

การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์
เพิ่มความสุข สำหรับ อุบาสก อุบาสิกา

พระมหาประนอม ทองไพบูลย์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
ปีการศึกษา 2549

**การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์
เพิ่มความสุข สำหรับ อุบาสก อุบาสิกา**

พระมหาประนอม ทองไพบูลย์

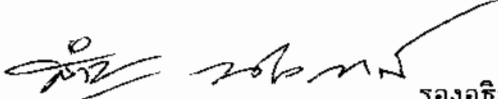
**วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี**

ปีการศึกษา 2549

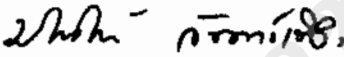
ISBN 974-283-136-X

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี อนุมัติวิทยานิพนธ์ การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง
การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา เสนอโดย พระมหาประนอม ทองไพบูลย์
ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน


.....รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและบัณฑิตศึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สำราญ พงษ์ไธมาส)
วันที่ 2 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2549

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปราโมทย์ จันทรเรือง)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิไล ทองแผ่)


.....กรรมการ
(นางอุไร ประกอบกิจวิริยะ)


.....กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ
(พระเทพปัญญามณี)

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิไล ทองแผ่ นางอุไร ประกอบกิจวิริยะ
ชื่อนักศึกษา	พระมหาประนอม ทองไพบูลย์
สาขา	หลักสูตรและการสอน
ปีการศึกษา	2549

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา 2) เพื่อสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา 3) เพื่อทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา และ 4) เพื่อประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ อุบาสก อุบาสิกา ที่สมัครใจเข้าร่วมปฏิบัติธรรมที่วัดเขาติน ตำบลเขาติน อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 30 คน โดยกลุ่มตัวอย่างนี้ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบสมัครใจ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลพื้นฐาน แบบสอบถามพฤติกรรมการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับวิธีการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข และแบบวัดเจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบค่าทีสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent)

ผลการวิจัย

1. การศึกษาความต้องการพื้นฐานในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม พบว่า

อุบาสก อุบาสิกา มีทั้งเพศหญิงและชายเท่ากัน ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 20 – 29 ปี ระดับการศึกษาส่วนมากอยู่ในระดับมัธยมศึกษา มีอาชีพเป็นเกษตรกร รายได้ภายในครอบครัวส่วนใหญ่ไม่พอใช้ ส่วนใหญ่เคยเข้าร่วมการฝึกอบรม เรื่องที่ต้องการฝึกอบรมครั้งนี้คือ การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับจำนวนวันที่ต้องการให้จัดฝึกอบรมครั้งนี้อยู่ระหว่าง 3 วัน 2 คืน และอุบาสก อุบาสิกาทั้งหมดมีความต้องการเข้าร่วมหลักสูตรครั้งนี้

2. การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม พบว่า

หลักสูตรฝึกอบรมการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข ประกอบด้วยโครงสร้าง ดังนี้

- 1) หลักการและเหตุผล 2) วัตถุประสงค์ 3) แนวการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม 4) สื่อการฝึกอบรม
- 5) การวัดและการประเมินผล 6) เกณฑ์การผ่านหลักสูตรฝึกอบรม

3. การทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรม พบว่า

การทดลองใช้หลักสูตรครั้งนี้ทดลองใช้จำนวน 3 วัน 2 คืน มีกิจกรรม 3 ขั้นตอน คือ ก่อนการฝึกอบรม ระหว่างดำเนินการฝึกอบรม และหลังการฝึกอบรม

4. การประเมินและปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรม พบว่า

4.1 ความรู้เกี่ยวกับการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข ของอาสาสมัคร อุบาสก อุบาสิกา หลังการฝึกอบรม เรื่อง ลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สูงกว่าก่อนฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

4.2 เจตคติโดยภาพรวมของอาสาสมัคร อุบาสก อุบาสิกา ที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม อยู่ในระดับมากที่สุด

4.3 พฤติกรรมเกี่ยวกับการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข ของอาสาสมัคร อุบาสก อุบาสิกา หลังการฝึกอบรม เรื่อง ลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สูงกว่าก่อนฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

4.4 หลังการประเมินหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอาสาสมัคร อุบาสก อุบาสิกา ครั้งนี้ ได้ปรับปรุงในส่วนของคุณลักษณะในเอกสารประกอบการฝึกอบรม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ให้มีขนาดใหญ่ขึ้น และ ปรับแผนการจัดการฝึกอบรมให้มีเวลาที่เหมาะสมกับความสนใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

Thesis Title	Creating a Training Curriculum Entitled Decreasing Suffering, Increasing Happiness for Ubahsouk and Ubahsika (Male and Female Buddhist Devotees)
Thesis Advisors	Asst. Prof. Dr. Wilai Thongpae Mrs. Urai Prokobkitwiriya
Name	Pranom Thongphalboon
Concentration	Curriculum and Instruction
Academic Year	2006

ABSTRACT

The objectives of this research aimed to 1) study basic data for creating a training curriculum entitled "Decreasing Suffering, Increasing Happiness" for ubahsouk, and ubahsika, 2) create this training curriculum, 3) experiment with the training curriculum, and 4) evaluate and revise the training curriculum mentioned above.

The 30 samples obtained at random were ubahsouk and ubahsika who were willing to practice the dharma at Wat Khaodin, Khaodin Subdistrict, Doem Bang Nang Buat District, Suphan Buri Province. The instruments used were a questionnaire on basic data the behavior shown in decreasing suffering and increasing happiness, a test on knowledge of the method used in decreasing suffering and increasing happiness, and a test on attitudes toward the training curriculum. Data was analyzed to calculate mean ($\bar{X}$), standard deviation (S.D.), t-test for dependent.

The findings were as follows:

1. as to basic needs in creating a training curriculum: ubahsouk and ubahsika were equal in numbers, mostly aged 20-29 years, secondary level of education, agriculturalists, income in their families, most participated in training. The topic with insufficient for training was decreasing suffering and increasing happiness, the number of days needed for training was 3 days and 2 nights and all ubahsouk and ubahsika needed to participate in this curriculum.

2. regarding creating a training curriculum: this training curriculum consisted of 6 structures: 2.1) rationale, 2.2) objectives, 2.3) method of setting activities for training, 2.4) training media, 2.5) measurement and evaluation, and 2.6) criteria for passing the training curriculum.

3. 3 day and 2 night experimenting with the training curriculum: the 3 stages of research and development were: pre-training, during-training, and post-training.

4. measurement and revision of the training curriculum:

4.1 knowledge of decreasing suffering and increasing happiness of ubahsok and ubahsika after training was higher than before training at .05 level of statistical significance.

4.2 attitudes of ubahsok and ubahsika overall toward the training curriculum was at the highest level.

4.3 the behavior shown in decreasing suffering and increasing happiness of ubahsok and ubahsika after training was higher than before training at .05 level of statistical significance.

4.4 after the training curriculum evaluation on decreasing suffering and increasing happiness for ubahsok and ubahsika, the print-size in the documents accompanying training and the questionnaire used in this research was enlarged and the appropriate time used for the training plan was adjusted to suit the interest of the trainees.

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยดี ด้วยความเมตตากรุณาในการให้คำแนะนำปรึกษา
ชี้แนวทางในการทำวิทยานิพนธ์ จากพระเดชพระคุณพระเทพปัญญาเมธี (ดร.ประยงค์ อจจาทโร
ป.ธ.๙, กิตติมศักดิ์) เจ้าคณะจังหวัดฉะเชิงเทรา พระเดชพระคุณพระราชาเวที (สุรพล ชิตญาโณ
ป.ธ.๙, ศษ.บ., พธ.บ., อ.ม.) วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม เจ้าคุณอาจารย์พระปริยัติกิจวิธาน
(สมศักดิ์ ปสนุโน ป.ธ.๙, ศษ.บ., ค.ม.) วัดโสธรวรารามวรวิหาร หลวงพ่อพระครูวิมลธรรมาภิรม
(บุญเชิด จุกกธมโม น.ธ.เอก) วัดเที่ยงพิมลमुख ที่เคารพอย่างสูง ที่สนับสนุนทุนการศึกษาและ
คอยให้กำลังใจด้วยดีเสมอมา

ขอเจริญพรอนุโมทนาขอบคุณ โยมอาจารย์ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิไล ทองแผ่
ประธานผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ โยมอาจารย์ ผอ.อุไร ประกอบกิจวิริยะ เป็นกรรมการผู้ควบคุม
วิทยานิพนธ์

ขอเจริญพร อนุโมทนาขอบคุณ โยมอาจารย์ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปราโมทย์ จันทรเรือง
ดร.ทรงศรี ตุ่นทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ พิชญพจน์ นางสาวศิริกร กระสาทอง
ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ที่กรุณาเสียสละเวลาสำหรับการให้คำแนะนำ
ปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์จนเสร็จสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณ คณะพระวิทยากรที่มีเมตตาอย่างสูง ซึ่งประกอบด้วย
พระมหามนตรี ขนดิสโร ป.ธ.๙, พธ.บ., M.A. วัดปากน้ำภาษีเจริญ พระอาจารย์สีหนาท จันทสโร
วัดปากน้ำภาษีเจริญ พระครูสุวรรณวิจิตร วัดสามชุก พระครูวุฒิชรรมโชติ วัดปากดงท่าศาล
พระอธิการพัฒน์ พุทธิสาโร วัดทุ่งแฝก สุพรรณบุรี

ขอกราบขอบพระคุณ พระอาจารย์พิเชษฐ์ วัดโคกหม้อ พระมหากิตติธัญญ์ อภิภาณูจโน
วัดเขาติน พระมหาวิเชียร สิริวิฑูโน วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม พระครูปลัดสันติภัทร
ชุตินฺธะโชติ วัดโสธรวรารามวรวิหาร ที่เมตตาอนุเคราะห์เอื้อเฟื้อสถานที่ในการศึกษา เพื่อ
ค้นคว้าข้อมูล

ขอเจริญพรอนุโมทนา ขอขอบคุณ คณะญาติธรรมที่ร่วมปฏิบัติธรรมในวันสำคัญทาง
พระพุทธศาสนา ณ วัดเขาติน สุพรรณบุรี ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
คุณชัชยุทธ พูลสวัสดิ์ และครอบครัว ที่มีน้ำใจอันประเสริฐเสียสละเวลาอำนวยความสะดวก
บริการพาหนะรับ-ส่งการเดินทางตลอดมา

ขอเจริญพรอนุโมทนา ขอบคุณเพื่อนนักศึกษาปริญญาโท สาขาหลักสูตรและการสอน
รุ่นที่ 3 และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือสนับสนุนการทำวิทยานิพนธ์
ในครั้งนี้

นอกจากนี้ผู้วิจัยขออนุโมทนาขอบคุณครอบครัวของผู้วิจัยทุกท่านที่เป็นกำลังใจและ
สนับสนุนให้ความช่วยเหลือด้วยดีตลอดมา

พระมหาประนอม ทองไพบูลย์

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	5
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบความคิดในการวิจัย.....	8
สมมติฐานในการวิจัย.....	11
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	12
การพัฒนาหลักสูตร.....	13
ความหมายของหลักสูตร.....	13
ความสำคัญของหลักสูตร.....	15
องค์ประกอบหลักสูตร.....	16
กระบวนการพัฒนาหลักสูตร.....	19
การกำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตร.....	21
การนำหลักสูตรไปใช้.....	23
การประเมินหลักสูตร.....	26
เจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม.....	28
แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม.....	32
ความหมายของการฝึกอบรม.....	32
วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม.....	33
ประเภทของการฝึกอบรม.....	34
เทคนิคการฝึกอบรม.....	35
กระบวนการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม.....	37
การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข.....	39
การทำสมาธิเบื้องต้น.....	39
การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน.....	43

	หน้า
บทที่ 2 (ต่อ)	
พฤติกรรมการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข.....	53
สถิติฐาน 4.....	58
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	62
งานวิจัยภายในประเทศ.....	62
งานวิจัยต่างประเทศ.....	68
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	70
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	70
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	70
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ.....	71
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	84
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	85
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	89
ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง	
การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา..	89
ขั้นตอนที่ 2 การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์	
เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา	92
ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์	
เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา	94
ขั้นตอนที่ 4 ผลการประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง	
การลดความทุกข์เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา....	96
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	106
สรุปผลการวิจัย.....	109
อภิปรายผล.....	110
ข้อเสนอแนะ.....	113

	หน้า
บรรณานุกรม.....	115
ภาคผนวก.....	123
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	124
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	126
ภาคผนวก ค หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา.....	147
ภาคผนวก ง ภาพกิจกรรมการฝึกอบรม.....	218
ประวัติผู้ทำวิทยานิพนธ์.....	247

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 ขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา	83
ตาราง 2 ความถี่และร้อยละของข้อมูลส่วนตัวและความต้องการพื้นฐาน ในการฝึกอบรมของอุบาสก อุบาสิกา	89
ตาราง 3 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย ความรู้ เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข ก่อนและหลังการฝึกอบรม ของอุบาสก อุบาสิกา.....	96
ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลคะแนนเจตคติ ของอุบาสก อุบาสิกาที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข.....	97
ตาราง 5 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข ของอุบาสก อุบาสิกา ก่อนและหลังการฝึกอบรม	98
ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลคะแนนพฤติกรรม ของอุบาสก อุบาสิกา เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข ก่อนการฝึกอบรม	99
ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลคะแนนพฤติกรรม ของอุบาสก อุบาสิกา เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข หลังการฝึกอบรม.....	101

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	10
ภาพ 2 สรุปขั้นตอนการจัดทำหลักสูตรฝึกอบรม.....	74
ภาพ 3 สรุปขั้นตอนการสร้างแบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับวิธีลดความทุกข์ เพิ่มความสุข.....	78
ภาพ 4 สรุปขั้นตอนการสร้างแบบวัดเจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม.....	80

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การศึกษาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาและเป็นเครื่องชี้นำสังคม โดยมุ่งเน้นให้คนไทยมีคุณลักษณะเป็นคนดี มีคุณธรรม มีจิตใจสำนึกรับผิดชอบ มีค่านิยมอันดีงาม มีสติปัญญา มีสุขภาพ อนามัยที่ดี และมีทักษะในการประกอบอาชีพ เพื่อให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 ที่ต้องการให้คนไทยมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ โดยเน้นให้เป็นคนดี มีคุณธรรม พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 จึงได้กำหนดลักษณะของคนไทยให้เป็นผู้ที่สมบูรณ์ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ภูมิปัญญา คุณธรรมจริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขมาเป็นพื้นฐานของชีวิต และในเวลาเดียวกันก็ช่วยกันหล่อเลี้ยงทำนุบำรุง พุทธศาสนาให้มั่นคง อยู่จนถึงปัจจุบัน ดังที่ นิตย สัมมาพันธ์ (2529, หน้า 34) กล่าวว่าประชาชนชาวไทยมีแก้วอยู่ในมือ คือพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นหลักประจำเมือง เป็นเครื่องเชิดหน้าชูตาสมควรที่ประชาชนชาวไทยจะพากันภูมิใจว่า ขณะนี้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางของพระพุทธศาสนาในโลก คุณความดีของพระพุทธศาสนา เปรียบเสมือนเกลือที่รักษาความเค็มเอาไว้ได้ไม่เสื่อมคลาย ประเทศไทยมีพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติมานานกว่า 800 ปี พระพุทธศาสนา เป็นสถาบันสังคมสถาบันหนึ่งที่มีความสำคัญ เป็นหนึ่งในสามของสถาบันหลักของประเทศ ได้แก่ สถาบันชาติ สถาบันศาสนา และสถาบันพระมหากษัตริย์ สำหรับประเทศไทยแล้วสถาบันพระพุทธรูปดำรงอยู่เคียงคู่กับชนชาติไทยมาโดยตลอด เรื่องราวเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาจึงมีปะปนอยู่กับประวัติศาสตร์ของชาติไทยทุกยุคทุกสมัยอย่างแยกกันไม่ออก (กรมวิชาการ, 2535, หน้า 12)

ในฐานะที่คนไทยส่วนใหญ่ประมาณร้อยละ 95 ของประเทศไทยทั้งหมดเป็นพุทธศาสนิกชน (กรมการศาสนา, 22 สิงหาคม 2545) การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาจึงเป็นสิ่งจำเป็น ในการศึกษาเรื่องราวในทางพุทธศาสนา จะต้องศึกษาพุทธประวัติ และหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ ตลอดจนปฏิบัติตนให้เป็นชาวพุทธที่ดี โดยนำเอาหลักธรรมนั้นมาใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน โดยตรง โดยผ่านระบบการศึกษาในระบบโรงเรียน (กรมวิชาการ, 2533 อ้างถึงใน สุคนธ์ สินธพานนท์, 2545 และ จำนง ทองประเสริฐ, ม.ป.ป.)

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งประโยชน์ไม่ว่าผู้ใดถ้าได้เข้ามาศึกษาและปฏิบัติตาม คำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าย่อมได้รับประโยชน์ตามวิสัยแห่งการศึกษาและการ ปฏิบัติ เมื่อมีผู้สนใจในการศึกษาปฏิบัติธรรมมากขึ้นเท่าไรก็จะทำให้ได้รับประโยชน์จากการ ปฏิบัติธรรมมากขึ้น เท่านั้น นอกจากนี้ยังเป็นการทำพระพุทธศาสนาให้เจริญแพร่หลายไป พร้อมกันด้วย สำหรับพุทธศาสนิกชนควรพยายามเน้นการศึกษาปฏิบัติธรรมขั้นพื้นฐานให้ยิ่ง กว่าอย่างอื่น เพราะคนทั่วไปต้องการที่จะเรียนรู้ได้ง่ายเข้าใจชัดปฏิบัติได้สะดวกเพื่อประโยชน์ แห่งการปฏิบัติธรรมเกิดขึ้นแล้วก็จะพึงพอใจและจะชวนชวนศึกษาปฏิบัติให้สูงขึ้นไปเอง และ เมื่อชาวพุทธรัฐธรรมปฏิบัติธรรมกันอย่างถูกต้องทั่วถึงมากขึ้น การทำลายพระพุทธศาสนาก็จะ ลดน้อยลง ศาสนาก็จะเจริญมั่นคงตามที่ท่านทั้งหลายปรารถนา (สมเด็จพระญาณสังวร, 2532, หน้า 20)

นอกจากนี้ สมเด็จพระญาณสังวร (2532, หน้า 21) กล่าวไว้อีกว่า พระพุทธศาสนาชี้ ทางดำเนินชีวิตที่ปราศจากโทษ ช่วยให้เกิดความเจริญร่มเย็นได้อย่างแท้จริง เพราะมีคำสั่งสอน ที่มีลักษณะเป็นพิเศษประเสริฐในประการที่อาศัยเหตุผลอันถูกต้องเที่ยงตรงตามความเป็นจริงมี ความเจริญเป็นพื้นฐาน และแสดงคำอธิบายที่ครบถ้วนชัดเจนอันบุคคลสามารถเข้าใจปัญหา ไตร่ตรองตามความสามารถและอัธยาศัยของตน จึงเป็นศาสนาที่เข้ากับหลักวิทยาศาสตร์ และเป็นประโยชน์ได้แท้จริงแก่ทุกคนที่จะพอใจ หันเข้าศึกษาเลือกสรรหัวข้อธรรมที่เหมาะสมไป ปฏิบัติการทำนุและส่งเสริมพระศาสนานั้นไม่มีทางใดจะดีจะตรงจะสำคัญยิ่งไปกว่าการธำรง รักษาความบริสุทธิ์ของ พระธรรมวินัยทั้งในด้านปริยัติและในด้านปฏิบัติ การส่งเสริมศีลธรรม ของประชาชน ควรจะคำนึงถึงพื้นฐานความรู้ จิตใจและอัธยาศัยของบุคคลแต่ละหมู่เหล่าเป็น พิเศษ ต้องฉลาดเลือกข้อธรรมะที่เหมาะสมแก่พื้นฐานดังกล่าว

ยิ่งในสังคมปัจจุบันเป็นยุคแห่งโลกาภิวัตน์ เป็นกระแสความเปลี่ยนแปลงที่ต้องแข่งขัน กันเพื่อความอยู่รอด ในด้านหนึ่งโลกาภิวัตน์ทำให้ข่าวสารจากทั่วโลกติดต่อถึงกันได้อย่างรวดเร็วได้รับความสะดวกสบายมากขึ้น แต่ในอีกด้านหนึ่งคือ ภัยที่แฝงมากับค่านิยมแห่งการ บริโภคสิ่งใหม่ ๆ และการโฆษณาชวนเชื่อ เพราะเรายังเสพผลผลิตทางเทคโนโลยีใหม่ ๆ มาก ขึ้นเท่าใด ดูเหมือนว่าต้องสูญเสียสิ่งที่ดีงามในสังคมมากขึ้นเท่านั้น เช่น ค่านิยมแห่งความ ร่วมมือร่วมใจ และการพึ่งพาอาศัยกันเพื่อความสุขของคนในสังคม แต่กลับมีค่านิยมแห่งการ แข่งขันเพื่อความเป็นหนึ่ง ชิงดี ชิงเด่นกันเข้ามาแทนที่ (โสพล ศิริไสย์, 2537, หน้า 6) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 8 (2540, หน้า 19) ที่กระแส วัตถุนิยมและบริโภคนิยม ประชาชนคำนึงถึงแต่ประโยชน์ส่วนตนมากกว่าประโยชน์ส่วนรวม มี การแข่งขันกันอย่างรุนแรง แก่งแย่งเอาเปรียบกันเพื่อแสวงหาอำนาจทั้งทางการเมืองและ อำนาจการเงินมากขึ้น เริ่มออกห่างจากศาสนามีการหย่อนยานในศีลธรรมจริยธรรม

จากการที่มนุษย์ในสังคมต้องแข่งขันเพื่อความอยู่รอด แทบไม่มีเวลาสังเกตความเป็นไปของตนเอง มนุษย์จึงมีความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจมากขึ้นเป็นเงาตามความทะยานอยาก คนเรามีขีดจำกัดในการเก็บกักความเครียดในระดับต่างกัน เมื่อความเครียดถึงขีดดังกล่าวจำเป็นต้องแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม ไม่ทางกายก็ทางวาจาเพื่อลดระดับความกดดันดังกล่าว แต่ละคนมีวิธีการลดความเครียดไม่เหมือนกัน โดยหลักการใหญ่ คือ การย้ายความสนใจไปสู่สิ่งใหม่ชั่วคราว ไม่ว่าจะเป็นการฟังเพลง เล่นกีฬา หรือท่องเที่ยว เป็นต้น

พระพุทธศาสนาชี้ทางแก้ปัญหาของมนุษย์ด้วยความรู้ที่ถูกต้อง สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของโลกและชีวิต ระบบความรู้นี้ เริ่มต้นที่การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า และตกทอดมาถึงปัจจุบันในรูปของ พระไตรปิฎกหรือพระบาลี รวมทั้งคำอธิบายความชั้นหลัง ๆ คือ อรรถกถาฎีกา และอนุฎีกา สิ่งเหล่านี้เป็นหลักฐานที่ผู้ปรารถนาจะแสวงหาความจริงเกี่ยวกับชีวิตและโลก จะใช้สติปัญญาของตนค้นคว้า วิเคราะห์ นำมาตรวจสอบกับประสบการณ์และใช้ประโยชน์ในการแก้ปัญหาชีวิตของตนได้ (ระวี ภาวิไล, 2536, หน้า 1)

จากปัญหาที่กล่าวมาข้างต้นมีนักการศึกษาหลายท่านได้มีแนวทางในการพัฒนาจิตใจของพุทธศาสนิกชนอาทิ พระธรรมปิฎก (ประยุตฺต ปยุตฺโต) (2543, หน้า 66) กล่าวไว้ว่า เพื่อพัฒนาการจิตใจให้เป็นแบบบูรณาการโดยให้ยึดในสันติสุขอยู่ในกรอบของศีลธรรมของแต่ละศาสนา ขจัดอวิชชา ตัณหา และอุปทาน อันเป็นบ่อเกิดความทุกข์ ให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงทั้งมนุษย์และธรรมชาติและความรู้นั้นได้พัฒนาไปโดยการฝึกฝนจนรู้แจ้งชัดเจนเป็นสัมมาทิฐิ มีอิสรภาพ เข้าใจในแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาและศาสนาอื่นที่ผดุงความดีงามของจิตใจให้สูงขึ้น พัฒนาชีวิตให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ คุณธรรม จริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

นอกจากนี้การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนมีจิตใจบริสุทธิ์ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์หรือเรียกว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งอารมณ์กัมมัฏฐานที่นิยมใช้คือ อานาปณสติกัมมัฏฐาน ได้แก่วิธีการฝึกอบรมจิตเจริญปัญญาโดยใช้สติกำหนดลมหายใจ เข้า-ออก ใช้ฝึกสมาธิวิปัสสนากันมากที่สุด เพราะเป็นเหตุปัจจัยให้สติปัฏฐาน 4 คือการกำหนดพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม บริบูรณ์ (สำนักพระพุทธศาสนา, 2547, หน้า 54) เพราะวิปัสสนาเป็นการมองด้านใน วิปัสสนาแปลว่า เห็นแจ้ง (Insight Meditation) ปัญหาสำคัญยิ่งแห่งสถานการณ์เกี่ยวกับภัยในพระพุทธศาสนาปัจจุบันคือภัยภายในพระพุทธศาสนาอันเกิดจากพุทธศาสนิกชนไม่ศึกษาไม่ปฏิบัติตามสัทธรรม (พุทธธรรม) ทำให้ไม่สามารถนำพุทธธรรมในเชิงปฏิบัติเข้าสู่กระบวนการใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้จึงมองไม่เห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนาแล้วยังเบียดเบียน

พระพุทธศาสนาให้เสียหายทั้งโดยตั้งใจและไม่ตั้งใจ กล่าวอีกนัยหนึ่งพุทธศาสนิกชนยังไม่สามารถนำวิถีไทยไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันให้เกิดวิถีชีวิตได้

การปฏิบัติธรรมจึงเป็นการพัฒนาชีวิตของตนเองทางหนึ่ง ซึ่งขึ้นกับ เป้าหมาย และวิธีการ และเป็นทางเลือกที่ได้รับความนิยมมากพอสมควรในสังคมยุคนี้ สิ่งสำคัญคือ เราเข้าใจแรงจูงใจในการเลือกปฏิบัติธรรมของตนเองหรือไม่ว่า ทำไปเพื่ออะไร จุดมุ่งหมายที่เราคาดหวังให้เป็นไปคือ ความสงบของจิตใจ และลดความเครียดในชีวิตประจำวัน แต่ความเครียดจะลดได้ก็ต่อเมื่อเราเข้าใจและยอมรับความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของตนเองเท่านั้น ไม่ใช่การข่มไว้ชั่วคราวด้วยความสงบ และวิธีการพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนา แบ่งเป็น 2 มิติ คือ คັນถุระและวิปัสสนาธุระ ทั้ง 2 มิติ ต่างเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่ความเข้าใจในเรื่องชีวิตอย่างถูกต้อง หากขาดอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ความเข้าใจถูกจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ถ้าจะถูกก็ถูกเฉพาะในความคิดเห็นของตนเท่านั้น แต่ไม่ใช่ถูกตามพระพุทธประสงค์

อุบาสก อุบาสิกา เป็นกลุ่มชนหนึ่งที่เลื่อมใสในพระพุทธศาสนาและทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการสนับสนุนทั้งทางด้านศาสนาวัตถุและศาสนาสถาน และในสภาวะปัจจุบันสภาพความเป็นอยู่ของอุบาสก อุบาสิกา ที่อยู่ในสังคมมีความสับสนวุ่นวาย ต้องดิ้นรนแย่งชิงความได้เปรียบกันอยู่ตลอดเวลา ทั้งนี้ทั้งนั้นก็เพื่อความอยู่รอดของตนเองเป็นหลัก การจะให้ตัวเองมีชีวิตรอดอยู่ในสังคมได้อย่างชนิดที่เรียกว่า ไม่เป็นภาระกับสังคมก็คงหนีไม่พ้น การมีงานทำ หากจะกล่าวถึงการมีงานทำก็ต้องมองไปถึงว่า ใครทำงานอะไร มีรายได้พอที่จะเลี้ยงตัวเองได้เพียงใด ซึ่งปัญหาเหล่านี้คงจะมีกับทุกคนที่อยู่ในวัย นอกจากนี้อุบาสก อุบาสิกา ยังปัญหาความเครียดในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นภาวะค่าใช้จ่ายที่ต้องมีรายจ่ายเพิ่มมากขึ้นเช่น การแบกรับภาวะค่าน้ำมันที่จะนำไปใช้ในการเกษตร ปุ๋ย สารเคมีต่าง ๆ อาหาร เป็นต้น แต่ผลิตผลทางการเกษตรยังราคาเท่าเดิม จึงเป็นเหตุทำให้อุบาสก อุบาสิกา เกิดความทุกข์ขึ้นมา เพื่อเป็น การแก้ไขเยียวยาความทุกข์ของอุบาสก อุบาสิกา ขั้นพื้นฐานจึงควรได้รับการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะการลดความทุกข์เพิ่มความสุข และการจัดอบรมปฏิบัติธรรมที่ผ่านมามีวัดต่าง ๆ ได้มี การจัดอบรมปฏิบัติธรรมในวันสำคัญ ๆ ตลอดมาแต่ยังไม่มีหลักสูตรที่จัดทำเป็นระบบ ขึ้นอยู่กับความสะดวก ความพร้อมของวัด จึงทำให้บางครั้งอุบาสก อุบาสิกาไม่ได้รับประโยชน์เท่าที่ควร

ดังนั้น ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนาและดำรงเพศบรรพชิตอยู่ จึงมองเห็นความสำคัญตรงปัญหานี้ จึงได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการปฏิบัติธรรม เรื่อง การลดความทุกข์เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา ขึ้นเพื่อเป็นการพัฒนาอุบาสก อุบาสิกา ให้สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข ปฏิบัติตนเป็นชาวพุทธที่ดี และช่วยกันทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา วัดเขาหิน โดยมีความมุ่งหมายย่อยดังนี้

1. เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา
2. เพื่อสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา
3. เพื่อทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา
4. เพื่อประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา

ความสำคัญของการวิจัย

1. ได้ทราบข้อมูลพื้นฐานในความต้องการปฏิบัติธรรม เพื่อลดความทุกข์เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาอุบาสก อุบาสิกาต่อไป
2. ได้หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา ซึ่งเป็นแนวทางให้วัดอื่นๆ นำไปประยุกต์ใช้ได้
3. อุบาสก อุบาสิกา มีความรู้ในการลดความทุกข์ และนอกจากนี้ยังสามารถทำสมาธิขั้นพื้นฐานเพื่อที่จำทำจิตใจให้บริสุทธิ์เพิ่มมากขึ้น
4. อุบาสก อุบาสิกา สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข ทำให้มีจิตสำนึกพร้อมที่จะปฏิบัติตนเป็นชาวพุทธที่ดี และช่วยกันทำนุ บำรุงรักษาพุทธศาสนาต่อไป
5. เป็นแนวทางสำหรับผู้เกี่ยวข้อง และผู้ที่สนใจที่จะพัฒนาหลักสูตรได้แนวทางไปพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมปฏิบัติธรรมเรื่องอื่นๆ ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งเป็น 4 ด้าน คือประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ตัวแปรที่ศึกษาเนื้อหา และระยะเวลาในการฝึกอบรม

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ อุบาสก อุบาสิกาที่มีความสนใจปฏิบัติธรรม ในจังหวัดสุพรรณบุรี

กลุ่มตัวอย่าง คือ อุบาสก อุบาสิกา ที่สมัครใจเข้าร่วมปฏิบัติธรรมที่วัดเขาดิน ตำบลเขาดิน อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี ในปี พ.ศ. 2549 จำนวน 30 คน โดยกลุ่มตัวอย่างนี้ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบสมัครใจ (Volunteer Sampling) และเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองหลักสูตรฝึกอบรมครั้งนี้

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรต้น คือ หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา

2.2 ตัวแปรตาม คือ

2.2.1 ความรู้เกี่ยวกับการลดความทุกข์เพิ่มความสุข

2.2.2 พฤติกรรมการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข

2.2.3 เจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม

3. เนื้อหาองค์ประกอบของหลักสูตร

หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา ซึ่งแบ่งเนื้อหาออกได้ดังนี้

3.1 การทำสมาธิเบื้องต้น

3.2 การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

3.3 พฤติกรรมการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข

3.4 สติปัฏฐาน 4

4. ระยะเวลา

ระยะเวลาในการจัดหลักสูตรฝึกอบรมครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เวลา 3 วัน 2 คืน ในการทดลองใช้หลักสูตร ในช่วงวันที่ 12-14 พฤษภาคม พ.ศ. 2549

นิยามศัพท์เฉพาะ

การพัฒนาหลักสูตร หมายถึง การจัดทำหลักสูตรขึ้นมาใหม่ซึ่งกระบวนการพัฒนาหลักสูตร ประกอบด้วยการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตรเพื่อการยกร่างหลักสูตรทั้งในส่วนของการกำหนดจุดมุ่งหมายหลักสูตร การจัดเนื้อหาสาระการเลือกและจัดประสบการณ์การเรียนรู้ และการกำหนดวิธีการวัดและการประเมินผล แล้วนำไปทดลองใช้ประเมินและปรับปรุงหลักสูตร

หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์เพิ่มความสุข หมายถึง หลักสูตรฝึกอบรม สำหรับอุบาสก อุบาสิกา ซึ่งประกอบไปด้วย หลักการจุดมุ่งหมาย โครงสร้างของ

หลักสูตร ขอบข่ายของเนื้อหา เวลาในการฝึกอบรม จุดประสงค์ของหลักสูตร แผนการฝึกอบรม และกิจกรรมการฝึกอบรม เพื่อพัฒนาอุบาสก อุบาสิกา ในการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข ในชีวิตประจำวันโดยการฝึกทำสมาธิและการวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ความทุกข์ หมายถึง สภาพที่ทนได้ยาก แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ทุกข์ทางกาย และ ทุกข์ทางใจ

ความสุข หมายถึง ความสบายความพอใจ ทั้งทางกายและทางใจ หรือความสุขกาย สุขใจ

อุบาสก อุบาสิกา หมายถึง พุทธศาสนิกชน ทั้งชายและหญิงที่นับถือพระพุทธศาสนา ที่สมัครใจเข้าร่วมปฏิบัติธรรม

พฤติกรรมลดความทุกข์ เพิ่มความสุข หมายถึง การควบคุมอารมณ์ สติ จิตใจ ในการประพฤติดุปฏิบัติตนให้มีความสุข ในการศึกษาครั้งนี้ พฤติกรรมลดความทุกข์ เพิ่มความสุขวัดได้จากแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้น

ความรู้เกี่ยวกับการลดความทุกข์เพิ่มความสุข หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับเรื่อง วิปัสสนากัมมัฏฐานการทำสมาธิเบื้องต้นและหลักสติปัฏฐาน 4 ในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ในการศึกษาครั้งนี้ ความรู้เกี่ยวกับการลดทุกข์ เพิ่มความสุข วัดได้จากคะแนนจากแบบทดสอบ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นมีลักษณะเป็นข้อสอบ/สถานการณ์ ให้อ่านแล้วตอบคำถามเป็นแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก

การทำสมาธิเบื้องต้น หมายถึง การฝึกหัดให้มีสติอยู่กับตัวโดยการทำให้จิตเกิด ความสงบ ความไม่ฟุ้งซ่าน ความแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียว

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง การปฏิบัติตน หรือการเอาสติเข้าไปตามดู ตามสังเกต เข้าไปจดจ่อ เข้าไปใส่ใจ ต่อสภาวะลักษณะที่ปรากฏในขณะนั้น และต่อความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปต่าง ๆ ทั้งการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมไป ดับไปของรูปของนาม หรือของร่างกายของจิตใจ หรือของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์

สติปัฏฐาน 4 หมายถึง ที่ตั้งแห่งสติ 4 อย่าง คือ กาย เวทนา จิต และธรรม

กาย คือ อวัยวะทุกส่วนของร่างกาย เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนา คือ ความรู้สึก ความสุข ความทุกข์ เจ็บ ๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิต คือ สิ่งที่สัมปยุตด้วยเจตสิกธรรมที่ปรุงขึ้นจากจิตและย่อมจิตให้เป็นต่าง ๆ เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธรรม คือ อารมณ์ที่เป็นเป้าหมายหรือเครื่องเพ่งพิจารณาของใจ เป็นได้ทั้งวัตถุ และนามธรรม เรียกว่า ธรรมานุปัสสาสดิปฏิฐาน

เจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม หมายถึง ความรู้สึกของอุบาสก อุบาสิกา ที่มีต่อ หลักสูตรฝึกอบรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์การฝึกปฏิบัติและความรู้สึก ดังกล่าวจะเป็นตัวกำหนดให้ อุบาสกอุบาสิกา แสดงพฤติกรรมหรือแนวโน้มของการตอบสนอง ต่อหลักสูตรฝึกอบรมในทางบวกหรือทางลบหรืออาจเป็นไปในทางสนับสนุนหรือคัดค้านก็ได้ซึ่ง วัดได้โดยใช้แบบสอบถามที่เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

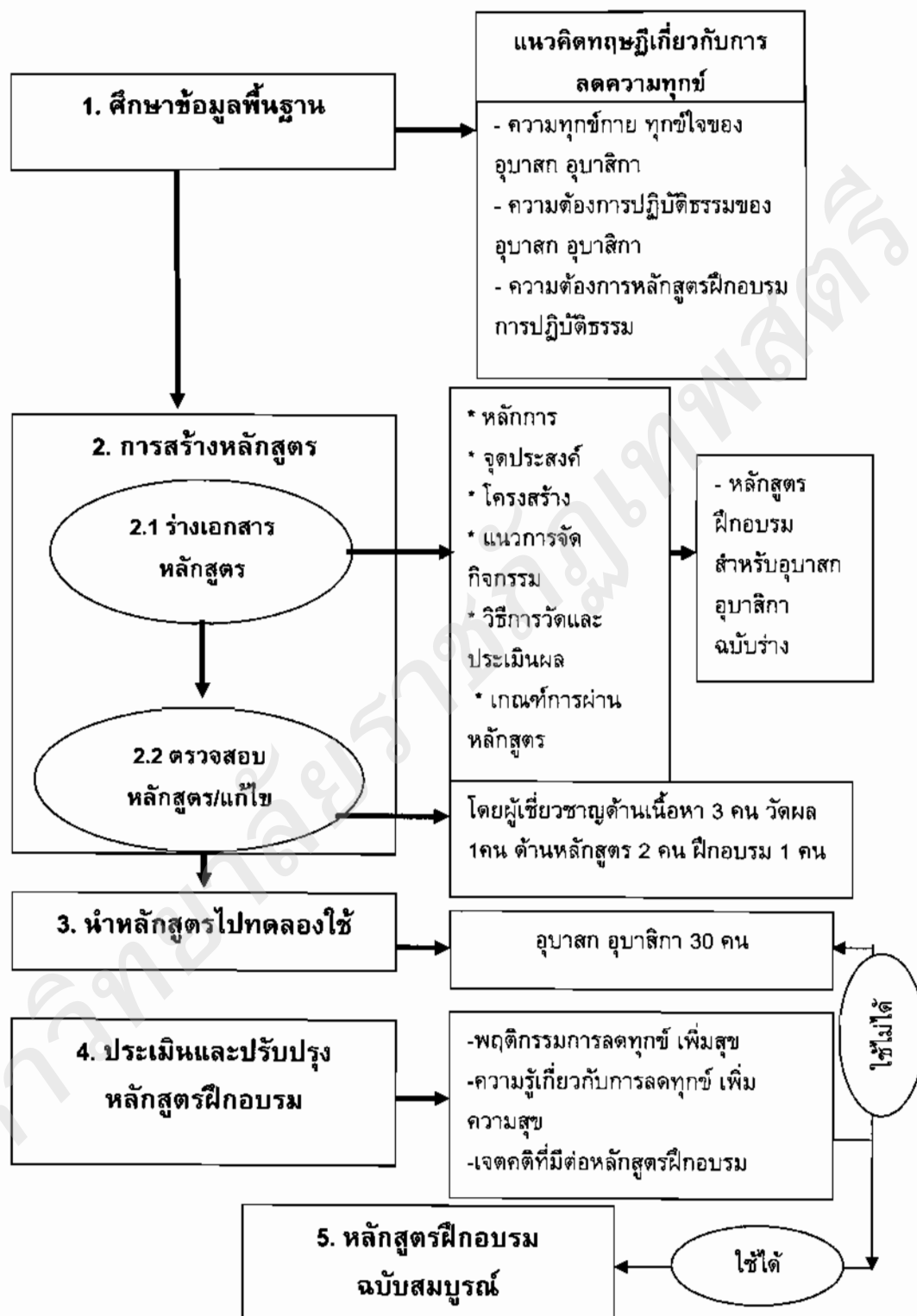
กรอบความคิดในการวิจัย

การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา โดยที่ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด และงานวิจัยต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนา หลักสูตร พบว่า วิชัย วงษ์ใหญ่ (2537, หน้า 23-25) กำหนดขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรและการ สอนไว้ 4 ขั้นตอนดังนี้ 1) ขั้นเตรียมการ 2) ขั้นดำเนินการพัฒนาหลักสูตรและวางแผนการ ใช้ หลักสูตร 3) ขั้นดำเนินการใช้หลักสูตร และ 4) ขั้นตรวจสอบของกระบวนการใช้หลักสูตรและ การสอน นอกจากนี้ แนวคิดของนักการศึกษาที่ได้กล่าวถึง ขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตร และยังมี ผู้เสนองานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรโดยระบุขั้นตอนต่างๆ เช่น ฉวีวรรณ แผ้วตะคุ ได้ทำการพัฒนาหลักสูตรที่เตรียมไปสู่อาชีพ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ในหลักสูตรการงาน พื้นฐานอาชีพ ได้ระบุขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรดังนี้ 1) ขั้นสำรวจข้อมูลพื้นฐาน 2) พัฒนา หลักสูตร 3) ทดลองใช้หลักสูตร 4) ประเมินและปรับปรุงหลักสูตรที่พัฒนาขึ้น (ฉวีวรรณ แผ้วตะคุ, 2541, หน้า 14) นอกจากนี้ สุปราณี ไกรวัฒนุสรณ์ ได้ทำการพัฒนาหลักสูตร มีขั้นตอนการ พัฒนาหลักสูตร 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1) การพัฒนาหลักสูตรโดยการศึกษารวบรวม วิเคราะห์ และ สังเคราะห์ข้อมูลทางด้านปัญหา ข้อมูลเกี่ยวกับ องค์ประกอบของหลักสูตร แนวคิดทฤษฎี เกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรแล้วดำเนินการพัฒนาหลักสูตรโดยการยกร่างเอกสารหลักสูตรและ เอกสารประกอบหลักสูตร 2) การประเมินและตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรโดยการตรวจสอบ คุณภาพหลักสูตรเชิงทฤษฎีและในเชิงปฏิบัติ 3) การปรับปรุงหลักสูตรและรายงานผลการวิจัย

จากการศึกษาเอกสาร งานวิจัยและแนวคิดทฤษฎีของนักวิชาการศึกษาข้างต้น เกี่ยวกับ การพัฒนาหลักสูตร ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีข้างต้นมาสังเคราะห์เพื่อพัฒนา หลักสูตรฝึกอบรม โดยแบ่งขั้นตอนในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม ในลักษณะของการวิจัยและ พัฒนา (Research and Development: R & D) โดยกำหนดแนวทางการวิจัยดังนี้

1. วิจัย (Research) การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน
2. พัฒนา (Development) การสร้างหลักสูตร
3. วิจัย (Research) การทดลองใช้หลักสูตร
4. พัฒนา (Development) การประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตร

ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยดังภาพ 1



ภาพ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานในการวิจัย

1. หลังฝึกอบรมอุบาสก อุบาสิกาที่เข้ารับการฝึกอบรม ตามหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข มีความรู้มากกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรม
2. หลังฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข อุบาสก อุบาสิกาที่เข้ารับการฝึกอบรม มีพฤติกรรมการลดทุกข์ เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเพื่อการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ โดยแยกนำเสนอออกเป็น 4 ส่วนตามลำดับดังนี้

1. การพัฒนาหลักสูตร

- 1.1 ความหมายของหลักสูตร
- 1.2 ความสำคัญของหลักสูตร
- 1.3 องค์ประกอบหลักสูตร
- 1.4 กระบวนการพัฒนาหลักสูตร
- 1.5 การกำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตร
- 1.6 การนำหลักสูตรไปใช้
- 1.7 การประเมินหลักสูตร
- 1.8 เจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม

2. การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม

- 2.1 ความหมายของการฝึกอบรม
- 2.2 วัตถุประสงค์การฝึกอบรม
- 2.3 ประเภทของการฝึกอบรม
- 2.4 แนวคิดและหลักการเกี่ยวกับการจัดการฝึกอบรม
- 2.5 การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม

3. การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข

- 3.1 การทำสมาธิเบื้องต้น
- 3.2 การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
- 3.3 พฤติกรรมการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข
- 3.4 สถิติฐาน 4

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 4.1 งานวิจัยในประเทศ
- 4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

การพัฒนาหลักสูตร

1. ความหมายของหลักสูตร

เกออร์ก โปสนเนอร์ (George J. Posner, 1992, p. 45) ได้ให้คำนิยามของหลักสูตรไว้ 6 ประการดังนี้

- 1) หลักสูตร หมายถึง ขอบข่ายและลำดับของการเรียนรู้ (scope and sequence) ซึ่งเป็นชุดของการเรียนรู้ที่มีเป้าหมายสำหรับแต่ละระดับการศึกษา
- 2) หลักสูตรหมายถึง แผนการทั้งหมดของชุดการเรียนรู้ (Syllabus) ที่ประกอบด้วยเป้าหมายสำหรับชุดการเรียนรู้ (Goals) ประเด็นที่เป็นหัวข้อสำคัญ (Topic) ข้อกำหนดในการเรียนรู้ (Assignments) การวัดและประเมินผล (Evaluation)
- 3) หลักสูตร หมายถึง โครงสร้างที่เป็นกรอบของเนื้อหาสาระ (Content outline) ที่เป็นการกำหนดเนื้อหาสาระของการสอนให้มีความเสมอภาคกันในการวางแผนหลักสูตร เพื่อให้การจัดการเรียนรู้ดำเนินไปภายในกรอบของเนื้อหาสาระที่กำหนดไว้
- 4) หลักสูตร หมายถึง เอกสารตำรา (Textbooks) เป็นเอกสารสำหรับให้ครูนำไปใช้เป็นแนวทางประกอบการสอนในแต่ละวัน ซึ่งจะนำเสนอให้ทราบถึงจุดประสงค์และวิธีการที่จะบรรลุจุดประสงค์ (Ends and means) ไว้อย่างชัดเจน
- 5) หลักสูตร หมายถึง ชุดของการศึกษาหรือชุดของการเรียน (Course of study) เป็นชุดการเรียนรู้ที่ผู้เรียนจะต้องเรียนรู้ ให้ ครบทั้งชุด เปรียบเสมือนเส้นทางที่นักเดินทางต้องใช้เดินทางเพื่อให้ถึงจุดหมายปลายทางที่กำหนดไว้
- 6) หลักสูตรหมายถึง ประสบการณ์ที่ได้รับการวางแผนไว้แล้ว (Planned experience) ความหมายตามนี้คือ หลักสูตรประกอบไปด้วยประสบการณ์ทั้งหมดของผู้เรียนที่ได้รับการวางแผนโดยโรงเรียน

แทนเนอร์ (Tanner, 1995, p. 153) ได้ให้คำนิยามของหลักสูตรที่มีความครอบคลุมและหลีกเลี่ยงจุดอ่อนของนิยามหลักสูตรแบบดั้งเดิมว่า หลักสูตรหมายถึง การสร้างความรู้ และประสบการณ์ที่ช่วยให้ผู้เรียนเจริญเติบโตในความสามารถใช้สติปัญญา ครอบคลุมความรู้ หรือประสบการณ์ใหม่ที่ได้รับ โดยผ่านเครื่องมือที่เรียกว่า “หลักสูตร” ผู้เรียนจะเติบโตทางความรู้ ความสามารถ เกิดพลังทางสังคม มีความเข้าใจในสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตนำไปสู่สิ่งที่ดี

ทัศนีย์ สุภเมธี (2531, หน้า 32) กล่าวว่า วัฏจักร หลักสูตร คือ เอกสารที่เป็นทางการซึ่งมีการกำหนดรายละเอียดเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการศึกษาแต่ละระดับประกอบด้วยกลุ่มวิชา ขอบข่ายของเนื้อหาพร้อมทั้งยังมีจุดหมายแนวทางโครงสร้างและวิธีจัดการเรียนการสอนรวมไปถึงมวลประสบการณ์และกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทางโรงเรียนจัดให้กับนักเรียนทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน

กรมสามัญศึกษา (2532, หน้า 33) กล่าวว่า “หลักสูตร” คือ ข้อกำหนดแผนการเรียนการสอนอันเป็นส่วนรวมของประเทศ เพื่อนำไปสู่จุดมุ่งหมายตามแผนการศึกษาแห่งชาติ โดยอธิบายว่าแผนการศึกษาชาติคือการกำหนดความมุ่งหมายแผนนโยบายและวิธีการในการจัดการศึกษาของประเทศเพื่อใช้ให้เหมาะสมกับสภาพเศรษฐกิจสังคม และทรัพยากรที่มีอยู่

สัจด์ อุทรานนท์ (2532, หน้า 45) ได้สรุปคำนิยามของหลักสูตรที่บรรดานักปราชญ์สาขาหลักสูตรให้ไว้ ดังนี้

- 1) หลักสูตร คือ รายวิชาหรือเนื้อหาที่ใช้สอน
- 2) หลักสูตร คือ มวลประสบการณ์ที่โรงเรียนจัดให้แก่เด็ก
- 3) หลักสูตร คือ กิจกรรมการเรียนการสอน
- 4) หลักสูตร คือ สิ่งที่สังคมคาดหวังหรือมุ่งหวังจะให้เด็กได้รับ
- 5) หลักสูตร คือ สื่อกลางหรือวิถีทางที่จะนำเด็กไปสู่จุดมุ่งหมายปลายทาง
- 6) หลักสูตร คือ ข้อผูกพันระหว่างนักเรียนกับครูและสิ่งแวดล้อมทางการเรียน
- 7) หลักสูตร คือ กระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักเรียน ครู และสิ่งแวดล้อม

ทางการเรียน

อมรา เล็กเริงสินธุ์ (2540, หน้า 12) ได้ให้ทัศนะว่า หลักสูตรคือ เอกสารที่บรรจุแผนงานหรือโครงการและเนื้อหาวิชากิจกรรมต่างๆ จัดให้แก่ผู้เรียน เพื่อพัฒนาผู้เรียนทั้งในด้านความรู้ ทักษะคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ อันพึงปรารถนาของสังคมนั้น ๆ อันจะทำให้ผู้เรียนสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข โดยที่แผนงานหรือโครงการนั้นๆ จะต้องมียุทธศาสตร์ประกอบที่สมบูรณ์ คือมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน มีการกำหนดเนื้อหาสาระ ประสบการณ์ที่มีคุณค่าต่อผู้เรียน มีแนวทางการดำเนินงานที่เป็นระบบระเบียบมีการนำแผนงาน และโครงการนั้นไปปฏิบัติในสถานศึกษาจนทำให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สามารถวัดผลประเมินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนได้

กรมวิชาการ (2542, หน้า 25) หลักสูตร หมายถึง การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ให้แก่เด็กนักเรียนในโรงเรียน ประสบการณ์การเรียนรู้อาจเกิดขึ้นเพราะความสามารถส่วนตัวของครู สภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ในโรงเรียน

สมพร หวานเสร็จ (2545, ไม่ปรากฏเลขหน้า) ได้ให้คำนิยามของหลักสูตรเป็น 2 แนวทางดังนี้

- 1) หลักสูตร หมายถึง เอกสาร แผนงานโครงการต่างๆ และเป็นทั้งกิจกรรมและประสบการณ์ต่างๆ ที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ ซึ่งรวมไปถึงเนื้อหาวิชาและกระบวนการเรียน การสอนหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาวิชาที่จัดให้แก่ผู้เรียน

2) หลักสูตร หมายถึง การสร้างความรู้ และประสบการณ์ที่ช่วยให้ผู้เรียนเจริญเติบโตในการใช้สติปัญญาควบคุมความรู้และประสบการณ์ที่เกิดขึ้น และหลักสูตรจะช่วยให้ผู้เรียนเจริญเติบโตในด้านความรู้ ความสามารถหรือพลังทางสังคม ซึ่งหมายถึงการเป็นพลเมืองที่ดี มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีและอยู่ในสังคมที่ดี

มโนญ ชัยพันธ์ (2548, หน้า 45) ได้ให้ความหมายของหลักสูตรไว้ว่า หลักสูตร คือ เอกสารรูปแบบต่าง ๆ ที่ใช้เป็นเครื่องมือสำหรับแนะแนวทางการเรียนรู้ของบุคคลที่มีองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการคือ จุดประสงค์ เนื้อหาสาระ แนวดำเนินการจัดการเรียนรู้ และแนวทางการวัดและประเมินผล หลักสูตรมีจุดมุ่งหมายสำคัญคือการพัฒนาผู้เรียนให้เจริญเติบโตเต็มศักยภาพในทุกด้านได้แก่ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา อย่างสมดุล ทำให้ผู้เรียนได้เพิ่มพูนประสบการณ์ทั้งด้านความรู้ ทักษะและ เจตคติ สามารถนำไปสู่การเรียนรู้สิ่งใหม่หรือการแก้ปัญหาในชีวิตจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากความหมายต่าง ๆ ตามแนวคิดของนักการศึกษาและนักพัฒนาหลักสูตรข้างต้นนี้ จึงกล่าวโดยสรุปได้ว่า การพัฒนาหลักสูตร ประกอบด้วยขั้นตอนที่สำคัญคือการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตรเพื่อกำหนดหลักสูตรทั้งในส่วนของกำหนดยุทธศาสตร์หลักสูตร การจัดเนื้อหาสาระการเลือกและจัดประสบการณ์การเรียนรู้ และการกำหนดวิธีการวัดและการประเมินผล แล้วนำไปทดลองใช้และ ปรับปรุง หลังจากนั้นเป็นขั้นตอนของการนำหลักสูตรไปใช้และการประเมินหลักสูตร เพื่อปรับปรุงให้มีความเหมาะสม สอดคล้องกับสภาพความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาการ

2. ความสำคัญของหลักสูตร

หลักสูตรเป็นหัวใจของการศึกษา ทั้งนี้เพราะหลักสูตรเป็นเครื่องมือในการแปลงจุดมุ่งหมายและนโยบายทางการศึกษาของชาติสู่การปฏิบัติ หรือบางครั้งมีผู้เปรียบหลักสูตรเป็นเสมือนทางเสือที่คอยกำหนดทิศทางในการเรียนการสอนเพื่อให้เป็นไปตามจุดมุ่งหมายของการศึกษา

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2537, หน้า 89) ได้สรุปความสำคัญของหลักสูตรไว้ดังนี้คือ

- 1) หลักสูตรเป็นแผนและแนวทางในการจัดการศึกษาของชาติให้บรรลุตามความมุ่งหมายและนโยบาย
- 2) หลักสูตรเป็นหลักและเป็นแนวทางในการวางแผนวิชาการ การจัดและการบริหารการศึกษาระบบและการพัฒนาบุคลากร การจัดวัสดุอุปกรณ์ นวัตกรรมการเรียนการสอนงบประมาณ อาคาร สถานที่ ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการพิจารณาให้เหมาะสมและสอดคล้องกับความคาดหวังของหลักสูตร

3) หลักสูตรเป็นเครื่องมือในการควบคุมมาตรฐานการศึกษาของสถานศึกษา และคุณภาพของผู้เรียนให้เป็นไปตามนโยบายและแผนพัฒนาการศึกษาของประเทศ และสอดคล้องกับความต้องการของแต่ละท้องถิ่น

4) หลักสูตรจะกำหนดความมุ่งหมาย ขอบข่ายของเนื้อหา แนวทางการจัดกิจกรรม การเรียนการสอน แหล่งทรัพยากรและการประเมินผลสำหรับการจัดการศึกษาของครู และผู้บริหาร

5) หลักสูตรจะเป็นเครื่องบ่งชี้ทิศทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพ และสอดคล้องกับแนวโน้มการพัฒนาสังคมของประเทศ

ถนอมวรรณ ประเสริฐเจริญสุข (2544, หน้า 15-17) ให้เหตุผลความสำคัญของ หลักสูตรไว้หลายประการดังนี้

1) หลักสูตรเป็นเสมือนเบ้าหลอมพลเมืองดี และมี คุณภาพ ประชาชนจะมี ลักษณะและคุณภาพอย่างไรนั้นก็ขึ้นอยู่กับการจัดหลักสูตรว่าต้องการให้ผู้ผ่านหลักสูตรเป็น อย่างไร หลักสูตรจึงเสมือนเบ้าหลอม

2) หลักสูตรเป็นโครงการและแนวทางในการให้การศึกษา เพราะหลักสูตรจะ บอกให้ทราบว่าจัดการศึกษานั้นมุ่งหวังจะให้บรรลุวัตถุประสงค์อะไรบ้าง ในการศึกษาที่จะบรรลุ วัตถุประสงค์ นั้นจะต้องจัดเนื้อหาสาระและประสบการณ์อย่างไร และจะใช้อะไรเป็นเครื่องแสดง ว่าได้ บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

3) หลักสูตรเป็นมาตรฐานของการศึกษา หลักสูตรจะเป็นเกณฑ์มาตรฐานให้ ทุกสถาบันที่จัดขึ้นด้วยวัตถุประสงค์อย่างเดียวกันเช่น โรงเรียนประถมศึกษา โรงเรียน มัธยมศึกษา ฯลฯ ได้จัดการศึกษาให้เป็นระเบียบแบบแผนที่เป็นมาตรฐานเดียวกันในการ ดำเนินการเรียนการสอน หรือให้มีมาตรฐานในการจัดการศึกษาเหมือน ๆ กัน

โดยสรุปความสำคัญของหลักสูตรจะเป็นตัวกำหนดและเป็นแนวทางในการจัด การศึกษา เพราะหลักสูตรจะบอกให้ทราบว่าให้ผู้เรียนบรรลุจุดมุ่งหมายได้อย่างไร จะต้องจัด เนื้อหาและประสบการณ์อย่างไร จะใช้เครื่องมือวัดผลและประเมินผลอย่างไรที่จะแสดงว่าผู้เรียน บรรลุจุดมุ่งหมายที่กำหนด ในระดับโรงเรียนหลักสูตรจะเป็นแนวปฏิบัติแก่ผู้สอนที่จะบอกให้รู้ว่ จะสอนให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมอะไร จะต้องจัดประสบการณ์อย่างไร ประเมินผลอย่างไร หลักสูตรจึงเป็นหัวใจของการจัดการเรียนการสอนที่จะให้ผู้เรียนบรรลุจุดมุ่งหมายตามที่หลักสูตร กำหนดไว้

3. องค์ประกอบหลักสูตร

มีนักศึกษาหลายท่านได้เสนอองค์ประกอบที่สำคัญของหลักสูตรไว้ดังนี้

กรมวิชาการ (2533, หน้า 30-33) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของหลักสูตรว่าจะประกอบด้วยหัวข้อเรื่อง และรายละเอียดประกอบดังต่อไปนี้

1) หลักการ คือ ทิศทางหรือแนวทางในการจัดการการศึกษาของแต่ละระดับชั้น เห็นได้จากในหลักสูตร มัธยมศึกษาตอนต้นมีข้อหนึ่งระบุว่า “เป็นการศึกษาทั่วไปเพื่อเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบสัมมาชีพหรือการศึกษาต่อ” และในหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้ระบุไว้ข้อหนึ่งว่า “เป็นการศึกษาเพื่อเพิ่มความรู้และทักษะเฉพาะด้านที่สามารถนำไปประกอบอาชีพให้สอดคล้องกับภาวะเศรษฐกิจและสังคม”

2) จุดหมาย คือ ความประสงค์หรือความต้องการทางการศึกษา ที่จะนำไปสู่หลักการของหลักสูตร

3) โครงสร้าง คือ ข้อกำหนดว่ากลุ่มวิชา หรือรายวิชาใดในหลักสูตรเป็นวิชาบังคับวิชาใดเป็นวิชาบังคับเลือกและวิชาใดเป็นวิชาเลือกเสรี และเป็นสัดส่วนเท่าใด เพื่อให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้

4) จุดประสงค์การเรียนรู้ เป็นจุดประสงค์ทางการศึกษาสำหรับใช้ประโยชน์ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและตรวจสอบผลการเรียนรู้ของผู้เรียน

5) เนื้อหาของรายวิชา คือ ประสพการณ์ต่าง ๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อม ซึ่งกำหนดไว้สำหรับรายวิชานั้น ๆ อันจะช่วยให้บรรลุถึงจุดประสงค์ของการเรียนรู้ที่วางไว้

6) สื่อการเรียน คือ อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจ มีทักษะ และเจตคติตามที่ต้องการ ได้แก่ หนังสือ แผนภูมิ เอกสาร รูปภาพสไลด์ เทปและเครื่องมือต่าง ๆ

7) วิธีสอน คือ วิธีการทุกรูปแบบที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ ทั้งในด้านความรู้ทักษะ เจตคติและการปฏิบัติตน

8) การประเมินผล หมายถึง การประเมินเพื่อปรับปรุงการเรียน เพื่อการตัดสินใจผลการเรียนรู้ของนักเรียน จัดเป็นเครื่องมือสำคัญยิ่งจะช่วยให้ครูได้ ทราบระดับความเจริญก้าวหน้าของเด็กแต่ละคนว่ามีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นหรือลดลงอย่างไร ผู้เรียนได้เกิดความรู้ความเข้าใจ มีทักษะ เจตคติ และการปฏิบัติตามนัยของจุดประสงค์การเรียนรู้เพียงใดหรือไม่

ชัชวาล เปลี่ยนขำ (2537, หน้า 20) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของหลักสูตรไว้ 4 ประการคือ

- 1) จุดประสงค์
- 2) เนื้อหา
- 3) วิธีจัดเนื้อหาและประสบการณ์
- 4) การประเมินผล

นิรมล ศตวุฒิ (2543, หน้า 26) กล่าวว่า หลักสูตรประกอบไปด้วย

- 1) หลักการ เป็นเป้าหมายปลายทางของหลักสูตร
- 2) จุดมุ่งหมาย แสดงความคาดหวังของหลักสูตร
- 3) จุดมุ่งหมายเฉพาะ หรือจุดประสงค์ของกลุ่มวิชาและรายวิชา
- 4) โครงสร้างของหลักสูตร แสดงภาพรวมของทั้งหลักสูตร
- 5) เนื้อหาหลักสูตร
- 6) การประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
- 7) แนวทางการใช้หลักสูตร

กรมวิชาการ (2544, หน้า 45) ได้กำหนดองค์ประกอบของหลักสูตรไว้ในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานดังนี้

- 1) หลักการ
- 2) จุดหมาย
- 3) โครงสร้าง
- 4) การจัดหลักสูตร
- 5) การจัดเวลาเรียน
- 6) การจัดการศึกษาสำหรับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ
- 7) สารและมาตรฐานการเรียนรู้
- 8) การจัดการเรียนรู้
- 9) สื่อการเรียนรู้
- 10) การวัดและประเมินผลการเรียนรู้
- 11) เกณฑ์การผ่านช่วงชั้นและจบหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน
- 12) เอกสารหลักฐานการศึกษา
- 13) การเทียบโอนผลการเรียน
- 14) การพัฒนาศักยภาพครู
- 15) การจัดหลักสูตรสถานศึกษา
- 16) การกำกับ ติดตาม และรายงานผล

สรุปได้ว่าองค์ประกอบของหลักสูตรนั้น ประกอบด้วย ชื่อหลักสูตร ฝึกอบรม หลักการ จุดมุ่งหมายของหลักสูตร โครงสร้างของหลักสูตร เนื้อหาหลักสูตร แนวการจัดการศึกษา การฝึกอบรมสื่อการเรียนรู้ การประเมินผล และเกณฑ์การผ่านหลักสูตรฝึกอบรม

4. กระบวนการพัฒนาหลักสูตร

4.1 ความหมายของการพัฒนาหลักสูตร

การพัฒนาหลักสูตร หมายถึง ความพยายามของกลุ่มบุคคลที่เป็นผู้เชี่ยวชาญกลุ่มหนึ่ง ซึ่งได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาสาระ ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอน ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบหลักสูตร ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดผลประเมินผล ผู้เชี่ยวชาญด้านทักษะการจัดระเบียบและบริหาร และผู้เชี่ยวชาญด้านการเขียนมารวมกันวางแผนและผลิตหลักสูตร ซึ่งบางครั้งหลักสูตรอาจจะเป็นเอกสารฉบับย่อๆ หรือเอกสารจำนวนหลายๆ รายการที่จัดไว้เป็นชุด (An elaborate curriculum package) ก็ได้ มาร์ชและวิลลิส (Marsh & Willis, 1995) กล่าวว่า สันด์ ธรรมบำรุง (2527, หน้า 24) กล่าวว่า การพัฒนาหลักสูตรมีความหมายครอบคลุมถึงการสร้าง หลักสูตร การวางแผนหลักสูตรให้ดีขึ้นทั้งระบบตั้งแต่จุดมุ่งหมายการเรียนการสอน การใช้สื่อการเรียนการสอน การวัดผลและการประเมินผล ผลการสอนของครู ผลการเรียนของนักเรียน สังกัด อุทรานันท์ (2532, หน้า 15-16) ได้กล่าวว่า มีระบบย่อยที่ประกอบกันอยู่ 3 ระบบคือ ระบบการสร้างหลักสูตร ระบบการใช้หลักสูตร และระบบการประเมินผลหลักสูตร การพัฒนาหลักสูตรคือการจัดทำหลักสูตรที่มี อยู่แล้วให้ดีขึ้นหรือเป็นการสร้างหลักสูตรขึ้นมาใหม่รวมถึงการปรับปรุงตำรา เอกสารต่าง ๆ และสื่อการเรียนการสอน ตลอดจนการวัดผลประเมินผล เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการพัฒนาหลักสูตร

กรมวิชาการ (2534, หน้า 34-37) ได้กำหนดกระบวนการพัฒนาหลักสูตรไว้ 8 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) รวบรวม ศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตร โดยทำการสำรวจสภาพ ปัญหาการศึกษา ศาสนา สังคม การเมือง และทำการวิเคราะห์หลักสูตรเดิมที่ใช้ อยู่พร้อมทั้งศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับหลักสูตร
- 2) ยกร่างหลักสูตรแม่บท กำหนดรายละเอียดต่างๆ ประกอบด้วย จุดมุ่งหมาย หลักการ โครงสร้าง เนื้อหาวิชา กิจกรรม สื่อการเรียนและการประเมินผล
- 3) จัดทำเอกสารและสื่อประกอบหลักสูตร เช่น หนังสือเรียน หนังสือเสริมหลักสูตร คู่มือหลักสูตร เป็นต้น
- 4) กำหนดระเบียบประเมินผล พร้อมทั้งสร้างคู่มือการปฏิบัติตามระเบียบ และแบบฟอร์มสำหรับการประเมิน
- 5) ประกาศใช้หลักสูตรและทดลองใช้ โดยทำการทดลองในโครงการนำร่องและให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ

6) อบรม ชี้นำ ประชาสัมพันธ์ ผู้เกี่ยวข้องกับการใช้หลักสูตร ให้มีความรู้ความเข้าใจ สามารถใช้หลักสูตรได้ โดยเน้นการอบรมครูผู้สอนและศึกษานิเทศก์ ชี้นำผู้บริหาร ประชาสัมพันธ์ผู้ปกครองและประชาชนทั่วไป

7) ดำเนินการใช้หลักสูตรในโรงเรียนทั่วไป

8) ติดตามประเมินผลการใช้หลักสูตร โดยกรมวิชาการและกรมเจ้าสังกัด ในกระทรวงศึกษาธิการ ร่วมกันติดตามประเมินผล

บรรพต สุวรรณประเสริฐ (2544, หน้า 19) กล่าวว่า การพัฒนาหลักสูตร หมายถึงการปรับปรุงหลักสูตร ที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้นหรือการจัดทำหลักสูตรขึ้นมาใหม่โดยไม่มีหลักสูตรเดิมเป็นพื้นฐานอยู่เลย และรวมถึงการผลิตเอกสาร ต่าง ๆ สำหรับผู้เรียนด้วย

จากแนวคิดของนักพัฒนาหลักสูตรดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าการพัฒนาหลักสูตร หมายถึง การปรับปรุงหลักสูตรที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้นและการจัดทำหลักสูตรขึ้นมาใหม่ แต่ในการวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นการพัฒนาหลักสูตรในความหมายที่เป็นการจัดทำหลักสูตรขึ้นมาใหม่ซึ่งกระบวนการพัฒนาหลักสูตร ประกอบด้วยการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตรเพื่อการยกย่องหลักสูตรทั้งในส่วนของการกำหนดจุดมุ่งหมายหลักสูตร การจัดเนื้อหาสาระการเลือกและจัดประสบการณ์การเรียนรู้ และการกำหนดวิธีการวัดและการประเมินผล แล้วนำไปทดลองใช้ ประเมินและปรับปรุงหลักสูตร

4.2 กระบวนการและขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตร

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2537, หน้า 23-25) กำหนดขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรและการสอน ไว้ 4 ขั้นตอนดังนี้

- 1) ขั้นเตรียมการ
- 2) ขั้นดำเนินการพัฒนาหลักสูตรและวางแผนการใช้หลักสูตร
- 3) ขั้นดำเนินการใช้หลักสูตร
- 4) ขั้นตรวจสอบของกระบวนการใช้หลักสูตรและการสอน

ชูศรี สุวรรณโชติ (2544, หน้า 24) ได้ลำดับขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรไว้

ดังนี้

- 1) ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูลพื้นฐานของสังคมและชุมชนที่มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม
- 2) ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลที่มีความจำเป็นอันจะนำมาซึ่งการปรับปรุงหลักสูตร
- 3) ขั้นตอนที่ 3 สืบหาความต้องการและความจำเป็นของสังคม ชุมชน และผู้เรียน

- 4) ขั้นตอนที่ 4 กำหนดวัตถุประสงค์ของการให้การศึกษาให้ตรงกับความต้องการของสังคม
- 5) ขั้นตอนที่ 5 เลือกเนื้อหาวิชาที่ต้องการนำมาให้ผู้เรียนได้ศึกษา ที่ตรงกับวัตถุประสงค์
- 6) ขั้นตอนที่ 6 เลือกบุคลากรที่มีความชำนาญในเนื้อหาวิชานั้น ๆ มาร่วมจัดทำหลักสูตร
- 7) ขั้นตอนที่ 7 จัดเรียงลำดับเนื้อหาความรู้ที่ได้จากขั้นที่ 6
- 8) ขั้นตอนที่ 8 สร้างประสบการณ์การเรียนรู้ให้ตรงกับเนื้อหาวิชา เพื่อการจัดการเรียนการสอน

9) ขั้นตอนที่ 9 กำหนดการประเมินผลให้ตรงกับวัตถุประสงค์รายวิชา และได้กล่าวถึงความสำคัญของกระบวนการพัฒนาหลักสูตรว่า เป็นกระบวนการที่ทำให้ครูสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้กับผู้เรียนซึ่งเป็นจุดหมายปลายทางที่สำคัญของการพัฒนาหลักสูตร หรืออาจจะกล่าวได้อีกอย่างหนึ่งว่า ผลผลิตโดยตรงของกระบวนการพัฒนาหลักสูตรในปัจจุบันก็ยังทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของครูอีกด้วย เพราะเชื่อว่ากระบวนการพัฒนาหลักสูตรจะทำให้ครูได้รับความรู้มากขึ้น มีทักษะมากขึ้น

จากแนวคิดของนักการศึกษาสรุปได้ว่า กระบวนการพัฒนาหลักสูตรควรมี 4 ขั้นตอนเริ่มตั้งแต่การเตรียมการวางแผน การดำเนินการจัดทำเนื้อหาสาระ วางแผนการใช้หลักสูตรให้เหมาะสม และการตรวจสอบ ติดตาม ประเมินผล

5. การกำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตร

5.1 หลักการกำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตร

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2537, หน้า 35) ในการกำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตรมีหลักสำคัญที่พึงยึดถือดังต่อไปนี้

- 1) ต้องสอดคล้องกับปรัชญาหรืออุดมการณ์ของสังคม สำหรับประเทศไทย นอกจากจะมีการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ เป็นพระประมุขแล้ว ประชากรส่วนใหญ่ยังนับถือพุทธศาสนาด้วย จุดหมายที่กำหนดขึ้นจึงต้องสนับสนุนแนวความคิดประชาธิปไตยได้แก่ อิสภาพ เสรีภาพ ความเสมอภาค และการใช้เหตุผล เป็นต้น ขณะเดียวกันก็ต้องสอดคล้องกับหลักธรรมคำสอนของศาสนา
- 2) ต้องสอดคล้องและส่งเสริมค่านิยมของสังคม เช่น การให้ความเคารพต่อผู้ใหญ่ การแต่งกายสุภาพในที่ชุมชน การมีความซื่อสัตย์สุจริต การมีความกตัญญูต่อผู้มีอุปการะคุณ การให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ฯลฯ

3) ต้องมุ่งสนองความต้องการและแก้ปัญหาของสังคม สิ่งสำคัญที่พึงยึดถือเป็นหลักก็คือจะต้องวิเคราะห์ให้ละเอียดรอบคอบว่า สภาพ ปัญหา และความต้องการที่แท้จริงของสังคม คืออะไร เราจะต้องเข้าใจว่าสังคมมีความเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อย ๆ ปัญหาและความต้องการแต่ละระยะย่อมเปลี่ยนแปลงไป สิ่งที่นักพัฒนาหลักสูตรจะต้องทำก็คือมีวิสัยทัศน์จะต้องมองข้างหน้าว่าแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงจะเป็นอย่างไร แล้วกำหนดจุดหมายให้รับกับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นนั้น

4) ต้องสนองความต้องการของผู้เรียน ถ้าดูเผิน ๆ การพิจารณาความต้องการของผู้เรียนไม่น่าจะมีปัญหายาก เพราะอย่างน้อยที่สุดเราก็ทราบว่าการต้องการที่เป็นความจำเป็นพื้นฐาน เช่น สิ่งที่เป็นปัจจัยสี่มีอะไรบ้าง นอกจากนี้ก็มีสิ่งที่สำคัญอื่น ๆ อีก เช่น ความรัก การปรับตัว การยอมรับนับถือจากผู้ อื่นและสังคม และการมีความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นต้น อย่างไรก็ตามได้มีการกำหนดเกณฑ์ความต้องการไว้หลายลักษณะ ซึ่งนักพัฒนาหลักสูตร สามารถเลือกนำไปใช้ได้ตามความเหมาะสม

5) ต้องสอดคล้องและส่งเสริมจุดหมายของหลักสูตรระดับอื่นด้วย ตามปกติในการกำหนดจุดหมายเรามักมองเฉพาะระดับการศึกษาที่รับผิดชอบอยู่เท่านั้น แต่ในทางที่ถูกที่ควรจำเป็นต้องคำนึงถึงจุดหมายของหลักสูตรระดับอื่นด้วย ความหมายก็คือต้องกำหนดจุดหมายของหลักสูตรประถมศึกษา มัธยมศึกษาและระดับอื่น ๆ ให้สอดคล้องกัน ตัวอย่าง เช่น ถ้าจุดหมายของหลักสูตรมัธยมศึกษามุ่งให้ผู้เรียนมีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งทางกายและทางจิต และจุดหมายของประถมศึกษามุ่งให้ผู้เรียนมีสุขนิสัยที่ดีในด้านส่วนตัวและส่วนรวม ก็เท่ากับว่าจุดหมายทั้งสองนี้ สอดคล้องกันในการทำงานกันถ้าจุดหมายของมัธยมศึกษามุ่งให้ผู้เรียน คิดเก่งมีวินัยในตนเอง มีความเสียสละ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ขยันหมั่นเพียร ซื่อสัตย์ ประหยัด และอดทน และจุดหมายของอุดมศึกษามุ่งให้ ผู้เรียนคิดเก่ง สร้างสรรค์ มีความซื่อสัตย์ มีวินัยในตนเอง มานะ พากเพียร อดทน ประหยัด มีระเบียบวินัยในการทำงานทั้งส่วนตนและ หมู่คณะ จุดหมายของหลักสูตรทั้งสองระดับก็สอดคล้องและส่งเสริมซึ่งกันและกัน

กล่าวโดยสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของการกำหนดจุดหมายหลักสูตรที่ชัดเจนก็เพื่อเป็นการจัดประสบการณ์ที่เหมาะสมให้กับผู้เรียน เป็นแนวทางในการกำหนดวิธีการวัดและประเมินผล และเป็นแนวทางในการบริหารงานของหน่วยงานที่จัดทำหลักสูตร สำหรับการกำหนดจุดหมายของหลักสูตรก็ควรจะครอบคลุมจุดหมายทางการศึกษาทั้ง 3 ลักษณะ คือพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย สำหรับหลักการกำหนดจุดหมายของหลักสูตรก็ต้องสอดคล้องกับปรัชญาหรือ อุดมการณ์ของสังคม สอดคล้องและส่งเสริมค่านิยมของสังคม มุ่งสนองความต้องการและ แก้ปัญหาของสังคม และสนองความต้องการของผู้เรียน บอกถึง

ความต้องการอย่างชัดเจน บอกถึงความเปลี่ยนแปลงที่สำคัญซึ่งจะเกิดทักษะใหม่ กะทัดรัด ชัดเจน มีความถูกต้องแน่นอน มีความสมบูรณ์ในตัว และเป็นที่ยอมรับของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

6. การนำหลักสูตรไปใช้

สัจจ อูทรานันท์ (2532, หน้า 45-49) ได้กล่าวถึงงานที่เกี่ยวข้องกับการนำหลักสูตรไปใช้ว่ามีงานหลักอยู่ 3 งาน คือ

1) งานบริหารและบริการหลักสูตร ประกอบด้วยงานเตรียมบุคลากร การจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตร การบริหารและบริการวัสดุหลักสูตร และการบริการหลักสูตรภายในโรงเรียน ดังนี้

ก. งานเตรียมบุคลากร เป็นงานที่มีความสำคัญมากต่อการนำหลักสูตรไปใช้ ก่อนที่จะนำหลักสูตรไปใช้ควรจะมีการให้ความรู้หรือชี้แจงให้ผู้ที่จะใช้หลักสูตรมีความเข้าใจถึง จุดมุ่งหมาย หลักการ โครงสร้างแนวการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และการวัดผลประเมินผล ซึ่งการเตรียมบุคลากรเพื่อการใช้หลักสูตรอาจจะดำเนินการได้หลายวิธี เช่น ประชุมชี้แจง อบรม ประชุมสัมมนา การเผยแพร่เอกสารและสื่อมวลชนชนิดต่าง ๆ

ข. การจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตร ซึ่งจำเป็นต้องคำนึงถึงความรู้ ความสามารถ ตลอดจนความสนใจของครูแต่ละคนด้วย

ค. การบริหาร และบริการวัสดุหลักสูตร วัสดุหลักสูตรได้แก่เอกสารหลักสูตร และสื่อการเรียนการสอนทุกชนิดที่จัดทำขึ้นเพื่อให้ ความสะดวกและช่วยเหลือครูให้สามารถใช้ หลักสูตรได้อย่างถูกต้อง เป็นหน้าที่ของหน่วยงานส่วนกลางจะต้องดำเนินการบริการหลักสูตร ให้ถึงผู้ที่อยู่ในโรงเรียนแต่ละแห่งได้ครบและทันตามกำหนดเวลา

ง. การบริการหลักสูตรภายในโรงเรียน ได้แก่ การจัดสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้แก่ผู้ใช้หลักสูตร เช่น การบริการห้องสมุด สื่อการเรียนการสอน บริการเกี่ยวกับเครื่องมือในการวัดผลและประเมินผล เป็นต้น

2) งานดำเนินการเรียนการสอนตามหลักสูตร ประกอบด้วย การปรับปรุงหลักสูตรให้สอดคล้องกับสภาพของท้องถิ่น การจัดทำแผนการสอน การจัดกิจกรรมการเรียน และการวัดและประเมินผลการเรียนการสอน ดังนี้

ก. การปรับปรุงหลักสูตรให้สอดคล้องกับสภาพของท้องถิ่น เนื่องจาก หลักสูตรกลางที่ ยกร่างขึ้นมานี้เพื่อใช้กับประชากรโดยส่วนรวมนั้น มักจะไม่สอดคล้องกับสภาพ ปัญหาและความต้องการของท้องถิ่น ดังนั้นควรจะได้มีการปรับหลักสูตรกลางให้มีความเหมาะสมกับสภาพของท้องถิ่นที่ใช้หลักสูตรนั้น ๆ การดำเนินการปรับหลักสูตรท้องถิ่นทำได้หลายลักษณะ คือ อาจทำโดยคณะกรรมการหรือบางลักษณะอาจจะทำโดยครูผู้สอนแต่ละคนก็ได้

ข. การจัดทำแผนการสอน การจัดทำแผนการสอนเป็นการขยายรายละเอียดของหลักสูตรให้ไปสู่ภาคปฏิบัติโดยการกำหนดกิจกรรมและเวลาไว้อย่างชัดเจน สามารถนำไปปฏิบัติได้ การจัดทำแผนการสอนจึงมักดำเนินการเป็นรายวิชาหรือเป็นชั้นเรียน แผนการสอนอาจแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนแรกเป็นแผนการสอนระยะยาวและอีกส่วนหนึ่งเป็นแผนการสอนระยะสั้น โดยการนำเอาแผนการสอนระยะยาวมาขยายเป็นรายละเอียดสำหรับการสอนในแต่ละครั้ง

ค. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอน ในการจัดกิจกรรมการสอนแต่ละครั้งจะต้องเริ่มจากการพิจารณาถึงจุดมุ่งหมายของหลักสูตรที่ได้กำหนดไว้ในแผนการสอนว่าการสอนในครั้งนั้น ๆ มีจุดมุ่งหมายที่สำคัญอย่างไร การที่จะให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้จะต้องให้ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมอะไร ในบางครั้งการที่จะให้บรรลุจุดมุ่งหมายเรื่องใดเรื่องหนึ่งอาจจะสามารถจัดกิจกรรมได้หลาย ๆ ชนิด แต่ละชนิดอาจจะมี ความแตกต่างกันเป็นอย่างมากในเรื่องการใช้เวลา การใช้แรงงาน การใช้ทรัพยากร ตลอดจนการใช้งบประมาณ ครูผู้สอนควรเลือกกิจกรรมที่เห็นว่าจะก่อให้เกิดความรู้หรือประสบการณ์ สามารถทำให้บรรลุจุดมุ่งหมายได้ง่ายที่สุด เร็วที่สุดประหยัดทั้งเวลา แรงงาน และค่าใช้จ่าย ให้มากที่สุด

ง. การวัดและประเมินผลการเรียนการสอน การวัดและประเมินผลการเรียนการสอนเป็นงานที่สำคัญงานหนึ่งเกี่ยวกับการใช้ หลักสูตรของครู ทั้งนี้ เพราะการวัดและประเมินผลการเรียนการสอนที่ดำเนินการอย่างถูกต้องตามหลักการของหลักสูตรจะช่วยบ่งบอกถึงความสัมฤทธิ์ผลการใช้หลักสูตรได้ ครูผู้สอนจะต้องทำการศึกษาให้ เข้าใจถึงจุดประสงค์และจุดเน้นของหลักสูตรอย่างชัดเจน ต่อจากนั้นจึงศึกษาเกี่ยวกับระเบียบวิธีการวัดและประเมินผลให้เข้าใจ แล้วจึงปฏิบัติตามข้อกำหนดและวิธีการต่าง ๆ อย่างถูกต้องและครบถ้วน จะเป็นการช่วยให้การใช้หลักสูตรเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

3) งานสนับสนุนและ ส่งเสริมการใช้หลักสูตร ประกอบด้วยงานนิเทศและติดตามผลการใช้หลักสูตร และการจัดตั้งศูนย์วิชาการเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมการใช้หลักสูตร

ก. การนิเทศและติดตามผลการใช้หลักสูตร ในระหว่างการใช้หลักสูตรนั้นจะต้องมีการนิเทศติดตามผลการใช้หลักสูตรในโรงเรียนว่าได้ ดำเนินการด้วยความถูกต้องมีปัญหาใดเกิดขึ้นหรือไม่ หากมีปัญหาก็ได้หาทางแก้ไขและให้คำแนะนำช่วยเหลือแก่ครูผู้ใช้หลักสูตรหรือนิเทศการจัดการเรียนการสอนต้องคำนึงถึงหลักสำคัญของการนิเทศว่า เป็นกระบวนการทำงานร่วมกันเพื่อให้คำแนะนำช่วยเหลือ ไม่ใช่เป็นการตรวจสอบเพื่อจับผิด

ข. การจัดตั้งศูนย์ วิชาการเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมการใช้หลักสูตร หน่วยงานส่วนกลางควรหาทางสนับสนุนและส่งเสริมหน่วยงานผู้ใช้หลักสูตรให้สามารถดำเนินการใช้หลักสูตรด้วยความมั่นใจ การจัดตั้งศูนย์วิชาการอาจจะทำในลักษณะของศูนย์

ให้บริการแนะนำช่วยเหลือหรือจัดตั้งโรงเรียนตัวอย่างเพื่อพัฒนาให้เป็นแกนนำในการขยายผล การพัฒนาและการใช้หลักสูตรไปสู่โรงเรียนอื่น รวมทั้งยังเป็นการกระตุ้นให้ โรงเรียนพัฒนา ประสิทธิภาพในการใช้หลักสูตรในโรงเรียนของตน และส่งเสริมให้เกิดการแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ในการใช้หลักสูตรในระหว่างโรงเรียนต่าง ๆ อีกด้วย

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2537, หน้า 56-60) ได้กล่าวว่า การนำหลักสูตรไปใช้ให้บรรลุผลนั้น ผู้บริหารโรงเรียนควรจัดวางแผนเกี่ยวกับการใช้หลักสูตร ดังนี้ คือ

1) การเตรียมวางแผนเพื่อใช้ หลักสูตรใหม่ ผู้บริหารโรงเรียนและคณะกรรมการ โรงเรียนจะต้องศึกษาวิเคราะห์หลักสูตรว่า จุดมุ่งหมายของการพัฒนาหลักสูตรและการสอนครั้งนี้มีเป้าประสงค์ที่แท้จริงคืออะไร และสอดคล้องกับความต้องการและความสนใจของ ผู้เรียนและ ชุมชนเพียงใด ทางโรงเรียนมีความพร้อมต่อการนำหลักสูตรมาปรับใช้อย่างไรบ้างวัสดุประกอบ หลักสูตรและแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ที่จะนำเข้ามามีส่วนช่วยในการพัฒนาหลักสูตรนี้จะจัดหาได้ อย่างไร และโดยวิธีใด งบประมาณและอาคารสถานที่พอเพียงหรือไม่

2) การเตรียมบุคลากรเกี่ยวกับการใช้ หลักสูตรจะทำโดยวิธีใด การวางแผนงาน เพื่อใช้ หลักสูตรใหญ่อย่างละเอียดรอบคอบและ มีขั้นตอนจะทำให้การใช้หลักสูตรบรรลุ จุดมุ่งหมายได้ง่าย

3) การจัดครูเข้าสอน การจัดครูเข้าสอนเป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ เพราะครูจะเป็นผู้ที่มีความหมายอย่างมากในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของเด็ก ดังนั้น ตัวครู จะต้องมองเห็นความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงในสังคม ครูจะต้องก้าวให้ทันกับเหตุการณ์และ การเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เพราะครูจะเป็นผู้ที่ทำให้นักเรียนทุกคนมีโอกาสและมีส่วนร่วมในชีวิต สังคมปัจจุบันมากที่สุด ฉะนั้น การคัดเลือกและจัดครูเข้าสอนจึง ต้องระมัดระวังแม้ว่าครูจะผ่าน การฝึกอบรมการใช้หลักสูตรมาแล้วก็ตาม

4) การจัดตารางสอน การจัดตารางสอนเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาและ อุปสรรคในการใช้หลักสูตรได้เหมือนกัน ในการจัดตารางสอนควรคำนึงถึงการเรียนรู้วิชาต่าง ๆ ไม่ควรใช้เวลาเท่า ๆ กัน ระดับของความยากง่าย ของการเรียนรู้ก็ย่อมแตกต่างกัน ช่วงการ เรียนรู้จะต้องเป็นไปเพื่อส่งเสริมพัฒนาการของผู้ เรียนและเหมาะสมกับวัยและความสามารถ ของผู้เรียนและรวมถึงอัตราเวลาเรียนในแต่ละภาคการศึกษาและรอบปีการศึกษาตลอดจน ชั่วโมงสอนของครูนอกจากนี้การใช้อาคารสถานที่ ห้องเรียน โรงฝึกงาน ห้องทดลอง จะต้องมีการใช้ตลอดเวลาจึงจะถือว่าการใช้อาคารสถานที่เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

5) การจัดบริการวัสดุประกอบหลักสูตรและสื่อการเรียน การจัดทำกำหนดการ สอน ประมวลการสอน แผนการสอน พัฒนาคู่มือครู แบบเรียน และสื่อการสอนเป็นสิ่งสำคัญที่ จะต้องจัดทำ โดยเฉพาะแผนการสอนจะ ช่วยให้ครูเห็นแนวทางว่าจะเลือกกิจกรรมอะไรให้กับ

เด็ก และ กิจกรรมอะไรที่จะทำให้เด็กอยากเรียน การจัดทำสื่อการเรียนการสอนควรจะร่วมกันทำเพราะจะเป็นการประหยัดแรงงาน งบประมาณ และครอบคลุมเนื้อหาสาระได้มากกว่า และที่สำคัญคือผู้เรียนได้เรียนรู้ตามความสามารถความสนใจและตรงกับความต้องการของชุมชน

6) การประชาสัมพันธ์การใช้หลักสูตร การประชาสัมพันธ์การใช้หลักสูตรกับผู้ปกครอง คณะกรรมการศึกษาของโรงเรียนและประชาชนในชุมชนนั้น เป็นสิ่งที่จะช่วย ให้เกิดความเข้าใจว่าการใช้หลักสูตรใหม่นั้น ลูกหลานของเขาจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรเกี่ยวกับการเรียนรู้ เจตคติ ค่านิยม และความสามารถในการแก้ปัญหา การประชาสัมพันธ์หลักสูตรจะต้องทำ ติดต่อกันไป และแต่ละครั้งไม่ควรนานเพราะจะทำให้เกิดความเบื่อหน่าย การใช้สื่อมวลชนเป็นเครื่องช่วยประชาสัมพันธ์หลักสูตร เช่น วิทยุ โทรทัศน์ และหนังสือพิมพ์จะช่วยได้มาก

7) การจัดสภาพแวดล้อม อาคารสถานที่ และการเลือกสรรโครงการ กิจกรรมเสริมหลักสูตร การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนเป็นสิ่งสำคัญ เพราะการเรียนรู้ของเด็กไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะในห้องเรียนเท่านั้น สภาพแวดล้อมภายนอกห้องเรียนก็จะเป็นส่วนช่วยให้เกิดการเรียนรู้ได้ เช่น การจัดบริการอาหารกลางวัน เด็กจะได้แนวคิดเกี่ยวกับการเลือก คุณค่าอาหารที่มีประโยชน์ ต่อการดำรงชีวิต การบริโภคอาหารที่ได้สัดส่วนและถูกสุขลักษณะ และมรรยาทในการรับประทานอาหาร เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เด็กจะเกิดการเรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติโดยไม่รู้ตัว และผลจากการเรียนรู้ นี้จะ ช่วยนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงชีวิตความเป็นอยู่ของครอบครัวเด็กต่อไป

8) การจัดโครงการประเมินผลการใช้หลักสูตรและการปรับปรุงหลักสูตร การจัดโครงการประเมินผลการใช้หลักสูตรและการปรับปรุงหลักสูตรเป็นสิ่งสำคัญและจะต้องกระทำเป็นขั้นตอน ถ้าจุดมุ่งหมายของการใช้หลักสูตรกำหนดไว้อย่างชัดเจน การประเมินเพื่อปรับปรุง ก็ จะทำได้ ง่ายและทราบว่าการปรับปรุงควรจะเริ่มที่จุดใดบ้าง วิธี การทำนั้นจะทำอย่างไร การประเมินผลหลักสูตรควรจะคำนึงถึงการประเมินผลทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

กล่าวโดยสรุปเกี่ยวกับการนำหลักสูตรไปใช้ เป็นเรื่องเกี่ยวกับการบริหารหลักสูตร การบริการหลักสูตร การดำเนินการตามหลักสูตร และการนิเทศการใช้หลักสูตร เพื่อให้การใช้หลักสูตรเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้

7. การประเมินหลักสูตร

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2537, หน้า 89) ให้ความหมายของการประเมินหลักสูตรว่าเป็น การพิจารณาเกี่ยวกับคุณค่าของหลักสูตรโดยใช้ผลจากการวัดในแง่มุมต่าง ๆ ของสิ่งที่ประเมิน เพื่อนำมาพิจารณาร่วมกันและสรุปว่าจะให้คุณค่าของหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นมานั้นว่าเป็น

อย่างไรมีคุณภาพดีหรือไม่เพียงใด หรือได้ผลตรงตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดหรือไม่ มีส่วนใดที่จะต้องปรับปรุงแก้ไข

ใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์ (2539, หน้า 56) กล่าวถึงความหมายของประเมินหลักสูตรว่าเป็นการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล แล้วนำข้อมูลมาใช้ในการตัดสินใจเลือกหรือปัญหาเพื่อหาทางปรับปรุงแก้ไขส่วนประกอบทุกส่วนของหลักสูตรให้มีคุณค่าดียิ่งขึ้นหรือตัดสินใจคุณค่าของหลักสูตรนั้น ๆ

กล่าวโดยสรุปการประเมินหลักสูตรคือ การรวบรวมและศึกษาข้อมูลรวมทั้งการวิเคราะห์ต่าง ๆ เพื่อทำการพิจารณาตรวจสอบตัดสินว่าหลักสูตรมีคุณค่าบรรลุ จุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้หรือไม่มากน้อยเพียงใด และควรปรับปรุงในข้อดีข้อเสียต่าง ๆ อย่างไรบ้าง

จุดมุ่งหมายของการประเมินหลักสูตร

ทาบ (Taba, 1962, หน้า 29) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการประเมินหลักสูตรกระทำขึ้นเพื่อศึกษากระบวนการต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ว่า มีการเปลี่ยนแปลงใดบ้างที่สอดคล้องหรือขัดแย้งกับวัตถุประสงค์ทางการศึกษา ซึ่งการประเมินดังกล่าวจะครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมดของหลักสูตรและกระบวนการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องซึ่งได้แก่ จุดประสงค์ ขอบเขตของเนื้อหาสาระคุณภาพของผู้บริหาร และผู้ใช้หลักสูตร สมรรถภาพของผู้เรียน ความสัมพันธ์ของวิชาต่าง ๆ การใช้สื่อและวัสดุการสอน

ทิศนา ขัมมณี (2528, หน้า 89) กล่าวว่า โดยทั่วไปแล้วการประเมินหลักสูตรใด ๆ ก็ตามจะมีจุดมุ่งหมายคล้ายคลึงกันอยู่ 3 ประการสำคัญ ๆ คือ

1) เพื่อหาคุณค่าของหลักสูตรนั้น โดยดูว่าหลักสูตรที่จัดขึ้นนั้นสามารถสนองตามวัตถุประสงค์ที่จะฝึกผู้เรียนสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าวหรือไม่

2) เพื่อตัดสินว่า การวางเค้าโครงและรู้ระบบของหลักสูตรตลอดจนการบริหารงาน และการสอนตามหลักสูตรเป็นไปในทางที่ถูกต้องแล้วหรือไม่

3) เพื่อวัดผลดูว่า ผลผลิตคือ ผู้เรียนนั้นเป็นอย่างไร

ใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์ (2539, หน้า 59) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการประเมินหลักสูตรไว้ดังนี้

1) เพื่อหาทางปรับปรุงแก้ไขสิ่งบกพร่องที่ พบในองค์ประกอบต่าง ๆ ของหลักสูตร

2) เพื่อหาทางปรับปรุงแก้ไขระบบการบริหารหลักสูตร การนิเทศกำกับดูแล และการจัดกระบวนการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

3) เพื่อช่วยในการตัดสินใจของผู้บริหารว่า ควรใช้หลักสูตรต่อไป หรือควรยกเลิกการใช้หลักสูตรเพียงบางส่วน หรือยกเลิกทั้งหมด

4) เพื่อต้องการทราบคุณภาพของผู้เรียนซึ่งเป็นผลผลิตของหลักสูตร เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามความมุ่งหวังของหลักสูตรหลังจากผ่านกระบวนการทางการศึกษา มาแล้วหรือไม่ อย่างไร

จุดมุ่งหมายสำคัญของการประเมินหลักสูตรโดยสรุปคือ เพื่อหาคุณค่าของหลักสูตรว่าช่วยให้ผู้เรียนได้บรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ และตัดสินใจว่าการกำหนดเนื้อหาสาระ การจัดประสบการณ์การสอน เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้องหรือไม่มากนักน้อยเพียงใด เพื่อการปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาให้เป็นหลักสูตรที่สมบูรณ์ ตรงตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ต่อไป

8. เจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม

8.1 ความหมายของเจตคติ มีนักการศึกษาให้ความหมายของเจตคติไว้ดังนี้

สุวิไล เรียงวัฒนสุข (2535, ไม่ปรากฏเลขหน้า) ได้กล่าวว่า เจตคติ หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ เช่น บุคคล สิ่งของ สถาบัน และสิ่งที่เป็นนามธรรม

นพมาศ ชีวสิน (2539, ไม่ปรากฏเลขหน้า) ได้กล่าวว่า เจตคติ หมายถึง ท่าทีของบุคคลที่จะตอบสนองต่อวัตถุสัญลักษณ์ สิ่งกับ และสถานการณ์ต่าง ๆ

กัญชลี ศรพรหม (2541, หน้า 13-14) อ้างถึงนักจิตวิทยาว่าได้ให้ความหมายเจตคติแตกต่างกันออกไปขึ้นกับเกณฑ์การให้นิยาม (Definite Criteria) ดังนี้

สุชา จันทน์โอม (2541, หน้า 242) กล่าวว่า เจตคติ หมายถึง ความรู้สึก หรือท่าทีของบุคคลที่มีต่อบุคคล วัตถุ สิ่งของหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ไปในทำนองที่พึงพอใจ เห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วยก็ได้

ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร (2542, หน้า 209) กล่าวว่า เจตคติ หมายถึง สภาวะแวดล้อมที่ทางจิตที่เกี่ยวข้องกับความคิด ความรู้สึก และแนวโน้มพฤติกรรมของบุคคลที่มีผลต่อบุคคล สิ่งของและสถานการณ์ต่าง ๆ ไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่งและสภาวะความพร้อมทางจิตใจจะต้องอยู่นานพอสมควร

สันติสุข ไชยมงคล (2542, หน้า 14) กล่าวว่า เจตคติ หมายถึง ความรู้สึกและการแสดงการกระทำหรือมีแนวโน้มที่จะแสดงการกระทำออกมาของบุคคลที่มีต่อเฉพาะบุคคล สิ่งของ เฉพาะสถานการณ์ซึ่งมีลักษณะทางบวก (Positive) คือ ความพอใจ ยินดีปฏิบัติ กับลักษณะทางลบ (Negative) คือ ความไม่พอใจ ขัดแย้ง ไม่ร่วมมือ และลักษณะแบบกลาง ๆ คือ รู้สึกเฉย ๆ ไม่มีปฏิกิริยาใด ๆ

ลั้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2543, หน้า 54) กล่าวว่า เจตคติเป็นความรู้สึกเชื่อ ศรัทธา ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนเกิดความรู้สึกที่จะแสดงการกระทำออกมาซึ่งอาจเป็นไปในทางดีหรือไม่ดีก็ได้

จากความหมายที่นักจิตวิทยาและผู้ศึกษาด้านจิตวิทยาที่กล่าวไว้ข้างต้นทำให้ผู้ที่ศึกษาพอสรุปได้ว่า เจตคติ หมายถึง ความรู้ และอารมณ์ความรู้สึก ที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งทั้งต่อบุคคล วัตถุ สิ่งของ รวมถึงสถานการณ์ใด ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งออกมาทั้งในทางบวก (Positive) คือ ความพอใจ ความเข้าใจ และทางลบ (Negative) คือ ความไม่พอใจ ไม่เข้าใจ ซึ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์ สิ่งแวดล้อมและการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล

8.2 องค์ประกอบของเจตคติ

ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร (2542, หน้า 210-213) กล่าวว่า องค์ประกอบของเจตคติที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันมีอยู่ 3 องค์ประกอบ คือ

- 1) องค์ประกอบเกี่ยวกับการรู้ การคิด (Cognitive Component) ได้แก่ ความคิด ความเชื่อที่คนเรามีต่อสิ่งเร้า รู้ทางที่ดีหรือไม่ดี หรือทางบวกหรือทางลบ
- 2) องค์ประกอบเกี่ยวข้องกับความรู้สึก (Affective Component) เป็นองค์ประกอบทางอารมณ์ ความรู้สึก ที่มีต่อสิ่งเร้าเมื่อเราเกิดความรู้ การคิดต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดแล้วจะทำให้เราเกิดความรู้สึกทางดีหรือไม่ดี

ลั้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2543, หน้า 59) แนวความคิดของนักจิตวิทยาเกี่ยวกับองค์ประกอบของเจตคติ มีแนวคิดแตกต่างกันอยู่ 3 กลุ่ม ดังนี้

- 1) เชื่อว่า เจตคติมีองค์ประกอบเดียว คือ ความคิดหรือความเชื่อซึ่งพิจารณาจากนิยามเจตคติ
- 2) เชื่อว่า เจตคติมีองค์ประกอบ ประกอบด้วย ด้านสติปัญญา (Cognitive) และด้านความรู้สึก (Affective)
- 3) เชื่อว่าเจตคติมี 3 องค์ประกอบ ได้แก่
 - ก. ด้านสติปัญญา (Cognitive Component) ประกอบไปด้วยความรู้และความเชื่อที่ผู้นั้นมีต่อเป้าเจตคติ
 - ข. ด้านความรู้สึก (Affective Component) หมายถึง ความรู้สึกหรืออารมณ์ของคนใดคนหนึ่งที่มีต่อเป้าเจตคติว่าชอบหรือไม่ชอบสิ่งนั้น หลังจากสัมผัสหรือรับรู้ เป้าเจตคติแล้วสามารถแสดงความรู้สึกโดยการประเมินสิ่งนั้นว่าดีหรือไม่ดี
 - ค. ด้านพฤติกรรม (Behavioral Component) หรือ Action Component เป็นแนวโน้มของการกระทำหรือแสดงพฤติกรรม

สรวง สุทธิเลิศอรุณ (2543, หน้า 349) ได้แบ่งองค์ประกอบของเจตคติไว้ 3 ประการ ซึ่งประกอบกันเป็นเจตคติของบุคคล ดังต่อไปนี้

1) ด้านความรู้สึก (affective component) การที่บุคคลจะมีเจตคติอย่างไร เช่น ชอบหรือไม่ชอบ อะไรก็ตาม จะต้องขึ้นกับปัจจัยหรือองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด คือ ความรู้สึก เพราะความรู้สึกจะบ่งชี้ว่าชอบหรือไม่ชอบ เช่น ความรู้สึกชอบเป็นครู หรือไม่ชอบเป็นครู เป็นต้น

2) ด้านความรู้ (cognitive component) บุคคลจะมีเจตคติอย่างไรจะต้องอาศัยความรู้สึกหรือประสบการณ์ ว่าเคยรู้จักหรือเคยรับรู้มาก่อน มิฉะนั้นบุคคลไม่อาจจะกำหนดความรู้สึก หรือทำที่ ว่าชอบหรือไม่ชอบได้ เช่น บุคคลที่จะบอกว่าชอบเป็นครูหรือไม่ชอบเป็นครูนั้น จะต้องทราบเสียก่อนว่า ครูมีบทบาทอย่างไร มีรายได้เท่าไร และจะก้าวหน้าเพียงใดมิฉะนั้นไม่อาจบอกถึงเจตคติของตนได้

3) ด้านพฤติกรรม (behavior component) บุคคลจะมีเจตคติอย่างไรให้สังเกตจากการกระทำหรือพฤติกรรม ถึงแม้ว่าพฤติกรรมจะเป็นองค์ประกอบสำคัญของเจตคติ แต่ยังมีค่านัยน้อยกว่าความรู้สึก เพราะในบางครั้งบุคคลกระทำไปโดยขัดกับความรู้สึก เช่น ยกมือไหว้และกล่าวคำสวัสดิ แต่ในความรู้สึกจริง ๆ นั้น อาจมิได้เลื่อมใสศรัทธาเลยก็ได้ เจตคติมีผลกระทบต่อกิจกรรมมนุษย์ ถ้ามนุษย์เจตคติเชิงบวก จะแสดงพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ ในทางตรงข้ามถ้ามนุษย์มีเจตคติเชิงลบ อาจแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวและทำลายได้

จากเอกสารข้างต้นที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า องค์ประกอบของเจตคติ ประกอบด้วยสติปัญญา อารมณ์ และพฤติกรรม โดยองค์ประกอบทั้งสามมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน แต่อย่างไรก็ดี เจตคติที่มีสิ่งหนึ่งจะมากหรือน้อยย่อมขึ้นอยู่กับองค์ประกอบด้านสติปัญญาเสมอ

8.3 ความหมายของแบบวัดเจตคติ

เจลิม พักอ่อน (2546, หน้า 12) กล่าวว่า แบบวัดเจตคติเป็นชุดของข้อคำถามด้านความรู้สึกที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดในทางบวกหรือทางลบ ซึ่งมีการกำหนดระดับของคำตอบไว้เป็นช่วง ๆ (interval) ให้กลุ่มตัวอย่างเลือกตอบตามความรู้สึกที่แท้จริง ซึ่งเจตคติจะประกอบด้วย 3 ส่วน คือ 1) ส่วนที่เป็นความรู้หรือความเชื่อ (cognitive or belief component) ซึ่งเป็นการรับรู้หรือความเชื่อของบุคคลต่อสิ่งเรานั้น 2) ส่วนที่เป็นความรู้สึกหรือการประเมิน (feeling or evaluating component) ซึ่งเป็นกิริยาทำที่แสดงออกว่าชอบหรือไม่ชอบ ดีหรือไม่ดีต่อสิ่งเรานั้น 3) ส่วนที่เป็นพฤติกรรม (behavioral component) ซึ่งเป็นความโน้มเอียงที่จะกระทำหรือจะปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งต่อสิ่งเรานั้น ฉะนั้นการวัดเจตคติจึงต้องวัดทั้ง 3

องค์ประกอบของเจตคติและจะต้องวัดเป็นภาพรวม ๆ โดยพิจารณาภิรยาทำที่การตอบสนองต่อสิ่งเร้าในหลายด้าน หลายประการรวมกัน มิใช่วัดจากการกระทำหรือพฤติกรรมอย่างเดี๋ยวนอกจากนั้นการวัดเจตคดียังต้องบ่งบอกทั้งปริมาณความมากน้อยของเจตคติที่มีต่อสิ่งเร้าและทิศทางที่บอกว่ามีเจตคติไปในทางบวกหรือทางลบด้วย

8.4 ประเภทของแบบวัดเจตคติที่นิยมมี 3 ชนิด เฉลิม พักอ่อน (2546, หน้า 13) ได้แบ่งประเภทของแบบวัดเจตคติออกได้ดังนี้

8.4.1 แบบของเทอร์สโตน (Thurstone's Scale) แบบวัดเจตคติของเทอร์สโตนประกอบด้วยคำถามจำนวนมากเพื่อวัดเจตคติที่บุคคลมีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด ระดับของเจตคติหรือความรู้สึกตามแบบของเทอร์สโตน แบ่งออกเป็น 11 ระดับ (scale) เริ่มจากระดับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1) ไปจนถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง (11) ระดับกลางเป็นความรู้สึกไม่แน่ใจ (6) หรืออีกนัยหนึ่ง ความรู้สึกในทางลบมีระดับ 1 – 5 ความรู้สึกกลางมีระดับ 6 ความรู้สึกในทางบวกมีระดับ 7-11 แต่ละข้อจะมีค่าระดับ เจตคติประจำข้อ (scale value : S) ซึ่งได้มาจากการตัดสินของกลุ่มผู้ตัดสิน ซึ่งมีจำนวนประมาณ 50-100 คน การตอบผู้ตอบเลือกข้อความที่เห็นด้วยมากที่สุดจำนวนข้อตามที่กำหนดให้เลือกผู้ตอบได้คะแนนตามค่า S ของข้อที่เลือก

8.4.2 แบบของลิเคิร์ท (Likert's Scale) แบบวัดเจตคติของลิเคิร์ท ประกอบด้วยข้อคำถามที่แสดงเจตคติ หรือความรู้สึกต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดในทางบวก ในแบบวัดจะต้องประกอบไปด้วยทั้งข้อคำถามทางบวกและทางลบในจำนวนพอ ๆ กัน ระดับเจตคติตามแบบของลิเคิร์ทนิยมแบ่งออกเป็น 5 ระดับ (scale) คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถ้าเป็นข้อความทางบวกจะมีคะแนน 5 4 3 2 1 (หรือ 4 3 2 1 0) ถ้าเป็นข้อความทางลบจะมีคะแนน 1 2 3 4 5 (หรือ 0 1 2 3 4) เช่น การวัดเจตคติต่อการเรียน การตอบจะให้ผู้ตอบตอบทุกข้อโดยแต่ละข้อเลือกระดับ ที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงมากที่สุด ผู้ตอบได้คะแนนตามระดับที่เลือกตอบแต่ละข้อแล้วนำมาหาค่าเฉลี่ย ได้เป็นคะแนนเจตคติของ ผู้นั้น

8.4.3 แบบของออสกู๊ด (Osgood's Scale) แบบวัดเจตคติของออสกู๊ด เรียกกันทั่วไปว่าวิธีหาความแตกต่างของความหมาย (semantic differential method) มีลักษณะคล้ายกับการหาความหมายของมโนทัศน์ ด้วยการกำหนดมโนทัศน์ซึ่งอาจจะเป็นคำ ข้อความ หรือวลี มาให้ตอบด้วยการประเมินจาก 7 ช่วง ตามความหมายของคำศัพท์ตรงกันข้าม ซึ่งแบบวัดเจตคติของ ออสกู๊ดจะประกอบด้วยข้อคำถามที่เป็นคำศัพท์ที่มีความหมายตรงกันข้ามเป็นคู่ ๆ แต่ละเรื่องที่จะวัดประกอบด้วยคำคุณศัพท์ 3 ประเภท หรือประเภทใดประเภทหนึ่งต่อไปนี้

- 1) คำคุณศัพท์แสดงการประเมิน เช่น ดี-เลว น่ารัก-น่าเกลียด หล่อ-ซีด
- 2) คำคุณศัพท์แสดงศักยภาพ เช่น แข็งแรง-อ่อนแอ หนัก-เบา ใหญ่-เล็ก
- 3) คำคุณศัพท์แสดงการเคลื่อนไหว เช่น ร่าเริง-เศร้าซึม เร็ว-ช้า สว่าง-มืด

ระดับเจตคติหรือความรู้สึกตามแบบของออสกู๊ด นี้ แบ่งเป็น 7 ระดับ คือ 7 6 5 4 3 2 1 (หรือ 3 2 1 0 (-1) (-2) (-3)) จากคุณศัพท์ทางบวกไปหาคุณศัพท์ทางลบ การตอบผู้ตอบ ตอบทุกข้อโดยแต่ละข้อเลือกระดับที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงมากที่สุด ผู้ตอบจะได้คะแนนตามระดับที่เลือกตอบแต่ละข้อแล้วนำมาหาค่าเฉลี่ย ได้เป็นคะแนนเจตคติของ ผู้นั้น

สำหรับการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกแบบวัดเจตคติของลิเคิร์ท เพราะว่าแบบวัดเจตคติจะประกอบด้วยข้อคำถามที่แสดงเจตคติ หรือความรู้สึกต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด ในแบบวัดจะต้องประกอบไปด้วยทั้งข้อคำถามทางบวกและทางลบในจำนวนพอ ๆ กันและสเกลแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ซึ่งเป็นสเกลที่ไม่มากหรือน้อยเกินไป ในการตอบจะให้ผู้ตอบตอบทุกข้อ โดยแต่ละข้อเลือกระดับ ที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงมากที่สุด ผู้ตอบได้คะแนนตามระดับที่เลือกตอบแต่ละข้อแล้วนำมาหาค่าเฉลี่ย ได้เป็นคะแนนเจตคติของผู้นั้น

แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม

1. ความหมายของการฝึกอบรม

การฝึกอบรมเป็นกระบวนการสำคัญที่จะช่วยพัฒนา หรือฝึกฝนเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรใหม่ที่จะเข้าทำงานหรือที่ทำงานอยู่แล้วในหน่วยงานให้มีความรู้ และความสามารถเพิ่มขึ้นจนเหมาะสมกับงานที่ทำอยู่มีผู้ที่ได้ให้ความหมายของการฝึกอบรมอื่น ๆ อีกหลายท่าน เช่น

วิจิตร อวระกุล (2540, หน้า 50) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการฝึกอบรมว่า หมายถึงการพัฒนาหรือฝึกฝนอบรมบุคคลให้เหมาะหรือเข้ากับงานหรือการทำงานส่วน การศึกษา หมายถึง การเพิ่มพูนความรู้ (knowledge) ความเข้าใจ (understanding) ทักษะ (skill) ความชำนาญงาน ความสามารถ (ability)

พัฒนา สุขประเสริฐ (2541, หน้า 4) การฝึกอบรม หมายถึง “กระบวนการสำคัญที่จะช่วยพัฒนาหรือฝึกฝนเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรใหม่ที่จะเข้าทำงานหรือที่ปฏิบัติงานประจำอยู่แล้วในหน่วยงาน ให้มีความรู้ความสามารถทักษะหรือความชำนาญ ตลอดจนประสบการณ์ให้เหมาะสมกับการทำงาน รวมถึงก่อให้เกิดความรู้สึกเช่นทัศนคติหรือเจตคติที่ดีต่อการปฏิบัติงาน อันจะส่งผลให้บุคลากรแต่ละคนในหน่วยงานหรือองค์กรมีความสามารถเฉพาะตัวสูงขึ้น มีประสิทธิภาพในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี ทำให้หน่วยงานหรือองค์กรมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่ดีขึ้น”

จงกลณี ชูติมาเทวินทร์ (2542, ไม่ปรากฏเลขหน้า) กล่าวว่า การฝึกอบรม คือ การ จัดกระบวนการเรียนรู้ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอันเป็นการเพิ่มความสามารถในการทำงาน

ของคน ทั้งในเรื่องความรู้ ทักษะ ทักษะ ทักษะ ความชำนาญในการปฏิบัติงาน รวมทั้งความรับผิดชอบต่างๆ ที่บุคคลพึงมีต่อหน่วยงานและสิ่งอื่นที่แวดล้อมเกี่ยวข้องกับ ตัวผู้ปฏิบัติงาน

ดังนั้น การฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของบุคคลโดยมุ่งเพิ่มพูนความรู้ (Knowledge) ทักษะ หรือความชำนาญ (Skills) และทัศนคติ (Attitude) ที่นำไปสู่การยกมาตรฐานการทำงานให้สูงขึ้น

2. วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม

2.1 เพิ่มพูนความรู้ (Knowledge) การเพิ่มพูนความรู้หรือเสริมสติปัญญาหรือเพื่อปรับปรุงแก้ไขความรอบรู้เพื่อการปฏิบัติงานของแต่ละบุคคลในแต่ละระดับเกี่ยวกับการเข้าใจกฎหมาย กฎระเบียบข้อบังคับ หน้าที่รับผิดชอบของแต่ละหน่วยงาน/บุคคล การเข้าใจการจัดการการบริหาร รูปแบบการบริหารทำให้มีความรู้คือรู้ว่าสิ่งนั้นเป็นอะไรและสามารถความจดจำไว้ได้ มีความเข้าใจคือรู้ในเหตุและผลของสิ่งที่ได้รู้ นั้น สามารถอธิบายและขยายได้อย่างถูกต้องและแจ่มชัด สามารถนำสิ่งที่รู้ไปใช้ในสถานการณ์จริงได้นอกจากนี้แล้วการฝึกอบรมยังสามารถมุ่งสูงขึ้นให้ผู้เข้ารับการอบรม สามารถวิเคราะห์แยกแยะให้เห็นองค์ประกอบต่างๆ ที่เป็นลำดับสัมพันธ์กันได้สามารถสังเคราะห์จัดเรียบเรียงและรวบรวมองค์ประกอบต่างๆ ที่กระจายกันอยู่เข้าเป็นแบบแผนหรือโครงสร้างใหม่ได้และที่สำคัญคือสามารถประเมินค่าคือตัดสินคุณค่าของสิ่งใดตามเกณฑ์ที่กำหนดได้การเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจ อาจขยายไปถึงการเพิ่มขีดความสามารถในการนำไปใช้ปรับในสถานการณ์จริงด้วย เป็นการเสริมความรู้ความสามารถในวิชาชีพ

2.2 พัฒนาทักษะ (Skill) การพัฒนาทักษะความชำนาญเป็นจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมและการพัฒนามาช้านาน รวมถึงตั้งแต่การจัดลำดับความสำคัญของการแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าการเพิ่มความมั่นใจในการตัดสินใจทำให้สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและคล่องตัว จนมีความเชื่อมั่นว่าจะสามารถทำได้เองในสถานการณ์จริงของท้องถิ่นและความพร้อม ของตน การเพิ่มจำนวนครั้งหรือความถี่ในการฝึกปฏิบัติทำให้มีประสบการณ์และทักษะในการทำงานสูงขึ้น ก่อให้เกิดความมั่นใจได้เป็นอย่างดี สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและถูกต้องโดยใช้เวลาน้อยลง

2.3 เปลี่ยนแปลงเจตคติ (Attitude) เมื่อสร้างเจตคติที่ดีที่เหมาะสมแก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำให้มีกำลังใจหรือขวัญที่ดีในการทำงาน สามารถทำงานของตนได้ด้วยความยินดีและพอใจ และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยความสบายใจ การฝึกอบรมโดยทั่วไปมักมีจุดมุ่งหมายเพื่อปรับปรุงแก้ไขความรอบรู้เพื่อการปฏิบัติงาน และเพิ่มทักษะความชำนาญการแต่ละเลยการจูงใจบุคลากรให้ปฏิบัติงานในหน้าที่ให้ดีขึ้น ทั้งที่การจูงใจบุคลากรเป็นเรื่องสำคัญอีกเรื่องหนึ่งที่จะต้องคำนึงถึง เพราะหากบุคลากรมีความรู้และทักษะในการทำงาน แต่ขาด

แรงจูงใจในการทำงานก็จะไม่นำความรู้และทักษะมาใช้ในการปฏิบัติงานอย่างเต็มความสามารถ และการขาดความสนใจในการปฏิบัติงานอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่บุคลากรที่ได้รับการฝึกอบรมและการพัฒนา ไม่นำความรู้และทักษะที่ได้รับมาใช้ในการปฏิบัติงานอย่างเต็มความสามารถทำให้ การฝึกอบรมไม่เกิดผลตามที่กำหนดไว้ (พัฒนา สุขประเสริฐ 2541, หน้า 5)

3. ประเภทของการฝึกอบรม

พัฒนา สุขประเสริฐ (2541, หน้า 15-17) ได้กล่าวถึงประเภทของเทคนิคการฝึกอบรมไว้ดังนี้

1) การอบรมปฐมนิเทศ (Orientation) การฝึกอบรมประเภทนี้จัดขึ้นสำหรับผู้ ที่เข้ารับราชการใหม่หรือผู้ปฏิบัติงานใหม่ โดยมีจุดมุ่งหมายสำคัญดังนี้

- ก. แนะนำให้รู้จักสถานที่ทำงานใหม่
- ข. แนะนำให้รู้จักระเบียบข้อบังคับต่าง ๆ
- ค. แนะนำให้รู้จักการจัตองค์การโดยทั่วไปเกี่ยวกับหน่วยงานต่าง ๆ
- ง. สร้างเสริมขวัญในการปฏิบัติงานให้มีความมั่นใจในการปฏิบัติงาน
- จ. ส่งเสริมปริมาณผลผลิตของงานให้สูงขึ้น
- ฉ. สร้างความคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมขององค์การนั้น ๆ
- ช. ให้รู้จักคุ้นเคยกับผู้ร่วมงาน

การอบรมปฐมนิเทศจะจัดในลักษณะอย่างไร ขึ้นอยู่กับสภาพของผู้เข้ารับการ ฝึกอบรม ตำแหน่งของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ส่วนระยะของการฝึกอบรมปฐมนิเทศใช้เวลาตั้งแต่ 1 วัน - 1 เดือน ทั้งนี้แล้วแต่เรื่องที่จะให้การอบรม

2) การฝึกอบรมปฏิบัติการ (On-the-Job Training) เป็นการอบรมที่ให้ลงมือ ปฏิบัติงานจริง ๆ ลำดับขั้นของการฝึกปฏิบัติมีดังนี้

- ก. อธิบายให้ทราบถึงหลักและวิธีโดยทั่วไป
- ข. สาธิตให้ดูจากของจริง
- ค. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทดลองปฏิบัติ
- ง. แก้ไขข้อบกพร่อง และชี้แจงให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทราบ
- จ. ติดตามดูการทดลองปฏิบัติงานจนสามารถทำได้ด้วยตนเอง

การอบรมฝึกปฏิบัตินี้อาจจัดได้โดยวิธีต่างๆ เช่น การเข้าร่วมประชุมสัมมนา การศึกษา ดูงานในประเทศและต่างประเทศ เป็นต้น

3) การฝึกอบรมเพื่อเพิ่มพูนทักษะในการปฏิบัติงาน (Skill Training) การ ฝึกอบรมเพื่อเพิ่มพูนทักษะเป็นผลมาจากความก้าวหน้าทางวิทยาการและเทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่

ก่อให้เกิดทฤษฎีการจัดการใหม่ ๆ มีเครื่องจักร เครื่องมือและวิธีการทำงานใหม่ ๆ ซึ่งพนักงานจำเป็นต้องพัฒนาทักษะเพื่อสนองความต้องการขององค์กร

4) การฝึกอบรมระดับหัวหน้างาน (Supervisory Training) การฝึกอบรมประเภทนี้ เนื่องจากธุรกิจขององค์กรเติบโตขึ้น งานก็ขยายขึ้นและเจ้าหน้าที่ต้องเพิ่มมากขึ้นเป็นเงาตามตัว ความจำเป็นที่ต้องมีหัวหน้างานมีมากขึ้นด้วย

5) การฝึกอบรมระดับการจัดการ (Managerial Training) การฝึกอบรมระดับการจัดการนี้ หมายถึงผู้จัดการระดับรอง หรือหัวหน้างานที่มีภาระความรับผิดชอบสูงกว่าหัวหน้างานทั่ว ๆ ไปหลักสูตรที่ใช้ในการฝึกอบรมระดับนี้เป็นวิชาเฉพาะเป็นส่วนใหญ่ซึ่งเกี่ยวกับการบริหาร เช่น วิชาจิตวิทยาการบริหาร ภาวะผู้นำ การวินิจฉัยสั่งการ เป็นต้น

6) การฝึกฝนตนเอง (Self-Training) การฝึกฝนตนเองเป็นปัจจัยสำคัญในยุคปัจจุบันเพราะมีสื่อแหล่งความรู้มากมายที่จะศึกษาฝึกฝนด้วยตนเองได้ วิธีการฝึกฝนอบรมด้วยตนเองมีดังนี้

- ก. ตั้งใจฝึกฝนตนเองให้ทันกับเหตุการณ์
- ข. แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็นแบบกันเอง
- ค. ศึกษาหาความรู้จากเอกสารวิชาการอื่น ๆ
- ง. ติดตามความเคลื่อนไหวเกี่ยวกับนโยบาย และโครงการของงานที่

เกี่ยวข้อง

- จ. ติดตามความเคลื่อนไหวของเหตุการณ์ภายในและภายนอกประเทศ
- ฉ. ศึกษากระบวนการในวิชาที่เกี่ยวข้องกับงาน และความรู้อื่น ๆ
- ช. เข้าร่วมประชุมสัมมนาเมื่อมีโอกาส
- ซ. เป็นผู้นำอภิปรายและบรรยายในบางโอกาส
- ฌ. เป็นสมาชิกของสมาคมทางวิชาการ
- ญ. หาโอกาสไปศึกษาดูงานทั้งในประเทศและต่างประเทศ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกประเภทเทคนิคการฝึกอบรมแบบปฏิบัติการซึ่งเป็นการอบรมที่ให้ผู้ฝึกอบรมลงมือปฏิบัติจริง ๆ โดยผู้วิจัยจะดำเนินการฝึกอบรมจากการให้วิทยากรอธิบายถึงหลักและวิธีโดยทั่วไปก่อน จากนั้นจะสาธิตให้ดูจากของจริง แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทดลองปฏิบัติ จากนั้นก็แก้ไขข้อบกพร่อง และชี้แจงให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทราบ และ ติดตามดูการทดลองปฏิบัติงานจนสามารถทำได้ด้วยตนเอง

4. เทคนิคการฝึกอบรม

การจัดการฝึกอบรม เพื่อเพิ่มพูนสมรรถภาพการทำงานของบุคลากรโดยการให้ความรู้ ความเข้าใจทักษะและทัศนคติที่ดีในการทำงาน องค์กรประกอบที่สำคัญของการฝึกอบรม

เพื่อให้ได้จุดมุ่งหมายดังกล่าวคือเทคนิคที่ใช้ในการฝึกอบรม ซึ่งจะต้องมีการเลือกใช้เทคนิคต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับหลักสูตรที่ใช้ และเหมาะสมกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม

4.1 ความหมายของเทคนิคการฝึกอบรม

เทคนิคการฝึกอบรม (Training Technique) หมายถึงวิธีการใช้ในการติดต่อสื่อสารหรือ ถ่ายทอดความรู้ ความคิดเห็น ข้อเท็จจริง ประสบการณ์หรือข้อมูลต่าง ๆ ระหว่างผู้ให้การอบรมและผู้ เข้ารับการอบรม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือวัตถุประสงค์ใดๆ ตามที่กำหนดไว้ (พินิจดา วีระชาติ 2543, หน้า 85)

เทคนิคการฝึกอบรม หมายถึง วิธีการต่าง ๆ ที่ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมเรียนรู้ความเข้าใจมีทัศนคติที่ถูกต้องเหมาะสมหรือเกิดความชำนาญในเรื่องใดเรื่องหนึ่งจนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมนั้น

4.2 ประเภทของเทคนิคการฝึกอบรม

ซูชัย สมธิกร (2542, หน้า 34) แบ่งการฝึกอบรมออกเป็น 2 ประเภทดังนี้

1) ประเภทของการฝึกอบรมที่ยึดจุดประสงค์ของการอบรมเป็นเกณฑ์ ได้แก่ วิธีการฝึกอบรมที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ (Knowledge) ประเภทของการฝึกอบรมที่เน้นการเปลี่ยนแปลงด้านทักษะและความสามารถ (Skills and ability) ประเภทของการฝึกอบรมที่เน้นการเปลี่ยนแปลงด้านเจตคติ (Attitude)

2) ประเภทของการฝึกอบรมที่ยึดลักษณะของการเรียนรู้เป็นเกณฑ์ในการแบ่งประเภท ได้แก่ วิธีการที่มุ่งเน้นการเรียนรู้เป็นรายบุคคล และวิธีการที่มุ่งเน้นการเรียนรู้เป็นรายกลุ่ม

จงกลณี ชูติมาเทวินทร์ (2542, หน้า 76) แบ่งประเภทของการฝึกอบรมออกเป็น 4 แบบ ดังนี้

1) การฝึกอบรมก่อนประจำการ (Pre-entry training) เป็นการฝึกอบรมให้กับผู้ที่เข้าทำงานใหม่ หรือเพิ่งจะเริ่มโครงการใหม่ โดยทั่วไปผู้เข้ารับการอบรมจะอยู่ในช่วงเริ่มทดลองงาน เนื้อหาการอบรมจะเกี่ยวข้องกับภารกิจแรกเริ่ม และภารกิจทั่วไปขององค์กร เนื้อหาโดยทั่วไปมีลักษณะผสมผสานคือมีทั้งฝึกอบรมในห้อง และการฝึกอบรมภาคสนาม ปกติจะมีช่วงเวลาที่ไม่ยาวนานนัก ตั้งแต่ 2-3 วันหรือเป็นเดือน ก็ได้

2) การฝึกอบรมระหว่างประจำการ (In-service training) เป็นการฝึกอบรมในช่วงที่เข้าไปทำงานแล้ว หรือผ่านระยะทดลองงานแล้ว การอบรมจะจัดให้เป็นระยะๆ ให้กับระดับบุคคลที่ต่างกัน มีทั้งเรื่องเกี่ยวกับการบริหารทั่วไป การอบรมการจัดการเฉพาะหน้าที่ หรือการอบรมเฉพาะเรื่อง คล้ายๆ กับ On the job training ซึ่งระยะเวลายืดหยุ่นได้ตามต้องการ ส่วนใหญ่จะใช้เวลาไม่นานนัก ประมาณ 1-3 สัปดาห์

3) การฝึกอบรมในโครงการ (Project related training) เป็นการอบรมที่จัดให้เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานในโครงการ อาทิ เช่น โครงการที่ได้รับทุนอุดหนุนจากต่างประเทศซึ่งมีระยะเวลาไม่นานนัก เป็นการอบรมเฉพาะเรื่องหรือเฉพาะประเภทของบุคลากร มีทั้งการอบรมด้านเทคนิคและการอบรมในเชิงการจัดการ จัดอบรมโดยผู้ให้ทุน ปกติระยะสั้น 1-3 เดือนหรือขึ้นอยู่กับความจำเป็นของโครงการ

4) การอบรมเพื่อพัฒนาตนเอง (Self-development training) เป็นประเภทของการอบรมที่กินความหมายกว้างและครอบคลุม อาทิ เช่น กรณีที่บุคคลทำงานมานานแล้วและความรู้เริ่มตื้นเขิน เริ่มไม่ทันกับข้อมูลหรือวิทยาการใหม่ๆ ก็จะเริ่มคิดถึงการพัฒนาตนเอง ซึ่งอาจเป็นการอบรมเพื่อ เพิ่มความรู้ใหม่ ส่วนใหญ่เป็นการอบรมเต็มเวลาหรือบางส่วนของเวลา โดยหน่วยงานต้นสังกัดจะให้ การสนับสนุนด้านการเงิน ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการออกไปอบรมนอกสถานที่ ระยะเวลาขึ้นอยู่กับคุณสมบัติ ที่หน่วยงาน ต้องการจะพัฒนามีทั้งระยะสั้นและระยะยาว

พนิจดา วีระชาติ (2543, หน้า 85) ได้แบ่งประเภทการฝึกอบรม ดังนี้

1) ประเภทการบรรยายและอภิปรายโดยผู้ทรงคุณวุฒิ เทคนิคการฝึกอบรมประเภทนี้ได้แก่ การบรรยายหรือปาฐกถา (Lecture or Speech) การบรรยายเป็นชุด (Symposium) การอภิปราย เป็นคณะ (Panel Discussion) เป็นต้น

2) ประเภทให้ผู้เข้ารับการอบรมมีบทบาทร่วม เช่น การสัมมนา (Seminar) การอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) การประชุม (Conference) การประชุมซินดิเคต (Syndicate Method) การระดมความคิด (Brainstorming) การแสดงบทบาทสมมุติ (Role Playing) การประชุมถกเถียง (Buzz Session) การศึกษาเฉพาะกรณี (Case Study) การให้เวลาซักถาม (Question Period) การสัมภาษณ์ (Interview) ละครสั้น (Skit) การสาธิต (Demonstration) การประชุมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) ทักษะศึกษา (Field Trip) เป็นต้น

3) ประเภทพัฒนาเฉพาะตัวบุคคลซึ่งผู้เข้ารับการอบรมสามารถปรับให้เข้ากับระดับความสามารถในการเรียนรู้และตามความสะดวกของตนได้ เช่น การสอนแบบสำเร็จรูป (Program Instruction) การสอนแนะ (Coaching)

4) ประเภทใช้สื่อในการฝึกอบรมเป็นส่วนประกอบสำคัญ เช่น การใช้สไลด์ประกอบเสียง (Side Tape Presentation) การใช้ภาพยนตร์ประกอบ (Instruction Film)

5. กระบวนการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม

การออกแบบหลักสูตรฝึกอบรมเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญยิ่งในขั้นตอนการวางแผนการฝึกอบรม ซึ่งกระบวนการในการออกแบบและพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมนั้นไม่ แตกต่างไปจากกระบวนการในการออกแบบและพัฒนาหลักสูตรโดยทั่วๆ ไปแต่อาจจะแตกต่างกันอยู่

บ้างใน ส่วนของขอบเขต โดยที่หลักสูตรฝึกอบรมสร้างขึ้นเพื่อใช้ในการฝึกอบรมแทนที่ จะใช้ในการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียน ซึ่งกระบวนการในการฝึกอบรมนั้นมิชอบเขตที่แคบกว่าการจัดการศึกษาในโรงเรียน กล่าวคือ เป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลอื่นมีความรู้และทักษะเฉพาะเรื่อง โดยจัดขึ้นภายใต้เงื่อนไขบางประการไม่กว้างขวางเหมือนการจัดการศึกษา แต่มีวัตถุประสงค์ในการมุ่งให้บุคคลรู้เรื่องหนึ่งเรื่องใดโดยเฉพาะ (Good, Flippo , Beach อ้างถึงใน ยุวดี ฤาชา, 2536) เนื่องจากการออกแบบหลักสูตรเป็นการกำหนดรายการโดยรวมทั้งหมดที่จะนำไปสู่การฝึกอบรม ซึ่งนักการศึกษาและผู้เชี่ยวชาญในการพัฒนาหลักสูตรโดยทั่วไปและนักพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม ได้กำหนดขั้นตอนของการออกแบบและพัฒนาหลักสูตรโดยทั่วไป และ หลักสูตรฝึกอบรมไว้ดังนี้

จงบกลนี้ ชุตติมาเทวินทร์ (2542, หน้า 30) ได้ระบุสิ่งที่จะต้องกำหนดไว้ในหลักสูตรฝึกอบรมดังนี้

- 1) กำหนดเป้าหมายว่ามีภาระงานอะไรบ้างที่จะต้องอบรม
- 2) กำหนดความรู้ ทักษะ และทัศนคติที่จำเป็นในการอบรม
- 3) กำหนดวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับ ความรู้ ทักษะและ

ทัศนคติที่จำเป็นในการอบรม

- 4) ระบุกลยุทธ์ เทคนิควิธีการอบรมที่เหมาะสมสอดคล้องกับ ความรู้ ทักษะและ

ทัศนคติที่จำเป็นในการอบรม

- 5) ระบุกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

- 6) จัดสรรเวลาที่จะใช้ในแต่ละกิจกรรม

- 7) ระบุวัสดุ อุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ในแต่ละกิจกรรม

สมชาติ กิจยรรยง และ อรจรรย์ ณ ตะกั่วทุ่ง (2539, หน้า 41); วิจิตร อาวะกุล (2540, หน้า 25) และชูชัย สมิทธิไกร (2542, หน้า 32) ได้กำหนดกระบวนการสร้างและพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมไว้ ดังนี้

- 1) การกำหนดความมุ่งหมาย นโยบายของหลักสูตรเป็นการกำหนดพฤติกรรมที่เราต้องการเปลี่ยนแปลงผู้เข้ารับการอบรม เพื่อใช้เป็นเกณฑ์หรือมาตรฐานที่เราต้องการบรรลุ

- 2) การบรรจุวิชาต่าง ๆ ลงในหลักสูตร เลือกวิชา จัดเนื้อหา วิทยาการ กิจกรรม เทคนิควิธีการฝึกอบรม ที่จะช่วยให้ผู้อบรมเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และเกิดพัฒนาการจนบรรลุวัตถุประสงค์

- 3) การนำหลักสูตรไปดำเนินการหรือบริหารหลักสูตรอย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดประสิทธิผล ส่วนที่สำคัญอยู่ที่ การเลือกผู้ เข้าอบรม วิทยาการ เทคนิค วิธี การฝึกอบรม สอดคล้องกับ จิตวิทยา บรรยากาศ ของการฝึกอบรม

4) การประเมินผลหลักสูตร เพื่อนำผลมาปรับปรุงแก้ไขในทุก ๆ ด้านไม่ว่าจะเป็นด้านเนื้อหา ลำดับขั้นตอน การถ่ายทอดของวิทยากร เทคนิคที่ใช้ การฝึกปฏิบัติ วิธีการต่าง ๆ เมื่อมีการแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ แล้วจึงนำมาใช้ใหม่ ทำเช่นนี้ซ้ำต่อไปเรื่อย ๆ เป็นวงจรของการพัฒนาหลักสูตร ซึ่งจะทำให้หลักสูตรได้รับการพัฒนาขึ้น แข็งแกร่งขึ้น และมีประสิทธิภาพสูงขึ้น

การศึกษากระบวนการในการออกแบบหลักสูตรฝึกอบรม พบว่า มีความคล้ายคลึงกับการออกแบบและพัฒนาหลักสูตรทางการศึกษาโดยทั่วไปอย่างมาก ซึ่งสรุปได้ ว่าการพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมควรประกอบไปด้วยขั้นตอนดังนี้

- 1) ศึกษาและวิเคราะห์หาความจำเป็นในการฝึกอบรม
- 2) กำหนดจุดประสงค์ของการฝึกอบรม
- 3) กำหนดเนื้อหาสาระของหลักสูตรฝึกอบรม หรือกำหนดรายวิชาที่จะให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้ เพื่อการบรรลุจุดประสงค์ของการฝึกอบรม
- 4) กำหนดแนวทางในการดำเนินการฝึกอบรมที่มีลำดับขั้นตอนที่ชัดเจน
- 5) กำหนดแนวทางการวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ของหลักสูตรฝึกอบรม

สำหรับพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกเทคนิคฝึกอบรมแบบเน้นกลุ่มของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ เพราะการฝึกอบรมครั้งนี้จะเน้นการฝึกปฏิบัติ ซึ่งจะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต่างก็มีความรู้ ความสามารถ และจะต้องช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้แลกเปลี่ยนความรู้ และความคิดเห็นระหว่างกันเอง หรือเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง มากกว่าที่จะได้ มาจากวิทยากร

การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข

1. การทำสมาธิเบื้องต้น

พร รัตนสุวรรณ (ม.ป.ป., หน้า 3-4) กล่าวถึงการทำสมาธิไว้ดังนี้

สมาธิ แปลว่า ความสงบ ความไม่ฟุ้งซ่าน ความแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียว คนที่อ่านหนังสือแต่ไม่รู้เรื่อง เพราะใจไม่ได้อยู่กับตัวหนังสือ คนที่ฟังเขาพูด แต่ใจลอยคือมัวไปนึกถึงแต่เรื่องอื่น คนที่มีลักษณะเช่นนี้ ก็คือคนที่ไม่มีสมาธิ เหตุใดคนบางคนจึงใจลอยบ่อย ๆ สมาธิในการเรียน หรือในการทำงานไม่มี นี่เป็นเรื่องที่เราจะพูดในตอนต่อไป สำหรับในขั้นนี้ขอให้อ่านแต่เพียงว่า สมาธิคืออะไร และจำเป็นอย่างไร

การฝึกสมาธิ คือการฝึกหัดให้มีสติอยู่กับตัว การเจริญวิปัสสนาคือการเรียนธรรมจาก ของจริง คำพูดสองประโยคนี้นี้โปรดจำไว้ให้แม่น และได้แบ่งสมาธิไว้ 3 อย่าง คือ

1) ขณิกสมาธิ โดยธรรมดาคนเราได้ขณิกสมาธิอยู่เสมอ เช่น ในการอ่านหนังสือ การเขียนหนังสือ การพูดเราต้องใช้สมาธิทั้งนั้น เพราะถ้าจิตไม่เป็นสมาธิแล้ว จะฟังไม่รู้เรื่อง จะอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ทำงานอะไรไม่ได้ คนที่ไม่มีสมาธิ ก็คือคนที่ไม่มีสติอยู่กับตัว เป็นคนใจลอย ปลอยให้อารมณ์ชักจูงไป เพราะฉะนั้นจะเห็นได้ว่า สมาธิเป็นของจำเป็น สมาธิที่เราใช้กันอยู่ในชีวิตประจำวันก็คือ ขณิกสมาธิ

2) อุปจารสมาธิ คือสมาธิที่จวนจะถึงขั้นฌาน สมาธิขั้นนี้คนทั่วไปทำได้ยาก แต่ก็ไม่ใช่ว่าหมายความว่า จะยากสำหรับทุกคน บางคนฝึกภายในวันเดียวอาจจะได้อุปจารสมาธิก็ได้ ลักษณะของอุปจารสมาธิก็คือ ถ้าเรานั่งหลับตาทำใจให้สงบ แล้วนึกภาพอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา ถ้าภาพนั้นปรากฏชัด แล้วสามารถบังคับภาพให้เป็นไปตามใจนึกได้ ถ้าทำได้อย่างนี้ก็หมายความว่าได้อุปจารสมาธิ หรืออีกนัยหนึ่ง ถ้าเรานึกถึงลมหายใจเข้าออก ถ้าสามารถกำหนดลมได้ทุกขณะจิตติดต่อกันไปไม่ขาดสายได้เป็นเวลานาน ๆ ไม่น้อยกว่า 5 หรือ 10 นาที โดยที่นิเวศทั้ง 5 ไม่เกิด ซึ่งหมายความว่าตลอดเวลาที่กำหนดลมหายใจนั้น ไม่มีความอยากในสิ่งใด สิ่งหนึ่งเกิดขึ้น ไม่มีความขุ่นหรือความไม่พอใจในสิ่งใด ความขี้เกียจและความง่วงไม่มี ความฟุ้งซ่าน ความรำคาญไม่มี ความสงสัยในสิ่งต่าง ๆ ก็ไม่มี และพร้อมกันนั้นก็มิ่งค้ำของฌานเกิดขึ้นด้วย กล่าวคือ สามารถที่จะนึกและคิดอยู่ในอารมณ์อันเดียวได้เป็นเวลานาน ๆ โดยไม่มีความคิดอื่น ๆ แทรกขึ้นมาเลย และในใจก็รู้สึกว่ามีปีติและสุขเกิดขึ้นด้วย ผู้ใดถ้าสามารถทำใจได้แน่วแน่ได้อย่างนี้ก็หมายความว่าได้อุปจารสมาธิ

3) อัปปนาสมาธิแปลว่า สมาธิที่แน่วแน่ หรืออีกนัยหนึ่งแปลว่าสมาธิที่แน่นแฟ้น กล่าวคือ สมาธิที่จับอารมณ์ไว้แน่นติดต่อกันไปทุกขณะจิตโดยไม่มีการตกทวิงค์ อัปปนาสมาธิก็คือฌาน ซึ่งแบ่งออกไปได้อีกหลายชั้น อุปจารสมาธิ กับอัปปนาสมาธิมีลักษณะอย่างเดียวกันทุกอย่าง ต่างกันแต่เพียงว่า อุปจารสมาธิยังมีอื่น ๆ อีก

พระบรมปฏิบัติ (2548, กรกฎาคม 3) ได้กล่าวถึง หลักทั่วไปในการทำสมาธินั้น พอจะสรุปเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

1) หาความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการทำสมาธิให้มากที่สุดก่อนที่จะทำสมาธิ เพื่อจะได้ประหยัดเวลาไม่ต้องลองผิดลองถูก และไม่หลงทาง ป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นเพราะความไม่รู้ หรือเข้าใจผิด นอกจากนี้ยังป้องกันความฟุ้งซ่านที่อาจจะเกิดขึ้นจากความลึกลับสงสัยอีกด้วย

2) เลือกวิธีที่คิดว่าเหมาะสมกับตนเองมากที่สุด แล้วลองทำไปสักระยะหนึ่งก่อน ถ้าทำแล้วสมาธิเกิดได้ยากก็ลองวิธีอื่น ๆ ดูบ้าง เพราะจิตและลักษณะนิสัยของแต่ละคนไม่เหมือนกัน วิธีที่เหมาะสมของแต่ละคนจึงต่างกันไป บางคนอาจจะเหมาะกับการตามดูลมหายใจ

ซึ่งอาจจะใช้คำบริการร่วพทุท-โธ หรือ เข้า/ออก ประกอบ บางคนอาจจะเหมาะกับการแผ่เมตตา บางคนถนัดการเพ่งกสิณ เช่นเพ่งวงกลมสีขาว ฯลฯ

ซึ่งวิธีการทำสมาธินั้นมีมากถึง 40 ชนิด เพื่อให้เหมาะกับคนแต่ละประเภท แต่ที่พระพุทธรเจ้าทรงสรรเสริญมากที่สุด ก็คืออานาปานสติ คือการตามสังเกต ตามรู้ลมหายใจเข้าออกนั่นเอง (ดูรายละเอียดได้ในเรื่องนิวรรณ์ 5 และวิธีแก้ไข ในหมวดสมถกรรมฐาน (สมาธิ) ในหัวข้อวิธีแก้ไขนิวรรณ์ 5/อุทธัจจกุกกุจจะ และในเรื่องอานาปานสติสูตร ในหมวดวิปัสสนา (ปัญญา)) เพราะทำได้ในทุกที่ โดยไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ใดๆ เลย ทำแล้วจิตใจเย็นสบาย ไม่เครียด

3) อยู่ใกล้ผู้รู้ หรือปรึกษาคนปรกษาทันทีที่สงสัย เพื่อไม่ให้ความสงสัยมาทำให้จิตฟุ้งซ่าน

4) พยายามตัดความกังวลทุกอย่างที่อาจจะเกิดขึ้นออกไปให้มากที่สุด โดยการทำงานทุกอย่างที่ค้างค้างอยู่ให้เสร็จเรียบร้อยก่อนที่จะทำสมาธิ หรือถ้าทำสมาธิไปแล้ว เกิดความกังวลถึงการทำงานใดขึ้นมา ก็ให้บอกกับตัวเองว่าตอนนี้เป็นเวลาทำสมาธิ ยังไม่ถึงเวลาทำงานอย่างอื่น เอาไว้ทำสมาธิเสร็จแล้วถึงไปทำงานเหล่านั้นก็ไม่เห็นเสียหายอะไร ถ้าแก้ความกังวลไม่หายจริงๆ ก็หยุดทำสมาธิแล้วรีบไปจัดการเรื่องนั้นๆ ให้เรียบร้อยก่อนก็ได้ ถ้าคิดว่าขึ้นนั่งต่อไปก็เสียเวลาเปล่า เมื่องานนั้นเสร็จแล้วก็รีบกลับมาทำสมาธิใหม่

5) ก่อนนั่งสมาธิถ้าอาบน้ำได้ก็ควรอาบน้ำก่อน หรืออย่างน้อยก็ควรล้างหน้าล้างมือ ล้างเท้าก่อนจะทำให้โล่งสบายตัว เมื่อกายสงบระงับ จิตก็จะสงบระงับได้ง่ายขึ้น

6) ควรทำสมาธิในที่ที่เงียบสงบ อากาศเย็นสบาย ไม่พลุกพล่านจอแจ

7) ก่อนนั่งสมาธิควรเดินจงกรม (เดินกลับไปกลับมาช้าๆ โดยยึดจิตไว้ที่จุดใดจุดหนึ่งในเท้า ข้างที่กำลังเคลื่อนไหว เช่น ปลายเท้า หรือสันเท้า โดยควรมีคำบริการประกอบ เช่น ขวา/ซ้าย ฯลฯ) หรือสวดมนต์ก่อน เพื่อให้จิตเป็นสมาธิในระดับหนึ่งก่อน จะทำให้นั่งสมาธิได้ง่ายขึ้น

8) การนั่งสมาธินั้นควรนั่งในท่าขัดสมาธิ หลังตรง (ไม่นั่งพิงเพราะจะทำให้วังงได้งาย) หรือถ้าร่างกายไม่อำนวย ก็อาจจะนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ นั่งบนพื้นก็อ่อนนุ่มตามสมควรทอดตาลงต่ำ ทำกล้ามเนื้อให้ผ่อนคลาย อย่าเกร็ง (เพราะการเกร็งจะทำให้ปวดเมื่อย และจะทำให้จิตเกร็งตามไปด้วย) นั่งให้ร่างกายอยู่ในท่าที่สมดุล มั่นคง ไม่โยกโคลงได้งาย มือทั้ง 2 ข้างประสานกัน ปลายนิ้วหัวแม่มือแตะกันเบาๆ วางไว้บนหน้าตัก หลับตาลงช้าๆ หลังจากนั้นส่งจิตไปสำรวจตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ให้ทั่วทั้งตัว เพื่อดูว่ามีกล้ามเนื้อส่วนใดที่เกร็งอยู่หรือไม่ ถ้าพบก็ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนนั้นให้หายเกร็ง โดยไล่จากปลายเท้าที่ละข้าง ค่อยๆ สำรวจเลื่อนขึ้นมาเรื่อยๆ จนถึงสะโพก แล้วย้ายไปสำรวจที่ปลายเท้าอีกข้างหนึ่ง ทำเช่นเดียวกัน

จากนั้นก็สำรวจจากสะโพก ไล่ขึ้นไปจนถึงยอดอก แล้วสำรวจจากปลายนิ้วมือที่ละข้าง ไล่มาจนถึงไหล่ เมื่อทำครบสองข้างแล้ว ก็สำรวจไล่จากยอดอกขึ้นไปจนถึงปลายเส้นผม ก็จะเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ทั่วร่างกาย จากนั้นหายใจเข้าออกลึกๆ สัก 3 รอบ โดยมีสติอยู่ที่ลมหายใจ ตรงจุดที่ลมกระทบปลายจมูก พร้อมกับทำจิตใจให้รู้สึกผ่อนคลายลงเรื่อยๆ หลังจากนั้นจึงเริ่มทำสมาธิตามวิธีที่เลือกเอาไว้

9) อย่าตั้งใจมากเกินไป อย่าไปกำหนดกฎเกณฑ์ว่าวันนั้นวันนี้จะต้องได้ขั้นนั้นขั้นนี้ เพราะจะทำให้เคร่งเครียด จิตจะหยาบกระด้าง และจิตจะไม่อยู่กับปัจจุบัน เพราะมันแต่ไปจดจ่ออยู่กับผลสำเร็จซึ่งยังไม่เกิดขึ้น จิตจะพุ่งไปที่อนาคต เมื่อจิตไม่อยู่กับปัจจุบันสมาธิก็ไม่เกิดขึ้น

ให้ทำใจให้สบายๆ ผ่อนคลาย คิดว่าได้แค่นี้ก็แค่นี้ แล้วค่อยๆ รวมจิตเข้ามาที่จุดที่ใช้ยึดจิตนั้น (เช่นลมหายใจ และคำบริกรรม) แล้วคอยสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าในขณะนั้น (เช่น ความหยาบ/ละเอียด ความยาว ความลึก ความเย็น/ร้อน ของลมหายใจ) จิตก็จะอยู่กับปัจจุบัน แล้วสมาธิก็จะตามมาเอง ถ้าพุ่งชนไปบ้างก็คิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาของจิต อย่ากังวล อย่าอารมณ์เสีย (จะทำให้จิตหยาบขึ้น) เพราะคนอื่น ๆ ก็เป็นกันทั้งนั้น เมื่อรู้ตัวว่าพุ่งออกไปแล้ว ก็ใจเย็นๆ กลับมาเริ่มทำสมาธิใหม่ แล้วจะดีขึ้นเรื่อยๆ เอง

10) ใหม่ๆ ควรนั่งแต่น้อยก่อน เช่น 5 - 15 นาที แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มขึ้นเป็น 20, 30, 40, ... นาที ตามลำดับ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจค่อยๆ ปรับตัว เมื่อนั่งไปแล้วหากรู้สึกปวดขาหรือเป็นเหน็บ ก็ขอให้พยายามอดทนให้มากที่สุด ถ้าทนไม่ไหวจริงๆ ก็จะขยับ เพราะทุกครั้งที่มีการขยับตัวจะทำให้จิตกวัดแกว่ง ทำให้สมาธิเคลื่อนได้ และโดยปรกติแล้วถ้าทนไปได้ถึงจุดหนึ่ง เมื่ออาการปวดหรือเป็นเหน็บนั้นเกิดขึ้นเต็มที่แล้ว อาการปวดหรือเป็นเหน็บนั้นก็จะหายไปเอง และมักจะเกิดความรู้สึกเบาสบายขึ้นมาแทนที่ ซึ่งเป็นอาการของปิติที่เกิดจากสมาธิ

11) การทำสมาธินั้น เมื่อใช้สิ่งไหนเป็นเครื่องยึดจิต ก็ให้ทำความรู้สึกเหมือนกับว่า ตัวเราทั้งหมดไปรวมเป็นก้อนกลมๆ เล็กๆ อยู่ที่จุดยึดจิตนั้น เช่น ถ้าใช้ลมหายใจ (อานาปานสติ) ก็ทำความรู้สึกที่ตัวเราทั้งหมดย่อส่วนเป็นตัวเล็กๆ ไปนั่งอยู่ที่จุดที่รู้สึกว่ามีลมกระทบอย่างชัดเจนที่สุด เช่นปลายจมูกข้างใดข้างหนึ่ง หรือริมฝีปากบน เป็นต้น ให้ทำความรู้สึกที่จุดนั้นเพียงจุดเดียว ไม่ต้องเลื่อนตามลมหายใจ เหมือนเวลาเลี้ยวไม้ ดาก็มองเฉพาะที่จุดที่เลี้ยวสัมผัสกับไม้เพียงจุดเดียว ไม่ต้องมองตามใบเลื่อย ก็จะได้รู้ว่าตอนนี้กำลังเลี้ยวเข้าหรือเลี้ยวออก เมื่อจิตอยู่ที่จุดลมกระทบเพียงจุดเดียว ก็จะรู้ทิศทาง และลักษณะของลมได้เช่นกัน

12) ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็อย่าตกใจ อย่ากลัว อย่ากังวล เพราะทั้งหมดเป็นเพียงอาการของจิต พยายามตั้งสติเอาไว้ให้มั่นคง トラバจิตใจที่ไม่กลัว ไม่ตกใจ ไม่ขาดสติ ก็จะไม่

มีอันตรายใดๆ เกิดขึ้น ทำให้เป็นปกติ แล้วคอยสังเกตสิ่งเหล่านั้นเอาไว้ แล้วทุกอย่างจะดีขึ้นเอง ถ้าเห็นภาพที่นึกกลัวปรากฏขึ้นมา หรือรู้สึกว่าได้สัมผัสกับสิ่งที่น่ากลัวใดๆ ก็ตาม ให้แผ่เมตตาให้สิ่งเหล่านั้น แล้วคิดว่าอย่าได้มารบกวนการปฏิบัติของเราเลย ถ้าไม่หายกลัวก็นึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อให้เป็นที่พึ่งทางใจ แล้วพยายามอย่าใส่ใจถึงสิ่งที่น่ากลัวนั้นอีก ถ้าแก้ไม่หายจริงๆ ก็ตั้งสติเอาไว้ หายใจยาวๆ แล้วค่อยๆ ถอนจากสมาธิออกมา เมื่อใจเป็นปกติแล้วถึงจะทำสมาธิใหม่อีกครั้ง สำหรับคนที่ตกใจง่าย ก็อาจนั่งสมาธิหน้าพระพุทธรูป หรือนั่งโดยมีเพื่อนอยู่ด้วย ก่อนนั่งก็ควรสวดมนต์ไหว้พระก่อน แล้วอธิษฐานให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยคุ้มครอง

13) ถ้าจิตไม่สงบ ก็ลองแก้ไขตามวิธีที่ได้อธิบายเอาไว้ในเรื่องนิรณ 5 และวิธีแก้ไข ในหมวดสมถกรรมฐาน (สมาธิ) ซึ่งได้อธิบายเอาไว้อย่างละเอียดแล้ว

14) เมื่อจะออกจากสมาธิ ควรแผ่เมตตาให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลายก่อน โดยการระลึกถึงความปรารถนาให้ผู้อื่น และสัตว์ทั้งหลายมีความสุขด้วยใจจริง จากนั้นก็อุทิศส่วนกุศลที่ได้จากการทำสมาธินั้น ให้กับเจ้ากรรมนายเวร ผู้มีพระคุณ และสรรพสัตว์ทั้งหลาย (ระลึกให้ด้วยใจ) แล้วหายใจยาวๆ ลึกๆ ลัก 3 รอบ พร้อมกับค่อยๆ ถอนความรู้สึกจากสมาธิช้าๆ เสร็จแล้วค่อยๆ ลืมตาขึ้น บิดเนื้อมัดตัวคลายความปวดเมื่อย แล้วจึงค่อยๆ ลุกขึ้นยืนช้าๆ

15) เมื่อตั้งใจจะทำสมาธิให้จริงจัง ควรเว้นจากการพูดคุยให้มากที่สุด เว้นแต่เพื่อให้คลายความสงสัยที่ค้างคาอยู่ในใจ เพราะการคุยกันนั้นจะทำให้จิตฟุ้งซ่าน คือในขณะที่คุยกันก็มีโอกาสทำให้เกิดกิเลสขึ้นมาได้ ทำให้จิตหยาบกระด้างขึ้น และเมื่อทำสมาธิก็จะเก็บมาคิด ทำให้ทำสมาธิได้ยากขึ้น โดยเฉพาะการคุยกับคนที่สมาธิน้อยกว่าเรา นอกจากนี้ ควรเว้นจากการร้องรำทำเพลง การฟังเพลง รวมถึงการดูการละเล่นทั้งหลาย เพราะสิ่งเหล่านี้จะเพิ่มกามฉันทะ ซึ่งเป็นนิรณชนิดหนึ่ง อันเป็นอุปสรรคต่อการทำสมาธิ

ดังนั้น แนวคิดทฤษฎีต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้น การทำสมาธิเบื้องต้น คือการฝึกหัดให้มีสติอยู่กับตัวโดยการทำให้จิตเกิดความสุข สงบ ความไม่ฟุ้งซ่าน ความแน่วแน่อยู่นในอารมณ์อันเดียว

2. การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

มนุษย์ล้วนแต่ต้องการหลีกเลี่ยงจากความทุกข์ และต้องการมีชีวิตอย่างสุขสบาย แต่มนุษย์ไม่รู้ว่าทำอะไรจึงจะพ้นทุกข์ และมีชีวิตที่มีความสุขอย่างแท้จริง

ในสมัยพุทธกาลก็เช่นเดียวกับสมัยปัจจุบัน คือ เชื่อกันว่าวิธีปฏิบัติภาวนาต่าง ๆ ที่สืบทอดกันมาเป็นวิธีที่สามารถดับทุกข์ได้ ซึ่งในสมัยนั้นพระพุทธองค์ได้ทรงทดลองปฏิบัติตามวิธีการต่าง ๆ เหล่านั้นเช่นกัน ทรงพบว่าหาใช่เป็นหนทางดับทุกข์ได้อย่างแท้จริงไม่ จึงทรงค้นหาวิธีการที่จะดับทุกข์ได้อย่างแท้จริงด้วยพระองค์เอง และได้ข้อสรุปว่า วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาเป็นวิธีการเดียวที่สามารถจัดการความทุกข์ทั้งมวลออกจากชีวิตของพระองค์ได้ ไม่ว่า

จะเป็นความทุกข์ที่เกิดจากการมีชีวิตอยู่หรือความทุกข์ที่เกิดจากความตาย และส่งผลให้ได้ทรงบรรลुพระสัมมาสัมโพธิญาณ มนุษย์ล้วนแต่ต้องการหลีกเลี่ยงจากความทุกข์ และต้องการมีชีวิตอย่างสุขสบาย แต่มนุษย์ไม่รู้ว่าทำอะไรจึงจะพ้นทุกข์ และมีชีวิตที่มีความสุขอย่างแท้จริง

มีวิธีปฏิบัติภาวนาหลายวิธีที่ให้ผลเป็นความสงบเพียงชั่วคราวชั่วคราว โดยทำให้เกิดความรู้สึกเหมือนหนึ่งว่า ได้หลุดพ้นจากความทุกข์แล้ว แต่ความจริงนั้นหากได้หลุดพ้นจากความทุกข์อย่างแท้จริงไม่ เป็นการหันเหจิตใจจากความทุกข์เฉพาะหน้าไปสู่สิ่งอื่นเท่านั้น ในส่วนลึกของจิตเรายังคงรู้สึกถึงแรงกดดันที่มีอยู่ ยังสร้างความคิดปรุงแต่ง พร้อมจะหวั่นไหวและถูกระงัดไปกับโลภะ โทสะ และโมหะ

นารายัน โกเอ็นกา (Narayunn Goenga. 2537, หน้า181) ให้ทัศนะด้านการปฏิบัติไว้ในหนังสือ The Discourse Summeries ว่า คำสอนของพระพุทธองค์นั้น คือ การเปลี่ยนจากความจริงขั้นพื้นฐานตามที่ชาวโลกเข้าใจกัน มาสู่สัจธรรม คือ ความจริงอันสูงสุด ความจริงขั้นพื้นฐานนั้นมีแต่จะทำให้เกิดสิ่งลวงตาความเข้าใจผิดและความสับสน การแยกแยะสิ่งเหล่านี้ออกเป็นส่วน ๆ แล้วสังเกตดูจะทำให้เราได้พบสัจธรรม และรู้ถึงสภาวะธรรมของรูปว่าเป็นเพียงความสั่นสะเทือน หรือ ปกัมมิโต กับเริ่มรู้ถึงสภาวะธรรมของนามหรือจิตเช่นกัน ในขั้นต้นเราจะพบว่าจิตประกอบขึ้นจาก 4 ส่วนด้วยกัน คือ วิญญาณ สัญญา เวทนา สังขาร

ยกตัวอย่างเช่น เมื่อมีเสียงมากระทบหูก็เป็นเสมือนความสั่นสะเทือนมากระทบกับความสั่นสะเทือน แล้วความสั่นสะเทือนใหม่ก็เกิดขึ้น อุปมาดังการตีฆ้องลงไปเพียงครั้งเดียว แต่ความสั่นสะเทือนของฆ้องทำให้เกิดเสียงต่อเนื่องได้ระยะหนึ่งฉับใด เมื่อมีเสียงมากระทบรูปร่างทั้งร่างก็สั่นสะเทือนฉับนั้น เมื่อแรกเริ่มขณะเป็นเด็กอาจรู้สึกแต่เฉพาะกระแสความสั่นสะเทือนทางจิต ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ ปกติธรรมดา (อทุกขมสุขเวทนา) แต่เมื่อเจริญวัยขึ้นถ้ามีเสียงมากระทบหู ส่วนหนึ่งของจิตที่เรียกว่า วิญญาณ จะบอกให้รู้ว่ามีสิ่งมากระทบหู หน้าที่ของวิญญาณ คือ รับรู้ วิญญาณเป็นส่วนแรกของจิตที่คอยรับรู้ว่ามีอะไรมากระทบที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ต่อจากนั้นอีกส่วนหนึ่งของจิตก็จะทำหน้าที่ของมัน ส่วนนั้นคือสัญญา หน้าที่ของสัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ สัญญาจะจำเสียงนั้นว่าเป็นเสียงอะไร เป็นคำพูดคำพูดชนิดไหน ชมหรือด่าหนึ่ นี่คือนาที่ของสัญญา ซึ่งสัญญานี้จะถูกครอบงำโดยสังขาร หรือสิ่งปรุงแต่งในอดีตของเรา ดังนั้น สัญญาก็จะแยกแยะเสียงนั้นออกตามความคิดปรุงแต่งแต่อดีต ในทันทีที่สัญญาแยกแยะได้ว่าเสียงนั้นเป็นเสียงด่าหนึ่ ผู้เป็นนักปฏิบัติจะรู้สึกได้ทันทีว่าความสั่นสะเทือนที่ไม่สบายขึ้นมามาทันที และนั่นก็คือ ทุกขเวทนา ทั้งนี้เพราะสัญญาส่งสัญญาว่าคำพูดที่มากระทบหูนั้นเป็นคำพูดที่ไม่ดี ในทางตรงข้ามหากคำพูดนั้นดี เป็นคำชมเชย ความรู้สึกในร่างกายความสั่นสะเทือนในร่างกายก็จะให้ความรู้สึกที่สบายหรือเกิดสุขเวทนา จะเห็นได้ว่าความสั่นสะเทือนในร่างกายนั้นเปลี่ยนแปลงไปตามสัญญาหรือความจำได้

เมื่อวิญญานทำหน้าที่รับรู้ว่ามีอะไรมากระทบที่ส่วนไหนของร่างกาย สัญญาแยกแยะชนิดสิ่งที่มากระทบนั้น ส่วนที่ 3 ของจิต คือ เวทนาหรือความรู้สึกก็เกิดขึ้น เป็นความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ ส่วนที่ 4 ของจิต คือ สังขารก็จะเริ่มทำงาน หน้าที่ของสังขาร คือ ทำปฏิกิริยาปรุงแต่งความรู้สึกนั้น ถ้าเป็นความรู้สึกชอบก็จะมีปฏิกิริยาปรุงแต่งเป็นความต้องการ ความปรารถนา หรือเป็นราคะ โลภะ ถ้าเป็นความรู้สึกไม่ชอบก็จะมีปฏิกิริยาปรุงแต่งเป็นความไม่พอใจ คือ โทสะ ซึ่งความรู้สึกไม่พอใจทำให้เราไม่ชอบ ไม่ต้องการ ด้วยเหตุนี้ราคะและโทสะจึงเกิดขึ้นจากส่วนที่ 4 ของจิต คือ สังขาร

ขอให้เข้าใจว่าปรากฏการณ์ข้างต้นนี้เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นส่วนใด ไม่ว่าจะเป็นตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ ทุก ๆ ขณะจะต้องมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากระทบที่ทวารทั้ง 6 อยู่เสมอ และทุก ๆ ขณะวิญญานก็จะรับรู้ สัญญาจะส่งความจำ เวทนาจะรู้สึก และสังขารก็จะทำปฏิกิริยาปรุงแต่ง ด้วยโลภะหรือโทสะแล้วแต่กรณี และสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นตลอดเวลาตลอดชีวิต

ด้วยวิปัสสนาเราจะเริ่มเข้าใจว่า เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา (เวทนาปัจจัยา ตัณหา) ได้อย่างไร เมื่อมีความไม่สบายใจเกิดขึ้น ความโกรธ ความไม่พอใจก็ตามมา พฤติกรรมเช่นนี้ถ้าไม่ขจัดออกไปเสียก็จะมีแต่ความโลภ ความโกรธ หรือมีโลภะ โทสะ ตลอดเวลา โดยผิวเผินอาจจะกล่าวได้ว่าได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระบรมศาสดาแล้ว แต่ทุกวันนี้เรามีได้ทำเช่นนั้นเลย กลับไปปฏิบัติตามคำสั่งของกิเลส คือ อวิชชาต่างหาก พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเข้าไปให้ถึงส่วนลึกภายในจิต ส่วนที่เป็นรากเหง้าของความทุกข์ ความทุกข์เกิดขึ้นจากการที่เรามีปฏิกิริยาปรุงแต่งตามความรู้สึกพอใจ หรือไม่พอใจ ดันเหตุอยู่ที่นี้ จึงต้องเปลี่ยนพฤติกรรมของเรา ณ จุดนี้

การกำหนดรู้ด้วยสติสัมปชัญญะในระดับจิตสำนึก ทำให้เรารู้ถึงการทำงานของจิตใจตนเอง กล่าวคือ กลไกของความรู้สึกและกิเลสตัณหา ความน่าเชื่อถือในการคิดอ้างเหตุผลของตนเอง แรงจูงใจที่แท้ แรงเสถียร เพื่อการยอมรับในจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง ตลอดจนบางจุดที่เราไม่เคยรู้มาก่อนว่ามีในตัวเรา ก็รู้ได้เป็นครั้งแรก (พระญาณโพนิกเถระ, 2534, หน้า 40) บุคคลผู้มีความทุกข์จากความโกรธ จากความลุ่มหลง จากความกลัว คนที่มีความทุกข์จากความหลงตน มีความไม่บริสุทธิ์ในจิตใจทุกชนิด เมื่อได้ปฏิบัติวิปัสสนากระแสแห่งกิเลสก็จะเริ่มหลั่งไหลออกมา หลั่งไหลออกมา ในไม่ช้ากระแสกิเลสก็จะหลั่งไหลออกสู่จิตสำนึกมาอย่างชัดเจน นี่คือผลแห่งวิปัสสนาที่จะสามารถรู้สึกรู้ได้โดยไม่จำกัดเวลา จากนั้นขบวนการชำระล้างจึงมีโอกาสเป็นไปได้

ฉะนั้น เราจึงต้องปฏิบัติให้เห็นถึงส่วนที่ทำให้เกิดเวทนา (ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับกาย หรือ Sensation) จึงจะสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมทางจิตได้ การปฏิบัติด้วยวิธีการกำหนดรู้เฉย ๆ นี้ เป็นทางนำเข้าไปถึงส่วนที่ลึกที่สุดของจิต ถ้าหากปฏิบัติให้เข้าถึงแต่เพียงแค่พื้นผิว

ของจิตก็จะเปลี่ยนได้แต่เพียงส่วนที่เป็นจิตสำนึกเท่านั้น ทำได้แค่เปลี่ยนแปลงความรู้ความเข้าใจของเรา แต่จะไม่ได้เข้าไปถึงรากเหง้าอันเป็นสาเหตุ รากเหง้าของจิตซึ่งอยู่ในชั้นของภวังคจิตหรือจิตไร้สำนึก และเราก็จะไม่อาจขุดค้นเอาอนุสัยกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานให้ออกมาได้ อนุสัยกิเลสเป็นเสมือนภูเขไฟที่สงบอยู่ ซึ่งจะระเบิดขึ้นมาเมื่อไหร่ก็ได้ แรงระเบิดมีพลังงานส่งให้เรายังคงเวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏอย่างไม่มีวันหลุดพ้นจากความทุกข์ แต่วิธีการทางวิปัสสนาเป็นการค้นหาถึงเชื้อเพลิงที่เคยให้พลังงานออกมา แล้วทำลายเชื้อเพลิงนั้นเสีย เมื่อไม่มีแหล่งเชื้อเพลิง (อนุสัยกิเลส) ชีวิตจึงหลุดพ้นจากเครื่องพันธนาการทั้งมวล และพบกับความสงบเย็นอันแท้จริง

กล่าวโดยสรุปแล้ว การเจริญกรรมฐานเป็นกิจกรรมที่สำคัญทางพระพุทธศาสนา ในคัมภีร์พระไตรปิฎกกกล่าวถึงกรรมฐานไว้ 2 ชนิด คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งสมถและวิปัสสนามีสติปัญญาเป็นเหตุ ซึ่งมีใช้สติในความหมายโดยทั่วไปที่เราใช้ในชีวิตประจำวัน จึงจำเป็นต้องเรียนรู้ถึงลักษณะพิเศษ และข้อจำกัดต่าง ๆ ของสติเสียก่อน เพื่อที่จะสามารถใช้สติเป็นบาทฐานแก่การเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างถูกต้อง ที่กล่าวว่า ต้องมีลักษณะพิเศษเพราะสติปัญญาจะใช้เพื่อการระลึกความรู้สึกตัวว่ามีความเปลี่ยนแปลงใดเกิดขึ้นในร่างกายและจิตใจตนเองบ้าง ความเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึกนึกคิดนั้น ทำให้เกิดการตอบสนองอย่างไร และสิ้นสุดลงเพราะเหตุใด การเรียนรู้ลักษณะของสติเช่นนี้เป็นศิลปะอย่างหนึ่งใช้ในการควบคุมความคิดและพฤติกรรมให้เป็นไปอย่างเหมาะสม รู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา ทั้งนี้มิใช่เพียงแค่ประโยชน์ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบสุขเท่านั้น แต่สามารถยอมสละชีวิตตนเองออกจากวัฏฏะอันไร้แก่นสารได้อย่างกล้าหาญเช่นกัน และสติปัญญาเกี่ยวข้องกับกระบวนการสืบค้นกิเลสค้นหาภายในจิตใจตั้งแต่ระดับจิตสำนึกไปถึงจิตใต้สำนึก การสืบค้นกิเลส ดังหาดังกล่าวจำเป็นต้องมีความเชื่อมั่น ปัญญา และเกิดจากความเพียรพยายามของตนเองเท่านั้น มิใช่ได้มาด้วยการพึ่งพาผู้อื่น

ฐิตวณโณ ภิกขุ (2544, หน้า 1) ส่วนการเจริญวิปัสสนา เป็นการพัฒนาจิตขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา มีผลมากกว่าการบำเพ็ญสมถภาวนา เพราะเป็นการถอนทำลายกิเลสอย่างละเอียด อันเป็นต้นตอของทุกข์ทั้งมวลโดยตรง และเพราะเป็นการพัฒนาจิตเข้าสู่ขั้นความเป็นพระอริยบุคคล การฝึกอบรมจิตให้รู้เห็นสิ่งทั้งปวงตามความจริง เรียกว่า “วิปัสสนาภาวนา” หรือเรียกว่า “ปัญญาภาวนา” และวิปัสสนาภาวนานี้มีอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้นไม่มีอยู่คำสอนของศาสนาอื่นใดในโลก ทั้งนี้ก็เพราะว่าในศาสนาอื่น ๆ นั้นไม่มีหลักอนัตตา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่นำไปสู่การปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ดังนั้นวิปัสสนาภาวนานี้จึงเป็นหลักธรรมที่เกิดจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าโดยเฉพาะ

จุดหมายสูงสุดของการปฏิบัติวิปัสสนานั้นก็เพื่อบรรลุพระนิพพานอันเป็นที่ดับความทุกข์ความเดือดร้อนทั้งปวง และเป็นความสุขอย่างสูงสุด (บรมสุข) ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป แต่ในระหว่างที่ผู้ปฏิบัติยังไม่บรรลุพระนิพพานขั้นนั้นนั้น ก็ย่อมจะมีความทุกข์ลดน้อยลง และมีความสุขเพิ่มมากขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ รวมทั้งมีภพชาติดีขึ้นประณีตขึ้นอีกด้วย

วิธีบำเพ็ญวิปัสสนา วิฑูรธโม ภิคุ (2544, หน้า 3-5) ได้กล่าวไว้ว่า การบำเพ็ญวิปัสสนาในพระพุทธศาสนา มีวิธีบำเพ็ญอยู่หลายระดับ และเป็นหลักธรรมชั้นสูงในพระพุทธศาสนา เพราะเป็นการศึกษาปฏิบัติเพื่อทำลายกิเลส อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ความเดือดร้อนโดยตรง แต่ในที่นี้จะพูดถึงวิธีบำเพ็ญวิปัสสนาโดยสังเขป สำหรับผู้เริ่มศึกษาปฏิบัติใหม่ โดยแบ่งการอธิบายวิธีปฏิบัติออกเป็น 2 ตอน คือ การปล่อยวาง และการเห็นพระไตรลักษณ์ โดยย่อภาควิปฏิบัติมากกว่าภาคทฤษฎี

1) การปล่อยวาง

การเข้าใจวิปัสสนาปัญญานั้นก็คือการพิจารณาให้เห็นพระไตรลักษณ์ พระไตรลักษณ์ก็คือลักษณะ 3 ประการ ที่มีอยู่ของสรรพสิ่งในโลก อันได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือเห็นสิ่งทั้งปวง โดยเฉพาะสังขารทั้งปวงว่าไม่เที่ยงแท้แน่นอนอันใดเลย เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เห็นสังขารทั้งปวงว่าเป็นทุกข์ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้เลย เห็นธรรมทั้งปวงว่าเป็นอนัตตาไม่มีอะไรเป็นของของเราที่แท้จริงเลย และที่เห็นได้ชัดที่สุดก็เมื่อเราตายจากไป เราทิ้งทุกสิ่งไว้หมด ไม่มีอะไรเป็นของของเราเลย ถ้าเป็นเพียงเรียนรู้อย่างเดียว แต่จิตใจยังไม่เห็นชัดในพระไตรลักษณ์ทั้ง 3 อย่างนี้ วิปัสสนาปัญญายังไม่เกิด แต่เมื่อใดการเห็นซึ่งในความไม่เที่ยงในความเป็นทุกข์ ในความเป็นอนัตตา เกิดขึ้นในใจผู้ปฏิบัติ เมื่อนั้นแหละวิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นในผู้นั้น แม้เราจะเรียนจบพระไตรปิฎกหรืออ่านหนังสือธรรมะทบทวนแล้วทบทวนอีก ฟังอาจารย์บรรยายฟังแล้วฟังอีก ถ้ายังไม่เห็นพระไตรลักษณ์เกิดขึ้นในใจ คือยังไม่ยอมรับถึงความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาของสังขารแล้ว ตัวปัญญาคือวิปัสสนาปัญญายังไม่เกิด ไม่เที่ยงนี้ไม่ใช่ของเราคนเดียว ของทุกคนก็ไม่เที่ยงแล้วเราจะยึดมันถือมันให้มันเที่ยงได้อย่างไร เพราะมันไม่เที่ยง ก็จะถอนความยึดมันถือมันสิ่งทั้งปวงลงไปได้ แม้ปล่อยวางไม่มากแต่ก็เบาลง หรือเมื่อมีความทุกข์ยากเกิดขึ้นในชีวิตของเรา เช่น ร่างกายต้องป่วยหนัก ร่างกายต้องทรุดโทรมเพราะทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เพราะสังขารโดยเฉพาะขันธ์ 5 เป็นตัวทุกข์อย่างแท้จริง ร่างกายนี้คือก้อนทุกข์เคลื่อนที่ ตัวเรานี้คือก้อนทุกข์เคลื่อนไหวอยู่ เมื่อมันเป็นก้อนทุกข์ มันก็ต้องทุกข์เพราะเป็นก้อนทุกข์ เหมือนกับกองไฟมันก็ต้องร้อนเพราะเป็นกองไฟ เมื่อก้อนทุกข์มันทุกข์ เราจะให้มันสุขได้อย่างไร เพราะมันเป็นตัวทุกข์ เมื่อมันเกิดความเจ็บป่วยขึ้น เรารู้ตามความเป็นจริงว่าเราเกิดมาต้องทุกข์ จะพ้นทุกข์ไปไม่ได้ เพราะเราเกิดมาแล้ว แต่เมื่อเราไม่

ยึดมั่นถือมั่นจนเกินไป ความเบากายเบาใจจะเกิดขึ้น เพราะรู้เห็นถึงทุกขลักษณะที่อยู่ในตัวของเราในสังขารของเรา แต่ถ้าผู้ใดรู้เฉพาะตัวหนึ่งสื่อกว่าเป็นตัวทุกข์ เป็นก่อนทุกข์ แต่ยังไม่ยึดมั่นในก่อนทุกข์นี้อยู่ ผู้นั้นยังไม่เห็นพระไตรลักษณ์ข้อนี้

ในฝ่ายอนัตตา ให้เห็นสิ่งทั้งปวงว่าไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เมื่อมีใครมาตำรา ถ้าเรายังโกรธจัด ก็แสดงว่าเรายังยึดมั่นถือมั่นตัวเรามากอยู่ แต่ถ้าเราโกรธน้อยหรือไม่โกรธเลย โดยพิจารณาเห็นว่า แท้ที่จริงที่เขาตำรา นั้น เขาตำราธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม หรือตำราธาตุ 6 อันรวมถึงอากาศและวิญญาณ ซึ่งมารวมสมมติกันเป็นตัวเป็นตน เมื่อแยกสิ่งเหล่านี้ออกมาแล้วก็ไม่มีอะไรที่เป็นตัวเป็นตนเลย เขามาตำราธาตุ 4 หรือธาตุ 6 เขาอาจจะตำราถูกดินบ้าง ถูกน้ำบ้าง ถูกไฟบ้าง ถูกลมบ้าง สิ่งเหล่านี้ในที่สุดมันก็แยกออกจากกัน เห็นชัดเมื่อเราตาย แม้เรายังไม่ตาย ธาตุเหล่านี้ก็แยกอยู่ตลอดเวลา

เพราะฉะนั้น ถ้าใครอื่นมาตำรา มาดูหมิ่น หรือทำเราให้เจ็บใจ คนที่เขาถึงพระไตรลักษณ์ข้อนี้จะไม่โกรธหรือโกรธน้อย เพราะเห็นตามความเป็นจริงว่า มันไม่ใช่ตัวตนอะไรเลย ที่ควรจะเข้าไปยึดมั่นถือมั่น จะเบากายเบาใจ

รวมความว่า คนที่จะเห็นพระไตรลักษณ์นั้นจะต้องถอนความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงลง คือถอนอุปาทานนั่นเอง ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสว่า สัพเพ ธมมา นาล อภินิเวสยา ซึ่งแปลว่า สิ่งทั้งปวงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น

2) วิธีปฏิบัติวิปัสสนา

การเจริญวิปัสสนามีแต่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ไม่มีในศาสนาอื่นใดของโลกเลย ทั้งนี้ก็เพราะว่า ในศาสนาใดไม่ยอมรับองค์ประกอบด้วยองค์ 8 คือ ไม่มีศีล สมาธิ และปัญญา ในศาสนานั้นไม่มีพระอรหันต์อยู่เลย ไม่ว่าในระดับใด แม้จะมีศีลกับสมาธิบริบูรณ์เช่นในศาสนาฮินดูหรือในศาสนาเชน ก็ไม่อาจจะมีพระอรหันต์ได้ เพราะขาดวิปัสสนา เนื่องจากยังยึดติดตาตัวตนอยู่

การเจริญวิปัสสนา แบ่งเป็น 2 ประเภท (จิตตภาสน โภณ ภิกขุ, 2544, หน้า 100-101)

1) สมถยานิกะ ผู้เจริญสมถะมาก่อน

2) วิปัสสนายานิกะ ผู้เจริญวิปัสสนาล้วน

สมถยานิกะ คือ ผู้ที่ฝึกสมาธิมาก่อนจนใจสงบถึงขั้นได้ฌาน แล้วมาเจริญวิปัสสนา ผู้เจริญวิปัสสนาแบบนี้ บางท่านก็จะได้อำนาจจิต มีพลังจิตสูง คือบรรลุอภิปัญญา เช่น ดาตัพย์ หรือได้เจโตปริยญาณ รู้ใจคนอื่น เป็นต้น ถ้าบรรลุพระอรหันต์ ท่านเรียกพระอรหันต์ประเภทนี้ว่า เจโตวิมุตติ คือหลุดพ้นหรือบรรลุด้วยอำนาจใจ

วิปัสสนายานิกะ คือ ผู้เจริญวิปัสสนาล้วน โดยใช้เพียงขณิกสมาธิเป็นพื้นฐานแล้วเจริญวิปัสสนา เช่น ภาวนากรรมฐานบทใดบทหนึ่ง พอใจสงบแล้วก็เจริญพระไตรลักษณ์ หรือ

แม้แต่พบเห็นอะไรแล้วนำมาพิจารณาโดยความเป็นไตรลักษณ์ บางท่านที่ทำเช่นนี้ ได้พบกับความสงบและความอิ่มใจอย่างยิ่ง นั่งเสวยความสุข เต็มไปด้วยความเบิกบาน และสุขใจอย่างยิ่ง เป็นเวลานานแทบจะไม่อยากออกจากสมาธิ โดยนั่งอยู่ได้เป็นเวลานานเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมง หรือบางท่านนั่งอยู่ได้เป็นวันโดยไม่ต้องลุกขึ้นก็มี ผู้เจริญวิปัสสนาแบบนี้ ถ้าได้บรรลुพระอรหันต์ ท่านเรียกในทางวิชาการว่า สุขวิปัสสก คือ ผู้เจริญวิปัสสนาแห่งแล้ง ไม่ได้อำนาจจิตพิเศษ หรือได้บรรลुอภิญญาอันใด แต่ก็หมดกิเลสเป็นพระอรหันต์ ถึงความสิ้นทุกข์เช่นกัน เรียกพระอรหันต์ประเภทนี้ว่า "ปัญญาวิมุตติ หลุดพ้นด้วยอำนาจปัญญา"

2.1 ความหมายของวิปัสสนา

วิปัสสนาคือ การเอาสติเข้าไปตามดูตามสังเกต เข้าไปจดจ่อ เข้าไปใส่ใจ ต่อสภาวะลักษณะที่ปรากฏในขณะนั้น และต่อความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปต่าง ๆ ทั้งการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมไป ดับไปของรูปของนาม หรือของร่างกายของจิตใจ หรือของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ สะสมข้อมูลที่เกิดขึ้นมาขึ้นเรื่อย ๆ และนำข้อมูลที่ได้จากการตามดูตามสังเกตนั้น มาพินิจพิเคราะห์ พิจารณาโดยแยบคาย ให้เห็นว่ารูปนามนั้นเที่ยงหรือไม่เที่ยง เป็นสุขหรือทุกข์ หรือความสุขที่ได้มานั้นค้ำกับความสุขที่ต้องเผชิญหรือไม่ อยู่ในอำนาจหรือไม่ เป็นไปตามความปรารถนาหรือไม่ ควรค่าแก่การยึดมั่นหรือไม่ ควรหรือไม่ที่จะถือว่าเป็นเรา เป็นของของเรา เป็นตัวเป็นตนของเรา (ถ้าจะถือว่าสิ่งใดเป็นเราแล้วสิ่งนั้นก็ควรจะอยู่ในอำนาจ และเป็นไปตามความปรารถนาของเราอย่างแท้จริง) ทั้งนี้ก็เพื่อการศึกษา ให้เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของรูปนามทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นรูปนามภายใน ภายนอก ในอดีต ปัจจุบัน อนาคต คือให้รู้แจ้งเห็นจริงอย่างชัดเจนด้วยปัญญาของตนเองอย่างทะลุปรุโปร่ง โดยไม่มีความเคลือบแคลงสงสัยใด ๆ และไม่ต้องอาศัยความเชื่อผู้อื่นอีกต่อไป (เพราะรู้ด้วยปัญญาของตนเองแล้ว) จนกระทั่งเห็นแจ้งว่าภายในเป็นอย่างไรง่ายนอกก็เป็นอย่างนั้น ปัจจุบันเป็นอย่างไรอดีตและอนาคตก็เป็นอย่างนั้น ไม่ว่ารูปนามใด ๆ ในเวลาไหน ๆ ก็เป็นอย่างนั้น

2.2 ฐานสำหรับเจริญวิปัสสนา

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแบ่งฐานสำหรับเจริญวิปัสสนาไว้ 4 ฐานใหญ่ ๆ เพื่อให้เหมาะสมกับอินทรีย์ของแต่ละคน ที่เรียกว่าสติปัฏฐาน 4 ดังนี้คือ

2.2.1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติจดจ่อต่อความเป็นไปของกาย

2.2.2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติจดจ่อต่อความเป็นไปของเวทนา

2.2.3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติจดจ่อต่อความเป็นไปของจิต

2.2.4 ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติจดจ่อต่อความเป็นไปของขันธ์ 5

, อายุตระ 12 , ธาตุ 18 ฯลฯ

กล่าวโดยสรุปก็คือ ใช้สติตามดูตามศึกษาธรรมชาติของรูปนามนั่นเอง .

2.3 การเจริญวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน

ธรรมะปฏิบัติ (2548, กรกฎาคม 3) แบ่งออกได้ดังนี้

2.3.1 เมื่อมีเวลาว่าง ให้พยายามทบทวนเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิต ตั้งแต่จำความได้ จนกระทั่งถึงปัจจุบัน ทบทวนไปช้า ๆ ไม่ต้องรีบร้อน และพยายามทบทวนถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่เหตุการณ์นั้น ๆ กำลังเกิดขึ้นให้ได้ เมื่อจำเหตุการณ์นั้นได้ชัดเจนดีแล้ว ก็ให้ทำใจให้เป็นกลางที่สุด ปราศจากอคติความลำเอียงใด ๆ ทำตัวเป็นผู้พิพากษาที่เที่ยงธรรมที่สุด แล้วพิจารณาเหตุการณ์นั้น ๆ ให้ลึกซึ้ง ละเอียดลออ มองในทุกแง่ทุกมุม ให้เห็นว่าเหตุการณ์นั้น ๆ ทำให้เราเป็นสุขอย่างไรบ้าง มากน้อยแค่ไหน ทำให้เราเป็นทุกข์อย่างไรบ้าง มากน้อยแค่ไหน และสุขที่ว่ำนั้นมีทุกข์เคลือบแฝงอยู่ด้วยหรือเปล่า หรือทุกข์ที่ว่ำนั้นมีสุขเคลือบแฝงอยู่ด้วยหรือเปล่า และเหตุการณ์นั้น ๆ ส่งผลถึงชีวิตในเวลาต่อมาให้เป็นสุขหรือทุกข์บ้างหรือไม่ อย่างไร

2.3.2 ก่อนนอนทุกคืนควรพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตลอดวันนี้ทั้งวัน โดยพิจารณาทำนองเดียวกันกับการพิจารณาในข้อ 2.3.1. (ข้อ 2.3.1 และข้อ 2.3.2. นี้อาศัยหลักการของบุพเพนิวาสานุสติญาณ ในวิชา 3 เพียงแต่เมื่อระลึกชาติในอดีตไม่ได้ ก็ต้องพิจารณาเฉพาะในชาติปัจจุบันเท่าที่จะระลึกได้เท่านั้น)

2.3.3 ในชีวิตประจำวันก็ขอให้คอยสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ ให้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้ ถ้าผลออกไปก็ไม่เป็นไร พยายามสังเกตให้ได้มากที่สุด จนเคยชินเป็นนิสัย มีสติรู้ทันความรู้สึกตลอดเวลา

ที่สำคัญคือ การสังเกตนั้นเพื่อศึกษาธรรมชาติของร่างกายของจิตใจของเราเอง ว่า มีสุขมีทุกข์มากน้อยเพียงใด แปรปรวนไปได้อย่างไรบ้าง บังคับได้หรือไม่ได้ อยู่ในอำนาจหรือไม่ ไม่ใช่สังเกตเพื่อจะบังคับหรือเพื่อจะชม หรือจะลองบังคับมันดูก็ได้ แล้วก็จะรู้เองว่ามันอยู่ในอำนาจหรือเปล่า

หรืออีกนัยหนึ่งก็คือพยายามหา "เรา" ให้เจอ (คือหาว่าสิ่งที่ท่านรู้สึกว่าเป็นเรานั้นอยู่ตรงไหน หรือคืออะไร เช่น อาจจะรู้สึกว่า สมอง หรือ หัวใจ กระดูก ร่างกายทั้งหมด จิต ความรู้สึก ความคิด ความจำ ฯลฯ คือเรา หรือ เป็นเรา) เมื่อเจอ "เรา" แล้ว ก็คอยดู คอยสังเกต "เรา" นั้นไปเรื่อย ๆ ทั้งเวลาที่ทำกรรมฐาน และเวลาที่ใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ ตั้งแต่ตื่นนอน จนถึงเข้านอน จนกระทั่งหลับไปในที่สุด คือรู้ตัวเมื่อไหร่ก็สังเกตเมื่อนั้น แล้วสิ่งที่ท่านคิดว่าเป็น "เรา" นั้น ก็จะแสดงธรรมชาติที่แท้จริงให้เห็นมากขึ้นเรื่อย ๆ

แล้วท่านก็จะรู้ได้ด้วยตนเองว่าสิ่งนั้นสมควรจะถูกเรียกว่า "เรา" หรือ "ของ ๆ เรา" หรือ "ตัวตนของเรา" หรือไม่ สิ่งนั้นควรค่าแก่การยึดมั่นถือมั่นหรือไม่ เมื่อสังเกตมากขึ้น

เรื่อย ๆ แล้ว บางครั้ง "เรา" ก็อาจจะย้ายจุดไปอยู่ที่อื่น (เช่น เดิมรู้สึกว่าเป็นเรา ต่อมากลับรู้สึก ว่าเป็นความจำต่างหากที่เป็นเรา ต่อมาก็อาจย้ายไปที่จุดอื่นอีก ฯลฯ) ถ้าความรู้สึกว่าเป็น "เรา" ย้าย ไปอยู่ที่จุดอื่น ก็ย้ายจุดในการดู ในการสังเกต ตาม "เรา" นั้นไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหา "เรา" ไม่ เจอในที่สุด ลองคิดดูให้ดีเถิดว่า สิ่งที่ไม่เที่ยง แปรปรวนไปตลอดเวลา นำทุกข์มาให้สารพัดอย่าง ไม่อยู่ในอำนาจ ไม่เป็นไปตามที่ใจปรารถนา เอาแน่อะไรไม่ได้ คาดหวังอะไรไม่ได้เลย ฯลฯ นั้น สมควรหรือที่จะเรียกว่าเป็น "เรา" หรือ "ของ ๆ เรา" หรือ "ตัวตนของเรา" ถ้าจะถือว่าสิ่งใดสิ่ง หนึ่งเป็น "เรา" แล้ว อย่างน้อยสิ่งนั้นก็ควรจะอยู่ในอำนาจ และเป็นไปตามที่ใจปรารถนาได้ ตลอดเวลาไม่ใช่หรือ ไม่ใช่แค่บางครั้งก็บังเอิญได้เหตุปัจจัยที่เหมาะสมก็เป็นอย่างที่ต้องการ แต่ ถ้าไม่บังเอิญอย่างนั้นก็กลับกลายเป็นอย่างอื่น เช่น เมื่อมีเหตุให้สุขก็สุข มีเหตุให้ทุกข์ก็ทุกข์ มี เหตุให้โกรธก็โกรธ มีเหตุให้ดีใจก็ดีใจ มีเหตุให้เสียใจก็เสียใจ มีเหตุให้ป่วยก็ป่วย ฯลฯ ทั้งที่ไม่ได้ อยากจะให้ทุกข์ ให้โกรธ ให้เสียใจ ให้เจ็บป่วย ฯลฯ เลยสักนิดเดียว

2.3.4 ในเวลาทำกรรมฐาน ขณะทำสมาธิก็คอยสังเกตจิต หรือสังเกต "เรา" เป็น ระยะ ๆ ทำนองเดียวกับข้อ 2.3.3. ซึ่งจะเป็นการเจริญสมถะควบคู่กับวิปัสสนา และเมื่อคิดว่าทำ สมาธิมากพอแล้ว ก็เปลี่ยนจุดยึดของจิตจากจุดที่ยึดไว้ในขณะทำสมาธิ มาเป็นการเพ่งจิตไป สืบราวตามจุดต่าง ๆ ของร่างกาย แล้วพิจารณาจุดนั้นให้ละเอียด ว่าจุดนั้น ๆ นำความสุขอะไร มาให้เราบ้าง และจุดเดียวกันนั้นนำความทุกข์อะไรมาให้เราบ้าง ไม่ว่าจะเป็นในขณะปัจจุบัน หรือในอดีต ใหม่ ๆ ก็แบ่งเป็นรูปกับนามและพิจารณาในปัจจุบันก่อน จากนั้นจึงพิจารณา ละเอียดขึ้นเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แล้วพิจารณาละเอียดขึ้นอีกเป็นผม ดา ปาก จมูก แขน ขา มือ เล็บ เท้า กระเพาะ ลำไส้ ฯลฯ ต่อไปเรื่อย ๆ ตามความชำนาญและความรู้แจ้ง ที่เกิดขึ้น เมื่อพิจารณาปัจจุบันจนชำนาญหรือชัดเจนแล้ว ก็พิจารณาถึงอดีตต่อไป ว่าอวัยวะนั้น ๆ เคยนำสุขนำทุกข์อะไรมาให้บ้าง ยึดมั่นสิ่งใดมากก็พิจารณาสิ่งนั้นก่อน พิจารณาอดีตบ้าง ปัจจุบันบ้างจนเห็นแจ้งทั้งในอดีตและปัจจุบัน ลองพิจารณาให้เกิดว่ารูปนี้ นามนี้ อวัยวะเหล่านี้ มีสิ่งใดที่ไม่นำทุกข์มาให้เราบ้าง มีสิ่งใดที่อยู่ในอำนาจบ้าง มีสิ่งใดที่คงทนถาวร ไม่แปรปรวนไป ตามเหตุตามปัจจัยบ้าง มีสิ่งใดที่ควรค่าแก่การยึดมั่นถือมั่นบ้าง สิ่งเหล่านี้ควรหรือที่จะคิดว่าเป็น เรา เป็นของของเรา เป็นตัวเป็นตนของเรา

2.3.5 เมื่อเห็นทุกข์เห็นโทษของสิ่งใดแล้ว ความยินดีรักใคร่ ความยึดมั่นถือมั่น ในสิ่งนั้น ๆ ก็จะลดลงไปเอง นั่นคือกามฉันทะก็จะมารบกวนเราน้อยลงไปเรื่อย ๆ

1) เมื่อเห็นว่าสิ่งทั้งปวงไม่อยู่ในอำนาจของใคร ทั้งหมดล้วนเป็นไปตาม เหตุตามปัจจัย หรือเมื่อความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเหล่านั้นลดลงไปแล้ว ความขัดเคืองใจเพราะสิ่ง นั้น ๆ และความยินดีรักใคร่ในสิ่งนั้น ๆ ก็จะลดลงไปเอง นั่นคือ ปฏิฆะ และกามฉันทะ ก็จะมา รบกวนเราน้อยลงไปเรื่อย ๆ

2) เมื่อเห็นสิ่งต่าง ๆ ด้วยความรู้แจ้งของเราเองอย่างแท้จริงแล้ว ความเคลือบแคลงสงสัยเลงสยในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็ย่อมจะหมดไป นั่นคือวิจิตรจักษุก็จะน้อยลงไปเรื่อย ๆ ถ้ามีความเพียรทำตามวิธีการเหล่านี้เรื่อยไปไม่ทอดยถาแล้ว ไม่ช้าก็จะเข้าถึงแก่นของศาสนาได้เอง และจะได้พบกับความสุขที่ไม่อาจหาได้จากทางโลก ไม่อาจหาได้จากสมาธิ ไม่สามารถซื้อได้ด้วยเงิน เป็นความสุขที่เกิดจากการที่จิตคลายความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงลงไป เป็นความสุขที่ไม่มีทุกข์เจือปน ไม่ต้องอาศัยเครื่องล่อใจ ๆ ทั้งสิ้น เป็นความสุขที่เกิดจากการที่จิตไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ สามารถสงบอยู่ได้แม้ท่ามกลางพายุร้าย

หมายเหตุ ในการเจริญวิปัสสนานั้น ข้อที่สำคัญและทำให้เกิดปัญญาเกิดได้มากที่สุดก็คือข้อ 2.3.3

กล่าวโดยสรุปก็คือให้มองให้เห็นชัดเจนด้วยตัวเองว่า ความสุขที่ได้รับมาจากเหตุการณ์นั้น ๆ กับความทุกข์ที่ต้องเผชิญมันคุ้มกันหรือไม่ การกระทำของเราในขณะนั้นเป็นไปตามความปรารถนาของเราอย่างแท้จริง หรือว่าเราควบคุมมันไม่ได้ ความสุขความทุกข์นั้นอยู่กับเราได้นานเพียงใด

การพิจารณานั้น ในช่วงแรกก็พิจารณากว้าง ๆ โดยแบ่งช่วงพิจารณาเป็นวัยเด็ก ชีวิตการเรียน การทำงาน ความรัก การมีครอบครัว การมีลูก การทำสมาธิ ฯลฯ (โดยเฉพาะความรัก และการมีครอบครัวนั้น ให้พิจารณาให้ลึกซึ้งทั้งในเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด เพราะพระพุทธเจ้าเปรียบเทียบความสุขทางโลกว่า เหมือนการกินอ้อยจากโคนไปหาปลาย คือเริ่มต้นจะหอมหวาน แต่ยิ่งนานวันก็ยิ่งจืดชืด ดังนั้น ถ้าพิจารณาเฉพาะตอนที่หอมหวาน ก็ย่อมจะไม่ได้ข้อมูลที่ถูกต้องแท้จริง)

เมื่อพิจารณากว้าง ๆ แล้ว ก็ค่อย ๆ พิจารณารายละเอียดในแต่ละเหตุการณ์ต่อไป โดยพิจารณาเหตุการณ์ที่ประทับใจมาก ๆ ก่อน เมื่อพิจารณาได้มากพอสมควรแล้ว ก็จะเห็นได้ด้วยความรู้สึกรับของเราอย่างแท้จริง ว่าชีวิตนี้เป็นสุขหรือทุกข์กันแน่ มีสาระมากน้อยเพียงไหน นำปรารถนาที่น่ารักน่าใคร่เพียงใด

ที่สำคัญคือต้องทำใจให้เป็นกลาง อย่าตัดสินไว้ล่วงหน้าก่อนว่าจะต้องเป็นสุขหรือทุกข์ หรือเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ และต้องมองให้ลึกซึ้งทุกแง่มุม เช่น ความสำเร็จความภาคภูมิใจในอดีต ถ้าภายหลังทำไม่ได้ หรือมีใครมาพูดให้กระทบกระเทือนถึงความภาคภูมิใจอันนั้น ทำให้ต้องสูญเสียความภาคภูมิใจนั้นไป ก็อาจทำให้เราเป็นทุกข์อย่างมากมายก็ได้ อย่ามองแง่เดียว เพราะสิ่งที่มีคุณอนันต์ก็มักจะมีโทษมหันต์เช่นกัน

จากทฤษฎีที่กล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานพอจะสรุปสาระสำคัญได้ว่าการปฏิบัติตน หรือการเอาสติเข้าไปตามดูตามสังเกต เข้าไปจดจ่อ เข้าไปใส่ใจ ต่อสภาวะลักษณะที่ปรากฏในขณะนั้น และต่อความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปต่าง ๆ ทั้งการ

เกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมไป ดับไปของรูปของนาม หรือของร่างกายของจิตใจ หรือของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์

3. พุทธกรรมการลดทุกข์ เพิ่มความสุข

3.1 ความทุกข์

ธรรมะปฏิบัติ (2548, กรกฎาคม 3) กล่าวไว้ว่า ทุกข์มี 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ ทุกข์ในอริยสัจ 4 และ ทุกข์ในไตรลักษณ์

3.1.1 ทุกข์ในอริยสัจ 4

ทุกข์ในอริยสัจ 4 ก็คือทุกข์เวทนาหรือความรู้สึกที่เป็นทุกข์ ซึ่งก็คือความทุกข์ในความหมายของคนทั่ว ๆ ไปนั่นเอง ทุกข์เวทนามี 2 ทางคือ ทุกข์ทางกาย กับทุกข์ทางใจ

1) ทุกข์ทางกาย หมายถึงทุกข์ที่มีกายเป็นเหตุ ได้แก่ ทุกข์ที่เกิดจากความหนาว ความร้อน ความป่วยไข้ ความบาดเจ็บ ความหิวกระหาย ความเสื่อมสภาพของร่างกาย ทุกข์ที่เกิดจากการที่ต้องคอยประคบประหงม ดูแลบำรุงรักษาทำความสะอาดร่างกาย และความทุกข์อื่น ๆ อันมีกายเป็นต้นเหตุอีกเป็นจำนวนมาก ทุกข์ทางกายเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดมากคู่กับร่างกาย เป็นสิ่งที่เลี่ยงได้ยาก ตรวบใดที่ยังมีร่างกายอยู่ก็ต้องทนกับทุกข์ทางกายนี้เรื่อยไปไม่มีวันพ้นไปได้ แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งเป็นผู้ที่สร้างสมบุญบารมีมาอย่างมากมาย มากกว่ามนุษย์และเทวดาทั้งหลาย ก็ยังต้องทนทุกข์ทางกายนี้จนกระทั่งถึงวันปรินิพพาน สมกับคำที่ว่า การเกิดทุกข์ราวเป็นทุกข์รำไป

2) ทุกข์ทางใจ หมายถึงทุกข์ที่เกิดจากการปรุงแต่งของใจ ทุกข์ทางใจนี้ส่วนหนึ่งมีทุกข์ทางกายเป็นสิ่งที่เร้าให้เกิด เช่น เมื่อได้รับบาดเจ็บหรือป่วยไข้ขึ้นมาทำให้เกิดทุกข์ทางกายขึ้นแล้ว ต่อมาก็เกิดความกังวลใจ ความหวาดกลัวขึ้นมาอีกว่าอาจจะรักษาไม่หาย อาจจะต้องสูญเสียอวัยวะไป หรืออาจจะต้องถึงตาย ซึ่งความกังวลความหวาดกลัวเหล่านี้จะก่อให้เกิดทุกข์ทางใจขึ้นมา ทุกข์ทางใจอีกส่วนหนึ่งเกิดขึ้นโดยไม่มีทุกข์ทางกายเป็นต้นเหตุ เช่น ความทุกข์จากการประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักที่พอใจ ความทุกข์จากการพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักที่พอใจ ทุกข์จากการไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา ทุกข์จากความโกรธความขัดเคืองใจ ทุกข์จากความกลัว ทุกข์จากความกังวลใจ ความคับแค้นใจ ทุกข์จากความกลัวว่าความสุขที่มีอยู่จะต้องหมดไป ทุกข์จากความกลัวความทุกข์ยากลำบากที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต ทุกข์จากการกลัวความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ เสื่อมสรรเสริญ และทุกข์ทางใจอื่น ๆ อีกนับไม่ถ้วน

กล่าวโดยสรุป ทุกข์ทางใจทั้งหมดล้วนมีต้นเหตุมาจากความโลภ ความโกรธ และความยึดมั่นถือมั่น

ทุกข์จากความโลภ ตามหลักอภิธรรมแล้วความโลภจะไม่ประกอบด้วยความทุกข์ เพราะความโลภจะเกิดขึ้นพร้อมกับความดีใจ หรือเกิดพร้อมกับความรู้สึกเฉย ๆ

(อุเบกขา) เท่านั้น ที่กล่าวว่าความทุกข์ที่มีต้นเหตุมาจากความโลภในที่นี้ ไม่ได้หมายความว่าความทุกข์นั้นเกิดพร้อมกับความโลภ แต่เป็นความทุกข์อันมีความโลภเป็นเบื้องต้น และมีความทุกข์เป็นเบื้องปลาย อันได้แก่ ความทุกข์ที่เกิดจากความกลัวจะไม่ได้ในสิ่งที่ตนอยากได้ ทุกข์จากการที่ต้องดิ้นรนชวนขวายเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ตนอยากได้ เป็นต้น

ทุกข์จากความโกรธ ความโกรธนั้นไม่ว่าจะเกิดขึ้นเมื่อใดก็นำทุกข์มาให้เมื่อนั้น เพราะความโกรธจะทำให้จิตใจต้องเร่าร้อนดิ้นรน เกิดความกระทบกระทั่งภายในใจ ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ความโลภนั้นในเบื้องต้นยังพอจะนำความสุขมาให้ได้บ้าง (ในขณะที่เกิดความเพลิดเพลินยินดี) แต่ความโกรธนั้นนำมาแต่ความทุกข์เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ตัวอย่างของความทุกข์จากความโกรธเช่น ทุกข์จากความไม่พอใจ ชัดเคืองใจ คับแค้นใจ กังวลใจ ความกลัว ความหวาดระแวง ความมองโลกในแง่ร้าย ความไม่สบายใจ ความอิจฉาริษยา ความพยายามเอาชนะใจคน เป็นต้น

ทุกข์จากความยึดมั่นถือมั่น สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ว่าจะเป็นฝ่ายรูปธรรมหรือนามธรรม ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายวัตถุหรือฝ่ายจิตใจก็ตาม ถ้าเราไปยึดมั่นถือมั่นเข้าแล้วก็ล้วนนำทุกข์มาให้ทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นยึดว่าเป็นเรา เป็นของของเรา เป็นตัวเป็นตนของเรา ยึดว่าเป็นเขา เป็นของของเขา ยึดว่าเป็นสิ่งที่เราชอบใจ เป็นสิ่งที่เราไม่ชอบใจ ยึดว่าเป็นคนที่เคยทำร้ายเรา เคยด่าเรา ยึดว่าเป็นญาติพี่น้อง เป็นศัตรู เป็นครูอาจารย์ เป็นผู้ที่เราเคารพนับถือ ยึดว่าเป็นนาย เป็นบ่าว เป็นเพื่อน เป็นหน้าที่การงาน ฯลฯ ไม่มีสิ่งใดเลยที่ยึดมั่นถือมั่นแล้วจะไม่นำทุกข์มาให้ แม้แต่ยึดในบุญกุศล ความดี มรรค ผล นิพพาน ก็ตามที (อริยบุคคลนั้นไม่ยึดในรูปนามทั้งหลาย ไม่ยินดีในการเกิดก็จริง แต่ก็ไม่ได้ยึดมั่นในมรรค ผล นิพพาน) เพราะการยึดในสิ่งที่เราไม่ชอบใจก็ย่อมจะทำให้เกิดความขัดเคืองใจ โกรธ ไม่พอใจ คับแค้นใจ กลัว ฯลฯ พุดง่าย ๆ ก็คือเป็นต้นเหตุของความทุกข์จากความโกรธนั่นเอง ส่วนการยึดในสิ่งที่เราชอบใจก็จะทำให้เกิดทุกข์อันมีต้นเหตุมาจากความโลภ นอกจากนี้ยังจะทำให้เกิดทุกข์จากความกลัวการพลัดพราก สูญเสียสิ่งเหล่านั้นไป ทุกข์จากการต้องคอยทะนุถนอม บำรุงรักษา เก็บรักษาไว้ ต้องคอยปกป้อง ห่วงใย ต้องคอยดูแลเอาใจใส่ไม่เป็นอิสระ และถ้าต้องสูญเสียสิ่งเหล่านั้นไปก็จะเป็นทุกข์ขึ้นไปอีกมากมายนัก ส่วนการยึดในบุญนั้นก็ต้องเป็นทุกข์จากการรอคอยว่าเมื่อไรผลบุญถึงจะตอบสนอง ยึดในบาปก็เป็นทุกข์กลัวกรรมจะตามสนอง

กล่าวโดยสรุปก็คือ ยึดสิ่งไหนก็ทุกข์เพราะสิ่งนั้น ถ้าเราไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดเลยความทุกข์ทางใจทั้งหลายก็ไม่อาจจะเกิดขึ้นกับเราได้เลย

3.1.2 ทุกข์ในไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์ก็คือสามัญลักษณ์ 3 ประการคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คำว่าทุกข์ในไตรลักษณ์ก็หมายถึงทุกข์ขัง ในไตรลักษณ์หรือที่เรียกว่าทุกข์ลักษณะนั่นเอง ซึ่งหมายถึงการที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงยกเว้นนิพพาน ล้วนอยู่ในสภาวะที่ถูก

เหตุถูกปัจจัยทั้งหลาย บีบคั้นให้แปรปรวนไปอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป (ดูเรื่องทุกข์เวทนากับทุกข์ในไตรลักษณ์ ในหมวดวิปัสสนา (ปัญญา) ประกอบ) ทุกข์ในไตรลักษณ์นี้เป็นลักษณะอันเป็นสามัญ คือเป็นเรื่องราวของสังขารธรรมทั้งหลายที่จะต้องเป็นไปอย่างนั้น เป็นกฎอันเป็นพื้นฐานของธรรมชาติ เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนเป็นเพียงผลของเหตุของปัจจัยเท่านั้นเอง ไม่มีสิ่งใดเลยที่มีอำนาจเหนือตน ตราบใดที่ยังไม่เข้าสู่สภาวะแห่งนิพพานแล้ว ก็จะต้องเผชิญกับทุกข์ในไตรลักษณ์นี้ด้วยกันทั้งสิ้นทุกข์ในอริยสัจ 4 ก็อยู่ในสภาวะทุกข์ในไตรลักษณ์ด้วย นอกจากนี้สุขเวทนาและอุเบกขาเวทณาก็ยังไม่พ้นจากทุกข์ในไตรลักษณ์ เพราะทั้งสุขและอุเบกขาก็ล้วนถูกเหตุปัจจัยต่าง ๆ บีบคั้นให้แปรปรวนไปอยู่ตลอดเวลาเช่นกัน

ฐิตวณฺโณ ภิกขุ (2544, หน้า 206) กล่าวว่า “ทุกข์” ในที่นี้ ตามศัพท์แปลว่า สิ่งทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อย่างใดจะทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไปไหม คงทนอยู่ชั่ววาทาปีได้ไหม ไม่ได้เลย ในที่สุดก็ถึงความเบื่อหน่าย ดับสลาย มันไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน ทุกสิ่งในโลกนี้ล้วนแต่ต้องถึงความดับสลายในที่สุด เพราะฉะนั้น สิ่งที่เป็นสังขารทั้งหมด ทั้งที่มีวิญญูญาณครอง ทั้งไม่มีวิญญูญาณครอง ล้วนตกอยู่ภายใต้อำนาจของพระไตรลักษณ์ทั้งสิ้น สำหรับการเกิดความสุข ขณะที่นั่งวิปัสสนาอยู่นั้น ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่ามีสุขสบายอย่างบอกไม่ถูก เป็นความสุขสุดยอดที่ไม่เคยได้ประสบพบเห็นมาเลยในชีวิต ทำให้เข้าใจว่าสุขในพระนิพพาน ในใจนี้ก็จะอยากนั่งเสวยสุขอยู่เช่นนั้นตลอดไปให้นานที่สุดที่จะนานได้ และอยากจะบอกให้ใคร ๆ รู้ทั่วกันถึงความสุขที่ได้ประสบอยู่นี้ รู้สึกว่าอาจารย์มีบุญคุณอย่างเหลือเกิน ที่ทำให้ตนได้มาเสวยสุขอันวิเศษสุดเช่นนี้ คิด ๆ ไปบางทีดวงหน้าของอาจารย์ก็มาปรากฏอยู่ตรงหน้า ถ้าเป็นเช่นนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องเตือนตนเองว่า ความสุขที่กำลังประสบอยู่นี้ไม่ใช่ความสุขในนิพพาน แต่เป็นกิเลสอันหนึ่ง (สุข) ที่คอยปิดกั้นหนทางไปสู่พระนิพพาน ฉะนั้น อย่าได้หลงชื่นชมยินดี ให้กำหนดว่า “รู้ อยู่ รู้ อยู่” ความสุขนั้นจะคลี่คลายหายไป

3.2 ข้อควรจำสำหรับผู้ต้องการพ้นทุกข์

ธรรมะปฏิบัติ (2548, กรกฎาคม 3) ผู้ที่ปรารถนาความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงควรเตือนใจตนเองอยู่เสมอ เพื่อให้มีสิ่งเหล่านี้คือ

3.2.1 อาตาปี (ความเพียรเพื่อเผือกใจ) มีความเพียรที่จะตามดูตามรู้ธรรมชาติของรูป/นามหรือกาย/ใจ เพื่อศึกษา ให้เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของรูป/นาม เพื่อความคลายความยึดมั่นถือมั่นในรูป/นาม ซึ่งจะทำให้กิเลสทั้งหลายถูกทำลายลงไปในที่สุด

3.2.2 สติมา (ความระลึกได้) มีสติระลึกได้อยู่เสมอว่า ขณะนี้รูป/นามหรือกาย/ใจโดยเฉพาะจิตใจอยู่ในสภาวะอย่างไร

3.2.3 สัมปชาโน (สัมปชัญญะ - ความรู้ตัวทั่วพร้อม) สังเกตให้เห็นอย่างชัดแจ้งถึงสภาวะที่แท้จริง ของรูป/นาม หรือกาย/ใจ ที่ปรากฏในขณะนั้น (ที่สติระลึกอยู่นั้น) คือ

สังเกตรายละเอียดต่าง ๆ ของสภาวะนั้น ๆ ให้เห็นชัดเจนขึ้นเรื่อย ๆ เช่น สภาวะของจิตขณะโกรธมีความเร่าร้อนอย่างไร ทำให้เกิดความทุกข์อย่างไร ทำให้จิตเศร้าหมองอย่างไร มีความพลุ่งพล่านของจิตอย่างไร มีความกระทบกระทั่งภายในใจอย่างไรบ้าง เกิดขึ้นได้อย่างไร บังคับได้หรือไม่ ตั้งอยู่ได้นานหรือไม่ แปรปรวนไปเรื่อย ๆ หรือไม่ ความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้นที่บริเวณไหนของร่างกายหรือจิตใจ ฯลฯ เมื่อจิตอยู่ในสภาวะอื่น ๆ ก็สังเกตทำนองเดียวกันนี้ เรื่องสัมปชัญญะนี้ใหม่ ๆ ก็ยังเห็นไม่ชัดเจนและเห็นรายละเอียดได้ไม่ถ่องแท้ แต่เมื่อปฏิบัติมากขึ้น ก็จะได้เห็นรายละเอียดชัดเจนขึ้นเรื่อย ๆ เอง และวันหนึ่งข้างหน้า ก็จะสามารถเห็นแจ้งแทงตลอด ในธรรมชาติของรูป/นามได้เอง ซึ่งหมายถึงความพ้นทุกข์ที่อยู่ไม่ไกลเลย

3.3 ความสุข

คนเราในสังคมปัจจุบันส่วนใหญ่ ได้ใช้ชีวิตไปตามวิถีทางซึ่งตนกำหนดขึ้นเอง โดยไม่ได้ศึกษาเลยว่าทางที่เดินนั้นถูกต้องสมควรแล้วหรือยัง คนชั่วทั้งหลายยอมใช้ชีวิตไปตามความพอใจของตน โดยไม่คำนึงถึงความเดือดร้อนของผู้อื่น ส่วนคนดีในสมัยนี้ก็แค่แต่ทำในสิ่งที่ตนคิดว่าดี โดยไม่ศึกษาให้ถ่องแท้เสียก่อนว่า อะไรคือความดี อะไรคือความชั่ว เมื่อไม่ศึกษาให้เข้าใจถึงความดีที่แท้จริง จะรู้จักความดีได้อย่างไร เมื่อไม่รู้จักความดี จะกล่าวว่าตนเองทำดีได้อย่างไร ก็สิ่งที่เขาคิดว่าดี ที่จริงแล้วมันอาจจะกลายเป็นความชั่วก็ได้ เขาเหล่านั้นยอมได้ชื่อว่า เป็นผู้ประมาท ส่วนผู้ไม่ประมาทย่อมศึกษาเสียก่อนว่า อะไรคือความดี อะไรคือความชั่ว เมื่อได้คำตอบแล้ว ก็เลือกทำความดีตามที่ตั้งใจเอาไว้ อย่างนี้จึงจะได้ชื่อว่าเป็นคนดีที่แท้จริงในเรื่องของความสุขก็เช่นกันทุกชีวิตที่เกิดมาในโลกนี้ย่อมต้องการความสุขด้วยกันทั้งสิ้น แต่การไขว่คว้าให้ได้มาซึ่งความสุขนั้น แตกต่างกันไป ถ้าท่านต้องการความสุขท่านจะอย่างไร ทำในสิ่งที่ตนเองคิดว่าเป็นความสุขเสียทันที หรือจะศึกษาถึงเหตุที่ทำให้เกิดความสุขเสียก่อน แล้วจึงสร้างเหตุให้เกิดความสุขตามที่ใจปรารถนาในภายหลัง ผู้ที่มีความประมาทไม่ศึกษาให้รู้ถึงแก่นแท้ของความสุขเสียก่อน เมื่อแสวงหาความสุข ย่อมหลงทางได้ง่ายเหมือนกับการหาขุมทรัพย์โดยไม่มีลายแทง

ชว ยง พิกุลสวัสดิ์ (2548, ตุลาคม 13) ได้กล่าวถึงเรื่องของความสุขไว้ 3 อย่าง ดังนี้

1) ความสุขในกาม คำว่า กาม หมายถึง ความใคร่ อันได้แก่ความใคร่ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เช่น ขณะที่เราเห็นรูปสวย ๆ แล้วเกิดความพอใจ เรียกว่า เสพกาม ขณะนั้นเราได้รับอารมณ์ที่พอใจ เรียกว่ามีความสุขในการเห็น จัดเป็นความสุขในกาม ขณะที่เราได้ยินเสียงเพลงไพเราะแล้วเกิดความพอใจ เรียกว่าเสพกาม ขณะนั้นเรามีความสุขอยู่กับการฟังเพลง จัดเป็นความสุขในกาม

2) ความสุขในฉาน คำว่า ฉาน หมายถึง อารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ เช่น อารมณ์สงบ ปิติสุข อารมณ์เหล่านี้จะเกิดขึ้นก็เฉพาะกับคนที่ฝึกสมาธิได้ผลแล้วเท่านั้น บุคคลใดก็ตามที่ทำจิตให้สงบ ตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้ ละความฟุ้งซ่าน ละความกังวลในเรื่องต่างๆ ได้ ก็จะมีอารมณ์ฉานเกิดขึ้นกับบุคคลนั้น

3) ความสุขในนิโรธ คำว่า นิโรธ หมายถึง ความสละ หรือความปล่อยวาง ดัชนี ดัชนีคือความอยาก คืออยากได้อารมณ์ที่ดี เช่น อยากเห็นรูปสวยๆ อยากได้กลิ่นหอมๆ อยากฟังเสียงที่ไพเราะ ขณะที่เราทำสติสัมปชัญญะให้เกิดขึ้น ขณะนั้นนิโรธก็เกิดขึ้น ลักษณะของนิโรธก็คือ รู้ชัดในอารมณ์ตามความเป็นจริง เรียกว่าไม่มีโมหะ ไม่มีความยินดีในร้ายในอารมณ์นั้น เรียกว่าไม่มีโลภะ และโทสะ ขณะนั้นจิตย่อมบริสุทธิ์ ปราศจากกิเลส การทำนิโรธให้เกิดขึ้น สามารถทำได้โดยการตั้งใจดูอารมณ์ รับรู้ในอารมณ์เฉย ๆ ทำใจเป็นกลาง ไม่เสพอารมณ์ เมื่อสุขเวทนาเกิดขึ้น ก็ให้รู้ในสุขเวทนานั้นเฉย ๆ ไม่ยินดีในสุขเวทนานั้น เมื่อทุกข์เวทนาเกิดขึ้น ก็ให้รู้ในทุกข์เวทนานั้นเฉย ๆ ไม่ยินร้ายในทุกข์เวทนานั้น

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2548, ตุลาคม 14) ได้กล่าวถึงความสุขไว้ว่า มนุษย์ทุกคนเกิดมามีประสบการณ์กับภาวะจิตใจทั้งที่เป็นความสุขและความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น ถ้าถามว่าความสุข หมายถึงอะไร เราก็อาจตอบได้ว่า ความสุข หมายถึง การที่เราได้รับความพึงพอใจ ความสมหวังจากสิ่งต่างๆ รอบด้าน จากความหมายดังกล่าว ถ้าถามว่า ความสุขของคุณคืออะไร เราจะได้รับคำตอบที่แตกต่างกันไป เช่น บางคนสุขเพราะได้อยู่กับคนที่รักหรือถูกใจ บางคนสุขเพราะได้ทำงานที่ถูกใจ สุขจากประสบความสำเร็จในการทำงาน สุขจากการได้ทำบุญ สุขจากการอดภัยอันตราย สุขจากการได้ของถูกใจ หรือบางคนเพียงแค่เจอเพื่อนเก่าที่ไม่ได้เจอกันมานานก็เป็นสุขแล้ว

โรงพยาบาลจิตเวช (2548, ตุลาคม 14) ได้กล่าวถึงความสุขไว้ว่า ความสุข หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเอง เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อารมณ์สงบและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

จรัส นองมาก (2548, ตุลาคม 14) ได้กล่าวถึงความสุขไว้ว่า ความสุข หมายถึง ความสบาย ความพอใจ ทั้งทางกายและทางใจ เรื่องของความสุขไม่มีสูตรสำเร็จตายตัว เพราะความสุข หรือความพอใจของแต่ละคนไม่เหมือนกัน การกระทำ หรือผลของการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่คนกลุ่มหนึ่งพอใจ แต่อีกกลุ่มหนึ่งไม่พอใจ ก็เป็นไปได้ ความสุขจึงเป็นเรื่องของความรู้สึกของคน ความสุข คู่กับ ความทุกข์ และมีความหมายตรงข้ามกัน ขณะที่มีความสุข ก็จะไม่มีความทุกข์ขณะที่มีความทุกข์ ก็จะไม่มีความสุข ถ้าคนเราได้ตระหนักถึงความจริงของ

ชีวิตว่าสิ่งทั้งสองเกิดขึ้นเป็นธรรมดา และพยายามทำให้เกิดความรู้สึกในด้านที่พึงประสงค์ให้มาก ๆ ความรู้สึกอีกด้านหนึ่งที่ไม่พึงประสงค์ก็จะลดน้อยไปเอง

ฉะนั้นความสุข ก็คือ ความสบายความพอใจ ทั้งทางกายและทางใจ หรือความสุขกาย สุขใจ

4. สติปัฏฐาน 4

พระครูวิศาลเมตตา (2547, หน้า 23) ให้ความหมายไว้ว่า ที่ตั้งแห่งสติ อธิบายว่า ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นย่อมมีฐานเป็นที่ตั้ง ฉะนั้นสติของเราก็ต้องมีที่ตั้งเหมือนกัน ถ้าสติไม่มีที่ตั้งแล้ว สติก็จะเลื่อนลอยไปต่างๆ นานาประการ เราเอาสติไปตั้งไว้ใน กาย เวทนา จิต ธรรม หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่า กาย เวทนา จิต ธรรม นั้น เป็นที่ตั้งของสติเป็นฐานหรือเป็นเครื่องรองรับของสติ

พระไทยเน็ต (2548, กรกฎาคม 1) กล่าวว่า การใช้สติคอยสังเกตร่างกาย ความรู้สึก ภาวะจิต และความนึกคิดแล้ว เงื่อนไขของการสังเกตอยู่ที่การจำแนกสภาวะธรรมในแต่ละหมวดออกเป็น 3 ลักษณะ คือ ที่ตั้ง เหตุ และวิธีการว่าควรใช้สติสังเกตอะไร และสังเกตอย่างไร

นอกจากนี้ ลานธรรมเสนา (2548, กรกฎาคม 1) กล่าวว่า หากเป็นสติปัฏฐาน โดยแท้จริงแล้ว จะมีที่ตั้งของการสังเกตค้นคว้าอยู่ที่ภายในตัวชีวิตเท่านั้น โดยเริ่มต้นจากร่างกายและพฤติกรรมของตัวเราเป็นลำดับแรก เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตามพระบาลีกำหนดให้สังเกตภายในกาย คำว่า ภายในกาย หมายถึง การเลือกพิจารณาภายในกาย (รูป) หมวดใดหมวดหนึ่งในกายทั้งหมดที่มีถึง 14 ลักษณะ มาเป็นที่ตั้งแห่งการสังเกต เช่น เลือกหมวดอิริยาบถ ก็เป็นกายานุปัสสนาหมวดหนึ่งในกายทั้งหมดตั้งแต่ลมหายใจ สัมผัสสัญญา ฯลฯ จนถึงซากศพ

พระญาณโพนิกเถระ (2534, หน้า 96) ได้กล่าวถึงสติปัฏฐานไว้ว่า สติปัฏฐานเป็นวิธีปลดปล่อยตนเอง โดยตั้งอยู่บนรากฐานของกฎแห่งกรรม คือ การรับผิดชอบในการกระทำของตนเองว่า โดยความสำเร็จสูงสุดแล้ว ต้องเกิดจากการหยุดต้นเหตุแห่งปัญหาด้วยความพยายามและความตั้งใจของตนเอง ดังนั้น จึงเป็นไปได้ที่ผู้ปฏิบัติอย่างถูกต้องแล้ว จะกลับไปเชื่อถือในลัทธิการพ้นบาปโดยมีผู้รับแทน หรือการอ้อนวอนขอความกรุณาการช่วยเหลือจากพระเจ้า หรือเชื่อในการสวดอ้อนวอนภาวนาของนักบวชผู้ทำหน้าที่เป็นตัวแทนของสวรรค์

ดังนั้น ที่ตั้งแห่งสติ 4 อย่าง คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ให้มีความเป็นไปอย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิบัติ นำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรมในที่สุด

4.1 การจำแนกประเภทของสติปัฏฐาน

คณะศิษย์ (2513, หน้า 313-315) ได้กล่าวไว้ว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสสติปัฏฐานเพียง 4 อย่างเท่านั้น ไม่มากไม่น้อยกว่านี้ พระองค์ทรงกล่าวเช่นนั้นก็เพื่อประโยชน์แก่เวไนยชนผู้มีจิตต่าง ๆ กัน กล่าวคือ

1) ผู้ที่มีพื้นนิสัยโน้มไปทางตณหาหรือตณหาจริต หากมีปัญญาน้อย ทางบริสุทธิที่เหมาะสม ก็คือ สติปัฏฐานหมวดที่เกี่ยวกับการเฝ้าตามดูกาย (กายานุปัสสนา) ที่มีลักษณะหยาบและเห็นได้ชัดเจน ส่วนผู้ที่มีพื้นนิสัยโน้มไปทางตณหา แต่มีปัญญามากแล้ว วิธีที่เหมาะสมก็คือ การเฝ้าตามดูเวทนา (เวทนานุปัสสนา) ซึ่งละเอียดกว่า

2) สำหรับผู้ที่มีพื้นนิสัยโน้มไปทางเป็นเจ้าทฤษฎี (ทฤษฎีจจริต) หากเป็นผู้มีปัญญาน้อยวิธีการที่เหมาะสมจะต้องไม่มีรายละเอียดมากนัก ซึ่งก็ได้แก่ การเฝ้าตามดูจิต (จิตตานุปัสสนา) ส่วนผู้ที่มีพื้นนิสัยเป็นเจ้าทฤษฎี และมีปัญญามากแล้ว วิธีที่เหมาะสมก็คือ การเฝ้าตามดูธรรม (ธัมมานุปัสสนา)

ดังนั้นกายและเวทนา เป็นตัวการสำคัญที่จะชักนำไปสู่ความเพลิดเพลน ซึ่งเป็นลักษณะเด่นของบุคคลผู้มีตณหาจริต สำหรับบุคคลประเภทตณหาจริตที่มีปัญญาเชิงชาว์ วิธีการกำจัดกิเลสของบุคคลประเภทนี้คือ การมองเห็นความไม่สะอาด ความเป็นปฏิปักษ์ในร่างกาย ซึ่งวิธีนี้เป็นวิธีที่หยาบกว่าในบรรดาวิธีการพื้นฐานของตณหาด้วยกัน ส่วนบุคคลประเภทตณหาจริตที่มีปัญญามากแล้วย่อมมองเห็นความทุกข์ในเวทนาซึ่งเป็นอารมณ์ละเอียดได้ง่ายกว่า

ฉะนั้น สติปัฏฐาน แบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ สติกาย เวทนา จิต และ ธรรม ซึ่ง สติกายและเวทนา นอกจากจะเป็นพื้นฐานของตณหาแล้ว บางครั้งก็ใช้ประกอบปรุงแต่งสร้างทิฐิได้เหมือนกัน มิใช่เป็นพื้นฐานสำหรับตณหาอย่างเดียว ส่วนจิตและธรรมนั้นไม่เฉพาะเป็นพื้นฐานสำหรับปรุงแต่งทิฐิเท่านั้น แต่สามารถเป็นพื้นฐานของตณหาได้เช่นกัน ทั้งนี้เพื่อชี้ให้เห็นว่าในบรรดาสภาวะทั้ง 4 นั้น ส่วนใดเป็นปัจจัยที่มีกำลังแรงกว่าในการก่อให้เกิดตณหาและทิฐิดังกล่าว จึงแยกอารมณ์ให้เด่นชัดเท่านั้น

4.2 การพัฒนาความรู้สึกตัว

กิจกรรมสามัญที่สุดของคำว่า “ชีวิต” ทุกชีวิต ทุกชาติ ทุกภาษา ซึ่งเป็นไปในชีวิตประจำวัน คือ การรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อมีการรับรู้ ก็มีความรู้สึกพร้อมไปด้วย สุขสบายบ้าง ทุกข์ เจ็บปวด ไม่สบายบ้าง เจ็บ ๆ บ้าง ความรู้สึกคือ สัมผัสของการมีชีวิตอยู่ สิ่งที่เราารู้สึกเกี่ยวกับอะไรก็ตาม จะสะท้อนให้เห็นถึงประวัติและพัฒนาการของจิตใจ สะท้อนให้เห็นอิทธิพลของความคิดจากอดีต ภาวะยุ่งเหยิงในปัจจุบันและศักยภาพที่จะมีในอนาคต เช่น การรับรู้ใด ทำให้เป็นสุข ก็ชอบใจ ตัดใจในสิ่งนั้น สร้างภาพลักษณ์ให้อยากได้ อยากเสพซ้ำอีก

การรับรู้ใดที่ทำให้ทุกข์ ก็ขัดใจไม่ชอบสิ่งนั้น พยายามหลีกเลี่ยง กำจัดและทำลาย กระบวนการสร้างแนวคิดและภาพลักษณ์ของตัวตนนี้ดำเนินไปตลอดเวลา มีทั้งที่แผ่วเบา ผ่านไปโดยมิได้สังเกต และที่แรงเข้มจนสังเกตได้เด่นชัด การเข้าใจความรู้สึกของตนเองจึงหมายถึง การเข้าใจปฏิกิริยาของตนที่มีต่อโลก โดยความรู้สึกจากอดีตจะสร้างรูปแบบปฏิกิริยาของเราต่อสิ่งที่เราประสบในปัจจุบัน และที่จะมีในอนาคต เช่น คนที่พบพาความโกรธไว้ในใจตลอดเวลา ไม่เคยรู้ว่าความสงบเป็นอย่างไร มักพบว่าโลกที่ตนเองเผชิญนั้นมีแต่สิ่งไม่น่าปรารถนาเต็มไปหมด จึงเห็นว่าความโกรธของตนเองมีเหตุผลกว่า จนเคยชินและเห็นความโกรธเป็นเรื่องธรรมดาเป็นต้น (เดวิด วิสกอตต์, 2532, หน้า1-10)

แต่ในหลักสติปัฏฐานได้แนะนำหลักการพัฒนาความรู้สึกตัว ซึ่งมีวิธีการเฉพาะเป็นขั้นตอนของการสังเกต มีอารมณ์เฉพาะอย่างที่เป็นตัวถูกเพ่งพิจารณา มิใช่จะใช้อารมณ์อะไรก็ได้ ทั้งนี้เป็นอุบายอย่างหนึ่ง และเป็นเหตุผลที่ช่วยเสริมความเข้าใจในการมองเห็นรูปธรรมและนามธรรมแต่ละอย่างที่ประกอบกันขึ้นเป็นพฤติกรรมทางกาย ทางวาจา และความคิด ขณะกำลังเกิดขึ้น และสลายไปตามสภาวะของมันเอง (อนิจจัง) ไม่สามารถคงอยู่ในสภาพเดิมอย่างเดียวได้ (ทุกขัง) เมื่อวิเคราะห์ส่วนประกอบของอาการที่กำลังสืบต่อกันเป็นกระบวนการ (อนัตตา) แล้ว ย่อมไม่ถูกหลอกลวงจากทิวทัศน์ที่วิปลาสให้ยึดถือเอาส่วนประกอบย่อยนั้นว่าเป็นตัวตนของตน และความรู้สึกเป็นตัวตนเหล่านั้นจะค่อย ๆ หมดอำนาจบังคับให้บุคคลอยู่ใต้อิทธิพลของความยึดถืออีกต่อไป เข้าถึงภาวะที่เรียกว่าความหลุดพ้น โดยนัยนี้การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าวิปัสสนากรรมฐาน จึงเป็นวิธีการชำระล้างอาการของโรคต่าง ๆ ที่มีในจิต ไม่ว่าจะเป็นแนวความคิดที่ก่อให้เกิดโรคของความโลภ ความโกรธหรือความหลงสามารถกำจัดสิ่งที่เป็นเงื่อนไขเป็นอุปสรรคต่อการทำงานของจิตให้หมดไป มีความปลอดโปร่งพร้อมที่จะดำรงชีวิต เผชิญหน้าและจัดการกับสิ่งทั้งหลายในโลกด้วยความรู้จริง (พระราชวรมุนี (ประยุตฺต ปยุตฺโต), 2525, หน้า 818) วิธีการชำระจิตนี้จะกระทำใน 2 ระดับ คือ ระดับจิตสำนึก และระดับจิตใต้สำนึก

นอกจากนี้บุคลิกภาพของมนุษย์มี 2 ลักษณะคือ แบบเก็บตัว (Introvert) และแบบเปิดเผย (Extrovert) ส่วนใดจะแสดงออกมาน้อยกว่ากัน ขึ้นกับรูปแบบ แนวคิด และทัศนคติของผู้นั้น ลักษณะที่ตรงข้ามหรือความขัดแย้งในตัวเองดังกล่าว ทำให้เกิดความตึงเครียดที่แสดงออกมาเป็นความพอใจและความไม่พอใจ (อภิขณาและโทมนัส) และความตึงเครียดนี้เองจะถูกสะสมจนกลายเป็นโครงสร้างที่สลับซับซ้อนของจิต ของความคิด และพฤติกรรม ที่เรียกว่า อุปนิสัย หรือบุคลิกภาพ ถ้าไม่มีภาวะตึงเครียดก็จะมีพลังงาน และเป็นผลให้ไม่มีบุคลิกภาพ (นวลละอ อสุภาพผล, 2527, หน้า 146) ภาวะตึงเครียด (อภิขณาและ

โทมนัส) นี้ จึงเป็นตัวจักรสำคัญที่ให้พลังชีวิตอย่างต่อเนื่องจากอดีตอันยาวนานไปสู่อนาคตที่ยังไม่รู้จุดหมาย

หากยังไม่ผ่านขั้นพื้นฐานของการสังเกตความกดดันภายในตนเองก่อนแล้ว ย่อมไม่สามารถพัฒนาสติและสัมปชัญญะเพื่อใช้ในการควบคุมความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้ ก่อให้เกิดความขัดแย้งทั้งภายในตนเองและขัดแย้งกับผู้อื่นด้วย ผลจากการสังเกตและกำหนดรู้เปรียบเทียบความเป็นไปทั้งภายในตนเองและภายนอก จะช่วยแก้ไขข้อบกพร่องของลักษณะตรงข้ามที่สุดโด่งทั้ง 2 ลักษณะ โดยชดเชยในสิ่งที่ขาดไป และลดทอนในส่วนที่เกินของแต่ละแบบ จนในที่สุดก็จะเข้าสู่ภาวะสมดุลของทางสายกลาง ณ จุดภาวะที่มีการถ่วงดุลนี้ มหาสติจะทำกิจของการกำหนด รู้กระบวนการที่กำลังเชื่อมโยงกันอยู่อย่างต่อเนื่อง มีความสามารถพิเศษในการแยกแยะส่วนของภาวะจิตออกจากความรู้สึก และแยกความรู้สึกล้วน ๆ ออกจากพฤติกรรมทางกาย ความแตกต่างของแต่ละส่วนที่ว่านี้จะไม่สามารถแยกออกจากกันอย่างชัดเจน เป็นแต่เพียงการเห็นช่วงต่อของความสัมพันธ์ที่ดำเนินมาตลอดทั้งสาย แต่ก็ไม่เปิดโอกาสให้ทัศนคติ (กิเลส) ในการตีความเข้ามาก่อให้เกิดความตึงเครียดขึ้น เพราะมุ่งสนใจลักษณะกระบวนการมากกว่า มิได้สนใจเรื่องราวความขัดแย้งที่สำเร็จรูปจากการตีความแล้ว (อภิขณาและโทมนัส) เมื่อไม่มีความตึงเครียด (ซึ่งเคยเป็นพื้นเพองสำคัญ) จึงขาดพลังที่จะสร้างชีวิตขึ้นใหม่ นั่นคือ แนวโน้มของการจบชีวิตอย่างไม่ต้องเกิดอีก (พระนิพพาน) ในอนาคต และเป็นความสงบสันติสุขอย่างแท้จริง ซึ่งทุกชีวิตปรารถนาแต่ยังไม่รู้จัก

4.3 ความสำคัญของการมีความเพียร มีสัมปชัญญะ และมีสติ

สิ่งสำคัญในการเจริญกรรมฐาน นอกจากความมีสติแล้ว ในการกำหนดรู้อารมณ์หนึ่ง (สิ่งที่ถูกเพ่ง) ไม่ว่าจะเป็นกาย เวทนา จิตหรือธรรม ต้องอาศัยองค์คุณอีก 2 อย่าง คือ ความเพียรและสัมปชัญญะ ทั้งสติสัมปชัญญะและความเพียร (รวมเรียกว่าผู้เพ่ง) เป็นบางส่วนขององค์มรรค คือ สัมมาสติ สัมมาทิฐิ สัมมาวายามะ เป็นคุณสมบัติสำคัญช่วยให้บรรลุจุดหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน เมื่อรวมพลังกันในสัดส่วนที่พอเหมาะแล้ว ผลสำเร็จย่อมเกิดขึ้น หากขาดส่วนใดส่วนหนึ่งจะทำให้การกำหนดรู้นั้นไม่ต่อเนื่อง ไม่ชัดเจน และมีโอกาสถูกบิดเบือนได้ง่าย

ดังนั้น ผู้หวังความก้าวหน้าในการพ้นทุกข์จึงต้องศึกษาให้รู้จักองค์คุณทั้ง 3 พร้อมทั้งฝึกฝนพัฒนาลักษณะทั้ง 3 ดังกล่าว ให้มีในตนเอง เพราะว่าหากไม่มีความเพียรก็จะเกิดความชะงักงันในการสังเกต ซึ่งเป็นอุปสรรคในการเจริญกรรมฐาน ผู้ที่ไม่มีสัมปชัญญะก็จะเกิดความสับสนในการเลือกใช้วิธีการที่ถูกต้อง หรือวิธีการหลีกเลี่ยงทางที่ผิด ส่วนผู้ที่มีสติอ่อนก้ จะไม่สามารถระลึกถึงวิธีการที่ถูกและละทิ้งวิธีการที่ผิด ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ประสบความสำเร็จในการเจริญกรรมฐาน เป็นต้น (คณะศิษย์, 2513, หน้า 325-335)

พระพุทธองค์ยกย่องถึงความเพียร สติ และสัมปชัญญะ ไว้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเฝ้าตามดูกายในกาย (...เวทนา...จิต...ธรรม) มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ... ทำจิตอธิษฐานและโหมทสในโลกอยู่ เมื่อภิกษุเฝ้าตามดูกายในกายอยู่ ย่อมตั้งจิตไว้โดยชอบ ผ่องใสโดยชอบในกายานุปัสสนานั้น เสด็จจิตไว้โดยชอบ ผ่องใสโดยชอบ ในกายานุปัสสนานั้นแล้วยังญาณทัสสนะให้เกิดในกายอื่นภายนอก...”

การพัฒนาความเพียร สติ และสัมปชัญญะให้ได้ผลนั้น จำเป็นต้องศึกษาถึงอุปสรรค หรือสิ่งที่จะขัดขวางการพัฒนาดนเองก่อน เพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่เป็นอุปสรรคดังกล่าว หรือไม่ก็เป็นการปรับสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ให้อำนวยต่อการพัฒนาดนเองให้ก้าวหน้าได้ พระพุทธองค์กล่าวถึงอุปสรรคของการพัฒนากรรมฐานไว้ว่า “ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่ละธรรม 6 ประการ ย่อมเป็นผู้ไม่อาจพิจารณาเฝ้าตามดูกายในกายอยู่ ธรรม 6 ประการเป็นไฉน คือ ความเป็นผู้ชอบการงาน 1 ความเป็นผู้ชอบคุย 1 ชอบการนอนหลับ 1 ความเป็นผู้ชอบคลุกคลีด้วยหมู่คณะ 1 ความเป็นผู้ไม่คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย 1 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ความเป็นผู้ไม่รู้ประมาณในโภชนะ 1 ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่ละธรรม 6 ประการนี้แล ย่อมเป็นผู้ไม่อาจเฝ้าตามดูกายในกายอยู่” (คณะศิษย์, 2513, หน้า 360-385)

ฉะนั้นการเจริญสติปัฏฐานเป็นการฝึกอบรมสติ สมาธิ และปัญญาให้เกิดขึ้น รู้ในสภาวะลักษณะของธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริงว่า กายก็สักแต่ว่ากาย เวทณาก็สักแต่ว่าเวทนา จิตก็สักแต่ว่าจิต ธรรมก็สักแต่ว่าธรรมเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา แม้แต่สติที่เกิดขึ้นก็อาศัยธรรมทั้งหลายเป็นที่ระลึกลับ ปัญญาที่เกิดขึ้นก็สักแต่ว่ารู้ในสภาวะลักษณะของรูปธรรมบ้าง รู้ในสภาวะลักษณะของนามธรรมบ้าง และรู้อยู่เสมอ ๆ รู้อย่างทั่วถึงทุกรูปทุกนามว่า รูปแต่ละรูปมีลักษณะอย่างไร นามแต่ละนามมีลักษณะอย่างไร จะสามารถแยกขาดออกจากกันได้ว่าเป็นธรรมแต่ละประเภท ไม่ปะปนกัน และปัญญาจะรู้ว่าอะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยปรุงแต่งให้รูปแต่ละรูป นามแต่ละนามเกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยภายในประเทศ

กฤษณะ ดรโณ (บุษากุล) (2536, บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัย เรื่อง การศึกษาวิเคราะห์เรื่องทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทเปรียบเทียบกับปรัชญาเอกซิสเตนเชียลลิสม์ ของฌอง – ปอล ซาทร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องทุกข์ ในพุทธปรัชญากับปรัชญาเอกซิสเตนเชียลลิสม์ของฌอง-ปอล ซาทร์ ผลการศึกษาพบว่า 1) ทุกข์ในพุทธปรัชญาจำแนกเป็นสองประเภทหลักๆ คือ ทุกข์ในอริยสัจกับทุกข์ในไตรลักษณ์ ทุกข์ในอริยสัจเน้นหนักที่เรื่องทางใจ 2) พุทธปรัชญาให้ความสำคัญแก่ทุกข์ทางใจ โดยถือว่าทุกข์เป็นประเภทนี้มี

บทบาทมากที่สุดในชีวิตมนุษย์ ทุกดั่งกล่าวนี้นี้มีสาเหตุมาจากต้นเหตุ หากมนุษย์สามารถแก้ปัญหาเกี่ยวกับทุกข์ประเภทนี้ได้ ชีวิตของเขาก็จะหมดปัญหา 3) พุทธปรัชญาได้เสนอวิธีการจัดทุกข์ทางใจ เรียกว่า อริยมรรคมีองค์แปด ใจความอริยมรรคมีองค์แปดอาจสรุปสาระสั้นๆ ได้ว่า การมองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง และ 4) ทุกข์ในทัศนะของ ฉลอง-ปอล ชาตร ได้แก่ ทุกข์ใจ ทุกข์กาย ชาตรไม่ได้กล่าวถึงในปรัชญาของเขา ในทัศนะของชาตรทุกข์เกิดจากการที่มนุษย์ไม่ยอมรับว่าตนมีเสรีภาพ ความไม่ตระหนักรู้นั้นทำให้มนุษย์วิ่งหนี ความแท้จริงของชีวิต และพยายามไขว่คว้าหาสิ่งภายนอกมาพอกพูน ชีวิตอันว่างเปล่า ทุกข์ดังกล่าวนี้อาจจะสิ้นไปถ้ามนุษย์ยอมรับความจริงพุทธปรัชญาและปรัชญาของชาตรเห็นตรงกันว่า ความทะเยอทะยานอยากคือที่มาของทุกข์และทุกข์ดับเมื่อมนุษย์หยั่งเห็นความแท้จริงของชีวิต

เกษม สณญโต (2532, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องทุกข์ในพระพุทธศาสนา โดยศึกษาค้นคว้าจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาและตำราอื่นๆ พบว่าปัญหาเรื่องทุกข์มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับชีวิตมนุษย์อย่างแนบสนิท ทุกยุคทุกสมัย ความทุกข์ที่แสดงไว้ในคัมภีร์พุทธศาสนาแยกได้เป็น 3 ระดับ คือ 1) ทุกข์เวทนา ความรู้สึกเป็นทุกข์ 2) ทุกข์ในอริยสัจ ได้แก่ความทุกข์เพราะมีต้นเหตุ 3 ประการ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา เป็นต้น 3) ทุกข์ในไตรลักษณ์ ได้แก่ความทุกข์เพราะความเกิด-ดับของสังขาร

สมศักดิ์ คำศรี (2536, บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัย การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมครูสอนพระปริยัติธรรม แผนกบาลี โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อ สร้างหลักสูตรฝึกอบรมครูสอนพระปริยัติธรรมบาลี ที่มีความเหมาะสมในการพัฒนาครูสอนพระปริยัติธรรม โดยกลุ่มตัวอย่างคือ ครูสอนพระปริยัติธรรม ผู้บริหารโรงเรียนสามัญ ครูปริยัตินิเทศก์ นักวิจัยระดับกลาง สหวิทยาลัยอีสานเหนือ ผลการวิจัยพบว่า ครูสอนพระปริยัติธรรมบาลี ควรได้รับการอบรมเรื่องต่อไปนี้

- ด้านความรู้ทั่วไป ควรได้รับการอบรมเกี่ยวกับ แนวการสอนมคธและไทย ไวยากรณ์ การนำไวยากรณ์ไปใช้ การวิเคราะห์ การแปล การสอนสัมพันธ์ไทย หลักการสอน แนวการออกข้อสอบ การวิเคราะห์ศิลปะวัฒนธรรม คติธรรมในหลักสูตร เทคนิคการสอน วิธีการสอน อุปกรณ์ต่างๆ เช่น คอมพิวเตอร์ สไลด์

- ด้านความเป็นครู ควรได้รับการอบรมเกี่ยวกับ เทคนิควิธีการสอน สื่อการสอน จิตวิทยาการเรียนการสอน จิตสำนึกของความเป็นครู ความขยันเอาใจใส่ต่อนักเรียน ความรับผิดชอบ หลักสูตรความเป็นครู กระบวนการจัดการเรียนการสอน การจัดการและการประเมินผล การมีประสบการณ์ในการสอน พฤติกรรมของครู เนื้อหาวิชาต่างๆ มนุษย์สัมพันธ์ สอนความเข้าใจ

- ด้านอื่นๆ ควรได้รับการอบรมเพิ่มเติมเกี่ยวกับ ความรู้และทัศนคติต่อโลก การศึกษาของคณะสงฆ์ การสร้างแรงจูงใจแก่ผู้เรียน การใช้ภาษาสากลประยุกต์ใช้กับภาษา

บาลี กฎหมายเบื้องต้น การบริหารเบื้องต้น สาธารณสุขมูลฐาน คอมพิวเตอร์ แนวแนะ การศึกษา การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม วาทศิลป์ นำเนื้อหาในพระไตรปิฎกมาเป็นแนวในการอบรม

โพธิ์สวัสดิ์ แสงสว่าง (2536, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรม คุณธรรม จริยธรรม สำหรับครูและผู้บริหารโรงเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ สร้างหลักสูตร ฝึกอบรมคุณธรรม จริยธรรมสำหรับครูและผู้บริหารโรงเรียน โดยแยกการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ และการทดลองใช้หลักสูตร ผลการวิจัยพบว่า ครูและผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษา มีปัญหาด้านคุณธรรมจริยธรรม คือ ขาดความรับผิดชอบ ติดอบายมุข อวดอ้างความรู้ ขาดศีล 5 ขาดพรหมวิหาร 4 และชอบดื่มสุรา ทำตัวไม่มีคุณธรรม มีการแสดงตนไม่เหมาะสมกับการเป็นครู ขาดสัมมาคารวะ ขาดความเมตตา เห็นแก่ตัว ขาดความสามัคคี และมีเรื่องชู้สาวเกิดขึ้นบ่อยๆ รวมทั้งมีปัญหาเรื่องเอาเวลาราชการไปใช้งานส่วนตัว ส่วนครูอาจารย์โรงเรียนประถมศึกษามีปัญหาเกี่ยวกับความประพฤติ คือมีความประพฤติด้านคุณธรรมยังไม่เหมาะสมกับผู้ที่เป็นครูบาอาจารย์ เช่น ดุดการพนัน ดื่มสุรา สูบบุหรี่ให้เด็กเห็น มีเรื่องชู้สาวกับเด็กนักเรียน ไม่มีสัมมาคารวะธรรมต่อพ่อแม่ ครูอาจารย์พระสงฆ์ เงินเดือนไม่พอใช้ มีหนี้สิน ไม่สนใจระเบียบการปฏิบัติทางราชการ เกียจคร้านการทำงาน ขาดความอดทน ขาดความกระตือรือร้น ไม่ตรงต่อเวลา สำหรับผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษามีปัญหาเกี่ยวกับความประพฤติ คือ เน้นปริมาณมากกว่าคุณภาพ ไม่สนใจสถานภาพของผู้เรียน ความคิดไม่ตรงกับ ผู้ได้บังคับบัญชา ไม่ให้ความสำคัญในเรื่องการเรียนการสอนพุทธศาสนาเท่าที่ควร ไม่รู้จักยืดหยุ่นการบริหาร ไม่เอาใจความเป็นอยู่ของผู้ร่วมงาน มีความประพฤติไม่เป็นตัวอย่าง และเยาวชนไทยมีปัญหาด้านความประพฤติของเยาวชนไทย คือขาดความเคารพครูบาอาจารย์ พ่อแม่ กิริยามารยาทไม่อ่อนน้อม ชอบสนุก ชอบยกพวกตีกัน ติดอบายมุข

เหม ทองชัย (2536, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาหลักสูตรฝึกอบรมผู้บริหารศูนย์เด็กก่อนเกณฑ์ในวัด โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อ หารูปแบบที่เหมาะสมสำหรับการพัฒนา ศูนย์เด็กก่อนเกณฑ์ในวัดที่มีความเหมาะสม ผลการวิจัยพบว่ารูปแบบของศูนย์เด็กก่อนเกณฑ์ในวัดควรจัดตั้งภายในวัดโดยจัดเป็นอาคารอิสระจากส่วนอื่น มีสนามเด็กเล่น ไม่อยู่ใกล้ โรงงานอุตสาหกรรม ผู้บริหารศูนย์เป็นเจ้าอาวาสวัด มีคุณสมบัติของผู้บริหารมีความตั้งใจจริงในการทำงาน มีคณะกรรมการจากบุคคลภายนอกวัดโดยมีเจ้าอาวาสเป็นประธาน ครูพี่เลี้ยง เป็นผู้ที่มิวุฒิการศึกษาเกี่ยวข้องกับเด็กโดยตรง เป็นผู้ที่เสียสละอดทน มีความเอาใจใส่ต่อเด็ก และหลักสูตรฝึกอบรมผู้บริหารศูนย์เด็กก่อนเกณฑ์ในวัด ประกอบด้วยชื่อเรื่อง จุดมุ่งหมาย กิจกรรม เนื้อหาได้แก่ ศูนย์เด็กก่อนเกณฑ์ในวัด การบริหารศูนย์เด็กก่อนเกณฑ์ในวัด ซึ่งประกอบด้วย เนื้อหาด้านวิชาการ ด้านบุคลากร ด้านอาคารสถานที่ ด้านธุรการ ฯลฯ และ การเขียนแผนการบริหารศูนย์เด็กก่อนเกณฑ์ในวัด เมื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของคะแนนก่อนสอบและหลังสอบ

พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความคิดเห็นต่อการฝึกอบรมของผู้บริหารศูนย์ เด็กก่อนเกณฑ์ในวัดอยู่ในระดับมาก

เปรมวดี คฤหเดช (2540, บทคัดย่อ) ได้ ศึกษาการพัฒนาชุดฝึกอบรมเชิงประสบการณ์เพื่อพัฒนาการทำงานเป็นทีมสำหรับนักศึกษาพยาบาล โดยที่ วิธีดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน (1) การสร้างชุดฝึกอบรมเชิงประสบการณ์เพื่อพัฒนาการทำงานเป็นทีมให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง (2) ตรวจสอบชุดฝึกอบรมโดยผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 คนพบว่าทุกคนมีความเห็นตรงกันว่า ชุดฝึกอบรมมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับการพัฒนาการทำงานเป็นทีม (3) การทดลองใช้ชุดฝึกอบรม กับนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ชั้นปีที่ 3 จำนวน 19 คน (4) ปรับปรุงแก้ไขชุดฝึกอบรมและนำชุดฝึกอบรมที่ทำการแก้ไขไปทดลองฝึกอบรมครั้งที่ 2 กับนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ ชั้นปีที่ 3 จำนวน 21 คน ผลการวิจัย พบว่า การทำงานเป็นทีมของนักศึกษา ก่อนและหลังการฝึกอบรมทั้งสองครั้ง นักศึกษามีความเข้าใจในการทำงานเป็นทีม มีเจตคติต่อการทำงานเป็นทีม มีทักษะในการทำงานเป็นทีม มีกระบวนการในการทำงานร่วมกันเป็นทีม มีผลการปฏิบัติร่วมกันในการแก้ปัญหาเป็นทีม และมีความพึงพอใจในการทำงานเป็นทีม ภายหลังการฝึกอบรมดีกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งสองกลุ่ม และจากการติดตามผลการทำงานเป็นทีมของนักศึกษา 3 เดือนหลังจากเสร็จสิ้นการฝึกอบรม พบว่า ค่าเฉลี่ยของการทำงานเป็นทีม 3 เดือนหลังการฝึกอบรม ดีกว่าค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับร่วมกับประเมินความรู้ของครู ก่อนเริ่มโครงการประเมินกระบวนการโดยสังเกตการปฏิบัติงานและความคิดเห็นของครู และประเมินผลผลิต โดยทดสอบความรู้ของครูเมื่อสิ้นสุดโครงการฝึกอบรม และพิจารณาเครื่องมือตรวจสอบมาตรฐานฝีมือนักเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพที่ครูอาจารย์สร้างเสร็จตามโครงการ โดยที่การอบรมใช้เวลาทั้งสิ้น 5 วัน

องอาจ พงษ์พิสุทธิบุปผา (2541, บทคัดย่อ) ได้ พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมผู้นำทางการเกษตร สำหรับนักเรียนโครงการอาชีวศึกษาเพื่อพัฒนาชนบท (อศ.กช.) ให้มีความรู้ มีเจตคติที่ดี และมีทักษะพฤติกรรมผู้นำทางการเกษตร พบว่า มี 4 ขั้นตอน คือ (1) ศึกษาข้อมูลพื้นฐานจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและสำรวจความต้องการเสริมสร้างพฤติกรรมทางการเกษตร โดยใช้แบบสอบถามแบบประเมินค่า 5 ระดับ (2) สร้างหลักสูตรโดยนำผลจากขั้นที่ 1 มากำหนดเป็นโครงร่างหลักสูตร (3) ทดลองใช้หลักสูตรโดยมีระยะเวลาในการอบรม 3 วัน และ (4) การติดตามผลหลักสูตรหลังการอบรม 1 เดือน โดยใช้แบบสอบถามแบบประเมินค่า 5 ระดับ สอบถามพฤติกรรมการเป็นผู้นำของผู้ผ่านการฝึกอบรมพบว่า ผู้ผ่านการอบรมมีพฤติกรรมในการแสดงความรู้ ทางทางการเกษตรและมี ความคิดริเริ่ม-

สร้างสรรค์เปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นจากเดิมในระดับมาก มีพฤติกรรมเป็นผู้นำทางการเกษตรด้านการเผยแพร่ความรู้ทางการเกษตร และการประสานงานเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นในระดับ ปานกลาง

สุภากร คำสิงห์นอก (2543, บทคัดย่อ) ได้พัฒนาชุดการฝึกอบรมเรื่องยาเสพติดให้โทษสำหรับเยาวชนโดยวิเคราะห์ขอบข่าย เนื้อหา กำหนดเนื้อหา เขียนจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมให้สอดคล้องกับเนื้อหา สร้างชุดฝึกอบรมให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ ปรับปรุง แก้ไข ทดลองใช้เพื่อวิเคราะห์หาประสิทธิภาพและค่าประสิทธิผลแล้วนำไปฝึกอบรมกับกลุ่มตัวอย่างชุดฝึกอบรมประกอบด้วยแผนการฝึกอบรมสำหรับวิทยากร สื่อประกอบการอบรมได้แก่ วีดิทัศน์ แผ่นใส และสไลด์ ข้อเสนอแนะสำหรับวิทยากรคือต้องศึกษาข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มผู้เข้าอบรม แผนการอบรม เนื้อหาและชุดฝึกอบรมให้เข้าใจก่อน เตรียมสื่อ อุปกรณ์สถานที่ให้เหมาะสม และสะดวกในการฝึกอบรม ในระหว่างการอบรมให้ผู้เข้ารับการอบรม ทำแบบทดสอบก่อนการอบรม ฝึกอบรม ตามแผนและให้ทำแบบทดสอบหลังการอบรม เมื่อสิ้นสุดการอบรม ชุดฝึกอบรมดังกล่าวมี ประสิทธิภาพจากการทดลองภาคสนาม 83.15/85.25 และค่าดัชนีประสิทธิผล 0.58

สมพร หวานเสร็จ (2545, บทคัดย่อ) พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมผู้ปกครองฟื้นฟูสมรรถภาพเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับปฐมวัย โดยที่การศึกษาวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ระยะคือ ระยะที่ 1 ศึกษาความต้องการจำเป็นในการอบรมและข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตรโดย (1) ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับบริบทของการฟื้นฟูสมรรถภาพ เด็กบกพร่องทางสติปัญญา (2) สัมภาษณ์สภาพปัจจุบัน ความต้องการการช่วยเหลือและ ข้อมูลพื้นฐานของผู้ปกครองเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับปฐมวัยทั่วประเทศ จำนวน 160 คน (3) ศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการสร้างหลักสูตรอบรมโดยสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่างๆที่เกี่ยวข้อง จำนวน 15 คน และผู้ปกครองเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับปฐมวัย 16 คนจากทั่วประเทศ ระยะที่ 2 การพัฒนาหลักสูตร แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนย่อยคือ (1) จัดทำโครงร่างหลักสูตรและประเมินโครงร่างของหลักสูตรโดยผู้เชี่ยวชาญสาขาต่างๆที่เกี่ยวข้อง จำนวน 12 คน แล้วดำเนินการปรับปรุงแก้ไขร่างหลักสูตรให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น (2) พัฒนาชุดฝึกอบรมซึ่งประกอบด้วย คู่มือการใช้หลักสูตร สื่อ CD-Rom บันทึกผู้ปกครองและเครื่องมือประเมินผล โดยสร้างและหาประสิทธิภาพของชุดฝึกอบรม (3) ทดลองใช้หลักสูตรโดย อบรมผู้ปกครองของเด็กบกพร่องทางสติปัญญาในระดับปฐมวัยในเขตการศึกษา 10 จำนวน 10 คน ระยะที่ 3 นำหลักสูตรไปใช้ขยายผล โดยอบรมผู้ปกครองเด็ก บกพร่องทางสติปัญญาในระดับปฐมวัยในเขตการศึกษา 9 จำนวน 10 คน เพื่อหาประสิทธิผลของหลักสูตร เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวม ข้อมูลได้แก่ (1) แบบประเมินความรู้ ความเข้าใจ (2) แบบวัดเจตคติ วิเคราะห์ข้อมูล เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการอบรม โดยใช้ Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks

Test. ผลการวิจัยพบว่า หลักสูตร อบรมผู้ปกครองในการฟื้นฟูสมรรถภาพเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับปฐมวัย ที่เป็นหลักสูตรที่ได้รับการพัฒนาขึ้นตามหลักวิชาการด้านการพัฒนาหลักสูตร มีความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นที่ยอมรับได้ชุดฝึกอบรมมีประสิทธิภาพ 95.43 / 94.50 และมีค่าดัชนีประสิทธิผล 0.853 สารสำคัญของหลักสูตรบรรจุลงใน CD-ROM ทั้งหลักสูตรและชุดฝึกอบรมในการฝึกอบรมผู้ปกครอง ทำให้มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ด้านความรู้ความเข้าใจ และเจตคติในการฟื้นฟูสมรรถภาพเด็กบกพร่องทางสติปัญญาในระดับปฐมวัยก่อนและหลังการอบรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนหลังการอบรมสูงขึ้น รวมทั้งมีทักษะในการจัดกิจกรรมฟื้นฟูสมรรถภาพ กล้ามเนื้อมัดใหญ่ กล้ามเนื้อมัดเล็ก ความเข้าใจภาษาและการใช้ภาษาตลอดจนทักษะทางสังคมและการช่วยเหลือตนเองสูงขึ้นด้วย

มนสิข ลิทธิสมบุรณ์ (2546, บทคัดย่อ) ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการวิจัยในชั้นเรียน โดยมีลำดับขั้นตอนในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมคือ (1) ศึกษาข้อมูลพื้นฐานเรื่องนโยบายรัฐปรัชญาการศึกษาทฤษฎีการเรียนรู้ และศึกษาวิจัยเรื่องสภาพและรูปแบบการทำวิจัยในชั้นเรียน (2) ยกร่างเอกสารหลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตรฝึกอบรมการวิจัยในชั้นเรียน (3) ตรวจสอบเอกสารหลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตรโดยผู้ เชี่ยวชาญ จำนวน 11 คน และ นำมาแก้ไขปรับปรุง (4) ทดลองใช้หลักสูตรกับครูอาสาสมัครจากโรงเรียนพิษณุโลกศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 5 คนและทำการแก้ไขปรับปรุง (5) นำหลักสูตรไปใช้ฝึกอบรมกับครูอาสาสมัคร ซึ่งเป็นครูแม่ข่ายกัลยาณมิตรวิจัยจากโรงเรียนพิษณุโลกศึกษา จำนวน 15 คนและครูแม่ข่ายกัลยาณมิตรวิจัยนำหลักสูตรไปขยายเครือข่ายกับครูลูกข่ายกัลยาณมิตรวิจัยในโรงเรียนเดียวกันอีก จำนวน 30 คน และ (6) ประเมินประสิทธิผลของหลักสูตรฝึกอบรม ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1) หลักสูตรฝึกอบรมการวิจัยในชั้นเรียนที่มีประสิทธิผลมีลักษณะดังนี้

(1) เอกสารหลักสูตรได้กำหนดเกณฑ์การผ่านหลักสูตรฝึกอบรม คือ ผู้ผ่านการฝึกอบรม ต้องเข้ารับการอบรมตามวัน เวลา ที่กำหนดไม่ต่ำกว่า 80 เปอร์เซ็นต์ และสามารถเขียนรายงานการวิจัยในชั้นเรียนได้คุณภาพไม่ต่ำกว่าระดับปานกลาง (C)

(2) เอกสารประกอบหลักสูตรประกอบด้วย คู่มือหลักสูตรสำหรับผู้ให้การอบรม เรื่อง การวิจัยในชั้นเรียนและคู่มือหลักสูตรสำหรับผู้ เข้ารับการฝึกอบรม เรื่องการวิจัยในชั้นเรียน ซึ่งเป็นเอกสารเพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้ให้การฝึกอบรมและผู้เข้ารับการฝึกอบรม ในการทำความเข้าใจเนื้อหาการฝึกอบรม และวิธีปฏิบัติการในการทำวิจัยใน ชั้นเรียน

(3) การนำหลักสูตรฝึกอบรมไปใช้โดยวิธีกัลยาณมิตรวิจัย ประกอบด้วย การร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยเน้นการทำแบบฝึกปฏิบัติตามคู่มือหลักสูตรฝึกอบรมที่กำหนดการติดตามดูแลช่วยเหลือและให้คำแนะนำช่วยเหลืออย่างใกล้ชิด การร่วมนิเทศ วิเคราะห์ปัญหาใน

ชั้นเรียน การกำหนดเวลาให้คำแนะนำปรึกษาที่โรงเรียน และการช่วยเผยแพร่ผลงานการวิจัยในชั้นเรียน

(4) ผลการประเมินประสิทธิผลของหลักสูตรฝึกอบรมการวิจัยในชั้นเรียน ปรากฏว่าครูแม่ข่ายกัลยาณมิตรวิจัย จำนวน 15 คนมีความพึงพอใจในการฝึกอบรมเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก และทั้งหมดสามารถผ่านเกณฑ์ของหลักสูตรที่กำหนด โดยมี คุณภาพงานวิจัยอยู่ในระดับดีมาก จำนวน 13 เรื่อง อยู่ในระดับดี จำนวน 2 เรื่อง สำหรับครูลูกข่ายกัลยาณมิตรวิจัย จำนวน 30 คน สามารถผ่านเกณฑ์ของหลักสูตรทั้งหมด โดยมีคุณภาพงานวิจัยอยู่ในระดับดีมาก จำนวน 22 เรื่อง และอยู่ในระดับดี จำนวน 8 เรื่อง การศึกษากระบวนการในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมที่พัฒนาขึ้นโดยนักการศึกษาดังกล่าวข้างต้น

2. งานวิจัยต่างประเทศ

ฟูแลน และ พอมเฟิร์ต (Fullan และ Pomfret 1977, p. 560-A) ได้ศึกษาการนำหลักสูตรใหม่ไปใช้ในโรงเรียนประถมศึกษาที่อยู่ในเมือง จำนวน 8 โรงเรียน และมีโรงเรียนละ 11 ห้องเรียน โดยอาศัยการสังเกตพฤติกรรมของครูผู้สอนที่เปลี่ยนแปลงและสอดคล้องกับรูปแบบพฤติกรรมที่หลักสูตรใหม่ต้องการ ซึ่งมี 12 พฤติกรรม วิธีการวัดที่ใช้แบบสังเกต ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ จากไม่ทั้งหมดถึงสมบูรณ์ที่สุด พบว่า ความพยายามในการใช้หลักสูตรอยู่ในขั้นต่ำมาก คือ ครูเพียงร้อยละ 16 ที่แสดงพฤติกรรมสอดคล้องกับพฤติกรรมที่ต้องการใช้หลักสูตรใหม่

ซาสสัน แวนเนสซา (Sasson, Vanessa R, 2005, p. 209) ได้ศึกษาการวิเคราะห์และต้นกำเนิดเรื่องราวของปฏิมากรรมโมเซสกับความเป็นมาของพระพุทธรเจ้า โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเกี่ยวกับบทบรรยายเกี่ยวกับศาสนาและการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ความเชื่อทางศาสนา ซึ่งได้เปรียบเทียบกับต้นแบบของความเชื่อในแต่ละศาสนา และการศึกษาเปรียบเทียบต้นกำเนิดของบทบรรยายและพระพุทธรเจ้า ผลการศึกษาพบว่า เมื่อทำการเปรียบเทียบถึงจุดเด่นและการตรวจสอบความเหมือนและความแตกต่างของบทบรรยายในแต่ละลัทธิการ บริบทของผู้สร้างในลัทธิแต่ละฝ่าย ถึงแม้ว่าการศึกษานี้เป็นการศึกษาถึงประวัติความเป็นมาของความเชื่อและประเพณี นอกจากนี้ทำให้ทราบถึงความแตกต่างของบทบรรยายและที่เด่นชัดที่สุดคือความเป็นมาของประเพณีที่เกี่ยวข้องกับศาสนาอย่างเด่นชัด นอกจากนี้ยังได้ทราบถึงต้นกำเนิดของบทบรรยายจากภาพโมเซส สิ่งแรกที่พบคือ ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับวรรณคดีของกรีกและโรมันโบราณ ในส่วนต่อมาที่พบคือ บทบรรยายเกี่ยวกับการสำรวจต้นกำเนิดของพระพุทธรเจ้าซึ่งครั้งแรกได้มาจากภาพเขียนที่มองเห็นในมุกกว้างและลึกทางภาคตะวันตก

จันดาเซฮาร์ ชาดา (Chandrasekhar, Chaya, 2005, p. 2644) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการระบุและการจัดหมวดหมู่ภาพเหมือนของพระพุทธเจ้าในศตวรรษที่ 8-12 ทางตะวันออกของอินเดียและบังกลาเทศ การศึกษาพบว่าการแสดงท่ามือของพระพุทธเจ้ามันจะแสดงความรู้สึกที่ดีในด้านศิลปะที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาและใช้แทนบุคคลสำคัญเพื่อให้เห็นความแตกต่างที่เป็นลักษณะเฉพาะซึ่งรวมไปถึงลักษณะเด่นที่เกี่ยวกับหน้าและกายวิภาคศาสตร์ ชุดการแต่งกาย และเครื่องประดับ สีมวลักษณะเด่นต่างๆ มาจากความพร้อมทางเศรษฐกิจหรือความศรัทธาของคนในสมัยต่างๆ

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งการงานวิจัยภายในประเทศและต่างประเทศ เกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตร และการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า กระบวนการของการพัฒนาหลักสูตรในแต่ละเรื่อง มีขั้นตอนการดำเนินการในลักษณะที่ คล้ายคลึงกันกล่าวคือเริ่มต้นด้วยการศึกษาข้อมูลพื้นฐานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ต่อเนื่องด้วยการร่าง หลักสูตรการนำหลักสูตรไปใช้ และการประเมินผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียนหรือผู้รับการฝึกอบรม รวมทั้งการศึกษาเกี่ยวกับการวิปัสสนากัมมัฏฐาน การเจริญสติปัฏฐาน 4 จะช่วยให้มนุษย์เรามี ความวิตกกังวลน้อยลง ทำให้จิตใจสงบ เป็นทางแห่งการลดความทุกข์ของมนุษย์เราในที่สุด และจากงานวิจัยต่างประเทศจะพบว่างานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรมีอยู่น้อยมากจึงเป็น การสำคัญอย่างยิ่งที่ผู้วิจัยจึงได้สร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา ขึ้น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่องการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา ผู้วิจัยได้ประยุกต์ แนวคิดของการวิจัยและพัฒนา ซึ่งได้ดำเนินการเป็นขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในวิจัย
3. ขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตร
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ อุบาสก อุบาสิกาที่มีความสนใจปฏิบัติธรรมในจังหวัดสุพรรณบุรี

กลุ่มตัวอย่าง คือ อุบาสก อุบาสิกาที่สมัครใจเข้าร่วมปฏิบัติธรรมที่วัดเขาติน ตำบลเขาติน อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี ในปี พ.ศ. 2549 จำนวน 30 คน โดยกลุ่มตัวอย่างนี้ ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบสมัครใจ และเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองหลักสูตรฝึกอบรม ครั้งนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ มีทั้งหมด 3 ชนิด ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาข้อมูลพื้นฐาน คือแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลที่ใช้ถาม อุบาสก อุบาสิกา ซึ่งเป็นแบบสอบถามชนิดผสม ปลายปิดและปลายเปิด
2. หลักสูตรฝึกอบรมหลักสูตรฝึกอบรมสำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรมการปฏิบัติธรรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา
3. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาผลการฝึกอบรมมี 3 ชนิด ดังนี้

3.1 แบบสอบถามพฤติกรรมการลดความทุกข์ เพิ่มสุข มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ได้แก่ ไม่ปฏิบัติ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติเป็นประจำ

3.2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับวิธีการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข มีลักษณะเป็นข้อสอบ/สถานการณ์ให้อ่านแล้วตอบคำถามเป็นเลือกตอบ 4 ตัวเลือก

3.3 แบบวัดเจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม เป็นแบบวัดเจตคติชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก ปานกลาง เห็นด้วยน้อย เห็นด้วยน้อยที่สุด ตามในเรื่องวัตถุประสงค์ เนื้อหาของหลักสูตร กิจกรรมที่จัด สื่อที่ใช้ประกอบการฝึกอบรม วิทยากร เวลาที่ใช้อบรมและบรรยากาศในการฝึกอบรม เป็นต้น

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้ดำเนินการสร้างเป็นขั้นตอนดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาข้อมูลพื้นฐาน คือ แบบสอบถาม ซึ่งเป็นแบบสอบถามชนิดผสมทั้งปลายเปิดและปลายปิด มีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

1.1 ศึกษาค้นคว้า เอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและการสังเกตของผู้ศึกษา เพื่อดูสภาพปัญหา

1.2 นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาสร้างเป็นแบบสอบถาม

1.3 นำแบบสอบถามที่ได้ไปขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา

1.4 ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

1.5 จัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์

2. หลักสูตรฝึกอบรมสำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรมการปฏิบัติธรรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา

2.1 ลักษณะของหลักสูตรฝึกอบรม เป็นเอกสารและสื่อสำหรับอุบาสก อุบาสิกา ใช้ศึกษาหาความรู้ การปฏิบัติธรรม เรื่องวิธีการลดความทุกข์เพิ่มความสุข โดยผู้วิจัยได้สรุปจากแนวคิดของนักการศึกษาโดยมีโครงสร้าง ดังนี้

2.1.1 ชื่อหลักสูตรฝึกอบรม

2.1.2 หลักการ

2.1.3 จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

2.1.4 โครงสร้างของหลักสูตร

2.1.5 เนื้อหาหลักสูตร

2.1.6 แนวการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม

2.1.7 สื่อการเรียน

2.1.8 การประเมินผล

2.1.9 เกณฑ์การผ่านหลักสูตรฝึกอบรม

2.2 การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

2.2.1 ขั้นที่ 1 การวางแผน ศึกษาเบื้องต้นในเรื่องการพัฒนาหลักสูตร ฝึกอบรม มีลำดับขั้นในการศึกษา คือ ศึกษาทฤษฎี หลักการ จากเอกสาร และรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในเรื่อง

1) แนวคิด หลักการ และทฤษฎีที่เกี่ยวกับหลักสูตรฝึกอบรม เทคนิค วิธีการเขียน หลักสูตรฝึกอบรมรวมทั้งการสร้างแบบทดสอบ

2) การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม

3) การเขียนแผนในการจัดประสบการณ์หลักสูตรฝึกอบรม

4) การวัดและประเมินผลหลักสูตรฝึกอบรม

2.2.2 ขั้นที่ 2 เตรียมการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม ได้ดำเนินการดังนี้

1) กำหนดเนื้อหาในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม

2) นำเสนอผู้เชี่ยวชาญ

3) วิเคราะห์วัตถุประสงค์ของเนื้อหา และจุดประสงค์การฝึกอบรม

4) กำหนดจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมของหลักสูตรฝึกอบรม กำหนด เนื้อหา รูปแบบของหลักสูตรฝึกอบรมและเกณฑ์การสอบ นำไปขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อเสนอแนะแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม

5) ร่างหลักสูตรฝึกอบรมโดย กำหนดรายละเอียดเนื้อหาหลักสูตร ฝึกอบรมให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

2.2.3 ขั้นที่ 3 ดำเนินการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม ดำเนินการดังนี้

นำโครงร่างหลักสูตรฝึกอบรมมาเป็นตัวแบบในการเขียนหลักสูตร ฝึกอบรมและดำเนินการสร้างโดยยึดหลักการ คือ

1) วิเคราะห์เนื้อหา โดยการกำหนดเนื้อหาและประสบการณ์

2) กำหนดหน่วยหรือเวลาในการฝึกอบรม โดยประมาณเนื้อหาที่จะ ถ่ายทอดความรู้แก่ผู้รับการฝึกอบรมได้ครบถ้วนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ

3) กำหนดหัวเรื่องในหลักสูตรฝึกอบรมให้สอดคล้องกับเนื้อหาและ วัตถุประสงค์

4) กำหนดแนวคิด ซึ่งจะต้องสอดคล้องกับหน่วยและหัวเรื่องโดยสรุป แนวความคิด สาระ และหลักเกณฑ์สำคัญไว้ เพื่อเป็นแนวทางการจัดเนื้อหา มาฝึกอบรมให้ สอดคล้องกัน

5) นำเสนอผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและเหมาะสมของเนื้อหาอีกครั้ง

6) กำหนดกิจกรรม การกำหนดกิจกรรมการฝึกอบรมจะต้องกำหนดให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

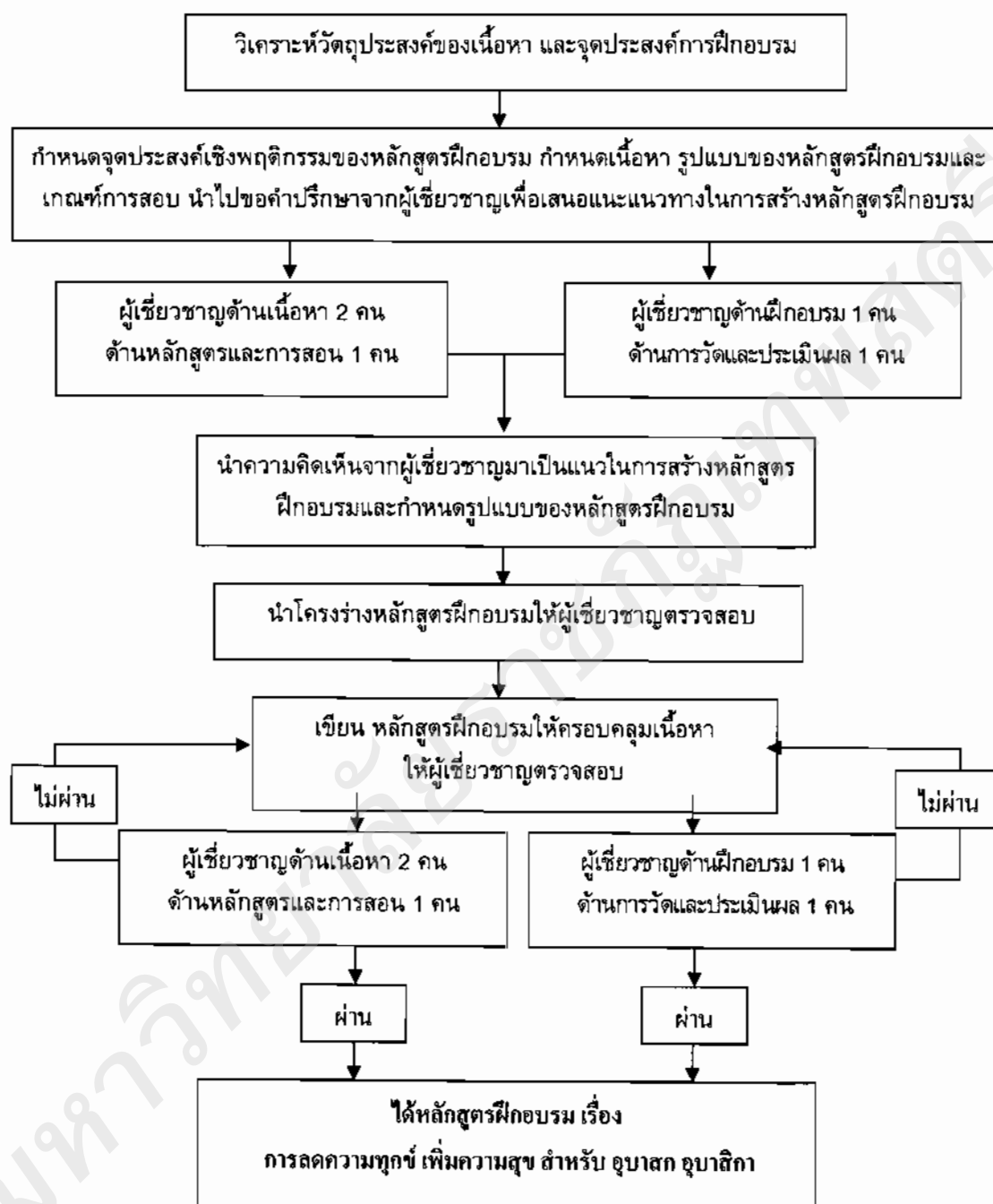
7) กำหนดการประเมิน ต้องประเมินให้ตรงกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

8) จัดทำแบบประเมินกระบวนการระหว่างฝึกอบรม โดยผู้วิจัยได้สร้างแบบประเมินด้านการฝึกปฏิบัติระหว่างวันและแบบประเมินก่อนอบรมและหลังอบรมของอุบาสก อุบาสิกา

9) จัดทำต้นฉบับหลักสูตรฝึกอบรมเป็นรูปเล่มนำหลักสูตรฝึกอบรมไปให้ผู้เชี่ยวชาญและอาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้องพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหา กับจุดประสงค์จากนั้นนำไปปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญและอาจารย์ ที่ปรึกษา

10) ปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรฝึกอบรม

11) จัดพิมพ์หลักสูตรฝึกอบรมฉบับสมบูรณ์



ภาพ 2 สรุปขั้นตอนการจัดทำหลักสูตรฝึกอบรม

3. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาผลการฝึกอบรม มี 3 ชนิด คือ

3.1 แบบสอบถามพฤติกรรมการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ได้แก่

- 4 แทน ปฏิบัติเป็นประจำ
- 3 แทน ปฏิบัติบ่อยครั้ง
- 2 แทน ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
- 1 แทน ไม่ปฏิบัติ

เกณฑ์การแปลความหมายข้อมูลเป็นค่าเฉลี่ย ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง	แปลผล
3.51 – 4.00	ปฏิบัติเป็นประจำ
2.51 – 3.50	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
1.51 – 2.50	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
1.00 – 1.50	ไม่ปฏิบัติ

โดยมีขั้นตอนการสร้างแบบสอบถาม ดังนี้ (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2542, หน้า 100-101)

3.1.1 กำหนดข้อมูลและตัวชี้วัด เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจน ตรงตามความต้องการ

3.1.2 เลือกชนิดและรูปแบบของการสอบถาม โดยผู้วิจัยจะเลือกแบบสอบถามเป็นแบบมาตรฐาน คือจะเป็นการกำหนดคำถามไว้ก่อน ซึ่งจะเป็นภาษาที่เหมาะสมกับผู้ให้สอบถาม และง่ายที่สุดเท่าที่จะทำได้ และเพื่อให้การถาม การตอบเป็นไปอย่างต่อเนื่องและน่าสนใจ

3.1.3 เขียนข้อคำถาม โดยการร่างข้อคำถามแต่ละข้อตามตัวชี้วัดแต่ละตัว ตัวชี้วัดหนึ่งๆ อาจจะมีข้อคำถามหลายข้อ เพื่อที่จะให้ครอบคลุมถ้วนทุกตัวชี้วัด

3.1.4 เรียงข้อคำถามและจัดรูปแบบ โดยนำข้อคำถามแต่ละข้อที่ร่างไว้มาจัดเรียงวางรูปแบบการเรียงให้เลื่อง่ายและสะดวกต่อการตอบ จัดรวมเป็นแบบสอบถาม 1 ชุด พร้อมทั้งมี คำชี้แจงการตอบไว้อย่างครบถ้วน ให้เหมือนกับแบบสอบถามที่สมบูรณ์โดยทั่วไป

3.1.5 ตรวจสอบและแก้ไขขั้นตอนของแบบสอบถาม เพื่อตรวจสอบความเรียบร้อยของแบบสอบถามในทุกด้าน

3.1.6 ตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม โดยการนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างเล็กๆ เพื่อตรวจสอบคุณภาพของข้อคำถามแต่ละข้อ รวมทั้งตรวจสอบความเป็นไปได้ในการนำไปใช้โดยการหาค่าความเที่ยงตรงและเลือกข้อที่มีความเที่ยงตรงที่สูง

3.1.7 คัดเลือกข้อคำถาม ปรับปรุงและแก้ไขข้อผิดพลาด นำผลการทดลองใช้มาพิจารณาคัดเลือกข้อคำถามที่มีคุณภาพดีรวมเป็นแบบสอบถาม 1 ชุด ที่ครอบคลุมเนื้อหาตามที่ต้องการวัด

3.2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับวิธีการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข มีลักษณะเป็นข้อสอบ/สถานการณ์ให้อ่านแล้วตอบคำถามเป็นเลือกตอบ 4 ตัวเลือก เพื่อศึกษาความรู้ของอาสาสมัคร อภิบาลก่อนและหลังการฝึกอบรม โดยดำเนินการสร้างตามขั้นตอนการสร้างแบบทดสอบแบบอิงเกณฑ์ 9 ขั้น (บุญชม ศรีสะอาด, 2535, หน้า 59-63) ดังนี้คือ

3.2.1 วิเคราะห์จุดประสงค์เนื้อหาวิชา ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ดูว่ามีหัวข้อเนื้อหาใดบ้างที่ต้องการให้ผู้ฝึกเข้ารับการอบรมเรียนรู้ และที่จะต้องวัดแต่ละหัวข้อเหล่านั้นต้องการให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขอย่างไร

3.2.2 กำหนดพฤติกรรมย่อยที่จะสร้างแบบทดสอบ จากวัตถุประสงค์ของแต่ละหน่วยของหลักสูตรฝึกอบรมโดยแบ่งจำนวนข้อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์

3.3.3 กำหนดรูปแบบของข้อคำถามและศึกษาวิธีสร้างแบบทดสอบผู้วิจัยได้ศึกษาวิธีสร้างแบบทดสอบ เช่นศึกษาในหลักการเขียนข้อคำถามนั้นๆ ศึกษาเทคโนโลยีการสร้างแบบทดสอบ เพื่อที่จะได้นำมาใช้ในการสร้างแบบทดสอบก่อนและหลังการฝึกอบรม ให้มีประสิทธิภาพที่ดี

3.3.4 สร้างแบบทดสอบ ผู้วิจัยได้สร้างแบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข โดยยึดวัตถุประสงค์ของหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อให้แบบทดสอบนั้นครอบคลุมวัตถุประสงค์ของหลักสูตรฝึกอบรม

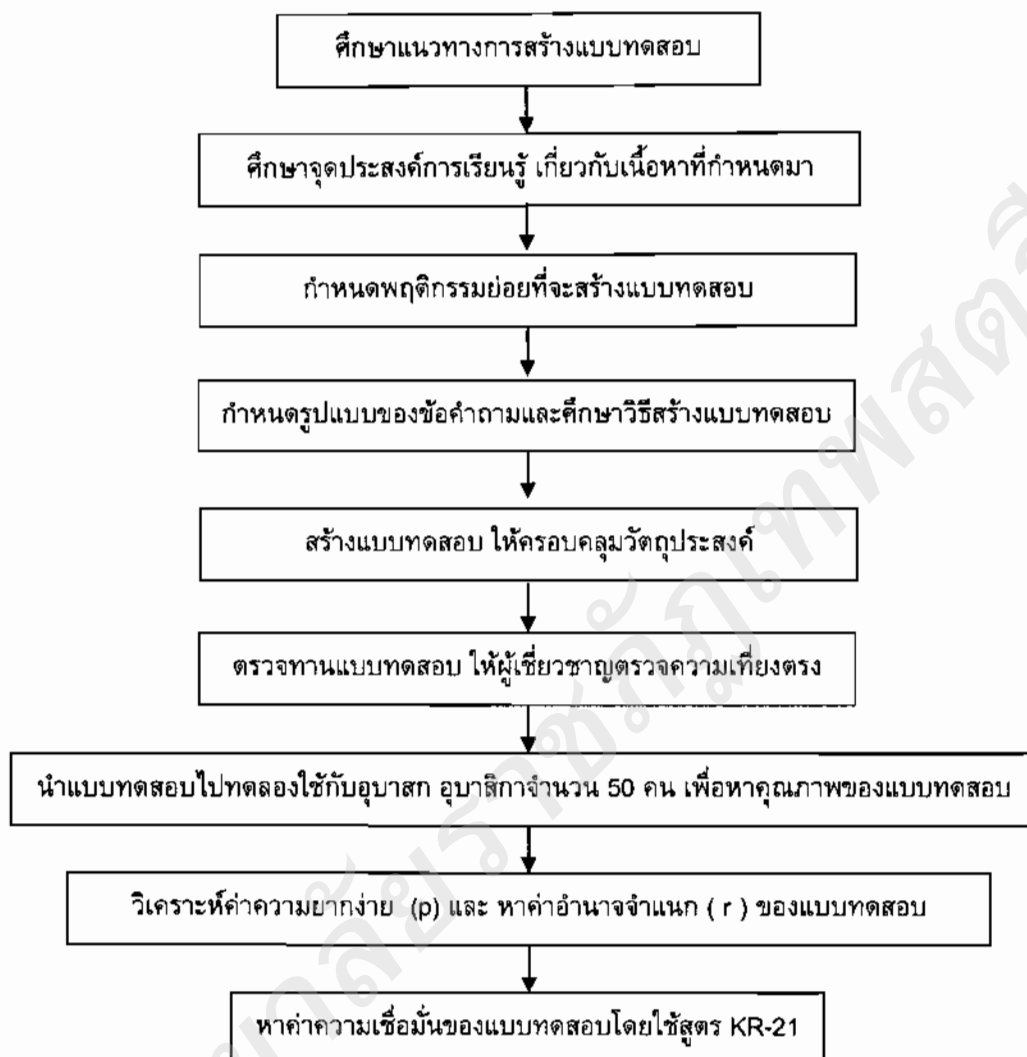
3.3.5 ตรวจสอบแบบทดสอบ กล่าวคือนำแบบทดสอบที่สร้างไว้แล้วในขั้นที่ 4 มาพิจารณาทบทวนอีกครั้งหนึ่ง โดยพิจารณาความถูกต้องตามหลักวิชาว่าในแต่ละข้อครอบคลุม วัตถุประสงค์ที่ต้องการหรือไม่ ภาษาที่ใช้เขียนมีความชัดเจน เข้าใจง่ายหรือไม่ ตัวถูกตัวลวงเหมาะสมเข้าเกณฑ์หรือไม่ และทำการปรับปรุงให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

3.3.6 ให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา นำจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมและแบบทดสอบที่วัดแต่ละจุดประสงค์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดผลและด้านเนื้อหา พิจารณาว่าข้อสอบแต่ละข้อวัดตามจุดประสงค์ที่ระบุไว้นั้นหรือไม่ แล้วปรับปรุงแก้ไข

3.3.7 พิมพ์แบบทดสอบฉบับทดลอง ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบที่ผ่านกระบวนการขั้นที่ 6 มาพิมพ์เป็นแบบทดสอบ เพื่อใช้เป็นแบบทดสอบฉบับทดลอง

3.3.8 วิเคราะห์คุณภาพของแบบทดสอบ โดยนำแบบทดสอบที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับอาสาสมัคร อูบาสึกาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน แล้วนำผลการทดสอบมาวิเคราะห์หาค่าความยากง่าย (p) และหาค่าอำนาจจำแนก (r) โดยนำผลการทดลองมาตรวจให้คะแนน แล้วเรียงลำดับกระดาษคำตอบจากคะแนนมากไปยังคะแนนน้อย เพื่อแบ่งเป็น กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ โดยใช้เทคนิค 33 % จากนั้นคัดเลือกข้อสอบที่มีค่าระดับความยากง่ายตั้งแต่ 0.20 ถึง 0.80 และมีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป จัดทำเป็นแบบทดสอบก่อนและหลังการฝึกอบรม 2 ฉบับ แล้วนำไปวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตร KR-21 ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.91

3.3.9 จัดทำแบบทดสอบฉบับสมบูรณ์ โดยนำแบบทดสอบที่หาค่าความเชื่อมั่นแล้วมาจัดทำเป็นฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปทดสอบก่อนและหลังการศึกษาหลักสูตรฝึกอบรม



ภาพ 3 สรุปขั้นตอนการสร้างแบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับวิธีลดความทุกข์ เพิ่มความสุข

3.3 แบบวัดเจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม การสร้างแบบวัดเจตคติมีลำดับขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

3.3.1 ขั้นที่ 1 กำหนดรูปแบบของแบบวัดเจตคติ ผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบของแบบวัดเจตคติ เป็นแบบประเมินค่าลิเคิร์ท 5 อันดับ (บุญธรรม กิจปรีดาภิรัชต์, 2542, หน้า 138) ได้แก่

5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด

4 หมายถึง เห็นด้วยมาก

3 หมายถึง ปานกลาง

2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย

1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยที่สุด

เกณฑ์การแปลความหมายข้อมูลเป็นค่าเฉลี่ย ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง	แปลผล
4.51 – 5.00	เห็นด้วยมากที่สุด
3.51 – 4.50	เห็นด้วยมาก
2.51 – 3.50	ปานกลาง
1.51 – 2.50	ไม่เห็นด้วย
1.00 – 1.50	ไม่เห็นด้วยมากที่สุด

3.3.2 ขั้นที่ 2 กำหนดสิ่งที่จะประเมิน เป็นการกำหนดสิ่งที่จะประเมินเกี่ยวกับหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา ตามในเรื่องวัตถุประสงค์ เนื้อหาของหลักสูตร กิจกรรมที่จัด สื่อที่ใช้ประกอบการฝึกอบรม วิทยากร เวลาที่ใช้อบรมและบรรยากาศในการฝึกอบรม เป็นต้น

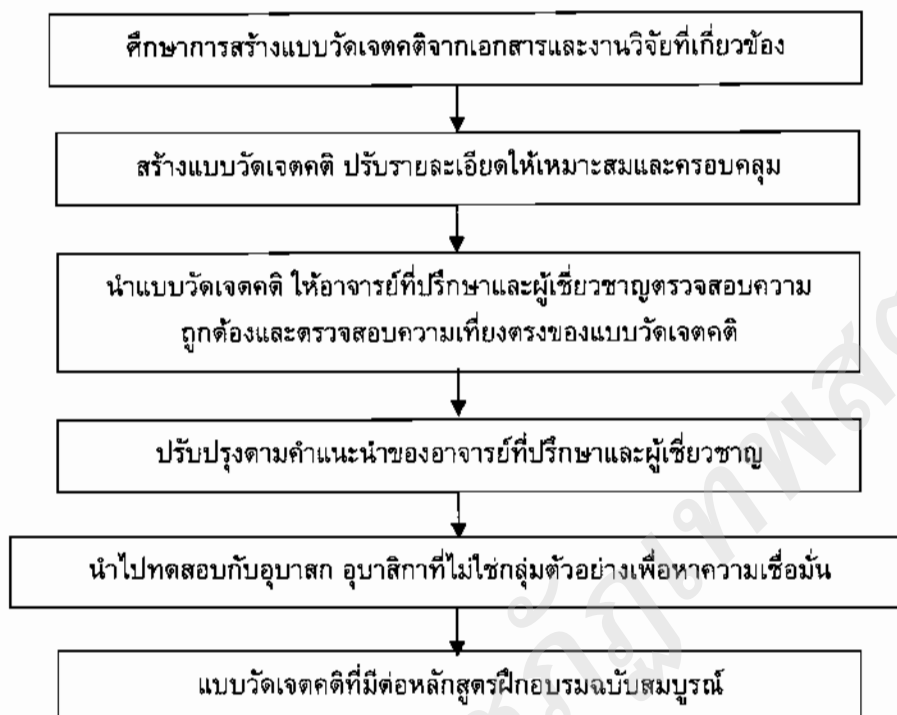
3.3.3 ขั้นที่ 3 เขียนแบบวัดเจตคติฉบับร่าง ผู้วิจัยเขียนแบบวัดเจตคติฉบับร่างตามโครงสร้างของเนื้อหาและรูปแบบที่กำหนดไว้

3.3.4 ขั้นที่ 4 ตรวจสอบความเที่ยงตรงแบบวัดเจตคติโดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 คนเป็นผู้ตรวจสอบพิจารณาความคลุมตันเนื้อหา ตรงตามวัตถุประสงค์ และการใช้ภาษาที่ถูกต้องเหมาะสม ได้ค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ 0.95

3.3.5 ขั้นที่ 5 ปรับปรุงแก้ไขตามที่ ผู้เชี่ยวชาญได้เสนอแนะ

3.3.6 ขั้นที่ 6 นำทดลองใช้กับอุบาสก อุบาสิกา จำนวน 50 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อหาความเชื่อมั่นของแบบวัดเจตคติโดยใช้วิธีของ ครอนบาค (Cronbach) หรือเรียกว่า สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90

3.3.7 ขั้นที่ 7 พิมพ์แบบวัดเจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรมฉบับสมบูรณ์ หลังจากได้ปรับปรุงแก้ไขเป็นที่ถูกต้องแล้ว ดำเนินการจัดพิมพ์แบบวัดเจตคติฉบับสมบูรณ์ โดยคำนึงถึงความชัดเจนถูกต้อง



ภาพ 4 สรุปขั้นตอนการสร้างแบบวัดเจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม

ขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตร

ขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตร เป็นลักษณะของการวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D) โดยมีขั้นตอนการดำเนินการออกเป็น 4 ระยะดังนี้คือ

1. วิจัย (Research) การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน
2. พัฒนา (Development) การสร้างหลักสูตร
3. วิจัย (Research) การทดลองใช้หลักสูตร
4. พัฒนา (Development) การประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตร

1. วิจัย (Research) การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

เป็นการดำเนินงานเพื่อให้ได้ข้อมูลต่างๆ ที่จำเป็นสำหรับการวางแผนสร้างหลักสูตร มีรายละเอียดดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎี การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เพื่อจะเป็นแนวทางในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม

1.2 ศึกษาปัญหาและความต้องการของอุบาสก อุบาสิกาในด้านปัญหาทางจิตใจ เช่น ปัญหาความทุกข์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และความต้องการในการปฏิบัติตนให้มีความสุข เพื่อที่จะได้ทราบข้อมูลพื้นฐานในการนำไปสร้างหลักสูตรฝึกอบรมต่อไป

2. พัฒนา (Development) การพัฒนาหลักสูตร

2.1 กำหนดแผนการร่างหลักสูตร ผู้วิจัยได้วางแผนและเตรียมการร่างเอกสารหลักสูตรจากแบบสอบถาม

2.2 การเตรียมการร่างหลักสูตร หลังจากได้วางแผนร่างหลักสูตร และเอกสารประกอบหลักสูตรเพื่อเตรียมการสร้างหลักสูตร

2.3 สร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา

2.4 ทำหนังสือถึงผู้เชี่ยวชาญทางด้านเนื้อหา จำนวน 2 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล จำนวน 1 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรฝึกอบรมจำนวน 1 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญทางด้านหลักสูตรและการสอนจำนวน 1 ท่าน เพื่อประเมินหลักสูตรจากการหาความสอดคล้อง (IOC) จากผู้เชี่ยวชาญ ในด้านหลักสูตรและการสอน ด้านหลักสูตรฝึกอบรม ด้านการวัดและประเมินผล และทางด้านเนื้อหาการตรวจสอบเอกสารหลักสูตร การวัดและประเมินผล เทคนิคการฝึกอบรม การจัดทำแผนการฝึกอบรม โดยทำการตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงในประเด็นต่าง ๆ เช่น ชื่อหลักสูตรฝึกอบรมหลักการ และเป้าหมายของหลักสูตร จุดมุ่งหมายของหลักสูตร โครงสร้างของหลักสูตร เนื้อหาหลักสูตร แนวการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม สื่อการเรียนรู้ การประเมินผล เกณฑ์การผ่านหลักสูตรฝึกอบรม ว่ามีความเหมาะสมเพียงใด ควรมีการเพิ่มเติมปรับปรุงแก้ไขในส่วนประกอบใด ๆ อีกหรือไม่ ในด้านการวัดและการประเมินผล มีความเหมาะสมเพียงใด ควรเพิ่มเติมหรือปรับปรุงแก้ไขอย่างไรบ้าง

2.5 ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน ปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรฝึกอบรมปฏิบัติการธรรมและพิมพ์ต้นฉบับ

2.6 อื่น ๆ ตามที่เห็นสมควร

3. วิจัย (Research) การทดลองใช้หลักสูตร

ผู้วิจัยได้วางแผนดำเนินการทดลองใช้หลักสูตรในสภาพจริง โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.1 ชี้แจงบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ คณะกรรมการอำนวยการ คณะวิทยากรให้ทราบถึงการเตรียมการดำเนินการการจัดฝึกอบรม และผู้รับผิดชอบในด้านต่าง ๆ ให้เข้าใจสภาพปัญหาและความจำเป็นในการฝึกอบรม ประชุมชี้แจง รวมทั้งประสานงานกับผู้ที่เกี่ยวข้องทุกระดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อจะได้เตรียมการล่วงหน้า

3.2 เตรียมสถานที่ งบประมาณ และสิ่งอำนวยความสะดวกที่เอื้อต่อการดำเนินการฝึกอบรมอย่างรอบคอบเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ

3.3 ทดลองใช้หลักสูตรกับกลุ่มอาสาสมัคร อุบาสิกที่เข้าปฏิบัติธรรมในวัดเขาติน ตำบลเขาติน อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 30 คน จำนวน 3 วัน 2 คืน ซึ่งกิจกรรมได้แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

3.3.1 ขั้นที่ 1 ทำการทดสอบและสอบถามก่อนเข้าฝึกอบรม

3.3.2 ขั้นที่ 2 นำเข้าสู่โครงการฝึกอบรม

3.3.3 ขั้นที่ 3 ดำเนินการฝึกอบรมปฏิบัติธรรม เรื่องการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข

3.3.4 ขั้นที่ 4 สรุปผลการใช้หลักสูตรฝึกอบรม

4. พัฒนา (Development) ประเมินผลหลักสูตรและปรับปรุงหลักสูตร

การประเมินผลหลักสูตรนี้สามารถทำได้ในทุกขั้นตอนของการดำเนินการพัฒนาหลักสูตร ตามรูปแบบการประเมินที่ผู้วิจัยศึกษามา ดังนี้

4.1 ประเมินความรู้ของผู้เข้ารับการอบรม พิจารณาการเปรียบเทียบคะแนนในการทดสอบความรู้เรื่อง การลดความทุกข์เพิ่มความสุข ก่อนและหลังการฝึกอบรม

4.2 ประเมินพฤติกรรมในการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข การปฏิบัติธรรมเรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข จากการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการฝึกอบรม

4.3 ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำแบบวัดเจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ หลังจากผ่านการฝึกอบรมแล้ว

4.4 ดำเนินการแก้ไขปรับปรุงในส่วนที่ไม่ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เพื่อให้ได้หลักสูตรฝึกอบรมที่สมบูรณ์ และผู้วิจัยได้สรุปขั้นตอนการวิจัยตามตาราง 1

ตาราง 1 ขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับ
อุบาสก อุบาสิกา

ขั้นตอน	วิธีการ	ผลที่เกิดขึ้น	เครื่องมือที่ใช้
ขั้นที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน	- ศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎี - การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม - ความต้องการของอุบาสก อุบาสิกา ในเรื่องการลดความทุกข์เพิ่ม ความสุขในชีวิตประจำวัน - ปัญหาเกี่ยวกับความทุกข์	- ข้อมูล บัญญัติที่เกี่ยวข้องกับความต้องการของอุบาสก อุบาสิกาในเรื่องการลดความทุกข์เพิ่ม - ปัญหาเกี่ยวกับความทุกข์	แบบสอบถาม
ขั้นที่ 2 การสร้างหลักสูตร	- กำหนดโครงสร้างของหลักสูตรโดยอาศัยข้อมูลพื้นฐาน - ตรวจสอบโครงสร้างของหลักสูตรโดยผู้เชี่ยวชาญ - ตรวจสอบเครื่องมือประเมินผลโดยผู้เชี่ยวชาญ	- โครงร่างของหลักสูตรที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ - เครื่องมือประเมินผลที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงโดยผู้เชี่ยวชาญ - ปรับปรุง พร้อมทั้งจะนำไปใช้	- แบบประเมินหลักสูตรฝึกอบรม - ฉบับร่าง
ขั้นที่ 3 การทดลองใช้หลักสูตร	นำหลักสูตรไปทดลองใช้กับอุบาสก อุบาสิกา	หลักสูตรที่ใช้ได้ตามจุดมุ่งหมาย ทราบปัญหาและข้อบกพร่อง เพื่อปรับปรุงหลักสูตร	- หลักสูตรฝึกอบรม - แบบทดสอบก่อนฝึกอบรม - แบบสอบถามพฤติกรรม การลดความทุกข์ เพิ่มความสุขก่อนการฝึกอบรม
ขั้นที่ 4 การประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตร	ประเมินความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ของการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม โดยการสอบถาม การทดสอบหลังฝึกอบรม และวัดเจตคติต่อหลักสูตร	ผลการประเมินหลักสูตร นำมายืนยันรับรองความเหมาะสมหรือเพื่อนำไปใช้งานต่อไป	-แบบสอบถามพฤติกรรม การลดความทุกข์ เพิ่มความสุขหลังฝึกอบรม -แบบทดสอบหลังฝึกอบรม - แบบวัดเจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยจะรวบรวมข้อมูลจากขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตร ซึ่งเป็นลักษณะของการวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D) โดยมีขั้นตอนการดำเนินการออกเป็น 4 ขั้นตอนดังนี้คือ

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน โดยผู้วิจัยมีวิธีการดำเนินการดังนี้

1. ประชุมชี้แจงเรื่องขั้นตอนการเตรียมดำเนินงานวิจัย กำหนดนัดหมาย เตรียมสถานที่ อุปกรณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และประชาสัมพันธ์โครงการฝึกอบรม
2. ประชุมอุปาสก อุปาสิกา เพื่อดำเนินการและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการดำเนินงานวิจัย ความสำคัญและความเป็นมาโครงสร้างของหลักสูตรฝึกอบรมรายละเอียดของหลักสูตรฝึกอบรม
3. แจกแบบสอบถามเพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานของอุปาสก อุปาสิกา หลังจากนั้นเก็บรวบรวมข้อมูล นำมาวิเคราะห์ข้อมูล แล้วนำข้อมูลที่ได้มาสร้างหลักสูตรฝึกอบรม

ขั้นตอนที่ 2 ดำเนินการพัฒนาหลักสูตร

เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการประเมินหลักสูตรฉบับร่าง โดยผู้เชี่ยวชาญนั้น ผู้วิจัยได้เลือกผู้เชี่ยวชาญในด้านเนื้อหา 2 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน 1 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล 1 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรฝึกอบรม 1 ท่าน เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญที่กล่าวมาข้างต้นประเมินโครงสร้างหลักสูตรฝึกอบรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นว่ามีความสอดคล้องเหมาะสมที่จะนำไปทดลองใช้หรือไม่ หลังจากนั้นก็นำข้อมูลมาแก้ไขปรับปรุงก่อนที่จะนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 ทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรม

1. ประชุมอุปาสก อุปาสิกาที่เข้ารับการฝึกอบรม เพื่อดำเนินการและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการดำเนินงานวิจัย ความสำคัญและความเป็นมาโครงสร้างของหลักสูตรฝึกอบรมรายละเอียดของหลักสูตรฝึกอบรม
2. ดำเนินการฝึกอบรมตามหลักสูตรตามกิจกรรมที่กำหนดไว้ในตัวของหลักสูตร เริ่มจากการสอบถามพฤติกรรมความทุกข์ เพิ่มความสุขก่อนการฝึกอบรม ทดสอบความรู้เรื่อง การลดความทุกข์เพิ่มความสุขก่อนฝึกอบรมและ ทำกิจกรรมต่างๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย ในหลักสูตรฝึกอบรมและขณะเดียวกันจะมีการประเมินเชิงคุณภาพหรือประเมินทักษะการปฏิบัติ คือ สอบถามผู้เข้าฝึกอบรมระหว่างวันทูลอดเวลา 3 วัน 2 คืน

ขั้นตอนที่ 4 ประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตร

1. เมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรม ผู้วิจัยจะทำการทดสอบอบาสก อุบาสิกอีกครั้งหนึ่งเพื่อประเมินความรู้ เกี่ยวกับการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข และพฤติกรรมลดความทุกข์ เพิ่มความสุขแล้วนำผลไปวิเคราะห์ข้อมูล
2. ทำแบบวัดเจตคติของอบาสก อุบาสิกที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม นำผลคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูล
3. นำผลจากการประเมินมาปรับปรุงหลักสูตร

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือ

การวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาทางเครื่องมือ โดยตรวจสอบหาค่า IOC (Index of Item – Objective Congruence) ตามสูตรดังนี้ (วิไล ทองแผ่, 2542, หน้า 157)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์
 $\sum R$ แทน ผลรวมคะแนนของผู้เชี่ยวชาญ
 N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2. การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน แบบวัดเจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม

การวิเคราะห์ ข้อมูลพื้นฐาน การวิเคราะห์แบบวัดเจตคติของอบาสก อุบาสิกที่มีต่อหลักสูตร นำไปวิเคราะห์ข้อมูล ค่าความถี่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation ; S.D.) ดังนี้

2.1 ค่าร้อยละ ใช้สูตร ดังนี้ (วิไล ทองแผ่, 2542, หน้า 179)

$$\text{ค่าร้อยละ} = \frac{\text{ความถี่} \times 100}{\text{จำนวนรวมทั้งหมด}}$$

2.2 ค่าเฉลี่ย ใช้สูตร ดังนี้ (วิไล ทองแผ่, 2542, หน้า 181)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

$\bar{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ย

ΣX แทน ผลรวมทั้งหมดของคะแนน

n แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

2.3 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สูตร ดังนี้ (วิไล ทองแผ่, 2542, หน้า 184)

$$S.D. = \sqrt{\frac{n \Sigma fX^2 - (\Sigma fX)^2}{n(n-1)}}$$

S.D. แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

X แทน คะแนนแต่ละคนในกลุ่มตัวอย่าง

f แทน ความถี่

ΣfX แทน ผลรวมทั้งหมดของความถี่คูณคะแนน

n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

3. การวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดพฤติกรรมการลดความทุกข์ เพิ่มสุขและแบบวัดเจตคติ

การวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพฤติกรรมการลดความทุกข์ เพิ่มความสุขและแบบวัดเจตคติ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) มีสูตรดังนี้ (พิชิต ฤทธิ์จัญญ, 2544, หน้า 279)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\Sigma S_i^2}{S^2} \right]$$

α แทน ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา

n แทน จำนวนข้อคำถาม

S_i^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนรายข้อ

S^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนทั้งฉบับ

4. การวิเคราะห์คุณภาพของแบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข ของอุบาสก อุบาสิกา

การวิเคราะห์ข้อมูลการหาคุณภาพของแบบทดสอบก่อนและหลังฝึกอบรมในการ
วัดความรู้เกี่ยวกับการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข ของอุบาสก อุบาสิกา เพื่อหาค่าความยาก
ง่าย ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ โดยใช้สถิติ ดังนี้

4.1 การหาค่าความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบ

การหาค่าความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบใช้สูตร ดังนี้
(วิราพร พงศ์อาจารย์, 2542, หน้า 183-184)

การหาค่าความยากง่ายของแบบทดสอบ

$$p = \frac{P_H + P_L}{2}$$

เมื่อ p แทน ระดับความยาก

P_H แทน จำนวนผู้ตอบถูกในกลุ่มสูง

P_L แทน จำนวนผู้ตอบถูกในกลุ่มต่ำ

ค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบ

$$r = P_H - P_L$$

เมื่อ r แทน ค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบ

P_H แทน สัดส่วนของคนตอบถูกในกลุ่มสูงหรือเก่ง

P_L แทน สัดส่วนของคนตอบถูกในกลุ่มต่ำหรืออ่อน

4.2 การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ

การหาค่าความเชื่อมั่นแบบทดสอบใช้สูตร KR-21 ดังนี้ (พิชิต ฤทธิ์จัญญ, 2544, หน้า 278)

$$r_{tt} = \frac{n}{n-1} \left\{ 1 - \frac{\bar{X}(n-\bar{X})}{ns^2} \right\}$$

เมื่อ r_{tt} แทน สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น

n แทน จำนวนข้อคำถาม

$\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ยของคะแนนทั้งฉบับ

S^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนทั้งฉบับ

4.3 สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐานเพื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข และพฤติกรรมการลดความทุกข์ เพิ่มความสุขก่อนและหลังการฝึกอบรมมาคำนวณเพื่อเปรียบเทียบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ใช้วิธีทดสอบค่าที (t -test) ใช้สูตร t - test dependent จากโปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูล SPSS for Windows

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่องการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา
2. การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา
3. ทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา
4. ประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา

การเก็บข้อมูลสำหรับงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ขอความอนุเคราะห์จากนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเขาดิน และผู้ใหญ่บ้านในหมู่บ้านต่างๆ ในการประสานงานกับชาวบ้านใน การให้ข้อมูลส่วนตัวและความต้องการพื้นฐานในการฝึกอบรม โดยใช้แบบสอบถามปลายปิดผลการศึกษาดังตาราง 2

ตาราง 2 ความถี่และร้อยละของข้อมูลส่วนตัวและความต้องการพื้นฐานในการฝึกอบรมของอุบาสก อุบาสิกา

ลักษณะทั่วไป	ความถี่ (30 คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	15	50.00
หญิง	15	50.00

ตาราง 2 (ต่อ)

ลักษณะทั่วไป	ความถี่ (30 คน)	ร้อยละ
2. อายุ		
ต่ำกว่า 20 ปี	3	10.00
20 – 29 ปี	10	33.30
30 – 39 ปี	6	20.00
40 – 49 ปี	7	23.30
50 – 59 ปี	4	13.30
3. ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	10	33.30
มัธยมศึกษา	13	43.30
อนุปริญญา	4	13.30
ปริญญาตรี	3	10.00
4. อาชีพ		
รับราชการ	2	6.70
ลูกจ้างรัฐวิสาหกิจ	1	3.30
ค้าขาย	9	30.00
พระสงฆ์	1	3.30
พนักงานบริษัท	2	6.70
เกษตรกร	11	36.70
อื่นๆ	4	13.30
5. รายได้ของครอบครัว		
พอมีพอกิน	9	30.00
มีเหลือเก็บ	9	30.00
ไม่พอใช้	12	40.00

ตาราง 2 (ต่อ)

ลักษณะทั่วไป	จำนวน (30 คน)	ร้อยละ
6. ประสบการณ์ในการเข้ารับการฝึกอบรม		
ไม่เคย	13	43.30
เคย	17	56.70
7. หัวข้อเรื่องที่ต้องการฝึกอบรม		
การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข	19	63.30
การวิปัสสนา	5	16.70
การฝึกสมาธิ	3	10.00
อบรมคุณธรรม จริยธรรม	1	3.30
การเดินจงกรม	2	6.70
8. จำนวนวันที่ต้องการจัดการฝึกอบรม		
2 วัน 1 คืน	1	3.30
3 วัน 2 คืน	22	73.30
5 วัน 4 คืน	7	23.30
9. ความต้องการการเข้าร่วมหลักสูตรฝึกอบรมครั้งนี้		
เข้าร่วม	30	100.00
ไม่เข้าร่วม	-	-

จากตาราง 2 พบว่าอุบาสก อุบาสิกา มีทั้งเพศหญิงและชายเท่ากันร้อยละ 50 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 20 – 29 ปี ร้อยละ 33.30 ระดับการศึกษาส่วนมากอยู่ในระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 43.30 มีอาชีพเป็นเกษตรกรถึงร้อยละ 36.70 รายได้ภายในครอบครัวส่วนใหญ่ไม่พอใช้ถึงร้อยละ 40.00 สำหรับประสบการณ์ในการฝึกอบรมส่วนมากจะเคยเข้ารับการฝึกอบรม ร้อยละ 56.70 และหัวข้อเรื่องที่ต้องการฝึกอบรมครั้งนี้คือ การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข ร้อยละ 63.30 และรองลงมาเป็นการวิปัสสนา ร้อยละ 16.7 สำหรับจำนวนวันที่ต้องการให้จัดฝึกอบรมครั้งนี้อยู่ระหว่าง 3 วัน 2 คืน ร้อยละ 73.30 และมีความต้องการเข้าร่วมหลักสูตรครั้งนี้ เข้าร่วมทั้งหมด ร้อยละ 100.00

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับ อุบาสก อุบาสิกา

จากการศึกษาข้อมูลส่วนตัวและความต้องการพื้นฐานของ อุบาสก อุบาสิกา ได้ทราบข้อมูลพื้นฐานและความต้องการฐานของอุบาสก อุบาสิกา คือ อุบาสก อุบาสิกา ส่วนใหญ่จะมีความทุกข์อันเนื่องมาจากหลายปัจจัย แต่ปัจจัยที่สำคัญคือ รายได้ของครอบครัวไม่พอใช้เป็นสาเหตุใหญ่แห่งปัญหาทั้งหมด ดังนั้นอุบาสกอุบาสิกา จึงต้องการให้ผู้วิจัยจัดหลักสูตรฝึกอบรม การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข เพราะจากข้อมูลความต้องการพื้นฐานถึงร้อยละ 63.30 จึงเป็นผลให้ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา โดยดำเนินการตามโครงสร้างซึ่งมีองค์ประกอบ ดังนี้ คือ หลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ โครงสร้างหลักสูตร แนวการจัดกิจกรรม สื่อการฝึกอบรม การวัดและประเมินผล และเกณฑ์การผ่านหลักสูตรฝึกอบรม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

หลักการและเหตุผล

การปฏิบัติธรรมเป็นการพัฒนาชีวิตของตนเองทางหนึ่ง ซึ่งขึ้นกับเป้าหมาย และวิธีการ และเป็นทางเลือกที่ได้รับความนิยมมากพอสมควรในสังคมยุคนี้ สิ่งสำคัญคือ เราเข้าใจแรงจูงใจในการเลือกปฏิบัติธรรมของตนเองหรือไม่ว่า ทำไปเพื่ออะไร จุดมุ่งหมายที่เราคาดหวังให้เป็นไปคือ ความสงบของจิตใจ และลดความเครียดในชีวิตประจำวัน แต่ความเครียดจะลดได้ก็ต่อเมื่อเราเข้าใจและยอมรับความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของตนเองเท่านั้น ไม่ใช่การข่มไว้ชั่วคราวด้วยความสงบ ในสภาวะปัจจุบันสภาพความเป็นอยู่ของอุบาสก อุบาสิกา ที่อยู่ในสังคมมีความสับสนวุ่นวาย ต้องดิ้นรนแย่งชิงความได้เปรียบกันอยู่ตลอดเวลา ทั้งนี้ทั้งนั้นก็เพื่อความอยู่รอดของตนเองเป็นหลัก การจะให้ตัวเองมีชีวิตรอดอยู่ในสังคมได้อย่างชนิดที่เรียกว่าไม่เป็นภาระกับสังคมก็คงหนีไม่พ้นการมีงานทำ หากจะกล่าวถึงการมีงานทำก็ต้องมองไปถึงว่า ใครทำงานอะไร มีรายได้พอที่จะเลี้ยงตัวเองได้เพียงใด ซึ่งปัญหาเหล่านี้คงจะมีกับทุกคน นอกจากนี้อุบาสก อุบาสิกา ยังปัญหาความเครียดในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นภาวะค่าใช้จ่ายที่ต้องมีรายจ่ายเพิ่มมากขึ้นแต่รายไดยังเท่าเดิม จึงเป็นเหตุทำให้อุบาสก อุบาสิกา เกิดความทุกข์ขึ้นมา เพื่อเป็นการแก้ไขเยียวยาความทุกข์ของอุบาสก อุบาสิกา ขั้นพื้นฐานจึงควรได้รับการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะการลดความทุกข์เพิ่มความสุข

ดังนั้น ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนาและดำรงบรรพชิตอยู่ จึงมองเห็นความสำคัญของปัญหานี้ จึงได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการปฏิบัติธรรม เรื่อง การลดความทุกข์เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา ขึ้นเพื่อเป็นการพัฒนาอุบาสก อุบาสิกา ให้สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข ปฏิบัติตนเป็นชาวพุทธที่ดีและช่วยกันทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาจิต เพิ่มคุณภาพชีวิตและการทำงานให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น
2. เพื่อส่งเสริมให้การศึกษาการปฏิบัติสมาธิ พัฒนาจิตและการลดความทุกข์ เพิ่มความสุขให้แก่ท่านผู้สนใจ
3. เพื่อให้ผู้เข้าฝึกอบรมนำหลักการปฏิบัติเรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

โครงสร้างหลักสูตรฝึกอบรม

หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา เป็นหลักสูตรฝึกอบรมการปฏิบัติธรรม ที่จัดขึ้นมาเพื่อให้อุบาสก อุบาสิกา นำไปปฏิบัติในการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข แล้วสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยหลักสูตรนี้ ใช้เวลาในการฝึกอบรม 2 คืน 3 วัน โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านเนื้อหาและเวลาในการฝึกอบรม

1.1 ทำความเข้าใจเกี่ยวกับทุกข์	ใช้เวลาจำนวน	3.30	ชั่วโมง
1.2 การวิเคราะห์ทุกข์	ใช้เวลาจำนวน	4.30	ชั่วโมง
1.3 แนวทางเจริญสติ	ใช้เวลาจำนวน	4.30	ชั่วโมง
1.4 เรียนรู้เหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย)	ใช้เวลาจำนวน	6.30	ชั่วโมง
1.5 หลักในการดับทุกข์	ใช้เวลาจำนวน	4.00	ชั่วโมง
1.6 วิธีเพิ่มความสุข	ใช้เวลาจำนวน	3.00	ชั่วโมง

2. สถานที่ฝึกอบรม

ณ วัดเขาดิน ตำบลเขาดิน อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี

แนวการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม

กิจกรรมการฝึกอบรมแต่ละหน่วยประกอบด้วย

1. ขั้นนำ เป็นการสร้างความสนใจ และชี้แนะเข้าสู่กิจกรรมการฝึกอบรม โดยบอกให้ทราบวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมแต่ละหน่วย หรือการสรุปทบทวนความรู้เดิม เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมสามารถเชื่อมโยงความรู้เดิมให้สัมพันธ์กับความรู้ใหม่
2. ขั้นการฝึกอบรม เป็นการเรียนรู้ภาคทฤษฎีควบคู่ไปกับการปฏิบัติ โดยเน้นการฝึกปฏิบัติ รวมทั้งการใช้กิจกรรมที่หลากหลายเพื่อสร้างความน่าสนใจในการเรียนรู้ เช่น การร่วมวิเคราะห์ปัญหาพร้อมกันของผู้เข้าฝึกอบรม

3. **ขั้นสรุปและวัดผล** เป็นการสรุปเนื้อหา การเขียนบรรยายให้พูดถึงความรู้สึก หรือสออารมณ์ ของผู้เข้าฝึกอบรมแต่ละคน ในการเรียนรู้เนื้อหาและวิธีการปฏิบัติในแต่ละเรื่อง และทำการวัดผลการฝึกอบรมเมื่อจบแต่ละหน่วย

สื่อการฝึกอบรม

สื่อการฝึกอบรมประกอบด้วย เอกสารอ่านประกอบ แผ่นใส วีซีดี เพาเวอร์พอยท์ ใบงาน และสื่อผสมรูปแบบอื่นๆ

การวัดและการประเมินผล

การวัดและการประเมินผลการฝึกอบรมของผู้รับการฝึกอบรมครอบคลุมทั้งด้าน ความรู้ การปฏิบัติ และเจตคติ โดยพิจารณาจากการสังเกตพฤติกรรมร่วมกิจกรรม การร่วม แสดงความคิดเห็น และการสัมภาษณ์ผู้รับการฝึกอบรม

เกณฑ์การผ่านหลักสูตรฝึกอบรม

ผู้เข้ารับการอบรมต้องเข้าอบรมตามเวลาที่กำหนดและมีเวลาอบรมไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 ของเวลาทั้งหมดและต้องได้คะแนนผ่านตามเกณฑ์ของเครื่องมือวัดความรู้ในการลดความ ทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับรายละเอียดของหลักสูตร ปรากฏอยู่ในภาคผนวก ค

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่ก่อนดำเนินการฝึกอบรม ระหว่าง ดำเนินการฝึกอบรม และหลังการฝึกอบรม ดังนี้

ก่อนดำเนินการฝึกอบรม

1) หลังจากลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลส่วนตัวและความต้องการพื้นฐานในการ ฝึกอบรมของอุบาสก อุบาสิกา ผู้วิจัยได้ทราบถึงความจำเป็นพื้นฐานและหัวเรื่องที่จะจัด ฝึกอบรม และได้นำมาดำเนินการเขียนโครงสร้างหลักสูตรฝึกอบรม ดังภาคผนวก ก

2) กำหนดวัน สถานที่ ที่จะใช้ในการฝึกอบรม โดยได้ทำหนังสือขอความ อนุเคราะห์เจ้าอาวาสวัดเขาหิน ตำบลเขาหิน อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี ในการ ใช้สถานที่

3) ออกหนังสือเชิญวิทยากรจากวัดปากน้ำ (ภาษีเจริญ) กรุงเทพมหานคร เป็น วิทยากรหลักในการฝึกอบรมครั้งนี้ และนอกจากนี้ยังได้ประสานคณะวิทยากรในจังหวัด สุพรรณบุรี อีกหลายท่านที่ได้มาให้ความรู้แก่อุบาสกอุบาสิกา

4) เตรียมสื่อในการฝึกอบรม และเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลงานวิจัย อาทิ เช่น เครื่องฉายภาพ คอมพิวเตอร์ เครื่องขยายเสียง อุปกรณ์อื่นๆ ที่มีความจำเป็นอีกหลายอย่าง

และเครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลงานวิจัย ก็ได้เตรียมข้อสอบวัดความรู้ก่อนการฝึกอบรม แบบวัดพฤติกรรมการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข แบบวัดเจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม เอกสารประกอบการฝึกอบรม เป็นต้น

5) จากการเตรียมความพร้อมแล้วผู้วิจัยได้ดำเนินการรับสมัครผู้ที่ต้องการเข้าร่วมหลักสูตรฝึกอบรม ณ วัดเขาหิน โดยการประชุมสัมพันธ์ทั้งทางหอกระจายข่าวของทางวัดเขาหิน หอกระจายข่าวของหมู่บ้านต่างๆ ในตำบลเขาหิน และทั้งทางวิทยุชุมชน เพื่อให้ผู้ที่ต้องการเข้าร่วมการฝึกอบรมมาขึ้นความจำนงสมัครไว้อีกก่อน

ระหว่างดำเนินการฝึกอบรม

1) เริ่มดำเนินการวันแรกโดยการรับลงทะเบียนอุบาสก อุบาสิกาที่เข้ารับการฝึกอบรม โดยมีผู้เข้าร่วมอบรมทั้งสิ้น 30 คน

2) ประธานในพิธีในวันเปิดอบรม คือ พระมหามนตรี จากวัดปากน้ำ (ภาษีเจริญ) มาเป็นประธานในพิธีและให้โอวาทแก่อุบาสก อุบาสิกาที่เข้าร่วมการฝึกอบรมครั้งนี้

3) จากนั้นผู้วิจัยก็ได้ให้อุบาสก อุบาสิกา ทำข้อสอบวัดความรู้ก่อนอบรมจำนวน 20 ข้อ และแบบวัดพฤติกรรมเกี่ยวกับการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข

4) คณะวิทยากรก็ได้ดำเนินการฝึกอบรมตามแผนการฝึกอบรม ดังภาคผนวก ข

5) ระหว่างการฝึกอบรมผู้วิจัย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ คณะกรรมการจัดการฝึกอบรม ได้สังเกตพฤติกรรม อารมณ์ ของอุบาสก อุบาสิกา ตลอดระยะเวลาการฝึกอบรมทั้ง 3 วัน 2 คืน เพื่อที่จะหาข้อบกพร่องและนำมาปรึกษาวิทยากร

6) และนอกจากกิจกรรมที่มีในตารางการฝึกอบรม คณะวิทยากร และผู้วิจัยยังมีกิจกรรมเสริมให้กับอุบาสก อุบาสิกา อีกหลายอย่างเช่น การเจริญสติ การเดินจงกรมในตอนเช้า และคืนสุดท้ายที่เข้าอบรมยังได้มีการเวียนเทียนรอบอุโบสถอีกด้วย

7) หลังจากอบรมเนื้อหาในหลักสูตรเสร็จ ก็ให้อุบาสก อุบาสิกา ทำข้อสอบหลังการฝึกอบรม แบบวัดพฤติกรรมการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข และแบบวัดเจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม

8) หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจข้อสอบและดูคะแนนการผ่านเกณฑ์ในการฝึกอบรม และอุบาสก อุบาสิกาที่เข้ารับการฝึกอบรมผ่านเกณฑ์การประเมินทุกคน และประธาน ในพิธีปิดก็ได้มอบเกียรติบัตรให้กับอุบาสก อุบาสิกาที่ผ่านการฝึกอบรมทุกคน

9) ประธานในพิธี ปิดเป็นเจ้าอาวาสวัดเขาหิน กล่าวปิดการฝึกอบรม และให้ข้อแนะนำในการนำความรู้ที่ได้รับจากการฝึกอบรมไปปฏิบัติที่บ้าน

หลังการฝึกอบรม

หลังจากเสร็จสิ้นการฝึกอบรมตามหลักสูตร ผู้วิจัยได้ดำเนินการประเมินผลการใช้หลักสูตรซึ่งจะกล่าวรายละเอียดในตอนต่อไป

ขั้นตอนที่ 4 ผลการประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา

ผู้วิจัยได้ทำการประเมินผลการสร้างหลักสูตรฝึกอบรมครั้งนี้ ออกเป็น 4 ตอนดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบความรู้ เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุขก่อนและหลัง
การฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา
2. ผลการศึกษาเจตคติของอุบาสก อุบาสิกาที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลด
ความทุกข์ เพิ่มความสุข
3. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข ของอุบาสก
อุบาสิกา ก่อนและหลังการฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข
4. การปรับปรุงหลักสูตรการฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการลดความทุกข์ เพิ่มความสุขก่อน และหลังการฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา

ผลการทดสอบความรู้เกี่ยวกับการลดความทุกข์ เพิ่มความสุขก่อนและหลังการฝึกอบรม
ของอุบาสก อุบาสิกา มีรายละเอียดดังตาราง 3

ตาราง 3 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย ความรู้ เรื่อง การลดความทุกข์
เพิ่มความสุข ก่อนและหลังการฝึกอบรม ของอุบาสก อุบาสิกา

การทดสอบ	(n)	คะแนนเต็ม	($\bar{X}$)	(S.D.)	ค่า t-test	P - value
ก่อนฝึกอบรม	30	20	10.26	1.43	22.29	.000*
หลังฝึกอบรม	30	20	18.33	0.99		

* $p < .05$ $df = 29$

จากตาราง 3 พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบก่อนการฝึกอบรมและคะแนนหลัง
การฝึกอบรม เรื่องการลดความทุกข์ เพิ่มความสุขเท่ากับ 10.26 คะแนน และ 18.33 คะแนน
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.43 คะแนนและ 0.99 คะแนน ตามลำดับ โดยความรู้เกี่ยวกับ
การลดความทุกข์ เพิ่มความสุขของอุบาสก อุบาสิกาหลังการฝึกอบรม เรื่อง ลดความทุกข์
เพิ่มความสุข สูงกว่าก่อนฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตาม
สมมติฐานที่ตั้งไว้

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาเจตคติของอุบาสก อุบาสิกามีต่อหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์เพิ่มความสุข

ผลการศึกษาเจตคติของอุบาสก อุบาสิกามีต่อหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์เพิ่มความสุข มีรายละเอียดดังตาราง 4

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลคะแนนเจตคติของอุบาสก อุบาสิกามีต่อหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์เพิ่มความสุข

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ข้าพเจ้ามาเข้าอบรมเพราะถูกบังคับ	1.36	0.49	ไม่เห็นด้วยมากที่สุด
2. อยากให้แต่ละกิจกรรมหมดเวลาเร็วๆ	1.43	0.50	ไม่เห็นด้วยมากที่สุด
3. เรื่องราวในหลักสูตรไม่น่าสนใจเลย	1.23	0.43	ไม่เห็นด้วยมากที่สุด
4. กิจกรรมที่จัดขึ้นมีหลายรูปแบบน่าสนใจ	4.60	0.43	เห็นด้วยมากที่สุด
5. เข้าอบรมแล้วรู้สึก ความทุกข์ลดลง ความสุขเพิ่มมากขึ้น	4.66	0.47	เห็นด้วยมากที่สุด
6. ข้าพเจ้าตั้งใจที่มีโอกาสเข้ารับการอบรม	4.63	0.49	เห็นด้วยมากที่สุด
7. ข้าพเจ้ารู้สึกทุกข์ใจ เมื่อต้องทำกิจกรรมต่างๆ	1.36	0.49	ไม่เห็นด้วยมากที่สุด
8. หลังอบรมตั้งใจจะแก้ไขตนเองใหม่	4.83	0.53	เห็นด้วยมากที่สุด
9. เข้าใจตนเอง และเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น	4.66	0.54	เห็นด้วยมากที่สุด
10. ข้าพเจ้าได้รับประโยชน์จากการอบรมครั้งนี้มาก	4.33	0.80	เห็นด้วยมาก
11. รู้จักระบัสติ อารมณ์ ไม่ให้โกรธ หงุดหงิด ง่าย	4.66	0.60	เห็นด้วยมากที่สุด
12. ยิ่งอบรมยิ่งน่าเบื่อ	1.20	0.40	ไม่เห็นด้วยมากที่สุด
13. เข้าอบรมแล้วเข้าใจปัญหาชีวิต	4.73	0.44	เห็นด้วยมากที่สุด
14. เข้าร่วมกิจกรรมแล้วจิตใจผ่องใส	4.86	0.34	เห็นด้วยมากที่สุด
15. เวลาเข้ากิจกรรมข้าพเจ้าง่วงนอนที่สุด	1.40	0.49	ไม่เห็นด้วยมากที่สุด
16. เป็นกิจกรรมที่แปลกใหม่	4.66	0.54	เห็นด้วยมากที่สุด
17. หลักสูตรมีความสนุก รู้สึกผ่อนคลาย	4.20	0.71	เห็นด้วยมาก
18. อยากเข้าร่วมหลักสูตรแบบนี้อีก	4.40	0.49	เห็นด้วยมาก
19. เข้าอบรมครั้งนี้รู้สึกว่าเสียเวลา	1.46	0.68	ไม่เห็นด้วยมากที่สุด
รวม	4.60	0.51	เห็นด้วยมากที่สุด

จากตาราง 4 พบว่าเจตคติโดยภาพรวมของอุบาสก อุบาสิกา ที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรมอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 4.60 คะแนนและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.51คะแนน และข้อที่ได้ค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ เข้าร่วมกิจกรรมแล้วจิตใจผ่องใส โดยมีค่าเฉลี่ย 4.86 คะแนน และรองลงมา คือ หัวข้อ หลังอบรมตั้งใจจะแก้ไขตนเองใหม่ และ 4.83 คะแนน ตามลำดับ สำหรับหัวข้อที่ได้คะแนนเฉลี่ยต่ำสุด คือ ยิงอบรมยังน่าเบื่อ และ เรื่องราวในหลักสูตรไม่น่าสนใจเลย โดยมีค่าเฉลี่ย 1.20 คะแนน และ 1.23 คะแนน ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข ของอุบาสก อุบาสิกา ก่อนและหลังฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์เพิ่มความสุข

ผลการการเปรียบเทียบพฤติกรรมการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข ของอุบาสก อุบาสิกา มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์เพิ่มความสุข ปรากฏดังตาราง 5

ตาราง 5 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข ของอุบาสก อุบาสิกา ก่อนและหลังการฝึกอบรม

การทดสอบ	(n)	คะแนนเต็ม	($\bar{X}$)	(S.D.)	ค่า t-test	P - value
ก่อนฝึกอบรม	30	120	72.83	2.75	11.67	.000*
หลังฝึกอบรม	30	120	80.56	2.78		

* $p < .05$ $df = 29$

จากตาราง 5 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก่อนการฝึกอบรมและคะแนนหลังการฝึกอบรม เรื่องการลดความทุกข์ เพิ่มความสุขเท่ากับ 72.83 คะแนน และ 80.56 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.75 คะแนน และ 2.78 คะแนน ตามลำดับ โดยพฤติกรรมเกี่ยวกับการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข ของอุบาสก อุบาสิกา หลังการฝึกอบรม เรื่อง ลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สูงกว่าก่อนฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลคะแนนพฤติกรรมของอาสาสมัคร
อาสาสมัคร เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข ก่อนการฝึกอบรม

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. เป็นผู้มีส่วนร่วมในกิริยา มารยาท	1.90	0.60	ไม่ปฏิบัติ
2. ชอบวิพากษ์วิจารณ์ ทำให้ผู้อื่นเกิดความเสียหาย	2.76	0.72	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
3. มักจะหยิบเอาทรัพย์สินของผู้อื่นไปใช้ส่วนตัว และไม่นำไปคืน	3.16	0.59	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
4. ลงมือฆ่าสัตว์ด้วยตนเองเพื่อทำอาหาร	3.30	0.46	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
5. ขอยืมเงินและทรัพย์สินแล้วนำไปคืนให้เจ้าของช้ากว่ากำหนดเสมอ	3.10	0.60	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
6. คิดจะล่องลอยเมตขายหรือหญิง ที่ไม่ใช่คู่ครองของตน	2.23	0.67	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
7. เมื่อเกิดความเครียดมักจะใช้สิ่งเสพติด โดยการดื่มสุรา และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	3.00	0.74	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
8. เมื่อมีปัญหาในการทำงานจะดูแลเอาใจใส่มากขึ้น และหาทางแก้ไขด้วยวิธีที่ดีที่สุด	2.00	0.00	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
9. นั่งสมาธิ และสวดมนต์ทุกวัน	1.53	0.50	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
10. เมื่อนั่งกรรมฐานเป็นเวลานานจะรู้สึกเจ็บปวด และขยับเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา	3.53	0.50	ปฏิบัติเป็นประจำ
11. เมื่อเกิดปัญหาขึ้นกับตนเองมักจะไม่นับถือใคร	1.73	0.73	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
12. ขี้แฉงด้วยเหตุผลแทนการใช้กำลัง	1.86	0.62	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
13. เมื่อมีความขัดแย้ง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	1.93	0.25	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
14. ยอมรับคำตำหนิหรือคำตักเตือนเมื่อทำผิด	1.33	0.47	ไม่ปฏิบัติ
15. จัดการกับเงินรายได้เหมาะสม และเพียงพอกับค่าใช้จ่าย	2.26	0.69	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง

ตาราง 6 (ต่อ)

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
16.ให้อภัยผู้อื่นเสมอ แม้ว่าบุคคลนั้นเคยทำให้ท่านเดือดร้อน	1.90	0.30	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
17.มักโทษคนอื่นเสมอเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น และคิดเข้าข้างตนเอง	3.53	0.50	ปฏิบัติเป็นประจำ
18.ใช้จ่ายเงินอย่างฟุ่มเฟือย ชื้อของที่ไม่น่าจำเป็นโดยไม่คำนึงถึงรายได้	2.96	0.61	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
19.ยินดีรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้อื่นเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข	1.86	0.34	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
20.ทุกข์ใจมาก เมื่อทำอะไรไม่ได้ดังใจตนเอง	3.50	0.50	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
21.มีสติรู้เท่าทันความโลภ ความโกรธ ความหลงที่เกิดขึ้นในใจ	1.60	0.49	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
22.เมื่อรู้ตัวว่ากำลังโกรธ พยายามควบคุมอารมณ์ มีสติมากที่สุด	2.13	0.62	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
23.เฝ้าพิจารณาคุรูร่างกายและจิตใจด้วยการฝึกสมาธิและเจริญสติ	1.76	0.62	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
24.ใช้วิธีการนั่งสมาธิเมื่อเกิดความเครียดและคิดฟุ้งซ่าน	1.86	0.62	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
25.เมื่อถูกตำหนิจะรู้สึกโกรธมากและโต้ตอบทันที	3.03	0.71	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
26.เมื่อนั่งสมาธิมักจะมีอาการทุกข์ใจและความกังวลใจเกิดขึ้นเสมอ	3.53	0.50	ปฏิบัติเป็นประจำ
27.เอะอะ โวยวายเมื่อพบปัญหาหรือความยุ่งยาก	3.40	0.72	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
28.มีความพึงพอใจในงานที่ทำ และมีความสุขขณะที่ทำงาน	2.40	1.03	ปฏิบัติบางครั้ง
29.เป็นผู้มีความอดทนในการทำกิจการงานต่าง	1.76	0.76	ปฏิบัติบางครั้ง
30.หาทางตกลงกับเพื่อนหรือบุคคลต่าง ๆ เมื่อเกิดความขัดแย้งกัน	1.90	0.35	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง

จากตาราง 6 พบว่าค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลคะแนนพฤติกรรมของอุบาสก อุบาสิกา เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข ก่อนการฝึกอบรม ปรากฏดังคะแนนต่อไปนี้ หัวข้อที่อุบาสก อุบาสิกาไม่ปฏิบัติ ประกอบด้วย เป็นผู้สำรวจในกิริยามารยาท ($\bar{X}=1.90$) และยอมรับคำตำหนิหรือคำตักเตือนเมื่อทำผิด ($\bar{X}=1.33$) และหัวข้อที่ อุบาสก อุบาสิกา ปฏิบัติเป็นประจำ ประกอบด้วย เมื่อนั่งกรรมฐานเป็นเวลานานจะรู้สึกเจ็บปวด มักโทษคนอื่นเสมอเมื่อปัญหาเกิดขึ้น และคิดเข้าข้างตนเอง และเมื่อนั่งสมาธิจะมีความสุข และกังวลใจเกิดขึ้นเสมอ ($\bar{X}=3.53$) เท่ากันหมดทั้ง 3 หัวข้อ

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลคะแนนพฤติกรรมของอุบาสก อุบาสิกา เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข หลังการฝึกอบรม

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. เป็นผู้มีความสำรวจในกิริยา มารยาท	3.36	0.47	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
2. ชอบวิพากษ์วิจารณ์ ทำให้ผู้อื่นเกิดความเสียหาย	1.20	0.40	ไม่ปฏิบัติ
3. มักจะหยิบเอาทรัพย์สินของผู้อื่นไปใช้ส่วนตัว และไม่นำไปคืน	1.40	0.49	ไม่ปฏิบัติ
4. ลงมือฆ่าสัตว์ด้วยตนเองเพื่อทำอาหาร	1.33	0.47	ไม่ปฏิบัติ
5. ขอยืมเงินและทรัพย์สินแล้วนำไปคืนให้เจ้าของช้ากว่ากำหนดเสมอ	1.53	0.50	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
6. คิดจะล่วงละเมิดชายหรือหญิง ที่ไม่ใช่คู่ครองของตน	1.00	0.00	ไม่ปฏิบัติ
7. เมื่อเกิดความเครียดมักจะใช้สิ่งเสพติด โดยการดื่มสุรา และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	1.43	0.50	ไม่ปฏิบัติ
8. เมื่อมีปัญหาในการทำงานจะดูแลเอาใจใส่มากขึ้น และหาทางแก้ไขด้วยวิธีที่ดีที่สุด	3.60	0.49	ปฏิบัติเป็นประจำ
9. นั่งสมาธิ และสวดมนต์ทุกวัน	3.60	0.49	ปฏิบัติประจำ
10. เมื่อนั่งกรรมฐานเป็นเวลานานจะรู้สึกเจ็บปวด และขยับเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา	2.26	0.82	ปฏิบัติบางครั้ง
11. เมื่อเกิดปัญหาขึ้นกับตนเองมักจะไม่นบอกใคร	3.56	0.50	ปฏิบัติเป็นประจำ

ตาราง 7 (ต่อ)

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
12.ชี้แจงด้วยเหตุผลแทนการใช้กำลัง	3.76	0.43	ปฏิบัติเป็นประจำ
13.เมื่อมีความขัดแย้ง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	3.56	0.50	ปฏิบัติเป็นประจำ
14.ยอมรับคำตำหนิหรือคำดักเตือนเมื่อทำผิด	3.83	0.37	ปฏิบัติเป็นประจำ
15.จัดการกับเงินรายได้อย่างเหมาะสม และเพียงพอกับค่าใช้จ่าย	3.66	0.47	ปฏิบัติเป็นประจำ
16.ให้อภัยผู้อื่นเสมอ แม้ว่าบุคคลนั้นเคยทำให้ท่านเดือดร้อน	3.63	0.49	ปฏิบัติเป็นประจำ
17.มักโทษคนอื่นเสมอเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น และคิดเข้าข้างตนเอง	1.23	0.43	ไม่ปฏิบัติ
18.ใช้จ่ายเงินอย่างฟุ่มเฟือย ชื้อของที่ไมจำเป็นโดยไม่คำนึงถึงรายได้	1.20	0.40	ไม่ปฏิบัติ
19.ยินดีรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้อื่นเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข	3.83	0.37	ปฏิบัติเป็นประจำ
20.ทุกข์ใจมาก เมื่อทำอะไรไม่ได้ดังใจตนเอง	1.40	0.49	ไม่ปฏิบัติ
21.มีสติรู้เท่าทันความโลภ ความโกรธ ความหลงที่เกิดขึ้นในใจ	3.66	0.47	ปฏิบัติเป็นประจำ
22.เมื่อรู้ตัวว่ากำลังโกรธ พยายามควบคุมอารมณ์ มีสติมากที่สุด	3.73	0.44	ปฏิบัติเป็นประจำ
23.เฝ้าพิจารณาดูร่างกายและจิตใจด้วยการฝึกสมาธิและเจริญสติ	3.73	0.44	ปฏิบัติเป็นประจำ
24.ใช้วิธีการนั่งสมาธิเมื่อเกิดความเครียดและคิดฟุ้งซ่าน	3.70	0.46	ปฏิบัติเป็นประจำ
25.เมื่อถูกตำหนิจะรู้สึกโกรธมากและโต้ตอบทันที	1.43	0.50	ไม่ปฏิบัติ
26.เมื่อนั่งสมาธิมักจะมีอาการทุกข์ใจและความกังวลใจเกิดขึ้นเสมอ	1.40	0.49	ไม่ปฏิบัติ

ตาราง 7 (ต่อ)

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
27.เอะอะ โวยวายเมื่อพบปัญหาหรือความยุ่งยาก	1.30	0.46	ไม่ปฏิบัติ
28.มีความพึงพอใจในงานที่ทำ และมีความสุข ขณะที่ทำงาน	3.70	0.46	ปฏิบัติเป็นประจำ
29.เป็นผู้มีความอดทนในการทำกิจการงานต่าง	3.50	0.50	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
30.หาทางตกลงกับเพื่อนหรือบุคคลต่าง ๆ เมื่อเกิด ความขัดแย้งกัน	3.66	0.47	ปฏิบัติเป็นประจำ

จากตาราง 7 พบว่า ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลคะแนนพฤติกรรมของอุบาสก อุบาสิกา เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข หลังการฝึกอบรม ปรากฏดังคะแนนต่อไปนี้ หัวข้อที่อุบาสก อุบาสิกา ไม่ปฏิบัติที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ คิดจะส่งละเมิดชายหรือหญิงที่ไม่ใช่คู่ครองของตน ($\bar{X}=1.00$) และรองลงมาใช้จ่ายเงินอย่างฟุ่มเฟือย ชื้อของที่ไม่จำเป็นโดยไม่คำนึงถึงรายได้ และ ชอบพิพากษ์วิจารณ์ ทำให้ผู้อื่นเกิดความเสียหาย ($\bar{X}=1.20$) สำหรับหัวข้อที่อุบาสก อุบาสิกา ตอบปฏิบัติที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ยินยอมรับคำตำหนิหรือคำตักเตือนเมื่อทำผิด และยินดีรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้อื่นเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข ($\bar{X}=3.83$) และรองลงมา คือ มีความพึงพอใจในงานที่ทำ และมีความสุขขณะทำงาน ($\bar{X}=3.70$)

ตอนที่ 4 การปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข

จากการได้ดำเนินการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม ทดลองใช้ และประเมินผลแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับปรุงหลักสูตรในด้านต่างๆ ที่ประสบปัญหา ดังนี้

1. ปรับขนาดตัวอักษรในเอกสารประกอบการฝึกอบรม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ให้มีขนาดใหญ่ขึ้น
2. ปรับแผนการจัดการฝึกอบรมให้ให้มีเวลาที่เหมาะสมกับความสนใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรม เช่น การดูวีซีดี การเดินจงกรมของหลวงพ่ोजริญ จิตธมโม โดยเพิ่มเวลามากขึ้น เป็นต้น

3. ปรับกิจกรรมในตอนเช้าของทุกวัน จากที่เป็นกิจกรรมออกกำลังกายประกอบสมาธิ ก็เป็นเพิ่มการเดินจงกรมเข้าไปด้วย

4. ปรับกิจกรรมการวัดและประเมินผลบางกิจกรรม เช่น แบบวัดความรู้ เรื่องการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข จากเดิมที่ผู้ทดสอบจะต้องอ่านด้วยตนเอง แต่ตอนหลังต้องปรับให้คณะกรรมการดำเนินการฝึกอบรมอ่านให้ฟัง สำหรับบางคนที่ยังมองไม่เห็นตัวหนังสือ

5. ปรับกิจกรรมในวันที่สอง ช่วงเวลา 18.50 – 20.00 น.สวดมนต์ทำวัตรเย็น และการจัดการความขัดแย้งในจิตให้ใช้เวลาน้อยลง และได้เวียนเทียนรอบอุโบสถ (ถ้าวันอบรมตรงกับวันสำคัญทางพุทธศาสนา)

6. คณะกรรมการจัดฝึกอบรมได้จัดทำเกียรติบัตรให้กับผู้ที่ผ่านการฝึกอบรมทุกคน

7. คณะกรรมการจัดการฝึกอบรมมีความเห็นว่าควรตัดเนื้อหาการฝึกสมาธิของหลวงพ่อยืนนอกเพื่อที่จะทำให้นเนื้อหาของหลักสูตรมีความสอดคล้องกันมากยิ่งขึ้น

ข้อค้นพบจากการฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข ผู้วิจัยได้ค้นพบจุดเด่น และจุดด้อย จากการสังเกตของคณะกรรมการจัดฝึกอบรมทำงานในการฝึกอบรมและจากวิทยากร ดังนี้

1. จุดเด่น

1.1 สถานที่ที่มีความพร้อมมาก ทั้งด้านอาคาร ห้องฝึกอบรม ฐานการเรียนรู้ต่างๆ การเตรียมห้องฝึกอบรมทั้งที่เป็นพิธีการ และระหว่างพักผ่อน

1.2 สื่อที่ใช้ในการฝึกอบรม มีความพร้อมทั้งเอกสารประกอบการฝึกอบรม สื่อทั้งภาพและเสียง ใบบานกิจกรรมต่างๆ

1.3 วิทยากรที่ดำเนินกิจกรรมเป็นผู้ที่มีทั้งความรู้ ความสามารถและมีชื่อเสียง และมีความหลากหลาย การดำเนินกิจกรรมเป็นไปด้วยความราบรื่น และเป็นกันเอง

1.4 อาหาร และเครื่องดื่ม ได้รับการสนับสนุนเป็นอย่างดี ด้วยความอนุเคราะห์จากวัดเขาดิน และจากประชาชนในตำบลเขาดิน อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี

1.5 อุบาสก อุบาสิกา ที่เข้าร่วมกิจกรรมให้ความร่วมมือในการแต่งกายด้วยชุดสีขาวอย่างพร้อมเพรียงกัน

1.6 อุบาสก อุบาสิกา ให้ความสนใจในแต่กิจกรรมและในแต่ละฐานการปฏิบัติเป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติ และจากการสัมภาษณ์ส่วนตัวของผู้วิจัย จึงได้ทราบถึงความต้องการของอุบาสก อุบาสิกา ว่า อยากให้จัดกิจกรรมที่หลากหลายแบบนี้บ่อยๆ มีพระวิทยากร จากหลายๆ ที่ ได้ลงมือปฏิบัติจริง อย่างนี้ทุกวันพระ และวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาต่อไป

1.7 อุบาสก อุบาสิกา มีความภาคภูมิใจในการเข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมครั้งนี้ และมีความสุข หลังจากได้เข้ารับการปฏิบัติ และบอกว่าจะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป และมีความภูมิใจกับเกียรติบัตรที่ได้รับจากการฝึกอบรมครั้งนี้ด้วย

2. จุดด้อย

2.1 อุบาสก อุบาสิกา บางคนอ่านหนังสือไม่ค่อยได้ หรือไม่ได้นำแว่นตาติดตัวมาด้วย เวลาทำใบงาน หรือ อ่านเอกสารประกอบ ต้องคอยมีวิทยากรให้การช่วยเหลืออยู่เสมอ และทำให้เวลาในการดำเนินกิจกรรมไม่พอ

2.2 เครื่องมือในการวัดความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ตัวอักษรตัวเล็กเกินไป

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัย เรื่อง การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ 4 ขั้นตอน คือ การศึกษาความต้องการพื้นฐานในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม การใช้หลักสูตรฝึกอบรม และการประเมินและปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรม โดยผู้วิจัยได้นำเสนอการสรุปสาระสำคัญ อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

ความมุ่งหมายในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา
2. เพื่อสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา
3. เพื่อทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา
4. เพื่อประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา

สมมติฐานของการวิจัย

1. หลังฝึกอบรมอุบาสก อุบาสิกาที่เข้ารับการฝึกอบรม ตามหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข มีความรู้มากกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05
2. หลังฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข อุบาสก อุบาสิกาที่เข้ารับการฝึกอบรม มีพฤติกรรมลดทุกข์ เพิ่มสุขมากกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ อุบาสก อุบาสิกาที่มีความสนใจปฏิบัติธรรมในจังหวัดสุพรรณบุรี

กลุ่มตัวอย่าง คือ อุบาสก อุบาสิกา ที่สมัครใจเข้าร่วมปฏิบัติธรรมที่วัดเขาดิน ตำบลเขาดิน อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดสุพรรณบุรี ในปี พ.ศ. 2549 จำนวน 30 คน โดยกลุ่มตัวอย่างนี้ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบสมัครใจ (Volunteer Sampling) และเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองหลักสูตรฝึกอบรมครั้งนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ มีทั้งหมด 3 ชนิด ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาข้อมูลพื้นฐาน คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลที่ใช้ถาม อุบาสก อุบาสิกา ซึ่งเป็นแบบสอบถามชนิดผสม ปลายปิดและปลายเปิด
2. หลักสูตรฝึกอบรมหลักสูตรฝึกอบรมสำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรมการปฏิบัติธรรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา
3. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาผลการฝึกอบรมมี 3 ชนิด ดังนี้
 - 3.1 แบบสอบถามพฤติกรรมลดความทุกข์ เพิ่มสุข มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ได้แก่ ไม่ปฏิบัติ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติเป็นประจำ
 - 3.2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับวิธีการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข มีลักษณะเป็นข้อสอบ/สถานการณ์ให้อ่านแล้วตอบคำถามเป็นเลือกตอบ 4 ตัวเลือก
 - 3.3 แบบวัดเจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม เป็นแบบวัดเจตคติชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก ปานกลาง เห็นด้วยน้อย เห็นด้วยน้อยที่สุด ถามในเรื่องวัตถุประสงค์ เนื้อหาของหลักสูตร กิจกรรมที่จัดสื่อที่ใช้ประกอบการฝึกอบรม วิทยากร เวลาที่ใช้อบรมและบรรยากาศในการฝึกอบรม เป็นต้น

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยจะรวบรวมข้อมูลจากขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตร ซึ่งเป็นลักษณะของการวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D) โดยมีขั้นตอนการดำเนินการออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้คือ

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน โดยผู้วิจัยมีวิธีการดำเนินการดังนี้

1. ประชุมชี้แจงเรื่องขั้นตอนการเตรียมดำเนินงานวิจัย กำหนดนัดหมาย เตรียมสถานที่ อุปกรณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และประชาสัมพันธ์โครงการฝึกอบรม
2. ประชุมอุปาสก อุปาสิกา เพื่อดำเนินการและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการดำเนินงานวิจัย ความสำคัญและความเป็นมาโครงสร้างของหลักสูตรฝึกอบรมรายละเอียดของหลักสูตรฝึกอบรม
3. แจกแบบสอบถามเพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานของอุปาสก อุปาสิกา หลังจากนั้นเก็บรวบรวมข้อมูล นำมาวิเคราะห์ข้อมูล แล้วนำข้อมูลที่ได้มาสร้างหลักสูตรฝึกอบรม

ขั้นตอนที่ 2 ดำเนินการพัฒนาหลักสูตร

เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการประเมินหลักสูตรฉบับร่าง โดยผู้เชี่ยวชาญนั้น ผู้วิจัยได้เลือกผู้เชี่ยวชาญในด้านเนื้อหา 2 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน 1 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล 1 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรฝึกอบรม 1 ท่าน เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญที่กล่าวมาข้างต้นประเมินโครงสร้างหลักสูตรฝึกอบรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นว่ามีความสอดคล้องเหมาะสมที่จะนำไปทดลองใช้หรือไม่ หลังจากนั้นก็นำข้อมูลมาแก้ไขปรับปรุงก่อนที่จะนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 ทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรม

1. ประชุมอุปาสก อุปาสิกาที่เข้ารับการฝึกอบรม เพื่อดำเนินการและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการดำเนินงานวิจัย ความสำคัญและความเป็นมาโครงสร้างของหลักสูตรฝึกอบรมรายละเอียดของหลักสูตรฝึกอบรม
2. ดำเนินการฝึกอบรมตามหลักสูตรตามกิจกรรมที่กำหนดไว้ในตัวของหลักสูตร เริ่มจากการสอบถามพฤติกรรมการลดความทุกข์ เพิ่มความสุขก่อนการฝึกอบรม ทดสอบความรู้เรื่อง การลดความทุกข์เพิ่มความสุขก่อนฝึกอบรมและ ทำกิจกรรมต่างๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย ในหลักสูตรฝึกอบรมและขณะเดียวกันจะมีการประเมินเชิงคุณภาพหรือประเมินทักษะการปฏิบัติ คือ สอบถามผู้เข้าฝึกอบรมระหว่างวันทุกวันตลอดเวลา 3 วัน 2 คืน

ขั้นตอนที่ 4 ประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตร

1. เมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรม ผู้วิจัยจะทำการทดสอบอุปาสก อุปาสิกาอีกครั้งหนึ่งเพื่อประเมินความรู้ เกี่ยวกับการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข และพฤติกรรมการลดความทุกข์เพิ่มความสุขแล้วนำผลไปวิเคราะห์ข้อมูล

2. ทำแบบวัดเจตคติของอุบาสก อุบาสิกาที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม นำผลคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูล

3. นำผลจากการประเมินมาปรับปรุงหลักสูตร ต่อไป

สรุปผลการวิจัย

1. การศึกษาความต้องการพื้นฐานในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม

อุบาสก อุบาสิกา มีทั้งเพศหญิงและชายเท่ากัน ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 20 – 29 ปี ระดับการศึกษาส่วนมากอยู่ในระดับมัธยมศึกษา มีอาชีพเป็นเกษตรกร รายได้ภายในครอบครัว ส่วนใหญ่ไม่พอใช้ สำหรับประสบการณ์ในการฝึกอบรมส่วนมากจะเคยเข้าร่วมการฝึกอบรม และหัวข้อที่ต้องการฝึกอบรมครั้งนี้คือ การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข และรองลงมาเป็นการวิปัสสนา สำหรับจำนวนวันที่ต้องการให้จัดฝึกอบรมครั้งนี้อยู่ระหว่าง 3 วัน 2 คืน และอุบาสก อุบาสิกาทั้งหมดมีความต้องการเข้าร่วมหลักสูตรครั้งนี้

2. การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม

โดยหลักสูตรฝึกอบรมการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข ประกอบด้วยโครงสร้าง ดังนี้

- 2.1 หลักการและเหตุผล
- 2.2 วัตถุประสงค์
- 2.3 แนวการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม
- 2.4 สื่อการฝึกอบรม
- 2.5 การวัดและการประเมินผล
- 2.6 เกณฑ์การผ่านหลักสูตรฝึกอบรม

3. การใช้หลักสูตรฝึกอบรม

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยและพัฒนา (Research and development) โดยแบ่งขั้นตอนการดำเนินการใช้หลักสูตรฝึกอบรมออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

- ขั้นตอนที่ 1 ก่อนการฝึกอบรม
- ขั้นตอนที่ 2 ระหว่างดำเนินการฝึกอบรม
- ขั้นตอนที่ 3 หลังการฝึกอบรม

4. การประเมินและปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรม

4.1 ความรู้เกี่ยวกับการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข ของอุบาสก อุบาสิกาหลังการฝึกอบรม เรื่อง ลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สูงกว่าก่อนฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 เจตคติโดยภาพรวมของอุบาสก อุบาสิกา ที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม อยู่ในระดับมากที่สุด

4.3 พฤติกรรมเกี่ยวกับการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข ของอุบาสก อุบาสิกา หลังการฝึกอบรม เรื่อง ลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สูงกว่าก่อนฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.4 ปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา ดังนี้

1. ปรับขนาดตัวอักษรในเอกสารประกอบการฝึกอบรม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ให้มีขนาดใหญ่ขึ้น
2. ปรับแผนการจัดการฝึกอบรมให้ให้มีเวลาที่เหมาะสมกับความสนใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรม เช่น การดูวีซีดี การเดินจงกรมของหลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมโม โดยเพิ่มเวลามากขึ้น เป็นต้น
3. ปรับกิจกรรมในตอนเช้าของทุกวัน จากที่เป็นกิจกรรมออกกำลังกายประกอบสมาธิ ก็เป็นเพิ่มการเดินจงกรมเข้าไปด้วย
4. ปรับกิจกรรมการวัดและประเมินผลบางกิจกรรม เช่น แบบวัดความรู้ เรื่องการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข จากเดิมที่ผู้ทดสอบจะต้องอ่านด้วยตนเอง แต่ตอนหลังต้องให้คณะกรรมการดำเนินการฝึกอบรมอ่านให้ฟัง สำหรับบางคนที่ไม่เห็นตัวหนังสือ
5. ปรับกิจกรรมในวันที่สอง ช่วงเวลา 18.50 – 20.00 น. จากการสวดมนต์ทำวัตรเย็น และการจัดการความขัดแย้งในจิต ให้ใช้เวลาน้อยลง และ เวียนเทียนรอบอุโบสถ
6. คณะกรรมการจัดการฝึกอบรมได้จัดทำเกียรติบัตรให้กับผู้ที่ผ่านการฝึกอบรมทุกคน

อภิปรายผล

1. จากการศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา จะทำให้ทราบถึงปัญหาและความต้องการฝึกอบรมของอุบาสก อุบาสิกา คือ ปัญหา ค่าใช้จ่ายไม่พอใช้ในครัวเรือน จึงส่งผลให้เกิดความทุกข์ ทั้งทางกาย และใจเป็นผลพวงให้ปัญหาอื่นๆ ตามมาอีกมากมาย และทางเดียวที่จะเยียวยาความทุกข์เหล่านี้ได้ คือการหันหน้าเข้าวัดปฏิบัติธรรมและจากแบบสอบถามความต้องการพื้นฐานอุบาสก อุบาสิกา ต้องการที่จะฝึกอบรมในหัวข้อ การลดความทุกข์ เพิ่มความสุขมากที่สุด ฉะนั้นผู้วิจัย

จึงได้นำหัวข้อนี้มาศึกษาเอกสารและสอบถามผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อที่จะดำเนินการสร้างหลักสูตร เพื่อให้สอดคล้องกับปัญหาที่อุบาสก อุบาสิกา ประสบอยู่

2. จากผลการสร้างและพัฒนาหลักสูตร ได้องค์ประกอบสำคัญของหลักสูตรฝึกอบรม คือ หลักการและเหตุผล, วัตถุประสงค์, โครงสร้างหลักสูตร, แนวการจัดกิจกรรมฝึกอบรม, สื่อการฝึกอบรม, การวัดและการประเมินผล และเกณฑ์การผ่านหลักสูตร ถือได้ว่าครบ องค์ประกอบหลักของหลักสูตร ในแต่ละองค์ประกอบของหลักสูตรที่ได้มาจากการศึกษาข้อมูล พื้นฐานอุบาสก อุบาสิกา ผู้เข้ารับการฝึกอบรมครั้งนี้ ปรัชญา ทฤษฎีการเรียนรู้ และจากงานวิจัย เกี่ยวกับการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม และเกี่ยวกับความทุกข์ ถือได้ว่าเป็นแนวคิดหลักในการ กำหนดหลักการหลักสูตร จุดมุ่งหมายหลักสูตร เนื้อหาสาระ การจัดกิจกรรมการฝึกอบรม และ แนวทางการวัดและประเมินผล ซึ่งเป็นไปตามหลักการของการพัฒนาหลักสูตรที่ดี ซึ่งสอดคล้อง กับงานวิจัยของ โพธิ์สวัสดิ์ แสงสว่าง (2536, บทคัดย่อ) งามอาจ พงษ์พิสุทธิบุปผา (2541, บทคัดย่อ) สุภากร คำสิงห์นอก (2543, บทคัดย่อ) สมพร หวานเสร็จ (2545, บทคัดย่อ) มนสิข สิทธิสมบูรณ์ (2546, บทคัดย่อ)

3. จากผลการนำหลักสูตรไปใช้ฝึกอบรมกับอุบาสก อุบาสิกา ในจังหวัดสุพรรณบุรี ผลการวิจัยพบว่า การทดสอบหลังการฝึกอบรมภาคทฤษฎี ผู้เข้ารับการฝึกอบรม คือ อุบาสก อุบาสิกา จำนวน 30 คน คะแนนเต็ม 20 คะแนน โดยคะแนนเฉลี่ย 18.33 คะแนน กล่าวได้ว่า อุบาสก อุบาสิกา สามารถทำแบบทดสอบผ่านเกณฑ์ประเมิน ร้อยละ 80 ครบทุกคน ทั้งนี้อาจ เนื่องมาจากอุบาสก อุบาสิกา ได้รับการฝึกอบรมด้วยหลักสูตรฝึกอบรมที่มีกระบวนการ ฝึกอบรม และมี สื่อประกอบการฝึกอบรมที่มีคุณภาพ เห็นได้จากการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม ตามหลักสูตรที่เน้นการสร้างองค์ความรู้ตามหลักการศึกษของผู้ใหญ่ จากแนวคิดทฤษฎี แรงจูงใจและแนวคิดทฤษฎีสรรค์สร้างความรู้ (Constructivism) ทำให้ อุบาสก อุบาสิกา สามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับแนวคิดของ Carl Roger & Edward Lindeman (1926 อ้างถึงใน สมพร หวานเสร็จ, 2545, หน้า 59)และสมชาติ กิจยรรยงค์ และอรจริย์ ณ ตะกั่วทุ่ง (2539, บทคัดย่อ) ที่กล่าวถึงหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ว่า ผู้ใหญ่จะ เรียนรู้ได้ดีเมื่อมีโอกาสได้เรียนรู้ในสิ่งที่ตนเองสนใจใคร่รู้ ในบรรยากาศที่เป็นมิตรและมีอิสระใน การเรียนรู้ และสอดคล้องกับแนวคิด สุรางค์ โค้วตระกูล (2541, บทคัดย่อ) ที่เสนอว่า การเรียนรู้ โดยมีแรงจูงใจทั้งภายในและภายนอก และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เป็นตัวผลักดันจะทำให้การเรียนรู้ ในสิ่งที่สนใจใคร่รู้นั้นบรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การได้มีโอกาสเรียนรู้ ร่วมกันและได้รับการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการเรียนรู้ เป็นปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งที่ทำให้ผู้ เข้ารับการฝึกอบรมมีกำลังใจและความพยายามในการเรียนรู้มากขึ้น ส่งผลต่อประสิทธิภาพของ การเรียนรู้จากการฝึกอบรมครั้งนี้อย่างมาก สอดคล้องกับข้อเสนอของ ทิศนา ขัมมณี

(2545, ม.ป.ท.) ที่สรุปเกี่ยวกับการ ช่วยเหลือกันในการสร้างองค์ความรู้ของบุคคล ว่าบุคคลที่มี พัฒนาการด้านสติปัญญาไม่เท่าเทียมกันหรือยังไม่สามารถพัฒนาสติปัญญาให้ถึงขีดของ ศักยภาพสูงสุด สามารถพัฒนาสติปัญญาให้ก้าวถึงศักยภาพสูงสุดได้ โดยการช่วยเหลือของ บุคคลที่มีความรู้ ความสามารถมากกว่า ทำให้สามารถเรียนรู้ในสิ่งที่ต้องการได้ในที่สุด ซึ่งกรณี ของ อุบาสก อุบาสิกาที่เข้ารับการฝึกอบรมในครั้งนี้ ก็เช่นกัน แต่ละบุคคลย่อมมีระดับสติปัญญา ที่แตกต่างกัน การได้เรียนรู้ร่วมกัน และได้รับการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการเรียนรู้ จึงส่งผลให้ อุบาสก อุบาสิกาที่มีความรู้ในเรื่องที่ การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สามารถทำแบบวัดความรู้ ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ทุกคน

4. จากการประเมินเจตคติและกระบวนการฝึกอบรม จากการใช้หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา เมื่อสิ้นสุดกระบวนการฝึกอบรมทั้ง ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ พบว่า ภาพรวมเจตคติของอุบาสก อุบาสิกา ที่มีต่อหลักสูตร ฝึกอบรม อยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้อาจเนื่องจากการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมได้ใช้หลักการ เรียนรู้ ตามแนวทางการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่เน้นการเรียนรู้อย่างมีอิสระ เรียนรู้ โดยมีแรงจูงใจ ภายในและใช้หลักการเรียนรู้ที่เน้นบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นแบบอบอุ่น เป็นกันเองทั้งระหว่าง ผู้ให้การ ฝึกอบรมกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม และระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรมด้วยกัน มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันตลอดเวลา นอกจากนี้การเรียนรู้ จากสื่อประกอบการฝึกอบรมที่มี คุณภาพและมีความหลากหลาย ให้ใช้เป็นแนวปฏิบัติ รวมทั้งได้ลงมือปฏิบัติ ตามที่ เรียนรู้ ร่วมกัน โดยมี ผู้ให้การฝึกอบรมคอยช่วยชี้แนะ ทำให้อุบาสก อุบาสิกา รู้สึกหลักสูตรฝึกอบรม และกระบวนการฝึกอบรมในระดับมากที่สุด และผลการศึกษาพฤติกรรมเกี่ยวกับการลดความ ทุกข์ เพิ่มความสุข ของอุบาสก อุบาสิกา หลังการฝึกอบรมมีพฤติกรรมลดความทุกข์ลดลง มีความสุขเพิ่มมากขึ้น และอุบาสก อุบาสิกา ที่เข้าร่วมการฝึกอบรมครั้งนี้ ผ่านเกณฑ์การ ประเมินการฝึกอบรม ทุกคน ส่งผลให้การใช้หลักสูตรประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ กำหนดไว้

5. จากผลการวิจัยที่พบว่าความรู้เรื่องการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข ของอุบาสก อุบาสิกา หลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และเจตคติโดย ภาพรวมของอุบาสก อุบาสิกา ที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรมอยู่ในระดับมากที่สุด รวมทั้งพฤติกรรม เกี่ยวกับการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข ของอุบาสก อุบาสิกา หลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อน อบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ น่าจะเป็นเพราะปัจจัยเสริมสำคัญประการหนึ่ง ที่ทำให้การใช้หลักสูตรประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้คือ อุบาสก อุบาสิกา ที่ ตั้งใจมาเข้าร่วมหลักสูตรฝึกอบรมด้วยความเต็มใจ ทำให้การดำเนินกิจกรรมต่างๆ เป็นไปด้วย ความราบรื่น นอกจากนี้ยังมีปัจจัยใจอื่นๆ อีกที่สำคัญไม่น้อยไปกว่านี้ อาทิเช่น สถานที่ ทั้งด้าน

อาคาร ห้องฝึกอบรม ฐานการเรียนรู้ต่างๆ การเตรียมห้องฝึกอบรมทั้งที่เป็นพิธีการ และระหว่างพักผ่อน สื่อที่ใช้ในการฝึกอบรม ทั้งเอกสารประกอบการฝึกอบรม สื่อทั้งภาพและเสียง ใบงาน กิจกรรมต่างๆ มีความพร้อมมาก อาหาร และเครื่องดื่ม ได้รับการสนับสนุนเป็นอย่างดี ด้วยความอนุเคราะห์จากวัดเขาหิน และจากประชาชนในตำบลเขาหิน อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี และที่สำคัญมาก ๆ คือคณะวิทยากรที่ดำเนินกิจกรรมเป็นผู้ที่มีทั้งความรู้ความสามารถและมีชื่อเสียง และมีความหลากหลาย การดำเนินกิจกรรมเป็นไปด้วยความราบรื่น และเป็นกันเอง

6. ผลการวิจัยพบว่าจุดเด่นของการฝึกอบรม สถานที่ สื่อที่ใช้ในการฝึกอบรม วิทยากรที่ดำเนินกิจกรรมเป็นผู้ที่มีทั้งความรู้ ความสามารถ อาหาร และเครื่องดื่ม อุบาสก อุบาสิกา ที่เข้าร่วมกิจกรรมให้ความร่วมมือในการแต่งกายด้วยชุด สีขาวอย่างพร้อมเพรียงกันให้ความสนใจในแต่กิจกรรมและในแต่ละฐานการปฏิบัติเป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติ มีความภาคภูมิใจในการเข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมครั้งนี้ และมีความสุข หลังจากได้เข้ารับการปฏิบัติ ทั้งนี้ องค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้การจัดการฝึกอบรม เป็นไปด้วยความสำเร็จ เนื่องจากผู้วิจัยเป็นพระ มีศักยภาพในการประสานงานและขอความร่วมมือจาก เจ้าอาวาสวัดเขาหิน ผู้นำชุมชน คณะวิทยากร ในการของบประมาณ สถานที่ อาหาร เครื่องดื่ม อุปกรณ์ในการจัดฝึกอบรม และอื่นๆ อีกมาก ซึ่งหากผู้สนใจจะนำหลักสูตรฝึกอบรมนี้ไปใช้ ท่านต้องมีทั้งงบประมาณ อาคารสถานที่ในการจัดการฝึกอบรม อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม และที่ขาดไม่ได้ คือ คณะวิทยากรที่มีความรู้และความสามารถในการจัดการฝึกอบรม จึงจะทำให้หลักสูตรฝึกอบรมนี้ประสบความสำเร็จ

7. ผลการวิจัยที่พบว่ามีจุดด้อย ของหลักสูตรฝึกอบรม พบว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมไม่ได้นำแว่นตาติดตัวมา จึงทำให้อ่านหนังสือไม่ได้ เขียนไม่ออก และนอกจากนี้เอกสารประกอบการฝึกอบรม ยังมีขนาดตัวอักษรที่เล็ก แต่ทั้งนี้ผู้วิจัยก็ได้ดำเนินการแก้ไขปรับปรุงหมดแล้ว โดยการให้พระวิทยากร และคณะผู้จัดการฝึกอบรมลงไปช่วยในการอ่านและให้คำอธิบายจนผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าใจ และถ้าหากมีผู้ที่จะนำหลักสูตรไปใช้ควรมีการประชาสัมพันธ์ให้นำของใช้ที่จำเป็นสำหรับกิจกรรมนั้นๆ มาด้วยทุกครั้ง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำหลักสูตรไปใช้

1) ในการจัดการฝึกอบรมควรกำหนดในเรื่องของอายุอุบาสก อุบาสิกา ไม่ควรให้กลุ่มเป้าหมายมีอายุมากเกินไป หรือมีอายุที่แตกต่างกันมาก ควรจัดทำหลักสูตรเฉพาะกลุ่มอายุให้ใกล้เคียงกันจะทำให้การฝึกอบรมได้ผลดียิ่งขึ้น

2) กรณีอุบาสก อุบาสิกา สูงอายุ ควรหาสื่อที่เหมาะสมหรือหาพี่เลี้ยงไว้คอยช่วยเหลือ และควรหาวิธีวัดและประเมินผลอย่างอื่นแทน เช่นการสัมภาษณ์ การสอบถามเป็นต้น

3) อุบาสก อุบาสิกา ควรเป็นผู้ที่มีความรู้ในระดับที่สามารถอ่านออก เขียนได้

4) วิทยากรที่จะมาให้การอบรมจะต้องเป็นผู้ที่มีประสบการณ์และความเชี่ยวชาญทั้งภาคความรู้ และภาคปฏิบัติในเรื่อง วิธีการดับทุกข์ ตามหลักคำสอน อริยสัจ ๔

5) การกำหนดระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรมควรจะเป็นวันสำคัญของทางพระพุทธศาสนา เช่น วันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา เป็นต้น เพราะอุบาสก อุบาสิกาที่มาเข้ารับการฝึกอบรมจะมีความศรัทธาอยากจะทำเพื่อบุญ กุศล จึงน่าจะมีเจตจำนงที่จะปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนมากกว่าวันปกติ

6) ผู้ที่จะนำหลักสูตรฝึกอบรมนี้ไปใช้ ต้องมีความพร้อมทั้งสถานที่ อาหาร ที่พัก และอุปกรณ์ที่ใช้ในการบริหารจัดการในการฝึกอบรมด้วย

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการติดตามผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลังอบรมไปสักระยะหนึ่ง เพื่อดูพฤติกรรมและความคงทนในการเรียนรู้ต่อไป

2) ทำหลักสูตรครั้งต่อไป อาจนำหลักสูตรไปปรับเปลี่ยนเนื้อหาในหลักสูตรฝึกอบรมเรื่องอื่นๆ ทางด้านวิธีดับทุกข์ เพิ่มความสุข เพื่อให้หลักสูตรฝึกอบรมนี้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

3) ควรมีการพัฒนาหลักสูตรไปสู่พุทธศาสนิกชน ผู้สนใจทั่วไป เช่น กลุ่มนักเรียน นักศึกษาที่มีปัญหาชีวิต เช่น ไม่สมหวังกับความรัก ผลสอบ หรือปัญหาอื่นๆ โดยเจาะจงเฉพาะกลุ่มเป้าหมาย ประมาณ 5 -15 คน เพื่อจะทำให้ประสบผลสำเร็จยิ่งขึ้น

4) ควรเพิ่มตัวแปรตามลักษณะอื่นดูบ้าง เช่น การนำหลักธรรม เรื่องสติไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อการควบคุมอารมณ์ เป็นต้น

5) ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรจะเปลี่ยนจากคำว่า อุบาสก อุบาสิกา ใช้คำว่า "พุทธศาสนิกชน" แทน เพราะเป็นคำที่ใช้ได้กว้างขวางมากกว่า

บรรณานุกรม

- กฤษณะ ตรุโณ (บุชนกุล), พระมหา. (2536). การศึกษาวิเคราะห์เรื่องทุกข์ในเถรวาท
เปรียบเทียบกับปรัชญาเอกซิสเตนเชียลลิสม์ ของ ฌอง-ปอล ซาทร์. วิทยานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กรมวิชาการ. (2533). เอกสารแนะนำหลักสูตรฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533. กรุงเทพฯ:
การศาสนา.
- _____. (2534). การพัฒนาหลักสูตรตามความต้องการของท้องถิ่น. กรุงเทพฯ:
คุรุสภาลาดพร้าว.
- _____. (2535). คู่มือหลักสูตรพระพุทธศาสนา. กรุงเทพฯ: คุรุสภาลาดพร้าว.
- _____. (2542). แนวทางการพัฒนาหลักสูตรของสถานศึกษา ตามพระราชบัญญัติ
การศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542.
- _____. (2544). หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- การศาสนา, กรม. (2525). พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง. กรุงเทพฯ:
กระทรวงศึกษาธิการ.
- _____. (2545, กรกฎาคม 22). หลักสูตร. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก:
<http://www.moe.go.th>.
- กรมสามัญศึกษา. (2532). การบริหารงานวิชาการในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ 1.
กรุงเทพฯ: คุรุสภาลาดพร้าว.
- กัญชลี ศรพรหม. (2541). เจตคติต่อการสอนเพศศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดลพบุรี. ปริญญานิพนธ์มหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- เกษม สณฺญโต. (ลักษณะวิลาศ), พระมหา. (2532). การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องทุกข์ใน
พระพุทธศาสนา. สภาการศึกษามหามกุฏราชวิทยาลัย.
- คณะศิษย์. (2513). การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เล่มหนึ่ง. กรุงเทพฯ: ไทยเจริญการพิมพ์.
- จงกลนี ชุตินาเทรินทร์. (2542). การฝึกอบรมเชิงพัฒนา. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนา
การสาธารณสุขอาเซียนมหาวิทยาลัยมหิดล.
- ใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์. (2539). การพัฒนาหลักสูตร : หลักการและแนวปฏิบัติ. กรุงเทพฯ:
ออลีนเพลส.

จำรัส นองมาก. (2548, ตุลาคม 14). ความสุข. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก:

<http://www.ttc.ac.th/text/text.html>.

ฉวีวรรณ แผ้วตะคุ. (2541). การพัฒนาหลักสูตรที่เตรียมไปสู่อาชีพ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ในการทำงานพื้นฐานอาชีพ. ปรินญาณพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร.

เฉลิม พักอ่อน. (2546). เอกสารเพิ่มประสบการณ์การวิจัยในชั้นเรียน. ม.ป.ท. (อัดสำเนา).

ชวยง พิกุลสวัสดิ์. (2548, ตุลาคม 13). ความสุข. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก:

<http://www.geocities.com/RainForest/Jungle/2897/file6.html>.

ชูชัย สมितिไกร. (2542). การฝึกอบรมบุคลากรภายในองค์กร. กรุงเทพฯ:

โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชูศรี สุวรรณโชติ. (2544). หลักสูตรและการพัฒนาหลักสูตร. กรุงเทพฯ: ไทยอักษร.

ชัชวาล เปลี่ยนขำ. (2537). การศึกษาสภาพและปัญหาในการนำหลักสูตรไปใช้ในระดับ

มัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียน ในโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา

สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา

มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

จิตวณโณ ภิกขุ. (2544). วิปัสสนาภาวนา. นครปฐม: โรงพิมพ์มามกุฏราชวิทยาลัย.

เดวิด วิสกอตต์. (2532). คุณความรู้สึกฝึกใจให้สบาย. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ:

บริษัทสารมวลชน จำกัด.

ถนอมวรรณ ประเสริฐเจริญสุข. (2542). รายงานการวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพ

ของการศึกษาในโรงเรียนปฏิรูปการศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.

ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ทัศนีย์ สุขเมธี. (2531). หลักสูตรและแบบเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ:

ภาคหลักสูตรและการสอน วิทยาลัยครูธนบุรี.

ทิสนา แคมมณี. (2528). การประเมินหลักสูตร. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

_____. (2545). ศาสตร์การสอน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธรรมะปฏิบัติ. (2548, กรกฎาคม 3). ความทุกข์. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก:

<http://www.dhammathai.org/treatment/main.php>.

ธรรมะอิสระ. (2548, สิงหาคม 31). ความทุกข์. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก:

<http://www.dhamma-isasa.org>.

- ธำรง บัวศรี. (2532). **ทฤษฎีหลักสูตร : การออกแบบและพัฒนา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ครุสภาลาดพร้าว.
- นพมาศ ชีวรัตน์. (2539). **จิตวิทยาสังคมกับชีวิต**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. อัดสำเนา.
- นวลละอ อสุภาผล. (2527). **ทฤษฎีบุคคลิกภาพ**. คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- นารายณ์ โกเอ็นกา. (2537). **ธรรมบรรยาย**. แปลโดย วิลเลียม ฮาร์ท มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐาน. (พิมพ์ครั้งที่ 3). ม.ป.ท.
- นิตย์ สัมมาพันธ์. (2529). **กลวิธีแก้ปัญหาเศรษฐกิจและสังคม**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โครงการส่งเสริมเอกสารวิชาการ.
- นิรมล ศตวุฒิ. (2543). **การพัฒนาหลักสูตร**. ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- บรรพต สุวรรณประเสริฐ. (2544). **การพัฒนาหลักสูตรโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). เชียงใหม่: โน้ตเลตเชนเตอร์.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2535). **การวิจัยเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2542). **เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย**. คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประยุทธ์ ปยุตโต, พระราชวรมุนี. (2543). **พุทธธรรม**. กรุงเทพฯ: โอ เอส พริ้นติ้งเฮาส์ จำกัด.
- เปรมวดี คฤหเดช. (2540). **การพัฒนาชุดฝึกอบรมเชิงประสบการณ์เพื่อพัฒนาการทำงานเป็นทีม**. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาดุสิตบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 8. (2540). **แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ**. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.onec.go.th/plan/8/pl2.htm>.
- พร รัตนสุวรรณ. (ม.ป.ป.). **สมาธิและการวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน**. ม.ป.ท.: สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ.
- พินิจดา วีระชาติ. (2543). **การฝึกอบรมกับการพัฒนาอาชีพ**. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏพระนคร.
- พระครูวิศาลเชมคุณ. (2547). **แสงสว่างทางปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ: ธนาเพรส แอนด์ กราฟฟิค จำกัด.
- พระญาณโพนิกเถระ. (2534). **หัวใจกรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.

- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2543). ทางสายอิสรภาพของการศึกษาไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระไทยเน็ต. (2548,กรกฎาคม 1). สติปัญญา 4. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.phrathai.net/>.
- พัฒนา สุขประเสริฐ. (2541). กลยุทธ์ในการฝึกอบรม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พิชิต ฤทธิ์จัญญ. (2544). ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือราชภัฏพระนคร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). วิธีการทางพฤติกรรมและสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 8 กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โพธิ์สวัสดิ์ แสงสว่าง. (2536). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมคุณธรรม จริยธรรม สำหรับครูและผู้บริหารโรงเรียน. กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ.
- มนสิข สติธรรมบุรณ์. (2546). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการวิจัยในชั้นเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- มัญญ ชัยพันธ์. (2548). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การสร้างหน่วยการเรียนรู้แบบบูรณาการ สำหรับครูประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- มยุทธ วงศ์ภิรมย์สานต์. (2548, ตุลาคม 14). ความสุข. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=938>.
- ยุวดี ฤาชา. (2536). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการจัดการเรียนแบบที่ใช้ปัญหาเป็นหลัก สำหรับอาจารย์พยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ระวี ภาวิไล. (2536). อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า.
- โรงพยาบาลจิตเวช. (2548, ตุลาคม 14). ความสุข. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.jvkk.go.th/wwwnew/qtnew/qselect.asp>.
- ลานธรรมเสวนา. (2548,กรกฎาคม 1). สติปัญญา 4. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.larndham.net/index.php>.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2543). การวัดด้านจิตพิสัย. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

- วิชัย วงษ์ใหญ่. (2525). การพัฒนาหลักสูตรและการสอน-มิติใหม่. กรุงเทพฯ: ธารเนศวรการพิมพ์.
- _____. (2537). กระบวนการพัฒนาหลักสูตรและการเรียนการสอน ภาคปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- วิชัย ดิสสระ. (2535). การพัฒนาหลักสูตรและการสอน. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- วิราพร พงศ์อาจารย์. (2542). ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการวิจัย. พิษณุโลก: สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม.
- วิจิตร ภักดีรัตน์. (2538). "หน่วยที่ 9 สื่อมวลชนทางการศึกษา" ใน เอกสารการสอนชุดวิชา เทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วิจิตร อาวะกุล. (2537). การฝึกอบรม. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2540). การฝึกอบรม. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิไล ทองแผ่. (2542). ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการวิจัย. ลพบุรี: สถาบันราชภัฏเทพสตรี.
- ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร. (2542). ทฤษฎีและปฏิบัติการทางจิตวิทยาสังคม. สกลนคร: สถาบันราชภัฏสกลนคร.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2543). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. กรุงเทพฯ: พิทยวิสุทธ์.
- สมชาติ กิจยรรยง และอรจรรย์ ณ ตะกั่วทุ่ง. (2539). เทคนิคการฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพ. กรุงเทพฯ: ซี เอ็น ยู เคชั่น จำกัด (มหาชน).
- สมพร หวานเสร็จ. (2545). การพัฒนาหลักสูตรอบรมผู้ปกครองเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สมศักดิ์ คำศรี. (2536). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมผู้สอนปรีชาธรรมแผนกบาลี. กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ.
- สมเด็จพระญาณสังวร. (2532). บทนำแห่งศาสนา. กรุงเทพฯ: การศาสนา.
- สัจจ อุทรานันท์. (2527). ทฤษฎีและหลักสูตร. กรุงเทพฯ: มิตรสยาม.
- _____. (2532). พื้นฐานและการพัฒนาหลักสูตร. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: มิตรสยาม.
- สันติสุข ไชยมงคล. (2542). เจตคติของผู้ใช้บริการสถานอนามัยที่มีต่อการบริการด้านการรักษาพยาบาลของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ประจำสถานอนามัยในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสกลนคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสกลนคร.
- สันต์ ธรรมบำรุง. (2527). หลักสูตรและการบริหารหลักสูตร. กรุงเทพฯ: การศาสนา.
- สุชา จันทรเฒ. (2541). จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

สุพิศม์ สมศรี. (2541). การศึกษาการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นในโรงเรียนประถมศึกษา
สังกัดสำนักงานงานประถมศึกษาจังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญา

มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สุภากร คำสิงห์นอก. (2543). การผลิตชุดฝึกอบรมเรื่องยาเสพติดให้โทษสำหรับเยาวชน.

ปริญญาโทศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2541). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

สุวิไล เรียงวัฒนสุข. (2535). จิตวิทยาสังคม . กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง. (อัดสำเนา)

สำนักพระพุทธศาสนา. (2547). สถิติปฏิฐาน 4. กรุงเทพฯ: การศาสนา.

เสริมศรี ไชยศรี.(เมษายน-มิถุนายน 2521). การวางแผนหลักสูตรศึกษาศาสตร์. 7(2)83-84.

โสฬส ศิริไสย์. (2537) โลกานุวัตรจากมุมมองทางวัฒนธรรม ใน เอกสารประกอบการ

สัมมนาเรื่อง การเสริมสร้างพลังทางวัฒนธรรมแก่ครอบครัวในยุคโลกานุวัตร.

สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเพื่อการพัฒนาชนบท มหาวิทยาลัยมหิดล.

เหม ทองชัย. (2536). หลักสูตรการฝึกอบรมผู้บริหารเด็กก่อนเกณฑ์ในวัด. กรุงเทพฯ:

กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ.

องอาจ พงษ์พิสุทธิ์บุปผา. (2541). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรม

ผู้นำทางการเกษตรสำหรับนักเรียนโครงการอาชีวศึกษาเพื่อการพัฒนาชนบท

(อศ.กช.). ปริญญานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

อมรา เล็กเริงสินธุ์. (2540). หลักสูตรและการจัดการมัธยมศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ:

ฝ่ายเอกสารและตำรา สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.

อุทุมพร (ทองอุไทย) จามรมาน. (2537). การวิจัยของครู. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย.

Bennett, L.M. (1966). Current Practice in Science Teaching in the Junior High School of
Texas, **Science Education**. 2(3),142-151.

Best, Johnson W.(1981). **Research in Education**. 4th ed. Englewood Cliffs: Prentice –
Hall Inc.

- Blankenship, J. (1976). The search for the 1972 Democratic nomination: A metaphorical perspective. In J. Blankenship & H. Stelzner (Eds.), **Rhetoric and communication** (pp. 236-60). Urbana, IL: University of Illinois Press.
- Chandrasekhar, Chaya. (2005). **Pala-peiod Buddha images: Their hand, hands gestures, and hand-held attributes** **Dissertation Abstracts**. (p. 2644). India, Bangladesh. Of Ohio State University.
- Dawitt Charles Maurice. (1958). **The Extent of the Relationship between Theory and Practicen Teaching of Social Studies in Elementary School, Dissertation Abstracts**. 18(2) : 522 –A, February.
- Fullan, M. & A.Pomfret.(1977). Research on Curriculum and Instruction Implementation. **Reviews of Educational Research**. 47(2), 342-349.
- George J. Posner. (1992). **Analyzing the curriculum**. Boston,Massachusetts:Mcgraw-Hill, Inc.
- Huang, S.C. (1990). An Investigation of the Needs, Availability and Usage of Media Aided Instruction in Upper Grades Elementary Science Teaching in Taiwan, the Republic of China. **Dissertation Abstracts International**, 51(6), 1975-A.
- Lazarowitz, R. (1976). Does The Use of Curriculum Change Teachers' Attitude Inquiry. **Journal of Research in Science Teaching**, 13(6), 547-552.
- Marsh, C. and Willis, G. (1995). **Curriculum alternative approaches ; Ongoingissue**. New york: Prentice- Hall, Inc.
- Sasson, Vanessa R. (2005). **"Telling birth stories: A comparative analysis of the birth stories of Moses and Buddha "** **Dissertation Abstracts**. (p. 209). Canada: Mcgill University.
- Taba, Hilda. (1962). **Curriculum Development: Theory in to Practice**. New York: Macmillan. Brace & Warill, Inc.
- Tanner, David. (1975). **Curriculum Development: Theory in to Practice**. New York: Macmillan.
- Tanner and Tanner. (1995). **Curriculum development. Theory into practice**. Chicago: University of Houston.

Tyler, R.W. (1949). **Basic Principle of Curriculum and Instruction**. Chicago : The University Of Chicago Press.

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. พระเทพปัญญาเมธี | เจ้าคณะจังหวัดฉะเชิงเทรา |
| 2. ผศ.ดร.ปราโมทย์ จันทรเรือง | ประธานสาขาหลักสูตรและการสอน
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี |
| 3. นางสาวศิริกร กระสาทอง | ศึกษานิเทศก์ เขตพื้นที่การศึกษาที่ ๑
จังหวัดลพบุรี |
| 4. ดร.ทรงศรี ตุ่นทอง | อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี |
| 5. ผศ.ลัดดาวัลย์ พิษณุพจน์ | อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี |

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามความต้องการฝึกอบรมปฏิบัติธรรม

แบบสอบถามความต้องการฝึกอบรมปฏิบัติธรรม

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาความต้องการในการเข้าร่วมโครงการฝึกอบรม ณ วัดเขาดิน ตำบลเขาดิน อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี

จึงใคร่ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามด้วยความจริงตามที่ท่านเห็นว่าเป็นจริงสำหรับท่านมากที่สุด โดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หรือเติมคำในช่องว่าง

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. ช่วงอายุ

() ต่ำกว่า 20 ปี

() 20 – 29 ปี

() 30 – 39 ปี

() 40 – 49 ปี

() 50 – 59 ปี

() 60 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา

() ประถมศึกษา

() มัธยมศึกษา

() อนุปริญญา

() ปริญญาตรี

() สูงกว่าปริญญา

4. อาชีพ

() รับราชการ

() รัฐวิสาหกิจ

() ค้าขาย-ธุรกิจส่วนตัว

() พระภิกษุ

() พนักงานองค์กรเอกชน

() เกษตรกร

() อื่นๆ ระบุ.....

5. รายได้ของครอบครัวของท่านเป็นอย่างไร

() สมดุลกัน (พอมีพอกิน)

() รายได้มากกว่ารายจ่าย (มีเหลือเก็บ)

() รายจ่ายมากกว่ารายรับ (ไม่พอใช้)

6. ท่านเคยรับการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมที่อื่นๆ มาก่อนหรือไม่

() ไม่เคย

() เคย โปรดระบุ.....

7. ถ้ามีการจัดโครงการฝึกอบรมการปฏิบัติธรรม ท่านต้องการจะอบรมในเรื่องใด

- () การวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อลดความทุกข์ เพิ่มความสุข
 () การนั่งสมาธิ
 () อบรมคุณธรรม จริยธรรม
 () อบรมเรื่อง ศีล สมาธิ ปัญญา
 () อบรมการอ่านภาษาบาลีขั้นพื้นฐาน
 () การทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น
 () การเดินจงกรม
 () อื่น โปรดระบุ.....

8. ถ้าจัดอบรมท่านต้องการเข้าร่วมกิจกรรม

- () 2 วัน 1 คืน () 3 วัน 2 คืน
 () 5 วัน 4 คืน () 7 วัน 6 คืน
 () อื่นๆ ระบุ.....

9. ถ้ามีการจัดโครงการฝึกอบรมการปฏิบัติธรรมช่วงเดือนเมษายนถึงพฤษภาคมที่วัดเขาติน อำเภอดงหลวง จังหวัดสุพรรณบุรี ท่านจะเข้าร่วมหรือไม่

- () เข้าร่วม () ไม่เข้าร่วม เพราะโปรดระบุ.....

ผู้วิจัยขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

ผู้วิจัย

พระมหาประนอม ทองไพบูลย์

1.1 แบบประเมินความสอดคล้องของแบบสอบถามความต้องการฝึกอบรม พฤติกรรม สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

วัตถุประสงค์ เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง เหมาะสมของแบบสอบถามความต้องการฝึกอบรม
พฤติกรรม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ โดยให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓
ลงในช่องว่าง ในช่องที่ท่านเห็นด้วยมากที่สุด

+1 แทน ถ้ารู้สึกแน่ใจว่าข้อคำถามมีความเหมาะสม

0 แทน ถ้ารู้สึกไม่แน่ใจในข้อคำถาม

-1 แทน ถ้ารู้สึกแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นใช้ไม่ได้เลย

รายการประเมิน		ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
1	เพศ			
2	ช่วงอายุ			
3	ระดับการศึกษา			
4	อาชีพ			
5	รายได้ของครอบครัวของท่านเป็นอย่างไร			
6	ท่านเคยรับการฝึกอบรมพฤติกรรมที่อื่น ๆ มาก่อนหรือไม่			
7	ถ้ามีการจัดโครงการฝึกอบรมการปฏิบัติธรรม ท่านต้องการจะอบรมในเรื่องใด			
8	ถ้าจัดอบรมท่านต้องการเข้าร่วมกิจกรรม			
9	ถ้ามีการจัดโครงการฝึกอบรมการปฏิบัติธรรมช่วงเดือนเมษายนถึงพฤษภาคมที่วัดเขาดิน อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี ท่านจะเข้าร่วมหรือไม่			

1.2 แสดงความสอดคล้องของแบบสอบถามพฤติกรรมการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข

รายการประเมิน		ค่า IOC	แปลผล
1	เพศ	1	เหมาะสม
2	ช่วงอายุ	1	เหมาะสม
3	ระดับการศึกษา	1	เหมาะสม
4	อาชีพ	1	เหมาะสม
5	รายได้ของครอบครัวของท่านเป็นอย่างไร	1	เหมาะสม
6	ท่านเคยรับการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมที่อื่น ๆ มาก่อนหรือไม่	1	เหมาะสม
7	ถ้ามีการจัดโครงการฝึกอบรมการปฏิบัติธรรม ท่านต้องการจะอบรมในเรื่องใด	1	เหมาะสม
8	ถ้าจัดอบรมท่านต้องการเข้าร่วมกิจกรรม	1	เหมาะสม
9	ถ้ามีการจัดโครงการฝึกอบรมการปฏิบัติธรรมช่วงเดือนเมษายนถึงพฤษภาคมที่วัดเขาคิน อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี ท่านจะเข้าร่วมหรือไม่	1	เหมาะสม

2. แบบวัดเจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม

แบบวัดเจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม

คำชี้แจง

แบบวัดเจตคติฉบับนี้ต้องการวัดเกี่ยวกับความรู้สึก ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา โดยมีข้อความให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมอ่านเพื่อพิจารณาว่าท่านมีความรู้สึก หรือความคิดเห็นเหมือนกับข้อความดังกล่าวหรือไม่ และเห็นด้วยมากน้อยเพียงใด ดังนั้นจึงไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด สิ่งที่สำคัญขอให้ตอบแบบสอบถามให้ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง

รายการประเมิน	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. ข้าพเจ้ามาเข้าอบรมเพราะถูกบังคับ					
2. อยากให้แต่ละกิจกรรมหมดเวลาเร็วๆ					
3. เรื่องราวในหลักสูตรไม่น่าสนใจเลย					
4. กิจกรรมที่จัดขึ้นมีหลายรูปแบบน่าสนใจ					
5. เข้าอบรมแล้วรู้สึก ความทุกข์ลดลง ความสุขเพิ่มมากขึ้น					
6. ข้าพเจ้าตั้งใจที่มีโอกาสเข้ารับการอบรม					
7. ข้าพเจ้ารู้สึกทุกข์ใจ เมื่อต้องทำกิจกรรมต่างๆ					
8. หลังอบรมตั้งใจจะแก้ไขตนเองใหม่					
9. เข้าใจตนเอง และเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น					
10. ข้าพเจ้าได้รับประโยชน์จากการอบรมครั้งนี้มาก					
11. รู้จักระงับสติ อารมณ์ ไม่ให้โกรธ หงุดหงิดง่าย					
12. ยิ่งอบรมยิ่งน่าเบื่อ					
13. เข้าอบรมแล้วเข้าใจปัญหาชีวิต					

(ต่อ)

รายการประเมิน	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
14. เข้าร่วมกิจกรรมแล้วจิตใจผ่องใส					
15. เวลาเข้ากิจกรรมข้าพเจ้ากังวลนอนที่สุด					
16. เป็นกิจกรรมที่แปลกใหม่					
17. หลักสูตรมีความสนุก รู้สึกผ่อนคลาย					
18. อยากเข้าร่วมหลักสูตรแบบนี้อีก					
19. เข้าอบรมครั้งนี้รู้สึกว่เสียเวลา					

ผู้วิจัยของขอบคุณผู้ที่ตอบแบบสอบถามทุกท่าน

ผู้วิจัย.....

(พระมหาประนอม ทองไพบูลย์)

2.1 แบบประเมินความสอดคล้องของแบบวัดเจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม
 โดยให้ผู้เชี่ยวชาญใช้เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ท่านเห็นว่าตรงกับความรู้สึกของท่าน โดย
 ยึดหลักดังนี้

+1 แทน ถ้ารู้สึกแน่ใจว่าข้อคำถามมีความเหมาะสม

0 แทน ถ้ารู้สึกไม่แน่ใจในข้อคำถาม

-1 แทน ถ้ารู้สึกแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นใช้ไม่ได้เลย

รายการประเมิน		ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
1	ข้าพเจ้ามาเข้าอบรมเพราะถูกบังคับ			
2	อยากให้แต่ละกิจกรรมหมดเวลาเร็วๆ			
3	เรื่องราวในหลักสูตรไม่น่าสนใจเลย			
4	กิจกรรมที่จัดขึ้นมีหลายรูปแบบน่าสนใจ			
5	เข้าอบรมแล้วรู้สึก ความทุกข์ลดลง ความสุขเพิ่มมากขึ้น			
6	ข้าพเจ้าดีใจที่มีโอกาสเข้ารับการอบรม			
7	ข้าพเจ้ารู้สึกทุกข์ใจ เมื่อต้องทำกิจกรรมต่างๆ			
8	หลังอบรมตั้งใจจะแก้ไขตนเองใหม่			
9	เข้าใจตนเอง และเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น			
10	ข้าพเจ้าได้รับประโยชน์จากการอบรมครั้งนี้มาก			
11	รู้จักระงับสติ อารมณ์ ไม่ให้โกรธ หงุดหงิด ง่าย			
12	ยิ่งอบรมยิ่งน่าเบื่อ			
13	เข้าอบรมแล้วเข้าใจปัญหาชีวิต			
14	เข้าร่วมกิจกรรมแล้วจิตใจผ่องใส			
15	เวลาเข้ากิจกรรมข้าพเจ้าว่างนอนที่สุด			
16	เป็นกิจกรรมที่แปลกใหม่			
17	หลักสูตรมีความสนุก รู้สึกผ่อนคลาย			
18	อยากเข้าร่วมหลักสูตรแบบนี้อีก			
19	เข้าอบรมครั้งนี้รู้สึกว่าเสียเวลา			

.....
 (.....)

2.2 แสดงการแปลผลของแบบวัดเจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม

รายการประเมิน		ค่า IOC	แปลผล
1	ข้าพเจ้ามาเข้าอบรมเพราะถูกบังคับ	1	เหมาะสม
2	อยากให้แต่ละกิจกรรมหมดเวลาเร็วๆ	0.8	เหมาะสม
3	เรื่องราวในหลักสูตรไม่น่าสนใจเลย	1	เหมาะสม
4	กิจกรรมที่จัดขึ้นมีหลายรูปแบบน่าสนใจ	1	เหมาะสม
5	เข้าอบรมแล้วรู้สึก ความทุกข์ลดลง ความสุขเพิ่มมากขึ้น	1	เหมาะสม
6	ข้าพเจ้าตั้งใจที่มีโอกาสเข้ารับการอบรม	1	เหมาะสม
7	ข้าพเจ้ารู้สึกทุกข์ใจ เมื่อต้องทำกิจกรรมต่างๆ	1	เหมาะสม
8	หลังอบรมตั้งใจจะแก้ไขตนเองใหม่	0.8	เหมาะสม
9	เข้าใจตนเอง และเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น	0.8	เหมาะสม
10	ข้าพเจ้าได้รับประโยชน์จากการอบรมครั้งนี้มาก	1	เหมาะสม
11	รู้จักระบอบสติ อารมณ์ ไม่ให้โกรธ หงุดหงิด ง่าย	1	เหมาะสม
12	ยิ่งอบรมยิ่งน่าเบื่อ	0.8	เหมาะสม
13	เข้าอบรมแล้วเข้าใจปัญหาชีวิต	1	เหมาะสม
14	เข้าร่วมกิจกรรมแล้วจิตใจผ่องใส	1	เหมาะสม
15	เวลาเข้ากิจกรรมข้าพเจ้า่วงนอนที่สุด	1	เหมาะสม
16	เป็นกิจกรรมที่แปลกใหม่	1	เหมาะสม
17	หลักสูตรมีความสนุก รู้สึกผ่อนคลาย	1	เหมาะสม
18	อยากเข้าร่วมหลักสูตรแบบนี้อีก	1	เหมาะสม
19	เข้าอบรมครั้งนี้รู้สึกว่าเสียเวลา	1	เหมาะสม
รวม		0.95	เหมาะสม

3. แบบสอบถามพฤติกรรมการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข

แบบสอบถามพฤติกรรมการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข

คำชี้แจง

แบบสอบถามพฤติกรรมการลดความทุกข์ เพิ่มความสุขฉบับนี้ต้องการวัดเกี่ยวกับการปฏิบัติตนของผู้เข้ารับการฝึกอบรมโดยมีข้อความให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมอ่านเพื่อพิจารณาว่าท่านปฏิบัติตนอย่างไร หรือความคิดเห็นเหมือนกับข้อความดังกล่าวหรือไม่ ดังนั้นจึงไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด สิ่งที่สำคัญขอให้ตอบแบบสอบถามให้ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของท่าน

รายการประเมิน	ไม่ปฏิบัติ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติบ่อย	ปฏิบัติเป็นประจำ
1. เป็นผู้มีความสำรวมในกิริยา มารยาท				
2. ขอบวิพากษ์วิจารณ์ ทำให้ผู้อื่นเกิดความเสียหาย				
3. มักจะหยิบเอาทรัพย์สินของผู้อื่นไปใช้ส่วนตัวและไม่นำไปคืน				
4. ลงมือฆ่าสัตว์ด้วยตนเองเพื่อทำอาหาร				
5. ขอยืมเงินและทรัพย์สินแล้วนำไปคืนให้เจ้าของช้ากว่ากำหนดเสมอ				
6. คิดจะล่วงละเมิดชายหรือหญิง ที่ไม่ใช่คู่ครองของตน				
7. เมื่อเกิดความเครียดมักจะใช้สิ่งเสพติด โดยการดื่มสุรา และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์				
8. เมื่อมีปัญหาในการทำงานจะดูแลเอาใจใส่มากขึ้น และหาทางแก้ไขด้วยวิธีที่ดีที่สุด				
8. นั่งสมาธิ และสวดมนต์ทุกวัน				
10. เมื่อนั่งกรรมฐานเป็นเวลานานจะรู้สึกเจ็บปวด และขยับเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา				
11. เมื่อเกิดปัญหขึ้นกับตนเองมักจะไม่นบอกใคร				
12. ชี้แจงด้วยเหตุผลแทนการใช้อำล้ง				

(ต่อ)

รายการประเมิน	ไม่ ปฏิบัติ	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง	ปฏิบัติ บ่อย	ปฏิบัติ เป็น ประจำ
13. เมื่อมีความขัดแย้ง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น				
14. ยอมรับคำตำหนิหรือคำตักเตือนเมื่อทำผิด				
15. จัดการกับเงินรายได้เหมาะสม และเพียงพอกับค่าใช้จ่าย				
16. ให้อภัยผู้อื่นเสมอ แม้ว่าบุคคลนั้นเคยทำให้ท่านเดือดร้อน				
17. มักโทษคนอื่นเสมอเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น และคิดเข้าข้างตนเอง				
18. ใช้จ่ายเงินอย่างฟุ่มเฟือย ชื้อของที่ไมจำเป็นโดยไม่คำนึงถึงรายได้				
19. ยินดีรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้อื่น เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข				
20. ทุกข์ใจมาก เมื่อทำอะไรไม่ได้ดังใจตนเอง				
21. มีสติรู้เท่าทันความโลภ ความโกรธ ความหลงที่เกิดขึ้นในใจ				
22. เมื่อรู้ตัวว่ากำลังโกรธ พยายามควบคุมอารมณ์ มีสติมากที่สุด				
23. ฝึกพิจารณาดูร่างกายและจิตใจด้วยการฝึกสมาธิ และเจริญสติ				
24. ใช้วิธีการนั่งสมาธิเมื่อเกิดความเครียดและคิดฟุ้งซ่าน				
25. เมื่อถูกตำหนิจะรู้สึกโกรธมากและโต้ตอบทันที				

(ต่อ)

รายการประเมิน	ไม่ ปฏิบัติ	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง	ปฏิบัติ บ่อย	ปฏิบัติ เป็น ประจำ
26. เมื่อนั่งสมาธิมักจะมีความทุกข์ใจและความกังวลใจ เกิดขึ้นเสมอ				
27. เอะอะ โวยวายเมื่อพบปัญหาหรือความยุ่งยาก				
28. มีความพึงพอใจในงานที่ทำ และมีความสุขขณะที่ ทำงาน				
29. เป็นผู้มีความอดทนในการทำกิจการงานต่าง				
30. หาทงดกลงกับเพื่อนหรือบุคคลต่าง ๆ เมื่อเกิด ความขัดแย้งกัน				

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ที่ตอบแบบสอบถามทุกท่าน

ผู้วิจัย.....

(พระมหาประนอม ทองไพบูลย์)

3.1 แบบประเมินความเที่ยงตรงแบบสอบถามพฤติกรรมการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข

วัตถุประสงค์ เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง เหมาะสมของแบบสอบถามพฤติกรรมการลดความทุกข์ เพิ่มความสุขที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ โดยให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ในช่องที่ท่านเห็นด้วยมากที่สุด

+1 แทน ถ้ารู้สึกแน่ใจว่าข้อคำถามมีความเหมาะสม

0 แทน ถ้ารู้สึกไม่แน่ใจในข้อคำถาม

-1 แทน ถ้ารู้สึกแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นใช้ไม่ได้เลย

รายการประเมิน		ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
1	เป็นผู้มีความสำรวมในกิริยา มารยาท			
2	ชอบวิพากษ์วิจารณ์ ทำให้ผู้อื่นเกิดความเสียหาย			
3	มักจะหยิบเอาทรัพย์สินของผู้อื่นไปใช้ส่วนตัวและไม่นำไปคืน			
4	ลงมือฆ่าสัตว์ด้วยตนเองเพื่อทำอาหาร			
5	ขอยืมเงินและทรัพย์สินแล้วนำไปคืนให้เจ้าของช้ากว่ากำหนดเสมอ			
6	คิดจะล่วงละเมิดชายหรือหญิง ที่ไม่ใช่คู่ครองของตน			
7	เมื่อเกิดความเครียดมักจะใช้สิ่งเสพติด โดยการดื่มสุรา และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์			
8	เมื่อมีปัญหาในการทำงานจะดูแลเอาใจใส่มากขึ้น และหาทางแก้ไขด้วยวิธีที่ดีที่สุด			
9	นั่งสมาธิ และสวดมนต์ทุกวัน			
10	เมื่อนั่งกรรมฐานเป็นเวลานานจะรู้สึกเจ็บปวด และขยับเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา			
11	เมื่อเกิดปัญหาขึ้นกับตนเองมักจะไม่บอกใคร			
12	ชี้แจงด้วยเหตุผลแทนการใช้กำลัง			
13	เมื่อมีความขัดแย้ง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น			
14	ยอมรับคำตำหนิหรือคำดักเตือนเมื่อทำผิด			

(ต่อ)

รายการประเมิน		ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
15	จัดการกับเงินรายได้เหมาะสม และเพียงพอกับค่าใช้จ่าย			
16	ให้อภัยผู้อื่นเสมอ แม้ว่าบุคคลนั้นเคยทำให้ท่านเดือดร้อน			
17	มักโทษคนอื่นเสมอเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น และคิดเข้าข้างตนเอง			
18	ใช้จ่ายเงินอย่างฟุ่มเฟือย ชื้อของที่จำเป็นโดยไม่คำนึงถึงรายได้			
19	ยินดีรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้อื่นเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข			
20	ทุกข์ใจมาก เมื่อทำอะไรไม่ได้ดังใจตนเอง			
21	มีสติรู้เท่าทันความโลภ ความโกรธ ความหลงที่เกิดขึ้นในใจ			
22	เมื่อรู้ตัวว่ากำลังโกรธ พยายามควบคุมอารมณ์ มีสติมากที่สุด			
23	เฝ้าพิจารณาดูร่างกายและจิตใจด้วยการฝึกสมาธิและเจริญสติ			
24	ใช้วิธีการนั่งสมาธิเมื่อเกิดความเครียดและคิดฟุ้งซ่าน			
25	เมื่อถูกตำหนิจะรู้สึกโกรธมากและโต้ตอบทันที			
26	เมื่อนั่งสมาธิมักจะมีความสุขใจและความกังวลใจเกิดขึ้นเสมอ			
27	เอะอะ โวยวายเมื่อพบปัญหาหรือความยุ่งยาก			
28	มีความพึงพอใจในงานที่ทำ และมีความสุขขณะที่ทำงาน			
29	เป็นผู้มีความอดทนในการทำกิจการงานต่าง			
30	หาทางตกลงกับเพื่อนหรือบุคคลต่าง ๆ เมื่อเกิดความขัดแย้งกัน			

3.2 แสดงความสอดคล้องของแบบสอบถามพฤติกรรมการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข

รายการประเมิน		ค่า IOC	แปลผล
1	เป็นผู้มีความสำรวมในกิริยา มารยาท	0.8	เหมาะสม
2	ชอบวิพากษ์วิจารณ์ ทำให้ผู้อื่นเกิดความเสียหาย	0.8	เหมาะสม
3	มักจะหยิบเอาทรัพย์สินของผู้อื่นไปใช้ส่วนตัวและไม่นำไปคืน	0.8	เหมาะสม
4	ลงมือฆ่าสัตว์ด้วยตนเองเพื่อทำอาหาร	0.8	เหมาะสม
5	ขอยืมเงินและทรัพย์สินแล้วนำไปคืนให้เจ้าของช้ากว่ากำหนดเสมอ	0.8	เหมาะสม
6	คิดจะล่วงละเมิดชายหรือหญิง ที่ไม่ใช่คู่ครองของตน	0.8	เหมาะสม
7	เมื่อเกิดความเครียดมักจะใช้สิ่งเสพติด โดยการดื่มสุรา และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	0.8	เหมาะสม
8	เมื่อมีปัญหาในการทำงานจะดูแลเอาใจใส่มากขึ้น และหาทางแก้ไขด้วยวิธีที่ดีที่สุด	1	เหมาะสม
9	นั่งสมาธิ และสวดมนต์ทุกวัน	1	เหมาะสม
10	เมื่อนั่งกรรมฐานเป็นเวลานานจะรู้สึกเจ็บปวด และขยับเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา	1	เหมาะสม
11	เมื่อเกิดปัญหามองขึ้นกับตนเองมักจะไม่บอกใคร	1	เหมาะสม
12	ชี้แจงด้วยเหตุผลแทนการใช้กำลัง	0.8	เหมาะสม
13	เมื่อมีความขัดแย้ง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	0.8	เหมาะสม
14	ยอมรับคำตำหนิหรือคำตักเตือนเมื่อทำผิด	0.8	เหมาะสม
15	จัดการกับเงินรายได้เหมาะสม และเพียงพอกับค่าใช้จ่าย	0.8	เหมาะสม
16	ให้อภัยผู้อื่นเสมอ แม้ว่าบุคคลนั้นเคยทำให้ท่านเดือดร้อน	0.8	เหมาะสม
17	มักโทษคนอื่นเสมอเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น และคิดเข้าข้างตนเอง	0.8	เหมาะสม
18	ใช้จ่ายเงินอย่างฟุ่มเฟือย ซื้อของที่จำเป็นโดยไม่คำนึงถึงรายได้	0.8	เหมาะสม

(ต่อ)

รายการประเมิน		ค่า IOC	แปลผล
19	ยินดีรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้อื่นเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข	0.8	เหมาะสม
20	ทุกข์ใจมาก เมื่อทำอะไรไม่ได้ดังใจตนเอง	1	เหมาะสม
21	มีสติรู้เท่าทันความโลภ ความโกรธ ความหลงที่เกิดขึ้นในใจ	1	เหมาะสม
22	เมื่อรู้ตัวที่กำลังโกรธ พยายามควบคุมอารมณ์ มีสติมากที่สุด	1	เหมาะสม
23	เฝ้าพิจารณาดูร่างกายและจิตใจด้วยการฝึกสมาธิและเจริญสติ	1	เหมาะสม
24	ใช้วิธีการนั่งสมาธิเมื่อเกิดความเครียดและคิดฟุ้งซ่าน	1	เหมาะสม
25	เมื่อถูกตำหนิจะรู้สึกโกรธมากและได้ตอบทันที	1	เหมาะสม
26	เมื่อนั่งสมาธิมักจะมีอาการทุกข์ใจและความกังวลใจเกิดขึ้นเสมอ	1	เหมาะสม
27	เอะอะ โวยวายเมื่อพบปัญหาหรือความยุ่งยาก	1	เหมาะสม
28	มีความพึงพอใจในงานที่ทำ และมีความสุขขณะที่ทำงาน	1	เหมาะสม
29	เป็นผู้มีความอดทนในการทำกิจการงานต่าง	1	เหมาะสม
30	หาทางตกลงกับเพื่อนหรือบุคคลต่าง ๆ เมื่อเกิดความขัดแย้งกัน	1	เหมาะสม
รวม		0.90	เหมาะสม

4. แบบทดสอบความรู้ เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข

คำชี้แจง

ข้อสอบมีทั้งหมด 20 ข้อ เป็นข้อสอบ ปรนัย 4 ตัวเลือก ให้ท่านทำเครื่องหมาย X ลงบนข้อสอบเพียงตัวเลือกเดียวที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุด

1. ธรรมข้อใด เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงซึ่งความดับทุกข์

ก. ทุกข์

ข. สมุทัย

ค. นิโรธ

ง. มรรค

2. เมื่อเรามีความทุกข์เกิดขึ้น ควรปฏิบัติสิ่งใดเป็นอันดับแรก

ก. ดับทุกข์

ข. หาสาเหตุ

ค. หาวิธีการดับทุกข์

ง. แก้ไขความทุกข์

3. หลักอริยสัจ 4 มีอะไรบ้าง

ก. ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

ข. เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

ค. ศีล สมาธิ ปัญญา

ง. อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

4. การศึกษา และฝึกอบรม ตามหลักไตรสิกขา หมายถึงข้อใด

ก. ศีล สมาธิ ปัญญา

ข. ศีล สมาธิ วิปัสสนา

ค. ศีล ปัญญา กัมมัญฐาน

ง. ศีล สติ ปัญญา

5. สมาธิ มีกี่ระดับ

ก. มี 1 ระดับ

ข. มี 2 ระดับ

ค. มี 3 ระดับ

ง. มี 4 ระดับ

6. สมภาติ ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ตรงกับข้อใด

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| ก. ใช้ในเวลาทำงาน | ข. ใช้ในเวลาเรียนหนังสือ |
| ค. ใช้ในเวลาเขียนหนังสือ | ง. ถูกทุกข้อ |

7. ปฏิบัติตามหลักธรรมข้อใด จะช่วยให้ความโกรธ และความพยายามลดลง

- | | |
|------------------|-----------------|
| ก. สติ สัมปชัญญะ | ข. สติ ปัญญา |
| ค. เมตตา กรุณา | ง. ขันติ สมภาติ |

8. คนมีสติรอบคอบ คืออย่างไร

- | | |
|----------------------|----------------------|
| ก. ทำอะไรไม่ผิดพลาด | ข. พูดอะไรไม่ผิดพลาด |
| ค. คิดอะไรไม่ผิดพลาด | ง. ถูกทุกข้อ |

9. การปฏิบัติเช่นไร เรียกว่าการรักษาศีล

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| ก. การละเมิดข้อห้าม | ข. การงดเว้นจากข้อห้าม |
| ค. การนั่งสมาธิ ภาวนา | ง. การถือศีลที่วัด |

10. การทำบุญ และทำบาป เรียกว่าอะไร

- | | |
|----------------|--------------|
| ก. สร้างกรรม | ข. พูดเท็จ |
| ค. พูดเพ้อเจ้อ | ง. พูดคำหยาบ |

11. คำว่า “สติ” สมควรจะใช้ในเวลาใด จึงจะถูกต้อง

- | | |
|------------------|---------------------|
| ก. เวลากระทำ | ข. ก่อนจะทำ พูด คิด |
| ค. ทำแล้วค่อยคิด | ง. ถูกทุกข้อ |

12. บุคคลที่มีความระมัดระวัง ไม่ประมาท ตรงกับข้อใด

- | | |
|------------|----------|
| ก. มีปัญญา | ข. มีศีล |
| ค. มีขันติ | ง. มีสติ |

13. การรักษาศีล 5 จะช่วยควบคุมมนุษย์ในด้านใด

- | | |
|----------------|-------------------|
| ก. กาย | ข. วาจา และใจ |
| ค. กาย และวาจา | ง. กาย วาจา และใจ |

14. องค์ประกอบใน “สติปัฏฐาน 4” ตรงกับข้อใด

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| ก. มีความเพียร (อาตาปี) | ข. มีความรู้ตัว (สัมปชาโน) |
| ค. มีความระลึกได้ (สติมา) | ง. ถูกทุกข้อ |

15. บุคคลในข้อใด ต้องใช้สติ สัมปชัญญะ มากที่สุด

- | | |
|--------------------|--------------|
| ก. คนโดยสารรถ | ข. คนข้ามถนน |
| ค. คนเก็บค่าโดยสาร | ง. คนขับรถ |

16. การประพาสจิต ทางกาย วาจา ใจ เรียกว่าอะไร

- | | |
|-------------|-----------|
| ก. อกุศลมูล | ข. พุจริต |
| ค. ขาป | ง. มลทิน |

17. วัยรุ่นไม่เข้าแหล่ง “อบายมุข” เพราะมีกุศลมูล ข้อใด

- | | |
|----------|--------------------|
| ก. อโลภะ | ข. อโทสะ |
| ค. อโมหะ | ง. ข้อ ก และ ข ถูก |

18. จะเป็นคนเที่ยงธรรมได้ ต้องเป็นคนเช่นไร

- | | |
|------------------|---------------------|
| ก. มีเมตตา กรุณา | ข. กล้าได้ กล้าเสีย |
| ค. ไม่มีอคติ 4 | ง. ถูกทุกข้อ |

19. ข้อความใดสอดคล้องกับคุณของอริยสัจ

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| ก. การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า | ข. การแก้ปัญหาด้านปัญญาและเหตุผล |
| ค. การแก้ปัญหาร่วมกันเป็นหมู่คณะ | ง. การแก้ปัญหาที่เกิดจากธรรมชาติ |

20. คุณธรรมที่ก่อให้เกิดความเจริญงอกงามได้แก่เรื่องใด

ก. พอใจสิ่งที่กระทำ มีความ پاکเพียรดูแลกิจธุระ

ข. คบคนดี ฟังธรรม คิดหาเหตุผล ปฏิบัติธรรม

ค. ใช้ปัญญาไตร่ตรองพิจารณาในการประกอบการณ์งาน

ง. ความ پاکเพียร ขยัน มุมนานะ ที่จะเอาชนะความลำบาก

เฉลยแบบวัดความรู้ เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข

- | | | | |
|-----|---|-----|---|
| 1. | ก | 11. | ง |
| 2. | ข | 12. | ง |
| 3. | ก | 13. | ง |
| 4. | ก | 14. | ง |
| 5. | ค | 15. | ง |
| 6. | ง | 16. | ก |
| 7. | ง | 17. | ง |
| 8. | ง | 18. | ค |
| 9. | ข | 19. | ข |
| 10. | ก | 20. | ข |

ภาคผนวก ค

หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง

การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา

หลักสูตรฝึกอบรม

เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา

ณ วัดเขาดิน ตำบลเขาดิน อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี

หลักการและเหตุผล

การปฏิบัติธรรมเป็นการพัฒนาชีวิตของตนเองทางหนึ่ง ซึ่งขึ้นกับ เป้าหมาย และวิธีการ และเป็นทางเลือกที่ได้รับความนิยมมากพอสมควรในสังคมยุคนี้ สิ่งสำคัญคือ เราเข้าใจแรงจูงใจในการเลือกปฏิบัติธรรมของตนเองหรือไม่ว่า ทำไปเพื่ออะไร จุดมุ่งหมายที่เราคาดหวังให้เป็นไปคือ ความสงบของจิตใจ และลดความเครียดในชีวิตประจำวัน แต่ความเครียดจะลดได้ก็ต่อเมื่อเราเข้าใจและยอมรับความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของตนเองเท่านั้น ไม่ใช่การข่มไว้ชั่วคราวด้วยความสงบ และวิธีการพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนา แบ่งเป็น 2 มิติ คือ กัมมธุระและวิปัสสนาธุระ ทั้ง 2 มิติ ต่างเกื้อกูลซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่ความเข้าใจในเรื่องชีวิตอย่างถูกต้อง หากขาดอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ความเข้าใจจะถูกกระตุ้นไม่ได้เลย ถ้าจะถูกก็ถูกเฉพาะในความคิดเห็นของตนเองเท่านั้น แต่ไม่ใช่ถูกตามพระพุทธประสงค์

อุบาสก อุบาสิกา เป็นกลุ่มชนหนึ่งที่เลื่อมใสในพระพุทธศาสนาและทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการสนับสนุนทั้งทางด้านศาสนาวัตถุและศาสนาสถาน และในสภาวะปัจจุบันสภาพความเป็นอยู่ของอุบาสก อุบาสิกา ที่อยู่ในสังคมมีความสับสนวุ่นวาย ต้องดิ้นรนแย่งชิงความได้เปรียบกันอยู่ตลอดเวลา ทั้งนี้ทั้งนั้นก็เพื่อความอยู่รอดของตนเองเป็นหลัก การจะให้ตัวเองมีชีวิตรอดอยู่ในสังคมได้อย่างชนิดที่เรียกว่า ไม่เป็นภาระกับสังคมก็คงหนีไม่พ้นการมีงานทำ หากจะกล่าวถึงการมีงานทำก็ต้องมองไปถึงว่า ใครทำงานอะไร มีรายได้พอที่จะเลี้ยงตัวเองได้เพียงใด ซึ่งปัญหาเหล่านี้คงจะมีกับทุกคนที่อยู่ในวัยนอกจากนี้อุบาสก อุบาสิกา ยังปัญหาความเครียดในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นภาวะค่าใช้จ่ายที่ต้องมีรายจ่ายเพิ่มมากขึ้นเช่น การแบกรับภาวะค่าน้ำมันที่จะนำไปใช้ในการเกษตร ปุ๋ย สารเคมีต่างๆ อาหาร เป็นต้น แต่ผลผลิตทางการเกษตรยังราคาเท่าเดิม จึงเป็นเหตุทำให้อุบาสก อุบาสิกา เกิดความ

ทุกข์ขึ้นมา เพื่อเป็นการแก้ไขเยียวยาความทุกข์ของอุบาสก อุบาสิกา ขั้นพื้นฐานจึงควรได้รับการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะการลดความทุกข์เพิ่มความสุข และการจัดอบรมปฏิบัติธรรมที่ผ่านมามีวัดต่างๆ ได้มีการจัดอบรมปฏิบัติธรรมในวันสำคัญๆ ตลอดมา แต่ยังไม่มียุทธศาสตร์ที่จัดทำเป็นระบบ ขึ้นอยู่กับความสะดวก ความพร้อมของวัด จึงทำให้บางครั้งอุบาสก อุบาสิกาไม่ได้รับประโยชน์เท่าที่ควร

ดังนั้น ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนาและดำรงบรรพชิตอยู่ จึงมองเห็นความสำคัญตรงปัญหานี้ จึงได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการปฏิบัติธรรม เรื่อง การลดความทุกข์เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา ขึ้นเพื่อเป็นการพัฒนาอุบาสก อุบาสิกา ให้สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข ปฏิบัติตนเป็นชาวพุทธที่ดีและช่วยกันทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาจิต เพิ่มคุณภาพชีวิตและการทำงานให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น
2. เพื่อส่งเสริมให้การศึกษาการปฏิบัติสมาธิ พัฒนาจิตและการลดความทุกข์ เพิ่มความสุขให้แก่ท่านผู้สนใจ
3. เพื่อให้ผู้เข้าฝึกอบรมนำหลักการปฏิบัติเรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

โครงสร้างหลักสูตร

หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา เป็นหลักสูตรฝึกอบรมการปฏิบัติธรรม ที่จัดขึ้นมาเพื่อให้อุบาสก อุบาสิกา นำไปปฏิบัติในการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข แล้วสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยหลักสูตรนี้ ใช้เวลาในการฝึกอบรม 2 คืน 3 วัน โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านเนื้อหาและเวลาในการฝึกอบรม

1.1 ทำความเข้าใจเกี่ยวกับทุกข์	ใช้เวลาจำนวน	3.30	ชั่วโมง
1.2 การวิเคราะห์ทุกข์	ใช้เวลาจำนวน	3.00	ชั่วโมง
1.3 แนวทางเจริญสติ	ใช้เวลาจำนวน	3.00	ชั่วโมง
1.4 เรียนรู้เหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย)	ใช้เวลาจำนวน	4.00	ชั่วโมง
1.5 หลักในการดับทุกข์	ใช้เวลาจำนวน	7.00	ชั่วโมง
1.6 วิธีเพิ่มความสุข	ใช้เวลาจำนวน	2.30	ชั่วโมง

2. สถานที่ฝึกอบรม

ณ วัดเขาคิน ตำบลเขาคิน อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี

แนวการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม

กิจกรรมการฝึกอบรมแต่ละหน่วยประกอบด้วย

1. ชำนาญ เป็นการสร้างความสนใจ และชี้แนะเข้าสู่กิจกรรมการฝึกอบรม โดยบอกให้ทราบวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมแต่ละหน่วย หรือการสรุปทบทวนความรู้เดิม เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมสามารถเชื่อมโยงความรู้เดิมให้สัมพันธ์กับความรู้ใหม่

2. ชำนาญการฝึกอบรม เป็นการเรียนรู้ภาคทฤษฎีควบคู่ไปกับการปฏิบัติ โดยเน้นการฝึกปฏิบัติ รวมทั้งการใช้กิจกรรมที่หลากหลายเพื่อสร้างความน่าสนใจในการเรียนรู้ เช่น การร่วมวิเคราะห์ปัญหาร่วมกันของผู้เข้าฝึกอบรม

3. ชำนาญสรุปและวัดผล เป็นการสรุปเนื้อหา การเขียนบรรยายหรือพูดถึงความรู้สึกของผู้เข้าฝึกอบรมแต่ละคน สำหรับการเรียนรู้ในแต่ละหน่วย และทำการวัดผลการฝึกอบรมเมื่อจบแต่ละหน่วย

สื่อประกอบการฝึกอบรม

สื่อการเรียนประกอบด้วย เอกสารอ่านประกอบ แผ่นใส วีซีดี เพาเวอร์พอยท์ ใบงาน

การวัดและการประเมินผล

การวัดและการประเมินผลการฝึกอบรมของผู้รับการฝึกอบรมครอบคลุมทั้งด้าน ความรู้ความคิด และเจตคติ โดยพิจารณาจากการสังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม การ รวมแสดงความคิดเห็น และการสัมภาษณ์ผู้รับการฝึกอบรม

เกณฑ์การผ่านหลักสูตรฝึกอบรม

ผู้เข้ารับการอบรมต้องเข้าอบรมตามเวลาที่กำหนดไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 และ ต้องผ่านเกณฑ์คะแนนของแบบวัดความรู้ในการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข ที่กำหนดไว้

จงสังเกต	ดูจิต	เมื่อคิดโกรธ
มีทุกข์โทษ	โหดร้าย	ใจเดือดพล่าน
ความขุ่นเคือง	ครุ่นคิด	จิตเป็นพาล
กิเลสमार	เบกจิต	เป็นพิษไป

(ก.เขาสวนหลวง)



เมื่อจิตไหล	ก็ให้รู้	ดูที่จิต
หลงครุ่นคิด	ก็ให้รู้	ดูเอาไว้
เมื่อจิตพลอ	ก็ให้รู้	ดูเข้าไป

คำแนะนำสำหรับ อุบาสก อุบาสิกา ที่เข้าฝึกอบรม

อุบาสก อุบาสิกา ที่เข้าฝึกอบรมการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข ควรปฏิบัติดังนี้

1. ทำตนให้ว่างจากการทำงาน โดยทำธุระให้เสร็จก่อนหรือเลื่อนธุระไปให้พ้นช่วงที่จะเข้าฝึกอบรม เพื่อไม่ให้กังวล จะปฏิบัติได้ดี
2. ตั้งใจปฏิบัติ และไม่รบกวนผู้อื่น
3. รับประทานอาหารเข้าแต่พอประมาณ ถ้าหิวหรืออิมเกินไปจะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ
4. ทุกท่านต้องแต่งชุดสุภาพ ถ้าเป็นสตรีห้ามนุ่งกระโปรงสั้น
5. ตั้งใจรักษาศีล 5 ให้บริสุทธิ์ อย่าคิดหรือคυνนอกกรรมะ ตำรวม กาย วาจา ใจ ให้มากเท่าที่จะทำได้
6. หากมีข้อสงสัยให้ถามอาจารย์ได้ตลอดเวลา หากไม่กล้าถาม จะเขียนเป็นคำถามส่งให้ก็ได้
7. ควรเตรียมตัวและเตรียมใจให้พร้อมเพื่อเข้าฝึกอบรมอย่างต่อเนื่องและจริงจังตลอด 3 วัน
8. ไม่ควรใช้นาฬิกาที่มีเสียงปลุก
9. ไม่ควรนำเด็กมาด้วยเพราะ จะทำให้เป็นภาระ

พุทธสุภาณิตเตือนใจ

ในหมู่มนุษย์ ผู้ที่ฝึกตนดีแล้วเป็นผู้ประเสริฐ
จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้
ไม่มีความสุขอื่นใดยิ่งไปกว่าความสงบ
สิ่งทั้งปวง ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น

กำหนดการฝึกอบรม

วันที่ 1

08.00 – 08.30 น.	ลงทะเบียนเข้ารับการฝึกอบรม
08.30 – 09.00 น.	พิธีเปิดการฝึกอบรม และปฐมนิเทศ
09.05 – 11.00 น.	ทำความเข้าใจเกี่ยวกับทุกข์ (อริยสัจ ๔)
11.05 – 11.55 น.	พักรับประทานอาหารเที่ยงอย่างมีสติ
12.00 – 13.00 น.	ทำความเข้าใจเกี่ยวกับทุกข์ (ต่อ)
13.05 – 14.45 น.	การวิเคราะห์ทุกข์ด้วยตนเอง
14.50 – 15.00 น.	พักผ่อนอย่างมีสติ
15.05 – 16.30 น.	การวิเคราะห์ทุกข์ด้วยตนเอง (ต่อ)
16.35 – 18.45 น.	พักผ่อนอย่างมีสติ
18.50 – 20.00 น.	แนวทางเจริญสติ
20.00 – 21.00 น.	ถามตอบ “ปฏิจจ-วิสนา” ปัญหาความทุกข์ ในชีวิตประจำวัน โดยใช้หลักอริยสัจ ๔

วันที่ 2

04.30 – 05.30 น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า
05.35 – 06.00 น.	การบริหารประกอบสมาธิ (โยคะ) และเดินจงกรม
06.05 – 07.30 น.	พักรับประทานอาหารและพักผ่อนอย่างมีสติ
07.35 – 08.00 น.	แนวทางเจริญสติ
08.05 – 10.05 น.	เรียนรู้เหตุแห่งทุกข์
10.10 – 10.20 น.	พักผ่อนอย่างมีสติ
10.25 – 11.00 น.	วงล้อแห่งทุกข์วิถิ
11.05 – 11.55 น.	พักรับประทานอาหารเที่ยงอย่างมีสติ
12.00 – 13.00 น.	วงล้อแห่งทุกข์วิถิ (ต่อ)
13.05 – 14.45 น.	การเจริญสติ เรื่อง สติปัฏฐาน ๔
14.50 – 15.00 น.	พักผ่อนอย่างมีสติ

15.05 – 16.30 น.	การนำหลักสติปัฏฐาน ๔ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน
16.35 – 18.45 น.	รับประทานอาหารเย็น พักผ่อนอย่างมีสติ
18.50 – 20.00 น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น และเวียนเทียนรอบอุโบสถ
	การจัดการความขัดแย้งในจิต
20.05 – 21.00 น.	“ปฐชา-วิเสชา” ถามตอบ แลกเปลี่ยนประสบการณ์การ แก้ปัญหาความทุกข์ โดยใช้หลักสติปัฏฐาน ๔

วันที่ 3

04.30 – 05.30 น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า
05.35 – 06.00 น.	กายบริหารประกอบสมาธิ (โยคะ)
06.05 – 07.30 น.	รับประทานอาหารเช้าและพักผ่อนอย่างมีสติ
07.35 – 08.00 น.	อภิสถมุลเหตุให้เกิดความขัดแย้งและเกิดทุกข์
08.05 – 10.05 น.	อภิสถมุลเหตุให้เกิดความขัดแย้งและเกิดทุกข์ (ต่อ)
10.10 – 10.20 น.	พักผ่อนอย่างมีสติ
10.25 – 11.00 น.	หลักในการดับทุกข์
11.05 – 11.55 น.	รับประทานอาหารและพักเที่ยงอย่างมีสติ
12.00 – 13.00 น.	หลักในการดับทุกข์ (ต่อ)
13.05 – 14.45 น.	วิธีเพิ่มความสุข
14.50 – 15.00 น.	พักผ่อนอย่างมีสติ
15.05 – 16.00 น.	วิธีเพิ่มความสุข (ต่อ)
16.30	พิธีปิด



อย่าปล่อยให้วันวานที่ผ่านพ้น ทำให้เราทุกข์ทรมานหม่นหมอง
แม้ครุ่นคิดอาจทำผิดซ้ำลงไป ก็เพิ่มวันเสียใจไปอีกวัน

(พลอยฟ้า)



โครงสร้างตารางการฝึกอบรม

ตาราง โครงสร้างการฝึกอบรม

เนื้อหา	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	เวลา (ชั่วโมง)
ทำความเข้าใจเกี่ยวกับทุกข์	1. สามารถพิจารณาถึงความทุกข์ได้	- รู้จักความทุกข์ - เข้าใจเกี่ยวกับความทุกข์	3.30
* การพิจารณาถึงความทุกข์	2. สามารถบอกถึงเหตุแห่งความทุกข์ได้	ทุกข์	
* การเผชิญหน้ากับความทุกข์		- นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	
* การฝึกสมาธิเบื้องต้น		- เกิดสติ รู้ตัวอยู่เสมอ	
แนวทางเจริญสติ			
* การเจริญสติ	สามารถเจริญสติโดยการทำสมาธิได้	- เกิดสติ รู้ตัวอยู่เสมอ	3.00
(หมายเหตุ จะนับเวลาจากกำหนดการฝึกอบรมรวมกัน)			
การวิเคราะห์ความทุกข์	1. สามารถวิเคราะห์ความทุกข์ในตนเองได้	- รู้จักทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง	3.00
	2. สามารถบอกถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้	ตนเอง	
	3. สามารถบอกเหตุที่เกิดขึ้นกับตนเองได้	- นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	

ตาราง (ต่อ)

เรื่อง	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	เวลา (ชั่วโมง)
เรียนรู้เหตุแห่งทุกข์ (สมัย) * หลักธรรมที่นำมาวิเคราะห์ความทุกข์ - อกุศลมูล * การจัดการความทุกข์	1. บอกหลักธรรมที่นำมาวิเคราะห์ความทุกข์ได้ 2. บอกวิธีการจัดการความทุกข์ได้	-รู้หลักธรรมที่นำมาวิเคราะห์ความทุกข์ -รู้วิธีการจัดการความทุกข์ -ความสนใจใฝ่รู้ -นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	4.00
หลักในการดับทุกข์ * การจัดการความขัดแย้งในมิติทางจิตวิญญาณ - พรหมวิหาร ๔ - มรรค ๘ - กุศลมูล - สติปัฏฐาน ๔	1. บอกหลักในการดับทุกข์ได้ 2. สามารถบอกการจัดการความขัดแย้งในมิติทางจิตวิญญาณได้	- มีสติ - มีความทุกข์น้อยลง - จัดการกับความทุกข์ได้ - แก้ปัญหาเรื่องทุกข์ในชีวิตประจำวันได้	7.00
วิธีเพิ่มความสุข	บอกวิธีในการวิธีเพิ่มความสุขได้	- มีความสุขเพิ่มมากขึ้น - เป็นบุคคลที่สุขุมเพิ่มมากขึ้น - เป็นบุคคลที่มีสติรู้ตนเสมอ	2.30

แผนการฝึกอบรมที่ 1

เรื่อง ทำความเข้าใจเกี่ยวกับทุกข์

เวลา 3.30 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ทุกข์จากความยึดมั่นถือมั่น สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ว่าจะเป็นฝ่ายรูปธรรมหรือนามธรรม ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายวัตถุหรือฝ่ายจิตใจก็ตาม ถ้าเราไปยึดมั่นถือมั่นเข้าแล้วก็ล้วนนำทุกข์มาให้ทั้งนั้น

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. สามารถพิจารณาถึงความทุกข์ได้
2. สามารถบอกถึงเหตุแห่งความทุกข์ได้

สาระการเรียนรู้

1. การพิจารณาถึงความทุกข์
2. การเผชิญหน้ากับความทุกข์

สื่ออุปกรณ์การเรียนการสอน

1. ใบความรู้
2. เพาเวอร์พอยท์
3. ใบกิจกรรม
4. แบบประเมินพฤติกรรม
5. แบบทดสอบความรู้ในเรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ 30 นาที

1. แนะนำวัตถุประสงค์ของโครงการฝึกอบรม แนะนำสถานที่ และวิทยากร 15 นาที
2. ผู้เข้าฝึกอบรมทำแบบทดสอบก่อนฝึกอบรมและแบบประเมินพฤติกรรม ใช้เวลา 15 นาที

ขั้นเข้าสู่บทเรียน 140 นาที

3. ในภาคเช้าเริ่มต้นด้วยนั่งสมาธิเพื่อเจริญสติและ
4. การแนะนำตัว เพื่อสร้างความคุ้นเคยกันระหว่างผู้ฝึกอบรมโดยการจับคู่ เพื่อการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และทัศนคติในมิติเกี่ยวกับความทุกข์และความสุขในชีวิตประจำวัน
5. วิทยากรบรรยายเรื่องการทำสมาธิ เพื่อให้เกิดสติ

ขั้นสรุป 30 นาที

6. ให้ผู้เข้าฝึกอบรมอธิบาย สรุปความรู้ร่วมกันเกี่ยวกับ การทำสมาธิ และความทุกข์ แล้วให้นำเสนอ ใช้เวลา 30 นาที

ขั้นประเมิน 15 นาที

7. ทำแบบทดสอบหลังฝึกอบรม (ให้เขียนบรรยายถึงความทุกข์)
8. สังเกตจากการทำสมาธิ

การวัดและประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรม
2. ใบกิจกรรม
3. แบบทดสอบหลังฝึกอบรม

ใบความรู้ที่ 1

แนวคิดทำความเข้าใจทุกข์

ธรรมะปฏิบัติ (2548, กรกฎาคม 3) กล่าวไว้ว่า ทุกข์มี 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ ทุกข์ในอริยสัจ 4 และ ทุกข์ในไตรลักษณ์

1. ทุกข์ในอริยสัจ 4

ทุกข์ในอริยสัจ 4 ก็คือทุกข์เวทนาหรือความรู้สึกที่เป็นทุกข์ ซึ่งก็คือความทุกข์ในความหมายของคนทั่วไปนั่นเอง ทุกข์เวทนามี 2 ทางคือ ทุกข์ทางกาย กับทุกข์ทางใจ

1) **ทุกข์ทางกาย** หมายถึง ทุกข์ที่มีกายเป็นเหตุ ได้แก่ ทุกข์ที่เกิดจากความหนาว ความร้อน ความป่วยไข้ ความบาดเจ็บ ความหิวกระหาย ความเสื่อมสภาพของร่างกาย ทุกข์ที่เกิดจากการที่ต้องคอยประคบประหงม ดูแลบำรุงรักษาทำความสะอาดร่างกาย และความทุกข์อื่น ๆ อันมีกายเป็นต้นเหตุอีกเป็นจำนวนมาก ทุกข์ทางกายเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดมาคู่กับร่างกาย เป็นสิ่งที่เลี่ยงได้ยาก ตราบใดที่ยังมีร่างกายอยู่ก็ต้องทนกับทุกข์ทางกายนี้เรื่อยไปไม่มีวันพ้นไปได้

2) **ทุกข์ทางใจ** หมายถึง ทุกข์ที่เกิดจากการปรุงแต่งของใจ ทุกข์ทางใจนี้ส่วนหนึ่งมีทุกข์ทางกายเป็นสิ่งที่เร้าให้เกิด เช่น เมื่อได้รับบาดเจ็บหรือป่วยไข้ขึ้นมาทำให้เกิดทุกข์ทางกายขึ้นแล้ว ต่อมาก็เกิดความกังวลใจ ความหวาดกลัวขึ้นมาอีกว่าอาจจะรักษาไม่หาย อาจจะต้องสูญเสียอวัยวะไป หรืออาจจะต้องถึงตาย ซึ่งความกังวลความหวาดกลัวเหล่านี้จะก่อให้เกิดทุกข์ทางใจขึ้นมา ทุกข์ทางใจอีกส่วนหนึ่งเกิดขึ้นโดยไม่มีทุกข์ทางกายเป็นต้นเหตุ เช่น ความทุกข์จากการประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักที่พอใจ ความทุกข์จากการพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักที่พอใจ ทุกข์จากการไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา ทุกข์จากความโกรธความขัดเคืองใจ ทุกข์จากความกลัว ทุกข์จากความกังวลใจ ความคับแค้นใจ ทุกข์จากความกลัวว่าความสุขที่มีอยู่จะต้องหมดไป ทุกข์จากความกลัวความทุกข์ยากลำบากที่อาจจะมีขึ้นในอนาคต ทุกข์จากการกลัวความเสื่อมลาภเสื่อมยศ เสื่อมสรรเสริญ และทุกข์ทางใจอื่น ๆ อีกนับไม่ถ้วน

2. **ทุกข์ในไตรลักษณ์** ไตรลักษณ์ก็คือสามัญลักษณ์ 3 ประการคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คำว่าทุกข์ในไตรลักษณ์ก็หมายถึงทุกข์ ในไตรลักษณ์หรือที่เรียกว่า ทุกขลักษณะนั่นเอง ซึ่งหมายถึงการที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงยกเว้นนิพพาน ล้วนอยู่ในสถานะที่ถูกเหตุถูกปัจจัยทั้งหลาย บีบคั้นให้แปรปรวนไปอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป (ดูเรื่องทุกข์เวทนากับทุกข์ในไตรลักษณ์ ในหมวดวิปัสสนา (ปัญญา) ประกอบ) ทุกข์ในไตรลักษณ์นี้เป็นลักษณะอันเป็นสามัญ คือเป็นเรื่องธรรมดาของสังขารธรรมทั้งหลายที่จะต้องเป็นไปอย่างนั้น เป็นกฎอันเป็นพื้นฐานของธรรมชาติ เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนเป็นเพียงผลของเหตุของปัจจัยเท่านั้นเอง ไม่มีสิ่งใดเลยที่มีอำนาจเหนือตน ครอบงำที่ยังไม่เข้าสู่สถานะแห่งนิพพานแล้ว ก็จะต้องเผชิญกับทุกข์ในไตรลักษณ์นี้ด้วยกันทั้งสิ้นทุกข์ในอริยสัจ 4 ก็อยู่ในสถานะทุกข์ในไตรลักษณ์ด้วย นอกจากนี้สุขเวทนาและอุเบกขาเวทณาก็ยังไม่พ้นจากทุกข์ในไตรลักษณ์ เพราะทั้งสุขและอุเบกขาก็ล้วนถูกเหตุปัจจัยต่าง ๆ บีบคั้นให้แปรปรวนไปอยู่ตลอดเวลาเช่นกัน

กตัตถธรรม		
ยศและลาภ	หาบไป	ไม่ได้แก่
มีเพียงแต่	ต้นทุน	บุญกุศล
ทรัพย์สมบัติ	ทิ้งไว้	ให้ปวงชน
แม้ร่ำรวย	เขาก็เอา	ไปเผาไฟ
เมื่อเจ้ามา	มีอะไร	มาด้วยเจ้า
โยมัวเมา	โลกลาภ	ทำบาปใหญ่
เข้ามามือเปล่า	แล้วเจ้า	จะเอาอะไร
เจ้าก็ไป	มือเปล่า	เหมือนเจ้ามา
ควรเร่งสร้าง	กรรมดี	หนีกรรมชั่ว
ไม่พาตัว	พาใจ	ใส่ตัณหา
หมั่นเจริญศีล	สมาธิ	และปัญญา
จึงพึ่งพา	ให้พ้นทุกข์	สุขนิรันดร์

แผนการฝึกอบรมที่ 2

เรื่อง การเจริญสติ

เวลา 3.00 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การเจริญสติเป็นการปฏิบัติตน หรือการเอาสติเข้าไปตามดูตามสังเกต เข้าไปจดจ่อ เข้าไปใส่ใจ ต่อสภาวะลักษณะที่ปรากฏในขณะนั้น และต่อความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปต่าง ๆ ทั้งการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมไป ดับไปของรูปของนาม หรือของร่างกายของจิตใจ หรือของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

สามารถเจริญสติโดยการทำสมาธิได้

สาระการเรียนรู้

การเจริญสติ

การบริหารประกอบสมาธิ

สื่ออุปกรณ์การเรียนการสอน

1. ใบความรู้
2. เพาเวอร์พอยท์
3. ใบกิจกรรม
4. แบบประเมินพฤติกรรม

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ 10 นาที

1. แนะนำวัตถุประสงค์ของแผนการฝึกอบรม
2. แนะนำการทำสมาธิแบบต่างๆ

ขั้นเข้าสู่บทเรียน 140 นาที

3. ให้ความรู้เกี่ยวกับการเจริญสติตามใบความรู้
4. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทดลองปฏิบัติ (ตามกำหนดการฝึกอบรมของแต่ละวัน)

ขั้นสรุป 30 นาที

5. ให้ผู้เข้าฝึกอบรมอธิบาย สรุปความรู้ร่วมกันเกี่ยวกับ การเจริญสติ แล้วให้นำเสนอ ใช้เวลา 30 นาที
6. ให้ผู้เข้าฝึกอบรมบอกถึงความรู้สึกลังจากการเจริญสติทุกครั้ง

ขั้นประเมิน 10 นาที

7. ทำแบบทดสอบหลังฝึกอบรม (ให้เขียนบรรยายถึงประโยชน์ของการเจริญสติที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน)

การวัดและประเมินผล

8. แบบสังเกตพฤติกรรม
9. ใบกิจกรรม
10. แบบทดสอบหลังฝึกอบรม

หมายเหตุ

(แผนการฝึกอบรมนี้จะใช้ตามหัวข้อ การเจริญสติตามแผนการฝึกอบรมในแต่ละวัน)

ใบความรู้ที่ 2

ความหมายของสมาธิ และสติ

สมาธิ หมายถึง ความสงบ ความไม่ฟุ้งซ่าน ความแน่วแน่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว คนที่อ่านหนังสือแต่ไม่รู้เรื่อง เพราะใจไม่ได้อยู่กับตัวหนังสือ คนที่ฟังเขาพูด แต่ใจลอย คือมัวไปนึกถึงแต่เรื่องอื่น คนที่ลักษณะเช่นนี้ ก็คือคนไม่มีสมาธิ

สมาธิ หมายถึง ความสงบ ความแน่วแน่นของจิต การฝึกสมาธิก็คือการฝึกให้สติอยู่กับตัว คนที่มีสติกำกับอยู่ทุกขณะจิตในขณะที่กำลังพูด กำลังทำกำลังคิดอะไรอยู่ สมาธิจะต้องเกิดขึ้นเสมอวันไว้แต่ในขณะนั้นจะมีกิเลสเกิดขึ้นอย่างรุนแรง ถ้าหากเป็นในเวลาที่ไม่เกิดไม่รุนแรง ทุกขณะที่มีสติกิเลสจะสงบเสมอ และเมื่อกิเลสสงบ สมาธิก็เกิด

สมาธิ มี 3 อย่าง คือ

1. **ขณิกสมาธิ** สมาธิชั่วขณะ โดยธรรมดาคนเราได้ขณิกสมาธิอยู่เสมอ เช่น ในการอ่านหนังสือ การเขียนหนังสือ การพูด เราต้องใช้สมาธิทั้งนั้น เพราะถ้าจิตไม่เป็นสมาธิแล้วฟังไม่รู้เรื่อง จะอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ทำงานอะไรไม่ได้ คนที่ไม่มีสมาธิ ก็คือคนที่ไม่มีสติอยู่กับตัวเป็นคนใจลอย ปล่อยให้อารมณ์ชักจูงไป เพราะฉะนั้น จะเห็นได้ว่า สมาธิเป็นของจำเป็น สมาธิ ที่เราใช้กันอยู่ในชีวิตประจำวันก็คือ ขณิกสมาธิ

2. **อุปจารสมาธิ** คือสมาธิที่จวนจะถึงขั้นฌาน สมาธิขั้นนี้ คนทั่วไปทำได้ยาก บางคนฝึกภายในวันเดียวอาจจะได้อุปจารสมาธิก็ได้ ลักษณะของอุปจารสมาธิก็คือ ถ้าเรานั่งหลับตาทำใจให้สงบ แล้วนึกถึงภาพอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา ถ้าภาพนั้นปรากฏชัด แล้วสามารถบังคับภาพให้เป็นไปตามใจนึกได้ ถ้าทำได้อย่างนี้ก็หมายความว่าได้ **อุปจารสมาธิ**

3. **อัปนาสมาธิ** แปลว่า สมาธิที่แน่วแน่น หรืออีกนัยหนึ่งแปลว่าสมาธิที่แน่นแฟ้น กล่าวคือ สมาธิที่จับอารมณ์ไว้แน่นติดต่อกันไปทุกขณะจิตโดยไม่มีการตกกังวลค์ อัปนาสมาธิก็คือฌาน ซึ่งแบ่งออกไปได้ อีกหลายชั้น **อุปจารสมาธิ กับอัปนาสมาธิ**

มีลักษณะอย่างเดียวกันทุกอย่าง ต่างกันแต่เพียงว่า **อุปจารสมาธิ** ยังมีการคกวงค์บ้าง เป็นบางขณะ ส่วนอัปนาสมาธิไม่มีการคกวงค์

ความหมายของสติ

สติ หมายถึง อาการที่จิตนึกขึ้นได้ถึงเรื่องที่ได้กำหนดไว้ก่อนแล้วเรียกว่า “สติ” สติ มีอุปการะมาก เพราะการทำความดีทุกอย่างจะต้องอาศัยสติกับสัมปชัญญะกำกับ

สติ คือ การระลึกรู้ เป็นสภาวะธรรมทางจิตที่ระลึกถึงแต่สิ่งที่ได้เป็นไปในฝ่าย กุศล คือ คิดถึงความประพฤติดีที่เคยกระทำมาก่อน หรือคิดจะกระทำความดีต่อไป สติ มีหน้าที่คุ้มครองจิตไม่ให้ตกต่ำทำความชั่วและชักนำให้ทำความดี

วิธีการทำจิตให้มีสมาธิ

ในคัมภีร์ธรรมบท พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า

พณฺทํ จปฺลํ จิตฺตํ	ทฺรภํ ทฺนนิวารณํ
อุขํ กโรติ เมธาวิ	อุสุกาโรว เตชนํ

จิตโดยธรรมชาติ เป็นสิ่งที่ดิ้นรนกวัดแกว่ง รักษาไว้ได้ยาก แต่ผู้ที่มี ปัญญาชาวซึ่งในธรรมย่อมทำจิตให้สงบให้ แน่วแน่ได้ เหมือนกับนายช่างสามารถ เอาไม้มาตัดให้ตรงตามความต้องการ ได้ฉะนั้น พุทธพจน์นี้มีค่ามาก ผู้ที่จะฝึกสมาธิควร จะนึกถึงบทนี้ให้มาก จงสังเกต คำว่า ผู้ที่มีปัญญาชาวซึ่งในธรรมย่อมสามารถทำจิตให้ ตรง คือให้สงบนิ่งได้

จิตเป็นสมาธิ หมายถึงจิตสงบจากนิวรณ์ทั้ง 5 ในขณะใด กามฉันทะ คือความ ยินดี หรือความพอใจในกาม พยาบาท คือความโกรธ หรือความไม่พอใจ ถีนะ คือ ความขี้เกียจ มিতระ คือความง่วง อุทธัจจะ คือความฟุ้งซ่าน กุกกุจจะ คือความรำคาญ วิจิกิฉา คือความสงสัย ถ้าสิ่งเหล่านี้ไม่มี และพร้อมกันนั้นก็มีสติกำกับทุกขณะจิตด้วย และมีความสามารถที่จะนึกคิดอยู่ในเรื่องหนึ่งเรื่องใดได้โดยเฉพาะเป็นการนึกคิดอย่างมี ระเบียบไม่มีความคิดอย่างอื่นแทรกเข้ามา อย่างนี้ก็เรียกว่าจิตเป็นสมาธิ และถ้าทำได้ เพียงแค่นี้ก็เป็นสมาธิขั้นธรรมดา ซึ่งคนในโลกจำเป็นจะต้องใช้อยู่เสมอ

ใบความรู้ที่ 3

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

(จากคู่มือการอบรมพัฒนาจิต ของหลวงพ่อจฺรณ วัดอัมพวัน จ. สิงห์บุรี)

๑. การเดินจงกรม ก่อนเดินให้ยกมือไขว้หลัง มือขวาจับข้อมือซ้ายวางไว้ตรง กระเบนเหน็บ ยืนตัวตรง เหยยหน้า หลังตา ให้สติจับอยู่ที่ปลายผม กำหนดคำว่า ยืนหนอ ซ้ำๆ ๕ ครั้ง เริ่มจากศีรษะลงมาปลายเท้า และจากปลายเท้าขึ้นไปบนศีรษะกลับลงกลับ ลงจนครบ ๕ ครั้ง แต่ละครั้งแบ่งเป็น ๒ ช่วง ช่วงแรก คำว่า ยืน จิตวาด มโนภาพร่างกาย จากศีรษะลงมาหยุดที่สะดือ คำว่า หนอ จากสะดือลงมาปลายเท้า กำหนดขึ้นคำว่า ยืน, จาก ปลายเท้ามาหยุดที่สะดือ คำว่า หนอ จากสะดือขึ้นไปปลายผม กำหนด กลับไป, กลับมา จนครบ ๕ ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกนอกกาย เสร็จแล้วลืมตาขึ้น ก้ม หน้าทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๕ ศอก สติจับอยู่ที่เท้า การเดินกำหนดว่า ขวาย่าง หนอ กำหนดในใจ คำว่า ขว ต้องยกส้นเท้าขวารั้งขึ้นจากพื้นประมาณ ๒ นิ้ว เท้ากับใจนึก ต้องพร้อมกัน ย่าง ต้องก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าซ้ำที่สุด เท้ายังไม่เหยียบพื้น คำว่า หนอ เท้าลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน กำหนดว่า ซ้าย ย่าง หนอ คงปฏิบัติ เช่นเดียวกันกับ ขว ย่าง หนอ ระยะก้าวในการเดินห่างกันประมาณ ๑ คืบ เป็นอย่างมาก เพื่อการทรงตัวขณะก้าวจะได้ดีขึ้น เมื่อเดินสุดสถานที่ใช้แล้ว ให้นำเท้ามาเคียงกัน เหยยหน้าหลังตา กำหนด ยืน หนอ ซ้ำๆ อีก ๕ ครั้ง เหมือนกับได้อธิบายมาแล้ว ลืมตาก็หน้า ท่ากลับ การกลับกำหนดคำว่า กลับหนอ ๔ ครั้ง คำว่ากลับหนอครั้งที่ ๑ ยกปลายเท้าขวา ใช้ส้นเท้าขวาหมุนตัวไปทางขวา ๙๐ องศา ครั้งที่ ๒ ลากเท้าซ้ายมาติดกับเท้าขวา ครั้งที่ ๓ ทำเหมือนครั้งที่ ๑ ครั้งที่ ๔ ทำเหมือนครั้งที่ ๒ ขณะนี้จะอยู่ในกลับหลังแล้วต่อไป กำหนด ยืน หนอ ซ้ำๆ อีก ๕ ครั้ง ลืมตาก็หน้าแล้วกำหนดต่อไป กระทำเช่นนี้จนหมด เวลาที่ต้องการ

๒. การนั่ง กระทำต่อจากการเดินจงกรมอย่าให้ขาดตอน เมื่อเดินจงกรมถึงที่นั่ง ให้กำหนด ยืน หนอ อีก ๕ ครั้ง ตามที่กระทำมาแล้วเสียก่อน แล้วกำหนดปล่อยมือลง

ข้างตัวว่าปล่อยมือหนอๆๆๆ ซ้ำๆ จนกว่าจะลงสุด เวลานั่งค่อยๆ ย่อตัวลงพร้อมกำหนดตามอาการที่เป็นจริงๆ เช่น ย่อตัวหนอๆๆๆ เท้าพื้นหนอๆๆๆ ถูกเข้าหนอๆๆๆ เป็นต้น

วิธีนั่งให้นั่งขัดสมาธิ คือ ขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรงหลับตาเอาสติมาจับอยู่ที่สะดือที่ท้องพอง ยุบ เวลาหายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่า พอง หนอ ใจนี้กับท้องที่พองต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน หายใจออกท้องยุบ กำหนดว่า ยุบ หนอ ใจนี้กับท้องที่ยุบต้องทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน ข้อสำคัญให้สติจับอยู่ที่ พอง ยุบ เท่านั้น อย่าคลุมที่จมูก อย่าตะเบ็งท้อง ให้มีความรู้สึกตามความเป็นจริงว่า ท้องพองไปข้างหน้า ท้องยุบมาข้างหลัง อย่าให้เห็นเป็นไปว่า ท้องพองขึ้นข้างบน ท้องยุบลงข้างล่าง ให้กำหนดเช่นนี้ตลอดไป จนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนด

เมื่อมีเวทนา เวทนาเป็นเรื่องสำคัญที่สุด จะต้องบังเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติแน่นอน จะต้องมีความอดทน เพื่อเป็นการสร้างขันติบารมีไปด้วย ถ้าผู้ปฏิบัติขาดความอดทนเสียแล้ว การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น ก็ล้มเหลว

ในขณะที่นั่งหรือเดินจงกรมอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาความเจ็บปวด เมื่อย คันๆ เกิดขึ้น ให้หยุดเดินหรือหยุดกำหนดพองยุบ ให้เอาสติไปตั้งไว้ที่เวทนาเกิด และกำหนดไปตามความเป็นจริงว่า ปวดหนอๆๆๆ เจ็บหนอๆๆๆ เมื่อยหนอๆๆๆ คันหนอๆๆๆ เป็นต้น ให้กำหนดไปเรื่อยๆ จนกว่าเวทนาจะหายไป เมื่อเวทนาหายไปแล้ว ก็ให้กำหนดนั่งหรือเดินต่อไป

จิต เวลานั่งอยู่หรือเดินอยู่ ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สิน หรือจิตฟุ้งซ่านต่างๆ นานา ก็ให้เอาสติปักลงที่ลิ้นปี่ พร้อมกับกำหนดว่า คิดหนอๆๆๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะหยุดคิดมั่นคงใจ เสียใจ หรือโกรธ ก็กำหนดเช่นเดียวกันว่า ดีใจหนอๆๆๆ เสียใจหนอๆๆๆ โกรธหนอๆๆๆ เป็นต้น

เวลานอน เวลานอนค่อยๆ เอนตัวนอนพร้อมกับกำหนดตามไปว่า นอนหนอๆๆๆ จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้เอาสติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้เอาสติมาจับที่ท้อง แล้วกำหนดว่า พอง หนอ ยุบ หนอ ต่อไปเรื่อยๆ ให้คอยสังเกตให้ตัวจะหลับไป ตอนพอง หรือตอนยุบ

อริยาบถต่างๆ การเดินไปในที่ต่างๆ การเข้าห้องน้ำ การเข้าห้องส้วม การรับประทานอาหาร และการกระทำการกิจการงานทั้งปวง ผู้ปฏิบัติ ต้องมีสติกำหนดอยู่ทุกขณะ ในอาการเหล่านี้ ตามความเป็นจริง คือ มีสติสัมปชัญญะเป็นปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา

หมายเหตุ การเดินจงกรมนั้น เราทำการเดินได้ถึง ๖ ระยะ

เดินจงกรม ๖ ระยะ

๑. ขวา...ย่างหนอ ซ้าย...ย่าง...หนอ

๒. ยก...หนอ เขยิบ...หนอ

๓. ยก...หนอ ย่าง...หนอ เขยิบ...หนอ

๔. ยกส้น...หนอ ยก...หนอ ย่าง...หนอ เขยิบ...หนอ

๕. ยกส้น...หนอ ยก...หนอ ย่าง...หนอ ลง...หนอ ถูก...หนอ

๖. ยกส้น...หนอ ยก...หนอ ย่าง...หนอ ลง...หนอ ถูก...หนอ กด...หนอ

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

สรุปการกำหนดต่าง พอสังเขปดังนี้

๑. ตาเห็นรูป จะหลับตาหรือลืมตาก็แล้วแต่ ให้ตั้งสติไว้ที่ตา กำหนดว่าเห็นหนอ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าจะเห็นก็สักแต่ว่าเห็น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้ ถ้าหลับตาก็กำหนดไปจนกว่าภาพนั้นจะหายไป
๒. หูได้ยิน ให้ตั้งสติไว้ที่หู กำหนดว่าเสียงหนอ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าจะได้ยินก็สักแต่ว่าเสียง ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้
๓. จมูกได้กลิ่น ตั้งสติไว้ที่จมูก กำหนดว่า กลิ่นหนอ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้ว่ากลิ่นก็สักแต่ว่ากลิ่น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้
๔. ลิ้นได้รส ตั้งสติไว้ที่ลิ้น กำหนดว่า รสหนอ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ารสก็สักแต่ว่ารส ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้
๕. การถูกต้องสัมผัส ตั้งสติไว้ที่ตรงสัมผัส กำหนดตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียให้ได้

6. ใจนึกคิดอารมณ์ ตั้งสติไว้ที่ล้นปี กำหนดว่า คิดหนอ ไปเรื่อยๆ จนกว่าความนึกคิดจะหายไป

7. อาการบางอย่างที่เกิดขึ้นกำหนดไม่ทัน หรือกำหนดไม่ถูกว่าจะกำหนดอย่างไร ให้ตั้งไว้ที่ล้นปี กำหนดว่า รู้หนอ ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการนั้นจะหาย

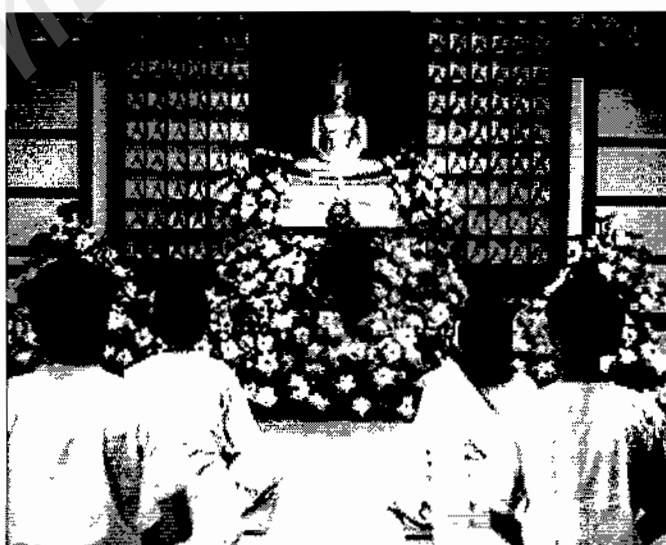
การที่เรากำหนดจิต และตั้งสติไว้เช่นนี้ เพราะเหตุว่าจิตของเราอยู่ได้บังคับของความโลภ ความโกรธ ความหลง เช่น ตาเห็นรูป ชอบใจเป็นโลภะ ไม่ชอบใจเป็นโทสะ ขาดสติ ไม่ได้กำหนดเป็นโมหะ หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องสัมผัสก็เช่นเดียวกัน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับตามอายตนะนั้น เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้ว ก็จะเข้าตัดที่ต่อของอายตนะต่างๆ เหล่านั้นมิให้ติดต่อกันได้ คือว่าเมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เพื่อได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่ทำความเข้าใจสักนึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจ หรือความไม่พอใจในสิ่งที่ปรากฏให้เห็นและได้ยินนั้น รูป และเสียง ที่ได้เห็นและได้ยินนั้นก็ดับไป เกิดและดับอยู่ที่นั่นเองไม่ไหลเข้ามาภายในอกุศลธรรมความทุกข์ร้อนใจที่คอยจะติดตาม รูปเสียง อายตนะภายนอกอื่น ๆ เข้ามาก็เข้าไม่ได้ สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นอกุศลธรรมและความทุกข์ร้อนใจที่จะเข้ามาทางอายตนะแล้ว สติเพ่งอยู่ที่รูป นาม เมื่อเพ่งเล็งอยู่ก็ย่อมเห็นความเกิดดับของรูปนามที่ดำเนินไปตามอายตนะต่าง ๆ อย่างไม่ขาดสาย การเห็นการเกิดดับของรูปนามนั้นจะนำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสังขารหรืออภิปาพอย่างแจ่มแจ้ง

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานช่วยส่งเสริมสติปัญญา วุฒิปาพะทางอารมณ์ คุณธรรม จริยธรรม ความเชื่อมั่นในการทำงาน ทักษะในเรื่องต่าง ๆ ความคิดสร้างสรรค์ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล การเข้าสังคม ความรู้สึกเกี่ยวกับเอกลักษณ์ของตนและผู้อื่น ผู้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะมีบุคลิกภาพที่ดีและมั่นคง มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับปิตามารดา พี่น้อง ครู อาจารย์ ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน และผู้ได้บังคับบัญชาเป็นอย่างดี ผลที่ตามมาคือ สุขภาพจิตที่ดีขึ้น เป็นการช่วยป้องกันและขจัดปัญหาสังคม เช่น การกระทำผิดของเด็กและเยาวชน อาชญากรรม การทำร้ายกัน

การหย่าร้าง การทุจริต การติดสุราและการติดสารเสพติดให้โทษ เป็นต้น ถ้ามนุษย์เรามีพลังจิตทั้ง 5 อย่าง (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) จากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานพลังนี้จะเปรียบเสมือนภูมิคุ้มกันที่ทรงอานุภาพที่คอยปกป้องและคุ้มครองทุกคนทุกเพศทุกวัยไม่ให้ตกไปในที่ชั่วและเวลาเดียวกันก็พัฒนาจิตให้สูงขึ้นจนมีความสามารถในการแก้ปัญหาต่าง ๆ และเอาชนะความทุกข์ได้ในที่สุด (จำลอง ดิษยวัฒน์.2543, หน้า 139)

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นเครื่องมือสำคัญที่จำทำให้บุคคลมีสติและปัญญาพิจารณาเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายมีการเกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา ไม่มีสิ่งใดคงทนถาวรไปตลอดนิรันดร์กาล แม้แต่ชีวิตของเราก็เดินเข้าหาความแก่ ความเจ็บ ความตาย อยู่ทุกขณะ เราต่างต้องประสบกับความทุกข์ยาก เดือดร้อนทั้งทางร่างกายและจิตใจอยู่เสมอ เมื่อมีสติและปัญญาเห็นตามความเป็นจริงเช่นนี้ได้ก็จะคลายความยึดถือ ยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเรา ให้เบาบางลงได้ ความโลภ ความโกรธ และความหลงที่มีอยู่มากมายในสันดานก็จะถูกขจัดขจัดเกลาให้เบาบางลง บุคคลเช่นนี้จะดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท มุ่งในการสร้างสรรค์จิตทำสิ่งที่ประ โยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ จนกระทั่งถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้รับประโยชน์อย่างยิ่งในพระพุทธศาสนา คือ มรรคผลนิพพานต่อไป



ใบความรู้ที่ 4

การบริหารกายประกอบสมาธิ

(การบริหารกายประกอบสมาธินี้ ให้ใช้ในกรณีที่สถานที่เหมาะสม และที่เหมาะสมกับวัยของผู้ฝึก)

ท่าที่หนึ่ง ทำนั่งเหยียดเท้า นั่งเหยียดเท้าทั้งสองข้างไปข้างหน้า (แต่ไม่ใช่หันเท้าไปทางพระพุทธรูป แต่หันหลัง หรือข้างใต้ ฝ่าเท้าอยู่บนศาลา เพื่อไม่ให้เป็นการแสดงว่าขาดความเคารพในการบริหารกาย) แล้วยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ แขนเหยียดตรง ให้แขนทั้งสองข้างชิดหู เริ่มด้วยสูดลมหายใจเข้าแรงและลึก เอนตัวไปข้างหลังเท่าที่จะทำได้ พร้อมกับภาวนาว่า “พุท” เมื่อหายใจเข้าแล้วโน้มตัวไปข้างหน้า ให้ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างแตะที่ปลายนิ้วเท้า พร้อมกับภาวนาว่า “โธ” ทำอย่างนี้ ๑๐ ครั้ง (เพื่อถือเป็นมงคล ที่เท่ากับทศพลญาณ ๑๐ อย่าง ขอพระตถาคตเจ้า)

ท่าที่สอง ทำยืนตรง ยืนตรงให้ขาทั้งสองข้างห่างกันประมาณ ๑ คืบ ยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ เช่นเดียวกับท่าที่หนึ่ง สูดลมหายใจเข้าแรงและลึก พร้อมกับเอนตัวไปข้างหลังเล็กน้อย โดยภาวนาว่า “พุท” แล้วเอนตัวไปข้างหน้าให้ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างจรดปลายนิ้วเท้าแต่ละข้าง พร้อมภาวนาว่า “โธ” เมื่อหายใจออก เมื่อหายใจออก โดยซ้ำกันอย่างนี้ ๑๐ ครั้ง แล้วเปลี่ยนไปสู่ท่าใหม่

ท่าที่สาม ทำยืนมือซ้ายเท้าเอว ยืนตรงให้เท้าห่างกันประมาณ ๑-๒ คืบ เอามือซ้ายเท้าเอว แล้วยกมือขวาขึ้นเหนือศีรษะ แล้วสูดลมหายใจเข้าแรงและลึก พร้อมกับเอี้ยวตัวไปด้านหลังให้มือขวายึดตรง พร้อมกับภาวนาว่า “พุท” แล้วเอี้ยวตัวมาด้านหน้า โดยเอามือขวาไปจดเท้าซ้าย พร้อมกับภาวนาว่า “โธ” เมื่อหายใจออก โดยทำซ้ำกันอย่างนี้ ๑๐ ครั้ง แล้วเปลี่ยนไปสู่ท่าใหม่

ท่าที่สี่ ทำยืนมือขวาเท้าเอว ยืนตรงในลักษณะเดียวกับท่าที่สาม แต่บริหารตรงกันข้ามกับท่าที่สาม คือ เอามือขวาเท้าเอว แล้วยกมือซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ แล้วสูดลมหายใจเข้าลึกและแรง พร้อมกับเอี้ยวตัวไปทางด้านหลังพร้อมกับภาวนาว่า “พุท” แล้ว

เอื้อมตัวมาด้านหน้าโดยเอามือซ้ายไปจุดที่ปลายเท้าขวา พร้อมกับภาวนาว่า “โร” เมื่อหายใจออก โดยทำซ้ำกันแบบนี้ ๑๐ ครั้ง แล้วเปลี่ยนไปสู่ท่าใหม่

ท่าที่ห้า ท่าแกว่งแขน ยืนตรงเช่นเดียวกับท่าที่สาม ยืนอย่างมั่นคงให้เท้าทั้งสองเรียบกับพื้น ไม่ปล่อยให้น้ำหนักหนักไปข้างใดข้างหนึ่ง แล้วเหยียดแขนตรงไปข้างแนบลำตัว แขนมือ หันฝ่ามือเข้าข้างลำตัว จากนั้นสลับแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้าให้ปลายนิ้วเสมอสีรษะ หรือเหนือศีรษะนิดหน่อย พร้อมกับภาวนาว่า “พุท” แล้วแกว่งมือทั้งสองข้างสลับไปด้านหลังให้ปลายนิ้วมือทั้งสองข้าง ขนาดเหนือตะโพก พร้อมกับภาวนาว่า “โร” แล้วแกว่งมือทั้งสองข้างกลับไปมาลักษณะนี้ พร้อมกับภาวนาไปด้วย (ถ้าได้หลายๆครั้งยิ่งดีถ้ามีเวลาพอ เพราะส่งเสริมสุขภาพอนามัยเป็นอย่างมาก ทำให้ไม่ค่อยมีโรคภัยไข้เจ็บ แม้แต่โรคหัวใจ ท่านี่ปัจจุบันมีคนนิยมกันมาก โดยใช้เวลาประมาณ ๓๐-๔๐ นาที

การบริหารกายประกอบสมาธิทั้ง ๕ วิธีนี้ ใครจะนำไปใช้บริหารส่วนตัวหรือแนะนำญาติมิตรก็ได้ เพราะส่งเสริมสุขภาพดีมาก คนสูงอายุก็ทำได้ เพราะไม่ต้องวิ่งหรือกระโดดโลดเต้น ทำให้พอดี ให้เหมาะสมกับอายุ อย่าให้รวดเร็วเกินไป จะทำให้รับประทานอาหารได้ นอนหลับ ทำให้มีอายุยืนและอยู่อย่างมีความสุข เพราะเป็นการบริหารกายและบริหารจิตพร้อมกันไปในตัว ทั้งยังใช้เวลาไม่มาก

แผนการฝึกอบรมที่ 3

เรื่อง การวิเคราะห์ความทุกข์

เวลา 3.00 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ทุกข์ในอริยสัจ 4 ก็คือทุกข์เวทนาหรือความรู้สึกที่เป็นทุกข์ ซึ่งก็คือความทุกข์ในความหมายของคนทั่ว ๆ ไปนั่นเอง ทุกข์เวทนามี 2 ทางคือ ทุกข์ทางกาย กับทุกข์ทางใจ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. สามารถวิเคราะห์ความทุกข์ในตนเองได้
2. สามารถบอกถึงความทุกข์ที่เกิดกับตนเองได้
3. สามารถบอกเหตุที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

สาระการเรียนรู้

การวิเคราะห์ความทุกข์

สื่ออุปกรณ์การเรียนการสอน

1. ใบความรู้
2. เพาเวอร์พอยท์
3. ใบกิจกรรม
4. แบบประเมินพฤติกรรม

กิจกรรมการเรียนรู้

ชั้นนำ 10 นาที

1. แนะนำวัตถุประสงค์ของแผนการฝึกอบรม
2. ทบทวนเกี่ยวกับเหตุของความทุกข์

ขั้นเข้าสู่บทเรียน 190 นาที

3. การนั่งสมาธิและสังเกตความรู้สึกนึกคิดที่ผุดขึ้นมาระหว่างนั้น
4. ค่อยด้วยการแลกเปลี่ยนทัศนะและความรู้สึก เมื่อมีความเครียดหรือความทุกข์
ในจิตใจ ทำความเข้าใจและยอมรับอารมณ์ในขณะนั้น
5. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับสมุทัย

ขั้นสรุป 30 นาที

6. ให้ผู้เข้าฝึกอบรมอธิบาย สรุปความรู้ร่วมกันเกี่ยวกับ สมุทัย แล้วให้นำเสนอ
ใช้เวลา 30 นาที
7. ให้ผู้เข้าฝึกอบรมบอกถึงความรู้สึกหลังจากการนั่งสมาธิ

ขั้นประเมิน 10 นาที

8. ทำแบบทดสอบหลังฝึกอบรม (ให้เขียนบรรยายถึงความรู้สึก เมื่อมี
ความเครียดหรือความทุกข์ในจิตใจ)

การวัดและประเมินผล

9. แบบสังเกตพฤติกรรม
10. ใบกิจกรรม
11. แบบทดสอบหลังฝึกอบรม

ใบความรู้ที่ 5

ความหมายของทุกข์

ทุกข์ คือ ความทุกข์หรือสภาพที่ทนได้ยาก ได้แก่ปัญหาต่างๆ ของมนุษย์ กล่าวให้ลึกลงไปอีก หมายถึง สภาพะของสิ่งทั้งหลายที่ตกอยู่ในกฎธรรมดาแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งประกอบไปด้วยภาวะบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง ขัดข้อง มีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์ในตัวเอง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่อาจให้ความพึงพอใจเต็มอึดแท้จริง พร้อมทั้งก่อปัญหาสร้างความทุกข์ขึ้นมาได้เสมอ ทั้งที่เกิดเป็นปัญหาขึ้นแล้ว และที่อาจเกิดเป็นปัญหาขึ้นมา เมื่อใดเมื่อหนึ่ง ในรูปใดรูปหนึ่ง แก่ผู้ที่ยึดติดถือมั่นไว้ด้วยอุปาทาน

ทุกข์ คือ สภาพที่ทนได้ยาก เมื่อถือเอาความหมายง่ายๆ ได้แก่ ความไม่สบาย ความลำบาก ความเดือดร้อน แบ่งออกเป็น 2 คือ

1. **กายิกทุกข์** คือ ทุกข์ทางกาย คือ การที่กายมีภาวะไม่ปกติ มีโรคเบียดเบียน และการไม่มีทรัพย์เครื่องอุปโภคบริโภคใช้สอยอย่างพร้อมมูล ตลอดจนความเหน็ดเหนื่อยจากการประกอบกิจการงาน เป็นต้น เรียกว่า **ทุกข์ทางกาย**

2. **เจตสิกทุกข์** ทุกข์ทางใจ คือความเหือดแห้งใจ ความพิโรธรำพัน ความเสียใจ โทมนัส การประสบสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก ความปรารถนาที่ไม่สมหวัง เหล่านี้เป็นทุกข์ทั้งสิ้น อนึ่ง ใจที่ถูกไฟ คือ กิเลส ได้แก่ ราคะ โทสะ โมหะ เผาอยู่ จัดเป็นเจตสิกทุกข์ **ทุกข์ทางใจ**

ทุกข์ คือ ปัญหาต่างๆ ของมนุษย์ เป็นเรื่องบีบคั้นชีวิตจิตใจ มีอยู่ทั่วไปแก่สัตว์ มนุษย์ทุกคนเกิดขึ้นแก่ใครเมื่อใด ก็เป็นจุดสนใจ เป็นของเด่นชัดแก่ผู้นั้นเมื่อนั้น แต่ว่าที่จริงมองกว้างๆ ชีวิตมีปัญหาและเป็นปัญหากันเรื่อยๆ เป็นธรรมดา ดังนั้น ทุกข์จึงเป็นจุดสนใจปรากฏเด่นชัดอยู่ในชีวิตของทุกๆ คน เรียกได้ว่าเป็นของชัดรู้ง่ายเห็นง่าย จีความสนใจ เหมาะที่จะยกขึ้นเป็นข้อปรารภ คือเป็นจุดเริ่มต้นในการแสดง ยิ่งกว่านั้น ทุกข์เป็นของน่าเกลียดน่ากลัว และน่าตกใจสำหรับคนจำนวนมาก คอยหลีกเลี่ยง ไม่อยากได้ยิน แม้แต่คนที่กำลังผลิตเพลินลุ่มหลงมัวเมา ไม่ตระหนักรู้ว่าตนเองกำลังมี

ปัญหาและกำลังก่อปัญหา เมื่อมีผู้มาชี้ปัญหาให้ ก็จะกระทบใจทำให้สะดุ้งสะเทือนและมีความหวั่นไหว สำหรับคนที่อยู่ในภาวะเช่นนั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องทุกข์เพื่อกระตุ้นเตือนให้เข้าใจได้คิด เป็นทางที่จะเริ่มต้นพิจารณาแก้ปัญหาดับทุกข์กันได้ต่อไป

ทุกข์ขอรียสัจ

ชาติเป็นทุกข์ ขราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โสกะ (ความโศก) ปรีเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความไม่สบายกาย) โทมนัส (ความเสียใจ) และอุปายาส (ความคับแค้นใจ) เป็นทุกข์ ความประสบสิ่งที่ไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นทุกข์ ปราศจากสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็ทุกข์

คำว่า “ชาติเป็นทุกข์” คือ ความเกิดนี้ เป็นความเกิดขึ้นของชั้นแห่งสัตว์ทั้งหลาย สังขารชั้นเหล่านี้ทั้งหมดเป็นที่รวมของทุกข์

คำว่า “ขราเป็นทุกข์” คือ สังขารทั้งสิ้นนั้น เกิดขึ้น เจริญเติบโต เสื่อมกำลัง ผิพพรรณอินทรีย์ ความจำ และสติปัญญาเสื่อม

คำว่า “มรณะเป็นทุกข์” คือ กลัวความสิ้นไปแห่งชีวิต

คำว่า “ความโศกเป็นทุกข์” คือ เมื่อประสบทุกข์ ความกลัวย่อมเกิดขึ้น ความเศร้าโศกนี้เอง แผลพหยาบใน

คำว่า “ความคร่ำครวญเป็นทุกข์” คือ ความทุกข์ที่แสดงออกทางวาจา ความทุกข์นี้ แผลพหยาบทั้งภายในภายนอก

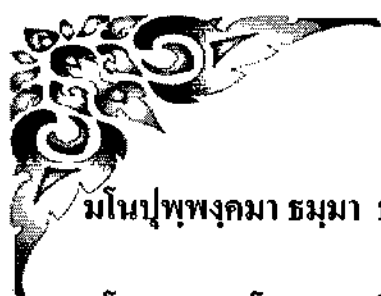
คำว่า “ความไม่สบายกายเป็นทุกข์” คือ ความทุกข์เช่นนี้ เป็นความทุกข์ทางกาย เพราะความทุกข์นี้ บุคคลรู้สึกเจ็บปวดทางกาย

คำว่า “ความเสียใจและความคับแค้นใจเป็นทุกข์” คือ ความทุกข์เหล่านี้เป็นความทุกข์ทางใจ เพราะความทุกข์เหล่านี้ บุคคลรู้สึกปวดร้าวใจ ความทุกข์เช่นนี้เป็นความหมายของความทุกข์ใจ

คำว่า “ความประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์” คือ อันนี้หมายความว่า บุคคลประสบกับผู้ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจ

คำว่า “ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น” บุคคลหมดความสุข เพราะว่า เขาไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงผู้ที่เขาไม่ชอบไปได้ และเพราะเขาไม่สามารถจะอยู่ร่วมกับผู้ที่เขาชอบได้ การที่ไม่สามารถจะได้สิ่งเหล่านี้ได้ ชื่อว่า ได้หมดความสุข

คำว่า “โดยย่อ ชั้น ๕ เป็นทุกข์” หมายความว่าบุคคลไม่สามารถปลื้มตัวเองออกจากความยึดมั่นในชั้น ๕ นั้นเอง เพราะฉะนั้น ปาทานชั้น ๕ เหล่านี้ ชื่อว่า เป็นทุกข์.



มโนปุพฺพกุมา ธมฺมา ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า

มโนเสฏฺฐา มโนมยา มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ

มนสา จ ปทฺฐเนน ถ้าบุคคลมีใจชั่วแล้ว

ภาสติ วา กโรติ วา พุคฺคยูกิํตาม ทำอยู่ก็ตาม (ย่อมชั่ว)

ตโต นํ ทุกฺขมเนวติ เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมตามบุคคลนั้นไป

จกุกํ ว วหโต ปทํ ดุจลลือหมฺนตามรอยเท้าแห่งโคที่นำออกไปอยู่ฉะนั้น

มนสา จ ปสนฺเนน ถ้าบุคคลมีใจดีแล้ว

ภาสติ วา กโรติ วา พุคฺคยูกิํตาม ทำอยู่ก็ตาม (ย่อมดี)

ตโต นํ สุขมเนวติ เพราะความดีนั้น สุขย่อมตามบุคคลนั้นไป

ฉายาว อนุปายินิ ดุจเงาติดตามตนฉะนั้น



แผนการฝึกอบรมที่ 4

เรื่อง เรียนรู้เหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย)

เวลา 4.00 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ทุกข์ในอริยสัจ 4 ก็คือทุกข์เวทนาหรือความรู้สึกที่เป็นทุกข์ ซึ่งก็คือความทุกข์ในความหมายของคนทั่ว ๆ ไปนั่นเอง ทุกข์เวทนามี 2 ทางคือ ทุกข์ทางกาย กับทุกข์ทางใจ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกหลักธรรมที่นำมาวิเคราะห์ความทุกข์ได้
2. บอกวิธีการจัดการความทุกข์ได้

สาระการเรียนรู้

หลักธรรมที่นำมาวิเคราะห์ ความทุกข์

- วงล้อแห่งทุกข์
- อกุศลมูล
- สติปัฏฐาน ๔

สื่ออุปกรณ์การเรียนการสอน

5. ใบความรู้
6. เพาเวอร์พอยท์
7. ใบกิจกรรม
8. แบบประเมินพฤติกรรม

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ 10 นาที

1. แนะนำวัตถุประสงค์ของแผนการฝึกอบรม
2. ทบทวนเกี่ยวกับเหตุของความทุกข์ และความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตัวเรา

ขั้นเข้าสู่บทเรียน 3.30 นาที

3. การเรียนรู้เรื่องสมุทัย กระบวนการเริ่มต้นเหมือนทุกวัน คือการนั่งสมาธิ แต่ในวันนี้ขยายเวลามากขึ้นเป็น ๑ ชั่วโมง
4. ให้ผู้เข้าฝึกอบรมสังเกตอารมณ์และความนึกคิดได้
5. ให้ผู้เข้าฝึกอบรมแลกเปลี่ยนทัศนะเรื่องการทำสมาธิ เนื่องจากผู้เข้าร่วมอบรมมีประสบการณ์นั่งสมาธิแตกต่างกัน
6. วิทยากรให้แนวคิดเรื่อง อกุศลมูลและเรื่องวงล้อแห่งทุกข์
7. วิทยากรให้ความรู้และกล่าวสรุปถึง สาเหตุแห่งทุกข์

ขั้นประเมิน 20 นาที

8. ทำแบบทดสอบหลังฝึกอบรม (ให้เขียนบรรยายถึงสาเหตุแห่งทุกข์)

การวัดและประเมินผล

9. แบบสังเกตพฤติกรรม
10. ใบกิจกรรม
11. แบบทดสอบหลังฝึกอบรม

ใบความรู้ที่ 6

สมุทัย สาเหตุให้เกิดความทุกข์

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า สมุทัยหรือเหตุแห่งทุกข์ มาจากจิตที่ปรุงแต่งของเราหรือความรู้สึกต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นชั่วขณะ พระองค์เปรียบเทียบสาเหตุแห่งทุกข์ว่า เป็นเสมือนลูกศรสองดอกที่มาทิ่มแทงเราพร้อม ๆ กัน ลูกศรลูกที่หนึ่ง คือ เหตุการณ์หรือสถานการณ์ภายนอกที่เรากำลังเผชิญอยู่ขณะนั้น ขณะที่ลูกที่สอง คือ ความรู้สึกหรืออารมณ์ภายในของเราต่อสถานการณ์นั้น ๆ ณ เวลานั้น พระองค์ทรงแนะนำว่า การแก้ไขทุกข์ที่เป็นลูกศรลูกที่สองนั้นจำเป็นกว่าการแก้ไขลูกศรลูกที่หนึ่ง เพราะเป็นมิติที่อยู่ใกล้ตัวเรามากที่สุด และมนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะกระทำได้โดยไม่ต้องอาศัยบุคคลอื่น ทั้งนี้ต้องอาศัยการเอาใจใส่และฝึกฝนอย่างจริงจัง เพื่อเป็นการทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน ในเบื้องต้นผู้เข้าอบรมได้สังเกตลูกศรลูกที่สอง คือ อารมณ์ ความรู้สึก และร่วมเรียนรู้สมุทัย (กระบวนการของจิต) ผ่านการฝึกทำสมาธิ ผ่านคำถามจากวิทยากรที่ช่วยหนุนเสริมให้ได้สังเกตภาวะภายในจิตของตนเอง จากนั้นผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้ว่า ลักษณะธรรมชาติของทุกข์ คือ ความทุกข์ไม่คงที่ เปลี่ยนแปลงจากเรื่องหนึ่งไปสู่อีกเรื่องหนึ่งอยู่ตลอดเวลา ความทุกข์เป็นกระบวนการและความทุกข์นั้น เราสามารถจัดการมันได้ด้วยตนเอง โดยแทบไม่ต้องพบบุคคลอื่นแต่อย่างใด

กล่าวสรุปไว้ว่า สาเหตุแห่งทุกข์ คือ นิสสัยของจิต หรือกระบวนการของจิตที่มีลักษณะดังนี้

1. การจดจำข้อมูล บ่อยครั้งเรื่องที่ผุดขึ้นมาระหว่างที่นั่งสมาธิเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นมานานแล้วในอดีต แต่จิตของเรายังบันทึกไว้เนื่องจากเป็นเรื่องที่กระทบความรู้สึกหรือเป็นเรื่องที่ยังไม่ได้รับการคลี่คลายในขณะที่เกิดขึ้น

2. คิดซ้ำแล้วซ้ำอีก หรือย่ำคิดย่ำทำ จิตมักจะนำเราไปสู่เรื่องที่เป็นกังวล หรือคิดค้างซ้ำแล้วซ้ำเล่า สังเกตได้จากการฝันซ้ำเรื่องเดิมหลาย ๆ ครั้ง หรือการฟุ้งเรื่องเดิมหลายครั้งระหว่างที่ทำสมาธิ

3. ฟุ้งซ่าน จิตอยู่ไม่นิ่ง มักจะวิ่งกลับไปกลับมา ยึดติดกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ ในเวลาเดียวกัน ส่งผลให้เราคิดพะวักพะวนหลายเรื่องในเวลาเดียวกัน

เราจะเห็นหรือเข้าใจธรรมชาติของจิตเราได้ดี ก็ต่อเมื่อเราทำกายให้นิ่ง เพื่อจะได้ฟังสมาธิไปสังเกตที่ความคิดหรืออารมณ์ของเรา การเรียนรู้เรื่องสมุทัย จะช่วยให้เราเข้าใจนิสัยของจิตและรู้เท่าทันจิตเรา เพื่อตัดกระบวนการของจิตที่จะนำพาเราไปจมอยู่กับความทุกข์

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อทำความเข้าใจกระบวนการเกิดทุกข์ คือ ปฏิจจสมุปบาท ปฏิจจสมุปบาท ได้อธิบายกระบวนการของจิตต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ไว้อย่างเป็นรูปธรรม ในการอบรมครั้งนี้ได้กล่าวถึงปฏิจจสมุปบาท สายสั้น ที่เหมาะสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม.

เราอยากรู้จริง	เราอยากรู้แจ้ง
เราอยากเห็นจริง	เราอยากเห็นแจ้ง
เราอยากเข้าใจจริง	เราอยากเข้าใจแจ้ง
เราไม่อยากเป็นทุกข์จริงๆ	แล้วทำไม ...?
เราจึงไม่รีบทำให้แจ้ง ...	



ใบความรู้ที่ 7

อภุศลมูล

กล่าวคือ อภุศลมูล (โลภะ โทสะ โมหะ) ที่มีอยู่ในจิตใจของคนทุกคนในระดับที่ต่างออกไป เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดแรงกระทบระหว่างกันท่ามกลาง การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ดังตัวอย่างต่อไปนี้

โลภะ คือ ความต้องการที่เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง เช่น ความ(ไม่)อยากได้ลาภยศ สรรเสริญ ฯลฯ (ไม่)อยากมี ความรัก ชื่อเสียง เงินทอง ฯลฯ (ไม่)อยากเป็นคนสวย ไม่อยากเป็นผู้แพ้ ไม่อยากแก่ ไม่อยากอ้วน ฯลฯ

โทสะ คือ ทศณคติที่เกิดจากเราเป็นศูนย์กลาง เช่น ความโกรธเกรี้ยว ขุนเขี้ยว หงุดหงิดรำคาญ เบื่อหน่าย อิจฉา ริษยา ฯลฯ

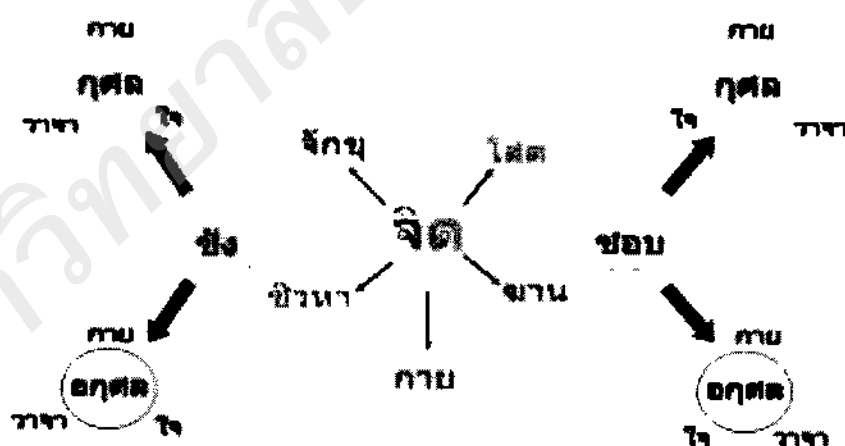
โมหะ คือ ความเข้าใจโดยเอาตัวเราเป็นศูนย์กลาง เป็นการตัดสินใจเรื่องรวมเหตุการณ์ บุคคลอื่น ตามความเข้าใจตนเอง เช่น การสรุปว่าคนนั้นคนนี้เป็นคนเก่ง ไม่เก่ง ดี หรือไม่ดี

กรณีขัดแย้ง ของเล็กกับแดง สองสาวโรงงานที่เคยเป็นเพื่อนกันมาก่อน แต่ต้องมาทะเลาะกันระหว่างที่ทำงานเนื่องจากการกระทบกระทั่งกันของ “อภุศลมูล” ของคนทั้งสอง ทั้งสองคนทำงานในโรงงานเดียวกัน แต่อยู่คนละส่วนงาน เมื่อโรงงานเจอแรงกดดันก็ต้องเพิ่มปริมาณผลผลิตเพื่อส่งออก เล็กซึ่งอยู่ฝ่ายส่งออกต้องคุมเข้มคนงานให้ทำงานหนักมากขึ้น (โลภะ) โดยสั่งการผ่านแดงซึ่งเป็นผู้คุมงาน วันหนึ่งขณะที่แดงกำลังพูดคุยสนุกสนานอยู่กับเพื่อนร่วมงาน เล็กเดินมาเห็นเข้าพอดี ด้วยความเครียดและโมหะในจิตใจว่าตนเองต้องทำงานให้สำเร็จด้วยดี เมื่อมาเห็นเพื่อนร่วมงานพูดคุยกันจึงเกิดโทสะ เพราะเกรงว่างานจะเสร็จไม่ทัน และพูดออกไปว่า “คุยกันอยู่นั่นแหละ เดียวงานก็เสร็จไม่ทัน” เมื่อแดงได้ยินดังนั้นก็เสียความรู้สึกเพราะแดงก็มีโมหะของตนเอง ที่เชื่อมั่นว่าตนจะทำงานได้ตามกำหนดเวลา ถึงแม้จะมีการพูดคุยเพื่อผ่อนคลายกับเพื่อนร่วมงานบ้างในบางโอกาสก็ตาม แแดงจึงเสียหน้าที่โดนต่อว่าต่อหว่านลูกน้อง พฤติกรรมของแดงคือพยายามหลีกเลี่ยงไม่พูดคุยกับเล็กเพราะยังขุนเคืองในเล็กอยู่(โทสะ) เล็กเอง

ก็โกรธและไม่สบายใจเมื่อแดงเดินหนี ความสัมพันธ์ดีๆ ของทั้งสองหายไปเพราะคำพูดเพียงไม่กี่คำและการกระทำที่ไปกระทบความรู้สึกของกันและกัน จะเห็นว่าความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างคนทั้งสองคน คือการกระทบกันของโลภะ โทสะ โมหะ ของคนทั้งสองนั่นเอง ไม่ใช่คนทั้งสองเลย เพราะความรู้สึกจริงๆ ของคนทั้งสองคือการเป็นเพื่อนรักกัน

กิจกรรมเพื่อเสริมความเข้าใจต่อเรื่องอกุศลมูลกับความขัดแย้ง คือผู้เข้าอบรมทุกคนได้หยิบยกเอาประเด็นขัดแย้งของตนเองขึ้นมา เพื่อวิเคราะห์ปฏิกิริยาของ “อกุศลมูล” ระหว่างตนเองกับคู่กรณีทั้งนี้วัตถุประสงค์คือ เพื่อให้ผู้เข้าอบรมแต่ละคนได้พิจารณาทบทวนความรู้สึกหรือพฤติกรรมของตนเองที่อาจเป็นฉนวนของความขัดแย้ง และเข้าใจสภาวะของบุคคลอื่นว่าพวกเขาเองก็อาจจะแสดงพฤติกรรมใดๆ ออกมาเนื่องจาก “อกุศลมูล” ซึ่งเป็นมูลเหตุแห่งทุกข์ในจิตใจเขาเช่นเดียวกัน

การฝึกสมาธิหรือเจริญสติ จะช่วยให้ผู้ที่กำลังเผชิญกับภาวะความขัดแย้ง ไม่ปล่อยให้อารมณ์ของคนอื่นมานำเหตุผลหรือบังคับสติปัญญาในการแก้ปัญหา



ใบความรู้ที่ 8

สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติสัมปชัญญะ เพียรพิจารณา กาย เวทนา จิตและธรรม เพื่อกำจัด อวิชชาและโทมนัสในโลกให้ได้ โดยแยกพิจารณาเป็น 4 ประการ คือ

1. การพิจารณาเห็นกายในกาย แบ่งออกเป็น 6 หมวด คือ

1.1 พิจารณาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ให้เห็นการไหลเข้า ไหลออก ติดต่อกันเป็นลำยาว สั้นสลับกันไป

1.2 พิจารณาอิริยาบถ คือ พิจารณาการเดิน ยืน นั่ง นอน ให้รู้ความเป็นไปของ อิริยาบถนั้นๆ

1.3 พิจารณาสัมปชัญญะ คือ พิจารณาความรู้สึกตัว ในการเคลื่อนไหว ทาง กาย เช่น การก้าวไป การถอยกลับ การก้มแขนเข้า การเหยียดแขนออก โดยกำหนดให้ รู้ทันทุกอกาภิปริยานั้นๆ

1.4 พิจารณาสีปฏิกูล คือ พิจารณาอาการ 32 ในกายของตน มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ให้เห็นว่าเป็นของน่าเกลียด

1.5 พิจารณาธาตุ คือ พิจารณาดิน น้ำ ลม ไฟ ในกายของตนให้เห็นโดยความเป็นธาตุ เหมือนคนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโคที่นึ่งแบ่งอวัยวะของโคที่ฆ่าแล้ว ออกเป็นส่วนๆอย่างชำนาญ

1.6 พิจารณาซากศพ ซึ่งมีลักษณะต่างๆ กันถึง 9 ลักษณะ เช่น ซากศพที่ตาย มาแล้ว 1 วัน ถึง 9 ลักษณะ เช่น ซากศพที่ตายมาแล้ว 1 ถึง 3 วัน แล้วนำมาเปรียบเทียบกับกายของตนว่า มีลักษณะอย่างเดียวกัน

2. การพิจารณาเห็นเวทนา ในเวทนาทั้งหลาย คือ การพิจารณาความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์(อุเบกขา) ในตัวเองแบ่งเป็น 9 ประการ คือ

2.1 เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดเวทนานั้น

2.2 เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดเวทนานั้น

2.3 เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดเวทนานั้น

2.4 เมื่อเสวยสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น

- 2.5 เมื่อเสวยสุขเวทนาไม่มีอมิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น
- 2.6 เมื่อเสวยทุกขเวทนามีอมิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น
- 2.7 เมื่อเสวยทุกขเวทนาไม่มีอมิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น
- 2.8 เมื่อเสวยขมทุกขเวทนามีอมิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น
- 2.9 เมื่อเสวยขมทุกขเวทนาไม่มีอมิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น
3. การพิจารณาเห็นจิตในจิต คือ พิจารณาจิตของตนให้เห็นสถานะตามที่ปรากฏ
ในขณะนั้นๆ และรู้ชัดตามความเป็นจริง แบ่งเป็น 16 ประการ คือ
- | | |
|-------------------------|---------------------------------|
| จิตมีราคะ | ก็รู้ว่าจิตมีราคะ |
| จิตปราศจากราคะ | ก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ |
| จิตมีโทสะ | ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ |
| จิตปราศจากโทสะ | ก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ |
| จิตมีโมหะ | ก็รู้ว่าจิตมีโมหะ |
| จิตปราศจากโมหะ | ก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ |
| จิตหตฺถุ | ก็รู้ว่าจิตหตฺถุ |
| จิตฟุ้งซ่าน | ก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน |
| จิตเป็นมรรค | ก็รู้ว่าจิตเป็นมรรค |
| จิตไม่เป็นมรรค | ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมรรค |
| จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า | ก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า |
| จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า | ก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า |
| จิตเป็นสมาธิ | ก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ |
| จิตไม่เป็นสมาธิ | ก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ |
| จิตไม่เป็นสมาธิ | ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ |
| จิตหลุดพ้น | ก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น |
| จิตไม่หลุดพ้น | ก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น |
4. การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ พิจารณาว่าในขณะนั้นๆ มี
ธรรมะอะไรเกิดอยู่ในจิตของตน ก็รู้ชัดธรรมนั้นๆ แบ่งเป็น 5 หมวด คือ
- 4.1 หมวดนิวรรณ์ 5

4.2 หมวดชั้น 5

4.3 หมวดอายตนะ 12

4.4 หมวดโพชฌงค์ 7

4.5 หมวดอริยสัจ 4

หลักการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 (กรมการศาสนา, 2542, ไม่ปรากฏเลขหน้า)

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณากายเป็นอารมณ์ ได้แก่ การตั้งสติพิจารณาลมหายใจ เข้าออก คู่อริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน คูการเคลื่อนไหวหรืออริยาบถย่อย เช่น เหลียว คู้เหยียด ถอย ถ่าง การตั้งสติพิจารณาความสกปรกปฏิกูลแห่งร่างกาย การกำหนดดูธาตุ 4 และการกำหนดดูความเปื่อยเน่าเรียกว่า อสุภะ ธรรมชาติของกายนี้ จะทำลายความเห็นผิดที่เรียกว่า สุกวิปลาส คือ เห็นว่าตนเองสวยงาม น่ารัก น่าชม ให้กลับเห็นถูกต้องว่าเป็นสิ่งสกปรก โสโครก เต็มไปด้วยความเน่าเปื่อย น่าเกลียด

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์ ได้แก่ การตั้งสติพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติอัน ได้แก่ สุข ทุกข์ และอุเบกขาเวทนา (เฉย) และต้องกำหนดไปถึงอาการปวด เมื่อย เจ็บ คัน ชา ยอก ฯลฯ ธรรมชาติของเวทนาจะทำลายความเห็นผิดที่เรียกว่า สุขวิปลาส คือ เห็นว่ารูปนามนั้นเป็นสุข ให้เห็นว่ามีเพียงทุกข์ เท่านั้นที่ตั้งอยู่ ทุกข์ เท่านั้นที่ดับไป แต่คนที่เรามองไม่เห็นทุกข์ ก็เพราะอริยาบถปิดบังสังขาร เมื่อทุกข์กายก็ขยับกาย เมื่อทุกข์ใจหงุดหงิดก็ขยับใจ พยายามที่จะคิดว่าสุข แต่ความจริงแล้วเป็นการเริ่มทุกข์อันใหม่

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติพิจารณาจิตเป็นอารมณ์ ได้แก่ การพิจารณาเพ้าดูจิตตนในกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ กำหนดอาการขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ดูอารมณ์ ดูจิตสงบ ดูจิตฟุ้งซ่าน ดูจิตเป็นสมาธิ ฯลฯ เมื่อรู้จิตของตนเอง โดยทันปัจจุบันแล้ว จะสามารถทำลาย นิจวิปลาส คือ การเห็นว่าทุกสิ่งเที่ยงถาวร ให้เห็นสังขารว่าเป็นอนิจจัง คือ ไม่เที่ยงแท้แน่นอน

4. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์ ได้แก่ การกำหนดรู้ธรรม 5 คือ นิรวรรณ 5 ชั้น 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 และอริยสัจ 4 ธรรมเหล่านี้ จะทำลายอัตตวิปลาส คือ ความยึดมั่นในสัตว์ บุคคล ตัวเรา ตัวเขา ให้ได้รู้ภาวะความเป็นจริงของอนัตตา คือ ความไม่ใช่ตัวตน

แผนการฝึกอบรมที่ 5

เรื่อง หลักในการดับทุกข์

เวลา 7.00 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การดับทุกข์ คือ นิโรธ มรรคมีองค์แปด พรหมวิหาร ๔ และหลักธรรมเพื่อลด
มูลเหตุของความขัดแย้ง คือ “กุศลมูล”

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกหลักในการดับทุกข์ได้
2. สามารถบอกการจัดการความขัดแย้งในมิติทางจิตวิญญาณได้

สาระการเรียนรู้

1. การจัดการความขัดแย้งในมิติทางจิตวิญญาณ
 - 1.1 พรหมวิหาร ๔
 - 1.2 มรรค ๘
 - 1.3 กุศลมูล

สื่ออุปกรณ์การเรียนการสอน

1. ใบความรู้
2. เพาเวอร์พอยท์
3. ใบกิจกรรม
4. แบบประเมินพฤติกรรม

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ 10 นาที

1. แนะนำวัตถุประสงค์ของแผนการฝึกอบรม
2. ทบทวนเกี่ยวกับเหตุของความทุกข์ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตัวเรา และสาเหตุของความทุกข์

ขั้นเข้าสู่บทเรียน 390 นาที

3. วิทยากรกระตุ้นให้ผู้เข้าฝึกอบรมแลกเปลี่ยนซักถามวิทยากรในรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องปัจจัยสมุปบาทและอภิสมูล ซึ่งเป็นหลักการสำคัญในการดับทุกข์และเข้าใจความขัดแย้ง
4. วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอีกส่วนหนึ่งที่บัญญัติไว้เพื่อนำมาปรับใช้ในการดับทุกข์ คือ นิโรธ มรรคมืองค์แปด พรหมวิหาร ๔ และหลักธรรมเพื่อลดมูลเหตุของความขัดแย้ง
5. ให้ผู้เข้าฝึกอบรมแลกเปลี่ยนทัศนะเรื่องวิธีการดับทุกข์

ขั้นประเมิน 20 นาที

6. ทำแบบทดสอบหลังฝึกอบรม (ให้เขียนบรรยายถึงวิธีการดับทุกข์)

การวัดและประเมินผล

7. แบบสังเกตพฤติกรรม
8. ใบกิจกรรม
9. แบบทดสอบหลังฝึกอบรม

ใบความรู้ที่ 9

หลักธรรมในการจัดการความขัดแย้งในมิติทางจิตวิญญาณ

1. กุศลมุต หรือ หนทางแก้ไขความขัดแย้ง

อโถกะ คือความต้องการและความจำเป็นของเขากับของเรา และหาทางออกที่เป็นประโยชน์ต่อทั้งสองฝ่าย

อโหตะบมเพาะความเมตตาให้กับตนเอง คิดและปฏิบัติกับตนเองอย่างอ่อนโยน พิจารณาคำพูดและการกระทำของเรา เมื่อเราต้องอยู่ในสถานการณ์อย่างเขา และเมื่อมีความจำเป็นต้องวิพากษ์วิจารณ์ให้คำนึงถึงหลักปฏิบัติ ๕ ข้อต่อไปนี้

๑. เวลา สถานที่ สภาพอารมณ์ของฝ่ายตรงข้าม

๒. ความเหมาะสมของเรื่อง

๓. พูดในสิ่งที่เป็นความจริงเท่านั้น

๔. พูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อเขา

๕. พูดด้วยจิตที่มีเมตตา

อโมหะ เอาความเข้าใจของคนอื่นมาเป็นของเรา โดยการ

๑. ฟังมากๆ อย่างใส่ใจ ฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อดูว่าเขาพยายามจะสื่ออะไรกับเรา

๒. พิจารณาว่าความเข้าใจของเรารอบด้านหรือยัง

๓. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเท่าที่จะมากได้

มิตติการพิจารณามูลเหตุความขัดแย้งและแนวทางแก้ไขในลักษณะนี้ มิได้เจตนาที่จะให้ผู้ปฏิบัติธรรม ต้องตกเป็นผู้ที่ต้องยอมประนีประนอมตลอดเวลา แต่เป็นการแก้ไขทุกข์ที่เป็นลูกศรลูกที่สองของเราก่อนที่จะเดินหน้าจัดการความขัดแย้งกับอีกฝ่ายอย่างมีสติปัญญา เป็นกลาง และเกิดประโยชน์กับทั้งสองฝ่ายมากที่สุด เป็นการแก้ทุกข์ที่เป็นของเราเสียก่อน การเปลี่ยนท่าทีของเรา อาจจะส่งผลให้ฝ่ายตรงข้ามเปลี่ยนท่าทีเช่นกัน เพราะในภาวะขัดแย้งมิใช่เราที่ทุกข์ฝ่ายเดียว ฝ่ายตรงข้ามก็ทุกข์และจมอยู่กับ โทสะ โหตะ โมหะของเขาเช่นกัน การจัดการกับลูกศรลูกที่สองของเรา ถือได้ว่าเป็นการ

เปลี่ยนยุทธศาสตร์การต่อสู้กับความขัดแย้งในวิถีของตนเอง โดยอาศัยธรรมะเป็นแนวทาง ซึ่งมีได้มั่งที่จะเห็นความแตกหักในความสัมพันธ์ แต่มุ่งจะสร้างความพึงพอใจให้กับทั้งสองฝ่าย เพื่อนำพลังของทั้งสองฝ่ายไปสร้างสรรค์ ประโยชน์ให้กับหน้าที่การงานและสังคม แทนที่จะสูญเสียไปกับความหมกมุ่นขุ่นมัวในอารมณ์ หรือการอาฆาตพยาบาทต่อกัน

นิโรธ

นิโรธ หรือหลักการในการดับทุกข์ ได้แก่

๑. การดูกระบวนการทำงานของจิต (ธรรมชาติของจิต)
๒. ตัดตอนกระบวนการของจิตที่อาจจะก่อทุกข์
๓. เข้าใจที่มาของทุกข์หรือความขัดแย้งและเข้าใจหลักการดับทุกข์และขัดแย้ง (อกุศลมูล และ กุศลมูล)

จิตชั้นคิด	คิดมากมาย	ใจก็วุ่น
คิดหมกมุ่น	ยิ่งครุ่นคิด	จิตก็หมอง
จิตชั้นอารมณ์	เมาความคิด	จิตล้าพอง
คิดไม่ซื่อ	ไม่ติดคิด	จิตสบาย

2. มรรค ๘

มรรคมืองค์ ๘ ในบริบทของแนวทางการปฏิบัติเพื่อลดความเครียดและความขัดแย้ง

๑. **สัมมาทิฐิ หรือเข้าใจชอบ** คือความเข้าใจว่าความวิตกกังวลและความเครียดเป็นผลมาจากกระบวนการทำงานภายในของจิตที่เราเป็นคนก่อขึ้นเอง ถ้าเราเข้าใจกระบวนการทำงานของจิตและจัดการกับกระบวนการทำงานของจิตที่เกิดขึ้นในใจเราอย่างต่อเนื่องได้ ความวิตกกังวลและความเครียดก็จะลดลง

๒. **สัมมากัมมันตะ หรือคิดชอบ** สิ่งที่เราคิดว่าส่งผลต่อความรู้สึกเรา ความคิดที่ไม่ดี ความคิดในทางลบส่งผลให้เราเกิดทุกข์ เราต้องมีสติรู้เท่าทันความคิด เพราะรู้ว่ามันจะส่งผลต่อความรู้สึกของเราและมีอิทธิพลต่อการกระทำของเรา

๓. **สัมมาวาจา หรือวาจาชอบ** เมื่อมีความวิตกกังวล เครียด เราควรพูดคุยปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนและระวังคำพูด เพื่อไม่ให้คำพูดของเราไปทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด พูดด้วยคำพูดที่ไม่ทำให้ผู้อื่นเสียหาย เพราะถ้าพูดในสิ่งที่เราเป็นกังวลใจ ก็เป็นคำพูดที่ทำให้เขากังวลใจด้วยเช่นกัน คำพูดที่พูดด้วยสติ จะช่วยให้คนอื่นรู้สึกสันติที่เกิดจากมิตรภาพได้ด้วย

๔. **สัมมาสังกัปปะ หรือการกระทำชอบ** ปฏิบัติตัวอย่างให้ความยุติธรรมกับผู้อื่น ด้วยการปฏิบัติตามจิตสำนึกจากภายในของเรา ทำนองเดียวกันเมื่อเรามีความกลัว ความวิตกกังวล เราจะเผชิญหน้ากับมันด้วยความใส่ใจ อย่างมีใจกรุณาและมีเมตตาต่อตัวเราเองไม่หลีกเลี่ยง ความปรารถนาดี ความเมตตาและความตั้งใจจริงของเรา จะต้องแสดงออกด้วยการกระทำไม่ใช่เฉพาะคำพูด

๕. **สัมมาอาชีวะ** ทบทวนวิถีชีวิตการใช้ชีวิตของเรา สำรวจว่ามีมุมไหน ส่วนไหนของชีวิตที่ไม่มีความสุข ไม่สบายใจกับมัน ใส่ใจกับมันให้มากขึ้น และหาทางแก้ไขด้วยวิธีการที่ดีที่สุด แม้ความวิตกกังวลต่อเรื่องนั้น ๆ จะมีเพียงเล็กน้อยเพียงใดก็ตาม อย่าละเลยไป โดยไม่ทำอะไรเลย

๖. **สัมมาวายามะ** เมื่อมีความเครียดความวิตกกังวล จะต้องพยายามให้ตัวเรามีสติมากที่สุด เมื่อใดที่รู้ตัวว่ากำลังโกรธ ขุ่นเคือง ฯลฯ จะต้องพยายามอย่างมีความเพียร

ในการรักษาสติ และบ่มเพาะเมตตาภายในตัวเรา แผ่เมตตาให้กับตัวเราเอง และแผ่เมตตาให้กับผู้ที่เราโกรธ

๓. สัมมาสติ สติเป็นกุญแจสำคัญที่จะทำให้เราเป็นอิสระจากความวิตกกังวล สิ่งที่เราต้องทำคือ ให้มีสติรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันของเรา อยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราในเดี๋ยวนี้ ตอนนี วินาทีนี้ และเรียนรู้สิ่งที่สติกำลังบอกกับเรา สอนเรา ความคิดที่เกิดขึ้นขณะที่เรามีสติ จะเป็นความคิดที่ออกมาจากสติและปัญญาและจิตสำนึกของเรา

๔. สัมมาสมาธิ การที่จิตจดจ่อมีสมาธิอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่นลมหายใจหรือ การติดตามดูกระบวนการทำงานของจิต เราทำเช่นนี้เพื่อให้จิตเรานิ่ง ให้เราสามารถนั่งอยู่ในสติ มีสติอยู่ท่ามกลางสิ่งที่มารบกวน ที่แยกเราออกจากสิ่งที่กำลังจดจ่อ เช่น ความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ความกลัว ฯลฯ เรามีสติและสมาธิอยู่ท่ามกลางสิ่งเหล่านี้ได้อย่างสงบนิ่ง และเฝ้าของมันเท่านั้น

อย่าหลงเข้าไปในอารมณ์	เมื่อกระทบอารมณ์ทั้งหกทาง
ปล่อยจิตเป็นกลางๆ	ใช้สติและรู้ เพียงเบาๆ
มีสติและรู้และปล่อยวางความคิด	ตลอดชีวิตไม่มีทุกข์



3. พรหมวิหาร ๔

เป็นหลักปฏิบัติเพื่อสร้างกุศลจิตให้ตัวเรา และหนุนเสริมการทำสมาธิเจริญสติ เพื่อจัดการกับความทุกข์และความขัดแย้งภายในจิตใจของเรา ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

กรุณา คือ การเอาใจใส่ ดูแลทุกข์ของเรอย่างไม่หลีกเลี่ยงมัน

เมตตา คือ ความปรารถนาดีต่อตนเอง ให้ตนเองเป็นสุข

มุทิตา คือ การยอมรับข้อดี ข้ออ่อนด้อย ของตนเองและผู้อื่น

อุเบกขา คือ มีสติรู้เท่าทันกระบวนการก่อทุกข์ หากมีสิ่งใดไม่เป็นไปดังที่คาดไว้ก็เต็มใจยอมรับมัน

“บุญเราไม่เคยสร้าง ใครที่ไหนจะมาช่วยเจ้า”

“ลูกเอ๋ย ก่อนจะเที่ยวไปขอขบารมีหลวงพ่อก็คิด เจ้าจะต้องมีต้นทุนของตัวเอง คือขบารมีของตนลงทุนไปก่อน เมื่อขบารมีของเจ้าไม่พอ จึงค่อยขอยืมขบารมีคนอื่นมาช่วย มิฉะนั้นเจ้าจะเอาตัวไม่รอด เพราะหนี้สินในขบารมีที่เที่ยวไปขอยืมมาจนล้นตัว เมื่อทำบุญทำกุศลได้ขบารมีที่เที่ยวไปขอมาจนล้นตัว แล้วเจ้าจะมีอะไรไว้ในภพหน้า หมั่นสร้างขบารมีไว้ แล้วฟ้าดินจะช่วยเจ้าเอง จงจำไว้ละ เมื่อยังไม่ถึงเวลา เทพเจ้าองค์ใดจะคิดช่วยเจ้าไม่ได้ ครั้นถึงเวลาทั่วฟ้าจบดินก็ด้านเจ้าไม่อยู่ จงอย่าไปเร่งเทวดา ฟ้าดิน เมื่อบุญเราไม่เคยสร้างไว้เลย จะมีใครที่ไหนมาช่วยเจ้า”

สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (โต พรหมรังสี)



แผนการฝึกอบรมที่ 6

เรื่อง วิธีเพิ่มความสุข

เวลา 2.30 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ความสุข ก็คือ ความสบายความพอใจ ทั้งทางกายและทางใจ หรือความสุขกาย
สุขใจ หรือเมื่อไม่มีความทุกข์ก็จะมีแต่ความสุข

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

บอกวิธีเพิ่มความสุขได้

สาระการเรียนรู้

การเพิ่มความสุข

สื่ออุปกรณ์การเรียนการสอน

5. ใบความรู้
6. เพาเวอร์พอยท์
7. ใบกิจกรรม
8. แบบประเมินพฤติกรรม

กิจกรรมการเรียนรู้

ชั้นนำ 10 นาที

1. แนะนำวัตถุประสงค์ของแผนการฝึกอบรม
2. ทบทวนเกี่ยวกับเหตุของความทุกข์ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตัวเรา สาเหตุของ
ความทุกข์และหลักในการดับทุกข์

ขั้นเข้าสู่บทเรียน 120 นาที

3. วิทยากรและผู้เข้าฝึกอบรมแลกเปลี่ยนซักถามถึงเหตุของความทุกข์ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตัวเรา สาเหตุของความทุกข์ การดับทุกข์
4. วิทยากรให้ความรู้ในการเพิ่มความสุขในชีวิตประจำวันและการนำไปประยุกต์ใช้ในหน่วยงาน

ขั้นประเมิน 20 นาที

5. ทำแบบทดสอบหลังฝึกอบรม (ให้เขียนบรรยายถึงการลดความทุกข์ และวิธีการเพิ่มความสุขให้กับตนเองและบุคคลรอบข้าง)
6. ทำแบบทดสอบหลังฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับ อุบาสก อุบาสิกา
7. ทำแบบวัดพฤติกรรมหลังฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา
8. ทำแบบวัดเจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา

การวัดและประเมินผล

9. แบบสังเกตพฤติกรรม
10. ใบกิจกรรม
11. แบบทดสอบหลังฝึกอบรม

บุคคลชอบบ่นว่า ทำดีไม่ได้ดีนั้น เคยสำรวจไหมว่า ทำดีขนาดที่จะได้รับ
ผลดีหรือยัง

การทำดีเป็นหน้าที่ของคนดี แต่การให้ผลดีเป็นหน้าที่ของกรรม
เหมือนการไถหว่านเป็นหน้าที่ของชาวนา การออกรวงเป็นหน้าที่ของต้นข้าว
ชาวนาจะเร่งรัดไม่ได้

ใบความรู้ที่ 10

ความสุข

ชวรงค์ พิกุลสวัสดิ์ (2548, ตุลาคม 13) ได้กล่าวถึงเรื่องของความสุขไว้ 3 อย่าง ดังนี้

1) ความสุขในกาม คำว่า กาม หมายถึง ความใคร่ อันได้แก่ความใคร่ใน รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เช่น ขณะที่เราเห็นรูปสวยๆ แล้วเกิดความพอใจ เรียกว่า เสพกาม ขณะนั้นเราได้รับอารมณ์ที่พอใจ เรียกว่ามีความสุขในการเห็น จัดเป็น ความสุขในกาม ขณะที่เราได้ยินเสียงเพลงไพเราะแล้วเกิดความพอใจ เรียกว่า เสพกาม ขณะนั้นเรามีความสุขอยู่กับการฟังเพลง จัดเป็นความสุขในกาม

2) ความสุขในฉาน คำว่า ฉาน หมายถึง อารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่จิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ เช่น อารมณ์สงบ ปิติสุข อารมณ์เหล่านี้จะเกิดขึ้นก็เฉพาะกับคนที่ฝึกสมาธิ ได้ผลแล้วเท่านั้น บุคคลใดก็ตามที่ทำให้จิตให้สงบ ตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่กับอารมณ์ใด อารมณ์หนึ่งได้ ละความฟุ้งซ่าน ละความกังวลในเรื่องต่างๆ ได้ ก็จะมีอารมณ์ฉาน เกิดขึ้นกับบุคคลนั้น

3) ความสุขในนิโรธ คำว่า นิโรธ หมายถึง ความสละ หรือความปล่อยวาง ตัณหา ตัณหาคือความอยาก คืออยากได้อารมณ์ที่ดี เช่น อยากเห็นรูปสวยๆ อยากได้ กลิ่นหอมๆ อยากฟังเสียงที่ไพเราะ ขณะที่เราทำสติสัมปชัญญะให้เกิดขึ้น ขณะนั้น นิโรธก็เกิดขึ้น ลักษณะของนิโรธก็คือ รู้ชัดในอารมณ์ตามความเป็นจริง เรียกว่าไม่มี โมหะ ไม่มีความยินดียินร้ายในอารมณ์นั้น เรียกว่าไม่มีโลภะ และโทสะ ขณะนั้นจิต ย่อมบริสุทธิ์ ปราศจากกิเลส การทำนิโรธให้เกิดขึ้น สามารถทำได้โดยการตั้งใจดู อารมณ์ รับรู้ในอารมณ์เฉยๆ ทำใจเป็นกลาง ไม่เสพอารมณ์ เมื่อสุขเวทนาเกิดขึ้น ก็ ให้รู้ในสุขเวทนานั้นเฉยๆ ไม่ยินดีในสุขเวทนานั้น เมื่อทุกขเวทนาเกิดขึ้น ก็ให้รู้ใน ทุกขเวทนานั้นเฉยๆ ไม่ยินร้ายในทุกขเวทนานั้น

ใบความรู้ที่ 11

เบญจเคารพ

(ข้อปฏิบัติเพื่อความสุขและความเจริญในชีวิต)

ไหว้กราบบูชา	วันสองเวลา	อย่างน้อยควรทำ	
กราบครึ่งห้าหน	เป็นกิจประจำ	ทำให้แม่นยำ	นำไปสู่สุขศรี
หนึ่งกราบพระพุทธ	ด้วยจิตบริสุทธิ์	ระลึกถึงความดี	
แล้วกราบพระธรรม	ระลึกคุณที่มี	ด้วยจิตเปรมปรีดิ์	นับถือจริงใจ
แล้วกราบพระสงฆ์	สาวกพุทธองค์	ด้วยจิตเลื่อมใส	
เห็นคุณของท่าน	ดีชอบเพียงใด	น้อมมาภายใน	เตือนใจของตน
ชนกชนนี	ผู้บุพการี	รวมทั้งสองคน	
กราบหนที่สี่	ด้วยจิตนฤมล	ตรึครองเหตุผล	ที่ท่านอุปการ
แล้วประมวลความดี	ที่บรรดามี	ในครูอาจารย์	
ผู้ใหญ่และกษัตริย์	ทรงคุณมโหฬาร	น้อมจิตกราบกราน	เป็นที่ห้าครบ
ลำดับแต่นั้น	อธิฐานบาคัน	ด้วยใจแก่กล้า	
คิดนึกกิจการ	ตามวันเวลา	หาช่องแสวงหา	ผลประโยชน์
ประจำวัน			
เก็บคิดรักษา	ทรัพย์สินนานา	ด้วยวิธีป้องกัน	
อย่าให้จ่ายมาก	แต่รู้แบ่งปัน	เลิกการพนัน	คบหาคนดี
รักษาความสัตย์	ตั้งจิตวิวัติ	บำเพ็ญขันติ	
เว้นบาปอกุศล	เป็นคนอารี	รู้สัจมานไมตรี	กับคนใกล้ไกล
คิดเชื่อเรื่องกรรม	คือการที่ทำ	ด้วยกายปากใจ	
ทำดีได้ดี	ไม่เลือกใครๆ	ทำชั่วครั้งไหน	ผลกรรมตาม
สนอง			
คิดได้ทำได้	ตามข้อกล่าวไว้	พร้อมด้วยตรึครอง	
จักมีเกษมสุข	ไกลทุกข์หม่นหมอง	เป็นคนควรลอง	ทำตลอดด้วยกาย

คติธรรมชีวิต

หาสุขในกองทุกข์ ไม่ได้สุขก็บ่นไป
หาเย็นในกองไฟ เมื่อไม่ได้ก็คร่ำครวญ
หาสิ่งที่ไม่มี ก็แปลกคืมันน่าสรวล
รำให้พิไรหวล นำหัวร่อจริงหนอเรา

(พระสิริปัญญามณี ช่วง โชตสิริ)

สุขทุกข์อยู่ที่ใจ มิใช่หรือ ถ้าใจถือ ก็เป็นทุกข์ ไม่สุขใส
ถ้าไม่ถือ ก็เป็นสุข ไม่ทุกข์ใจ เราอยากได้ ความสุข หรือทุกข์นา
(พระศาสนโสภณ แจ่ม จตตสลโล)

อดีตกาล ผ่านไป ไม่กลับหลัง อนาคต ก็ยัง มาไม่ถึง
ปัจจุบัน สำคัญ ควรคำนึง ตรองให้ซึ้ง คุณความดี มีหรือยัง
(ปริปฺณโณ)

ถ้าหมาหมี มีเขา เต่ามีหนวด เขี้ยวตะกวด มีงา ผิดราศี
ถ้าคว้น ไม่ปรากฏ แห่งอัคคี มนุษย์นี้ คงจะพัน คนนินทา
เขาว่าเรา เรื่อย่าโกรธ ลงโทษเขา ในเมื่อเรา ไม่เป็น เช่นเขาว่า
หากเราเป็น จริงจัง ดังวาจา เหมือนเขาว่า อย่าโกรธเขา เราเป็นจริง
ถ้าพูดไป เขาไม่รู้ อย่างงูเขา ว่าโง่งง งามงอะ เซอะหนักหนา
ตัวของตัว ทำไม ไม่โกรธา ว่าพูดจา ให้เขา ไม่เข้าใจ
เมื่อมั่งมี มากมาย มิตรหมายมอง เมื่อมัวหมอง มิตรมอง เหมือนหมูหมา
เมื่อไม่มี มวลมิตร ไม่มองมา เมื่อมัวหมอง แม้หมูหมา ไม่มามอง
อยากได้ดี ไม่ทำดี นั้นมีมาก ดีแต่อยาก แต่ไม่ทำ นำขำหนอ
อยากได้ดี ต้องทำดี อย่างรื้อร่ ดีแต่ขอ รอแต่ดี ไม่ดีเลย
ก่อนจะทำ สิ่งใด ใจต้องคิด ถูกหรือผิด อย่างนี้ ดีหรือไม่

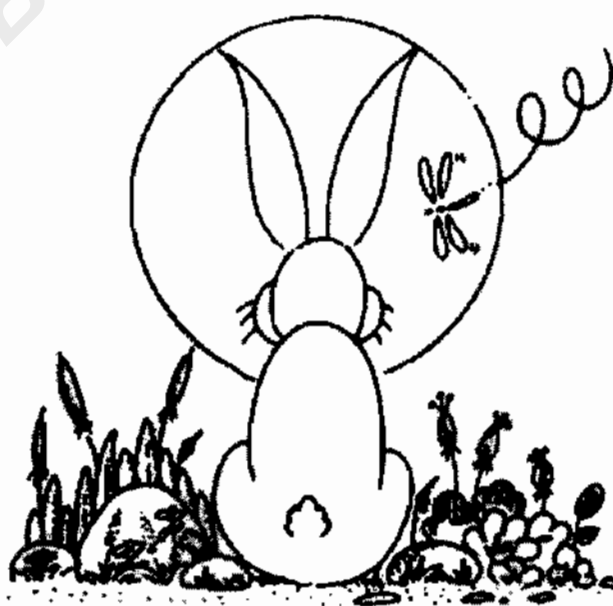
ถ้าเห็นว่า ไม่ดี มีโทษภัย	ต้องหาทาง ทำใหม่ ทำให้ดี
ตนเตือนตน ของตน ให้พ้นผิด	ตนเตือนจิต ตนได้ ใครจะเหมือน
ตนเตือนตน ไม่ได้ ใครจะเตือน	ตนแซ่เขื่อน ใครจะเตือน ให้พ้นภัย
คนจะงาม งามน้ำใจ ไซ้ไบหน้า	คนจะสวย สวยจรรรยา ไซ้ตาหวาน
คนจะแก่ แก่ความรู้ ไซ้อยู่นาน	คนจะรวย รวยศีลทาน ไซ้บ้านโต
คนเราดี มีโชดี ตรงมีทรัพย์	มิใช่นับ พงศ์พันธุ์ ชันษา
คนจะดี ดีด้วยการ งานนานา	อีกวิชา ศีลธรรม นำให้ดี

(สุทริวงศ์ ตันตยาพิศาลสุทธี รวบรวม)

อย่าดูถูก บุญกรรม ว่าทำน้อย	จะไม่ด้อย ตามต้อง สนองผล
เหมือนคุ่มน้ำ วางหงาย รับสายชล	ย่อมเต็มล้น ด้วยอุทก ที่ตกลง
อันความดี ทำไว้ กับใครนั้น	ไม่มีวัน ลับหาย ในภายหน้า
กายอาจเลือน ลับหาย จากสายตา	ดีไม่ลา ลับหาย จากสายใจ
อันยศศักดิ์ ชื่อเสียง เพียงความฝัน	ฝ่ายรูปโฉม โนมพรรณ ถิ่นบุปผา
อันชีวิต เปรียบหมาย เหมือนสายฟ้า	อนิจจา ไม่ได้มี จีรังกาล

น้อมจันทร์ สู่ใจ

เหม่อมอง
จ้องจันทร์
เพื่อฝัน
รำไป
เหลียวมอง
จ้องใจ
เห็นความ
เคลื่อนไหว
ของอารมณ์



วิธีสวดมนต์

ให้เริ่มสวดตั้งแต่บทบูชาพระรัตนตรัย กราบพระรัตนตรัย นมัสการพระรัตนตรัย (นะโม 3 จบ) คำขอมาพระรัตนตรัย ไตรสรณคมณ์ ถวายพระ (อิติปิ โสฯ) พุทธชัยมงคลคาถา (พาหุงฯ) เพียง 1 จบ จากนั้นให้สวดอิติปิ โส เท่าอายุ บวกด้วย 1 เสร็จแล้วให้แผ่เมตตาให้กับตนเอง แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ แผ่ส่วนกุศลเสร็จแล้วจึงอธิฐานตามสิ่งที่ปรารถนา จากนั้นจึงสวดพระคาถาและบทสวดอื่นๆ

บูชาพระรัตนตรัย

อิมิโน	ลักกาเรนะ	พุทฺธัง	อะภิปุชะยามิ
อิมิโน	ลักกาเรนะ	ชัมมัง	อะภิปุชะยามิ
อิมิโน	ลักกาเรนะ	สังฆัง	อะภิปุชะยามิ

กราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทฺโธ ภาคะวา
 พุทฺธัง ภาคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)
 สะวาภาโต ภาคะวาตา
 ชัมโม ชัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)
 สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวาสะกังโก
 สังฆัง นะมามิ (กราบ)

นมัสการพระรัตนตรัย

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (สวด 3 จบ)

คำขอขมาพระรัตนตรัย

วันทามิ พุทธัง สัพพะเมโทสัง ขะมะตะเม ภันเต
(ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอกราบไหว้ พระพุทธเจ้า เพื่อขอ
ขมาโทษทั้งปวง ขอพระองค์จงประทานอภัยโทษแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด)

วันทามิ ัมมมัง สัพพะเมโทสัง ขะมะตะเม ภันเต
(ข้าแต่พระธรรมอันเจริญ ข้าพเจ้าขอกราบไหว้ พระพุทธเจ้า เพื่อ
ขอขมาโทษทั้งปวง ขอพระองค์จงประทานอภัยโทษแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด)

วันทามิ สังฆัง สัพพะเมโทสัง ขะมะตะเม ภันเต
(ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอกราบไหว้ พระพุทธเจ้า เพื่อขอ
ขมาโทษทั้งปวง ขอพระองค์จงประทานอภัยโทษแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด)

ไตรสรณคมน์

พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ

ัมมมัง สะระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุกฺขิณฺปิ พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุกฺขิณฺปิ ัมมมัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุกฺขิณฺปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะคฺคิณฺปิ พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะคฺคิณฺปิ ัมมมัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะคฺคิณฺปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

อวายุพรพระ (อิติปิ โสฯ)

อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมา
 สัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต
 โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ
 สัตถา เทวะมนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ (พุทฺธคุณ)
 สะวาชาโต ภะคะวะตา รัชมโห สันทิฏฐิโก
 อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก
 ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ (ออกเสียงว่า วิญญูหิติ)
 สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
 อสุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
 ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
 สามิจีปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
 ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา
 เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย
 ทักขิเนยโย อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง
 ปุณฺณักเขตตัง โลกัสสาติ (สังฆคุณ)

พุทธชัยมงคลคาถา (พาหุงฯ)

๑. พาหุงสหัสสะมะภินิมิตเตสาธุขันตัง ศรีเมฆะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะ
 มารัง ทานาธิษัมมะวิธีนา จิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เม*
 ชะยะมังคะลานิ

๒. มาราตีเรกะมะภิชฺชณิตะสัพพะรัตติง โฆรัมปะนาฬะวะกะมักกะ
 มะถัทธะยักขัง ขันตีสุทนต์ะวิธีนา จิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เม*
 ชะยะมังคะลานิ

๓. นาทาภิริง คชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง ทาวักคิจักกะมะสะนีวา
 สุตารุณันตัง เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภาวะตุเม*
 ชะยะมังคะลานิ

๔. อุกขิตตะขัคกะมะติหัตตะสุตารุณันตัง ธาวันติโยชะนะปะลังกุติมาละ-
 วันตัง อิทธีภิสังชะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภาวะตุเม*
 ชะยะมังคะลานิ

๕. กัตตะวานะ กัณฐะมุทะรัง อิวะ คัฬภินียา จิญจาเย พุณฺณวะจะนัง
 ชะนะกายะมัชเณ สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวามุนินโท ตันเตชะสา ภาวะตุเม*
 ชะยะมังคะลานิ

๖. สัจจัง วิหาเย มะตีสัจจะกะวาทะเกตุง วาทาภิโรปีตะมะนัง
 อะติอันธะภูตัง ปญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภาวะตุเม*
 ชะยะมังคะลานิ

๗. นันโทปะนันทะภุชะกัง วิพฺฐัง มะหิทฺธิง ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ
 ทะมาปะยฺโธ อีรุปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภาวะตุเม*
 ชะยะมังคะลานิ

๘. ทุคคาหะทิฏฐิภุชะเคนะ สุตัฏฐะหัตถัง พรหมมัง วิสุทธิชฺชุติมิตฺติพะ-
 กาภิธานัง ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภาวะตุเม*
 ชะยะมังคะลานิ

เอคาปี พุทชะชะยะมังคะละธัมมะกาตาโย วาจะโน ทินะทิเน
 สะระเต มะตันที หิตวานะเนกะวิวิธานิ จุปฺปิทะวานิ โมกขัง สุขัง
 อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญ

อิติปิโส ทำอายุ

อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ วิชชาจะระณะ
สัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา
เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

(ให้สวดเกินอายุ ๑ จบ เช่นอายุ ๒๐ ปี ต้องสวด ๒๑ จบ)

แผ่เมตตาแก่ตนเอง

อะหัง สุขิโต* (ตา) โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
นิททุกโข* (ขา) โหมิ	ปราศจากความทุกข์
อะเวโร* (รา) โหมิ	ปราศจากเวร
อภัยปัชฌา* (ณา) โหมิ	ปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง
อะนีโม* (มา) โหมิ	ปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ
สุโข อิตตานัง ปะริหะรามิ	มีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย ทั้งสิ้นเถิด

แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัตว์เพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมด
ทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อภัยปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียน
ซึ่งกันและกันเลย

อะนีมา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุโข อิตตานัง ปะริหะรันตุ โหนตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนพ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

แผ่ส่วนกุศล

อิหังเม มาตาปิตูนัง โหนตุ สุขिता โหนตุ มาตาปิตะโร

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่มารดา บิดา ของข้าพเจ้า ขอให้มารดา บิดาของข้าพเจ้า มีความสุข

อิหังเม ญาติีนัง โหนตุ สุขिता โหนตุ ญาติะโย

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ญาติทั้งหลาย ของข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลายของ ข้าพเจ้ามีความสุข

อิหังเม ครูปัจฌายาจริยานัง โหนตุ สุขิตา โหนตุ ครูปัจฌายาจริยา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ ของข้าพเจ้า ขอให้ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ ของข้าพเจ้ามีความสุข

อิหัง สัพพะเทวะตานัง โหนตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เทวา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เทวดาทั้งหลาย ทั้งปวง ขอให้เทวดาทั้งหลาย ทั้งปวง มีความสุข

อิหัง สัพพะเปตานัง โหนตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เปตา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ เปตทั้งหลายทั้งปวง ขอให้ เปตทั้งหลายทั้งปวงมี ความสุข

อิหัง สัพพะเวรีนัง โหนตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เเวรี

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เจ้ากรรมนายเวร ทั้งหลายทั้งปวง มีความสุข

อิหัง สัพพะสัตตตานัง โหนตุ สุขิตา โหนตุ สัพพะ สัตตา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ขอให้ สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง มี ความสุข



คำอาราธนาศีล ๕

มะยัง ภันเต, ติสระเณนะ สะหะ, ปญจะสีลานิ, ยาจามะ,
 ทุกคิยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสระเณนะ สะหะ, ปญจะสีลานิ, ยาจามะ
 ตะคิยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสระเณนะ สะหะ, ปญจะสีลานิ, ยาจามะ

คำสมาทานศีล ๕

๑. ปาณาติปาตา, เวระมะณี สิกขาปะทัง, สะมาทียามิ,
๒. อะทินนาทานา, เวระมะณี สิกขาปะทัง, สะมาทียามิ,
๓. กาเมสุ มิจฉาราร, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ,
๔. มุสาวาทา, เวระมะณี สิกขาปะทัง, สะมาทียามิ,
๕. สุรา เมระยะ มัชชะ ปะมาทัฏฐานา, เวระมะณี สิกขาปะทัง, สะมาทียามิ

คำปฎิญาณตนรักษาศีล ๕

ข้าพเจ้าขอตั้งสัตย์	ต่อพระไตรรัตน์	เลิกด้วยความดี	
ทั้งสามประการ	ป่านแก้วมณี	ด้วยความจริงนี้	เป็นที่พึงใจ
หนึ่งขอวิริติ	งคเว้นฆ่าสัตว์	ทั้งเล็กและใหญ่	
มีจิตเมตตา	ปราณีทั่วไป	ไม่เบียดเบียนใคร	มีใจกรุณา
สองไม่ลักของ	ผู้อื่นครอบครอง	ป้องปัดรักษา	
การเลี้ยงชีวิต	ทรัพย์สินนานา	จะแสวงหา มาโดยชอบธรรม	
สามไม่ผิดในกาม	จิตใจคำทรม	ด้วยความโมหันธ์	
ยึดประเพณี	มีแต่ปางบรรพ์	เป็นสิ่งที่งำกัน	มันในฤทัย
สี่ไม่มุสา	ยึดถือสัจจา	ไว้ตลอดไป	
พูดแต่คำจริง	ไม่ว่ากับใคร	เจรจาปราศรัย ไพเราะใจพิจิ	

ห้าไม้ค้ำเกล้า	และของมีนเมา	จนสิ้นชีวิ
เว้นยาเสพติด	ย้อมจิตราศี	ให้ลืมหำดี มีแต่ประมาท
ข้าขอสมาทาน	ศีล ๕ ประการ	จะมีให้ขาด
มอบกายและใจ	ไว้ในพุทธศาสน์	เป็นคนรักชาติ ประกาศคุณธรรม
สร้างแต่ความดี	ชีวิตขอพลี	ไม่สร้างเวรกรรม
มั่นกตัญญู	รู้จักหลักธรรม	ประเสริฐเลิศล้ำ
เป็นเครื่องนำทาง		

พระธรรมวิสุทธิกวี
(พิจิตร ฐิตวณฺโณ)

ศีล ๘

๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
๒. อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
๓. อะพระหะมะจะริยา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
๔. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
๖. วิกาละโภชะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
๗. นัจจะกิตะวาทิตะ – วิสุกะทัสสะนะ – มาคาคันธะวิเลปะนะ – ธารณะ –
มัตตะนะวิภูสะณัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
๘. อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนะ เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

เมื่อพระเถระให้ศีลจบแล้ว ให้ว่าคำสมาทานตามท่านว่า

“อิมานิ อัญญะ สิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ. อิมานิ อัญญะ สิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ. อิมานิ อัญญะ สิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ” กราบ ๓ ครั้ง

คำแปลสี่ ๘

- สิกขาบทที่ 1 เว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วยตนเอง และไม่ใช่ผู้ใดผู้หนึ่งให้ฆ่า
- สิกขาบทที่ 2 เว้นจากการลักขโมยข้าวของเขาด้วยตนเอง และไม่ใช่ผู้อื่นให้ลัก และถือ และไม่ถือเอา
สิ่งของอันเจ้าของเขายังไม่อนุญาตให้
- สิกขาบทที่ 3 เว้นจากการเสพโสฬสธรรม อันเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์
- สิกขาบทที่ 4 เว้นจากการพุดปด
- สิกขาบทที่ 5 เว้นจากการดื่มสุราและเมรัย
- สิกขาบทที่ 6 เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล คือตั้งแต่อาทิตย์เที่ยงแล้วไปถึงเวลาอรุณรุ่งขึ้น
- สิกขาบทที่ 7 เว้นจากการฟ้อนรำขับร้องและประโคมเครื่องดนตรีต่างๆ และดูการเล่นที่เป็นข้าศึกแก่ กุศล และหัดทรงประดับประดาตกแต่งร่างกายด้วย
ระเบียบดอกไม้และของหอม เครื่องทา เครื่องย้อม ผัดผิวให้งามต่างๆ
- สิกขาบทที่ 8 เว้นจากการนั่งนอนบนที่นั่งที่นอนอันสูง และที่นั่งที่นอนอันใหญ่ มีเบาะ
พูกภายใน ใช้นุ่นและสำลี และเครื่องปูลาดอันวิจิตรงาม ทำด้วยเงินและทองต่างๆ

คำกรวดน้ำโดยย่อ

อิทัง โน ญาตินัง โหนตุ สุขิตา โหนตุ ญาตโย

ขอให้ท่านของข้าพเจ้าจงสำเร็จแก่ญาติ

ขอให้ญาติของข้าพเจ้าจงมีความสุขเถิด.

**คำขอขมาต่อพระอาจารย์
สำหรับผู้เข้าฝึกอบรมในวันปิดการอบรม**

อาจารย์ ปะมาเทนะ, ทวารัตตะเยนะ กะตัง,
สัพพัง อะปะราธัง ขะมะตุ โน ภันเต, อายะติง สังวะรายะ.

ความประพฤติดีดละท้วงเกินอันใด, ที่ข้าพเจ้าทั้งหลายได้กระทำด้วยความพลั้งเผลอ
ประมาท, ต่อท่านเจ้าคุณอาจารย์, จะทางกายก็ตาม, ทางวาจาก็ตาม, ขอให้ท่านเจ้าคุณ
อาจารย์, จงงดโทษนั้นแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายผู้เป็นศิษย์, เพื่อความไม่มีโทษ, และเพื่อความ
สำรวมระวังต่อไป.

สวดมนต์ทำวัตรเช้า

หมายเหตุ

คำบาลีในวงเล็บใช้สำหรับผู้สวดภาวนาที่เป็นสตรี
เริ่มด้วยการบูชาพระรัตนตรัยว่า

โย โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ สวากขาโต เยนะ ภะคะวะตา ชัมโม สุปะฏิ
ปันโน อัสสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ตัมมะยัง ภะคะวันตัง สะชัมมัง สะสังฆัง
อิเมหิ สักกาเรหิ ยะถาระหัง อาโรปีเตหิ อะภิปูชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภะคะวา
สุจิระปะริ นิพพุโตปิ ปังคิมาชะนะ ตานุกัมปะ มานะสา อิเม สักกาเร ทุกคะ
ตะปัณณา การะภูเต ปะฏิกคัณหาตุ อัมหากัง ที่มะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

(แต่ถ้าแบบธรรมเนียมพระเถระจะเริ่มจากที่นี่)

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา

พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ชัมโม

ชัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สังฆัง นะมามิ (กราบ)

(เฉพาะแบบธรรมยุต-ผู้สวดนำกล่าวผู้เดียวว่า ยะมัมพะ โห มะยัง ภะคะวันตัง สะระณัง
กะตา โย โน ภะคะวา สัตถา ชัสสะ จะ มะยัง ภะคะวะโต ชัมมัง โรเจมะ อิมหิ สักกาเรหิ
ตัง ภะคะวันตัง สะสัทธัมมัง สะสาวะกะสังฆัง อะภิปูชะยามะ)

ปุปพภาคนมการะ

(ผู้สวดนำเริ่มว่า หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต ปุพพะภาคะนมะการัง กะ
โรมะ เต)

(ว่าพร้อมกัน***)

***นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

พุทธานิฉิตติ (การสวดสรรเสริญพระพุทธรเจ้า)

(ผู้สวดนำเริ่มว่า หันทะ มะยัง พุทธานิฉิตติ กะโรมะ เต)

โย โส ตะถาคะโต อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ

วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร

ปฺริสัทธัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง

พุทโธ ภะคะวา โย อิมัง โลกััง สะเทวะกัง สะมาระกัง

สะพรหมะกัง สัสสะมะณะพราหมะณัง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง

สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตวา ปะเวเทสิ โย ชัมมัง เทเสสิ อาทิกัลยาณัง

มัชฌะกัลยาณัง ปะริโยสานะ กัลยาณัง สาคัง สะพัญญะนัง เกวะละปะ

ริปัญณัง ปะริสุทฺธัง พรหมะจะริยัง ปะกาเสสิ ตะมะหัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะ

ยามิ ตะมะหัง ภะคะวันตัง สิริสา นะมามิ (กราบ)

ธัมมาภิกขุติ

(ผู้สวดนำเริ่มว่า หันทะ มะยัง ธัมมาภิกขุติง กะโรมะ เส)

โย โส สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก

ปัจจุตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ

ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปูชะยามิ ตะมะหัง ธัมมัง สิริสะ นะมามิ (กราบ)

สังฆาภิกขุติ (การสวดสรรเสริญพระสงฆ์)

(ผู้สวดนำเริ่มว่า หันทะ มะยัง สังฆาภิกขุติง กะโรมะ เส)

โย โส สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สามิจีปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ยะทิหัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา

เอสะภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญชะลิกระณีโย

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ

ตะมะหัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ

ตะมะหัง สังฆัง สิริสะ นะมามิ (กราบ แล้วนั่งราบ)

รัตนัตถ์ปณามคาถา (คาถานอบน้อมพระรัตนตรัย)

(ผู้สวดนำเริ่มว่า หันทะ มะยัง รัตนัตถ์ปณามะคาถาโย เจวะ สังเวคะวัตถุ
ปะริทีปะกะปาฐัญจะ ภะณามะ เส)

พุทโธ สุตฺตโธ กะธุนามะหังคะโว

โยจันตะสุทธีพพะระญาณะโลจะโน

โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสะฆาตะโก

วันทามิ พุทฐัง อะหะมาทะเรนนะ ตัง
 รัมโม ปะทีโป วิยะ ตัสสะ สัตถุโน
 โย มัคคะ ปากามะตะ เกทะภินนะโก
 โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตตะทีปะโน
 วันทามิ รัมมัง อะหะมาทะเรนนะ ตัง
 สัมโม สุขเขตาทะติ เขตตะสัณฺณโต
 โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพระโก
 โลลัปปะหิโน อะริโย สุขเมระโส
 วันทามิ สัมมัง อะหะมาทะเรนนะ ตัง
 อิจจะเมกัณตะภิปุชเณยยะกัง วัดถุดตะยัง
 วันทะยะตาทิสัมมะตัง ปุณฺณัง มะยา ยัง
 มะมะ สัพพะปัททะวา มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสัทธา

สังเวกปริกิตตนาปุระ (คำแสดงความสังเวช)

อิระ ตะถาคะโต โลเก อุปปันโน
 อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ
 รัมโม จะ เทสีโต นิยยานิโก
 อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก สัมโพธะคามิ สุคะตูปะเวทิตโต
 มะยังตัง รัมมัง สุตวา เอวัง ชานามะ
 ชาตปิ ทุกขา ชะราปิ ทุกขา มะระณัมปิ ทุกขัง
 โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา
 อปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข
 ยัมปิจันตัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง
 สังขิตเตนะ ปญฺจุปาทานักขันธา ทุกขา
 เสขะธัมมัง รูปุปาทานักขันโธ เวทนะรูปุปาทานักขันโธ
 สัณฺณูปาทานักขันโธ สังขารูปุปาทานักขันโธ

วิญญูญาณูปาทนักษันโธ เยตังปะริญญาเย ะระมาโน โส ะกะวะ
 เอวัง พะหุลัง สาวเก วินติ
 เอวัง ภาคา จะ ปะนัสสะ ะกะวะโต สาวะเกสุ
 อะนุสาสะนี พะหุลา ปะวัตตะติ
 รุปัง อะนิจจัง เวทะนา อะนิจจา สัญญา อะนิจจา
 สังขารา อะนิจจา วิญญาณัง อะนิจจา
 รูปัง อะนัตตา เวทะนา อะนัตตา สัญญา อะนัตตา
 สังขารา อะนัตตา วิญญาณัง อะนัตตา
 สัพเพ สังขารา อะนิจจา สัพเพ ัมมา อะนัตตาติ
 เต (ตา) มะยัง โอตินณามหะ ชาติยา ะรามะระณะนะ
 โสเกหิ ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุปาयाเสหิ
 ทุกโขติณณา ทุกขะปะเรตา อัปปะวะนามิมัสสะ เกว่าลัสสะ
 ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยา ปัญญาเยถาติ
 จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ะกะวะวันตัง สะระณังคะตา
 ัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ ตัสสะ ะกะวะโต สาสะนัง ะถาสะติ ะถาพะลัง
 มะนะสิกะโรมะ อะนุปะฏิปัชชามะ สา สา โน ปะฏิปัตติ
 อิมัสสะ เกว่าลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเย ตังวัตตะตุ

*จบทำวัตรเช้า แต่อาจต่อด้วยคาถากรวดน้ำตอนเช้าดังนี้ (มีข้อสังเกตว่ามีหลายสำนวน
 ด้วยกันและจะไม่เหมือนกัน)

สัพพปัตติทานคาถา (กรวดน้ำระลึกพระคุณ)

(ผู้นำสวดเริ่มว่า หันทะ มะยัง สัพพะปัตติทานะคาถาโย ะณามะ เส)
 ปญญัสสีทานิ กะตัสสะ ยานัญญานิ กะตานิ เม
 เตสัญจะ ภาคิโน โหนตุ สัตตานั้นตาปปะมาณะกะ
 เข ปิยา คุณะวันตา จะ มัยหัง มาตาปิตาทะโย
 ทิฏฐา เม จาปะยะทิฏฐิ วา อัญญะ มัชฌัตตะเวรีโน

สัตตา ตัญญันติ โลกัสมีง เต ภูมมา จะตุโยนิกา
 ปัญฺเจกะจะตุโวการา สัถฺสธรรันตา ภาวากะเว
 ญาดัง เย ปัตติทานัมเม อะนุโมทนต์ฺ เต สะยัง
 เย จิมัง นัปปะชานันติ เทวา เตสัถฺ นิเวทะยุง
 มะยา ทินนानะ ปุญฺญานัง อะนุโมทณะ เหตุนา
 สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ อะเวรา สุชะชีวิโน
 เขมฺปปะทัญฺจะ ปิปปอนตุ เตสาสา สิชฺชะดัง สุภา

(จบแล้วกล่าวเพิ่มว่า)

อะระหัง สัมมาสัมพุทฺโธ ภะกะวา
 พุทฺธัง ภะกะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)
 สวากขาโต ภะกะวะตา ธัมโม ธัมมัง นมัสสามิ (กราบ)
 สุปะฏิปันโน ภะกะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นมามิ (กราบ)
 มาคาปิตุပ္ปัญฺณัง อะหัง วันทามิ (กราบ)
 คระอุปัชฌายะอาจารย์ชะคุณฺัง อะหัง วันทามิ (กราบ)

ที่มา (www.salatham.com)



หลวงปู่แพน สุจินโณ
วัดชลอแม่เฒ่า จ.เพชรบูรณ์

ชื่อ - ฉายา : หลวงปู่แพน สุจินโณ

เกิด : 16 มกราคม 2430

คติธรรม คำสอนสำคัญ :

ของเก่าปกปิดความจริง ดัดอดีต อนาคตลงให้หมด จิตตั้งอยู่ใน
 ปัจจุบัน รู้ในปัจจุบัน ละในปัจจุบัน ทำในปัจจุบัน แง้งอยู่ใน
 ปัจจุบัน ไม่มีสติ ไม่มีปัญญา ไม่มีความเพียร ไม่มีความสำเร็จ

สวดมนต์ทำวัตรเย็น

หมายเหตุ

คำบาลีในวงเล็บใช้สำหรับผู้สวดภาวนาที่เป็นสตรี
เริ่มด้วยการบูชาพระรัตนตรัยว่า

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา
พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)
สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม
ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)
สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สังฆัง นะมามิ (กราบ)

(เฉพาะแบบธรรมยุติ-ผู้สวดนำกล่าวผู้เดียวว่า ยะมัมหะ โข มะยัง ภะคะวันตัง สะระณัง
คะตา โย โน ภะคะวา สัตถา ยัสสะ จะ มะยัง ภะคะวะโต ธัมมัง โรเจมะ อิมะหิ สักกาเรหิ
ตัง ภะคะวันตัง สะตัทธัมมัง สะสาวะกะสังฆัง อะภิปูชะยามะ)

ปฐปะภาคนมการ

(แบบธรรมยุตผู้สวดนำเริ่มว่า หันทะทานิ มะยังตัง ภะคะวันตัง วาจาอะ อภิกายิตุง

ปฐปะภาคะ นะมะการัญเจะ พุทธานุสสะตินะยัญจะ กะโรมะ เต)

(แบบมหานิกายผู้สวดนำเริ่มว่า หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต ปฐปะภาคะนะมะกา
รัง กะโรมะ เต)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ (ว่า ๓ จบพร้อมกันแล้ว
กราบ 3 ครั้ง)

พุทธานุสสติ

(ผู้สวดนำเริ่มว่า หันทะ มะยัง พุทธานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส)
 ตั้ง โข ปะนะ ะกะวันตัง เอวัง กัลยาณ กิตติสัทโท อัပ္ภุคคะโต
 อิติปิโส ะกะวะ ะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต
 โลกะวิทู ะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถาเทวะมะนุสสานัง พุทโธ ะ
 กะวาติ

พุทธานุสสติ

(ผู้สวดนำเริ่มว่า หันทะ มะยัง พุทธานุสสติง กะโรมะ เส)
 พุทธะวาระหันตะวะระดาภิคุณายุตโต สุทธาภิญาณะกะรุธาหิ สะมาคะตัตโต
 โพเธสิ โย สุชนะตังกะมะลังวะ สุโร วันทามะหัง ตะมะระณัง สิริสะทา ชินนัง
 พุทโธ โย สัพพะปาณินัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง ปะฐะมานุสสติฎฐานัง วันทามิ
 ตัง สิริระหัง พุทธัสสาหังสมิ ทาโส (ทาสี) ะ พุทโธ เม สามิกิสสะโร พุทโธ
 ทุกขัสสะ มาตา จะ วิธิตา จะ หิตัสสะ เม พุทธัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีริญชีวิตัญญู
 จิหัง วันทันโตหัง (ตีหัง) จะริตตานิ พุทธัสสะวะ สุโพธิตัง นัตถิ เม สะระณัง
 อัญญัง พุทโธ เม สะระณัง ะรัง เอตนะ สัจจะวัชเณ วัชเณยัง สัตตสุสา
 สะเน พุทธัง เม วันทามาเนนะ (มานาปะ) ยังปญญัง ปะสุตัง อิตะ
 สัพเพปิ อันตะระยา เม มาเหตุง คัสสะ เตชะสา
 (หมอบกราบแล้วสวดดังนี้ หนึ่งครั้ง)

กาเยนะ วาจาปะ ะเจตะสา วา พุทธะ กุัมมัง ปะกะตัง มะยัง
 พุทโธ ปะฏิคคัณหะตุ อังจะ ยันตัง กาลันตะเร สังวะริตุง ะพุทเท

ธัมมานุสสติ

(ผู้สวดนำเริ่มว่า หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส)
 สวากขาโต ะกะวะดา ธัมโม สันทิฏฐิโก ะกาลิโก เอหิปัสสิโก
 โอปะนะยิโก ปังจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูสีติ

ธัมมภาณิกิถิติ

(ผู้สวดนำเริ่มว่า หันทะ มะยัง ธัมมภาณิกิถิตัง กะโรมะ เส)

สวากขาตตะตาทีคุณะ โยคะวะเสนะ เสยโยโย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเกโท
ธัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาริธาริ วันทามะหัง ตะมะหะรัง ะระธัมมะเมตัง
ธัมโม โย สัพพะปาณินัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง พุติยานุสตะติฎฐานัง วันทามิ
ตัง สีเรนะหัง ธัมมัสสาหสมิ ทาโส (ทาสี) ะ ธัมโม เม สามิกิสสะโร ธัมโม
ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม ธัมมัสสาหัง นิยยาเทมิ สะริริญชีวิตัญ
จิหัง วันทันโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง นัตถิ เม สะระณัง
อัญญัง ธัมโม เม สะระณัง ะรัง เอเตนะ ถังจะวัชเชนะ วัชเณยยัง สัตถุ สาสะเน
ธัมมัง เมวันทะมานะ (มานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อีระ
สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหตุง ตัสสะ เตชะสา
(หมอบกราบแล้วสวดดังนี้ หนึ่งครั้ง)

กาเยนะ วาจาเย ะ เจตะสา วา ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง
ธัมโม ปะฎิคคัณหะตุ อังจะยันตัง กาลันตะเร ถังจะริตุง ะ ธัมเม

สังฆานุสสติ

(ผู้สวดนำเริ่มว่า หันทะ มะยัง สังฆานุสสติดินะยัง กะโรมะ เส)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อุหุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ยะทิหัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อายุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญชะลีกระณีโย
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

สังฆาภิกษิ

(ผู้สวดนำเริ่มว่า หันทะ มะยัง สังฆาภิกษิสัง กะโรมะ เท)

สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติคุณาภิตโต โยภุสัพพิโช อะริยะปุคคะละสังฆะเสฏโฐ
 สีลาภิธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต วันทามะหัง ตะมะรียานะคะณัง สุสุทัง
 สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง ตะตยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ
 ตัง สีเรนะหัง สังฆัสสาหัสมิ ทาโส (ทาสี) วะ สังโฆ เม สามิกิสสะโร สังโฆ
 ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาคา จะ -หิตัสสะ เม สังฆัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญสี
 วิตัญจิหัง วันทันโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ สังฆัสโสปะฏิป็นนะตัง นัตถิ เม สะ
 ระณัง อัญญัง สังโฆ เม สะ-ระณัง ะรัง เอตนะ สัจจะวัชเชนะ วัชเณยยัง สัตถุ
 สาสะเน สังฆัง เม วันทะมานะนะ (มานายะ) ยัง ปญญัง ปะสุตัง อิระ
 สัพเพปิ อันตะรายา เม มาहेสุง ตัสสะ เตชะสา
 (หมอบกราบแล้วสวดดังนี้ หนึ่งครั้ง)

กาเยนะ วาจาเย เจตะสา วา สังฆเณ กุกัมมัง ปะกะตัง มายา ยัง
 สังโฆ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะขันตัง กาลันตะเร สังวะริตุง ะ สังฆเณ

ที่มา (www.salatham.com)



หลวงปู่เย็น อจาโร
 วัดป่าอภัยสุโขทัย จ.สุพรรณบุรี

ชื่อ - ฉายา : หลวงปู่เย็น อจาโร

เกิด : 20 สิงหาคม 2442

คติธรรม คำสอนสำคัญ :

บุญกุศลนั้นไม่ใช่เงินทอง ก็ได้แก่ทานบารมี ศีลบารมี ภาวนา
 บารมีนี้แหละ ท่านก็รู้อยู่แล้ว คือการสละหรือการละการวาง ผู้ใด
 ละมาก วางได้มาก ก็เป็นผลานิสงส์มาก ผู้ใดวางได้น้อย ละได้
 น้อย ก็มีผลานิสงส์น้อย

ภาคผนวก ง

ภาพกิจกรรมการฝึกอบรม



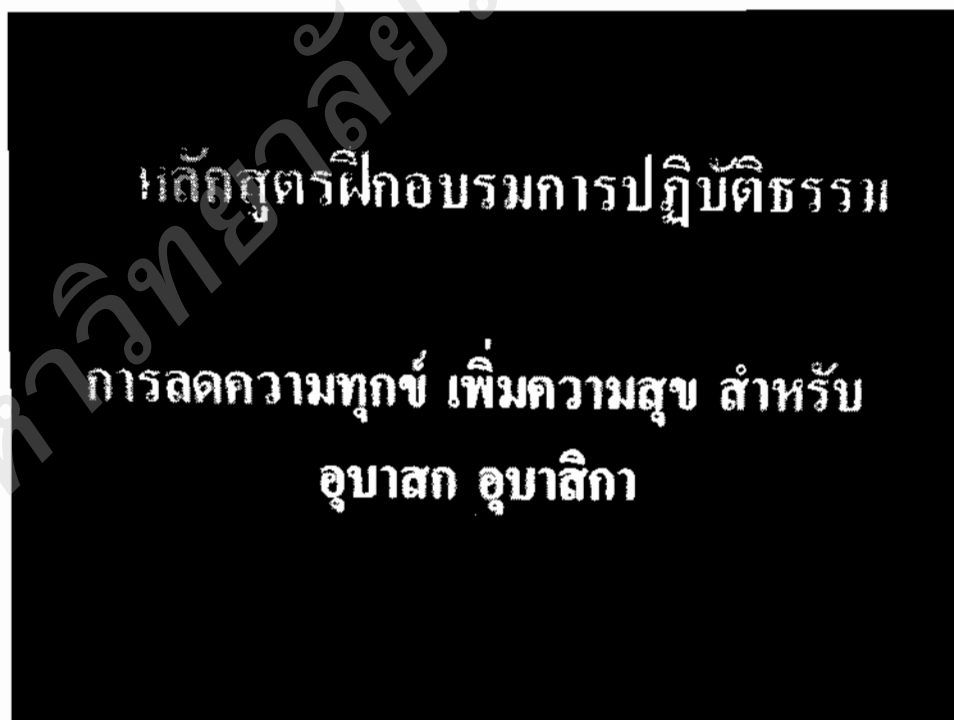
ภาพ วัดเชาดิน สถานที่ที่ใช้ในการฝึกอบรม



ภาพ บรรยากาศ วัดเชาดิน สถานที่ที่ใช้ในการฝึกอบรม



ภาพ สถานที่เปิดการฝึกอบรม



ภาพ ชื่อหลักสูตรฝึกอบรม



ภาพ อุบาสก อุบาสิกา ที่เข้ารับการฝึกอบรม



ภาพ เจ้าอาวาสเขตินกล่าวต้อนรับอุบาสก อุบาสิกาที่เข้ารับการฝึกอบรม



ภาพ ประธานในพิธีทักทาย อุบาสก อุบาสิกาที่เข้ารับการฝึกอบรม



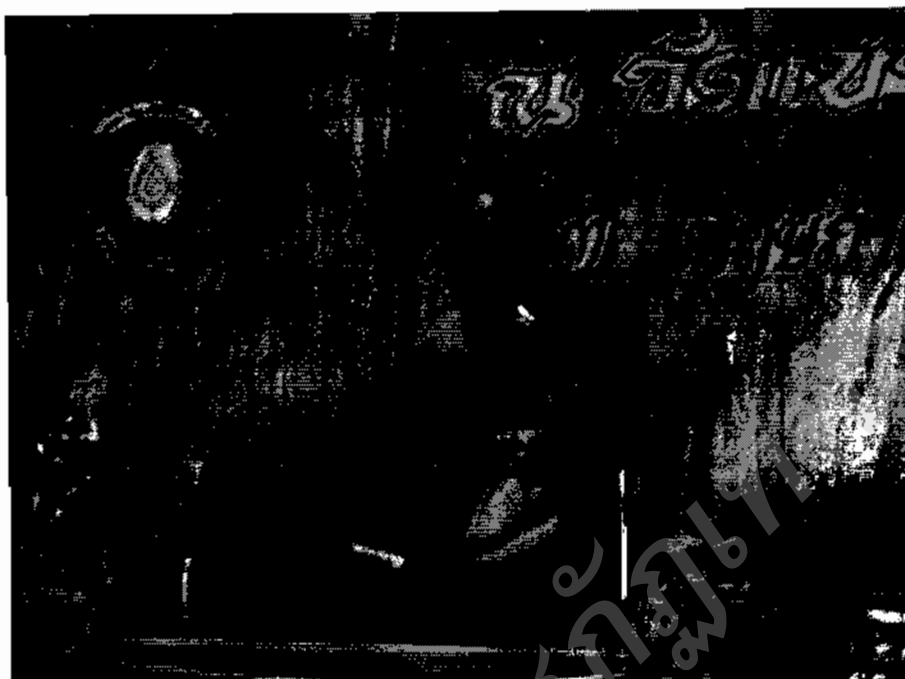
ภาพ ประธานในพิธีจุดเทียน ธูป เปิดการฝึกอบรม



ภาพ ประธานคณะกรรมการจัดการฝึกอบรมกล่าวรายงานเปิดการฝึกอบรม



ภาพ ภาพบรรยากาศ ขณะเปิดการฝึกอบรม



ภาพ ประธานในกล้าวเปิด และให้โอวาท ในการฝึกอบรมครั้งนี้



ภาพ อุบาสก อุบาสิกา ที่เข้ารับการฝึกอบรมครั้งนี้

ภาพกิจกรรมหลักสูตรการฝึกอบรม



ครอบครัว ประกอบกิจวิริยะและคณะวิทยากร



ผู้เข้าฝึกอบรม



ผศ.ดร.ปราโมทย์ จันทรเรือง
ประธานสาขาหลักสูตรและการสอน
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี



ภาพ ประธานในพิธีและประธานสาขาหลักสูตรและการสอน



ภาพ คณะกรรมการดำเนินการฝึกอบรม



ภาพ คณะกรรมการดำเนินการฝึกอบรม



ภาพการดำเนินกิจกรรมศึกษาไปงานและไปกิจกรรม



ภาพ ดำเนินกิจกรรม



ภาพ ดำเนินกิจกรรม



ภาพ ดำเนินกิจกรรม



ภาพ อาหาร บางชนิด (อร่อยมาก ๆ ๆ ๆ)



ภาพ การรับประทานอาหาร



ภาพ การพักผ่อนรับประทานอาหาร



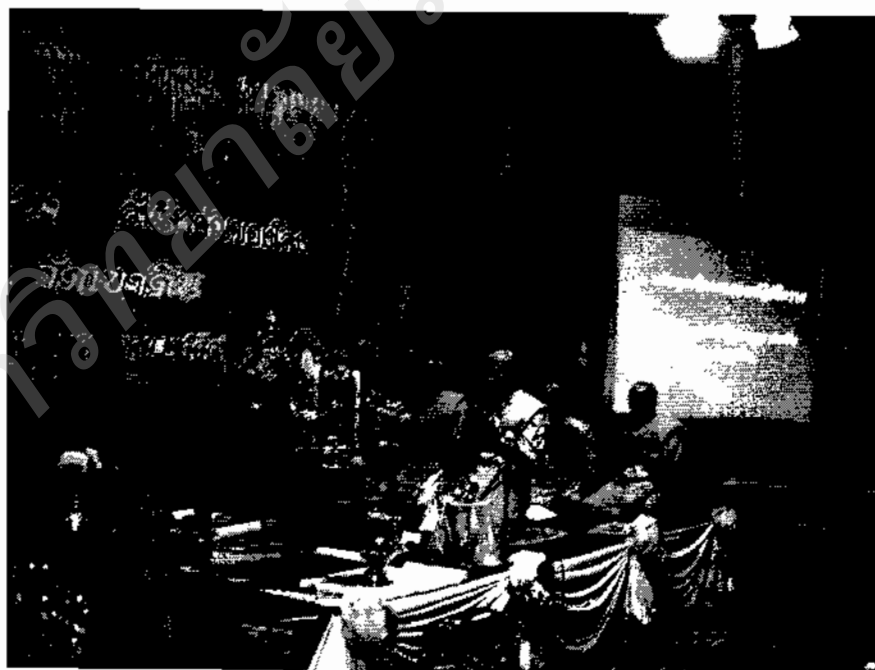
ภาพ พระวิथाการดำเนินการฝึกอบรม



สวดมนต์รับพร



ภาพ กิจกรรมการเรียนรู้



สวดมนต์ทำวัตรเย็น



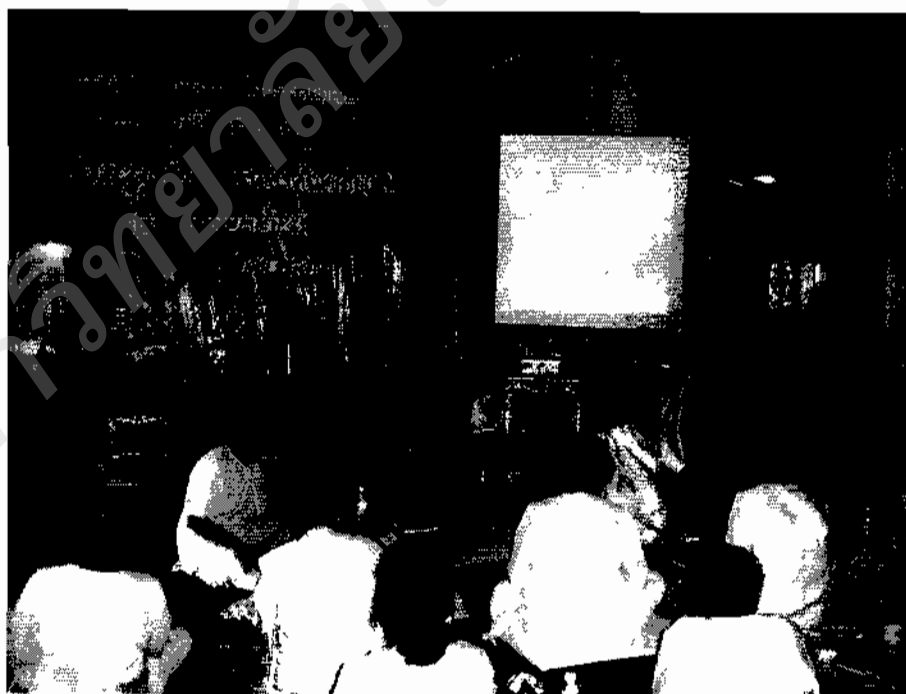
ภาพ นั่งวิปัสสนากัมมัฏฐาน



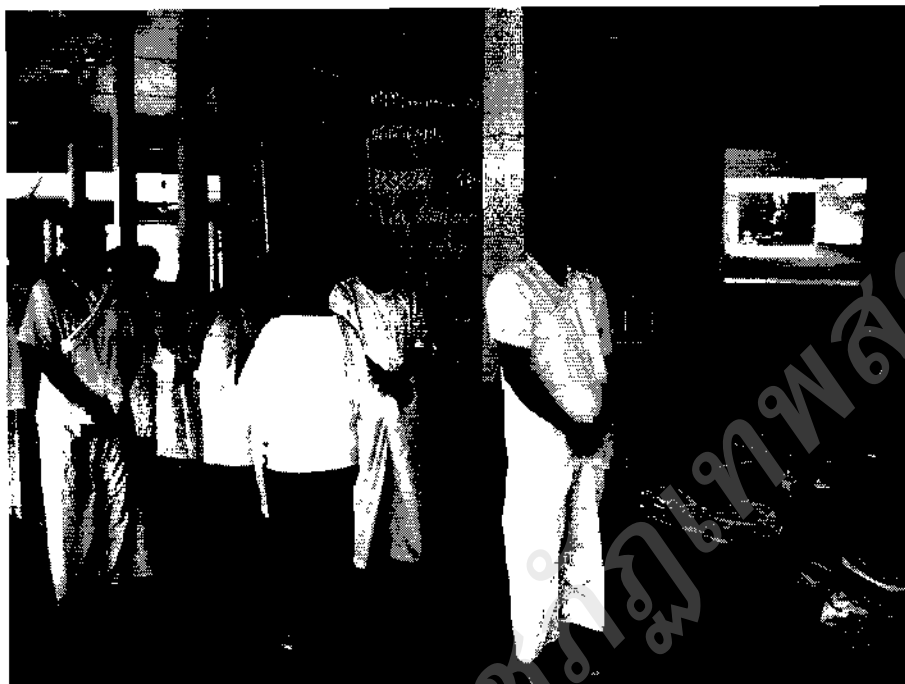
ภาพ กิจกรรม “ปุจฉา วิสัชนา”



ภาพ กิจกรรม “ปุจฉา วิสัชนา”



ภาพ ศึกษาการวิปัสสนากัมมัฏฐาน จากวีซีดี



ภาพ ศึกษาการวิปัสสนากัมมัฏฐาน จากวิทยากร



ภาพ ภาคนามการวิปัสสนากัมมัฏฐาน จากวิทยากร



ภาพ การปฏิบัติภาคนามการวิปัสสนากัมมัฏฐาน จากวิทยากร



ภาพ บันทึกใบเยี่ยมชมในการจัดการฝึกอบรม



ภาพ มอบเกียรติบัตร พิธีปิด



ภาพ มอบเกียรติบัตร พิธีปิด



ภาพ กล่าวลาสิกขา ของอุบาสก อุบาสิกา



ภาพ กล่าวลาสิกขา ของอุบาสก อุบาสิกา



ภาพ อุบาสก อุบาสิกา ที่เข้ารับการฝึกอบรม



ภาพ คณะกรรมการดำเนินการฝึกอบรม

คณะวิทยากร



พระมหามณตรี ขุนดิสำโร (ป.ธ.๙, พธ.บ., M.A.)
วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร



พระอาจารย์สีหนาท จันทสโร
วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร



พระอธิการพัฒน์ พุทธิสโร
(วัดทุ่งแฝก สุพรรณบุรี)



พระครูฉัตรธรรมโชติ
เจ้าอาวาสปากดงท่าศาลเจ้าคณะตำบลเขาดิน จังหวัดสุพรรณบุรี
(ผู้แทน)



พระมหากิตติธัญญ์ อภิภาณูจโน (นธ.เอก, ป.ธ. ๕, พธ.บ.)
เจ้าอาวาสวัดเขาดิน



พระครูสุวรรณวิจิตร
เจ้าอาวาสวัดสามชุก เจ้าคณะตำบลสามชุก



พระมหาประนอม ธมฺมวริโย (นธ.เอก, ป.ธ. ๔, พธ.บ.)
รองเจ้าอาวาสวัดเทียงพิมลมุข

ประวัติผู้ทำวิทยานิพนธ์

ชื่อ - สกุล	พระมหาประนอม ทองไพบูลย์ (ธรรมวิริโย)
วัน เดือน ปีเกิด	วันเสาร์ ที่ ๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๑๒ ปีระกา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	วัดเที่ยงพิมลमुख(ใหม่บางขวัญ) เลขที่ ๒๑ หมู่ ๔ ถนนสายบายพาสบางน้ำเปรี้ยว ตำบลบางขวัญ อำเภอเมือง ฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ๒๔๐๐๐ โทร . ๐๓๘-๕๕๙๐๗๓
บรรพชา	พ.ศ.๒๕๒๗ - ๒๕๓๒ บรรพชาเป็นสามเณร
อุปสมบท	พ.ศ.๒๕๓๒ - ปัจจุบัน อุปสมบท ณ วัดเที่ยงพิมลमुख
งานคณะสงฆ์	-รองเจ้าอาวาสวัดเที่ยงพิมลमुख(ใหม่บางขวัญ) -เลขานุการเจ้าคณะตำบลบางขวัญ อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา -พระนักเทศน์ รุ่น ๑๓ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ -ครูสอนพระปริยัติธรรม จังหวัดฉะเชิงเทรา -ครูสอนศีลธรรมในโรงเรียน สังกัดกรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม -ครูสอนโรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดโสธรวรารามวรวิหาร (สายสามัญ) -เป็นกรรมการตรวจธรรมสนามหลวง -เป็นกรรมการสอบธรรมสนามชั้นนวกะภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา -คณะกรรมการสถานศึกษาโรงเรียนวัดเที่ยงพิมลमुख (เรื่องวัฒนธรรม)
ประวัติการศึกษา(สามัญ)	พ.ศ.๒๕๔๐ ม.๖ จากศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน อำเภอบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา

การศึกษา

(นักธรรม-บาลี)พ.ศ.๒๕๒๙ สอบได้นักธรรมชั้นเอก (น.ธ.เอก)

พ.ศ.๒๕๓๘ สอบได้เปรียญธรรม ๓ ประโยค (ป.ธ.๓)

พ.ศ.๒๕๔๐ สอบได้เปรียญธรรม ๔ ประโยค (ป.ธ.๔)

พ.ศ.๒๕๔๖ พธ.บ.(สาขาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา) รุ่นที่ ๔๘
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรุงเทพฯ

พ.ศ.๒๕๔๖ ป.วค.(ประกาศนียบัตรวิชาชีพครู)
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรุงเทพฯ

พ.ศ.๒๕๔๙ ค.ม.(สาขาหลักสูตรและการสอน)
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี