

## บรรณานุกรม

- กรมการศาสนา. (2550). **ธรรมศึกษาชั้นโท ฉบับปรับปรุงใหม่ ที่ประกาศใช้ปัจจุบัน** (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมวิชาการ.(2540). **คู่มือหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2534)**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว.
- \_\_\_\_\_. (2545). **การจัดทำคู่มือพัฒนาผู้พิการทางอารมณ์ศีลธรรมและจริยธรรม ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา**. กรุงเทพฯ: ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ.
- กรมสุขภาพจิต. (2548). **กรอบการวิจัยสุขภาพจิต (พ.ศ. 2548 – 2552)**. นนทบุรี : เบสท์ แอ็ดเวอร์ไทซิง.
- กองบริการการศึกษา. (2549). **คู่มือการศึกษา ภาคปกติ**. ลพบุรี : มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- กอบกิจ ตันต์เจริญรัตน์. (2536). **การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมบุคลากรทางสุขภาพเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- กาญจนา คุณารักษ์. (2540). **หลักสูตรและการพัฒนาหลักสูตร**. นครปฐม: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- กำธร จ่างทอง. (2541). **สุขภาพจิตและการพัฒนาตน**. นครศรีธรรมราช : ไทม์พรีนติ้ง.
- คณาจารย์สำนักพิมพ์เลียงเชียง. (2547). **นักธรรมชั้นเอก**. กรุงเทพฯ: เลียงเชียง.
- จงกลณี ชุตติมาเทวินทร์. (2544). **การฝึกอบรมเชิงพัฒนา** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: พี.เอ.ลีฟวิ่ง.
- จิรนนท์ บุญเรือง. (2544). **ผลการสอนโดยใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบซิปปาที่เห็นทักษะกระบวนการเรียนรู้ทางภาษาที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเจตคติต่อการเรียนภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิราพร แสงนิรันดร์. (2543). **ผลการสอนโดยใช้เทคนิคผสมผสานเพื่อพัฒนาเหตุผลเชิงจริยธรรมนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาลวัดกลาง**  
**อ. เมือง จ.ขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- จุฑารัตน์ เอื้ออำนวย. (2549). **จิตวิทยาสังคม**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์. (2539). **การพัฒนาหลักสูตร : หลักการและแนวปฏิบัติ.**

กรุงเทพฯ: อลีน เพลส.

ชยสารโร ภิกขุ. **ทำไม.** สืบค้น ตุลาคม 16, 2550, จาก <http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=wpath&month=07-2007&date=14&group=3&gblog=10>

ชาติรี มณีโกศล. (2539). **การพัฒนาหลักสูตรการวิจัยเชิงปฏิบัติการสำหรับครู**

**ประถมศึกษา.** วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร.

ชาตรี มณีศรี. (2542). **การนิเทศการศึกษา.** กรุงเทพฯ: บุรพาสน์.

ชูชัย สมितिไกร. (2548). **การฝึกอบรมบุคลากรในองค์กร (พิมพ์ครั้งที่ 4).** กรุงเทพฯ:

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จิตวุดโนเณ ภิกขุ. (2544). **วิปัสสนากาวนา.** นครปฐม: โรงพิมพ์มัทมกุฎราชวิทยาลัย.

ณัฐพร เล็กเลิศศิริวงศ์. (2536). **การประเมินการฝึกอบรมเตรียมอาจารย์ใหญ่**

**โรงเรียนประถมศึกษาของสถาบันพัฒนาผู้บริหารการศึกษา.** วิทยานิพนธ์  
ปริญญาามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร.

دنุพล สุขทาร์ตัน. (2550). **การพัฒนาหลักสูตรเสริมเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของ**

**นักเรียนโรงเรียนเอกชน.** วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัย  
บูรพา.

ธรรมะปฏิบัติ. **ความทุกข์.** สืบค้น ตุลาคม 16, 2550, จาก <http://www.dhammathai.org/treatment/main.php>.

ธำรง บัวศรี. (2532). **ทฤษฎีหลักสูตร : การออกแบบและพัฒนา (พิมพ์ครั้งที่ 2).**

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา.

ธีรยุทธ์ วิสุทธิ. (2542). **การจัดการกับความเครียดของพนักงานโรงงานโดยให้การ**

**ปรึกษาแบบกลุ่มรวมกับการเจริญสติ.** วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต  
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

บรรพต สุวรรณประเสริฐ. (2544). **การพัฒนาหลักสูตรโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ.**

เชียงใหม่ : แสงศิลป์.

บุญชม ศรีสะอาด. (2535). **การวิจัยเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 3).** กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาสน์.

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2542). **เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับ**

**การวิจัย.** คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

ประหยัด จีรวรพงศ์. (2526). **เทคนิคการฝึกอบรมเทคโนโลยีทางการศึกษา.** กรุงเทพฯ :

อมรการพิมพ์.

- ปราโมทย์ จันท์เรือง. (2545). เอกสารประกอบการสอน รายวิชา การพัฒนาหลักสูตร และเทคนิคการฝึกอบรม. ลพบุรี : คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏเทพสตรี.
- \_\_\_\_\_. (2548). หลักสูตรและแนวทางการพัฒนาหลักสูตร.ลพบุรี : คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏเทพสตรี.
- \_\_\_\_\_. (2550). คู่มือการศึกษา ภาคปกติ. ลพบุรี : มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. (2547). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพ. ศึกษานานทภิกขุ. ศิลปะของการดับทุกข์ ตอนที่ 1. สืบค้น ตุลาคม 16, 2550, จาก <http://www.mindcyber.com/content/data/10/0001-1.html>
- ปิ่น มุกข์กันต์. (2502). กลวิธีแก้ทุกข์ (พิมพ์ครั้งที่ 4). พระนคร : คลังวิทยา.
- ป๋วย แสงฉาย. (2528). พระไตรปิฎกมหาเวทิตถารนัย 500 กัณฑ์ พระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนินบาต เล่ม 1. พระนคร : ส. ชธรรมภักดี.
- พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2546). กรุงเทพฯ: พิศมณเสศ.
- พระครูปลัดแก่ง กัลยาณกิตติคุณ. (2550). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่องมุสาวาท กลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สำหรับนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2544). ภาษาธรรม. กรุงเทพฯ: เลียงเชียง.
- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2550). บอกใจให้เป็นสุข. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2541). ธรรมกับไทยในสถานการณ์ปัจจุบัน. กรุงเทพฯ: คุรุสภาลาดพร้าว.
- \_\_\_\_\_. (2544). พุทธวิธีในการสอน. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2549). พุทธธรรม (ฉบับขยายความ) (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาประนอม ทองไพบูลย์. (2549). การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่องการลดทุกข์ เพิ่มสุขสำหรับอุบาสกอุบาสิกา.วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- พระมหาสมชาย ฝ้ายผาบ. (2549). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเรื่องศาสนพิธี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอเสนาห์ จังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.

- พระมหาสิริชัย เสรีไตรรัตน์. (2549). **การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมศีลธรรมค้ำย  
คุณธรรมจริยธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา  
ปีที่ 6 อำเภอเสนาให้ จังหวัดสระบุรี.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- พระศรีสุทธีภักวี. (2530). **การพัฒนาจิต.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามงกุฎราชวิทยาลัย.
- พระใส สี่ปัญหา. (2550). **การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม การเจริญสติ เพื่อพัฒนา  
คุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิตหลักสูตร 5 ปี  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). **วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์.  
(พิมพ์ครั้งที่ 8).** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิชิต ฤทธิ์จัญญ. (2547). **ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 2).**  
กรุงเทพฯ : แฮ้าส์ ออฟ เคอร์รี่มีส์.
- พิสมัย ธีระแก้ว. (2541). **หลักสูตรประถมศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 2).** กรุงเทพฯ:  
สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.
- พุทธทาสภิกขุ. (ม.ป.ป.). **ปฏิจจนมูปาบท คืออะไร.** (ม.ป.ท.)
- ภิญโญ สาธร. (2517). **การบริหารงานบุคคล.** กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี. (2546). **การพัฒนาหลักสูตรและเทคนิคการฝึกอบรม.  
เอกสารประกอบการบรรยายวิชาการพัฒนาหลักสูตรและเทคนิคการ  
ฝึกอบรม.ลพบุรี: คณะครุศาสตร์.**
- รัตติกรณ์ จงวิศาล. (2543). **ผลการฝึกอบรมภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงของผู้นำนิสิต  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- ล้วน สายยศ, และอังคณา สายยศ. (2538). **หลักการวิจัยทางการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 4).**  
กรุงเทพฯ : ศึกษาพร.
- วรรณ สุตติวิจิตร. (2541). **พุทธวิธีสอนในระดับประถมศึกษา.** กรุงเทพฯ:  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วรินทร์ อักษรณา. (2547). **คู่มือการสร้างและใช้เกมประกอบการอบรม  
(พิมพ์ครั้งที่ 3).** กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาสน์.
- วิจิตร อาวะกุล. (2540). **การฝึกอบรม (พิมพ์ครั้งที่ 2).** กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.



- วิจิตรพร หล่อสุวรรณกุล. (2544). การพัฒนาหลักสูตรเสริมเพื่อพัฒนาทักษะการคิด  
 อย่างมีวิจารณญาณในกระบวนการพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุษฎี  
 บัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิชัย วงษ์ใหญ่. (2523). การพัฒนาหลักสูตรและการสอนมิติใหม่. กรุงเทพฯ:  
 ไทยวัฒนาพานิช.
- \_\_\_\_\_. (2535). การพัฒนาหลักสูตรแบบครบวงจร. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- \_\_\_\_\_. (2537). กระบวนการพัฒนาหลักสูตรและการสอนภาคปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: ๗:  
 สุวีริยาสาสน์.
- วิเชียร อินทรสมพันธ์. (2546). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้าง  
 สมรรถภาพการบูรณาการจริยธรรมในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
 สำหรับครูมัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต มหาวิทยาลัย  
 ศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิบูลย์ บุญยธโรกุล. (2545). คู่มือวิทยากรและผู้จัดการฝึกอบรม. กรุงเทพฯ:  
 ด้านสุทธาการพิมพ์.
- วิลัย ทองแผ่. (2542). ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการวิจัย. ลพบุรี : สถาบันราชภัฏเทพสตรี.
- ศรินทิพย์ ภู่อาลี. (2542). เอกสารประกอบการสอนวิชาหลักสูตรประถมศึกษา.  
 สถาบันราชภัฏเทพสตรี : ศูนย์ตำราและเอกสารทางวิชาการ.
- ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร. (2542). ทฤษฎีและปฏิบัติการทางจิตวิทยาสังคม. สกลนคร:  
 สถาบันราชภัฏสกลนคร.
- ศุภลักษณ์ วัฒนาวีทวัส. (2542). สุขภาพส่วนบุคคล. สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.
- สังัด อุทรานันท์. (2532). พื้นฐานและหลักการพัฒนาหลักสูตร. กรุงเทพฯ: มิตรสยาม.
- สถาบันราชภัฏเทพสตรี. (2546). การพัฒนาหลักสูตรและเทคนิคการฝึกอบรม.  
 เอกสารประกอบการบรรยายวิชาการพัฒนาหลักสูตรและเทคนิคการ  
 ฝึกอบรม.ลพบุรี: คณะครุศาสตร์.
- สมคิด บางโม. (2544). เทคนิคการฝึกอบรมและประชุม (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ:  
 จุฬาลงกรณ์.
- สมพงษ์ เกษมสิน. (2521). ประเภทการฝึกอบรม. กรุงเทพฯ: ๗: โรงพิมพ์  
 สหกรณ์ขายส่งแห่งประเทศไทย.
- สุขุมพร เค โปบูล์. (2547). วัคซีนป้องกันอหิวาต์เด็ก. กรุงเทพฯ: จุฬาลงณ์  
 มหาวิทยาลัย.
- สันต์ ธรรมบำรุง. (2527). หลักสูตรและการบริหารหลักสูตร. กรุงเทพฯ: ๗: การศาสนา.

- สาลินี อุดมผล. (2542). **การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นเพื่อถ่ายทอดภูมิปัญญาชาวบ้าน เรื่องการเจียรระไนหิน**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (ม.ป.ป.). **พระราชบัญญัติการศึกษา แห่งชาติ พ.ศ. 2542 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545**. กรุงเทพฯ : พริกหวานกราฟฟิค.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). **แผนพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบ (พ.ศ. 2550 - 2554)**. กรุงเทพฯ: วี.เจ. พรินต์ติ้ง.
- สุชา จันท์เอม. (2544). **จิตวิทยาทั่วไป** (พิมพ์ครั้งที่ 13). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุดสวาท ทิพย์สุทธิ. (2541). **ผลของเทคนิคการฝึกการรู้สติให้อยู่กับปัจจุบันต่อการ ลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยที่ใส่ท่อช่วยหายใจและเครื่องช่วยหายใจ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุดสายใจ ชาญณรงค์. (2540). **การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นวิชาภาษาอังกฤษสำหรับ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการ ประถมศึกษาจังหวัดขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- สมน อรมวิวัฒน์. (2549). **บทบาทของสถาบันการศึกษาต่อการพัฒนาจิตใจ**. นนทบุรี: เจริญผล.
- สุภัฏรา อ้นลำพูล. (2544). **การใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาเหตุผลเชิง จริยธรรมของนักเรียนระดับชั้น ปวช.2 วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สุภาภรณ์ โรจเริงฤทธิ์. (2535). **การพัฒนาหลักสูตรตามความต้องการท้องถิ่น ( กลุ่ม งานพื้นฐานอาชีพ ) ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานประถมศึกษา อำเภอสู่โขงไกลก จังหวัดนราธิวาส**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สุรางค์ จันท์เอม. (2534). **สุขวิทยาจิต**. คณะวิชาครุศาสตร์. วิทยาลัยครูจันทระเกษม สหวิทยาลัยรัตนโกสินทร์.
- อเนก สุวรรณบรรณชาติ,และภาสกร อุดุลพัฒนกิจ. (2548). **จิตวิทยาบริการ**. กรุงเทพฯ: เพรสแอนด์ ดีไซน์.
- อารี จำปาทอง. (2532). **การส่งเสริมจริยธรรมในโรงเรียนของผู้บริหารโรงเรียนใน สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา**. วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- อุณหัต นามโคต. (2552). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเรื่องการเจริญภาวนา สำหรับ  
พุทธศาสนิกชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย  
ราชภัฏเทพสตรี.
- อุไร อินนารักษ์. (2541). ผลการจัดการสอนวิธีบทบาทสมมติและกระบวนการกลุ่ม  
สัมพันธ์ที่มีต่อพฤติกรรมจริยธรรมของนักศึกษาผู้ใหญ่ระดับมัธยมศึกษา.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- Alford, Emily Card. (1975, February). The Development of an Inservice Education  
Design Placing First Priority on the Person. **Dissertation Abstracts, 35(8),**  
7970-A-1971-A.
- Anastasi. (1986). **Psychological testing.** New York: Macmillan.
- Bach, Dale S. (1980). **Personnel : The Management of People at Work.**  
New York: Macmillan.
- Beauchamp. George A. (1975). **Curriculum Theory** (4th ed.). Itasea, Illinois: P.E.  
Peacock.
- Bobbitt, Franklin. (1918). **The curriculum.** Boston: Houghton Mifflin.
- Caswell H.L., & Campbell, D.S. (1935). **Curriculum Development.** New York:  
American, Crow and A.W.
- Crow. (1980). **Introduction to Education.** New Delhi : Eurasia.
- Good, C. V. (1973). **Dictionary of Education.** New York : McGraw – Hill.
- Johnson, D.W., & Johnson, F.P. (1994). **Joining together group theory and group  
skill** (5th ed.). Boston: Allyn and Bacon,
- Neagley, Rosal, & Dean Evans N. (1967). **Handbook for Effective Curriculum  
Development.** Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice – Hall.
- Oliver P.F. (1982). **Developing and curriculum.** Boston : Little, Brown.
- Saylor, Galen J., & Alexander. W. M. (1974). **Planning Curriculum for Schools.**  
New York : Holt Rinehart and Winston.
- Shaver, James, & Harold Berlak. (1968). **Democracy, Pluralism, and the Studies.**  
Boston : Houghton Mifflin.
- Taba, Hilda. (1962). **Development Curriculum : Theory and Practice.**  
New York : Harcourt, Brace & World.
- Wheeler, D.K. (1974). **Curriculum Process.** London : University of London Press.

Wither , Sarash E. **Local Curriculum Development and Place – based Education.**

Retrieved October 31, 2000, from

[http : // www.thailis.uni.net.th/dao/detali.usp](http://www.thailis.uni.net.th/dao/detali.usp)

Worthen,B.R., & J.R. Sander. (1973). **Educational : Theoy and Practice.** Ohio :

ACharles A Jones.

**ภาคผนวก**

ภาคผนวก ก  
รายนามผู้เชี่ยวชาญ  
รายนามคณะวิทยากร  
รายนามคณะผู้ช่วยวิจัย

## รายนามผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. นายบุญเกื้อ ละอองปลิว      ศึกษานิเทศก์ วิทยาลัยอาชีวศึกษาการพิเศษ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต 1
2. นายเจริญ จำลองพิมพ์      ศึกษานิเทศก์ วิทยาลัยอาชีวศึกษาการพิเศษ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต 1
3. นางสิริกร กระสาทอง      ศึกษานิเทศก์ วิทยาลัยอาชีวศึกษาการพิเศษ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต 1
4. พระครูธรรมธชยันต์ พุทธธมฺโม ที่ปรึกษา โครงการยุวพุทธสงฆ์โลก (ยพสล.)  
แห่งประเทศไทย
5. นางบุญยานุช เจเวียงหงส์      อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี  
จังหวัดลพบุรี
6. พระมหาชัยยุท ติลานิล      วัดบ้านหม้อ อำเภอบ้านหม้อ จังหวัดสระบุรี
7. พระครรรชิต อภิญาจโน      วัดป่าสันติธรรม จังหวัดชัยภูมิ
8. นายสุคนธ์ สีขโขศล      ครูวิทยาลัยอาชีวศึกษาการพิเศษ โรงเรียนสามชุกรัตน์โภคาราม  
อำเภอสามชูก จังหวัดสุพรรณบุรี

## รายนามคณะวิทยากร

1. นางปรีศนา รามสูต
2. แมชีสุภาพ พันธุ์หงส์
3. นางวิจิตรา ภูษณวรรณ
4. นางสิริมดี นิมมานเหมินทร์
5. นางจรรยา วัชรพิบูลย์
6. นางสาวพรพิมล รัตนตรัยดำรง

## รายนามคณะผู้ช่วยวิจัย

1. พระรชต กตปุญญโณ น.ธ. เอก, พธ.บ. (ภาษาอังกฤษ) พระสอน  
ศีลธรรมในโรงเรียน อำเภอพระพุทธบาท  
จังหวัดสระบุรี
2. พระวิฑูล ฐานธมฺโม น.ธ. เอก, พธ.บ. (ภาษาอังกฤษ) พระสอน  
ศีลธรรมในโรงเรียน อำเภอพระพุทธบาท  
จังหวัดสระบุรี
3. พระไสว จิตธมฺโม น.ธ. เอก, พธ.บ. (ภาษาอังกฤษ) ,กม. (หลักสูตรและ  
การสอน)พระสอนศีลธรรมในโรงเรียน อำเภอพระ  
พุทธบาท จังหวัดสระบุรี
4. พระฉลอง ปุริปัญฺสีโร น.ธ. เอก, พธ.บ. (ภาษาอังกฤษ) พระสอน  
ศีลธรรมในโรงเรียน อำเภอพระพุทธบาท  
จังหวัดสระบุรี
5. พระฉลาม มหาปญฺโญ น.ธ. เอก, พธ.บ. (ภาษาอังกฤษ) พระสอน  
ศีลธรรมในโรงเรียน อำเภอพระพุทธบาท  
จังหวัดสระบุรี
6. พระสมโภชน์ ไชติวโร น.ธ. เอก, พธ.บ. (ภาษาอังกฤษ) พระสอน  
ศีลธรรมในโรงเรียน อำเภอพระพุทธบาท  
จังหวัดสระบุรี

**ภาคผนวก ข**  
**หนังสือขอความอนุเคราะห์**

ที่ ศท ๐๕๔๙.๐๒/๔๓๙



มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี  
ถนนนารายณ์มหาราช  
อ.เมือง จ.ลพบุรี ๑๕๐๐๐

๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

นมัสการ พระครูธรรมทรชยันต์ พุทธธมโม

- สิ่งที่มาด้วย
๑. แบบสอบถาม
  ๒. แบบสัมภาษณ์
  ๓. แบบวัดสุขภาพจิต
  ๔. แบบวัดพฤติกรรม
  ๕. แบบวัดเจตคติ
  ๖. แบบวัดความรู้
  ๗. หลักสูตรฉบับร่าง
  ๘. แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ด้วยพระมหาปัทมกัณฑ์ อุภริภักษ์ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โดยมี ผศ.วิไลวรรณ ฉ่ำพิรุณ เป็นประธานผู้ควบคุม วิทยานิพนธ์ และ ผศ.ดร.วิไล ทองแผ่ เป็นกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอน การสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพ ของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โค้รขอความอนุเคราะห์จากท่านใน การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และขอขอบพระคุณ เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุเทพ อ่อนไสว)

คณบดีคณะครุศาสตร์ ปฏิบัติราชการแทน  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

คณะครุศาสตร์

โทร.๐-๓๖๔๑-๑๑๑๒ , ๐-๓๖๔๒-๒๖๐๗-๙ ต่อ ๔๑๑

โทรสาร ๐-๓๖๔๒-๒๖๑๐

Email : [education@tru.ac.th](mailto:education@tru.ac.th)



ที่ ศธ ๐๕๔๙.๐๒/๒๙๗

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี  
ถนนนารายณ์มหาราช  
อ.เมือง จ.ลพบุรี ๑๕๐๐๐

๒๕ กันยายน ๒๕๕๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

นมัสการ พระมหาชัยยุทฺธ ศิลานิล

สิ่งที่มาด้วย ๑. หลักสูตรฉบับร่าง

ด้วยพระมหาปภังกรณ์ อุทรรักษ์ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรครุศาสตร์-มหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเรื่อง การลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โดยมี ผศ.วิไลวรรณ จำพิรุณ เป็นประธานผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และ ผศ.ดร.วิไล ทองแผ่ เป็นกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ไคร้ขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุเทพ อ่อนไสว)  
คณบดีคณะครุศาสตร์ ปฏิบัติราชการแทน  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

คณะครุศาสตร์

โทร.๐-๓๖๔๑-๑๑๑๒ , ๐-๓๖๔๒-๒๖๐๗-๙ ต่อ ๔๑๑

โทรสาร ๐-๓๖๔๒-๒๖๑๐

Email : [education@tru.ac.th](mailto:education@tru.ac.th)



ที่ ศธ ๐๕๔๙.๐๒/๒๙๘

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี  
ถนนนารายณ์มหาราช  
อ.เมือง จ.ลพบุรี ๑๕๐๐๐

๒๕ กันยายน ๒๕๕๑ .

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

นมัสการ พระอาจารย์ครรรชิต อภิญาโน

สิ่งที่มาด้วย ๑. หลักสูตรฉบับร่าง

ด้วยพระมหาปภังกรณ์ อุทรักษ์ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรครุศาสตร-  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้รับอนุมัติให้ทำ  
วิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเรื่อง การลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา  
สำหรับนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โดยมี ผศ.วิไลวรรณ จำปาคุณ  
เป็นประธานผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และ ผศ.ดร.วิไล ทองแผ่ เป็นกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์  
ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็น  
ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ไคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน  
ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และ  
ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุเทพ อ่อนใสว)

คณบดีคณะครุศาสตร์ ปฏิบัติราชการแทน  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

คณะครุศาสตร์

โทร.๐-๓๖๔๑-๑๑๑๒ , ๐-๓๖๔๒-๒๖๐๗-๙ ต่อ ๔๑๑

โทรสาร ๐-๓๖๔๒-๒๖๑๐

Email : [education@tru.ac.th](mailto:education@tru.ac.th)

ที่ ศษ ๐๕๔๙.๐๒/๔๔๐



มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี  
ถนนนารายณ์มหาราช  
อ.เมือง จ.ลพบุรี ๑๕๐๐๐

๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เรียน นายบุญเกื้อ ละอองปลิว

- สิ่งที่มาด้วย
๑. แบบสอบถาม
  ๒. แบบสัมภาษณ์
  ๓. แบบวัดสุขภาพจิต
  ๔. แบบวัดพฤติกรรม
  ๕. แบบวัดเจตคติ
  ๖. แบบวัดความรู้
  ๗. หลักสูตรฉบับร่าง
  ๘. แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ด้วยพระมหาปภัทกรณ์ อุรวัักษ์ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โดยมี ผศ.วิไลวรรณ ฉ่ำพิรุณ เป็นประธานผู้ควบคุม วิทยานิพนธ์ และ ผศ.ดร.วิไล ทองแม่ เป็นกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอน การสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพ ของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โค้รขอความอนุเคราะห์จากท่านใน การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และขอขอบพระคุณ เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุเทพ ย่อนไสว)

คณบดีคณะครุศาสตร์ ปฏิบัติราชการแทน  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

คณะครุศาสตร์

โทร.๐-๓๖๔๑-๑๑๑๒ , ๐-๓๖๔๒-๒๖๐๗-๙ ต่อ ๔๑๑

โทรสาร ๐-๓๖๔๒-๒๖๑๐

Email : education@tru.ac.th

ที่ ศธ ๐๕๔๙.๐๒/๔๔๑



มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี  
ถนนนารายณ์มหาราช  
อ.เมือง จ.ลพบุรี ๑๕๐๐๐

๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เรียน นายเจริญ จำลองพิมพ์

- สิ่งที่มาด้วย
๑. แบบสอบถาม
  ๒. แบบสัมภาษณ์
  ๓. แบบวัดสุขภาพจิต
  ๔. แบบวัดพฤติกรรม
  ๕. แบบวัดเจตคติ
  ๖. แบบวัดความรู้
  ๗. หลักสูตรฉบับร่าง
  ๘. แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ด้วยพระมหาปภังกรณ อุภักษ์ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โดยมี ผศ.วิไลวรรณ จำพิรุณ เป็นประธานผู้ควบคุม วิทยานิพนธ์ และ ผศ.ดร.วิไล ทองแผ่ เป็นกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอน การสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพ ของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โค้รขอความอนุเคราะห์จากท่านใน การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และขอขอบพระคุณ เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุเทพ อ่อนใสว)

คณบดีคณะครุศาสตร์ ปฏิบัติราชการแทน  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

คณะครุศาสตร์

โทร.๐-๓๖๔๑-๑๑๑๒ , ๐-๓๖๔๒-๒๖๐๗-๙ ต่อ ๔๑๑

โทรสาร ๐-๓๖๔๒-๒๖๑๐

ที่ ศษ ๐๕๔๙.๐๒/๔๔๒



มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี  
ถนนนารายณ์มหาราช  
อ.เมือง จ.ลพบุรี ๑๕๐๐๐

๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เรียน นางสิริกร กระสาทอง

- สิ่งที่มาด้วย
๑. แบบสอบถาม
  ๒. แบบสัมภาษณ์
  ๓. แบบวัดสุขภาพจิต
  ๔. แบบวัดพฤติกรรม
  ๕. แบบวัดเจตคติ
  ๖. แบบวัดความรู้
  ๗. หลักสูตรฉบับร่าง
  ๘. แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ด้วยพระมหาปภังกรมณี อุภักษ์ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โดยมี ผศ.วิไลวรรณ ฉ่ำพิรุณ เป็นประธานผู้ควบคุม วิทยานิพนธ์ และ ผศ.ดร.วิไล ทองแผ่ เป็นกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอน การสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพ ของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ไคร้ขอความอนุเคราะห์จากท่านใน การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และขอขอบพระคุณ เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุเทพ อ่อนไสว)  
คณบดีคณะครุศาสตร์ ปฏิบัติราชการแทน  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

คณะครุศาสตร์



ที่ ศธ ๐๕๔๙.๐๒/๒๙๙

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี  
ถนนนารายณ์มหาราช  
อ.เมือง จ.ลพบุรี ๑๕๐๐๐

๒๕ กันยายน ๒๕๕๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เรียน นายสุคนธ์ ลิกขโกศล

สิ่งที่มาด้วย ๑. หลักสูตรฉบับร่าง

ด้วยพระมหากษัตริย์ อัครราชบัณฑิต นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรครุศาสตร-มหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเรื่อง การลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โดยมี ผศ.วิไลวรรณ จำพิรุณ เป็นประธานผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และ ผศ.ดร.วิไล ทองแผ่ เป็นกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ไคร้ขอบความอนุเคราะห์จากท่าน ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุเทพ อ่อนใสว)  
คณบดีคณะครุศาสตร์ ปฏิบัติราชการแทน  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

คณะครุศาสตร์

โทร.๐-๓๖๔๑-๑๑๑๒ , ๐-๓๖๔๒-๒๖๐๗-๙ ต่อ ๔๑๑

โทรสาร ๐-๓๖๔๒-๒๖๑๐

Email : [education@tru.ac.th](mailto:education@tru.ac.th)



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ที่ ๒๗๓/๕๑

วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน อาจารย์บุญยานุช เฉวียงหงส์

- สิ่งที่มาด้วย
๑. แบบสอบถาม
  ๒. แบบสัมภาษณ์
  ๓. แบบวัดสุขภาพจิต
  ๔. แบบวัดพฤติกรรม
  ๕. แบบวัดเจตคติ
  ๖. แบบวัดความรู้
  ๗. หลักสูตรฉบับร่าง
  ๘. แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ด้วยพระมหากษัตริย์ อัครราชบัณฑิต นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โดยมี ผศ.วิไลวรรณ จำพิรุณ เป็นประธานผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และ ผศ.ดร.วิไล ทองแผ่ เป็นกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ไคร้ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

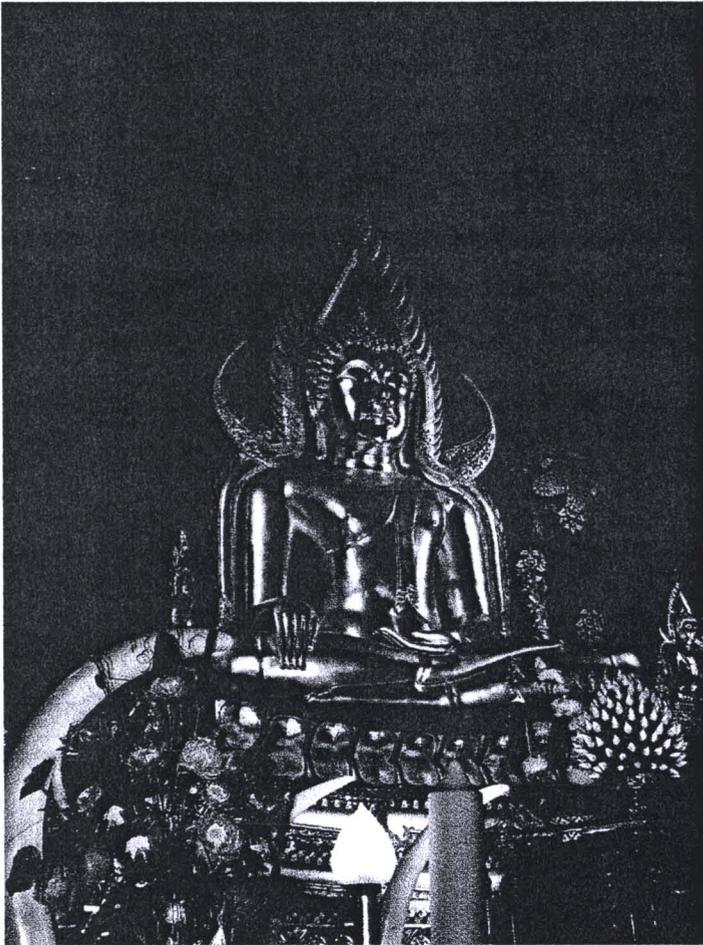
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุเทพ อ่อนไสว)

คณบดีคณะครุศาสตร์

ภาคผนวก ค

หลักสูตรฝึกอบรม เรื่องการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา  
สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

หลักสูตรฝึกอบรม การลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษา  
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี



พระมหาปัทมกรรณ อุทรักษ์  
สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

## คำแนะนำการใช้หลักสูตร

หลักสูตรฝึกอบรมการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญาสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการฝึกอบรมนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี เพื่อการใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาและเป็นแบบอย่างที่ดีของสังคม เนื้อหาสาระทั้งหมดแบ่งเป็น 6 แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ในแต่ละแผนประกอบด้วย ขั้นตอนหลักๆ คือ จุดประสงค์ เนื้อหาสาระ สื่อ/อุปกรณ์ /แหล่งการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล และมีตัวอย่างประกอบการบรรยายแต่ละแผน ดังนั้น การนำหลักสูตรไปใช้ ควรพิจารณารายละเอียดมีดังต่อไปนี้

1. หลักสูตรนี้พัฒนาขึ้น เป็นหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ผู้นำหลักสูตรไปใช้ควรศึกษารายละเอียดให้เข้าใจ
2. หากมีการนำหลักสูตรไปใช้ฝึกอบรมกับกลุ่มเป้าหมายอื่น ควรมีการปรับปรุงเพื่อให้เหมาะสมก่อนนำไปใช้ โดยศึกษาความต้องการของผู้เข้ารับการฝึกอบรมก่อน
3. ควรจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์สถานที่ฝึกอบรม (สถานที่ต้องให้มีสภาพธรรมชาติมากที่สุด) ให้พร้อมก่อนมีการฝึกอบรม เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการฝึกอบรมอย่างเต็มที่
4. วิทยากรที่ให้การฝึกอบรม ควรเป็นวิทยากรที่มีประสบการณ์ในการฝึกอบรม มีเทคนิคการถ่ายทอดที่ดี มีความเป็นกันเอง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรมอย่างเต็มที่
5. หากนำหลักสูตรไปใช้แล้วควรหาวิธีปรับปรุงและพัฒนาให้ทันสมัย เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำมาประยุกต์ใช้ จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีเจตคติที่ดีต่อการฝึกอบรม

## สารบัญ

	หน้า
<b>หลักสูตรฝึกอบรม</b>	
คำแนะนำการใช้หลักสูตร.....	1
สารบัญ .....	2
คำนำ.....	3
หลักสูตรฝึกอบรมการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา.....	4
แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 ลงทะเบียนรายงานตัว	
พิธีเปิด / มอบตัวเป็นศิษย์ / แนะนำวิทยากร.....	12
แผนการจัดกิจกรรมที่ 2	
ธรรมกับการเอาชนะด้วยปัญญา.....	16
แผนการจัดกิจกรรมที่ 3	
มีदनอกสว่างในกับการเบิกบานที่ใจ.....	30
แผนการจัดกิจกรรมที่ 4	
ธรรมนำคิดกับการเห็นผิดและคิดถูก.....	38
แผนการจัดกิจกรรมที่ 5	
ได้ "ธ" จาก "ท" ได้อย่างไร.....	43
แผนการจัดกิจกรรมที่ 6	
เวลาผ่านไปแล้วใจเราละ.....	50
แผนการจัดกิจกรรมที่ 7	
ธรรมส่วนตัวกับธรรมส่วนรวม.....	57
แผนการจัดกิจกรรมที่ 8	
สรุปกิจกรรม / ก่อนจากฝากธรรม / พิธีปิด.....	65

## คำนำ

หลักสูตรฝึกอบรมการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญาสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นแบบในการศึกษาและการจัดกิจกรรมในการฝึกอบรม เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ความเข้าใจและเกิดทักษะในการปฏิบัติ เนื้อหาสาระของหลักสูตรมุ่งเน้นเกี่ยวกับการใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาตามหลักมรรคมืดงศ์ ๘ โดยใช้หลักสัมมาทิฏฐิคือการเห็นที่ถุกวิธี การเห็นที่ด้วยวิธีชอบธรรมเป็นหลักและสามารถนำหลักธรรม หลักการปฏิบัติไปประยุกต์ใช้แก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันต่อไป

พระมหาปภักรรณ อุทรักษ์

ผู้วิจัย

## หลักสูตรฝึกอบรม การลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

### ความนำ

ตามที่พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 มาตรา 6 เขียนไว้ว่า การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรมมีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข หรือมาตรา 7 ที่ว่า ในกระบวนการเรียนรู้ ต้องมุ่งปลูกฝังจิตสำนึกที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเมืองการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข รู้จักรักษาและส่งเสริมสิทธิ หน้าที่ เสรีภาพ ความเคารพกฎหมาย ความเสมอภาค และศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ มีความภาคภูมิใจในความเป็นไทย รู้จักรักษาผลประโยชน์ส่วนรวมและของประเทศชาติ รวมทั้งส่งเสริมศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมของชาติ การกีฬา ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทย และความรู้อันเป็นสากล ตลอดจนอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มีความสามารถในการประกอบอาชีพ รู้จักพึ่งตนเอง มีความริเริ่ม สร้างสรรค์ ใฝ่รู้ และเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง หรือมาตรา 24 ที่บอกว่า การจัดการกระบวนการเรียนรู้ ให้สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการดังต่อไปนี้ ....(4) จัดการเรียนการสอนโดยผสมผสานสาระความรู้ด้านต่างๆ อย่างได้สัดส่วนสมดุลกัน รวมทั้งปลูกฝังคุณธรรม ค่านิยมที่ดีงาม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ในทุกวิชา (5) ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สอนสามารถจัดบรรยากาศ สภาพแวดล้อม สื่อการเรียน และอำนวยความสะดวก เพื่อให้ผู้เรียนรู้เกิดการเรียนรู้และมีความรอบรู้ รวมทั้งสามารถใช้การวิจัยเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ทั้งนี้ ผู้สอนและผู้เรียนอาจเรียนรู้ไปพร้อมกันจากสื่อการเรียนการสอนและแหล่งวิทยาการประเภทต่างๆ

หลักสูตรฝึกอบรมเรื่องการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จึงมีความสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 เป็นพัฒนาหลักสูตรขึ้นเพื่อใช้ฝึกอบรม นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โดยเนื้อหาสาระมุ่งเน้นให้ผู้ฝึกอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ และเกิดทักษะในการปฏิบัติเกี่ยวกับการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา

## หลักการ

1. เป็นหลักสูตรที่มุ่งพัฒนาให้นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาด้วยวิธีแห่งปัญญา
2. เป็นหลักสูตรที่มุ่งฝึกทักษะการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้ ความสามารถ และนำหลักธรรม หลักการปฏิบัติไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้

## จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญาพร้อมทั้งนำไปปฏิบัติได้
2. เพื่อให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของพระพุทธศาสนาและหลักปฏิบัติเกี่ยวกับการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา
3. เพื่อให้ศึกษานำหลักการปฏิบัติเกี่ยวกับการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญาไปประยุกต์ใช้แก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน

## ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จำนวน 30 คน

## ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม

การฝึกอบรมใช้เวลาทั้งหมด 3 วัน 2 คืน

## เนื้อหาสาระ

1. ทุกข์และวิธีการลดทุกข์
2. โยนิโสมนสิการ
3. มรรคมมีองค์ 8
4. การเสริมสร้างสุขภาพจิต

## การจัดกิจกรรมการฝึกอบรม

1. บรรยาย
2. อภิปราย/ซักถาม
3. สาธิต
4. ฝึกปฏิบัติจริง

## สื่อประกอบการฝึกอบรม

1. เอกสารประกอบการฝึกอบรม
2. สื่อจากธรรมชาติและวัสดุใกล้ตัว
3. คอมพิวเตอร์, DVD-CD
4. Power Point

## การวัดและการประเมิน

ได้ดำเนินการวัดและประเมินผลเป็น 3 ระยะ คือ การประเมินผลก่อนการใช้หลักสูตร การประเมินผลระหว่างการใช้หลักสูตร และการประเมินผลหลังการใช้หลักสูตร ดังมีรายละเอียดดังนี้

1. การประเมินผลก่อนการใช้หลักสูตร โดยใช้แบบทดสอบเกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรม
2. การประเมินผลระหว่างการใช้หลักสูตร โดยใช้แบบสังเกต เป็นการสังเกตทักษะการปฏิบัติ และการสอบถามเป็นรายบุคคล
3. การประเมินผลหลังการใช้หลักสูตร โดยวัดความรู้ความเข้าใจและความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้
  - 3.1 วัดความรู้ความเข้าใจ โดยใช้แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา
  - 3.2 วัดทักษะการปฏิบัติ โดยใช้แบบสอบถามการปฏิบัติ
  - 3.3 ประเมินความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรม โดยใช้แบบสอบถามเจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม

## ขอบข่ายเนื้อหาสาระของหลักสูตรฝึกอบรม

ลงทะเบียนรายงานตัว/พิธีเปิด/มอบตัวเป็นศิษย์	ใช้เวลาในการฝึกอบรม	2.30	ชั่วโมง
ธรรมเนียมการเอาชณะด้วยปัญญา.....	ใช้เวลาในการฝึกอบรม	3	ชั่วโมง
มีदनอกสว่างในกับการเบิกบานที่ใจ.....	ใช้เวลาในการฝึกอบรม	2	ชั่วโมง
ธรรมเนียมการเห็นผิดและคิดถูก.....	ใช้เวลาในการฝึกอบรม	3	ชั่วโมง
ได้ "ธ" จาก "ท" อย่างไร.....	ใช้เวลาในการฝึกอบรม	3.30	ชั่วโมง
เวลาที่ผ่านไปแล้วใจเราละ.....	ใช้เวลาในการฝึกอบรม	2	ชั่วโมง
ธรรมเนียมตัวและธรรมเนียมรวม.....	ใช้เวลาในการฝึกอบรม	2	ชั่วโมง
สรุปกิจกรรม / พิธีปิด	ใช้เวลาในการฝึกอบรม	2	ชั่วโมง

รวมเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม 20 ชั่วโมง

## รายละเอียดการจัดกิจกรรม

รายละเอียดการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี หลักสูตร 3 วัน 2 คืน (ประมาณ 40 ชั่วโมง) นี้ ประกอบด้วย

1. การทำวัตรสวดมนต์และเจริญภาวนา เป็นการเสริมสร้างลักษณะนิสัยทางวัฒนธรรมภาวนาในกิจกรรมวิธีแห่งปัญญา หลังจากกิจกรรมทำวัตรสวดมนต์ จะมีการเจริญจิตภาวนา คือ เข้า ตั้งแต่เวลา 05.00 น. – 06.30 น. เย็น ตั้งแต่เวลา 18.00 น. – 19.30 น. รวม 4 ครั้งๆ ละ 1.30 ชั่วโมง รวม 6 ชั่วโมง
2. การศึกษาธรรมในกิจกรรมแบ่งฐาน 1 กิจกรรม ใช้เวลา 2 ชั่วโมง พร้อมการอภิปรายและสรุปการเข้ากิจกรรมแบ่งฐาน รวม 3 ชั่วโมง
3. การศึกษาธรรมการฟังบรรยายและเข้าร่วมกิจกรรมรวม 6 ครั้ง ครั้งละ 2 – 3.30 ชั่วโมง จำนวน 6 กิจกรรม รวม 20 ชั่วโมง
4. การบำเพ็ญประโยชน์ การรับประทานอาหาร และพักผ่อนอย่างมีสติ รวมทั้งการปฏิบัติภารกิจส่วนตัว ประมาณ 23 ชั่วโมง



## คำชี้แจง สำหรับผู้ใช้ชุดฝึกอบรม แต่ละหัวข้อ

การจัดทำชุดฝึกอบรมได้จัดเรียงกิจกรรมการเรียนรู้ไปตามลำดับขั้นตอน ที่จะนำผู้เข้าอบรมให้มีความเข้าใจพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้อง และเกิดกำลังใจในการประพฤติปฏิบัติ ซึ่งผู้ใช้ชุดฝึกอบรมในฐานะพระอาจารย์วิทยากร หรือวิทยากรในแต่ละหัวข้อวิชา ควรศึกษารายละเอียดของเนื้อหาวิชาที่จะสอนโดยละเอียด เพราะแต่ละหัวข้อวิชามีจุดเน้นของเนื้อเรื่อง เทคนิค วิธีการ แตกต่างกัน ดังนี้

แผนการจัดกิจกรรมที่	เรื่อง	เนื้อหาสาระ
วันที่ 1 กิจกรรมที่ 1 รวม 2.30 ชั่วโมง	พิธีเปิด/ มอบตัวเป็นศิษย์/ แนะนำวิทยากร	1. จุดประสงค์ของการฝึกอบรม 2. ขั้นตอนการเข้าสู่พิธีกรรมต่างๆ 3. กฎระเบียบ กติกา ในการอยู่ร่วมกันตลอดระยะเวลา 3 วัน 2 คืน 4. ขั้นตอนการมอบตัวเป็นศิษย์
กิจกรรมที่ 2 รวม 3 ชั่วโมง	ธรรมกับการเอาชนะด้วยปัญญา	1. ความหมายของการปฏิบัติธรรม 2. ความหมายของปัญญา 3. ความสำคัญของปัญญา 4. กระบวนการสร้างและการเกิดปัญญา
วันที่ 2 กิจกรรมที่ 3 รวม 2 ชั่วโมง	มิตนอกสว่างในกับการเบิกบานที่ใจ	1. ทุกซ์และความหมายของทุกซ์ 2. เหตุเกิดของทุกซ์ 3. วิธีการลดทุกซ์ด้วยวิธีแห่งปัญญา 4. แลกเปลี่ยนประสบการณ์การเห็นทุกซ์
กิจกรรมที่ 4 รวม 3 ชั่วโมง	ธรรมนำคิดกับการเห็นผิดและคิดถูก	1. ความหมายของมิจฉาทิฐิ 2. โทษของมิจฉาทิฐิ 3. ความหมายของสัมมาทิฐิ 4. คุณของสัมมาทิฐิ 5. ความแตกต่างระหว่างมิจฉาทิฐิและสัมมาทิฐิ
กิจกรรมที่ 5 รวม 3.30 ชั่วโมง	ได้ “ธ” จาก “ท” อย่างไร	1. ความสำคัญของการคิดโดยมีสัมมาทิฐิเป็นฐาน 2. ประโยชน์ของการคิดโดยมีสัมมาทิฐิเป็น

		ฐาน 3. ฝึกหาอุบายธรรม (ปัญญา) จากการทำงาน (อริยสัจ 4)
<b>แผนการจัด กิจกรรมที่</b>	<b>เรื่อง</b>	<b>เนื้อหาสาระ</b>
<b>วันที่ 3</b> กิจกรรมที่ 6 รวม 2 ชั่วโมง	<b>เวลาที่ผ่านไปแล้วใจเรา ละ</b>	1. การคิดแบบโยนิโสมนสิการ 2. การคิดแบบโยนิโสมนสิการด้วย กระบวนการ ของอริยสัจ 4 3. การใช้กระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ไป ใช้ในการทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่น
กิจกรรมที่ 7 รวม 2 ชั่วโมง	<b>ธรรมส่วนตัวและธรรม ส่วนรวม</b>	1. ความหมายของการเสริมสร้างสุขภาพจิต 2. ความสำคัญของการเสริมสร้างสุขภาพจิต 3. กระบวนการทำงานกลุ่ม 4. ประโยชน์ของการเสริมสร้างสุขภาพจิต
กิจกรรมที่ 8 รวม 2.00 ชั่วโมง	<b>สรุปกิจกรรม/พิธีปิด</b>	1. ขั้นตอนการปิดงานระเบียบวาระการ ดำเนินงานของการฝึกอบรม 2. การสรุปกิจกรรมการฝึกอบรม 3. คติธรรมกับการแนะนำก่อนจาก

## หัวข้อและเนื้อหาสาระ

### 1. ธรรมกับการเอาชนะด้วยปัญญา (3.00 ชั่วโมง)

เน้นกิจกรรมกลุ่มแบบแบ่งฐานเป็น 4 ฐาน แต่ละฐานเน้นการฝึกใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันโลกโลกาภิวัดน์ที่มีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว ทั้งการคิด การพูด การกระทำ โดยฝึกใช้ปัญญาจากความเห็นที่ถูกต้องจากสัมมาทิฐิเป็นจุดเริ่มต้น เพื่อไม่ให้เกิดความทุกข์จากการคิด การพูด และการกระทำทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น

### 2. มีदनอกสว่างใน (2.00 ชั่วโมง)

เน้นกิจกรรมการฝึกปฏิบัติจากสิ่งที่อยู่ภายนอกเป็นรูปธรรม เพื่อน้อมมาสู่ภายในคือจิตใจที่เป็นนามธรรม โดยฝึกเดินในที่มืดที่ไม่มีแสงสว่างแล้วถ่ายทอดความรู้สึกออกมา เพื่อเปรียบเทียบกับเวลาที่ใจเรามีบอดขาดแสงสว่าง คือปัญญาเพราะทุกข์หรือปัญหาอุปสรรคมาปิดเอาไว้ แต่ถ้าใจมีแสงสว่างคือปัญญาย่อมมีทางออกเสมอ

### 3. ธรรมนำคิดกับการเห็นผิดและคิดถูก (3.00 ชั่วโมง)

เน้นกิจกรรมอภิปรายชี้ให้เห็นโทษของการคิดหรือความเห็นที่ไม่ถูกต้องผิดชอบ (มิจฉาทิฐิ) และบอกคุณของการคิดที่ถูกต้องตามคลองธรรม และชี้ให้เห็นความแตกต่างของธรรมทั้งสองอย่างนี้ มิจฉาทิฐิมีผลทำให้เกิดทุกข์ แต่สัมมาทิฐิมีผลทำให้ทุกข์ลดลงและหมดไปในที่สุด

### 4. ได้ “ธ” จาก “ท” อย่างไร (3.30 ชั่วโมง)

เน้นกิจกรรมกลุ่มฝึกปฏิบัติหาอุบายธรรมจากการทำงานในชีวิตประจำวัน โดยอาศัยความคิดด้านบวกที่มีสัมมาทิฐิ คือความคิดเห็นที่ถูกต้องชอบธรรมเป็นฐาน เพื่อทำให้ความทุกข์จากการทำงานลดลงหรือหมดไป

### 5. เวลาที่ผ่านไปแล้วใจเราละ (2.00 ชั่วโมง)

เน้นกิจกรรมอภิปรายวิธีฝึกคิดที่อาศัยโยนิโสมนสิการ คือการคิดอย่างละเอียด 4 ขั้นตอน ที่ใช้ทฤษฎีอริยสัจ 4 คือ สาวจากผลไปหาเหตุอันเป็นกระบวนการสร้างปัญญาที่นำไปสู่ปัญญาที่เป็นสัมมาทิฐิจากการฟัง การดูการกระทำของผู้อื่น เพื่อให้ความคิดมีระเบียบเป็นขั้นตอน

### 6. ธรรมส่วนตัวธรรมส่วนรวม (2.00 ชั่วโมง)

เน้นกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพจิตจากการคิดดี พูดดี และทำดีเป็นแนวทางการทำความดีที่ไม่มีขีดจำกัด ไม่ต้องพลัดวันประกันพรุ่ง ทำความดีทุกครั้งที่มีโอกาส เพื่อสร้างความดีให้กับตนเองและเผื่อแผ่ความดีให้กับบุคคลอื่น พร้อมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่น โดยการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต

**ตารางโครงการอบรมการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญาสำหรับนักศึกษา  
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี**

วันที่/เดือน/ปี	เวลา	รายการ/กิจกรรม
วันศุกร์ ที่ 7 พฤศจิกายน 2551	08.30 น. -11.30 น.	- ลงทะเบียนรายงานตัว - พิธีเปิด โดย ผศ.วิไลวรรณ จำพิรุณ - จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย - กล่าวรายงานการจัดโครงการฝึกอบรมต่อประธานในพิธี - มอบตัวเป็นศิษย์
	09.30 น. -10.00 น.	- แนะนำวิทยากร / แบ่งกลุ่มเพื่อเข้าฐาน 4 ฐาน - รับประทานอาหารเที่ยง
	12.00 น. - 13.00 น	- ธรรมกับการเอาชนะด้วยปัญญา (กิจกรรมเข้าฐาน เวียน 4 ฐาน)
	13.00 น. -16.00 น.	- ฐานที่ 1 ฝึกสังเกตเป็น, คิดเป็น, ปรับเป็น, (สัมมาทิฐิ, สัมมาสังกัปปะ) - ฐานที่ 2 ฝึกยอมแพ้เป็น (สัมมาวายามะ) - ฐานที่ 3 ฝึกแสดงเป็น, ฝึกพูดเป็น, ฝึกฟังเป็น, ฝึกใช้เหตุผลเป็น (สัมมาวาจา, สัมมากัมมันตะ, สัมมาอาชีวะ) - ฐานที่ 4 ฝึกพักใจไม่ให้คิด (สัมมาสติ, สัมมาสมาธิ) - นำเสนอผลการเข้าฐาน บำเพ็ญประโยชน์ / ทำกิจส่วนตัว/รับประทานอาหารเย็น
	16.00 น.-17.00 น.	ทำวัตรสวดมนต์เย็น / ตอบคำถาม
	17.00 น.-18.00 น.	- มีदनอกสว่างในกับการเบิกบานที่ใจ/ พักผ่อน
	18.30 น.-19.00 น. 19.00 น.- 21.00 น.	
วันเสาร์ ที่ 8 พฤศจิกายน 2551	05.00 น. -06.00 น.	- ตื่นนอน / ทำวัตรเช้า / เจริญจิตภาวนา / ธรรมะรับอรุณ
	06.00 น. -07.00 น.	- กายเคลื่อนไหวใจเบิกบาน / บำเพ็ญประโยชน์
	07.00 น. -08.30 น.	- พักอาบน้ำ / ทำกิจส่วนตัว / รับประทานอาหารเช้า
	08.30 น. -12.00 น.	- ธรรมะนำคิดกับการเห็นผิดและคิดถูก - รับประทานอาหารเที่ยง
	12.00 น.-13.00 น.	- ได้ “ ๘ ” จาก “ ๓ ” อย่างไร
	13.00 น. -15.00 น.	- บำเพ็ญประโยชน์ / ทำกิจส่วนตัว/รับประทานอาหารเย็น
	17.00 น.-18.00 น. 18.30 น.-19.00 น. 19.00 น.- 21.00 น.	- ทำวัตรสวดมนต์เย็น - เวลาผ่านไปแล้วใจเราละ
วันอาทิตย์ ที่ 9 พฤศจิกายน 2551	05.00 น. -06.00 น.	- ตื่นนอน / ทำวัตรเช้า / เจริญภาวนา / ธรรมะรับอรุณ
	06.00 น. -07.00 น.	- กายเคลื่อนไหวใจเบิกบาน / บำเพ็ญประโยชน์
	07.00 น. -08.30 น.	- พักอาบน้ำ / ทำกิจส่วนตัว / รับประทานอาหารเช้า
	08.30 น. -10.30 น.	- ธรรมส่วนตัวกับธรรมส่วนรวม - รับประทานอาหาร
	12.00 น.-13.00 น.	- สรุปลงกิจกรรม/พิธีปิด

**หมายเหตุ** ตารางนี้อาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

## ภาคผนวก ง

โครงการฝึกอบรม

ตารางการฝึกอบรม

คำกล่าวรายงานพิธีเปิดการฝึกอบรม

คำกล่าวพิธีเปิดการฝึกอบรม

คำกล่าวมอบตัวเป็นศิษย์

คำกล่าวรายงานพิธีปิดการฝึกอบรม

คำกล่าวพิธีปิดปิดการฝึกอบรม

ตัวอย่างเกียรติบัตร

## ๑. ชื่อโครงการ : โครงการฝึกอบรมการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษา

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

### ๒. หลักการและเหตุผล

เมื่อพูดถึงสถานการณ์ทางสังคมปัจจุบัน เวลาที่แทบจะไม่มีใครพูดในแง่ดีเลยมีแต่พูดถึงในแง่เสื่อมโทรม เรื่องของปัญหา โดยเฉพาะพูดถึงสังคมไทย ที่น่าห่วงที่สุด ก็คือปัญหาที่เกี่ยวกับวัยรุ่นเยาวชนของชาติ ซึ่งปัจจุบันนี้มีอยู่มากมาย เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาค่านิยมในทางที่ผิด ปัญหาการกระทำความรุนแรง เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าสังคมไทยยุคใหม่ ไม่สามารถอบรมดูแลบุตรหลานได้ทั่วถึง ระบบการศึกษาไทยยังไร้ทิศทาง เน้นให้เด็กเรียนเก่ง แต่ไม่ฝึกให้เด็กคิดเป็น เด็กจึงใช้อารมณ์แก้ไขปัญหาและมีภาวะแพ้ไม่เป็น แนวทางหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหเหล่านี้ได้ ก็คือการฝึกอบรม โดยเฉพาะการฝึกอบรมให้เกิดปัญญา เพราะปัญญารู้จักสิ่งทั้งหลายได้อย่างถูกต้องชัดเจน และวิธีที่จะปฏิบัติต่อสิ่งนั้นอย่างไร นอกจากนี้เมื่อมีปัญหาที่ต้องแก้แล้ว จิตใจก็พัฒนาไปในทางที่ดี พฤติกรรมก็เปลี่ยนไปในทางที่ถูกต้องดีงามตามไปด้วย ทำให้เป็นบุคคลที่มีปัญหาน้อยลงหรือทุกข์ลดลงสุขมากขึ้นมีคุณธรรมจริยธรรม มีจิตสาธารณะ มีค่านิยมที่ดีงาม มีอุดมการณ์ในการพัฒนาชีวิต และมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชน บ้าน เมือง และเป็นพลเมืองที่ดีของชาติ

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการฝึกอบรมการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี เพื่อเป็นแนวทางให้นักศึกษานำวิธีการที่ได้รับจากการฝึกอบรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และเป็นการแก้ปัญหาให้ถูกทาง เป็นการลดปัญหาสังคมได้อีกทางหนึ่ง

### ๓. วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม

๑. เพื่อให้ นักศึกษาผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำแนวทางการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา ไปประยุกต์ใช้กับการเรียนและการปฏิบัติงาน
๒. เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันด้านจิตใจให้แก่ นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมในการดำรงชีวิต
๓. เพื่อให้ นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าใจและเห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนา

### ๔. วิธีดำเนินการ

๑. ขออนุมัติโครงการ
๒. ประชุมและแต่งตั้งคณะกรรมการ
๓. นักศึกษาเข้ารับการฝึกอบรมตามโครงการ
๔. สรุปผลการดำเนินการ

๕. ดำเนินการฝึกอบรม ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ โดยใช้การบรรยาย อภิปราย ชักถาม สาธิต ฝึกปฏิบัติจริง ทดสอบความรู้จากแบบทดสอบเกี่ยวกับสุขภาพจิต การสังเกตและแบบสังเกต และแบบสอบถามเจตคติที่มีต่อการจัดการฝึกอบรม

## ๕. เป้าหมาย

นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ปีการศึกษา ๒๕๕๑ จำนวน ๓๐ คน กล่าวคือ เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะครุศาสตร์ตั้งแต่ชั้นปีที่ ๑ - ๔ โดยการคัดเลือกนักศึกษาด้วยวิธีการรับสมัครเข้ารับการอบรม จำนวน ๕ สาขาวิชา ได้แก่ สาขาวิชาปฐมวัย สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ สาขาวิชาภาษาอังกฤษ สาขาวิชาคณิตศาสตร์ สาขาวิชาศิลปกรรม (ดนตรี) รวมทั้งหมด ๓๐ คน

## ๖. สถานที่ดำเนินการ

ณ สวนเทพहरรรษา ตำบลตะลุง อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี

## ๗. สื่อ/อุปกรณ์

๑. เอกสารประกอบการฝึกอบรม
๒. โปรเจคเตอร์/จอฉาย
๓. คอมพิวเตอร์, DVD-CD
๔. Power Points

## ๘. ระยะเวลาดำเนินการ

๗ - ๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๑ การฝึกอบรมใช้เวลาทั้งหมด ๓ วัน ๒ คืน

## ๙. ผลผลิต

๑. นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรม จำนวน ๓๐ คน
๒. นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรมได้ทักษะการลดทุกข์
๓. นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรมได้กระหนาบการสร้างปัญญา
๔. เอกสารสรุปโครงการ

## ๑๐. วิทยากรในการฝึกอบรม

๑. แม่ชีสุภาพ พันธุ์หงษ์
๒. คุณจรรยา วัชรพิบูลย์
๓. คุณปริศนา รามสุต
๔. คุณสิริมตี นิมมานเหมินท์
๕. คุณวิจิตรา ภูษวรรณ

## ๑๑. ผู้รับผิดชอบโครงการ

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

## ๑๒. งบประมาณ

งบประมาณแผ่นดิน จำนวน ๒๐,๐๐๐ บาท

งบประมาณแผ่นดิน การขยายโอกาสและการพัฒนาการศึกษา

ผลผลิต ผลงานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม

กิจกรรม จัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาจิตสำนึกและคุณค่าความเป็นไทย

**ค่าตอบแทน** - ค่าสมนาคุณวิทยากร ๕ คนๆ ละ ๘ ชั่วโมงๆ ละ ๓๐๐ บาท

รวม ๑๒,๐๐๐ บาท

### ค่าใช้จ่าย

- ค่าอาหารว่างและน้ำดื่ม ๓ วันๆ ละ ๓๐ คนๆ ละ ๒ มื้อๆ ละ ๑๕ บาท

$(๓ \times ๓๐ \times ๒ \times ๑๕) = ๒,๗๐๐$  บาท

- ค่าอาหารกลางวัน ๓ วันๆ ละ ๓๐ คนๆ ละ ๑ มื้อๆ ละ ๔๐ บาท

$(๓ \times ๓๐ \times ๑ \times ๔๐) = ๓,๖๐๐$  บาท

- ค่าอื่นๆ = ๑,๗๐๐ บาท

**รวม = ๒๐,๐๐๐ บาท**

## ๑๓. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและกระบวนการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญาจนสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันด้วยตนเอง

๒. นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีภูมิคุ้มกันด้านจิตใจ และมีพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ในสังคม

๓. นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมเห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนา สามารถนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตจริงได้

## ๑๔. การประเมิน

๑. ประเมินผลโดยการใช้แบบทดสอบวัดสุขภาพจิตเปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึกอบรม

๒. ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมรับการฝึกอบรม

๓. ประเมินผลจากแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการจัดหลักสูตรฝึกอบรม

## ๑๕. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ลงชื่อ

(ผศ.ดร.วิไล ทองแผ่)

อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์

ตารางโครงการอบรมการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญาสำหรับนักศึกษา

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ระหว่างวันที่ 7 – 9 พฤศจิกายน 2551 ณ สวนเทพहरรรษา ต.ตะลุง อ.เมือง จ.ลพบุรี

วันที่/เดือน/ปี	เวลา	รายการ/กิจกรรม
วันศุกร์ ที่ 7 พฤศจิกายน 2551	08.30 น. -11.30 น.	- ลงทะเบียนรายงานตัว - พิธีเปิด โดย พระครูธรรมธราชพรต มณฑาคโม - จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย - กล่าวรายงานการจัดโครงการฝึกอบรมต่อประธานในพิธี - มอบตัวเป็นศิษย์ (คุณวิจิตร)
	09.30 น. -11.30 น.	- แนะนำวิทยากร / แบ่งกลุ่มเพื่อเข้าฐาน 4 ฐาน - รับประทานอาหารเที่ยง
	12.00 น. - 13.00 น.	- ธรรมกับการเอาชนะด้วยปัญญา (กิจกรรมเข้าฐาน เวียน 4 ฐาน)
	13.00 น. -16.00 น.	- ฐานที่ 1 ฝึกสังเกตเป็น, คิดเป็น, ปรับเป็น, (พระมหาปภังกรณ, ) - ฐานที่ 2 ฝึกยอมแพ้เป็น (คุณจรรยา) - ฐานที่ 3 ฝึกแสดงเป็น, พุดเป็น, ฟังเป็น, ใช้เหตุผลเป็น (คุณปริศนา) - ฐานที่ 4 ฝึกพักใจไม่ให้คิด (คุณสิริมตี) - นำเสนอผลการเข้าฐาน (แม่ชีสุภาพ) บำเพ็ญประโยชน์ / ทำกิจส่วนตัว / รับประทานอาหารเย็น
	16.00 น.-17.00 น.	ทำวัตรสวดมนต์เย็น / ตอบคำถาม (แม่ชีสุภาพ)
	17.00 น.-18.00 น.	- มีदनอกสว่างในกับการเบิกบานที่ใจ (พระมหาปภังกรณ, คุณปริศนา)
	18.30 น.-19.00 น.	
	19.00 น.- 21.00 น.	
วันเสาร์ ที่ 8 พฤศจิกายน 2551	05.00 น. -06.00 น.	- ตื่นนอน / ทำวัตรเช้า / ธรรมะรับอรุณ (แม่ชีสุภาพ)
	06.00 น. -07.00 น.	- กายเคลื่อนไหวใจเบิกบาน / บำเพ็ญประโยชน์ (คุณวิจิตร,คุณสิริมตี)
	07.00 น. -08.30 น.	- พักอาบน้ำ / ทำกิจส่วนตัว / รับประทานอาหารเช้า
	08.30 น. -12.00 น.	- ธรรมะนำคิดกับการเห็นผิดและคิดถูก (พระมหาปภังกรณ) - รับประทานอาหารเที่ยง
	12.00 น.-13.00 น.	- ได้ "ฐ" จาก "ท" อย่างไร (คุณวิจิตร, คุณสิริมตี)
	13.00 น. -15.00 น.	- บำเพ็ญประโยชน์ / ทำกิจส่วนตัว/รับประทานอาหารเย็น
	17.00 น.-18.00 น.	- ทำวัตรสวดมนต์เย็น (พระมหาปภังกรณ)
	18.30 น.-19.00 น.	- เวลาผ่านไปแล้วใจเราละ (คุณจรรยา, คุณปริศนา)
19.00 น.- 21.00 น.		
วันอาทิตย์ ที่ 9 พฤศจิกายน 2551	05.00 น. -06.00 น.	- ตื่นนอน / ทำวัตรเช้า / ธรรมะรับอรุณ (แม่ชีสุภาพ)
	06.00 น. -07.00 น.	- กายเคลื่อนไหวใจเบิกบาน / บำเพ็ญประโยชน์ (คุณวิจิตร, คุณสิริมตี)
	07.00 น. -08.30 น.	- พักอาบน้ำ / ทำกิจส่วนตัว / รับประทานอาหารเช้า
	08.30 น. -10.30 น.	- ธรรมส่วนตัวกับธรรมส่วนรวม (คุณจรรยา, คุณปริศนา)
	12.00 น.-13.00 น.	- รับประทานอาหาร / สรุปกิจกรรม/พิธีปิด

หมายเหตุ ตารางนี้อาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

**คำกล่าวรายงานพิธีเปิด**  
**โครงการฝึกอบรมการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญาสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์**  
**มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี**  
**ณ สวนเทพรรษา ตำบลตะลุง อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี**  
**7 พฤศจิกายน 2551**

.....  
 นมัสการ.....เจ้าคณะ.....ที่เคารพอย่างสูง

ดิฉัน ผศ.วิไลวรรณ จำปารุณ ผู้อำนวยการสำนักงานศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ในนามตัวแทนคณะผู้ดำเนินการฝึกอบรม คณะวิทยาการ คณะครู และ นักศึกษา ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ขอกราบขอบพระคุณ .....ที่ได้เมตตามาเป็นประธานในพิธีเปิดการฝึกอบรมในวันนี้ ลำดับต่อไปจะขอกล่าวถึงความเป็นมาของโครงการในครั้งนี้

การลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญาเป็นการสร้างภูมิคุ้มกัน โดยพัฒนาปัญญาด้วยกระบวนการคิดที่ถูกต้อง เพื่อให้เกิดความเห็นที่ถูกต้อง เกิดเป็นปัญญาที่สมบูรณ์ควบคู่กับการพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา เป็นการพัฒนากระบวนการคิดสร้างปัญญาให้สมบูรณ์ด้วยคุณธรรม ความดี เกิดกำลังใจที่มั่นคง การคิดดี คิดถูกต้องประกอบด้วยปัญญาถือว่าเป็นพื้นฐานของคุณความดีทั้งหมด ถ้ากระบวนการคิดได้รับการฝึกฝนอบรมให้เกิดเป็นปัญญาที่สมบูรณ์แล้ว พฤติกรรมด้านศีลธรรม จริยธรรมที่แสดงออกมาก็เป็นไปในทางที่ดีงามด้วย แต่ในสภาพปัจจุบันจะเห็นได้ว่ามีปัญหาต่างๆ มากมายเกิดขึ้นในสังคมไทย เช่น ปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด ปัญหาการขาดคุณธรรมจริยธรรม ปัญหาเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะผู้กระทำโดยเจตนาที่เป็นเยาวชนขาดการยั้งคิด ขาดกระบวนการคิดที่ถูกต้อง หรือขาดปัญญาที่สมบูรณ์นั่นเอง ซึ่งถือว่าเป็นปัญหาหลักในการที่จะทำให้คนในสังคม มีความเข้าใจในชีวิตได้อย่างถูกต้อง ในส่วนของเยาวชนไทยซึ่งอยู่ในท่ามกลางสังคมที่เต็มไปด้วยปัญหา หากไม่มีภูมิคุ้มกันที่ดี ย่อมมีโอกาสหลงผิดในการดำเนินชีวิต เพราะยังขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง หรือแนวทางที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิต ดังนั้น การจัดทำโครงการฝึกอบรม การลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญาสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม ให้นักศึกษาได้เรียนรู้ได้ฝึกกระบวนการคิดเพื่อให้เกิดปัญญาจากท่านผู้รู้โดยตรง ซึ่งมีทั้งภาค ทฤษฎี และภาคปฏิบัติ โดยใช้เวลาในการฝึกอบรมทั้งสิ้น 3 วัน 2 คืน โดยสำนักงานศิลปะและ

วัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีได้มอบหมายให้ พระมหาปภังกรณ์ อุทรักษ์ เป็น  
ผู้ดำเนินการและมีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

1. เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันสร้างปัญญาที่สมบูรณ์ให้แก่นักศึกษาในการดำรงชีวิต
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถนำแนวทางกระบวนการคิดที่ได้ฝึกปฏิบัติ ไปใช้กับการ  
ดำเนินชีวิตในทุกๆ สังคม
3. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจและเห็นคุณค่าเห็นความสำคัญในคำสอนของ  
พระพุทธศาสนาที่มีต่อทุกชีวิต

สำหรับนักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมในครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาคณะครุศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ประกอบไปด้วยสาขาวิชาภาษาอังกฤษ สาขาวิชา  
คณิตศาสตร์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ สาขาวิชาปฐมวัย และสาขาวิชาดุริยางค์ศิลป์ จำนวน  
30 คน

การจัดโครงการครั้งนี้ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณทั้งหมดจากสำนักงานศิลปะ  
และวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

บัดนี้ ได้เวลาอันสมควรแล้ว ดิฉันขออาราธนา .....  
ได้เป็นประธานในพิธีเปิดการฝึกอบรมการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษาคณะ  
ครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี พร้อมทั้งให้อิโฆวาทและข้อคิดอันเป็นประโยชน์แก่ผู้  
เข้ารับการฝึกอบรมในครั้งนี้ต่อไป

นมัสการด้วยความเคารพอย่างสูง

**คำกล่าวพิธีเปิด**  
**โครงการฝึกอบรมการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญาสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์**  
**มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี**  
**ณ สวนเทพहरรรษา ตำบลตะลุง อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี**  
**7 พฤศจิกายน 2551**

.....

คณะวิทยากร คณาจารย์และผู้มาร่วมงานทุกท่าน

โครงการฝึกอบรมการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี มีวัตถุประสงค์ดังที่กล่าวมา ถือว่ามีประโยชน์ต่อนักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นอย่างยิ่ง เพราะหลังจากสิ้นสุดโครงการแล้ว ก็จะได้้นำกระบวนการคิดที่เป็นสัมมาทิฎฐีก่อเกิดปัญญาที่สมบูรณ์ไปใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน พร้อมทั้งจะได้เป็นตัวอย่งที่ดีให้กับสังคมต่อไป โครงการนี้มีเนื้อหา กิจกรรม กระบวนการฝึกอบรม และระยะเวลาการฝึกอบรมที่มีความเหมาะสมทุกประการ

จึงขออนุโมทนา สำนักงานศิลปะและวัฒนธรรมมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ที่สนับสนุนงบประมาณทั้งหมดในการจัดโครงการฝึกอบรมครั้งนี้ คณะวิทยากร และผู้ดำเนินงานโครงการ ขอให้การฝึกอบรมครั้งนี้จงได้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ทุกประการ

บัดนี้ได้เวลาอันสมควรแล้ว ขอเปิดโครงการฝึกอบรมการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี อันจะเป็นประโยชน์แก่นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมในโอกาสต่อไป

## คำกล่าวพิธีมอบตัวเป็นศิษย์ (ให้ตัวแทนนักศึกษาเป็นคนกล่าว)

ขอนอบน้อมองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า, ผู้เป็นบรมครูของโลก, นมัสการอาจารย์ที่เคารพอย่างสูงยิ่ง, ข้าพเจ้าทั้งหลายมีความตระหนักดีว่า, ชีวิตนี้สามารถพัฒนาได้, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, จึงมีความปรารถนา, ที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักธรรม, อันจะนำพาชีวิตของพวกข้าพเจ้า, ไปสู่วิถีแห่งคุณงามความดี, และโอกาสนี้, ถือเป็นความโชคดีอย่างยิ่ง, สำหรับพวกข้าพเจ้าทั้งหลาย, ที่จะได้รับการอบรมจากคณะอาจารย์ทุกท่าน,

พวกข้าพเจ้าทั้งหลายตระหนักดีว่า, คณะอาจารย์ทั้งหลาย, ต้องเสียสละความสบายส่วนตัว, เพื่อให้จะให้ความรู้แก่พวกข้าพเจ้า, ท่านมิใช่พ่อก็เหมือนพ่อ, มิใช่แม่ก็เหมือนแม่, ที่มีความหวังดีต่อพวกข้าพเจ้าอยู่เสมอ, ด้วยความสำนึกในพระคุณอันยิ่งใหญ่, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, จึงขอน้อมกายและใจ, มอบถวายแก่คณะอาจารย์, เพื่อเป็นศิษย์ที่ดีของท่าน, ข้าพเจ้าทั้งหลายขอสัญญาว่า, จะเป็นพุทธบุตรที่ดีของพระศาสนา, เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่, เป็นศิษย์ที่ดีของครูอาจารย์, เป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อน, เป็นคนดีของสังคมและประเทศชาติต่อไป.

ขอตั้งใจ ปณิธาน อย่างหาญกล้า  
จะนับถือ สักการะ พระรัตนตรัย  
จะปฏิบัติ ตามหลักธรรม คำสอนสั่ง  
แม้จะมี ผู้ใด มุ่งใส่ชวน  
จะแน่วแน่ ซื่อตรง องค์กรพุทธะ  
จะทำทาน รักษาศีล ภาวนา  
จะช่วยเหลือ ผู้อื่น ให้พ้นทุกข์  
ทำความดี โดยไม่หวัง ผลจากใคร  
สุดท้ายนี้ ลูกขอขำ ในคำมั่น  
แม้มีทุกข์ ปางตาย ไม่ทิ้งธรรม

ดวงจิตข้า จะคงมั่น ไม่หวั่นไหว  
ทั้งกายใจ แน่วแน่ ไม่แปรปรวน  
เพื่อเหนี่ยวรั้ง ดวงใจ ไม่ผันผวน  
จะไม่ดวาม เปลี่ยนใจ ไปศรัทธา  
ด้วยสัจจะ ยึดมั่น พระศาสนา  
ขอสัญญา ถือไตรรัตน์ เป็นฉัตรชัย  
เป็นความสุข ของชีวิต จิตแจ่มใส  
แต่ทำเพื่อ ยกจิตใจ ให้ถึงธรรม  
ตามปณิธาน อย่างตั้งใจ ไม่ถล่า  
รักษาความ เป็นพุทธบุตร สุดชีพเออยๆ

ณ โอกาสนี้, ขอให้นักศึกษาทุกคน ตั้งใจกล่าวคำปฏิญาณตน ตามข้าพเจ้า ดังนี้....

ข้าแต่อาจารย์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอมอบกายและใจ, แต่ท่านผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอสัญญาว่า, จะเป็นลูกศิษย์ที่ดีของอาจารย์ทุกท่าน, จะตั้งใจศึกษา, เชื่อฟังคำสั่งสอน, และปฏิบัติตามด้วยความเคารพ, ด้วยสัจจะวาจา, ขอให้ข้าพเจ้าทั้งหลาย, จะมีแต่ความสุขความเจริญ ตลอดกาลนาน เทอญ

(ตัวแทนศึกษานำดอกไม้ธูปเทียนแพถวายแต่อาจารย์)

ขอให้เพื่อนนักศึกษาทุกคนนั่งทำเทพบุตร เทพธิดา,  
เตรียมกราบคณะอาจารย์พร้อมกัน, พร้อมแล้ว กราบ....(อัญชลี... วันทา... อภิวาท...)

**คำกล่าวรายงานพิธีปิด**  
**โครงการฝึกอบรมการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญาสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์**  
**มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี**  
**ณ สวนเทพรรษา ตำบลตะลุง อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี**  
**9 พฤศจิกายน 2551**

.....

เจริญพร ผศ. ศรีนทิพย์ ภู่อาลี ที่นับถือ

อาตมาพระมหากษัตริย์ วชิรญาณ ในนามคณะผู้ดำเนินการฝึกอบรม วิทยากร คณะครูและนักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรม ขอกราบขอบพระคุณ ด้วยความเคารพอย่างสูง ที่ได้เมตตามาเป็นประธานในพิธีการฝึกอบรม ในวันที่

การฝึกอบรมการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้

บัดนี้ได้เวลาอันสมควรแล้ว ขอเปิดโครงการฝึกอบรมการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี อันจะเป็นประโยชน์แก่นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมในโอกาสต่อไป

1. เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันสร้างปัญญาที่สมบูรณ์ให้แก่นักศึกษาในการดำรงชีวิต
2. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถหาแนวทางกระบวนการคิดที่ได้ฝึกปฏิบัติ ไปใช้กับการดำเนินชีวิตในทุกๆ สังคม
3. เพื่อให้ นักศึกษาเข้าใจและเห็นคุณค่าเห็นความสำคัญในคำสอนของพระพุทธศาสนาที่มีต่อทุกชีวิต

สำหรับนักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมในครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ประกอบไปด้วยสาขาวิชาภาษาอังกฤษ สาขาวิชาคณิตศาสตร์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ สาขาวิชาปฐมวัย และสาขาวิชาดุริยางค์ศิลป์ จำนวน 30 คน ใช้เวลาในการฝึกอบรมทั้งสิ้น 3 วัน 2 คืน

อนึ่ง ในการฝึกอบรมการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ครั้งนี้ คณะวิทยากรและนักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้รับความเอื้อเฟื้อเป็นอย่างดียิ่ง จากพระครูญาณสยุมภู เจ้าของสวนเทพรรษาในด้านอาคารสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ขอขอบคุณสำนักงานศิลปะและวัฒนธรรมมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีที่สนับสนุนงบประมาณทั้งหมดในการจัดการ

ฝึกอบรมครั้งนี้ ขออนุโมทนาขอบคุณแม่ชีสุภาพ พันธุ์หงส์และคณะวิทยากรที่มีจิตเมตตา  
 อนุเคราะห์มาเป็นวิทยากร ขอขอบคุณ ผศ.วิไลวรรณ จำปาธิ์รุณ, ผศ. ดร.วิไล ทองแผ่  
 ขอขอบคุณคณะแม่ครัวและผู้บริการ ขอขอบคุณคณะเพื่อนๆ นักศึกษามหาบัณฑิตสาขา  
 หลักสูตรและการสอน รุ่น 9 ที่มาให้กำลังใจ ในการฝึกอบรมและทำให้การฝึกอบรมครั้งนี้ได้  
 บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ทุกประการ

โอกาสนี้ อาตมาขอเจริญพรเชิญ ผศ.ศรินทิพย์ ภู่อำลี้ได้เป็นประธานในการมอบ  
 เกียรติบัตรแก่นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรม และได้กล่าวให้โอวาท เป็นลำดับไป

บัดนี้ อาตมา ขอโอกาสเบิกตัวนักศึกษาผู้ผ่านการฝึกอบรม เข้ารับเกียรติบัตร ดังมี  
 รายนามต่อไปนี้

เจริญพรมาด้วยความเคารพ

คำกล่าวพิธีปิด

โครงการฝึกอบรมการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญาสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ณ สวนเทพहरรรษา ตำบลตะลุง อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี

9 พฤศจิกายน 2551

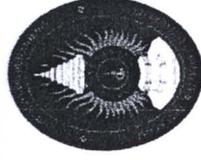
โดย ผศ.ศรินทร์ทิพย์ ภู่อำลี

.....

ท่านผู้ดำเนินการฝึกอบรม คณะวิทยากร คณาจารย์และผู้มาร่วมงานทุกท่าน

โครงการฝึกอบรมการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี มีวัตถุประสงค์ดังที่กล่าวมา ถือว่ามีประโยชน์ต่อนักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นอย่างยิ่ง เพราะหลังจากวันนี้เป็นต้นไปก็จะได้นำกระบวนการวิธีการที่ได้รับการฝึกอบรมมาตลอดระยะเวลา 3 วัน 2 คืน นี้ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตจริง เพื่อให้ปัญหาอุปสรรคหรือทุกข์ในการดำเนินชีวิตลดน้อยลงตามชื่อของโครงการฝึกอบรม และเพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับสังคมต่อไป

จึงขออนุโมทนา สำนักงานศิลปะและวัฒนธรรมมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ที่เล็งเห็นคุณค่าของการจัดฝึกอบรม และสนับสนุนงบประมาณทั้งหมดในการจัดโครงการฝึกอบรมครั้งนี้ คณะวิทยากร และผู้ดำเนินงานโครงการ ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย และอำนาจคุณความดีที่ทุกท่านได้บำเพ็ญมาโปรดดลบันดาลให้ทุกท่าน ณ ที่นี้ประสบแต่ความสุขความเจริญ ตลอดกาลเป็นนิตย์เทอญฯ



เกียรติบัตรฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

นายวรุฒิ มั่งมุล

ได้ผ่านการฝึกอบรมตามโครงการฝึกอบรมการลดทุกซ์ด้วยวิธีเี่ยงปัญญาสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ระหว่างวันที่ ๗ - ๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๑

ณ สวนเทพทรรษา ตำบลบตะลุง อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี  
ของจงเจริญในธรรมของสมเด็จพระสังฆมาศมหาพุทธเจ้าเป็นนิตย์ เทอญ

ให้ไว้ ณ วันที่ ๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๑

(แม่ชีสุภาพ พันธุ์หงส์)  
หัวพระวิทยากร

(ผศ.สุเทพ อ่อนไสว)  
คณบดีคณะครุศาสตร์

**ภาคผนวก จ**  
**แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม**

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

### เรื่อง พิธีเปิด/ มอบตัวเป็นศิษย์/ แนะนำวิทยากร (3 ชั่วโมง)

#### สาระสำคัญ

เพื่อให้นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรมได้รู้จักขั้นตอนของการปฏิบัติตน เมื่อเข้าสู่ที่ประชุมและรู้ระเบียบกฎกติกา เพื่อทำความเข้าใจในเรื่องของวิถีการดำเนินชีวิตในการอยู่ร่วมกันตลอดระยะเวลา 3 วัน 2 คืน

#### จุดประสงค์

1. นักศึกษาสามารถบอกจุดประสงค์ ของการเข้ารับการฝึกอบรมการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญาได้
2. นักศึกษาสามารถระบุขั้นตอนพิธีการของการจัดการงานฝึกอบรม
3. นักศึกษาสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบวินัย ของการเข้าร่วมกิจกรรมได้

#### เนื้อหาสาระ

1. จุดประสงค์ของการฝึกอบรม
2. ขั้นตอนการเข้าสู่พิธีกรรมต่างๆ
3. กฎระเบียบ กติกา ในการอยู่ร่วมกันตลอดระยะเวลา 3 วัน 2 คืน
4. ขั้นตอนการมอบตัวเป็นศิษย์

#### กิจกรรมและวิธีดำเนินการ

1. พระอาจารย์พิธีกรเกริ่นนำ ให้นักศึกษา เข้าใจในความเป็นมาและเป้าหมายของการที่มหาวิทยาลัยนำนักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมและวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา ว่ามีความเป็นมาอย่างไร จึงได้จัดทำโครงการนี้ขึ้นและประโยชน์ที่นักเรียนจะพึงได้รับ

2. พระอาจารย์พิธีกรชี้แจงให้คำแนะนำนักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมในเรื่องต่อไปนี้น่า (พับเพียบท่าเทพบุตร, เทพธิดา) ทำกราบ (การกราบฆราวาสและการกราบพระแบบเบญจางคประดิษฐ์) และการกล่าวนำแสดงความเคารพ พระอาจารย์พิธีกรนำกล่าวบูชาพระรัตนตรัย

3. คณบดีคณะครุศาสตร์ประธานในพิธีฝ่ายฆราวาส กล่าวเปิดงานและให้โอวาทนักศึกษา คณบดีคณะครุศาสตร์ประธานในพิธีฝ่ายฆราวาสถวายรูปเทียนแพหรือรายชื่อนักศึกษาต่อประธานในพิธีฝ่ายสงฆ์ เพื่อเป็นเครื่องหมายการมอบตัวเป็นศิษย์ของ คณะครู – อาจารย์ และนักศึกษา

4. ประธานในพิธีฝ่ายสงฆ์โอวาทในพิธีการมอบตัวเป็นศิษย์ ให้สำนึกในคุณค่าของความเป็นมนุษย์ ที่มีส่วนสัมพันธ์กับการรักษาชื่อเสียงของตนเอง วงศ์ตระกูลและ

มหาวิทยาลัย ผลที่คาดว่าจะได้รับ อันเป็นประโยชน์โดยตรงของนักศึกษาและ ระเบียบปฏิบัติของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

5. แนะนำวิทยากร บอกจุดประสงค์ของการเข้ารับการฝึกอบรมเพื่อให้รู้จักกับทาง คณะวิทยากรที่จะมาอบรมให้ความรู้ตลอดการฝึกอบรม 3 วัน 2 คืน และบอกกฎกติกาของการอยู่รวมกัน

### ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

จำนวน 30 คน

### สื่อ/แหล่งการเรียนรู้/อุปกรณ์

1. วีดีโอ, CD, เพลงเปิดก่อนการฝึกอบรม

2. สถานที่ปฏิบัติธรรม

### การวัดและการประเมิน

1. การสอบถามขั้นตอนและวิธีการของการวัดการฝึกอบรม

2. สังเกตการปฏิบัติตามระเบียบวินัยของนักศึกษา

3. สอบถามจุดประสงค์ของการเข้ารับการฝึกอบรมของนักศึกษา

แผนที่/เรื่อง/ประเด็นการประเมิน	เครื่องมือประเมิน	วิธีการประเมิน	เกณฑ์การประเมิน
1. มอบตัวเป็นศิษย์ - ตอบคำถาม/พูดโต้ตอบ เรื่องที่อบรม - การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม - การปฏิบัติตามกฎการเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	วิทยากรเป็นผู้ประเมิน นักศึกษาเป็นรายบุคคล	ระดับคะแนน 4 ระดับ 4 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก 3 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับดี 2 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ 1 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับปรับปรุง

แผนที่ 1 พิธีเปิดโครงการอบรมการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินกิจกรรม
20 นาที	<b>บทนำ</b> พระอาจารย์พิธีกรเกริ่นนำ ให้นักศึกษา เข้าใจในความเป็นมาและเป้าหมายของการที่มหาวิทยาลัยนำนักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมและวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา ว่ามีความเป็นมาอย่างไร จึงได้จัดทำโครงการนี้ขึ้นและประโยชน์ที่นักเรียนจะพึงได้รับ	พระอาจารย์พิธีกรเป็นผู้เกริ่นนำและดำเนินการ
10 นาที	พระอาจารย์พิธีกรชี้แจงให้คำแนะนำนักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมในเรื่องต่อไปนี ทำนอง (พบเพียบท่าเทพบุตร, เทพธิดา) ทำกราบ (การกราบชมราวาสและการกราบพระแบบเบญจางคประดิษฐ์) และการกล่าวนำแสดงความเคารพ พระอาจารย์พิธีกรนำกล่าวบูชาพระรัตนตรัย	พระอาจารย์พิธีกรเป็นผู้แนะนำและอธิบายพร้อมทั้งกล่าวนำ (เอกสาร คำบูชาพระรัตนตรัย)
30 นาที	คณบดีคณะครุศาสตร์ประสานในพิธีฝ่ายชมราวาส กล่าวเปิดงานและให้อวาทนักศึกษา คณบดีคณะครุศาสตร์ประสานในพิธีฝ่ายชมราวาสถวายรูปเทียนแพหรือรายชื่อนักเรียนต่อประสานในพิธีฝ่ายสงฆ์ เพื่อเป็นเครื่องหมายการมอบตัวเป็นศิษย์ของ คณะครู – อาจารย์ และนักศึกษา	พระอาจารย์วิทยากรเตรียมรูปเทียนแพและรายชื่อนักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมไว้ให้กับคณบดีฯ
30 นาที	ประสานในพิธีฝ่ายสงฆ์อวาทในพิธีการมอบตัวเป็นศิษย์ให้สำนึกในคุณค่าของความเป็นมนุษย์ ที่มีส่วนสัมพันธ์กับการรักษาชื่อเสียงของตนเอง วงศ์ตระกูลและโรงเรียนผลที่คาดว่าจะได้รับ อันเป็นประโยชน์โดยตรงของนักศึกษาและระเบียบปฏิบัติของผู้เข้ารับการฝึกอบรม	พระอาจารย์วิทยากรเตรียมเอกสารการให้อวาทมอบให้ประสานฝ่ายสงฆ์ (เอกสารการให้อวาท)
80 นาที	แนะนำวิทยากร บอกจุดประสงค์ของการเข้ารับการฝึกอบรมเพื่อให้รู้จักกับทางคณะวิทยากรที่จะมาอบรมให้ความรู้ตลอดการฝึกอบรม 3 วัน 2 คืน บอกกฎกติกาของการอยู่ร่วมกัน และแบ่งกลุ่มเตรียมเข้าฐาน 4 ฐาน ในภาคบ่าย	-พระอาจารย์พิธีกรดำเนินการ แนะนำคณะวิทยากร -วิทยากรทักทายผู้เข้าอบรม -วิทยากรแนะนำกฏิกาและแบ่งกลุ่มเข้าฐาน 4 ฐาน



### คำบูชาพระรัตนตรัยพิธีเปิดโครงการ

อิมินา สักกาเรนะ พุทฺธัง ปุชฺเชมะ  
 อิมินา สักกาเรนะ ธรรมัง ปุชฺเชมะ  
 อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง ปุชฺเชมะ

อะระหังสัมมา สัมพุทฺโธ ภาคะวา	พุทฺธัง ภาคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)
สะหวากขาโต ภาคะวะตาธัมโม	ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)
สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ	สังฆัง นะมามิ (กราบ)

(ผู้นำ) หันตะ มะยัง พุทฺธัสสะ ภาคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เสฯ

(รับพร้อมกัน) นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ  
 นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ  
 นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

### เรื่อง ธรรมกับการเอาชนะด้วยปัญญา (3.00 ชั่วโมง)

#### สาระสำคัญ

เป็นการบรรยายและอภิปรายเพื่อให้ นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รู้ถึงสาเหตุของการเกิดทุกข์ วิธีปฏิบัติต่อทุกข์ และรู้กระบวนการสร้างปัญญาจากการเห็นทุกข์รู้ทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง

#### จุดประสงค์

1. นักศึกษาสามารถวิเคราะห์สาเหตุของการเกิดทุกข์โดยใช้กระบวนการทางปัญญาได้
2. นักศึกษาสามารถสังเคราะห์สาเหตุของการเกิดทุกข์โดยใช้กระบวนการทางปัญญาได้
3. นักศึกษาสามารถนำปัญญาที่ได้จากกระบวนการสร้างปัญญาไปใช้ในชีวิตจริงได้

#### เนื้อหาสาระ

1. สาเหตุของการเกิดทุกข์และวิธีปฏิบัติต่อทุกข์
2. ความหมายของปัญญา
3. ความสำคัญของปัญญา
4. กระบวนการสร้างปัญญา

#### กิจกรรมและวิธีดำเนินการ

1. วิทยากรให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมมารวมกลุ่มกันที่จุดรวม (ห้องประชุม) แล้วอธิบายขั้นตอนกิจกรรมการเข้าฐาน 4 ฐาน ใช้เวลาฐานละ 30 นาที

2. วิทยากรดำเนินการฝึกอบรม ฐานที่ 1 ฝึกการสังเกต, ฝึกการคิด, ฝึกการปรับเป็นฐานที่ 2 ฝึกการยอมแพ้เป็น ฐานที่ 3 ฝึกการแสดงเป็น, ฝึกการพูดเป็น, ฝึกการฟังเป็น ฐานที่ 4 ฝึกพักใจ คือ ฝึกการไม่คิด

3. วิทยากรแต่ละฐานอธิบายวิธีปฏิบัติต่อทุกข์ที่เกิดขึ้นจากทางกายและทางใจ โดยกิจกรรมแต่ละฐานจะเน้นการอภิปรายผสมกับการฝึกปฏิบัติ

4. วิทยากรอภิปรายกิจกรรมฐานทั้ง 4 เพื่อให้ นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้ครบถ้วนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ

5. หัวหน้าวิทยากรสรุปท้ายกิจกรรมว่า ทุกข์เกิดจาก ความไม่รู้จักทุกข์ (อวิชชา) ทุกข์กายแก้ด้วยอาหารกาย มีอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค (ปัจจัยสี่) ทุกข์ใจแก้ด้วยอาหารใจ โดยการให้กำลังใจ คือใช้ปัญญาเป็นตัวเติมกำลังให้กับใจ สุขทุกข์อยู่ที่เราไปตีค่าของวัตถุสิ่งของว่าเป็นของของเรา

## ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

จำนวน 30 คน

## สื่อ/แหล่งการเรียนรู้/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการบรรยาย
2. สถานที่ฝึกอบรม

## การวัดและการประเมิน

1. สังเกตจากการปฏิบัติ
2. สอบถามผลจากการปฏิบัติ

แผนที่เรื่อง/ประเด็นการประเมิน	เครื่องมือประเมิน	วิธีการประเมิน	เกณฑ์การประเมิน
3. การวิเคราะห์สาเหตุของ ทุกข์ด้วยปัญญา - การสังเคราะห์สาเหตุของ ทุกข์ด้วยปัญญา - การนำปัญญาไปใช้ในชีวิต จริง	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผู้วิจัย สอบถามเป็น รายบุคคล	ระดับคะแนน 4 ระดับ 4 หมายถึง อยู่ในระดับดีมาก 3 หมายถึง อยู่ในระดับดี 2 หมายถึง อยู่ในระดับพอใช้ 1 หมายถึง อยู่ในระดับปรับปรุง

แผนที่ 2 ธรรมกับการเอาชนะด้วยปัญญา

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินกิจกรรม
15 นาที	<p><b>บทนำ</b></p> <p>ในช่วงบ่ายนี้เราจะมีกิจกรรมเข้าฐาน 4 ฐานตามที่ได้แจ้งให้ทราบแล้วตั้งแต่ช่วงเช้า ดังนั้นขอให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าร่วมกลุ่มตามสีของกลุ่ม ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. กลุ่มสีแดง</li> <li>2. กลุ่มสีเขียว</li> <li>3. กลุ่มสีเหลือง และ</li> <li>4. กลุ่มสีฟ้า</li> </ol> <p>แล้วแยกกันไปเข้าฐานตามจุดที่วิทยากรกำหนดเตรียมไว้แล้ว โดยแต่ละฐานจะใช้เวลาดำเนินกิจกรรมฐานละ 30 นาที เมื่อได้ยินสัญญาณระฆังให้เปลี่ยนฐานไปจนครบทั้ง 4 ฐาน</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. วิทยากรให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมมารวมกลุ่มกันที่จุดรวม (ห้องประชุม) แล้วอธิบายขั้นตอนกิจกรรมฐานให้ทราบแล้วแยกกันไปเข้าฐาน</li> <li>2. วิทยากรที่มงานไปรออยู่ตามฐานต่างๆ รอบบริเวณสถานที่ฝึกอบรม โดยแต่ละฐานห่างกันพอประมาณ เพื่อไม่ให้มีเสียงรบกวนกัน และประหยัดเวลาในการเปลี่ยนฐาน</li> </ol>
120 นาที	<p><b>กิจกรรมฐาน</b></p> <p><b>ฐานที่ 1</b> ฝึกการสังเกต, ฝึกการคิด และฝึกการปรับเป็น (ตามหลักสัมมาทิฐิ, สัมมาสังกัปปะ)</p> <p><b>ฐานที่ 2</b> ฝึกยอมแพ้เป็น (ตามหลักสัมมาวายามะ)</p> <p><b>ฐานที่ 3</b> ฝึกการแสดงเป็น, ฝึกการพูดเป็น และฝึกการฟังเป็น (ตามหลักสัมมาวาจา, สัมมากัมมันตะ, สัมมาอาชีวะ)</p> <p><b>ฐานที่ 4</b> ฝึกพักใจ คือการไม่คิด (ตามหลักสัมมาสติ, สัมมาสมาธิ)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. วิทยากรประจำแต่ละฐานดำเนินกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมาย โดยเน้นการอภิปรายผสมกับการฝึกปฏิบัติ</li> </ol>
30 นาที	<p>วิทยากรและนักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมกันอภิปรายกิจกรรมของแต่ละฐานโดยเน้นให้เกิดสัมมาทิฐิก่อนแล้วสัมมาสังกัปปะ, สัมมาวาจา, สัมมากัมมันตะ, สัมมาอาชีวะ, สัมมาวายามะ, สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ก็ตามมาเป็นลำดับโดยอัตโนมัติ</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. วิทยากรอภิปรายกิจกรรมฐานทั้ง 4 เพื่อให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รู้ครบทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ (เอกสารชุดที่ 1 – 4)</li> </ol>
15 นาที	<p>การที่เราจะลดทุกข์หรือดับทุกข์ได้นั้นต้องเริ่มจากการเห็นผลของทุกข์ที่เป็นไปตามกระบวนการของสัมมาทิฐิก่อนแล้ว</p> <p>ค่อยสาวไปหาเหตุของทุกข์ เมื่อเห็นสาเหตุของทุกข์แล้วเราก็แก้ตรงจุด ซึ่งโดยรวมแล้วทุกข์ส่วนใหญ่เกิดขึ้นที่ใจ แล้วถ้ารู้วิธีปรับเปลี่ยนมุมมองหรือเปลี่ยน</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. หัวหน้าวิทยากรเป็นผู้สรุปเนื้อหาของกิจกรรมทั้งหมด</li> </ol>

## ตาราง (ต่อ)

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินกิจกรรม
	<p>ความเห็นจากมิชชันนารีมาเป็นสัมมาทิฐิตุ่ทุกอย่างก็จะเป็น            ขบวนการของมันเองโดยอัตโนมัติ เมื่อเราจับหลัก            สัมมาทิฐิตุ่ได้แล้ว สัมมาสังกัปปะ, สัมมาวาจา,            สัมมากัมมันตะ, สัมมาอาชีวะ, สัมมาวายามะ, สัมมาสติ            และสัมมาสมาธิก็ตามมาเองโดยที่เราไม่ต้องเรียกร้องหา</p>	

เอกสารประกอบการอภิปราย ชุดที่ 1.1  
เรื่อง สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ

**“สัมมาทิฐิ** นั้น ถ้าว่าโดยอุกฤษฏ์ได้แก่ปัญญาอันกล้าหาญมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ ถอนเสียได้ซึ่งอวิชชาอันสัสแล้ว และให้แจ้งซึ่งพระจตุราริยสัจ ถ้าจะว่าโดยกำหนดเบื้องต้นแต่กัมมัสสกตาญาณ คือ ปัญญาพิจารณาเห็นว่า กระทำบุญได้บุญ กระทำบาปได้บาป แต่เท่านี้ก็นับเป็นสัมมาทิฐิได้”

จากข้อความข้างต้นที่นำมาจาก คัมภีร์สังยุตตนิกาย มหาวรรค ว่าด้วยอริยมรรค 8 ประการ **สัมมาทิฐิ** เป็นอริยมรรคองค์ที่ 1 แปลว่า ความเห็นที่ถูกต้องตามคลองธรรม ความเห็นที่เป็นไปตามความเป็นจริง ซึ่งในข้อความข้างต้นท่านให้ความหมายเป็น 2 ระดับ ได้แก่ 1. ระดับสูง หมายถึง ปัญญาที่มุ่งเห็นอริยสัจและมีพระนิพพาน (การพ้นทุกข์ หรือดับทุกข์) เป็นเป้าหมายสูงสุด

2. ระดับต่ำ หมายถึง ปัญญาที่พิจารณาเห็นว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ซึ่งในระดับนี้สามารถพัฒนาตัวเองจนถึงระดับสูงได้ (หมายถึง ถ้ายังไม่สามารถพัฒนาถึงระดับสูงได้ก็จะสามารถบรรเทาความทุกข์ให้เบาบางลงได้ ทำให้ทุกข์ลดน้อยลงหรือสามารถข่มความทุกข์บางอย่างได้ชั่วคราว)

**“สัมมาสังกัปป** นั้น ได้แก่วิตกเจตสิก คือ วิตกไปในที่อันชอบมีต้นว่าวิตกที่จะบำเพ็ญทานรักษาศีล วิตกที่จะออกทรงบรรพชา วิตกในที่จะไม่ผูกพยาบาท อาฆาต จองเวร วิตกในที่จะไม่เบียดเบียนแก่สัตว์ ถ้าจะว่าโดยอุกฤษฏ์สัมมาสังกัปปนี้ได้แก่วิตกที่ยกพระนิพพานเป็นอารมณ์”

**สัมมาสังกัปป** เป็นอริยมรรคองค์ที่ 2 แปลว่า ความดำริที่ถูกต้อง หรือความคิดที่ถูกต้องตามคลองธรรม ซึ่งความคิดนี้มาจากกระบวนการไตร่ตรองมาเป็นอย่างดีแล้ว จากข้อความข้างต้นทำก็ได้แบ่งสัมมาสังกัปปออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่

1. ระดับความคิดธรรมดาสามัญ หมายถึง คิดจะให้ทานรักษาศีล คิดจะออกบวช คิดจะไม่ผูกพยาบาท อาฆาต จองเวร คิดจะไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งปวงจัดเป็นฝ่ายโสภณเจตสิก คือจิตที่เป็นกุศลดีงาม

2. ระดับสูง หมายถึง มีจิตคิดจะเข้าถึงพระนิพพานมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ เป็นเป้าหมาย

สัมมาสังกัปปนี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากสัมมาทิฐิ คือเมื่อคนเรามีความเห็นที่ถูกต้องตามความเป็นจริงแล้วความคิดมันก็ปรับเปลี่ยนไปเองโดยอัตโนมัติ ซึ่งมันเป็นกระบวนการของสภาวะธรรมที่ต้องอาศัยกันเกิดขึ้นนั่นเอง ถึงแม้เราไม่ยอมให้มันเกิดมันก็เกิดของมันเอง ไม่มีใครไปบังคับ

## ตัวอย่างการฝึกการสังเกต ฝึกการคิด และฝึกการปรับเป็น

สมพร เป็นนักศึกษาใหม่ที่เพิ่งสอบโควตาเข้าเรียนที่คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง ธรรมดานักศึกษาใหม่ปี 1 ต้องพักที่หอพักของมหาวิทยาลัยและห้องพักแต่ละห้องต้องมีนักศึกษาพักห้องละ 2 – 4 คน โชคดีที่ห้องพักของสมพรมีนักศึกษาพักอยู่แค่ 2 คน คือตัวสมพรเองกับสุทัศน์ ซึ่งก็เป็นนักศึกษาน้องใหม่เหมือนกัน แต่พอพักอยู่ด้วยกันได้สองสามวัน สมพรชักไม่แน่ใจเสียแล้วว่า ตัวเขาโชคดีจริงหรือเปล่าที่ได้พักในห้องสองคนกับสุทัศน์ สาเหตุก็เพราะสุทัศน์ได้แสดงความเป็นเจ้าของห้องทุกตารางนิ้วอย่างเต็มที่ โดยเริ่มต้นด้วยการวางกฎกติกาที่เขาตั้งขึ้นเองทั้งๆ ที่ยังไม่เคยถามความเห็นของสมพรเลย แถมกติกาที่สุทัศน์ตั้งขึ้นนั้นเป็นกติกาที่เอื้อประโยชน์ให้กับตัวเองทั้งนั้น บางครั้งขณะที่สมพรกำลังอ่านหนังสืออยู่ สุทัศน์ได้ชวนเพื่อนมาเล่นที่ห้องทั้งคุยกันเสียงดัง ทั้งเปิดเพลงและชงกาแฟดื่มโดยที่ไม่เอ่ยปากขอสมพรแม้แต่คำเดียวทั้งๆ ที่กาแฟนั้นสมพรเป็นคนซื้อมา และสุทัศน์ก็รู้ดี และเหตุการณ์ลักษณะนี้ก็เกิดขึ้นครั้งแล้วครั้งเล่า จนกระทั่งเวลาผ่านไปหนึ่งเทอม ซึ่งก็ทำให้สมพรเป็นทุกข์กับเรื่องนี้มาก เขาเฝ้าแต่คิดในใจว่า “จะทำอย่างไรหนอ ถึงจะแก่นิสัยของสุทัศน์ได้” อยู่มาวันหนึ่งสมพรนั่งอ่านหนังสือนิตานอ่านเล่น เนื้อเรื่องมีอยู่ว่า

เปิดกับไก่เป็นเพื่อนกัน วันหนึ่งเปิดกำลังว่ายน้ำเล่นอย่างสบายใจอยู่ในสระน้ำ พอดีไก่เดินผ่านมา เปิดก็ร้องเรียกไก่

เปิด “ไก่ ไก่ มาว่ายน้ำด้วยกันสิ น้ำเย็นสบายดีมาสิ มาว่ายน้ำด้วยกัน”

ไก่ “ไม่เอาหรอก ฉันว่ายน้ำไม่เป็น ฉันไม่ลงไปหรอก”

เปิด “ไม่เห็นเป็นไร ฉันยังว่ายน้ำได้เลย มาสิ มาว่ายน้ำด้วยกันนะ”

ไก่ “ไม่เอาหรอก ฉันว่ายน้ำไม่เป็นจริงๆ เธอก็ว่ายน้ำไปสิ ฉันอยู่บนนี้แหละ”

เปิด “อะไร เป็นเพื่อนกันทำไมไม่เชื่อ ก็ฉันยังว่ายน้ำได้เลย ลงมาที่สิ จะให้พูดไปถึงไหน มาว่ายน้ำด้วยกันมะ”

ไก่ “ไม่เอาหรอก ฉันว่ายน้ำไม่เป็นจริงๆ เธอก็ว่ายน้ำไปสิ ฉันอยู่บนนี้แหละ”

เปิดโมโหมากที่เรียกเท่าไรไก่อก็ไม่ยอมลงมาว่ายน้ำด้วยสักที “นี่ใครมันบ้าเนี่ย เปิดหรือไก่” เขาถามตัวเอง “ก็เปิดนะสิบ้า....ก็ไก่อมันว่ายน้ำไม่ได้ จะให้ลงไปว่ายน้ำได้ยังไง แล้วเปิดยังโกรธไก่ออีก” เขาตอบตัวเองในใจ

ทันใดนั้นเอง...ปัง.. “นั่นแหละใช่เลย...เราก็เป็นเหมือนเปิดที่ต้องการจะเปลี่ยนสุทัศน์ (ไก่) ให้เป็นไปอย่างที่เราต้องการ พอเขาไม่ทำอย่างที่เรากต้องการก็โกรธ เขามีธรรมชาติของเขาอย่างนั้น ใครนะที่บ้า”

สมพรได้เห็นทันทีว่าตัวเองที่บ้า นึกฆ่าตัวเอง...เพิ่งเข้าใจความจริงก็วันนี้ ฉันเป็นเปิดที่อยากจะให้ไก่ คือสุทัศน์ มาเป็นแบบที่ฉันคิดว่าเขาควรจะเป็น พอเขาไม่เป็นตามที่ใจเราก็กังใจ เมื่อเห็นตัวเอง เห็นความจริงความซุนข้องหมองใจต่อเพื่อนก็หมดไปจากใจ

(เรื่องดัดแปลงจาก “เปลี่ยนไกให้เป็นเป็ด” หนังสือกุญแจใจ โดยสิริมตี นิมมานเหมินท์)  
**ข้อคิดที่ได้จากตัวอย่าง**

**1. ฝึกการสังเกต** การที่สมพรคอยเก็บรายละเอียดว่าสุทัศน์ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร ทำบ่อยหรือไม่นั้นแสดงให้เห็นว่าตัวของสมพรเองก็เป็นคนที่มีนิสัยช่างสังเกตอยู่แล้ว หากไม่แล้วก็ไม่สามารถที่จะเก็บรายละเอียดมาคิดหาทางแก้ปัญหานี้ของสุทัศน์ได้

**2. ฝึกการคิด** การที่สมพรได้อ่านหนังสือเรื่องเปิดกับไก่แล้วน้อมเข้ามาหาตัวเอง เป็นการคิดหาอุบายธรรมที่จะนำมาอบรมใจของตัวเองไม่ให้เป็นทุกข์กับสิ่งที่เราเผชิญอยู่

**3. ฝึกการปรับเป็น** การที่สมพรปรับความคิดของตัวเองยอมแก้ไขที่ตัวเอง ย่อมเป็นวิธีที่ง่ายและได้ผลเร็ว เห็นผลเร็วกว่า การที่จะไปคอยแก้ที่คนอื่น เรียกว่าปรับความคิด เปลี่ยนพฤติกรรมเริ่มที่ตัวเราเอง

## เอกสารประกอบการอภิปราย ชุดที่ 1.2

### เรื่อง สัมมาวายามะ

---

“สัมมาวายาโม นั้น คือสัมมัปปธานทั้ง 4 ประการ คือ ความเพียรเพื่อจะละเสียซึ่งอกุศลที่ตนเคยกระทำ จัดเป็นสัมมัปปธานประการหนึ่ง, กระทำความเพียรเพื่อจะมีให้อกุศลที่ยังไม่บังเกิดนั้น มิให้บังเกิดขึ้นได้ก็จัดเป็นสัมมัปปธานประการหนึ่ง, กระทำความเพียรบำเพ็ญกุศลที่ตนยังไม่เคยบำเพ็ญนั้น ก็จัดเป็นสัมมัปปธานประการหนึ่ง, กระทำความเพียรบำเพ็ญกุศลที่ตนเคยบำเพ็ญให้เพิ่มพูนภักตโยภาภ ก็จัดเป็นสัมมัปปธานประการหนึ่ง, ทั้ง 4 ประการนี้แล ได้ชื่อว่าสัมมาวายาโม”

**สัมมาวายาโม** เป็นองค์อริยมรรคที่ 6 จากข้อความข้างต้น ได้กล่าวถึงสัมมาวายาโม ที่หมายถึง ความเพียรที่ถูกต้อง 4 ประการ ได้แก่

1. เพียรระวังมิให้บาปเกิดมีในตน เพียรป้องกันตัวมิให้เกลือกกลั้วกับความชั่วความผิด
  2. เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว ละการกระทำที่ไม่ดี เพียรกำจัดสิ่งที่ชั่ว
  3. เพียรให้อกุศลเกิดขึ้น เพียรเพิ่มพูนบุญความดีงามให้เกิดขึ้นในตน
  4. เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรรักษาบุญ รักษาความดีงามที่มีอยู่
- ความเพียร 4 ประการนี้เป็นหนทางให้บรรลุถึงความสุขสำเร็จสูงสุด จนถึงขั้นบรรลุมรรคผลนิพพานได้

### ตัวอย่างการฝึกยอมแพ้เป็น

แม่ชีวดี ท่านเป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่อทูล ขิปปปัญโญ พระมหาเถระผู้เป็นสุปฏิปันโนทางภาคอีสาน ท่านได้เล่าประวัติของท่านก่อนออกถือเพศบรรพชิตอย่างย่อๆ ว่า สมัยเป็นฆราวาสท่านมีอาชีพเป็นพยาบาล และในการทำงานปฏิบัติหน้าที่ของท่านก็ต้องเกี่ยวข้องกับผู้คนมากมายทั้งคนไข้ ทั้งญาติของคนไข้ เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา ฯลฯ ก็ย่อมมีปัญหาเป็นธรรมดา โดยเฉพาะกับผู้บังคับบัญชา วันหนึ่งท่านมีโอกาสเข้าพบหลวงพ่อทูล และตั้งใจว่าจะถามถึงวิธีเอาชนะคนกับหลวงพ่อ แต่พอเข้าไปถึงหลวงพ่อเหตุการณ์กลับไม่เป็นไปตามที่คิด เพราะยังไม่ทันได้เอ่ยปากถามหลวงพ่อเลย ท่านได้นั้นหลวงพ่อเสียอีกเป็นฝ่ายถามท่านก่อนว่า “ยอมแพ้เป็นไหม?... ให้ไปดูหมาเวลามันยอมแพ้มันทำอะไร” ว่าแล้วหลวงพ่อก็ไม่พูดอะไรอีกเลย ปล่อยให้อุภคิษย์นำคำพูด คำถามกลับไปคิดไตร่ตรอง

จนอยู่มาวันหนึ่งขณะที่แม่ชี่ (ยังเป็นเพียบบาลอยู่) เดินไปที่ตลาดมองเห็นแผงแม่ค้าขายดอกบัว และสังเกตเห็นดอกบัวที่วางขายอยู่นั้นถูกมัดด้วยดอกเสี้ยนเล็กๆ เป็นปัด้อยๆ จับพาดหนึ่ง... บั้ง... ชี่เมทาเห็นว่า โอ้... ดอกที่มีนสามารถมัดดอกบัวให้อยู่ได้เพราะมันเสี้ยนเล็ก และอ่อนสามารถบิดให้เบบีแก่สียวได้ แต่ถ้ามันแข็งเช่น ไม่เสียบลูกชี่ไม่หนีบปลาย่าง มันไม่สมควรผูกมัดใครได้ แถมยังเสียบที่มีตำคนอื่นให้ได้รับความเดือดร้อนอีกด้วยตั้งนั้น ถ้าเราอยากจะถูกมัดคนอื่น เราควรทำตัวเหมือนดอกที่อ่อนนุ่มด้วยคุณความดี คือรู้จักยอมนั่นเอง บางครั้งเราไม่ต้องเอาชนะใครแต่เราชนะใจตนเองแล้วแหละ เมื่อคิดได้ตั้งนี้ ทั้งความดีวิธีคิด กิริยา คำพูด การกระทำ มันเปลี่ยนไปหมดเลยจะเห็นได้เองเลยโดยที่ไม่ต้องรอให้คนอื่นมาบอกความทุกข์ใจเพราะอยากจะเอาชนะคนก็หายไปจากใจไม่เหลือเลย

### ข้อคิดที่ได้จากตัวอย่าง

การฝึกที่จะยอมคนก็เป็นความเพียรชนิดหนึ่งเหมือนกันคือ ข้อ 22 เพียรระบาปที่เกิดขึ้นแล้วละการกระทำที่ไม่ดีเพียรกำจัดสิ่งชั่ว ข้อ 33 เพียรสร้างกุศลความดีใหม่ให้เกิดขึ้นเพิ่มพูนขึ้นเรื่อยๆ และ ข้อ 44 เพียรรักษากุศลความดีที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่ในจิตใจ

จดกตัวอย่างเป็นการยอมเสียเพื่อได้มาหรือเป็นการยอมแพ้เพื่อชัยชนะที่ยิ่งใหญ่ เป็นการต่อสู้ที่ยอมแพ้ได้รับการชื้อให้เป็นผู้นะอย่างงาสะอาดอย่างมีเกียรติมีศักดิ์ศรีที่สุด

เอกสารประกอบการอภิปราย ชุดที่ 1.3  
เรื่อง สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ

---

“สัมมาวาจา นั้น คือ กล่าวถ้อยคำที่เป็นวจีสัจจิต ปราศจากมุสาวาท เปสฺญญวาท ผรุสวาท สัมผัสปลापวาท

สัมมากัมมันโต นั้น คือ กระทำการอันดี เป็นการสุจจิต ปราศจากปาณาติบาต อทินนาทาน กาเมสุมิจฉาจาร สุราเมรัย

สัมมาอาชีโว นั้น คือ เลี้ยงชีวิตชอบธรรม ปราศจากมิจฉาชีพ มิได้กระทำการโกหก มารยาเลี้ยงชีพ”

**สัมมาวาจา** หมายถึง การไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ และไม่พูดเพ้อเจ้อ

**สัมมากัมมันโต** หมายถึง การกระทำทางกายที่ไม่มีโทษ เช่น เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการลักขโมย เว้นจากการประพฤติดิฉินในกาม และเว้นจากการเสพติดของมีนเมา

**สัมมาอาชีโว** หมายถึง เว้นจากการหาเลี้ยงชีพแบบทุจริตทั้งปวง ประกอบสัมมาชีพ

### ตัวอย่างการฝึกการแสดงเป็น ฝึกการพูดเป็น ฝึกการฟังเป็น

#### ฝึกการแสดงเป็น ฝึกการฟังเป็น

มีอาจารย์นามว่าโรกัน ท่านเป็นผู้หนึ่งที่อุทิศชีวิตเพื่อศึกษาเซนอย่างจริงจัง วันหนึ่งญาติ ๆ มาบ่นเรื่องของหลานชายของท่านโรกันเกี่ยวกับการใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือย ชอบเที่ยวผู้หญิง และไม่เคยสนใจใยดีต่อคำตักเตือนของใครให้ท่านฟัง

ญาติ ๆ ของชายหนุ่มได้ขอร้องท่านโรกันให้ท่านช่วยตักเตือนเขาด้วย เพราะจะส่งผลดีต่อตัวของเขาเอง ที่จะเป็นผู้สืบทอดมรดกในวันข้างหน้า ท่านโรกันจึงรับปากว่าจะช่วยเหลือ เพื่อให้หลานชายกลับมาเป็นคนดีอย่างที่ญาติ ๆ ต้องการ

ต่อมาไม่นาน ท่านโรกันก็เดินทางไปพบหลาน เมื่อลูกกับหลานที่ไม่ได้พบกันหลายปี มาเจอกัน หลานชายของท่านโรกันรู้สึกดีอกดีใจที่มีโอกาสได้พบลุง จึงออกปากชวนให้นอนค้างคืนด้วยกันพอดกกลางคืน ท่านโรกันก็ได้เข้าห้องและนั่งกรรมฐานตลอดคืน ครั้นรุ่งเช้าก่อนจะจากกัน จึงเรียกหลานเข้ามาพบ แล้วกล่าวด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มว่า “หลานรัก ลุงนี้แก่แล้ว มือไม้สั้นไปหมด เจ้าช่วยผูกเชือกกรองเท้าให้ลุงที”

เจ้าหลานชายดีใจยิ่งนักที่ได้ปรนนิบัติสูงของตัวเอง จึงทำให้ด้วยความเต็มใจ ฝ่ายท่านโรกันดั้มมองหลานแล้วก็ยิ้มให้กับเขา พร้อมกล่าวและให้ข้อคิดว่า “ขอบใจนะหลานรัก หลานรู้ใหม่ว่านับวันลูกก็แก่ลงทุกวัน เร็วแรงนับวันก็ยิ่งถดถอยลงเช่นกัน ถ้ายังไงก็ขอให้เจ้าดูแลตัวเองให้ดีนะ”

แล้วท่านโรกันดั้มผู้เป็นลูกก็บอกลาหลาน โดยที่ไม่ได้กล่าวเรื่องการทำตัวเสเพล การเที่ยวผู้หญิง หรือเรื่องเสียหายของเขาเลย แต่กลับเป็นที่น่าแปลกใจ เพราะหลานชายของท่านได้กลับใจอย่างไม่น่าเชื่อ เขาเลิกเที่ยวและงดเว้นในเรื่องที่ไม่ดีทุกอย่างตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา (จากหนังสือ นิทานธรรมะ สอนศิลปะการใช้ชีวิต โดย ชุติปัญญา)

### ข้อคิดที่ได้จากตัวอย่าง

1. การแสดงเป็นก็คือ การทำหน้าที่เป็น และ คำว่า “เป็น” ในที่นี้ก็คือ ทำหน้าที่ได้ถูกต้องบริบูรณ์ ทำหน้าที่ด้วยเจตนาบริสุทธิ์ปรารถนาดีต่องานที่ทำ ต่อหน้าที่ที่รับผิดชอบ และต่อผู้อื่นที่ต้องข้องเกี่ยว (เมตตา เป็นที่ตั้ง)

2. การแสดงเป็นก็คือ รู้ว่าจะใช้วิธีการใดจึงจะเหมาะกับงาน บุคคล เวลา และสถานที่เหมือนท่านโรกันดั้ม เลือกที่จะใช้วิธีพูดให้หลานชายได้ฉุกคิดด้วยตัวของเขาเอง และไม่กล่าวถึงเรื่องไม่ดีของหลานชาย

3. การสอนผู้อื่นให้ทำตาม ไม่ควรสอนในขณะที่ตัวเองมีความโกรธและเต็มไปด้วยอารมณ์ฉุนเฉียว แต่ควรสอนในขณะที่สติปัญญามีอยู่อย่างบริบูรณ์ และควรสอนด้วยความปรารถนาดีที่มาจากใจ เพราะหากสอนด้วยการใช้อารมณ์ ผู้ถูกสอนจะไม่จำคำสอนที่ถูกต้องกล่าวตักเตือน แต่เขาจะจดจำแต่ใบหน้าที่น่ารำคาญและกิริยาที่แสดงความเกรี้ยวกราดของผู้สอน นั่นถือว่าเป็นความทรงจำที่เลวร้ายของผู้ถูกสอนตราบนานเท่านาน

4. การฟังเป็น คือรู้ว่าเราจะได้ประโยชน์อะไรจากเสียงที่มากกระทบโสตประสาท บางครั้งเราอาจจะไม่ได้รับประโยชน์จากเสียงนั้นทันทีทันใด แต่ถ้ามีการนำกลับมาคิดทบทวนในภายหลัง

หลังก็จะเห็นประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดจากการฟังของเรา

5. ถ้าได้ยินเสียงอะไรมาก็ตาม โดยเฉพาะเสียงที่ได้ยินแล้วเกิดความไม่พอใจ ไม่ควรทิ้งไปโดยไม่ผ่านกระบวนการกลองเอาประโยชน์ หรือส่งย้อนกลับไปหาต้นกำเนิดเสียงนั้นทันทีทันใดด้วยแรงของความไม่พอใจจึงไม่ยอมให้เสียงนั้นติดตัวเราไป เราควรหาประโยชน์จากสิ่งที่ได้ยินดูจนชอบหาย เช่น คนชอบหายได้ยินเสียงจิ้งจกทักก็ตีเป็นหวายเห็นสัตว์ประหลาดเห็นต้นไม้ประหลาดก็ตีเป็นหวายไปหมด เขารับตีความไปในทางที่คิดว่าเป็นประโยชน์ต่อเขาทันทีโดยไม่ต้องลังเล ถ้าเราฝึกให้เป็นคนมีนิสัยเยี่ยงคนชอบหาย เราจะได้ประโยชน์จากเสียงที่มากกระทบโสตประสาทโดยไม่ยาก นี่คือการฟังเป็น

6. ข้อสำคัญสิ่งที่เราคิดได้จากการฟังนั้น ถ้านำไปปฏิบัติจะเกิดผลดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่นหรือไม่ ถ้าเป็นเช่นนั้นก็นำมาปฏิบัติเลย แต่ถ้าเกิดผลเสียเดือดร้อนทั้งต่อตนเองและผู้อื่นก็ให้ละทิ้งเสีย

เอกสารประกอบการอภิปราย ชุดที่ 1.4  
เรื่อง สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

“สัมมาสติ นั้น คือ บำเพ็ญพระสติปัฏฐานทั้ง 4 ประการ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ประการหนึ่ง เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานประการหนึ่ง จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานประการหนึ่ง ฌมมานุปัสสนาสติปัฏฐานประการหนึ่ง อธิบายว่า เจริญสติปัฏฐานมีจิตผูกพันอยู่ในที่พิจารณาอัสสาสะปัสสาสะผูกพันในที่พิจารณาทั้ง 3 คือ สุข ทุกข์ และอุเบกขา ผูกพันอยู่ในที่พิจารณาจิต ผูกพันอยู่ในที่พิจารณา ซึ่งนิเวศธรรมเป็นต้น ให้เห็นสังขารธรรมทั้ง 4 กองนี้เป็นทุกข์ อนิจจัง อนัตตา นี้แลได้ชื่อว่าสัมมาสติ ถ้าจะว่าโดยกำหนดเบื้องต้น แต่สติที่ระลึกในการบุญ เป็นต้นว่าระลึกที่จะบำเพ็ญทานรักษาศีล ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย ระลึกถึงท่านผู้มีคุณ เป็นต้นว่า มารดาบิดา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ แต่เพียงนี้ก็เป็นสัมมาสติได้”

“สัมมาสมาธิ นั้น คือ เจริญพระอุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ อุปจารสมาธินั้น คือ จิตตั้งมั่นในที่ใกล้จะได้สำเร็จซึ่งฌาน และอัปปนาสมาธินั้น คือ องค์สมาบัติมีปฐมฌานเป็นอาทิ มีปัญจฌานเป็นปริโยสาน ถ้าจะว่ากำหนดเบื้องต้น แต่จิตที่แนลงในขณะที่บำเพ็ญทาน และรักษาศีล จำเริญภาวนา สดับฟังพระธรรมเทศนาแต่ละขณะๆ เป็นขณิกสมาธินั้น ก็ จัดเป็นสัมมาสมาธิได้”

สัมมาสติ ในระดับนี้ให้เริ่มต้นจากระดับต่ำ หรือเบื้องต้นก่อน เพียงเท่านี้ก็จะเป็นอุปการะในกายภาคหน้าหาประมาณมิได้ ในสติ ขอให้ระลึกถึงคุณความดีที่ตนเคยได้กระทำมาและกำลังกระทำอยู่ ตลอดถึงระลึกถึงคุณของผู้มีพระคุณต่อเรา และตอบแทนคุณของท่านด้วยความเต็มใจด้วยความเคารพ

และสัมมาสมาธิ ในระดับนี้ขอให้ทุกขณะที่เราทำความดีจิตต้องนิ่งตั้งจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำอยู่ตลอดเวลา หรือพูดให้ฟังง่าย ๆ ก็คือสามารถแยกแยะความรู้สึก ความคิดได้ ว่าขณะนี้ต้องการทำอะไร ต้องการคิดเรื่องอะไร จิตก็จะผูกอยู่กับเรื่องที่เราต้องการคิดต้องการทำเท่านั้น เรื่องอื่น ความคิดอื่นไม่สามารถแทรกแซงเข้ามาได้ เรียกว่าสามารถสั่งความคิดความรู้สึกได้นั่นเอง

## ตัวอย่างการฝึกจิตใจ (การไม่คิด)

ครั้งเมื่อองค์จักรพรรดิโนโปเลียนได้เข้ารับการรักษาตัวในวันใกล้จะสิ้นใจ นายแพทย์ที่ทำการรักษามีความใคร่รู้ว่า องค์จักรพรรดิโนโปเลียนมีเคล็ดลับในการใช้ความคิด บริหารเรื่องต่างๆ ได้อย่างไร จึงถามสิ่งที่สงสัยนั้น ฝ่ายจักรพรรดิโนโปเลียนจึงตรัสให้รับทราบ ว่า “ในหัวสมองของฉันนี้มีลิ้นชักที่สามารถดึงออกมาเป็นชั้นๆ หากลิ้นชักใดที่ไม่ต้องการใช้ฉัน ก็ปิดเสีย เวลาฉันต้องการทำงานฝ่ายปกครอง ฉันก็ดึงลิ้นชักปกครองออกมาทำ แล้วปิด ลิ้นชักอื่นๆ ลิ้นกุญแจหมด เวลาเขียนแผนการรบก็ปิดลิ้นชักอื่นๆ แล้วเปิดแต่การรบอย่างเดียว เวลาคิดถึงโยเซฟิน (มเหสี) ฉันก็ปิดลิ้นชักอื่นทั้งสิ้นและดึงลิ้นชักสำหรับโยเซฟิน ออกมา”

ฝ่ายหมอได้รับทราบการตรัสเช่นนั้น ก็ได้แต่ยิ้มเสมือนว่าไม่เชื่อในเรื่องดังกล่าว เพราะคิดว่าคนที่มีความคิดอย่างนี้ย่อมเป็นไปได้ยาก จักรพรรดิโนโปเลียนเห็นหมอ แสดงกิริยาไม่เชื่อในสิ่งที่ตรัส จึงรับสั่งเพื่อเป็นการพิสูจน์ว่า “ท่านไม่เชื่อใช่ไหม ถ้าอย่างนั้น จะทำให้ดู คือฉันจะปิดลิ้นชักทุกๆ อัน แล้วลิ้นกุญแจไว้เสีย” รับสั่งดังนั้นแล้ว องค์จักรพรรดิโนโปเลียนก็หลับพระเนตรนอนได้ทันทีและหลับอย่างสนิท ประหนึ่งว่าไม่มีเรื่องอันใดมาทำให้ ทุกข์ร้อนได้ จนหมอเองก็แทบไม่อยากจะเชื่อในสิ่งที่เห็นนั้น

หากทำความเข้าใจในเรื่องดังกล่าว ความคิดชื่อว่าเป็นตัวแปรให้เกิดความสุขและ ทุกข์ได้ในตัวเอง สุดแต่ใครจะรู้จักจัดระเบียบความคิดให้เป็นไปในทิศทางใด และการที่เรา วิ่งตามความต้องการของตัวเองไม่รู้จักจบสิ้นอยู่นี้ ล้วนมาจากจิตใจที่ไร้การควบคุมทั้งสิ้น จึง แปรสภาพเป็นความคิดที่ไร้ระเบียบ และกระจัดกระจายไม่มีที่สิ้นสุด

**ขงจื้อ**ผู้เป็นปราชญ์เอกของโลก และทรงอิทธิพลทางความคิดที่ผู้คนทั้งหลายให้การ ยอมรับกล่าวไว้ว่า “การเข้าถึงความดีสูงสุดภายในตน หัวใจจะต้องปรับปรุงให้ถูกต้อง และใน การมีหัวใจที่ถูกต้อง คุณจะต้องมีความคิดที่ชัดเจนและเข้าถึงสัจจะ” คำกล่าวของขงจื้อมี ความจริงอยู่มาก เพราะหากสังเกตดูจากพฤติกรรมของชีวิตที่ผู้คนแสดงออก ไม่ว่าจะเป็น การทะเลาะเบาะแว้งในใจตน การมีปัญหากับคนรอบข้าง กระทั่งปัญหาอาชญากรรมระดับโลก ล้วนงอกเงยมาจากความคิดที่ไร้การจัดสรรเป็นสำคัญ ปัญหาต่างๆ ที่รอคอยการเปิดเผยตัว จึงได้ใจ และแผ่ขยายความวุ่นวายไปสู่ทุกสารทิศ

แต่เชื่อว่าความคิดที่ไร้ระเบียบเหล่านี้จะไม่มีทางแก้ไขเสียทีเดียว เพราะปัญหาทุก อย่างย่อมมีทางออกในตัวของมันเอง แต่ต้องอาศัยวิธีการที่แยบคายในการจัดการ นั่นก็คือ การแก้ไขด้วยหลักพุทธธรรม (ใช้สัมมาสติและสัมมาสมาธิเข้ามาช่วย คือ ฝึกให้มีสติระลึกรู้ ได้บ่อยๆ ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ หรือกำลังคิดอะไรอยู่ มันใช่สิ่งที่เราต้องทำ หรือต้องคิดใน

เวลานั้นหรือไม่ ขึ้นต่อมานี้สำคัญมาก คือเราต้องมีสมาธิตั้งใจมั่นคงแน่วแน่ที่จะฝึกจัดระเบียบความคิดให้กับตัวเอง จนสามารถทำให้ไม่คิด หรือออกจากความคิดก็ได้ โดยค่อยๆ ฝึกทีละนิดๆ จนสามารถทำได้อย่างแคล่วคล่องชำนาญ)

การออกจากความคิดเป็น หรือการเกี่ยวข้องกับความคิดอย่างมีสติ นั้น เปรียบเสมือนการทำงานในห้างร้านบริษัท เมื่อแรกเริ่มในการทำงาน เรามักจะเริ่มได้แต่จากการเป็นลูกน้องไปก่อน ต้องฟังคำสั่งของเจ้านายทุกเรื่องและเป็นผู้ตามอยู่เสมอ ต้องคอยปฏิบัติตามคำสั่งของผู้อื่นอยู่ร่ำไป กระทั่งวันหนึ่งเราเรียนรู้การทำงาน จนสามารถยกระดับตัวเองขึ้นไปเป็นหัวหน้า หรือเป็นเจ้าของบริษัทได้ เราย่อมได้ชื่อว่าเป็นอิสระในชีวิตมากขึ้น จากผู้ตามเลื่อนขั้นมาเป็นผู้นำ และคอยดูแลจัดการกับระบบการทำงานให้ลงตัว งานที่ดูเหมือนยาก มักจะถูกจัดระเบียบให้เข้ากันได้ในเวลาอันสั้น (จากหนังสือ ทำใจเสียบ้าง แล้วทุกอย่างจะดีขึ้น โดย ชุตินิพนธ์)

### ข้อคิดที่ได้จากตัวอย่าง

1. การฝึกจัดระเบียบความคิดให้กับตัวเองนั้น ต้องฝึกอยู่บ่อยๆ และฝึกอย่างต่อเนื่อง จึงจะเกิดทักษะ
2. การฝึกจัดระเบียบความคิดแรกๆ บางครั้งก็ต้องมีการบังคับบ้าง แต่ไม่ใช่บีบบังคับ เพราะถ้าบีบบังคับผลลัพธ์อาจจะไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง
3. การฝึกจัดระเบียบความคิดจะต้องไม่รีบร้อน แต่ให้ฝึกอยู่เป็นประจำจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรา เหมือนลมหายใจของเรา เราไม่ได้บังคับมันเราปล่อยมันตามสบาย แต่เราหยุดหายใจไม่ได้เพราะลมหายใจคือชีวิตของเรา

### แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

#### เรื่อง มีदनอกสว่างในกับการเบิกบานที่ใจ (2.00 ชั่วโมง)

##### สาระสำคัญ

เป็นการบรรยายเพื่อให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมเห็นทุกข์รู้จักทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และวิธีเผชิญกับทุกข์

##### จุดประสงค์

1. นักศึกษารู้จักทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง รู้ความหมายของทุกข์ และวิธีเผชิญกับทุกข์
2. นักศึกษาสามารถวิเคราะห์คุณค่าของการรู้จักทุกข์และโทษของการไม่รู้จักทุกข์ได้
3. นักศึกษาสามารถเข้าใจวิธีเผชิญกับทุกข์

##### เนื้อหาสาระ

1. ทุกข์และความหมายของทุกข์
2. วิธีเผชิญกับทุกข์
3. แลกเปลี่ยนประสบการณ์การเห็นทุกข์และการเผชิญทุกข์

##### กิจกรรมและวิธีดำเนินการ

1. วิทยากรอธิบายกิจกรรมในยามค่ำคืน (เป็นการเดินในที่มืด) ที่จะพาไปเดินรับบรรยากาศภายนอกห้องประชุม แต่ไม่บอกจุดประสงค์เพื่อให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้สึกผ่อนคลายและทำตัวเป็นปกติกับธรรมชาติ
2. วิทยากรบอกกติกาและขั้นตอนของการเดินในที่มืด คือ เน้นการเดินทิ้งระยะห่างพอประมาณของแต่ละกลุ่ม และการเก็บวาจาไม่พูดหรือส่งเสียงรบกวนคนอื่น
3. วิทยากรให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งกลุ่มตามความสมัครใจออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละ 5 – 6 คน
4. หัวหน้าวิทยากรให้วิทยากรที่มงาน 1 ท่าน เดินนำหน้าแต่ละกลุ่มโดยเว้นระยะตามข้อ 2
5. วิทยากรอธิบายจุดประสงค์ของการเดินในที่มืดและให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมอภิปราย
6. หัวหน้าวิทยากรให้วิทยากรที่มงาน 2 – 3 ท่าน แลกเปลี่ยนประสบการณ์วิธีเผชิญกับทุกข์ในแบบเดิมที่ตนเคยใช้มา และวิธีเผชิญกับทุกข์ที่เกิดจากการเปลี่ยนมุมมองการใช้ปัญญาเข้ามาช่วยในการเผชิญกับทุกข์
7. วิทยากรสุ่มให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรม 4 – 5 คน ร่วมอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์เผชิญกับทุกข์ในแบบของตนเอง กิจกรรมนี้ไม่จำเป็นต้องสรุปเพราะการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเผชิญกับทุกข์มีบทสรุปอยู่ในตัวอยู่แล้ว

## ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

จำนวน 30 คน

## สื่อ/แหล่งการเรียนรู้/อุปกรณ์

1. ประสบการณ์ตรงของตัวแทนวิทยากร
2. สถานที่ฝึกอบรม
3. บรรยากาศรอบบริเวณสถานที่ฝึกอบรม

## การวัดและการประเมิน

ประเมินโดยการตอบแบบทดสอบความรู้

แผนที่/เรื่อง/ประเด็นการประเมิน	เครื่องมือประเมิน	วิธีการประเมิน	เกณฑ์การประเมิน
2. ความรู้เรื่องทุกข์ - รู้จักทุกข์ - รู้ความหมายของทุกข์ - วิเคราะห์คุณและโทษของทุกข์ - วิธีเผชิญกับทุกข์	แบบทดสอบ บทความรู้ เกี่ยวกับ เรื่องทุกข์	ผู้วิจัยแจก แบบทดสอบ ให้ผู้เข้ารับ การฝึกอบรม ตอบ	ระดับคะแนน 4 ระดับ 4 หมายถึง อยู่ในระดับดีมาก 3 หมายถึง อยู่ในระดับดี 2 หมายถึง อยู่ในระดับพอใช้ 1 หมายถึง อยู่ในระดับปรับปรุง

## แผนที่ 3 มีदनอกสว่างในกับการเบิกบานที่ใจ

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินกิจกรรม
15 นาที	บทนำ วันนี้คณะวิทยากรจะพานักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมออกไปรับบรรยากาศภายนอก ธรรมชาติในยามค่ำคืน แต่มีกติกาอยู่่าให้ไปเป็นกลุ่ม กลุ่มละประมาณ 5 -6 คน ให้เดินห่างกันเป็นระยะพอประมาณ และในขณะที่เดินเราจะเจอกับวาจาที่ไม่พุดคุยหรือส่งเสียงรบกวนผู้อื่น	1. วิทยากรอธิบายกิจกรรมในยามค่ำคืนว่าจะพาไปเดินรับบรรยากาศภายนอกห้องประชุม แต่ไม่บอกจุดประสงค์เพื่อให้ให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้สึกผ่อนคลายและทำตัวเป็นปกติกับธรรมชาติ 2. บอกกติกาในการเดินในที่มืด 3. แบ่งกลุ่มตามความสมัครใจออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละ 5 - 6 คน
30 นาที	เดินเพื่อฝึกพิจารณาตัวเองในขณะที่เดินในที่มืดจะรู้สึกอย่างไร เป็นการเชื่อมโยงจากสิ่งที่เป็นรูปธรรมสู่สิ่งที่เป็นนามธรรม	4. ในการเดินให้วิทยากร 1 ท่าน เดินนำหน้าแต่ละกลุ่ม โดยเว้นระยะของการเดินพอประมาณ เพื่อไม่ให้มีเสียงรบกวนกลุ่มอื่นๆ
60 นาที	1. ทุกข์และความหมายของทุกข์ การเดินในที่มืดก็เหมือนกับชีวิตเราเมื่อเจอปัญหาอุปสรรค (ทุกข์) ต่างๆ ก็เหมือนกับตกอยู่ในที่มืด มันมองอะไรก็ไม่เห็น หรือถึงเห็นได้ไม่ชัดเจนจะก้าวอย่างไรแต่ละก้าวต้องระมัดระวัง ซึ่งต่างจากการเดินในที่แจ้งมีแสงสว่าง อย่งไรก็ตามถึงแม้หนทางจะมีมืดแต่ถ้าเราเดินอย่างมีสติอาศัยความเงียบเปรียบด้วยตัวปัญญา เราก็สามารถเดินฝ่าความมืดไปได้ แต่ปัญญาที่จะมาช่วยแก้ปัญหาลูกอุปสรรคให้เรานั้นต้องมาจากความเห็นที่ถูกต้องชอบธรรม (สัมมาทิฐิ)	5. วิทยากรอธิบายจุดประสงค์ที่ให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมเดินในที่มืด และร่วมกันอภิปราย (เอกสารชุดที่ 1)
45 นาที	2. การเผชิญทุกข์ วิทยากรที่มงาน 2 - 3 ท่าน เล่าถึงการเผชิญทุกข์ของตัวเองเป็นตัวอย่างเป็นให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรม เช่น ความทุกข์จากการกวาดบ้านที่บ้านของฉันทันอยู่ด้วยกัน 5 คน คือ คุณพ่อคุณแม่ พี่สาว ตัวฉันทัน และน้องชายคนเล็ก ซึ่งในบรรดาพี่น้องทั้ง 3 คน ต่างก็จะผลัดกันกวาดทำความสะอาดบ้าน ถ้าวันไหนที่พี่สาวหรือตัวฉันทันทำความสะอาด	6. วิทยากรที่มงาน 2 - 3 ท่าน แสดงวิธีเผชิญทุกข์ในรูปแบบของตนพร้อมทั้งวิธีแก้ทุกข์ในด้านบวกและด้านลบ

## ตาราง (ต่อ)

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินกิจกรรม
	<p>บ้านก็ไม่ค่อยมีปัญหาอะไร แต่ถ้าวินโหนน้องชายคนเล็กกวาดบ้านฉันจะรู้สึกเป็นทุกข์มากเพราะในความรู้สึกของเรา มันเหมือนกับว่าบ้านมันไม่ค่อยสะอาดทั้งๆ ที่น้องเขาก็ทำเต็มที่แต่ด้วยความที่ว่าเขาเป็นคนค่อนข้างจะไม่ค่อยละเอียดประคบกับเป็นผู้ชายด้วยหรือเปล่าก็ไม่แน่ใจ ฉันและพี่สาวก็บอกเตือนหลายต่อหลายครั้งแล้ว ผลก็ยังเหมือนเดิมฉันจึงเป็นทุกข์กับเรื่องนี้มาก แต่พอนึกทบทวนดูดีๆ นึกหาข้อดีของน้องว่า "เราจะเอาอะไรกับคนอื่น นี่น้องเขาก็ทำหน้าที่ของเขาอยู่ ถึงแม้จะทำได้ไม่ดีนัก แต่เขาก็ทำ เราจึงได้มีวันหยุดพัก ถ้าเขาไม่ทำชิเราจะลำบากและไม่ได้หยุดพัก" เมื่อนึกได้แบบนี้ความทุกข์ใจมันก็ลดลงและหายไปใจเราก็สบาย</p>	<p>7. วิทยากรสุ่มให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรม 4 – 5 คน ร่วมอภิปรายแลกเปลี่ยนการเผชิญทุกข์ในแบบของตนเอง (กิจกรรมนี้วิทยากรจะไม่สรุป เพราะการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเผชิญทุกข์มีบทสรุปอยู่ในตัวอยู่แล้ว)</p>

## เอกสารประกอบการอภิปราย ชุดที่ 2 เรื่อง ทุกข์และการเผชิญทุกข์

---

### ทุกข์และความหมายของทุกข์

**ทุกข์** คือสภาวะที่ทนได้ยาก สภาวะที่ดำรงคงอยู่อย่างเดิมไม่ได้ เช่น เป็นเด็กก็เป็นเด็กตลอดไปไม่ได้ ต้องแก่ และเมื่อแก่ก็แก่ตลอดไปไม่ได้ ต้องตาย ทุกข์ในที่นี้หมายถึงทุกข์ คือความไม่สบายกายไม่สบายใจ

1.1) ทุกข์ทางกาย หมายถึงทุกข์ที่มีกายเป็นเหตุ ได้แก่ ทุกข์ที่เกิดจากความหนาว ความร้อน ความป่วยไข้ ความบาดเจ็บ ความหิวกระหาย ความเสื่อมสภาพของร่างกาย ทุกข์ที่เกิดจากการที่ต้องคอยประคบประหงม ดูแลบำรุงรักษาทำความสะอาดร่างกายและความทุกข์อื่นๆ อันมีกายเป็นต้นเหตุอีกเป็นจำนวนมาก ทุกข์ทางกายเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดมากคู่กับร่างกาย เป็นสิ่งที่เลี่ยงได้ยาก ครอบงำจิตใจยังมีร่างกายอยู่ก็ต้องทนกับทุกข์ทางกายนี้เรื่อยไปไม่มีวันพ้นไปได้ แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งเป็นผู้สร้างบุญบารมีมาอย่างมากมาย มากกว่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ก็ยังต้องทนทุกข์ทางกายนี้จนกระทั่งถึงวันปรินิพพาน สมกับคำที่ว่า การเกิดทุกครวเป็นทุกข์รำไป

1.2) ทุกข์ทางใจ หมายถึงทุกข์ที่เกิดจากการปรุงแต่งของใจ ทุกข์ทางใจนี้ส่วนหนึ่งมีทุกข์ทางกายเป็นสิ่งเร้าให้เกิด เช่น เมื่อได้รับบาดเจ็บหรือป่วยไข้ขึ้นมาทำให้เกิดทุกข์ทางกายขึ้นแล้ว ต่อมาก็เกิดความกังวลใจ ความหวาดกลัวขึ้นมาอีกว่า อาจจะรักษาไม่หายอาจจะต้องสูญเสียอวัยวะไป หรืออาจจะต้องถึงตาย ซึ่งความกังวลความหวาดกลัวเหล่านี้จะก่อให้เกิดทุกข์ทางใจขึ้นมา ทุกข์ทางใจอีกส่วนหนึ่งเกิดขึ้นโดยไม่มีทุกข์ทางกายเป็นต้นเหตุ เช่นความทุกข์จากการประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักที่พอใจ ความทุกข์จากการพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักที่พอใจ ทุกข์จากการไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา ทุกข์เกิดจากความโกรธ ความขัดเคืองใจ ทุกข์จากความกลัว ทุกข์จากความกังวลใจ ความคับแค้นใจ ทุกข์จากความว่าความสุขที่มีอยู่จะต้องหมดไป ทุกข์จากความกลัวความทุกข์ยากลำบากที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต ทุกข์จากการกลัวความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ เสื่อมสรรเสริญ และทุกข์ทางใจอื่นๆ อีกนับไม่ถ้วน

กล่าวโดยสรุป ทุกข์ทางใจทั้งหมดล้วนมีต้นเหตุมาจากความโลภ ความโกรธ และความยึดมั่นถือมั่น

ทุกข์จากความโลภ ตามความหมายของอภิธรรมแล้วความโลภจะไม่ประกอบด้วยความทุกข์ เพราะความโลภจะเกิดขึ้นพร้อมกับความดีใจ หรือเกิดขึ้นพร้อมกับความรู้สึกเฉยๆ (อุเบกขา) เท่านั้น ที่กล่าวว่าความทุกข์ที่มีต้นเหตุมาจากความโลภในที่นี้ ไม่ได้

หมายความว่าความทุกข์นั้นเกิดพร้อมกับความโลภ แต่เป็นความทุกข์อันมีความโลภเป็นเบื้องต้น และมีความทุกข์เป็นเบื้องปลาย อันได้แก่ ความทุกข์ที่เกิดจากความกลัวจะไม่ได้ในสิ่งที่ตนอยากได้ ทุกข์จากการที่ต้องดิ้นรนขวานขวายเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ตนอยากได้ เป็นต้น

ทุกข์จากความโกรธ ความโกรธนั้นไม่ว่าจะเกิดขึ้นเมื่อใดก็นำทุกข์มาให้เมื่อนั้น เพราะความโกรธจะทำให้จิตใจต้องเร่าร้อนดิ้นรน เกิดความกระทบกระทั่งภายในใจ ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ความโลภนั้นในเบื้องต้นยังพอจะนำความสุขมาให้ได้บ้าง (ในขณะที่เกิดความเพลิดเพลินยินดี) แต่ความโกรธนั้นนำมาแต่ความทุกข์เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ตัวอย่างของความทุกข์จากความโกรธ เช่น ทุกข์จากความไม่พอใจ ชัดเคืองใจ คับแค้นใจ กังวลใจ ความกลัวความหวาดระแวง ความมองโลกในแง่ร้าย ความไม่สบายใจ ความอิจฉา ริษยา ความพยายาม อาฆาตแค้น เป็นต้น

ทุกข์จากความยึดมั่นถือมั่น สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ว่าจะเป็นฝ่ายรูปธรรมหรือนามธรรม ไม่จะเป็นฝ่ายวัตถุหรือฝ่ายจิตใจก็ตาม ถ้าเราไปยึดมั่นถือมั่นแล้วก็ล้วนนำทุกข์มาให้ทั้งนั้น ไม่ว่าจะยึดว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวเป็นตนของเรา ยึดว่าเป็นเขา เป็นของของเขา ยึดว่าเป็นสิ่งที่เราชอบ เป็นสิ่งที่เราไม่ชอบ ยึดว่าเป็นคนที่เคยทำร้ายเรา เคยด่าเรา ยึดว่าเป็นญาติพี่น้อง เป็นศัตรู เป็นครูอาจารย์ เป็นผู้ที่เราเคารพนับถือ ยึดว่าเป็นนาย เป็นบ่าว เป็นหน้าที่การงาน ฯลฯ ไม่มีสิ่งใดเลยที่ยึดมั่นถือมั่นแล้วจะไม่นำทุกข์มาให้ แม้แต่ยึดในบุญกุศล ความดี มรรค ผล นิพพาน ก็ตามที (อริยบุคคลนั้นไม่ยึดในนามรูปทั้งหลาย ไม่ยินดีในการเกิดก็จริง แต่ก็ไม่ได้ยึดมั่นใน มรรค ผล นิพพาน) เพราะการยึดในสิ่งที่เราไม่ชอบใจก็ย่อมจะทำให้เกิดความชัดเคืองใจ โกรธ ไม่พอใจ คับแค้นใจ กลัว ฯลฯ พุดง่าย ๆ ก็คือเป็นต้นเหตุของความทุกข์ความโกรธนั่นเอง ส่วนการยึดในสิ่งที่เราชอบใจก็จะทำให้เกิดความทุกข์อันมีต้นเหตุมาจากความโลภ นอกจากนี้ยังจะให้เกิดความทุกข์จากความกลัวของการพลัดพราก สูญเสียสิ่งเหล่านั้นไป ทุกข์จากการต้องคอยทะนุถนอม บำรุงรักษา เก็บรักษาไว้ ต้องคอยปกป้อง ห่วงใย ต้องคอยดูแลเอาใจใส่ไม่เป็นอิสระ และถ้าต้องสูญเสียสิ่งเหล่านั้นไป ก็จะเป็นทุกข์ขึ้นไปอีกมากมายนัก ส่วนการยึดในบุญนั้นก็ต้องเป็นทุกข์จากการรอคอยว่าเมื่อไรผลบุญถึงจะตอบสนอง ยึดในบาปก็เป็นทุกข์กลัวกรรมจะตามสนอง

กล่าวโดยสรุปก็คือ ยึดสิ่งไหนก็ทุกข์เพราะสิ่งนั้น ถ้าเราไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดเลย ความทุกข์ทางใจทั้งหลายก็ไม่อาจจะเกิดขึ้นกับเราได้เลย

### ตัวอย่างการเผชิญทุกข์

เคยไหมคะ เวลาขับรถ พอมือมอเตอร์ไซค์ล้ปาดหน้า เราด่าตามไปเลย หรือคิดอย่างไม่พอใจว่า “ทำไมต้องมาปาดหน้าฉันด้วยนะ” โครเคยเป็นบ้างยกมือขึ้น

วันหนึ่งขณะขับรถไปทำงานตามปกติ มีรถมอเตอร์ไซค์ขับแซงปาดหน้าฉันไป ฉันไม่พอใจและนึกในใจ “ทำไมต้องปาดหน้านะ ที่มีตั้งเยอะตั้งแยะไม่ไป...”

ความไม่พอใจคือสัญญาณของความเห็นผิด ทำให้ฉันเริ่มคิดทบทวนการกระทำและความคิดของตัวเองทันที “ตอนที่มอเตอร์ไซค์ปาดหน้า เราทำอะไร เราเบรก...ใช่ เราต้องเบรกให้มอเตอร์ไซค์ผ่านไป ไม่ชนกัน แล้วเราก็ไม่พอใจ คิดว่าทำไมต้องปาด...” เห็นตัวเองว่า “เราเป็นคนไม่ทันเหตุการณ์นี่นา...มอเตอร์ไซค์ผ่านไปแล้ว เรื่องจบแล้ว แต่เรายังไม่จบยังไม่พอใจ ยังตั้งคำถามว่า ทำไมต้องมาปาดหน้าเรา...ไม่ได้อะไรเลย ขาดทุนทั้งอารมณ์ ทั้งเวลา”

เห็นว่าตัวเองไม่ทันเหตุการณ์จนขาดทุนอย่างนี้แล้ว ทำให้สำรวจตัวเองต่อไปว่า ทุกๆ วันที่เราขับรถไปทำงาน เราไม่ทันเหตุการณ์กับเรื่องอะไรอีก...นึกถึงเวลาที่รีบๆ ถ้าติดไฟแดงที่สี่แยก เราก็จะคิดว่า “ไฟแดงอีกแล้ว ทำไมต้องเจอไฟแดงทุกแยกเลยนะ...” เจอคนข้ามถนนไม่เป็นที่ก็คิด “ทำไมไม่ข้ามสะพานลอยนะ อยู่บนหัวแท่งๆ ...” หรือเวลารถติดมากก็คิด “ทำไมรถติดจัง ทำไมไม่มีตำรวจมากคอยโบกรถเลยนะ” อย่างนี้เป็นต้น แต่แต่วันเราขาดทุนเยอะมาก นี่แค่ขับรถมาทำงานนะ...

จริงๆ แล้วตอนที่เรารับรถขับออกจากบ้านมา ความตั้งใจของเราคือขับไปให้ถึงที่ทำงาน แต่พอออกถนนใหญ่เราเริ่มสนใจอย่างอื่นรอบตัวมากกว่า จนลืมความตั้งใจเดิมไป... ถึงสี่แยกอยากให้เป็นไฟเขียวตลอด ไม่อยากให้มีคนข้ามถนนผิดที่ ไม่อยากให้รถติด เหมือนกับว่าใจเรามันมัวสนใจกับสองข้างทางตลอดเวลา ตรงนั้นบ้าง ตรงนี้บ้าง แทนที่จะตั้งหน้าตั้งตาขับรถไปให้ถึงที่ทำงาน ทำให้เสียเวลาและได้แต่ขยะมาใส่ใจตัวเอง เมื่อเราไม่ได้อย่างที่ตรงการก็จะเกิดความไม่พอใจ เพราะการออกจากบ้านมาทำงานทุกครั้ง ไม่มีทางที่รถจะไม่ติด ไฟสัญญาณจราจรจะเป็นไฟเขียวทุกสี่แยก และคนจะข้ามสะพานลอยกันหมด ไม่มีทางเป็นไปได้

ถ้าก่อนออกจากบ้านเราตั้งใจว่า เอาละ เราจะขับรถออกจากบ้านเพื่อไปให้ถึงที่ทำงาน เมื่อมีรถปาดหน้า เราก็เบรก เจอไฟแดงหรือมีคนข้ามถนน เราก็หยุด เราทำได้แค่นี้จริงๆ รับมือไปตามสถานการณ์ ไม่ขาดทุนและไม่มีการเก็บขยะข้างทางมาใส่ใจ

ทุกครั้งจะทำอะไรก็ตาม ฉันจะคิดถึงวัตถุประสงค์ของการกระทำนั้นอย่างชัดเจน เมื่อเริ่มเก็บขยะสองข้างทางก็จะรู้ตัว และจะได้กลับตัวทัน ผีอกตัวเองให้เป็นคนทันเหตุการณ์ ทันสมัยอยู่เรื่อยๆ ให้เคยชินกับการคิดแบบใหม่นี้ ทำให้แต่ละวันฉันขาดทุนน้อยลง ขยะในใจก็น้อยลง เพราะเก็บเพิ่มน้อย

นอกจากนี้ ถ้าเรารู้จักใช้คำว่า “ทำไม...” มาถามตัวเราเอง จะเป็นประโยชน์อย่างมาก ลองดูนะคะ... ทำไมแต่กับตัวเอง อย่าไปทำไมกับคนอื่นเขา (จากหนังสือ กุญแจใจ โดย สิริมตี นิมมานเหมินท์)

## ข้อคิดที่ได้จากตัวอย่าง

1. ทุกข์ คือปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นกับเรา ซึ่งอันที่จริงแล้วการที่จะบอกได้ว่า สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นปัญหาหรืออุปสรรคนั้น มันอยู่ที่เราเอาตัวเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับผูกพันหรือไปตีค่าของสิ่งนั้นสิ่งนั้นนั่นเอง สรุปคือความทุกข์เกิดขึ้นที่ใจของเรานั้นเอง เพราะเราเอาใจไปผูกไปยึด

2. ก่อนจะทำอะไร หรือจะเดินทางไปไหน เราควรคิดล่วงหน้าไว้ก่อนว่าสิ่งที่เรากำลังจะทำหรือกำลังจะเดินทางไปนั้น มันอาจจะไม่เป็นไปตามที่เราคิดหรือคาดหวังไว้ คล้ายๆ กับที่เราล่วงรู้เหตุการณ์ล่วงหน้าแล้ว พอถึงเหตุการณ์จริงเราก็ไม่ตกใจหรือตื่นเต้นจนทำอะไรไม่ถูก เพราะเราคิดและเตรียมใจไว้แล้ว นอกจากใจไม่เป็นทุกข์แล้วแถมเรายังรู้สึกภาคภูมิใจกับ

ชัยชนะครั้งยิ่งใหญ่นี้อีกต่างหาก

3. วิธีเผชิญกับทุกข์แบบนี้ต้องฝึกทำบ่อยๆ ให้เกิดความชำนาญ แรกๆ อาจจะยังคิดไม่ทัน แต่เมื่อเจอเหตุการณ์ก็ขอให้นึก โดยตั้งคำถามว่า “ทำไม...” กับตัวเอง แล้วค่อยสวาไปหาสาเหตุ จนเจอสาเหตุแล้วแก้ไขมันให้ถูกที่ถูกทางเสียใหม่ ใจเราจะได้ไม่เป็นทุกข์ เมื่อทำได้ครั้งที่หนึ่งแล้ว ครั้งที่สองและสามก็ไม่ใช้เรื่องยาก แถมยังสนุกกับการเผชิญทุกข์แบบนี้เสียอีก

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

### เรื่อง ธรรมนำคิดกับการเห็นผิดและคิดถูก (3.00 ชั่วโมง)

#### สาระสำคัญ

เป็นการอภิปรายให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เข้าใจเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างมิจฉาทิฏฐิกับสัมมาทิฏฐิ เป็นการชี้ให้เห็นโทษของมิจฉาทิฏฐิและคุณของสัมมาทิฏฐิ สามารถนำหลักสัมมาทิฏฐิไปใช้ในชีวิตจริง

#### จุดประสงค์

1. นักศึกษารู้จำโทษของมิจฉาทิฏฐิและคุณของสัมมาทิฏฐิ
2. นักศึกษาสามารถวิเคราะห์โทษของมิจฉาทิฏฐิและคุณของสัมมาทิฏฐิได้
3. นักศึกษาสามารถนำหลักธรรมสัมมาทิฏฐิไปใช้ในชีวิตจริงได้

#### เนื้อหาสาระ

1. ความหมายของมิจฉาทิฏฐิ
2. โทษของมิจฉาทิฏฐิ
3. ความหมายของสัมมาทิฏฐิ
4. คุณของสัมมาทิฏฐิ
5. ความแตกต่างระหว่างมิจฉาทิฏฐิและสัมมาทิฏฐิ

#### กิจกรรมและวิธีดำเนินการ

1. วิทยากรให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั่งล้อมวง แล้วเริ่มเล่ากรณีตัวอย่างสองสามีภรรยาคนหนึ่ง สามีไปสร้างหนี้ไว้หลายล้านบาทแต่ไม่ยอมบอกภรรยา วันหนึ่งเจ้าหนี้มาทวงหนี้ พอภรรยาทราบเรื่องเกิดความทุกข์ใจมาก เมื่อสามีกลับมาถึงบ้านจึงต่อว่าสามีอย่างรุนแรงด้วยความโกรธ
2. วิทยากรให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมกันอภิปรายกรณีตัวอย่าง
3. วิทยากรอธิบายความหมายของมิจฉาทิฏฐิ โทษของมิจฉาทิฏฐิ
4. วิทยากรอธิบายความหมายของสัมมาทิฏฐิ คุณของสัมมาทิฏฐิ
5. วิทยากรให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็นและซักถามเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างมิจฉาทิฏฐิกับสัมมาทิฏฐิ
6. วิทยากรสรุปความแตกต่างระหว่างมิจฉาทิฏฐิกับสัมมาทิฏฐิ

#### ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

จำนวน 30 คน

#### สื่อ/แหล่งการเรียนรู้/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการบรรยาย

## 2. ตัวอย่างจากประสบการณ์จริงของทีมีวิทยากร

## การวัดและการประเมิน

1. สังเกตจากการปฏิบัติ
2. สอบถามผลจากการปฏิบัติ

แผนที่/เรื่อง/ประเด็นการประเมิน	เครื่องมือประเมิน	วิธีการประเมิน	เกณฑ์การประเมิน
4. ความรู้จำเกี่ยวกับ มิจฉาที่ฎฐิกับสัฒมาที่ฎฐิ - การวิเคราะห์โทษของ มิจฉาที่ฎฐิ คุณของ สัฒมาที่ฎฐิ - การนำหลักธรรมสัฒมาที่ฎฐิ ไปใช้ได้จริง	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผู้วิจัย สอบถามเป็น รายบุคคล	ระดับคะแนน 4 ระดับ 4 หมายถึง อยู่ในระดับดีมาก 3 หมายถึง อยู่ในระดับดี 2 หมายถึง อยู่ในระดับพอใช้ 1 หมายถึง อยู่ในระดับปรับปรุง

แผนที่ 4 ธรรมเนียมที่ติดกับการเห็นผิดและคิดถูก

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินกิจกรรม
15 นาที	<p>บทนำ</p> <p>มีสองสามีภรรยาอยู่คู่หนึ่ง สามีได้สร้างหน่อเอาไว้หลายล้านบาท แต่ไม่ยอมบอกภรรยา วันหนึ่งเจ้าหน้าที่ตามมาทางหน่อถึงบ้าน ตอนนั้นสามีไม่ได้อยู่ที่บ้าน พอภรรยาทราบเรื่องก็ตกใจและเป็นทุกข์ใจมากกับสิ่งที่สามีกระทำไว้พร้อมกับนึกโกรธสามีที่ไม่ยอมบอกเรื่องราวให้ตนรับรู้เลย เมื่อสามีกลับมาถึงบ้านจึงต่อว่าสามีอย่างรุนแรงด้วยความโกรธ</p>	<p>1. วิทยากรให้นักศึกษา ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั่งล้อมเป็นวงกลมและ หัวหน้าวิทยากรนั่งอยู่ตรงกลางวงกลม และ เป็นผู้ดำเนินการอภิปราย</p> <p>2. วิทยากรให้นักศึกษา ผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมอภิปรายกรณีตัวอย่าง</p>
50 นาที	<p>1. มิจฉาทิฎฐิ คือ ความเห็นผิดจากคลองธรรม เห็นผิดจากความเป็นจริง 10 อย่าง คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) เห็นว่าการให้ทานไม่มีผลจริง</li> <li>2) เห็นว่าการบูชาไม่มีผลจริง</li> <li>3) เห็นว่าการเคารพไม่มีผลจริง</li> <li>4) เห็นว่าผลวิบากของกรรมดีกรรมชั่วไม่มีผลจริง</li> <li>5) เห็นว่าโลกนี้ไม่มีจริง</li> <li>6) เห็นว่าโลกหน้าไม่มีจริง</li> <li>7) เห็นว่าคุณของมารดาไม่มีจริง</li> <li>8) เห็นว่าคุณของบิดาไม่มีจริง</li> <li>9) เห็นว่าเทวดาไม่มีจริง</li> <li>10) เห็นว่าผู้ปฏิบัติดีจนได้บรรลุมรรคผลนิพพานไม่มีจริง</li> </ol> <p>2. โทษของมิจฉาทิฎฐิ มิจฉาทิฎฐิจัดเป็นความชั่วทางใจ(มโนทุจริต) มีโทษรุนแรงที่สุดยิ่งกว่าการทำบาปกรรมอื่นๆ เป็นเหตุให้คนที่เห็นอย่างนี้ปฏิเสธเรื่องบาปบุญ และสามารถทำชั่วได้ทุกอย่าง เช่น ฆ่ามารดาบิดาก็ได้</p>	<p>3. วิทยากรอธิบาย ความหมายและโทษของมิจฉาทิฎฐิ (เอกสารชุดที่ 1)</p>
50 นาที	<p>3. สัมมาทิฎฐิ คือ ความเห็นถูกต้อง เห็นถูกคลองธรรม เห็นตามความเป็นจริง เป็นความเห็นที่เกิดจากโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วยปัญญา มี 10 อย่าง (ตรงข้ามกับมิจฉาทิฎฐิ 10 อย่าง)</p> <p>4. คุณของสัมมาทิฎฐิ สัมมาทิฎฐิ มีคุณต่อผู้มีความเห็นอย่างนี้ให้ตั้งอยู่ในความดีทั้งปวง เป็นทางเข้าสู่บรรลุมรรคผลนิพพาน</p>	<p>4. วิทยากรอธิบาย ความหมายและคุณของสัมมาทิฎฐิ (เอกสารชุดที่ 2)</p>

## ตาราง (ต่อ)

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินการ
	และเมื่อละจากโลกนี้ไปจะไปสู่สุคติ	5. วิทยากรให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมอภิปรายความแตกต่างระหว่างมัจฉาทิฎฐิกับสัมมาทิฎฐิ
15 นาที	มัจฉาทิฎฐิกับสัมมาทิฎฐิมีความแตกต่างกัน คือ มัจฉาทิฎฐิ ให้ผลเป็นทุกข์ เป็นบาป เป็นความเดือดร้อน ทั้งขณะยังมีชีวิตอยู่และละโลกนี้ไปแล้ว ส่วนสัมมาทิฎฐิ ให้ผลเป็นสุขทั้งในโลกนี้และโลกหน้า เป็นบุญ เป็นทางไปสู่ความดับทุกข์ คือมรรคผลนิพพาน ดังนั้นความแตกต่างของทิฎฐิทั้ง 2 จึงอยู่ที่ผลนั่นเอง	6. วิทยากรสรุปความแตกต่างระหว่างมัจฉาทิฎฐิกับสัมมาทิฎฐิ

เอกสารประกอบการอภิปราย ชุดที่ 3  
เรื่อง มิจฉาทิฏฐิกับสัมมาทิฏฐิ

---

1. มิจฉาทิฏฐิ คือ ความเห็นผิดจากคลองธรรม เห็นผิดจากความเป็นจริง 10 อย่าง คือ

- 1) เห็นว่าการให้ทานไม่มีผลจริง
- 2) เห็นว่าการบูชาไม่มีผลจริง
- 3) เห็นว่าการเคารพไม่มีผลจริง
- 4) เห็นว่าผลวิบากของกรรมดีกรรมชั่วไม่มีผลจริง
- 5) เห็นว่าโลกนี้ไม่มีจริง
- 6) เห็นว่าโลกหน้าไม่มีจริง
- 7) เห็นว่าคุณสมบัติของมารดาไม่มีจริง
- 8) เห็นว่าคุณสมบัติบิดาไม่มีจริง
- 9) เห็นว่าเทวดาไม่มีจริง
- 10) เห็นว่าผู้ปฏิบัติดีจนได้บรรลุมรรคผลนิพพานไม่มีจริง

2. โทษของมิจฉาทิฏฐิ มิจฉาทิฏฐิจัดเป็นความชั่วทางใจ(มโนทุจริต) มีโทษรุนแรงที่สุดยิ่งกว่าการทำบาปกรรมอื่นๆ เป็นเหตุให้คนที่เห็นอย่างนี้ปฏิเสธเรื่องบาปบุญ และสามารถทำชั่วได้ทุกอย่าง เช่น ข่มมารดาบิดาก็ได้

3. สัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นถูกต้อง เห็นถูกคลองธรรม เห็นตามความเป็นจริง เป็นความเห็นที่เกิดจากโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วยปัญญา มี 10อย่าง (ตรงข้ามกับมิจฉาทิฏฐิ 10 อย่าง)

4. คุณของสัมมาทิฏฐิ สัมมาทิฏฐิ มีคุณต่อผู้มีความเห็นอย่างนี้ ให้ตั้งอยู่ในความดีทั้งปวง เป็นทางเข้าสู่มรรคผลนิพพาน และเมื่อละจากโลกนี้ไปจะไปสู่สุคติ

5. มิจฉาทิฏฐิกับสัมมาทิฏฐิมีความแตกต่างกัน คือ มิจฉาทิฏฐิ ให้ผลเป็นทุกข์ เป็นบาป เป็นความเดือดร้อนทั้งขณะยังมีชีวิตอยู่และละโลกนี้ไปแล้ว ส่วนสัมมาทิฏฐิ ให้ผลเป็นสุขทั้งในโลกนี้และโลกหน้า เป็นบุญ เป็นทางไปสู่ความดับทุกข์ คือมรรคผลนิพพาน ดังนั้นความแตกต่างของทิฏฐิทั้ง 2 จึงอยู่ที่ผลนั่นเอง

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5



### เรื่อง ได้ “ธ” จาก “ท” อย่างไร (3.30 ชั่วโมง)

#### สาระสำคัญ

เป็นการจัดกิจกรรมกลุ่มและนำเสนอผลงานกลุ่ม โดยแบ่งกลุ่มตามสมัครใจแล้ว แยกกันไปทำกิจกรรมตามที่กลุ่มได้รับมอบหมาย เพื่อฝึกวิธีสังเกตหาอุปายธรรมที่เกิดขึ้น จากการทำงาน

#### จุดประสงค์

1. นักศึกษาสามารถจำวิธีสังเกตหาอุปายธรรมจากการทำงาน
2. นักศึกษาสามารถเข้าใจวิธีสังเกตหาอุปายธรรมจากการทำงาน
3. นักศึกษาสามารถนำวิธีการสังเกตหาอุปายธรรมจากการทำงานไปใช้ในชีวิตจริง

#### เนื้อหาสาระ

1. ความหมายของการคิดแบบโยนิโสมนสิการ
2. ความสำคัญของการคิดแบบโยนิโสมนสิการ
3. ประโยชน์ของการคิดแบบโยนิโสมนสิการ
4. ฝึกหาอุปายธรรม (ปัญญา) จากการทำงาน

(อริยสัจ 4)

#### กิจกรรมและวิธีดำเนินการ

1. วิทยากรกล่าวถึงการทำงานในชีวิตประจำวันของตัวเอง เป็นการเกริ่นนำแล้ว กล่าวถึงปัญหาอุปสรรคจากการทำงานพร้อมทั้งอธิบายถึงอุปายธรรมที่ตนได้จากการ สังเกตเห็นจากปัญหาและอุปสรรคนั้น

2. หัวหน้าวิทยากรให้วิทยากรที่มงาน 2 – 3 ท่าน กล่าวถึงอุปายที่ตนได้จากการ ทำงานเป็นการชี้ให้นักศึกษาผู้เข้ารับการอบรมเห็นถึงการเกิดอุปายธรรมจากการทำงานที่ หลากหลาย

3. วิทยากรให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละ 6 คน แล้วให้วิทยากร 1 ท่าน ต่อ 1 กลุ่มเป็นผู้ไปสู่อุปายธรรมที่ทำงานที่ได้เตรียมไว้แล้ว คือ

กลุ่มที่ 1 เก็บขยะรอบบริเวณสถานที่ฝึกอบรม

กลุ่มที่ 2 ทำความสะอาดห้องครัว

กลุ่มที่ 3 กวาดใบไม้รอบบริเวณสถานที่ฝึกอบรม

กลุ่มที่ 4 ทำความสะอาดห้องน้ำ

กลุ่มที่ 5 เก็บกวาดห้องประชุมและห้องรับประทานอาหาร

4. วิทยากรให้แต่ละกลุ่มนำเสนอกลุ่มย่อยเพื่อให้วิทยากรหัวหน้ากลุ่มช่วยแนะนำถึงอุปสรรคที่สมาชิกของกลุ่มได้ทราบว่าคุณต้องตามหลักสัมมาทิฐิหรือไม่ แล้วสรุปเพื่อนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่

5. เมื่อแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการทำกิจกรรมกลุ่มแล้ว หัวหน้าวิทยากรสรุปวิธีคิดและสังเกตหาอุปสรรคที่เป็นสัมมาทิฐิและเปิดโอกาสให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ซักถาม

### ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

จำนวน 30 คน

### สื่อ/แหล่งการเรียนรู้/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการบรรยาย
2. ตัวอย่างจากประสบการณ์จริงของที่มหาวิทยาลัย
3. สถานที่ฝึกอบรม
4. อุปกรณ์ทำความสะอาด

### การวัดและการประเมิน

1. สังเกตจากการปฏิบัติ
2. สอบถามผลจากการปฏิบัติ

แผนที่เรื่อง/ประเด็นการประเมิน	เครื่องมือประเมิน	วิธีการประเมิน	เกณฑ์การประเมิน
5. รู้จำวิธีสังเกตหาอุปสรรค - เข้าใจวิธีสังเกตหาอุปสรรค - การนำวิธีสังเกตหาอุปสรรคไปใช้ในชีวิตจริง	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผู้วิจัย สอบถามเป็นรายบุคคล	ระดับคะแนน 4 ระดับ 4 หมายถึง อยู่ในระดับดีมาก 3 หมายถึง อยู่ในระดับดี 2 หมายถึง อยู่ในระดับพอใช้ 1 หมายถึง อยู่ในระดับปรับปรุง

## แผนที่ 5 ได้ “ช” จาก “ท” อย่างไร

เวลา	เนื้อหา	ดำเนินกิจกรรม
30 นาที	<p>บทนำ</p> <p>เราปฏิเสธไม่ได้ว่าทุกคนต่างมีหน้าที่ต้องรับผิดชอบ ต่างกัน แต่จะมากหรือน้อยกว่ากันเท่านั้นเอง ถ้าเป็นเด็กควมรับผิดชอบก็น้อยหน่อย เช่น รับผิดชอบต่อตนเองในเรื่องเวลาเรียน เวลารับประทานอาหาร เวลาเล่น เป็นต้น ถ้าเป็นผู้ใหญ่ก็ต้องรับผิดชอบมากขึ้นตามภาระหน้าที่ เช่น พ่อมีหน้าที่ทำงานหาเลี้ยงครอบครัว แม่มีหน้าที่ทำงานรับผิดชอบเรื่องภายในบ้านช่วยแบ่งเบาภาระของพ่อ ฯลฯ เป็นต้น</p> <p>บางครั้งจากการทำงานรับผิดชอบต่อภาระหน้าที่ของตนเองนั้น เราารู้สึกว่ามันเต็มไปด้วยปัญหาอุปสรรคและเกิดความเหนื่อยหน่ายท้อแท้ เป็นทุกข์กับมันเหลือเกิน ฉะนั้นทำอย่างไรเราจึงจะารู้สึกว่าเป็นทุกข์จากการทำงาน พระพุทธศาสนามีวิธีที่จะช่วยให้เรารู้สึกมีความสุขกับการทำงานโดยอาศัยการคิดในดวงแก้วที่ถูกต้องชอบธรรมและเป็นไปตามความจริงที่เรียกว่าสัมมาทิฐิ</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. วิทยากรให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั่งล้อมเป็นรูปวงกลมโดยหัวหน้าวิทยากรจะนั่งอยู่ตรงกลางและเป็นผู้ดำเนินการ</li> <li>2. วิทยากรให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งกลุ่มตามความสมัครใจออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละ 6 คน</li> <li>3. หัวหน้าวิทยากรให้วิทยากรที่มงานเป็นหัวหน้ากลุ่ม โดยวิทยากร 1 ท่าน ต่อ 1 กลุ่ม</li> </ol>
20 นาที	<p>วันหนึ่งฉันกำลังจะทำกับข้าวเมนูวันนั้นคือ ต้มยำกุ้ง ขณะที่ฉันเลือกมะเขือเทศอยู่นั้นฉันสังเกตเห็นเหตุมะเขือเทศบางลูกมีแมลงกัดแทะ บางลูกเริ่มจะเน่าพลันใจฉันก็นึกขึ้นได้ว่า “โอ คนเราก็มองกับมะเขือเทศพวกนี้ บางวันจิตใจก็ปลอดโปร่งเหมือนมะเขือเทศลูกที่สมบูรณ์ บางวันก็ขุ่นมัวเหมือนมะเขือเทศลูกที่กำลังจะเน่า บางวันมันมีแต่เรื่องที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ ทั้งเรื่องเก่าเรื่องใหม่เหมือนมะเขือเทศที่ถูกแมลงกัดแทะ” พอคิดได้ดังนี้แล้วใจฉันก็บอกกับตัวเองว่าแล้วเรายังจะเลือกเอามะเขือเทศที่เน่าไม่ดีไปใส่ต้มยำกุ้งอยู่อีกหรือ (เรื่องที่ทำให้ใจเป็นทุกข์) นับแต่วันนั้นมาพอใจเริ่มเป็นทุกข์ฉันก็จะเลือกรับจิตใจก็คลายจากความทุกข์ได้</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. วิทยากรที่มงาน 2 – 3 ท่าน เล่าประสบการณ์ได้อุบายธรรมจากการทำงานของตน</li> <li>5. วิทยากรอธิบายขั้นตอนการทำกิจกรรมกลุ่ม</li> </ol>
40 นาที	<p>กลุ่มที่ 1 เก็บขยะรอบบริเวณสถานที่ฝึกอบรม</p> <p>กลุ่มที่ 2 ทำความสะอาดห้องครัว</p> <p>กลุ่มที่ 3 กวาดใบไม้รอบบริเวณสถานที่ฝึกอบรม</p> <p>กลุ่มที่ 4 ทำความสะอาดห้องน้ำ</p> <p>กลุ่มที่ 5 เก็บกวาดห้องประชุมและห้องรับประทานอาหาร</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. วิทยากรให้แต่ละกลุ่มแยกกันไปทำหน้าที่ของตนเป็นการฝึกหาอบายธรรมจากการทำงาน</li> </ol>
20 นาที	<p>อุปมาธรรมที่สมาชิกแต่ละคนแต่ละกลุ่มที่ได้จะไม่เหมือนกันมีหลากหลายตามแต่ลักษณะงานที่ทำหรือตามแต่นักศึกษา</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. แต่ละกลุ่มอภิปรายกลุ่มย่อยและสรุปผล เลือก</li> </ol>

## ตาราง (ต่อ)

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินกิจกรรม
	ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะเห็นเอง	ตัวแทนกลุ่มเพื่อนำเสนอต่อการอภิปรายกลุ่มใหญ่
60 นาที	<p>อธิบายธรรมที่หลากหลาย เช่น กลุ่มที่ 1 อาจสรุปได้ว่า ขณะที่เก็บได้นั้นมีหลายชนิดบ้างเป็นพลาสติก บ้างเป็นกระดาษ บ้างเป็นขวดแก้ว บ้างเป็นกระป๋อง บางชิ้นอยู่ในที่โล่งแจ้งเก็บได้ง่าย บางชิ้นอยู่ในที่ซุกซ่อนเก็บได้ยาก อธิบายธรรมที่ได้ คือ ขยะเปรียบเหมือนสิ่งที่ทำให้เราเป็นทุกข์ไม่สบายใจ บริเวณสถานที่ฝึกอบรมเปรียบเหมือนใจของเรา มันรกเต็มไปด้วยขยะเพราะเราไม่รู้จักรังขยะให้ถูกที่ถูกทาง จึงทำให้รอบบริเวณเต็มไปด้วยขยะดูไม่สบายตาเป็นทุกข์</p> <p>แต่ถ้าเรารู้จักรังขยะให้ถูกที่รู้จักแยกแยะขยะเราก็จะเห็นว่านอกจากจะทำให้บริเวณสะอาดสบายตาแล้ว ขยะบางชนิดยังมีประโยชน์ต่อเรา เช่น พลาสติกนำไปขายได้ ขวดแก้วนอกจากจะขายได้แล้วยังนำกลับมาใช้ได้อีก เป็นต้น เปรียบได้ว่าสิ่งที่เราคิดว่ามันทำให้เราเป็นทุกข์ถ้ารู้จักเปลี่ยนมุมมองมันอาจทำให้เราได้รับประโยชน์ให้เราได้</p> <p>(นี่เป็นเพียงตัวอย่างการธรรมจากการทำงาน)</p>	8. วิทยากรให้กลุ่มที่มีความพร้อมก่อนนำเสนอผลการทำหน้าที่เพื่อฝึกการอธิบายธรรมเรียงลำดับไปจนครบทุกกลุ่ม โดยใช้เวลากลุ่มละไม่เกิน 15 นาที (เอกสารชุดที่ 1)
30 นาที	<p>1. ความสำคัญของการคิดโดยมีสัมมาทิฐิเป็นฐาน ถ้าเราทำงานเพื่อคำตอบแทนอย่างเดียวเราจะเป็นทุกข์กับงานที่ทำเพราะมันไม่มีทางพอหรือเต็ม แต่ถ้าเราทำงานเพื่องานนั้นแสดงว่าเราก้าวเข้าสู่กระแสความคิดที่เป็นสัมมาทิฐิแล้วผลของงานย่อมออกมาดีและที่สำคัญเราจะไม่เป็นทุกข์กับงาน</p> <p>2. ประโยชน์ของการคิดโดยมีสัมมาทิฐิเป็นฐาน เพราะคนส่วนใหญ่มักจะคิดหาแต่สิ่งที่ตนเองชอบ สิ่งที่ตนอยากได้ และอยากให้คนอื่นคิด พุด ทำ แต่สิ่งที่ตนเองชอบไม่อยากให้คนอื่นคิด พุด ทำในสิ่งที่ตนไม่ชอบ โดยที่เอาความคิดของตนไปฝากไว้กับผู้อื่น ปล่อยให้บุคคลอื่นมีอำนาจเหนือตน จึงมีอาจจะได้รับสิ่งที่ปรารถนา แต่ถ้าหากเราดึงเอาความคิดมาไว้กับตัวเอง กล้าที่จะเปลี่ยนความคิด กล้าที่จะเปลี่ยนตัวเอง โดยเลือกเดินตามมรรควิธีสัมมาทิฐิเราจะได้รับกับสิ่งที่หวัง โดยไม่ยากและไม่ต้องรอคอย</p>	9. หัวหน้าวิทยากรสรุปความสำคัญของการคิดโดยมีสัมมาทิฐิเป็นฐาน และประโยชน์ของการคิดโดยมีสัมมาทิฐิเป็นฐาน

## เอกสารประกอบการอภิปราย ชุดที่ 4

### เรื่อง อุบายธรรมจากการกวาดขยะ

---

คุณครูแต่งเป็นครูสอนอยู่ที่โรงเรียนประถมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดสระบุรี ซึ่งเธอทำหน้าที่เป็นครูประจำชั้น ป. 3 และอบรมลูกเสือ วันนั้นเป็นวันพฤหัสบดีตามปกติแล้วชั่วโมงสุดท้ายของทุกวันนี้นักเรียนต้องเรียนวิชาลูกเสือ และวันนี้ก็เหมือนทุกๆ วันพฤหัสบดี คุณครูแต่งได้นำลูกเสือด่วน้อยช่วยกันบำเพ็ญประโยชน์ โดยเก็บขยะและทำความสะอาดรอบบริเวณโรงเรียนและวัดที่อยู่ติดกัน เพราะโรงเรียนที่เธอสอนอยู่นั้นเป็นโรงเรียนวัด

ขณะที่คุณครูตบแต่งกำลังช่วยเด็ก ๆ เก็บกวาดขยะอยู่นั้น เป็นเวลาบ่ายแก่ ๆ แล้วแสงแดดกำลังร้อนแรงแข่งกล้า ทำให้ทั้งครูและลูกเสือด่วน้อยๆ ไม่มีใครหันหน้าสู่กับแสงแดดได้เลย เสียงใครคนหนึ่งในกลุ่มลูกเสือด่วน้อยดังขึ้นมาว่า "นี่พวกเรา...แดดมันร้อน พวกเราก็หันหลังให้มันซิ...จะได้ไม่ร้อน" ทันใดนั้นเอง ประโยคเดียวพลิกโลกได้ทั้งไปได้แก่ๆ คุณครูแดงบึ้ง...! ขึ้นมาทันที (ได้อุบายธรรม) น้อมคำพูดของลูกศิษย์ตัวน้อยมาตัวทันที

ถ้าเปรียบดวงอาทิตย์อันร้อนแรงนี้เป็นคนที่กำลังอยู่ในอารมณ์โกรธ ใครเข้าหน้าก็ไม่ดี เราไม่ควรจะหันหน้าสู่ หรือเผชิญหน้ากับคนคนนั้นตรงๆ ถ้ามีเรื่องที่จะพูดคุยควรหาวิธีอื่นที่หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้าโดยตรง เช่น อาจจะรอจังหวะที่เหมาะสมแล้วค่อยคุย หรือให้บุคคลที่เขาเคารพนับถือเป็นตัวแทนเข้าไปพูดคุยด้วยจะดีกว่า เป็นต้น เขาจะได้เย็นลง หาไม่แล้วแทนที่จะเกิดผลดี อาจกลับกลายเป็นว่าเราไปสูมเชื้อเพลิงให้กับเขาเสียอีก และอาจเกิดไฟไหม้ลุกลามมาหาตัวเราก็เป็นได้

หรือเปรียบตัวเราเป็นดวงดวงอาทิตย์ที่ร้อนแรงนั้น ก็คงจะไม่มีใครอยากจะเข้าใกล้ให้เราเผาพลาญ นอกจากเผาพลาญคนอื่นให้เดือดร้อนแล้ว ยังเผาไหม้ตนเองให้ตายไปจากความดีจมปรักอยู่กับกองเพลิง คือ ความโกรธนั่นเอง ไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย

### ข้อคิดที่ได้จากตัวอย่าง

1. อุบายธรรมเกิดได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกสถานที่ และทุกเวลา เพียงแต่เราเริ่มที่จะเรียนรู้ และฝึกสังเกตที่ละนิด ฝึกน้อมเข้ามาหาตัวเองให้ได้ แต่ไม่ต้องบังคับมัน
2. อุบายธรรมต้องเกิดจากการเห็นด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ถูกต้อง (เป็นสัมมาทิฐิ ปัญญาตนเอง) กล่าวคือในขณะที่เกิดอุบายธรรมนั้นจะไม่มีอาการคิดจะเบียดเบียนหรือเอาเปรียบคนอื่น ไม่คิดจะทำร้ายทั้งตัวเองและคนอื่น มีแต่ความปรารถนาดีอยากให้ทุกคนมีแต่ความสุข ไม่อยากให้ทุกคนมีความทุกข์

3. อุบายธรรมเป็นสิ่งที่ฝึกขึ้นมาได้ สร้างขึ้นมาได้และไม่ต้องเสียเวลานาน เพียง 3 วันก็ฝึกได้ แต่ต้องทำให้ต่อเนื่องและอย่าปล่อยให้ขาดตอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ 6

### เรื่อง เวลาที่ผ่านไปแล้วใจเราละ (2.00 ชั่วโมง)

#### สาระสำคัญ

เป็นการอธิบายให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าใจถึงวิถีคิดแบบโยนิโสมนสิการที่เน้นกระบวนการคิดแบบอริยสัจ 4 คือการสาวจากผลไปหาเหตุ

#### จุดประสงค์

1. นักศึกษาสามารถเข้าใจการคิดแบบโยนิโสมนสิการ
2. นักศึกษาสามารถวิเคราะห์การคิดแบบโยนิโสมนสิการ
3. นักศึกษาสามารถสังเคราะห์การคิดแบบโยนิโสมนสิการ

#### เนื้อหาสาระ

1. การคิดแบบโยนิโสมนสิการ
2. การคิดแบบโยนิโสมนสิการด้วยกระบวนการของอริยสัจ 4
3. การใช้กระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการไปใช้ในการทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่น

#### กิจกรรมและวิธีดำเนินการ

1. วิทยากรยกตัวอย่างสิ่งของที่อยู่รอบตัว เช่น แจกกันดอกไม้ ทำไม่ต้องมีดอกที่อยู่สูง บางดอกอยู่ต่ำกว่าลดหล่นกันลงไปมีทั้งใบ หรือแม้กระทั่งมีดอกไม้ชนิดรวมอยู่ด้วยและทำไม่แจกันจึงดูสวยงาม ถ้ามีแต่ดอกไม้ชนิดเดียวกันจะสวยงามไหม
2. วิทยากรสุ่มให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรม 4 – 5 คน ร่วมแสดงความคิดเห็น
3. วิทยากรกล่าวถึงการทำงาน การใช้ชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นยังต้องอาศัยการคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยหัวหน้าวิทยากรให้วิทยากรที่มงาน 2 – 3 ท่าน ยกตัวอย่างจากการทำงานและการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นพร้อมทั้งแสดงวิถีคิดแบบคนทั่วไปนิยมทำกันและวิถีคิดแบบโยนิโสมนสิการ
4. วิทยากรสรุปวิถีคิดแบบโยนิโสมนสิการต้องเริ่มจากการคิดกับสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่รอบตัวเราแบบง่าย ๆ ก่อน เช่น เริ่มจากสิ่งไม่มีชีวิตแล้วค่อยขยับไปสู่สิ่งมีชีวิต เช่น สุนัข แมว และมนุษย์ เป็นต้น

#### ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

จำนวน 30 คน

#### สื่อ/แหล่งการเรียนรู้/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการบรรยาย
2. ตัวอย่างจากประสบการณ์จริงของทีมวิทยากร
3. แจกกันดอกไม้

## การวัดและการประเมิน

### ประเมินโดยการตอบแบบทดสอบความรู้

แผนที่/เรื่อง/ประเด็นการประเมิน	เครื่องมือประเมิน	วิธีการประเมิน	เกณฑ์การประเมิน
7. ความเข้าใจการคิดแบบโยนิโสมนสิการ - การวิเคราะห์กระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ - การสังเคราะห์กระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ	แบบทดสอบความรู้	วิทยากรแจกแบบทดสอบให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรม	ระดับคะแนน 4 ระดับ 4 หมายถึง อยู่ในระดับดีมาก 3 หมายถึง อยู่ในระดับดี 2 หมายถึง อยู่ในระดับพอใช้ 1 หมายถึง อยู่ในระดับปรับปรุง

## แผนที่ 6 เวลาที่ผ่านไปแล้วใจเราละ

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินกิจกรรม
10 นาที	บทนำ แจกันดอกไม้ทำไมจึงต้องมีดอกไม้ที่อยู่สูง บางดอกทำไมอยู่ต่ำกว่าลตล้นกันลงไปมีทั้งใบ มีแม้กระทั่งดอกไม้ชนิดอื่นรวมอยู่ด้วย แล้วทำไมแจกันจึงดูสวยงาม ถ้ามีแต่ดอกไม้อย่างเดียวแจกันจะดูสวยงามไหม	1. วิทยากรยกตัวอย่างแจกันดอกไม้ (จะเป็นของสิ่งอื่นที่อยู่ใกล้ตัวก็ได้) ของให้มีความหลากหลายเป็นใช้ได้ เพื่อเป็นการดึงความคิดของนักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้โน้มเข้าสู่การคิดที่มีกระบวนการที่ซับซ้อนละเอียดอ่อน (โยนิโสมนสิการ) อันจะสำเร็จเป็นสัมมาทิฐิ คือ ปัญญา
20 นาที	นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมแสดงความคิดเห็นกับสื่อที่วิทยากรนำเสนอ	2. วิทยากรสุ่มให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรม 4 – 5 คนร่วมแสดงความคิดเห็นโดยใช้เวลาคนละประมาณ 5 นาที
75 นาที	1. การคิดแบบโยนิโสมนสิการ ตัวอย่างที่วิทยากรที่มานยกมาเป็นตัวอย่าง เช่น เพื่อนครูผู้หญิงที่โรงเรียนของฉันเธอมีความทุกข์ใจเพราะสามีของเธอกำลังคบหาอยู่กับผู้หญิงคนอื่นอยู่ เธอจึงมาปรับทุกข์ให้ฉันฟังหลายต่อหลายครั้ง ฉันได้แต่ทำตัวเป็นผู้ฟังที่ดี และจบด้วยการปลอบใจของเธอให้เธอใจเย็นๆ กาลเวลาลงช่วยได้ เพราะไม่กล้าพูดอะไรไปมากกว่านี้มันเป็นเรื่องภายในครอบครัวของเขาอยู่มาวันหนึ่งฉันได้อ่านหนังสือธรรมเล่มหนึ่ง เนื้อหาภายในเล่มเป็นธรรมที่แนะนำวิธีคิดที่สามารถลดความทุกข์ในใจได้ เป็นการคิดในเชิงบวก คิดเอาประโยชน์จากความทุกข์ที่เผชิญอยู่พออ่านแล้วฉันนึกถึงเพื่อนครูคนนี้ทันที ด้วยความปรารถนาดีวันรุ่งขึ้นฉันได้นำหนังสือเล่มดังกล่าวไปมอบให้เธอซึ่งเธอก็รับไปอ่าน พอเที่ยงวันเธอก็ให้นักเรียนนำหนังสือมาคืนให้พร้อมกับ	3. หัวหน้าวิทยากรให้วิทยากรที่มาน 2 – 3 ท่านยกตัวอย่างการทำงานร่วมกับคนอื่น และประสบปัญหาพร้อมทั้งแสดงวิธีแก้ปัญหา (เอกสารชุดที่ 1)

## ตาราง (ต่อ)

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินการกิจกรรม
	<p>กระดาษแผ่นหนึ่ง พอฉันอ่านดูข้อความในกระดาษฉันกลับเป็นทุกข์ใจมากกว่าเธอเสียอีก เพราะข้อความใจกระดาษแผ่นนั้นเธอได้วิจารณ์หนังสือที่ฉันมอบให้ในแง่ลบ และข้อความบางตอนดูเหมือนจะไม่พอใจฉันอยู่ในที่ เธอคงคิดว่าฉันสอนเธอ ใจมันก็คิดว่าเราคู่สำหรับเลือกสิ่งที่ดีให้ อู่สำหรับหวังดีปรารถนาดีกลับไม่ยอมรับ ถ้าเป็นเมื่อก่อนฉันคงเลิกคบกับเธอไปแล้ว แต่พอมาทวนคิดได้ว่าที่เราเป็นทุกข์ใจนั้นมันเพราะเหตุใด(เห็นทุกข์) พอคิดหลายตลบก็มาจับจุดได้ว่าเพราะเราไปคาดหวังว่าเพื่อนครูคนนี้จะต้องดีใจและพอใจกับสิ่งที่เราหยิบยื่นให้(เห็นสาเหตุของทุกข์ คือ สมุทัย) แต่พอไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ก็เลยเป็นทุกข์ใจ เลยคิดต่อไปว่าฉันมีสิทธิ์เป็นไปได้ทั้ง 2 ทาง คือ เธออาจจะพอใจหรือไม่พอใจก็ได้ ซึ่งก็เป็นสิทธิของเธอเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์อยู่แล้ว ส่วนเราก็ได้ทำหน้าที่ของเพื่อนแล้ว และสิ่งที่เราทำก็ไม่ใช้เรื่องเสียหายอะไร (มรรค) พอคิดอย่างนี้ได้ ปล้นความทุกข์ในใจก็คลายลดลงตามลำดับและหายไปในที่สุด (นิโรธ)</p>	
15 นาที	<p>วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการต้องเริ่มจากสิ่งที่อยู่รอบตัว ใกล้ตัวเราแบบง่าย ๆ ก่อน เช่น เริ่มจากสิ่งที่ไม่มีชีวิต เพราะมันไม่สามารถโต้ตอบกับเราได้ พอฝึกจนเชี่ยวชาญแล้วค่อยขยับไปเป็นฝึกกับสิ่งมีชีวิต เช่น สุนัข แมว เบ็ด ไม้ เป็นต้น แล้วถึงขยับมาเป็นมนุษย์ เพื่อให้ภูมิธรรมเราแข็งแกร่งขึ้นเป็นลำดับ</p>	4. วิทยาการสรุปวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

เอกสารประกอบการอภิปราย ชุดที่ 5  
เรื่อง คิดแบบโยนิโสมนสิการ

### วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2549, หน้า 675) ได้แสดงวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการไว้ว่า วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ก็คือการนำเอาโยนิโสมนสิการมาใช้ในทางปฏิบัติ หรือโยนิโสมนสิการที่เป็นภาคปฏิบัติการ วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ หรือเรียกสั้นๆ ว่าวิธีโยนิโสมนสิการนี้ แม้จะมีหลายอย่างหลายวิธี แต่เมื่อว่าโดยหลักการ ก็มี 2 แบบ คือ โยนิโสมนสิการที่มุ่งสกัดหรือกำจัดอวิชชาโดยตรง และโยนิโสมนสิการที่มุ่งเพื่อสกัดหรือบรรเทา ตัณหา โยนิโสมนสิการที่มุ่งกำจัดอวิชชาโดยตรงนั้น ตามปกติเป็นแบบที่ต้องใช้ในการปฏิบัติธรรมจนถึงสุด เพราะทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริง ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการตรัสรู้ ส่วนโยนิโสมนสิการแบบสกัดหรือบรรเทาตัณหา มักใช้เป็นข้อปฏิบัติขั้นต้นๆ ซึ่งมุ่งเตรียมพื้นฐานหรือพัฒนาตนเองในด้านคุณธรรมให้เป็นผู้พร้อมสำหรับการปฏิบัติขั้นสูงขึ้นไป เพราะเป็นเพียงขั้นขัดเกลากิเลส แต่โยนิโสมนสิการหลายวิธีใช้ประโยชน์ได้ทั้งสองอย่าง คือ ทั้งกำจัดอวิชชา และบรรเทาตัณหาไปพร้อมกัน วิธีโยนิโสมนสิการ พอประมวลเป็นแบบใหญ่ๆ ได้ 10 วิธี ดังนี้

- |                               |                                    |
|-------------------------------|------------------------------------|
| 1) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย | 6) วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก       |
| 2) วิธีคิดแบบแยกส่วนประกอบ    | 7) วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม |
| 3) วิธีคิดแบบสามัญญลักษณะ     | 8) วิธีคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม  |
| 4) วิธีคิดแบบอริยสังข์        | 9) วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน |
| 5) วิธีคิดแบบบรรดธรรมสัมพันธ์ | 10) วิธีคิดแบบวิภังชชาทา           |

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีคิดแบบที่ 4 คือ วิธีคิดแบบอริยสังข์ ซึ่งเป็นวิธีคิดแบบแก้ปัญหา และสามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่นๆ ได้ทั้งหมด

### วิธีคิดแบบอริยสังข์

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2549, หน้า 681-683) ได้แสดงวิธีคิดแบบอริยสังข์ไว้ดังนี้ว่า วิธีคิดแบบอริยสังข์ หรือ คิดแบบแก้ปัญหา เรียกตามโวหารทางธรรมได้ว่า วิธีแห่งความดับทุกข์ จัดเป็นวิธีคิดแบบหลักอย่างหนึ่ง เพราะสามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่นๆ ได้ทั้งหมด บาลีที่พึงอ้างในข้อนี้มีความสั้นๆ ดังนี้

“ภิกษุ! นั้นย่อมมนสิการโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ว่า ทุกข์ คือดังนี้, ย่อมมนสิการโดยแยบคายว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์ คือดังนี้, ย่อมมนสิการโดยแยบคายว่า ความ

ดับแห่งทุกข์ คือดังนี้, ย่อมมณสิการโดยแยกกายว่า ข้อปฏิบัติที่ให้ถึงความดับทุกข์ คือดังนี้, เมื่อเรอมณสิการโดยแยกกายอยู่อย่างนี้ สังโยชน์ 3 อย่างคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และ สีลัพพตปรามาส ย่อมจะละเสียได้”

วิธีคิดแบบอริยสัจจ์นี้ มีลักษณะทั่วไป 2 ประการ คือ

1) เป็นวิธีคิดตามเหตุและผล หรือเป็นไปตามเหตุและผล สืบสวนจากผลไปหาเหตุ แล้วแก้ไข และทำการที่ต้นเหตุ จัดเป็น 2 คู่ คือ

คู่ที่ 1 : ทุกข์เป็นผล เป็นตัวปัญหา เป็นสถานการณ์ที่ประสบซึ่งไม่ต้องการ

สมุทัยเป็นเหตุ เป็นที่มาของปัญหา เป็นจุดที่จะต้องกำจัดหรือแก้ไข จึงจะพ้นจากปัญหาได้

คู่ที่ 2 : นิโรธเป็นผล เป็นภาวะสิ้นปัญหา เป็นจุดหมายที่ต้องการจะเข้าถึง

มรรคเป็นเหตุ เป็นวิธีการเป็นข้อปฏิบัติที่ต้องกระทำในการแก้ไข สาเหตุ เพื่อบรรลุดุจดหมายคือภาวะสิ้นปัญหาอันได้แก่

ความดับทุกข์

2) เป็นวิธีคิดที่ตรงจุดตรงเรื่อง ตรงไปตรงมา มุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำต้องปฏิบัติ ต้องเกี่ยวข้องกับชีวิต ใช้แก้ปัญหา ไม่พุ่งชานออกไปในเรื่องฟุ้งเฟ้อที่สักว่าคิดเพื่อสนอง ตัณหามานะ ทิฏฐิ ซึ่งไม่อาจนำมาใช้ปฏิบัติ ไม่เกี่ยวกับการแก้ปัญหา

หลักการหรือสาระสำคัญของวิธีคิดแบบอริยสัจจ์ก็คือ การเริ่มต้นจากปัญหาหรือ ความทุกข์ที่ประสบ โดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจกับปัญหาคือความทุกข์นั้นให้ชัดเจน แล้ว สืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไข ในเวลาเดียวกันกำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดว่าคือ อะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ และเป็นไปได้อย่างไร แล้วคิดวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหา โดยสอดคล้องกับการที่จะบรรลุดุจดหมายที่กำหนดไว้ นั้น ในการคิดตามวิธีนี้ จะต้องตระหนัก ถึงกิจหรือหน้าที่ที่พึงปฏิบัติต่ออริยสัจจ์แต่ละข้ออย่างถูกต้องด้วย เพื่อให้มองเห็นเค้าความใน เรื่องนี้ จะกล่าวถึงหลักอริยสัจจ์และวิธีปฏิบัติโดยย่อดังนี้

ขั้นที่ 1 ทุกข์ คือสภาพปัญหา ความคับข้อง ดิตขัด กอดัน บีบคั้น บกพร่อง ที่เกิด มีแก่ชีวิตหรือที่คนได้ประสบ ซึ่งเมื่อว่าอย่างกว้างที่สุดก็คือภาวะที่สังขารหรือนามรูปหรือขั้น 5 หรือโลกและชีวิตตกอยู่ในอำนาจของกฎธรรมดา เป็นของไม่เที่ยงแท้คงที่ ถูกเหตุปัจจัย ต่างๆ กอดันบีบคั้นและขึ้นต่อเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนที่จะอยู่ในอำนาจครอบครองบังคับได้จริง นั้นเอง สำหรับทุกข์นี้เรามีหน้าที่เพียงกำหนดรู้ คือทำความเข้าใจและกำหนดขอบเขตให้ชัด เหมือนอย่างแพทย์กำหนดรู้หรือตรวจให้รู้ว่า เป็นอาการของโรคอะไร เป็นที่ไหน หน้าที่นี้

เรียกว่า ปริญา เราไม่มีหน้าที่เอาทุกข์มาครุ่นคิดมาแบบไว้ หรือคิดขัดเคืองเป็นปฏิปักษ์กับความทุกข์ หรือห่วงกังวลอยากหายทุกข์ เพราะคิดอย่างนั้นมีแต่จะทำให้ทุกข์เพิ่มขึ้น เราอยากแก้ทุกข์ได้ แต่เราแก้ทุกข์ด้วยความอยากไม่ได้ เราต้องแก้ด้วยรู้มันและกำจัดเหตุของมัน ดังนั้น จะอยากไปก็ไม่มีประโยชน์ มีแต่โทษเพิ่มขึ้น ชั้นนี้นอกจากกำหนดรู้แล้วก็เพียงวางใจวางท่าที่แบบรู้เท่าทันคติธรรมดา เมื่อกำหนดรู้ทุกข์หรือเข้าใจปัญหา เรียกว่า ทำปริญาแล้ว ก็เป็นอันปฏิบัติหน้าที่ต่อทุกข์หรือต่อปัญหาเสร็จสิ้น ฟังก้าวไปสู่ขั้นที่สองทันที

ขั้นที่ 2 สมุทัย คือเหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา ได้แก่เหตุปัจจัยต่างๆ ที่เข้าสัมพันธ์ขัดแย้งส่งผลสืบทอดกันมาจนปรากฏเป็นสภาพบีบคั้น กดดัน คับข้อง ดิดขัด อึดอัด บกพร่อง ในรูปต่างๆ แปลกๆ กันไป อันจะต้องค้นหาให้พบแล้วทำหน้าที่ต่อมันให้ถูกต้องคือ ปหาน ได้แก่ กำจัดหรือละเสีย ตัวเหตุแกนกลางที่ยืนพื้นหรือยืนโรงกำกับชีวิตอยู่ควบคู่กับความทุกข์พื้นฐานของมนุษย์ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ ทั้งระดับตัวแสดงหน้าโรงคือ ตัณหา และระดับเต็มกระบวนการหรือเต็มโรง คือการสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัยตามหลักปฏิจจนุปบาท เมื่อประสบทุกข์หรือปัญหาจำเพาะแต่ละกรณี ก็ต้องพิจารณาสืบสาวหาสาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ใช้วิธีคิดแบบที่ 1 ถ้าเป็นปัญหาเกี่ยวกับปัจจัยด้านมนุษย์ ก็พินาเอาตัวเหตุแกนกลางหรือเหตุยืนโรงมาพิจารณาร่วมกับเหตุปัจจัยเฉพาะกรณีด้วยเมื่อสืบค้นวิเคราะห์และวินิจฉัยจับมูลเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องกำจัดหรือแก้ไขได้แล้ว ก็เป็นอันเสร็จสิ้นการคิดขั้นที่สอง

ขั้นที่ 3 นิโรธ คือความดับทุกข์ ความพ้นทุกข์ ภาวะไร้ทุกข์ ภาวะพ้นปัญหา หหมดหรือปราศจากปัญหา เป็นจุดหมายที่ต้องการ ซึ่งเรามีหน้าที่ สัจฉิกิริยา หรือประจักษ์แจ้ง ทำให้เป็นจริง ทำให้สำเร็จหรือบรรลุถึง ในขั้นนี้จะต้องกำหนดได้ว่าจุดหมายที่ต้องการคืออะไร การที่ปฏิบัติอยู่นี้ หรือจะปฏิบัติเพื่ออะไร จะทำกันไปไหน จุดหมายนั้นเป็นไปได้หรือไม่ เป็นไปได้ได้อย่างไร มีหลักการในการเข้าถึงอย่างไร มีจุดหมายรอง หรือจุดหมายลดหลั่นแบ่งปันขั้นตอนในระหว่างได้อย่างไรบ้าง

ขั้นที่ 4 มรรค คือ ทางดับทุกข์ ขอบปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หรือวิธีแก้ไขปัญหา ได้แก่วิธีการและรายละเอียดสิ่งที่จะต้องปฏิบัติ เพื่อกำจัดเหตุปัจจัยของปัญหา ให้เข้าถึงจุดหมายที่ต้องการ ซึ่งเรามีหน้าที่ ภาวนา คือปฏิบัติหรือลงมือทำ สิ่งที่ทำในขั้นของความคิด ก็คือ กำหนดวางวิธีการ แผนการและรายการสิ่งที่จะต้องทำ ซึ่งจะช่วยให้แก้ไขสาเหตุของปัญหาให้สำเร็จโดยสอดคล้องกับจุดหมายที่ต้องการ

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า วิธีคิดแบบอริยสัจทั้ง 2 ประการนี้ สามารถใช้แก้ปัญหาทั้งที่เกิดขึ้นกับวัตถุสิ่งของเครื่องใช้ภายในบ้าน ในที่ทำงาน หรือแก้ปัญหาให้กับบุคคลใกล้ชิด และตัวเองได้ โดยจะใช้วิธีที่ 1 หรือวิธีที่ 2 นั้นขึ้นอยู่กับปัญหาเป็นกรณีไป

การที่จะเกิดปัญญาที่จะสามารถลดทุกข์ได้นั้นต้องอาศัยกระบวนการคิดที่หลากหลายขั้นตอนเข้ามาเป็นองค์ประกอบ ช่วยขัดกรองความคิด ดังมีขั้นตอนดังนี้ ปัญญาที่เกิดจากความคิดเรียกว่า จินตมยปัญญา จินตมยปัญญาต้องเกิดมาจากความเห็นที่ชอบที่ถูกต้องเรียกว่า สัมมาทิฐิ ความเห็นที่ชอบที่ถูกต้องที่จะทำให้ความทุกข์ลดลงไปเรื่อยๆ ตามภูมิธรรมของแต่ละบุคคลจนถึงขั้นหมดทุกข์เป็นอรหันต์ได้ เรียกว่า โลกุตระสัมมาทิฐิ และบุคคลที่จะทำความเห็นให้ถึงขั้นโลกุตระสัมมาทิฐิได้ต้องเป็นบุคคลที่ใช้ความคิดอย่างถูกวิธีเรียกว่า โยนิโสมนสิการ เป็นองค์ประกอบภายในใจ ซึ่งการคิดแบบโยนิโสมนสิการนี้มีอยู่ 10 แบบ และแบบที่เหมาะสมกับการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา คือการคิดแบบแก้ปัญหาวีธีคิดแบบมีหลัก เรียกว่า วิธีคิดแบบอริยสัจจ์ เรียกกระบวนการคิดที่มีขั้นตอนหลากหลายนี้ว่า "วิธีแห่งปัญญา" หรือ "การลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา"

## แผนการจัดการเรียนรู้ 7

### เรื่อง ธรรมส่วนตัวธรรมส่วนรวม (2.00 ชั่วโมง)

#### สาระสำคัญ

เป็นการอภิปรายให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ทราบถึงความหมาย ความสำคัญ ประโยชน์ของการเสริมสร้างสุขภาพจิต และกระบวนการการทำงานกลุ่ม

#### จุดประสงค์

1. นักศึกษาสามารถรู้จำความหมาย ความสำคัญ ประโยชน์ของการเสริมสร้างสุขภาพจิต และกระบวนการการทำงานกลุ่ม
2. นักศึกษาสามารถเข้าใจความหมาย ความสำคัญ ประโยชน์ของการเสริมสร้างสุขภาพจิต และกระบวนการการทำงานกลุ่ม
3. นักศึกษาสามารถวิเคราะห์ความหมาย ความสำคัญ ประโยชน์ของการเสริมสร้างสุขภาพจิต และกระบวนการการทำงานกลุ่ม
4. นักศึกษาสามารถสังเคราะห์ความหมาย ความสำคัญ ประโยชน์ของการเสริมสร้างสุขภาพจิต และกระบวนการการทำงานกลุ่ม

#### เนื้อหาสาระ

1. ความหมายของการเสริมสร้างสุขภาพจิต
2. ความสำคัญของการเสริมสร้างสุขภาพจิต
3. ประโยชน์ของการเสริมสร้างสุขภาพจิต
4. กระบวนการทำงานกลุ่ม

#### กิจกรรมและวิธีดำเนินการ

1. วิทยากรอภิปรายให้ความหมายและความสำคัญของการเสริมสร้างสุขภาพจิต โดยการยกตัวอย่างเหตุการณ์สุขภาพจิตที่ดีย่อมส่งผลให้สุขภาพกายดีไปด้วย และผลตรงกันข้ามจากการที่สุขภาพกายไม่ดีก็ย่อมส่งผลให้สุขภาพจิตพลอยไม่ดีไปด้วย
2. วิทยากรอธิบายความหมายของสุขภาพจิตและความสำคัญของสุขภาพจิต
3. วิทยากรสุ่มให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรม 4 – 5 คน ร่วมอภิปรายกรณีตัวอย่างคนละประมาณ 5 นาที
4. วิทยากรกล่าวถึงประโยชน์ของการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่มีผลต่อร่างกายและจิตใจ ดังคำกล่าวที่ว่า “สุขภาพจิตที่ดีย่อมมาจากร่างกายที่แข็งแรง” และเช่นเดียวกันร่างกายจะแข็งแรงได้ก็ต้องมาจากสุขภาพจิตที่ดี
5. หัวหน้าวิทยากรกล่าวถึงการทำงานหรือการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น โดยเฉพาะการทำงานเป็นกลุ่มต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีเท่านั้น จึงจะทำงานได้อย่างมีความสุข แล้วให้

วิทยากรที่ทีมงาน 2 – 3 ท่าน ยกตัวอย่างการเสริมสร้างสุขภาพจิตจากเหตุการณ์จริงที่ตนเองประสบมาพร้อมทั้งแสดงวิธีแก้ปัญหาทั้งในด้านบวกและด้านลบ

6. วิทยากรสุ่มให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรม 3 คน ร่วมอภิปรายเกี่ยวกับการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น แล้วเกิดปัญหาอุปสรรคพร้อมทั้งแสดงวิธีแก้ปัญหาที่ตนเองเคยใช้มา ใช้เวลาคนละ 5 นาที

7. วิทยากรสรุปเนื้อหากิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพจิตทั้งหมดเพื่อให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าใจได้ง่ายขึ้น

### ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

จำนวน 30 คน

### สื่อ/แหล่งการเรียนรู้/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการบรรยาย
2. ตัวอย่างจากประสบการณ์จริงของทีมวิทยากร

### การวัดและการประเมิน

ประเมินโดยการตอบแบบวัดสุขภาพจิต

แผนที่/เรื่อง/ประเด็นการประเมิน	เครื่องมือประเมิน	วิธีการประเมิน	เกณฑ์การประเมิน
6. การรู้จำความหมาย ความสำคัญ ประโยชน์ของ การเสริมสร้างสุขภาพจิต - การเข้าใจความหมาย ความสำคัญ ประโยชน์ของ การเสริมสร้างสุขภาพจิต - การวิเคราะห์ความหมาย ความสำคัญ ประโยชน์ของ การเสริมสร้างสุขภาพจิต - การสังเคราะห์ความหมาย ความสำคัญ ประโยชน์ของ การเสริมสร้างสุขภาพจิต	แบบวัด สุขภาพจิต	วิทยากรแจก แบบวัด สุขภาพจิตให้ นักศึกษาผู้เข้า รับการ ฝึกอบรม	ระดับคะแนน 4 ระดับ 4 หมายถึง อยู่ในระดับดีมาก 3 หมายถึง อยู่ในระดับดี 2 หมายถึง อยู่ในระดับพอใช้ 1 หมายถึง อยู่ในระดับปรับปรุง

## แผนที่ 7 ธรรมส่วนตัวธรรมส่วนรวม

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินกิจกรรม
10 นาที	<p>บทนำ</p> <p>ป่าหลานคู่หนึ่ง ขับขี่จักรยานยนต์ไปจ่ายกับข้าวที่ตลาด แต่พอมาถึงถนนใหญ่ซึ่งมีรถพลุกพล่านก็ประสบอุบัติเหตุรถชน ผลจากอุบัติเหตุครั้งนี้คุณป้าได้รับบาดเจ็บเป็นแผลตามตัว เล็กน้อย ส่วนหลานชายบาดเจ็บสาหัสถึงขั้นต้องตัดขาข้างหนึ่ง คุณป้าเห็นอาการของหลานนี้ก็สงสารหลานมากจึงร้องให้ออกมา ส่วนหลานชายกลับไม่ร้องให้ ด้วยความแปลกใจคุณหมอมเลยเดินเข้าไปถามหลานชายของคุณป้าว่า “ทำไมถึงไม่ร้องให้” ซึ่งคำตอบที่หมอได้รับก็คือ “ผมกลัวคุณป้าจะเสียใจไปมากกว่านี้ครับ”</p>	<p>1. วิทยากรเริ่มอภิปราย โดยการเล่าเหตุการณ์ของป่าหลานที่ประสบอุบัติเหตุ เป็นการเกริ่นนำแล้วทิ้งปมให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้คิด</p>
30 นาที	<p><b>1. ความหมายของสุขภาพจิต</b></p> <p>หมายถึง “ความสามารถที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่น ดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสมดุลอย่างสุขสบาย รวมทั้งสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงนี้ได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ ทั้งนี้ได้หมายความว่าไม่มีอาการของโรคประสาทและโรคจิตเท่านั้น”</p> <p><b>2. ความสำคัญของสุขภาพจิต</b></p> <p>สุขภาพจิตมีความสำคัญต่อชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก และเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของทุกคน สุขภาพจิตมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าสุขภาพของร่างกายเลย ซึ่งเราจะเห็นว่า โรงพยาบาลโรคจิตในปัจจุบันมีมากขึ้น และแต่ละแห่งต้องรับคนไข้มากขึ้น ปัญหาทางสุขภาพจิตเสื่อมในปัจจุบันทวีจำนวนยิ่งขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดปัญหายุ่งยากซับซ้อนในสังคม เช่นปัญหาอาชญากรรมทั้งของผู้ใหญ่และเด็กวัยรุ่น ปัญหาชีวิตครอบครัวที่ขาดความสุข ก่อให้เกิดการหย่าร้าง ปัญหาของเด็กที่ถูกทอดทิ้งสาเหตุเหล่านี้เกิดจากสภาพจิตใจที่ผิดปกตินั่นเอง นอกจากนี้ยังพบอีกว่า มนุษย์ในปัจจุบันต้องพบกับภาวะตึงเครียดมากมาย ภาวะเศรษฐกิจที่ฝืดเคือง ความรับผิดชอบที่ต้องมีต่อครอบครัวและสังคม ความวิตกกังวลที่เกิดจากความไม่ปลอดภัยต่างๆ ในสังคม เช่น โจรผู้ร้าย การจี้ปล้น การฉ้อโกงและข่มขืน การแพร่หลายของยาเสพติดต่างๆ ทำให้เกิดความท้อแท้ใจบุตรหลาน กลัวว่าจะ</p>	<p>2. วิทยากรอธิบาย ความหมายของสุขภาพจิต และความสำคัญของสุขภาพจิต (เอกสารชุดที่ 1)</p>

## ตาราง (ต่อ)

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินกิจกรรม
	ไปติดยาเสพติด หรือถูกยุยงให้เป็นผู้ประกอบอาชญากรรมต่างๆ เมื่อใดก็ได้	
20 นาที	นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมกันอภิปรายกรณีตัวอย่าง	3. วิทยากรสุ่มให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรม 4 – 5 คนร่วมอภิปรายกรณีตัวอย่างคนละประมาณ 5 นาที
15 นาที	<p><b>3. ประโยชน์ของการเสริมสร้างสุขภาพจิต</b></p> <p>สุขภาพจิตมีผลต่อสุขภาพกาย ถ้าจิตใจของคนเรามีแต่ความทุกข์ความเศร้าหมองร่างกายก็แสดงออกมาในรูปของสีหน้าที่ดำคล้ำหมอง หรือซีดเซียว เหมือนคนอดหลับอดนอน นอนไม่หลับ ท้องผูก รับประทานอาหารไม่ได้ ปวดศีรษะ เป็นโรคซึมเศร้า</p> <p>ดังนั้นการเสริมสร้างสุขภาพจิตให้มีจิตใจที่ตีมองโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง โดยเริ่มจากการเปลี่ยนความเห็นเปลี่ยนมุมมอง เปิดใจให้กว้าง มองทุกอย่างให้มีมิติที่หลากหลายตามหลักของสัมมาทิฐิ จึงเป็นการทำเพื่อตนเอง เป็นการแสดงความรักตนเองที่ถูกทางถูกวิธี โดยไม่ยอมให้ตนเองตกอยู่ภายใต้อำนาจของมิจฉาทิฐิ การกระทำเพียงแค่นี้ ก็จะทำให้ชีวิตเราเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น จิตใจเต็มไปด้วยพลังที่จะทำสิ่งดีๆ ให้กับตัวเองและผู้อื่น ผลจากการเปลี่ยนความเห็นแบบเดิมๆ มาเป็นแบบสัมมาทิฐิจะทำให้หน้าตาเราแจ่มใส ไม่มีอาการของโรคทางร่างกายปรากฏให้เห็นหลับสบายหายทุกข์</p>	4. วิทยากรอธิบายประโยชน์ของการเสริมสร้างสุขภาพจิต (เอกสารชุดที่ 2)
25 นาที	ตัวอย่างการเสริมสร้างสุขภาพจิตจากวิทยากร 2 – 3 ท่าน มีผู้หญิงคนหนึ่งเธอป่วยเป็นโรคมะเร็งมานานหลายปี ทุกครั้งที่โรคแสดงอาการเธอเจ็บปวดและทุกข์ทรมานเป็นอันมาก เธอขอให้หมอทำคีโมขนาดแรงที่สุด เพื่อที่เธอจะได้หายเจ็บปวดแต่ก็ไม่หาย สุดท้ายเธอขอแคทยาพาราเซตามอลเพียงเม็ดเดียวแล้วไม่ขอคีโมอีกเลย เพราะเธอจัดการกับใจของตัวเองได้ ถึงแม้โรคจะไม่หาย แต่เธอก็ไม่เป็นทุกข์กับมัน ถึงแม้กายจะเจ็บเพราะโรคกำเริบ แต่ใจของเธอไม่เจ็บด้วย	5. หัวหน้าวิทยากรให้วิทยากรที่มานาน 2 – 3 ท่าน แสดงตัวอย่างการเสริมสร้างสุขภาพจิต
15 นาที	นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมอภิปรายเกี่ยวกับกรณีตัวอย่างที่วิทยากรนำมาแสดง	6. วิทยากรสุ่มให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรม

## ตาราง (ต่อ)

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินกิจกรรม
		อภิปราย 3 คน ใช้เวลาคนละ 5 นาที
5 นาที	จากตัวอย่างที่ยกมาแสดงทั้งหมดสรุปได้ว่า ระบบของจิตใจมีผลต่อระบบของร่างกาย ทางด้านร่างกายนั้นถ้าเกิดโรคเราสามารถให้หมอรักษาหรือช่วยบรรเทาอาการได้ แต่โรคทางใจ คือ ความทุกข์ต้องอาศัยธรรมโอสถของพระพุทธเจ้า คือสัมมาทิฐิมาช่วยรักษาถึงจะหายขาดได้	7. หัวหน้าวิทยากรสรุปกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพจิต

## เอกสารประกอบการอภิปราย ชุดที่ 5 เรื่อง สุขภาพจิต

---

### 1. ความหมายของสุขภาพจิต

นักวิชาการได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ดังเช่น กำธร จ่างทอง (2541, หน้า 13 – 17) ได้ยกนิยามสุขภาพจิตจากท่านผู้รู้หลายท่านมาแสดงดังนี้ องค์การอนามัยโลก (WHO) กล่าวว่า สุขภาพจิตที่ดีหมายถึง “ความสามารถที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับ

สังคม และสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่น ดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกอย่างสุขสบาย รวมทั้งสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงนี้ได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ ทั้งนี้ได้หมายความว่าไม่มีอาการของโรคประสาทและโรคจิตเท่านั้น”

พระศรีสุทธี (2530, หน้า 1) กล่าวถึงสุขภาพจิตว่า หมายถึงการที่จิตใจผ่องใส เบิกบานแจ่มชื่น สำหรับคนที่สุขภาพจิตดี คือคนที่มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส ร่าเริง มั่นคง ไม่โกรธง่าย ไม่กลัวง่าย ไร้ความกังวล ไม่เป็นคนตกใจง่าย ไร้ปัญหาความวุ่นวาย ไม่หวั่นไหว หรือหวั่นไหวน้อย คือยอมรับได้เมื่อถูกใจหรือมีโลกธรรมมากระทบ มีผิวพรรณผ่องใสอันส่งผลให้สุขภาพกายสมบูรณ์ไปด้วย สุขภาพจิตทางพุทธศาสนาหมายถึงจิตใจผ่องใสสมบูรณ์ คือจิตปราศจากราคะ โทสะ และโมหะ จิตของผู้ใดปราศจากราคะ โทสะ และโมหะ คือปราศจากกิเลส ถือว่าผู้นั้นมีสุขภาพจิตสมบูรณ์ที่สุด

สุรางค์ จันทร์เอม ได้นำคำกล่าวของจาโฮดา (Jahoda) (2534, หน้า 16) ซึ่งได้ให้ข้อควรพิจารณาการมีสุขภาพจิตสมบูรณ์ของแต่ละบุคคล ว่าควรพิจารณาจากองค์ประกอบหกประการ ดังนี้

1) เจตคติต่อตนเองคือความสามารถในการยอมรับตนเองทั้งในแง่ความอ่อนแอ ความบกพร่องและความภาคภูมิใจในความสำคัญของตนเองตลอดจนเข้าใจและยอมรับสภาพของตนเอง

2) ศักยภาพในความเจริญเติบโต คือพัฒนาการที่เป็นไปอย่างสมดุลและสมปรารถนา ตลอดจนพัฒนาความสามารถได้อย่างเต็มที่

3) บุคลิกภาพที่ดีคือการประสมประสานองค์ประกอบบุคลิกภาพอย่างกลมกลืนราบรื่น และมีสติสัมปชัญญะอย่างสมบูรณ์ ไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของจิตไร้สำนึก มีความอดทนต่อแรงกดดันและแรงบีบบังคับภายใต้สถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งได้

4) ความเป็นตัวของตัวเอง คือความสามารถในการคิดตัดสินใจและกระทำให้สิ่งใดสิ่งตัวหนึ่ง โดยมีมาตรฐานที่เป็นหลักประกันประจำของตน มากกว่าที่จะขึ้นอยู่กับอิทธิพลการบีบบังคับของสังคมภายนอก

5) ความสามารถที่จะยอมรับและเผชิญความจริงคือไม่หลงไหลใฝ่ฝันไปกับอำนาจและแรงปรารถนาของตน ไม่หลอกตัวเองและหลอกผู้อื่น ด้วยการปิดบังซ่อนเร้นในสิ่งที่ตนไม่ยินดี

รับเอาไว้

6) ความสามารถที่จะเอาชนะอุปสรรคได้ คือความสามารถที่จะรัก ให้ความรักแก่บุคคลอื่นและรับความรักจากบุคคลอื่น ตลอดจนอุทิศเวลาให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตการทำงาน และการพักผ่อนที่พอดี มีสัมพันธภาพอันดีกับเพื่อนมนุษย์ และปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม มีความพอใจในสภาพแวดล้อมของตนเอง และมีความพยายามที่แก้ปัญหาอุปสรรคที่ต้องเผชิญในชีวิต

จากแนวคิดดังกล่าว สรุปได้ว่า ความมีสุขภาพจิตดีนั้น คือผู้ที่มีความสามารถที่จะปรับเปลี่ยนทั้งร่างกายและจิตใจให้เข้ากับสภาพแวดล้อม สถานการณ์ และการเปลี่ยนแปลงของโลก โดยที่การปรับเปลี่ยนนั้น ทั้งตนเองและผู้อื่นก็ยอมรับว่าถูกต้องดีงาม ไม่ผิดเพี้ยนไปจากสังคมที่ตนเข้าไปเป็นสมาชิกอยู่

## 2. ความสำคัญของสุขภาพจิต

นักจิตวิทยาได้กล่าวถึงความสำคัญของสุขภาพจิต ไว้ดัง เช่น สุรางค์ จันทน์เอม (2534, หน้า 9 -10) สุขภาพจิตมีความสำคัญต่อชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก และเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของทุกคน สุขภาพจิตมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าสุขภาพของร่างกายเลย ซึ่งเราจะเห็นว่า โรงพยาบาลโรคจิตในปัจจุบันมีมากขึ้น และแต่ละแห่งต้องรับคนไข้มากขึ้น ปัญหาทางสุขภาพจิตเสื่อมในปัจจุบันทวีจำนวนยิ่งขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดปัญหายุ่งยากซับซ้อนในสังคม เช่น ปัญหาอาชญากรรมทั้งของผู้ใหญ่และเด็กวัยรุ่น ปัญหาชีวิตครอบครัวที่ขาดความสุข ก่อให้เกิดการหย่าร้าง ปัญหาของเด็กที่ถูกทอดทิ้ง สาเหตุเหล่านี้เกิดจากสภาพจิตใจที่ผิดปกตินั่นเอง นอกจากนี้ยังพบอีกว่า มนุษย์ในปัจจุบันต้องพบกับภาวะตึงเครียดมากมาย ภาวะเศรษฐกิจที่ฝืดเคือง ความรับผิดชอบที่ต้องมีต่อครอบครัวและสังคม ความวิตกกังวลที่เกิดจากความไม่ปลอดภัยต่างๆ ในสังคม เช่น โจรผู้ร้าย การจี้ปล้น การฉุดคร่าและข่มขืน การแพร่หลายของยาเสพติดต่างๆ ทำให้เกิดความหวงใยบุตรหลาน กลัวว่าจะไปติดยาเสพติด หรือถูกยุงให้เป็นผู้ประกอบอาชญากรรมต่างๆ เมื่อใดก็ได้

ภาวะดังกล่าวข้างต้นนี้ ผู้มีร่างกายและจิตใจที่เข้มแข็งเท่านั้นที่จะต่อสู้ได้ นั่นคือผู้ที่มีสุขภาพจิตดีเท่านั้น ที่จะผ่านพ้นสถานการณ์เหล่านั้นไปได้ด้วยดี สุขภาพจิตสามารถที่

บำรุงได้ เช่นเดียวกับสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กับสุขภาพทางกายอย่างแยกไม่ออก ผู้ที่มีสุขภาพดีย่อมไม่ใช่ผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอ เจ็บออกๆ แอดๆ และมีความหวั่นไหวทางอารมณ์ง่าย ๆ

ผู้ที่มีสุขภาพจิตสมบูรณ์ จะเป็นผู้ที่สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ คือทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง และส่วนรวมได้ดียิ่ง สามารถให้ผลผลิตต่างๆ แก่สังคมเต็มกำลังความสามารถของเขา มีกำลังใจ มีความกระตือรือร้น และมีความรับผิดชอบต่อน้ำที่ของตน รู้จักพักผ่อนหย่อนใจ มีความอดกลั้น มีความบากบั่น อันเป็นสัญลักษณ์แห่งสุขภาพจิตที่สมบูรณ์เยี่ยม เป็นความสามารถในการต่อสู้และเผชิญชีวิตอย่างมีความสุข

ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ย่อมจะช่วยให้ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดพลอยมีความสุข คือมีสุขภาพจิตดีไปด้วย การมีหน้าตายิ้มแย้ม จิตใจชื่นบานย่อมมีแต่มิตร ผู้ที่อยู่ใกล้ชิด บุตร ภรรยา สามีพลอยมีความสุขไปด้วย ด้วยเหตุนี้เองทุกคนจึงควรหันมาสนใจสุขภาพจิตของตน เพื่อการดำรงชีวิตที่เต็มไปด้วยประโยชน์สุขทั้งตนเองและส่วนรวม สามารถแก้ปัญหาของตนเองได้ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

### ประโยชน์ของการเสริมสร้างสุขภาพจิต

ความทุกข์ทางจิตใจที่รุนแรงหรือเรื้อรัง จะทำให้เกิดความทุกข์ทางร่างกายและโรคต่างๆ ได้ เช่น เกิดอาการมินง มีอาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร อาหารไม่ย่อย ปวดท้อง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ท้องอืด ท้องผูก ลำไส้ใหญ่อักเสบ ถ่ายบ่อย เป็นเบาหวาน รุนแรงขึ้น ร่างกายผ่ายผอม นอนไม่หลับ หมดแรง ปวดเมื่อย กล้ามเนื้ออักเสบ ภูมิต้านทานลดลง ภูมิแพ้ ร่างกายอ่อนแอ หายป่วยซ้ำ ผมร่วง ใจสั้น หายใจไม่เต็มอิม เจ็บที่หัวใจ หลอดเลือดไปเลี้ยงที่หัวใจตีบตัน วิงเวียน หน้ามืด เป็นลม ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ มะเร็ง ปวดประจำเดือน ประจำเดือนผิดปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ โรคประสาท โรคจิต เป็นต้น

เนื่องจากร่างกายและจิตใจถูกควบคุมด้วยการทำงานของสมอง ดังนั้น ขณะที่สมองคิดในเรื่องเป็นทุกข์ จิตใจก็จะเป็นทุกข์ และร่างกายก็จะทำงานผิดปกติไปด้วย จึงเป็นผลให้เกิดความทุกข์ทางร่างกาย หรือเกิดการเจ็บป่วยทางร่างกายได้ เพราะธรรมชาติเป็นเช่นนั้นเอง

ผู้ที่เป็นโรคทางร่างกายและจิตใจอยู่แล้ว จะทำให้หายได้ยาก และอาจซ้ำเติมโรคที่เป็นอยู่แล้วให้รุนแรงขึ้น รวมทั้งมีโรคใหม่มาแทรกซ้อนเพิ่มขึ้นอีกด้วย

ความทุกข์ทางร่างกายที่แสดงออกนั้น เกิดจากช่วงนั้น กำลังมีความทุกข์ทางจิตใจ เมื่อความทุกข์ทางจิตใจหมดไป ความทุกข์ทางร่างกายก็จะหมดไปด้วย หรือค่อยๆ หายไป

สำหรับการเจ็บป่วยที่ร่างกายเปลี่ยนไปมากแล้ว เช่น เป็นแผลในกระเพาะ ข้ออักเสบ ภูมิแพ้ ก็จำเป็นจะต้องใช้เวลาในการรักษาทั้งทางโลกและทางธรรมควบคู่กันไป (จากหนังสือ ลดกังวลคลายเครียด หลับสบายหายทุกข์ โดย นายแพทย์เอกชัย จุละจาริตต์)

ดังนั้น การเสริมสร้างสุขภาพจิตให้มีจิตใจที่ดีมองโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง โดยเริ่มจากการเปลี่ยนความเห็น เปลี่ยนมุมมอง เปิดใจให้กว้าง มองทุกอย่างให้มีมิติที่หลากหลายตามหลักของสัมมาทิฐิ จึงเป็นการทำเพื่อตนเองเป็นการแสดงความรักตนเองที่ถูกทางถูกวิธี โดยไม่ยอมให้ตนเองตกอยู่ภายใต้อำนาจของมิจฉาทิฐิ การกระทำเพียงแค่นี้ ก็จะทำให้ชีวิตเราเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น จิตใจเต็มไปด้วยพลังที่จะทำสิ่งดี ๆ ให้กับตัวเองและผู้อื่น ผลจากการเปลี่ยนความเห็นแบบเดิม ๆ มาเป็นแบบสัมมาทิฐิจะทำให้หน้าตาเราแจ่มใส ไม่มีอาการของโรคทางร่างกายปรากฏให้เห็นหลับสบายหายทุกข์

## แผนการจัดการเรียนรู้ 8

### เรื่อง สรูปกิจกรรม / ก่อนจากฝากธรรม / พิธีปิด (2.30 ชั่วโมง)

#### สาระสำคัญ

การสรุปกิจกรรมตั้งแต่เริ่มฝึกอบรมจนถึงวันปิดการอบรม วันเวลาที่อยู่ร่วมกันมาก่อนจากฝากธรรม เป็นการกล่าวอำลาระหว่างวิทยากรกับนักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นการให้ข้อคิดคติธรรม เพื่อเป็นการให้ความสำคัญและให้กำลังใจแก่นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมในการที่จะออกไปดำเนินชีวิตก่อนที่จะปิดอบรมโครงการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา

#### จุดประสงค์

1. นักศึกษาสามารถบอกจุดประสงค์ ของการเข้ารับการฝึกอบรมการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญาได้
2. นักศึกษาสามารถระบุขั้นตอนพิธีการของการจัดการงานฝึกอบรม
3. นักศึกษาสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบวินัย ของการเข้าร่วมกิจกรรมได้

#### เนื้อหาสาระ

1. ขั้นตอนการปิดงานระเบียบวาระการดำเนินงานของการฝึกอบรม
2. ธรรมเนียมการเอาชนะด้วยปัญญา
3. คติธรรมกับการแนะนำก่อนจาก

#### กิจกรรมและวิธีดำเนินการ

1. พระอาจารย์พิธีกรเกริ่นนำ ให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าใจขั้นตอนของลำดับพิธีกรรมเพื่อความเข้าใจตรงกันของนักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรม

2. พระอาจารย์พิธีกรชี้แจงให้คำแนะนำนักศึกษาในเรื่องต่อไปนี ท่านั่ง (พับเพียบท่าเทพบุตร, เทพธิดา) ท่ากราบ (การกราบชมราวาสและการกราบพระแบบเบญจางคประดิษฐ์) และการกล่าวนำแสดงความเคารพ พระอาจารย์พิธีกรนำกล่าวบูชา

3. คณะศิษย์ครูศาสน์ประธานในพิธีฝ่ายชมราวาส กล่าวปิดงานและให้โอวาทนักศึกษาและหลังจากนั้นก็จะเป็นการมอบเกียรติบัตรสำหรับนักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรม หลังจากเป็นการกล่าวปิดจากทางมหาวิทยาลัยเรียบร้อยแล้วก็จะเป็นการกล่าวปิดจากทางคณะวิทยากรเป็นกิจกรรมกรรมก่อนจากฝากธรรมพระอาจารย์พิธีกรก็จะบรรยายถึงภาพรวมของบรรยายกาศที่เคยอยู่ร่วมกันมา พร้อมเปิดเพลงกำลังใจ เพื่อสร้างบรรยากาศที่เตือนความทรงจำระหว่างนักศึกษาและคณะพระวิทยากรที่อยู่กันมารวม 3 วัน 2 คืน

4. คณะวิทยากรกล่าวให้ข้อคิดคติธรรมสำหรับการอยู่ร่วมกันและก่อนที่จะจากกันเป็นกิจกรรมก่อนจากฝากความทรงจำเอาไว้ว่าคณะวิทยากรในแต่ละท่านปรารถนาดีกับการที่จะเห็นสังคมที่มีแต่คนมีคุณธรรมจริยธรรมหลังจากให้ข้อคิดครบทุกคนแล้ว

5. พระอาจารย์พิธีกรก็จะนำเข้าสู่พิธี ผู้รักด้วยห่วงใยผู้ใจด้วยห่วงธรรมเป็นการผูกด้วยผูกแขนให้กับนักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อสร้างขวัญกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปแล้วหลังจากนั้นก็เป็นการกล่าวปิดงานถ้ายาร่วมกันทั้งคณะครูอาจารย์ นักศึกษา และคณะพระวิทยากร

### ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

จำนวน 30 คน

### สื่อ/แหล่งการเรียนรู้/อุปกรณ์

1. สถานที่ปฏิบัติ
2. คติธรรมกับการดำเนินชีวิต
3. CD, เพลง

### การวัดและการประเมิน

1. การสอบถามขั้นตอนและวิธีการของการวัดการฝึกอบรม
2. สังเกตการปฏิบัติตามระเบียบวินัยของนักศึกษา
3. สอบถามจุดประสงค์ของการเข้ารับการฝึกอบรมของนักศึกษา

แผนที่/เรื่อง/ประเด็นการประเมิน	เครื่องมือประเมิน	วิธีการประเมิน	เกณฑ์การประเมิน
8. สรุปกิจกรรม / พิธีปิด - ตอบคำถาม/พูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม - การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม - มีความประทับใจต่อการฝึกอบรม	แบบสังเกต พฤติกรรม	วิทยากรเป็นผู้ประเมิน นักศึกษาเป็น รายบุคคล	ระดับคะแนน 4 ระดับ 4 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก 3 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับดี 2 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ 1 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับปรับปรุง

แผนที่ 8 พิธีปิดโครงการอบรมการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินกิจกรรม
10 นาที	พระอาจารย์พิธีกรเกริ่นนำให้นักศึกษาเข้าใจขั้นตอนของลำดับพิธีกรรมเพื่อความเข้าใจตรงกันของนักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรม	พระอาจารย์พิธีกร ดำเนินการ
20 นาที	พระอาจารย์พิธีกรชี้แจงให้คำแนะนำนักศึกษาในเรื่องต่อไปนี้นำ (พับเพียบท่าเทพบุตร, เทพธิดา) ท่ากราบ (การกราบชมราวาสและการกราบพระแบบเบญจางคประดิษฐ์) และการกล่าวนำแสดงความเคารพ พระอาจารย์พิธีกรนำกล่าวบูชา	พระอาจารย์พิธีกร ดำเนินการ (เอกสารคำบูชาพระรัตนตรัย)
90 นาที	คณบดีคณะครุศาสตร์ประสานในพิธีฝ่ายชมราวาส กล่าวปิดงานและให้โอวาทนักศึกษาและหลังจากนั้นก็จะเป็นการมอบเกียรติบัตรสำหรับนักศึกษาผู้ที่เข้ารับการฝึกอบรม หลังจากเป็นการกล่าวปิดจากทางมหาวิทยาลัยเรียบร้อยแล้วก็จะเป็นการกล่าวปิดจากทางคณะวิทยากรเป็นกิจกรรมกรรมก่อนจากฝากธรรมพระอาจารย์พิธีกรก็จะบรรยายถึงภาพรวมของบรรยายภาคที่เคยอยู่ร่วมกันมาพร้อมเปิดเพลงกำลังใจ เพื่อสร้างบรรยากาศที่เตือนความทรงจำระหว่างนักศึกษาและคณะพระวิทยากรที่อยู่กันมารวม 3 วัน 2 คืน	พระวิทยากรเตรียมคำกล่าวให้โอวาทและใบเกียรติบัตรมอบให้กับคณบดีฯ
20 นาที	คณะพระวิทยากรกล่าวให้ข้อคิดคติธรรมสำหรับการอยู่ร่วมกันและก่อนที่จะจากกันเป็นกิจกรรมก่อนจากฝากความทรงจำเอาไว้ว่าคณะพระวิทยากรในแต่ละรูปปรารถนาดีกับการที่จะเห็นสังคมที่มีแต่คนมีคุณธรรมจริยธรรมหลังจากให้ข้อคิดครบทุกคนแล้ว	พระอาจารย์พิธีกรเชิญวิทยากรแต่ละท่านให้ข้อคิดคติธรรมแก่ผู้เข้าอบรม
10 นาที	พระอาจารย์พิธีกร ก็จะนำเข้าสู่พิธี ผูกมัดด้วยห่วงใยผูกใจด้วยห่วงธรรมเป็นการผูกด้วยผูกแขนให้กับนักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อสร้างขวัญกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปแล้วหลังจากนั้นก็เป็นการกล่าวปิดงานถ้ายรูปร่วมกันทั้งคณะครูอาจารย์ นักศึกษา และคณะพระวิทยากร	พระอาจารย์วิทยากรเตรียมด้ายผูกข้อมือมอบให้กับวิทยากรและนักศึกษาสำหรับผูกข้อมือแลกเปลี่ยนกัน

### คำบูชาพระรัตนตรัยพิธีปิดโครงการ

อิมิณา สักกาเรนะ พุทฺธัง ปฺุเชมมะ  
 อิมิณา สักกาเรนะ ฐัมมัง ปฺุเชมมะ  
 อิมิณา สักกาเรนะ สังฆัง ปฺุเชมมะ

อะระหังสัมมา สัมพุทฺโธ ภาคะวา	พุทฺธัง ภาคะวันตัง	อะภิวาเทมิ (กราบ)
สะหวากขาโต ภาคะวะตาฐัมโม	ฐัมมัง นะมัสสามิ	(กราบ)
สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ	สังฆัง นะมามิ	(กราบ)

(ผู้นำ) หันทะ มะยัง พุทฺธัสสะ ภาคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เสฯ

(รับพร้อมกัน) นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ  
 นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ  
 นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

ภาคผนวก จ

แบบสอบถาม (ศึกษาข้อมูลพื้นฐาน)

แบบสัมภาษณ์ (ศึกษาข้อมูลพื้นฐาน)

แบบวัดสุขภาพจิตโครงการฝึกอบรมฯ

แบบทดสอบวัดความรู้การลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญาฯ

แบบสอบถามพฤติกรรมลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา

แบบวัดเจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม

แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อโครงการฯ

แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรม

แบบสอบถามติดตามผลหลังอบรมผ่านไป 1 เดือน

## แบบสอบถาม

การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่องการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษา  
คณะ  
ครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี  
(สำหรับนักศึกษา)

### คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ใช้ประกอบการวิจัยตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการ  
สอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ในการพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรม เรื่อง การลดทุกข์ด้วย  
วิธีแห่งปัญญา สำหรับศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ปีการศึกษา  
2551

โดยแบบสอบถามประกอบด้วย

- ตอนที่ 1 ข้อมูลสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ 2 ปัญหา ความต้องการ และความจำเป็นในการฝึกอบรม
- ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการอบรม

ขอขอบคุณนักศึกษาทุกคนที่ตอบแบบสอบถาม

พระมหาปัทมกรณ อุทรักษ์

นักศึกษาคณะครุศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี  
ผู้สอบถาม

**ตอนที่ 1** ข้อมูลสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีจำนวน 8 ข้อ จึงขอความกรุณาจากท่านในการตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลง ในช่องว่าง ( ) หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

1. เพศ

( ) ชาย ( ) หญิง

2. สาขาวิชา

( ) การศึกษาปฐมวัย ( ) คณิตศาสตร์

( ) วิทยาศาสตร์ทั่วไป ( ) ภาษาอังกฤษ

( ) ศิลปกรรม (ศรียางคศิลป์) ( ) อื่นๆ.....

3. ปัจจุบันนักศึกษาพักหรืออาศัยอยู่กับใคร

( ) บิดา/มารดา ( ) ญาติ ( ) หอพักนักศึกษา

อื่นๆ (โปรดระบุ).....

4. ท่านเคยเข้าร่วมอบรมเกี่ยวกับธรรมะ หรือการปฏิบัติธรรมมาก่อนหรือไม่

( ) เคย ( ) ไม่เคย

อื่นๆ (โปรดระบุ).....

5. ถ้ามีการจัดโครงการฝึกอบรมเกี่ยวกับธรรมะ หรือการปฏิบัติธรรม ท่านต้องการจะอบรมในเรื่องใด

( ) การนำหลักธรรมมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

( ) การเจริญสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดความสงบทางจิตใจ

( ) การฟังการบรรยายธรรม เพื่อให้เกิดปัญญาและสามารถนำหลักธรรมมา

ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

( ) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

6. ถ้าจัดอบรมท่านต้องการเข้าร่วมกิจกรรม

( ) 3 วัน 2 คืน ( ) 7 วัน 6 คืน

( ) 5 วัน 4 คืน

( ) อื่นๆ โปรดระบุ.....

7. ถ้ามีการจัดอบรมท่านคิดว่าการอบรมควรเป็น

( ) เน้นการบรรยาย (ทฤษฎี)

( ) เน้นการปฏิบัติ

( ) เน้นทั้งการบรรยายและการปฏิบัติ

( ) เน้นกิจกรรมที่หลากหลาย

( ) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

8. ถ้ามีการจัดโครงการฝึกอบรม เรื่อง การลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญาในแนวทางการปฏิบัติแบบนี้ท่านจะเข้าร่วมการฝึกอบรมหรือไม่

( ) เข้าร่วม ( ) ไม่เข้าร่วม เพราะอะไรโปรดระบุ.....

ตอนที่ 2 ปัญหา ความต้องการ และความจำเป็นในการฝึกอบรม โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ที่ท่านคิดว่าตรงตามความคิดเห็นที่เป็นจริงของท่าน ซึ่งมีเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

ระดับ 5	หมายถึง	เห็นด้วยในระดับ	มากที่สุด
ระดับ 4	หมายถึง	เห็นด้วยในระดับ	มาก
ระดับ 3	หมายถึง	เห็นด้วยในระดับ	ปานกลาง
ระดับ 2	หมายถึง	เห็นด้วยในระดับ	น้อย
ระดับ 1	หมายถึง	เห็นด้วยในระดับ	น้อยที่สุด

รายการ	ระดับการประเมิน				
	5	4	3	2	1
<b>ปัญหา</b>					
1. ผิดหวังกับตัวเอง					
2. ชีวิตมีแต่ความทุกข์ (ปัญหา)					
3. สามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น					
4. หงุดหงิดถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง หรือถ้าถูกวิพากษ์วิจารณ์					
5. มีปัญหาเศรษฐกิจ					
6. มีปัญหาความรัก					
7. มีปัญหาการเรียน					
8. มีปัญหาสุขภาพ					
9. มีปัญหาในครอบครัว					
10. มีปัญหากับเพื่อน					
<b>ความต้องการ และความจำเป็นในการฝึกอบรม</b>					
1. การนำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน					
2. หลักธรรมที่ปฏิบัติแล้วความทุกข์ (ปัญหา) ลดลง					
3. การควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ และเข้าใจผู้อื่น					
4. กระบวนการสร้างปัญญา					

ตาราง (ต่อ)

5. การเรียนรู้จากธรรมชาติ					
6. การเรียนรู้จากเหตุการณ์ในอดีต					
7. การเรียนรู้จากเหตุการณ์ในปัจจุบัน					
8. การเตรียมใจไว้เผชิญกับเหตุการณ์ในอนาคต					
<b>วิธีการฝึกอบรม</b>					
1. บรรยาย					
2. สาธิต					
3. วิดีทัศน์สื่อประกอบการบรรยาย					
4. ฝึกปฏิบัติจริง					
5. อภิปราย					
6. สถานการณ์จำลอง					
<b>การวัดผล ประเมินผลในการฝึกอบรม</b>					
1. การทดสอบ					
2. การสังเกตพฤติกรรม					
3. การสอบถาม					
4. การสัมภาษณ์					
5. ผลจากการฝึกปฏิบัติ					

**ตอนที่ 3** ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการอบรม

.....

.....

.....

.....

.....

ผู้วิจัยขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

พระมหาปภังกรณ์ อุทรรักษ์  
 นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี  
 ผู้สอบถาม



## แบบสัมภาษณ์

**ตอนที่ 1** สภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์จำนวน 8 ข้อ

1. ชื่อ – สกุล.....
2. เพศ .....
3. อายุ.....ปี
4. ระดับการศึกษาสูงสุด .....
5. ตำแหน่งการงาน .....
6. ประสบการณ์การทำงาน ..... ปี
7. ประสบการณ์การฝึกอบรม หรือสัมมนา เกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม มาใช้ในการ  
จัดกิจกรรมการเรียนรู้
  - ไม่เคย
  - เคย (โปรดระบุ)

เรื่อง .....

จัดโดยหน่วยงาน .....

8. ประสบการณ์เกี่ยวกับการอบรมปฏิบัติธรรมหรือไม่

- ไม่เคย
- เคย (โปรดระบุ)

เรื่อง

.....  
 .....

**ตอนที่ 2** ความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา สำหรับ  
 นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จำนวน 5 ข้อ

1. ท่านคิดว่าเทคนิค กระบวนการ และขั้นตอนในการจัดทำหลักสูตรฝึกอบรม ที่จำเป็นสำหรับ  
 นักศึกษาในกระบวนการสร้างปัญญาควรเป็นอย่างไร .....

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

2. ท่านคิดว่า เทคนิค กระบวนการ และขั้นตอนในการจัดทำหลักสูตรฝึกอบรม ที่จำเป็นที่ท่านคิดว่า นักศึกษาและผู้เข้าอบรมต้องมีพื้นฐานความรู้เรื่องใดบ้าง.....

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

3. เพื่อให้การฝึกอบรมบรรลุวัตถุประสงค์ที่ท่านคิดว่าควรกำหนดและใช้สื่อในการฝึกอบรมอย่างไรบ้าง

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

4. การฝึกอบรมควรใช้ระยะเวลาเท่าไร.....

.....  
.....

5. การวัดผลและประเมินผล ท่านคิดว่าควรใช้วิธีการใดบ้าง เพื่อตรวจสอบว่านักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรม ได้บรรลุวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม.....

.....  
.....

**ตอนที่ 3** ปัญหาอุปสรรค และแนวทางการแก้ปัญหาในการพัฒนาหลักสูตร หรือการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม และข้อเสนอแนะอื่นๆ จำนวน 2 ข้อ

1. ปัญหาอุปสรรคที่ท่านเคยประสบมาในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม หรือการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมมีอะไรบ้าง และมีแนวทางในการแก้ปัญหาอย่างไร

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

2. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

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

**แบบวัดสุขภาพจิตโครงการฝึกอบรม เรื่องลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา  
สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี**

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ

ชาย  หญิง

2. สาขาวิชา

การศึกษาปฐมวัย  คณิตศาสตร์  
 วิทยาศาสตร์ทั่วไป  ภาษาอังกฤษ  
 ศิลปกรรม (ดุริยางคศิลป์)

3. ท่านเคยเข้าร่วมอบรมเกี่ยวกับธรรมะ หรือการปฏิบัติธรรมมาก่อนหรือไม่

เคย  ไม่เคย

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านตามความเป็นจริงซึ่งมีเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

**ไม่เลย** หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อากาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ

**เล็กน้อย** หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ

**มาก** หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มาก

**มากที่สุด** หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ

**ส่วนที่ 2** พฤติกรรมเกี่ยวกับการวัดสุขภาพจิต

รายการประเมิน	ระดับการประเมิน			
	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
2. ท่านรู้สึกสบายใจ				
3. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน				
4. ท่านรู้สึกผิดหวังกับตัวเอง				

## ตาราง (ต่อ)

รายการประเมิน	ระดับการประเมิน			
	ไม่ เลย	เล็ก น้อย	มาก	มาก ที่สุด
5. ท่านรู้สึกว่าคุณชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์				
6. ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)				
7. ท่านมั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขัน หรือร้ายแรงเกิดขึ้น				
8. ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่จะเกิดขึ้นในชีวิต				
9. ท่านรู้สึกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์				
10. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
11. ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
12. ท่านรู้สึกภูมิใจในตัวเอง				
13. ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				
14. หากท่านป่วยหนักท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านอย่างดี				
15. สมาชิกในครอบครัวมีความรักและมีความผูกพันแก่กัน				
16. ท่านรู้สึกกังวลใจ				
17. ท่านรู้สึกเศร้าโดยไม่ทราบสาเหตุ				
18. ท่านรู้สึกโกรธ หงุดหงิดง่ายโดยไม่ทราบสาเหตุ				
19. ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับบุคคลอื่น				
20. ท่านมีสัมพันธภาพกับเพื่อน ๆ				
21. ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน (ทำงานร่วมกับคนอื่น)				
22. ท่านรู้สึกพึงพอใจกับฐานะความเป็นอยู่ของท่าน				
23. ท่านเห็นว่าปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้				
24. ท่านรู้สึกหงุดหงิด ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง				
25. ท่านรู้สึกหงุดหงิด ไม่พอใจ ถ้าถูกวิพากษ์วิจารณ์				
26. ท่านรู้สึกหงุดหงิด กังวลใจ กับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ				
27. ท่านรู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น				
28. ท่านเสียสละแรงกาย หรือทรัพย์สิน เพื่อประโยชน์ส่วนรวมโดย ไม่หวังผลตอบแทน				
29. ท่านพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง				

ตาราง (ต่อ)

รายการประเมิน	ระดับการประเมิน			
	ไม่ เลย	เล็ก น้อย	มาก	มาก ที่สุด
ดำเนินชีวิต				
31. ท่านต้องการทำบางสิ่งใหม่ในทางที่ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่เดิม				
32. ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ				
33. ท่านมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในทางที่ดี				

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านเป็นอย่างยิ่งที่เข้าร่วมมือในการตอบแบบวัดสุขภาพจิตในครั้งนี้

พระมหาปภังกรณี อุทรรักษ์

นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ผู้สอบถาม

**แบบทดสอบวัดความรู้การลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา  
สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี**

---

1. สุนารีขี่จักรยานยนต์ไปเรียนที่มหาวิทยาลัย แต่พอถึงสี่แยกก็มีสัญญาณไฟแดงสุนารีรู้สึกหงุดหงิดมาก เพราะเมื่อสี่แยกที่ผ่านมาเธอก็เพิ่งเจอสัญญาณไฟแดงมา ถ้านักศึกษาเป็นสุนารีนักศึกษาจะรู้สึกอย่างไร
  - ก. รู้สึกหงุดหงิดและไม่พอใจมาก
  - ข. รู้สึกเฉย ๆ
  - ค. รู้สึกว่าทำไมเราโชคร้ายเหลือเกินที่ต้องมาเจอสัญญาณไฟแดงตลอด
  - ง. รู้สึกว่าทำไมคนอื่นเขาไม่เจอสัญญาณไฟแดงอย่างเราบ้าง
  - จ. รู้สึกว่ามันเป็นเรื่องปกติของสัญญาณไฟที่ตั้งเวลาเอาไว้อย่างนั้น มันก็ทำหน้าที่ของมัน
2. พอลล่าเป็นคนชอบแต่งตัวทันสมัยใส่เสื้อรัดรูปนุ่งกระโปรงสั้นมาเรียนทุกวัน นักศึกษาเห็นการแต่งกายของพอลล่าแล้วนักศึกษาคิดอย่างไร
  - ก. คิดว่าพอลล่าใส่ชุดนี้แล้วดูดีเหมาะกับรูปร่างของเธอ
  - ข. คิดว่าจะหาซื้อมาส้อย่างพอลล่าบ้าง
  - ค. คิดว่าสวยดีแต่มันผิดระเบียบของมหาวิทยาลัย
  - ง. คิดว่าไม่เหมาะสม เพราะแต่งการไม่สุภาพในสถานที่ราชการ
  - จ. คิดว่าความสวยงามน่าอยู่อยู่ที่การรู้จักแต่งกายให้ถูกกาลเทศะ
3. จากกรณีข้อ 2 ถ้านักศึกษาเป็นเพื่อนสนิทของพอลล่า และต้องบอกว่าการแต่งกายของพอลล่าไม่เหมาะสมไม่ควรนักศึกษาจะใช้คำพูดอย่างไร
  - ก. พอลล่าเธอแต่งตัวไม่เหมาะสมไม่ควรเลย
  - ข. พอลล่าถ้าฉันเป็นเธอจะไม่แต่งตัวอย่างนี้หรอก
  - ค. พอลล่าเสื้อและกระโปรงก็ตัวนิดเดียวแถมราคาก็แพงไม่น่าซื้อมาส้อยเลย
  - ง. พอลล่าใส่เข้าไปได้อย่างไร ไม่เห็นจะสวยเลย
  - จ. พอลล่าฉันว่าถ้าเธอใส่เสื้อตัวใหญ่กว่านี้นิดหนึ่ง กระโปรงก็เลยหัวเข่าลงไปนิดหนึ่งจะสวยและดูดีกว่านี้ไหม
4. ที่ร้านอาหารพอบอยรับประทานอาหารอิ่มก็เรียกป้าแดงมาเก็บค่าอาหาร แต่ป้าแดงทอนเงินมากเกินไป ในสถานการณ์เช่นนั้นถ้านักศึกษาเป็นบอยจะอย่างไร
  - ก. เลยตามเลยรับเงินมาแล้วก็ทำเฉย
  - ข. บอกป้าแดงว่าทอนเงินเกิน แล้วคืนเงินให้
  - ค. ถ้าป้าแดงนี้ก็ได้และทักขึ้นมากก็จะคืนเงินให้

- ง. วันนั้รับ เอาไว้วันหลังค่อยนำเงินมาคืนให้ป่าแดงก็แล้วกัน
- จ. วันหลังจะมารับประทานอาหารที่ร้านป่าแดงอีก เมื่อป่าแดงจะทอนเงินให้เกินอีก
5. เนื่องจากฐานะทางบ้านของเป็นหนึ่งในไม่ค่อยดี และสิ้นเดือนนี้เป็นหนึ่งในต้องจ่ายค่าหอพัก 1,200 บาท แต่เป็นหนึ่งในมีเงินอยู่แค่ 600 บาท เขาจึงคิดจะแอบเอาโทรศัพท์มือถือของป๋อง เพื่อนข้างห้องไปขาย คงไม่เป็นอะไรหรอก เพราะจะทำแค่ครั้งนี้เพียงครั้งเดียว นักศึกษาคิดอย่างไรกับความคิดของเป็นหนึ่งใน
- ก. น่าเห็นใจเป็นหนึ่งใน
- ข. ทำเพราะความจำเป็นให้อภัยได้
- ค. ทำไม่ไม่ขอผ่อนผันค่าเช่าห้อง หรือขอยืมเงินเพื่อนมาจ่ายก่อน
- ง. ถ้าเป็นเราก็จะทำอย่างนั้นเหมือนกัน
- จ. จะไม่จิ้มฟัน โทรศัพท์มือถือ หรือสร้อยเพชรก็ขโมยเหมือนกัน
6. สุนิสสาชอบทุกอย่างที่เป็นเกาหลี โดยเฉพาะดารานักร้องเกาหลี สุนิสสาจึงฝึกพูดภาษาเกาหลีด้วยตนเองจนสามารถพูดได้คล่องแคล่ว นักศึกษาคิดเห็นอย่างไรกับการกระทำของ สุนิสสา
- ก. ไร้สาระแทนที่จะเอาเวลามาตั้งใจเรียน
- ข. เป็นคนไทยแท้ๆ แต่ทำไมจึงอยากจะเป็นเกาหลี
- ค. ฉันก็ชอบ และในอนาคตอันใกล้ฉันจะทำศัลยกรรมใบหน้าแบบดารานักร้องเกาหลีด้วย
- ง. เป็นความพยายามที่น่าเอาอย่าง
- จ. เมื่อรู้ว่าตัวเองชอบสิ่งไหน ต้องพยายามทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ
7. โชคชัยที่จักรยานยนต์มาเรียนที่มหาวิทยาลัย แต่พอถึงปากซอยก็ขึ้นมาได้ว่าล้มหมวกกันน็อค ถ้าโชคชัยเป็นโชคชัยจะอย่างไร
- ก. ชี้อต่อไปใครๆ ก็ล้มได้
- ข. ถ้าปากซอยไม่ไกลจากบ้านนักก็จะกลับไปสวมหมวกกันน็อค
- ค. กลับไปสวมหมวกกันน็อคทันที เพราะมันไม่ปลอดภัยและผิดกฎหมาย
- ง. ลองขอยืมหมวกกันน็อคของป้าแม่้นเจ้าของร้านข้าวแกงที่หน้าปากซอยใส่ไปก่อน
- จ. ขับขี่เสี่ยงไปในเส้นทางที่คิดว่าไม่มีตำรวจคอยตรวจ
8. อนเชาเรียนวิชาภาษาอังกฤษไม่เก่งผลการเรียนวิชานี้ต่ำมาก จึงไปปรึกษาขอคำแนะนำการดูหนังสือวิชาภาษาอังกฤษกับพร้อมฝนผู้ซึ่งเรียนเก่งในวิชาภาษาอังกฤษ ถ้านักศึกษาเป็นพร้อมฝนนักศึกษาจะให้คำแนะนำอนเชาอย่างไร
- ก. ให้ดูหนังสือวิชาภาษาอังกฤษมากกว่าหนังสือวิชาอื่น
- ข. ให้ดูหนังสือภาษาอังกฤษอย่างต่อเนื่อง
- ค. มารวมกลุ่มกันดูหนังสือกับเพื่อนๆ
- ง. หามุงสงบๆ ดูหนังสือคนเดียว

- จ. ดูหนังสือด้วยความอยากรู้อยากเข้าใจอย่างสม่ำเสมอ
9. อรุณรัตน์ รู้สึกผิดหวังกับผลการประกวดวาดภาพชิงทุนการศึกษาที่เธอทำได้แค่รองชนะเลิศอันดับ 1 แต่คนที่ได้รับรางวัลชนะเลิศก็ไม่ใช่ใครอื่นเป็น สุนิตา เพื่อนสนิทของ อรุณรัตน์ นั้นเอง ถ้า นักเรียน เป็น อรุณรัตน์ จะทำอย่างไร
- ฝึกวาดภาพให้มากขึ้น
  - หลีกเลี่ยงการประกวดวาดภาพที่ สุนิตา ส่งภาพเข้าประกวดด้วย
  - เลิกวาดภาพไปเลย
  - แอบไปเรียนวาดภาพพิเศษ หรือแอบไปปรึกษาอาจารย์โดยไม่ให้ สุนิตา รู้
  - เข้าไปแสดงความยินดีและหาโอกาสขอคำแนะนำในการวาดภาพกับ สุนิตา
10. อยู่ที่บ้าน เพ็ญพร ทะเลาะกับแม่และน้องสาว อยู่ที่มหาวิทยาลัยเพื่อน ๆ ก็ดูเหมือนว่าจะคอยจ้องตำหนิ เพ็ญพร อยู่ตลอด จน เพ็ญพร รู้สึกว่าชีวิตนี้มีแต่ปัญหา ถ้า นักเรียน เป็น เพ็ญพร นักศึกษาจะมีวิธีแก้ปัญหาได้อย่างไร
- เข้าไปหาคนที่ทะเลาะด้วยแล้วตกลงไกล่เกลี่ยกัน
  - ยอมทำตามคำพูดของทุกคนเพื่อให้เขายอมรับในตัวเรา
  - แรงมาแรงไปทุกคนมีสิทธิเท่าเทียมกัน
  - ไม่ต้องทำอะไรเพราะไม่มีใครดีได้ร้อยเปอร์เซ็นต์
  - ย้อนมองดูตัวเองว่าเป็นอย่างไรที่เขาว่ามาหรือเปล่า แล้วแก้ไขจุดที่บกพร่อง
11. สุขสันต์ เห็น อรรถพล ถูกกลุ่มวัยรุ่นนรุมทำร้ายที่ป่าอรรถเมย์ ถ้า นักเรียน เป็น สุขสันต์ จะทำอย่างไร
- รีบเข้าไปช่วยอรรถพลทันที
  - โทรศัพท์บอกเพื่อน ๆ ให้มาช่วยอรรถพล
  - โทรศัพท์แจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจ
  - ร้องให้คนที่อยู่บริเวณใกล้ ๆ ช่วยอรรถพล
  - หลบดูสถานการณ์ก่อน
12. สรณัฐ รู้สึกหงุดหงิดมาก เมื่อได้ยืมนักศึกษาหญิงกลุ่มหนึ่งกำลังวิจารณ์บทกลอนที่ สรณัฐ ส่งเข้าประกวดในวันภาษาไทยแห่งชาติ ซึ่งเธอก็ได้รางวัลชนะเลิศ ถ้า นักเรียน เป็น สรณัฐ จะทำอย่างไร
- เดินเข้าไปต่อว่านักศึกษาหญิงกลุ่มนั้นทันที
  - ไปบอกเพื่อนให้มาช่วยทำร้ายนักศึกษาหญิงกลุ่มนั้น เพื่อเป็นการสั่งสอน
  - เดินเลี่ยงไปที่อื่น เพราะไม่ต้องการฟังคำวิจารณ์
  - แอบฟังอยู่อย่างเงิบ ๆ เพื่อจะได้รู้ว่าเขาวิจารณ์เราอย่างไรบ้าง
  - เข้าไปแสดงตัวให้กลุ่มนักศึกษาหญิงนั้นรู้และพูดเปิดโอกาสให้เขาวิจารณ์ได้ เพื่อจะได้นำไปปรับปรุงผลงานครั้งต่อไป

13. สุทธิเกียรติเพิ่งได้เงิน 2,000 บาท จากคุณแม่มาเมื่อเช้านี้ ขณะที่กำลังนั่งเรียนอยู่นั้น คุณากรก็ขอยืมเงิน 150 บาท กับเพื่อนๆ เพื่อนำไปจ่ายค่าถ่ายเอกสาร ถ้านักศึกษาเป็น สุทธิเกียรติและได้ยืมคุณากรขอยืมเงินจากเพื่อนคนอื่นๆ นักศึกษาจะอย่างไร
- รอดู ถ้าคุณากรขอยืมจากเพื่อนคนอื่นไม่ได้ก็จะให้ยืม
  - เสนอให้คุณากรยืมเงิน แล้วให้นำเงินมาคืนในวันพรุ่งนี้
  - ทำเป็นไม่สนใจ เก็บเงินไว้ใช้เองเพราะเป็นสิทธิ์ของเรา
  - ให้คุณากรยืมแต่ขอเก็บนาฬิกาข้อมือของคุณากรเอาไว้เป็นเครื่องประกัน
  - ให้คุณากรยืมไปใช้ก่อน เพราะตัวเองยังไม่มีเงินจำเป็นต้องใช้เงินในตอนนี
14. ประมวลแอบหลงรักปรียาภาอยู่ แต่ปรียาภาชอบพอกับชัชชัยอยู่ก่อนแล้ว ถ้า นักศึกษาเป็นประมวลนักศึกษาจะแสดงออกอย่างไร เพื่อให้ปรียาภารู้ว่ารัก
- แอบรักเงียบๆ อยู่ต่อไป
  - เดินเข้าไปบอกตรงๆ เลยว่ารัก
  - แสดงความจริงใจและห่วงใยเมื่อมีโอกาสที่เหมาะสมก็บอกรักเธอ
  - แกล้งหาเรื่องเพื่อดึงดูดความสนใจจากเธอ
  - เมื่อเราไม่สมหวังคนอื่นก็ไม่ควรจะสมปรารถนาเหมือนกัน
15. ผลการเรียนภาคเรียนที่ 1 ของวรรษญาต่ำมาก วรรษญาถึงกับกินไม่ได้นอนไม่หลับ ถ้า นักศึกษาเป็นวรรษญาจะอย่างไร
- หาซื้อยานอนหลับมากิน
  - ไปเที่ยวกับเพื่อนๆ เพื่อให้ลืมเรื่องผลการเรียน
  - เก็บตัวอยู่คนเดียวอย่างเงียบๆ เพราะไม่กล้าพบหน้าใครๆ
  - ตั้งใจเรียนใหม่ เเทมหน้าต้องทำให้ดีกว่านี้
  - ไปพบอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อขอคำแนะนำ
16. ณัฐพงษ์มีโรคประจำตัวคือโรคหัวใจ แต่ณัฐพงษ์เป็นคนชอบกีฬาบาสเก็ตบอลมาก ณัฐพงษ์จึงหาทางออกโดยการเล่นเกมบาสเก็ตบอลจากคอมพิวเตอร์ ถ้า นักศึกษาเป็น ณัฐพงษ์นักศึกษาจะอย่างไร
- เกมคอมพิวเตอร์ก็เป็นทางออกที่ดี
  - ลองศึกษากีฬาประเภทอื่นที่ไม่ต้องเล่นกลางแจ้งและไม่ต้องออกกำลังกาย
  - เล่นแต่พอดีเมื่อรู้อาการไม่ค่อยดีก็พัก
  - เมื่อสุขภาพไม่เอื้ออำนวยก็ไม่ต้องเล่น
  - ลองทำหน้าที่อื่นในที่มบาสเก็ตบอล เช่นเชียร์ หรือบริการอื่นๆ
17. ตั้งแต่พ่อเสียชีวิตลง นภาพรกับแม่ก็ทะเลาะเป็นประจำ เพราะแม่แต่งงานใหม่และมีลูกกับ พ่อเลี้ยง 2 คน เลยทำให้แม่ไม่มีเวลาให้กับนภาพร ถ้า นักศึกษาเป็นนภาพรจะอย่างไร
- ย้ายออกมาเช่าบ้านอยู่คนเดียว

- ข. ไปพักอาศัยอยู่กับญาติ  
 ค. ทนอยู่ในบ้านต่อไป  
 ง. ลองหาจังหวัดตอนที่ทั้งสองฝ่ายใจเย็นๆ แล้วพูดคุยกันด้วยเหตุผล  
 จ. ให้ญาติผู้ใหญ่ช่วยพูดปรับความเข้าใจกันทั้งครอบครัว
18. ขณะที่ทำงานกลุ่มเพื่อรายงานอาจารย์ ปรากฏว่าสมาชิกในกลุ่มของอดิสรบางคนไม่ช่วยทำงาน ทำให้เพื่อนคนอื่นไม่พอใจจึงต่อว่าและทะเลาะกันในที่สุด ถ้านักศึกษาเป็นอดิสร นักศึกษาจะทำอย่างไร
- ก. เดินหนี เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาที่จะเกิดขึ้น  
 ข. ให้คนที่ทะเลาะกันแก้ปัญหาตัวเอง  
 ค. บอกให้คนที่ไม่ช่วยทำงานขอโทษเพื่อนและทำงานชดเชย  
 ง. เข้าไปไกล่เกลี่ยและให้ยุติการทะเลาะกัน  
 จ. เข้าไปไกล่เกลี่ยและสอบถามสาเหตุพร้อมทั้งเสนอให้พูดคุยกันด้วยเหตุผล
19. ณิชารีย์ เห็นเพื่อนนักศึกษาหญิงแต่งหน้าทาเล็บมาเรียนแล้วรู้สึกไม่ชอบ และไม่ยอมให้เพื่อนนักศึกษาทำอย่างนั้นเลย จึงเดินเข้าไปพูดเตือนและเกิดการทะเลาะกัน นักศึกษาคิดอย่างไรกับการกระทำของณิชารีย์
- ก. คิดและทำไม่ถูกเพราะเป็นสิทธิของคนอื่น  
 ข. คิดดีแต่วิธีการในการบอกเตือนไม่ถูกต้อง  
 ค. มันเป็นเรื่องของคนอื่นแล้วตัวเราทำดีทำถูกต้องแล้วหรือยัง  
 ง. น่าจะหาวิธีรณรงค์ให้นักศึกษาตระหนักถึงโทษหรือผลเสียที่จะตามมา  
 จ. ถ้าเห็นแล้วเก็บเอาไปคิดจนตัวเองเป็นทุกข์ก็ไม่ควรเก็บเอาไปคิด
20. ถ้านักศึกษากำลังยืนเข้าแถวรอซื้ออาหารอยู่ ทันใดก็มีนักศึกษาคนหนึ่งเดินมาลัดคิว นักศึกษาจะรู้สึกอย่างไร
- ก. ไม่พอใจเพราะไม่เคารพกติกาของสังคม  
 ข. ไม่พอใจและเดินไปลัดคิวข้างหน้านักศึกษาคนที่มาลัดคิวคนแรก  
 ค. เฉยๆ เพราะเคยทำอย่างนี้เหมือนกัน  
 ง. คอยดูถ้ามีคนทำอย่างนี้อีกเราจะทำบ้าง  
 จ. รู้สึกสงสารนักศึกษาคนที่ลัดคิว เพราะเขาคงหิวมาก

สมพรเล่าความทุกข์ภายในใจของเขาให้กับสมยศฟังว่า ปองศักดิ์สมาชิกหนึ่งในทีมตะกร้อของเขา เมื่อมีการนัดซ้อมหรือประชุมทีมมักจะไม่มาตามนัดหรือถ้ามาก็ไม่ยอมฟังเวลาประชุมขอชวนเพื่อนในที่มุกๆ พอเราหรือโค้ชแนะนำจุดบกพร่องของแต่ละคน ปองศักดิ์ก็ไม่ยอมปรับปรุง แถมยังบอกว่าตัวเองทำดีที่สุดแล้วที่คนอื่นไม่เห็นสมพรและโค้ชจู้จี้ขนาดนี้เลย บางครั้งถึงกับเดินออกจากที่ประชุมไปเลยก็มี ทำให้เรารู้สึกหงุดหงิดและไม่สบายใจทุกครั้งทีนี้ถึงพฤติกรรมของปองศักดิ์

21. ความทุกข์ใจของสมพรจัดอยู่ในระดับใด
- ไม่พอใจ
  - ไม่ชอบใจ
  - ไม่สบายใจ
  - กังวลใจ
  - หงุดหงิดในใจ
22. จากกรณีตัวอย่างข้างต้นสมพรทุกข์ใจเพราะเหตุใด
- เพราะปองศักดิ์
  - เพราะพฤติกรรมของปองศักดิ์
  - เพราะเป็นห่วงทีมตะกร้อของเขา
  - เพราะปองศักดิ์ไม่ยอมเชื่อฟังเขา
  - เพราะสมพรรู้สึกว่าคุณทำทนายอำนาจในฐานะหัวหน้าทีม
23. ความต้องการที่แท้จริงของสมพรคืออะไร
- ต้องการเห็นความเปลี่ยนแปลงของปองศักดิ์
  - ต้องการเห็นความพร้อมเพียงของทีม
  - ต้องการนำทีมไปสู่ชัยชนะ
  - ต้องการให้ปองศักดิ์เชื่อฟังเขา
  - ไม่ต้องการให้ปองศักดิ์ทำทนายอำนาจของหัวหน้าทีมอย่างเขา
24. ในกรณีนี้ถ้านักศึกษาเป็นสมยศจะให้คำแนะนำแนวทางแก้ปัญหาให้กับสมพรอย่างไร
- เรียกปองศักดิ์มาคุยเป็นการส่วนตัว
  - ไปพบปองศักดิ์เพื่อพูดคุยกัน
  - ขอให้โค้ชช่วยพูดคุยกับปองศักดิ์
  - ให้เพื่อนคนอื่นๆ ในทีมไปพูดคุยกับปองศักดิ์
  - ตัดปองศักดิ์ออกจากทีมตะกร้อ
- เช้าวันหนึ่งดวงกมลตื่นนอนขึ้นมาแล้วรู้สึกปวดหัวตัวร้อนมีอาการไข้เล็กน้อย แต่วันนี้เวลา 08.30 น. ต้องไปร่วมกิจกรรมที่คณะ ดวงกมลรู้สึกไม่สบายใจกับอาการที่เป็นอยู่มาก จึงพูดกับตัวเองว่า “เราต้องหาย เราจะต้องไปร่วมกิจกรรมที่คณะให้ได้” ถ้านักศึกษาเป็นดวงกมล นักศึกษาจะแก้ปัญหาอย่างไรตามเงื่อนไขต่อไปนี้
25. การกำหนดวิธีปัญหา
- เราปวดหัว
  - เราตัวร้อน
  - เราเป็นไข้
  - เราเป็นอะไร

- จ. อาการเราเป็นมากไหม
26. การสืบค้นหาสาเหตุของปัญหา
- เราปวดหัวเพราะสาเหตุมาจากอะไร
  - เราตัวร้อนเพราะสาเหตุมาจากอะไร
  - เราเป็นไข้เพราะสาเหตุมาจากอะไร
  - เมื่อวานเราไปทำอะไรมา
  - ทำไมเรามีอาการเช่นนี้
27. การกำหนดเป้าหมายในการแก้ปัญหาที่ชัดเจน
- เราต้องการหายจากอาการปวดหัว
  - เราต้องการหายจากอาการตัวร้อน
  - เราต้องการหายจากอาการเป็นไข้
  - เราต้องหายจากอาการนี้ให้ได้
  - เราต้องไปร่วมกิจกรรมให้ได้
28. การวางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดปัญหาให้ตรงกับเป้าหมายที่กำหนดไว้
- รับประทานยาแก้ปวดหัว
  - รับประทานยาแก้ตัวร้อน
  - รับประทานยาแก้ไข้
  - ไปพบแพทย์เพื่อตรวจอาการและรักษา
  - โทรศัพท์ไปแจ้งอาการที่เป็นอยู่ให้อาจารย์ที่นัดทำกิจกรรมทราบ
29. วนิดา เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 อาศัยอยู่กับพ่อสองคนไม่มีญาติที่ไหนอีกที่บ้านของ วนิดา เป็นร้านขายอาหารตามสั่ง ขณะที่เธอกำลังนั่งเรียนอยู่นั้น ก็มีโทรศัพท์จากเพื่อนบ้านมา แจ้งข่าวร้ายว่า คุณพ่อของ วนิดา ประสบอุบัติเหตุรถชนขณะที่กลับจากไปส่งอาหารตามสั่ง ให้กับลูกค้าที่หมู่บ้านจัดสรรที่อยู่ไม่ไกลจากร้านของคุณพ่อเธอนัก ตอนนี้เสียชีวิตแล้วและศพอยู่ที่โรงพยาบาลใกล้กับมหาวิทยาลัยที่ วนิดา เรียนอยู่นั่นเอง ถ้านักศึกษาเป็น วนิดา จะทำอย่างไร
- ร้องไห้เสียใจ
  - นั่งนิ่งทำอะไรไม่ถูก
  - ตัดสินใจแล้วขออนุญาตอาจารย์ไปที่โรงพยาบาล
  - ให้เพื่อนไปขออนุญาตอาจารย์และพาไปโรงพยาบาล
  - แกล้งทำเป็นไม่มีอะไรเกิดขึ้นรอจนหมดเวลาเรียนแล้วค่อยไปที่โรงพยาบาล
30. จากกรณีข้อ 29 ถ้านักศึกษาเป็นเพื่อนของ วนิดา จะรู้สึกอย่างไรเมื่อทราบข่าวร้ายของคุณพ่อของ วนิดา
- รู้สึกเสียใจไม่น้อยไปกว่าวนิดา

- ข. รู้สึกเสียใจและเห็นใจวนิดา  
 ค. รู้สึกเศร้าใจกับข่าวร้ายคุณพ่อของวนิดา  
 ง. รู้สึกเสียใจและเข้าไปปลอบใจวนิดาตั้งสติให้ดี  
 จ. รู้สึกเฉยๆ แต่ก็เห็นใจวนิดา
31. จากกรณีข้อ 29 ในฐานะนักศึกษาเป็นเพื่อนร่วมห้องเรียนกับวนิดา นักศึกษาต้องไปช่วยงานศพคุณพ่อของวนิดา นักศึกษาจะรู้สึกอย่างไร  
 ก. ในฐานะเพื่อนคนหนึ่งก็คงจะปฏิเสธไม่ได้  
 ข. ยินดีช่วยเหลือเท่าที่จะมีเวลา  
 ค. ยินดีช่วยเหลือเต็มที่ด้วยความเต็มใจ  
 ง. เพื่อนคนอื่นว่าอย่างไรก็ตามนั้น  
 จ. ต้องดูก่อนว่าจะช่วยอะไรได้บ้าง
32. จากกรณีข้อ 29 ถ้าหากนักศึกษาไม่สะดวกจะไปช่วยงานศพคุณพ่อของวนิดา ได้ตลอด นักศึกษาจะเลือกไปช่วยในช่วงใดของงาน  
 ก. ไปโรงพยาบาลเป็นเพื่อนวนิดาตั้งแต่วันแรก  
 ข. ไปร่วมฟังพระสวดพระอภิธรรมในวันใดวันหนึ่ง  
 ค. ไปเป็นเจ้าภาพสวดพระอภิธรรมในวันใดวันหนึ่ง  
 ง. ไปช่วยเสิร์ฟน้ำหรือรับแขกในวันใดวันหนึ่ง  
 จ. ไปร่วมพิธีในวันฌาปนกิจศพที่เดียวเลย
33. มัลลิกา เป็นตัวแทนนักศึกษาที่จะต้องไปร่วมงานสำคัญงานหนึ่งแต่เผชิญว่า ในงานนั้น มัลลิกา ไม่รู้จักใครสักคนเลย ขณะที่มัลลิกา ยืนกวาดสายตาไปรอบๆ บริเวณงานอยู่นั้นก็เห็นชายหนุ่มหน้าตาดีคนหนึ่งกำลังมองมาที่เธอด้วยสีหน้าแววตาและยิ้มให้อย่างเป็นมิตร ถ้านักศึกษาเป็นมัลลิกา นักศึกษาจะอย่างไร  
 ก. ทำเฉยๆ เพราะไม่รู้จักกันอยู่แล้ว  
 ข. ยิ้มตอบพอเป็นมารยาท  
 ค. ดูให้แน่ใจก่อนว่าเขายิ้มให้เราจริงหรือเปล่าแล้วค่อยยิ้มตอบเป็นมารยาท  
 ง. ถ้าชายคนนั้นเดินเข้ามาพูดคุยถึงจะยอมพูดคุยด้วย  
 จ. เดินเข้าไปหาชายคนนั้นเพื่อพูดคุยทำความคุ้นเคยจะได้เป็นเพื่อนกัน
34. จากกรณีข้อ 33 ชายหนุ่มคนนั้นคือ เทวทัศน์ เป็นตัวแทนของนักศึกษาอีกสถาบันหนึ่งมาในงานนี้เหมือนกัน และที่สำคัญเทวทัศน์ ก็ไม่รู้จักใครเหมือนกับมัลลิกา ทั้งสองจึงได้เป็นเพื่อนใหม่กันในงานนี้ และตอนงานเลิก ก่อนกลับเทวทัศน์ ได้ขอเบอร์โทรศัพท์ของมัลลิกา ถ้านักศึกษาเป็นมัลลิกา นักศึกษาจะอย่างไร  
 ก. ไม่ให้เบอร์โทรศัพท์เพราะเพิ่งรู้จักกัน  
 ข. ให้เบอร์โทรศัพท์ไปเพราะถือว่าเป็นเพื่อนกันแล้ว

- ค. แลกเบอร์โทรศัพท์กันเมื่อวันหน้ามีปัญหาหรือครูจะได้โทรไปปรึกษา
- ง. ถ้ามีโอกาสพบกันอีกแล้วจะให้
- จ. เอาไว้วันหลังจะให้แต่วันนี้ขอเบอร์โทรศัพท์ของเทวทัศน์มาก่อน
35. ขณะที่สมภพกำลังพิมพ์รายงานเพื่อส่งอาจารย์ในวันพรุ่งนี้ ผนพร้อมลมแรงก็ตกลงมาอย่างบ้าคลั่งทำให้ต้นไม้โค่นทับสายไฟ ไฟฟ้าที่บ้านของสมภพก็ดับและงานเอกสารที่สมภพพิมพ์ก็ลืมหืมตาไป ถ้านักศึกษาเป็นสมภพนักศึกษาจะทำอย่างไร
- ก. โกรธตัวเองมากที่ลืมหืมตาไป
- ข. บ่นตัวเองเล็กน้อยแล้วคอยดูไฟฟ้า ถ้าไฟมาจะได้เริ่มพิมพ์งานใหม่
- ค. พรุ่งนี้จะไม่ไปเรียน
- ง. พรุ่งนี้จะไปขอผ่อนผันกับอาจารย์
- จ. โทรขอถือป้จงานเพื่อนส่งแก้ปัญหาก่อน
36. จากกรณีข้อ 35 สมภพเลือกวิธีแก้ปัญหแบบนี้ข้อ จ. แต่สมศักดิ์เพื่อนสนิทของสมภพลืมหืมตาไปว่าเขาได้ลบข้อมูลทิ้งไปแล้วจึงรีบปากสมภพว่าจะถือป้จงานไปให้ ถ้านักศึกษาเป็นสมภพนักศึกษาจะทำอย่างไร เมื่อสิ่งที่คาดหวังไม่เป็นไปอย่างที่คิด
- ก. โกรธสมศักดิ์มาก
- ข. เดินเข้าไปชกหน้าสมศักดิ์เพื่อบันดาลโทสะ
- ค. รู้สึกผิดหวังแต่ก็บอกกับสมศักดิ์ว่าไม่เป็นไร “คนเรามันลืมหืมกันได้”
- ง. ลองถามเพื่อนคนอื่นดูว่ามีใครยังเก็บข้อมูลไว้บ้าง
- จ. เลือกวิธีไปขอผ่อนผันกับอาจารย์เป็นแผนสำรอง
37. สิริพรเป็นตัวแทนของกลุ่มออกมานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน แต่ด้วยความรีบประจบกับความประหม่าจึงทำให้สิริพรพูดตืดๆ ชัดๆ ทำให้การเสนอผลงานไม่ค่อยดีนัก จนเป็นเหตุให้ศิริภัสสรเพื่อนสมาชิกในกลุ่มวิพากษ์วิจารณ์เธอในทางเสียหาย ถ้านักศึกษาเป็นสิริพรนักศึกษาจะทำอย่างไร
- ก. โกรธแต่ก็ไม่พูดอะไร
- ข. คิดในใจว่า คราวหน้าจะไม่ออกไปนำเสนอผลงานอีก
- ค. เดินเข้าไปพูดกับศิริภัสสรว่า ทำไมเธอไม่ออกไปนำเสนอผลงานเอง
- ง. คิดว่าต่อไปจะไม่เข้าร่วมกลุ่มกับศิริภัสสรอีก
- จ. ขอโทษเพื่อนและสัญญาว่าครั้งต่อไปจะไม่ให้เป็นแบบนี้อีก
38. ต่อเนื่องจากกรณีข้อ 37 คราวนี้สิริพรได้เป็นตัวแทนกลุ่มอีกเพราะเพื่อนๆ อยากให้เธอได้แก้ตัวใหม่ ยกเว้นศิริภัสสรแต่ก็ขัดเพื่อนคนอื่น ๆ ไม่ได้จึงยอมให้สิริพรออกไปนำเสนอผลงาน ซึ่งสิริพรก็ไม่ทำให้ทุกคนผิดหวัง ถ้านักศึกษาเป็นศิริภัสสรนักศึกษาจะทำอย่างไร
- ก. เจยๆ ไม่ต้องทำอะไร
- ข. ชมสิริพรในใจนิดๆ

- ค. พุดกับสิริพรว่าก็นั่นๆ แหละ
- ง. พุดกับสิริพรว่าหวังว่าคงไม่ใช่เรื่องพลิกนะ
- จ. พุดกับสิริพรว่า ฉันทินดีกับเธอด้วยและขอโทษที่ประเมินเธอผิดไป
39. ขณะที่ประวิทย์และไพศาลเดินกลับหอพักก็เห็นป้าพยอมกำลังขึ้นรถเข็นขายลูกชิ้นและเครื่องดื่มขึ้นเนินอยู่ แต่ด้วยเร็วแรงของป้าวัย 60 ปีเศษๆ จึงไม่ใช่เรื่องง่าย ถ้านักศึกษาเป็นประวิทย์และไพศาลนักศึกษาจะอย่างไร
- ก. แกล้งทำเป็นไม่เห็นแล้วเดินผ่านไป
- ข. เดินผ่านไปเฉยๆ เพราะไม่เกี่ยวข้องอะไรกัน
- ค. รอดู ถ้าป้าพยอมเข็นไม่ไหวจะเข้าไปช่วย
- ง. เข้าไปช่วยด้วยหวังจะได้น้ำอัดลมสักแก้วเป็นเครื่องตอบแทน
- จ. เข้าไปช่วยโดยไม่ลังเล
40. วันหนึ่งขณะที่อำพรนั่งเรียนอยู่ก็มีเพื่อนนักศึกษาคนอื่น เดินเข้ามาเสนอโอกาสที่ดีให้กับชีวิตตัวเองอีกทางหนึ่ง คือชักชวนให้เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมที่ทางคณะของเพื่อนนักศึกษาคนนั้นเป็นผู้จัดขึ้น ถ้านักศึกษาเป็นอำพรจะตัดสินใจอย่างไร
- ก. สมัครเข้าร่วมโครงการทันที
- ข. ขอคิดดูก่อนแล้วค่อยตัดสินใจทีหลัง
- ค. ดูก่อนถ้าว่างก็จะไป
- ง. ดูตารางการปฏิบัติธรรมก่อนแล้วค่อยตัดสินใจ
- จ. อยากจะไปแต่งงานกิจกรรมที่คณะก็มากพออยู่แล้ว

เฉลย

1. จ	11. ข	21. จ	31. ข
2. จ	12. ค	22. ข	32. ค
3. ค	13. ค	23. ข	33. ง
4. ง	14. ก	24. ง	34. ข
5. ง	15. จ	25. ข	35. ง
6. ก	16. ค	26. ก	36. ค
7. ข	17. ง	27. ก	37. ค
8. ค	18. ข	28. ก	38. จ
9. จ	19. ง	29. ก	39. ง
10. ง	20. ง	30. ข	40. ง

## แบบสอบถามพฤติกรรมการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา

การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษา  
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

### คำชี้แจง

แบบสอบถามพฤติกรรมการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ฉบับนี้ ต้องการวัดเกี่ยวกับการปฏิบัติตนของผู้เข้ารับการฝึกอบรมโดยมีข้อความให้อ่านเพื่อพิจารณาว่าท่านปฏิบัติตนอย่างไร หรือมีความคิดเห็นเหมือนกับข้อความดังกล่าวหรือไม่ ดังนั้นจึงไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิดและไม่มีผลในด้านลบต่อตัวท่านแต่อย่างใด จึงขอให้ตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงของท่าน โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับกรปฏิบัติของท่าน

รายการประเมิน	ไม่ปฏิบัติ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติบ่อย	ปฏิบัติเป็นประจำ
1. มีความพึงพอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ของตนในปัจจุบัน				
2. ชอบทำร้ายตัวเองเพราะไม่พอใจในตนเอง				
3. ชอบทรมานตนเองเมื่อผิดหวังกับตนเอง				
4. ชอบคิดว่าชีวิตมีแต่ปัญหา (ทุกข์)				
5. มักคิดว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไข				
6. เป็นผู้ควบคุมอารมณ์ได้ดี เมื่อมีสถานการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น				
7. รู้สึกหงุดหงิดมากเมื่อมีผู้กล่าวถึงปมด้อยของท่าน				
8. เมื่อถูกตำหนิจะรู้สึกโกรธมากและตอบโต้ทันที				
9. จัดการกับเงินรายได้ได้อย่างเหมาะสมและเพียงพอกับค่าใช้จ่าย				
10. ใช้จ่ายเงินตามใจชอบ โดยไม่คำนึงถึงรายได้				
11. มองความรักเป็นสิ่งที่สวยงาม				
12. คิดว่าความรักมีแต่ปัญหา				
13. มีความพึงพอใจกับผลการเรียนของตนในปัจจุบัน				

## ตาราง (ต่อ)

รายการประเมิน	ไม่ปฏิบัติ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติบ่อย	ปฏิบัติเป็นประจำ
14. ให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาพและออกกำลังกายอยู่เสมอ				
15. ปฏิบัติหน้าที่ลูกได้ดี ครอบครัวมีความอบอุ่น				
16. ชอบใช้เหตุผลมากกว่ากำลัง				
17. เมื่อเกิดความขัดแย้ง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น				
18. ยอมรับคำตำหนิหรือคำตักเตือนเมื่อตนทำผิด				
19. ให้อภัยผู้อื่นเสมอ แม้ว่าบุคคลนั้นเคยทำให้ท่านเดือดร้อน				
20. มักโทษคนอื่นเสมอเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น และคิดเข้าข้างตนเอง				
21. ยินดีรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้อื่น				
22. ยินดีปรับปรุงตนเอง เมื่อมีผู้ชี้แนะจุดบกพร่อง				
23. ทุกข์ใจมาก เมื่อสิ่งที่คาดหวังไว้ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง				
24. เมื่อเกิดความโกรธพยายามควบคุมอารมณ์โดยนึกถึงด้านบวก				
25. เมื่อเกิดความโกรธ จะระบายออกมาด้วยการกระทำที่รุนแรง				
26. มักอาฆาตพยาบาทเมื่อมีผู้ทำให้โกรธ				
27. เผื่อพิจารณาความคิดและการกระทำของตน ด้วยการเจริญปัญญา				
28. ใช้วิธีคิดแบบเหรียญมีสองด้าน เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง				
29. เมื่อเกิดปัญหาหรือความยุ่งยากจะเดินหนีทันที				
30. คิดก่อนพูดและก่อนกระทำทุกครั้ง				

ตาราง (ต่อ)

รายการประเมิน	ไม่ ปฏิบัติ	ปฏิบัติเป็น บางครั้ง	ปฏิบัติ บ่อย	ปฏิบัติ เป็น ประจำ
31. หาทางตกลงกับเพื่อน เมื่อเกิดความขัดแย้งกัน				
32. กล่าวคำขอโทษทุกครั้งเมื่อตนทำผิด				
33. มีความเห็นใจและพร้อมที่จะช่วยทันทีเมื่อเห็น ผู้อื่นลำบาก				

ผู้วิจัยขอขอบคุณที่ตอบแบบสอบถามทุกท่าน

พระมหาปภังกรณ์ อุทริกษ์  
 นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี  
 ผู้สอบถาม

## แบบวัดเจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม

การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษา  
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี  
(สำหรับนักศึกษา)

### คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ใช้ประกอบการวิจัยตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการ  
สอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดทุกข์ด้วยวิถี  
แห่งปัญญา สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

โดยแบบสอบถามประกอบด้วย

- ตอนที่ 1 ข้อมูลสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ 2 เจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม
- ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการอบรม

ขอขอบคุณนักศึกษาทุกคนที่ตอบแบบสอบถามเจตคติ

พระมหาปภังกรณ์ อุทรักษ์

นักศึกษาคณะครุศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ผู้สอบถาม

**แบบวัดเจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม**  
**โครงการฝึกอบรม เรื่อง การลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษา**  
**คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี**

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ

( ) ชาย ( ) หญิง

2. สาขาวิชา

( ) การศึกษาปฐมวัย ( ) คณิตศาสตร์  
 ( ) วิทยาศาสตร์ทั่วไป ( ) ภาษาอังกฤษ  
 ( ) ศิลปกรรม (ดุริยางคศิลป์)

3. ท่านเคยเข้าร่วมปฏิบัติธรรมมาก่อนหรือไม่

( ) เคย ( ) ไม่เคย

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านตามความเป็นจริง

**ส่วนที่ 2** เจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม

รายการประเมิน	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. ข้าพเจ้ามาเข้าฝึกอบรมเพราะถูกบังคับ					
2. อยากให้การฝึกอบรมหมดเวลาเร็วๆ					
3. เนื้อหาในหลักสูตรไม่น่าสนใจ					
4. กิจกรรมที่จัดขึ้นมีหลากหลายน่าสนใจ					
5. เข้าอบรมแล้วรู้สึกว่าคุณค่าลดลง					
6. เข้าอบรมแล้วเกิดกระบวนการสร้างปัญหา					
7. ข้าพเจ้าตั้งใจที่ได้เข้ารับการฝึกอบรม					
8. ข้าพเจ้ารู้สึกทุกข์ใจ เมื่อต้องทำกิจกรรมต่างๆ					

## ตาราง (ต่อ)

รายการประเมิน	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
9. หลังการอบรมตั้งใจจะแก้ไขตนเองใหม่					
10. ข้าพเจ้าได้รับประโยชน์จากการอบรมครั้งนี้มาก					
11. เป็นหลักสูตรที่สามารถลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญาได้จริง					
12. ยิ่งอบรมยิ่งเกิดความเบื่อหน่าย					
13. เข้าอบรมแล้วรู้ว่าปัญหาชีวิตส่วนมากเกิดจากใจของเราสร้างมันขึ้นมาเอง					
14. เข้าใจตนเอง และเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น					
15. เข้าร่วมกิจกรรมแล้วจิตใจเบิกบานผ่องใส					
16. เวลาเข้าร่วมกิจกรรมข้าพเจ้าว่างนอนและไม่รับรู้เรื่องราวการอบรม					
17. เป็นกิจกรรมที่แปลกใหม่น่าสนใจ					
18. หลักสูตรมีความสนุกสนาน รู้สึกดีและผ่อนคลาย					
19. อยากเข้าร่วมฝึกอบรมกับหลักสูตรแบบนี้อีก					
20. การเข้ารับการอบรมครั้งนี้รู้สึกว่าเป็นการเสียเวลา					

## ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการอบรม

.....

.....

ผู้วิจัยขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

พระมหาปภังกรณ์ อุทธีรักษ์

นักศึกษาคณะศาสนศึกษาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ผู้สอบถาม

**แบบสอบถามวัดความคิดเห็นต่อโครงการฝึกอบรม เรื่องลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา  
สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี**

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริง และคิดเห็นของท่าน

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ

ชาย  หญิง

2. สาขาวิชา

การศึกษาปฐมวัย  คณิตศาสตร์  
 วิทยาศาสตร์ทั่วไป  ภาษาอังกฤษ  
 ศิลปกรรม (ดุริยางคศิลป์)

3. ท่านเคยเข้าร่วมอบรมเกี่ยวกับธรรมะ หรือการปฏิบัติธรรมมาก่อนหรือไม่

เคย  ไม่เคย

**ส่วนที่ 2** ความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการอบรม เรื่องการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา

รายการประเมิน	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความรู้ความเข้าใจที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการ					
2. ท่านสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้					
3. ความพึงพอใจของท่านที่มีต่อกิจกรรม/วิทยากร เรื่อง					
- ปัญหาทางโลกปัญหาทางธรรม					
- เกล็ดลึบการควบคุม E.Q.					
- การคิดเป็นเห็นถูก					
- ภาตริณีเพื่อแม่ (พ่อ)					
- ธรรมะรับอรุณ					
- กายเคลื่อนไหวหัวใจเบิกบาน					
- การเข้าฐานระวางในเหตุสังเกตในผลและฐานยอมแพ้เป็น					
- กิจกรรมได้ "ธ" จาก "ท"					
- กิจกรรมการฝึกพูดเป็น ฟังเป็น แสดงเป็น					
- เกล็ดลึบการสร้างเสน่ห์					

ตาราง (ต่อ)

รายการประเมิน	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
- ปณิธานใจ					
- เล่าสู่กันฟัง					
4. ระยะเวลาที่อบรม					
5. เอกสาร/สื่อประกอบการอบรม					
6. การดำเนินการ เช่น การประชาสัมพันธ์ การติดต่อประสานงาน การอำนวยความสะดวก					
7. อาหาร และเครื่องดื่ม					
8. บรรยากาศในการจัดอบรม					
9. สถานที่ในการจัดอบรม					
10. สถานที่พัก					
11. ประเมินผลการจัดอบรมในภาพรวม					

ข้อคิดเห็น / ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ประเด็นหรือหัวข้อที่ท่านต้องการให้จัดอบรมในครั้งต่อไป

.....

.....

.....

ผู้วิจัยขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความร่วมมือในการตอบสอบถามแบบสอบถามความเห็น

พระมหาปัทมกรณ อุตฺตโร

นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน

ผู้สอบถาม

**แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรม  
(สำหรับผู้ช่วยวิจัย)**

**แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่อง พิธีเปิด/มอบตัวเป็นศิษย์/แนะนำวิทยากร**

**คำชี้แจง** แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรมนี้ เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ให้ท่านสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษา ตามที่ท่านสังเกตเห็นว่าอยู่ในระดับใดโดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องประเมินค่าตามความเป็นจริง

ชื่อผู้สังเกต 1.....

2.....

**นักศึกษาที่ถูกสังเกต** กลุ่มที่.....สามชิกกลุ่ม

ประกอบด้วย

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

การสังเกตแผนการจัดกิจกรรมที่ 1

รายการ	ระดับความคิดเห็น			
	ดี มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1. ถาม/ตอบพูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม				
2. การสนใจเข้าร่วมกิจกรรม				
3. การปฏิบัติตามกฎการเข้าร่วมกิจกรรม				

บันทึกการสังเกตการณ์สำหรับวิทยากร

.....

.....

.....

**แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรม**  
**(สำหรับผู้ช่วยวิจัย)**

**แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 เรื่อง ธรรมกับการเอาชนะด้วยปัญญา**

**คำชี้แจง** แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรมนี้ เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ให้  
ท่านสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษา ตามที่ท่านสังเกตเห็นว่าอยู่ในระดับใดโดยทำเครื่องหมาย  
/ ลงในช่องประเมินค่าตามความเป็นจริง

ชื่อผู้สังเกต 1.....

2.....

**นักศึกษาที่ถูกสังเกต** กลุ่มที่.....สามชิกกลุ่ม  
ประกอบด้วย

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

การสังเกตแผนการจัดกิจกรรมที่ 2

รายการ	ระดับความคิดเห็น			
	ดี มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1. ถาม/ตอบพูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม				
2. ความเข้าใจในมรรคมีองค์ 8				
3. ความเข้าใจในวิธีฝึกของแต่ละฐาน				

บันทึกการสังเกตการณ์สำหรับวิทยากร

.....  
.....

**แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรม  
(สำหรับผู้ช่วยวิจัย)**

**แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 เรื่อง มีदनอกสว่างใกับการเบิกบานที่ใจ**

**คำชี้แจง** แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรมนี้ เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ให้ท่านสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษา ตามที่ท่านสังเกตเห็นว่าอยู่ในระดับใดโดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องประเมินค่าตามความเป็นจริง

ชื่อผู้สังเกต 1.....

2.....

นักศึกษาที่ถูกสังเกต กลุ่มที่.....สามชิกกลุ่ม

ประกอบด้วย

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

การสังเกตแผนการจัดกิจกรรมที่ 3

รายการ	ระดับความคิดเห็น			
	ดี มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1. ถาม/ตอบพูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม				
2. รู้ความหมายของทุกซ์				
3. วิเคราะห์โทษของทุกซ์				
4. เข้าใจวิธีเผชิญทุกซ์				

บันทึกการสังเกตการณ์สำหรับวิทยากร

.....

.....



แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรม  
(สำหรับผู้ช่วยวิจัย)

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่อง ธรรมชาติคิดกับการเห็นผิดและคิดถูก

คำชี้แจง แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรมนี้ เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ให้  
ท่านสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษา ตามที่ท่านสังเกตเห็นว่าอยู่ในระดับใดโดยทำเครื่องหมาย  
/ ลงในช่องประเมินค่าตามความเป็นจริง

ชื่อผู้สังเกต 1.....

2.....

นักศึกษาที่ถูกสังเกต กลุ่มที่.....สามชิกกลุ่ม

ประกอบด้วย

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

การสังเกตแผนการจัดกิจกรรมที่ 4

รายการ	ระดับความคิดเห็น			
	ดี มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1. ถาม/ตอบพูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม				
2. การวิเคราะห์โทษของมิจฉาทิฎฐิ คุณของสัมมาทิฎฐิ				
3. การนำหลักธรรมสัมมาทิฎฐิไปใช้ได้จริง				

บันทึกการสังเกตการณ์สำหรับวิทยากร

.....

.....

.....

## แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรม

(สำหรับผู้ช่วยวิจัย)

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่อง ได้ “ธ” จาก “ท” อย่างไร

คำชี้แจง แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรมนี้ เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ให้ท่านสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษา ตามที่ท่านสังเกตเห็นว่าอยู่ในระดับใดโดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องประเมินค่าตามความเป็นจริง

ชื่อผู้สังเกต 1.....

2.....

นักศึกษาที่ถูกสังเกต กลุ่มที่.....สามชิกกลุ่ม

ประกอบด้วย

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

การสังเกตแผนการจัดกิจกรรมที่ 5

รายการ	ระดับความคิดเห็น			
	ดี มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1. ถาม/ตอบพูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม				
2. เข้าใจวิธีสังเกตหาอุปมาอุปไมย				
3. การนำวิธีสังเกตหาอุปมาอุปไมยไปใช้ในชีวิตจริง				

บันทึกการสังเกตการณ์สำหรับวิทยากร

.....

.....

.....

**แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรม  
(สำหรับผู้ช่วยวิจัย)**

**แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 เรื่อง เวลาที่ผ่านมาแล้วใจเราละ**

**คำชี้แจง** แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรมนี้ เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ให้  
ท่านสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษา ตามที่ท่านสังเกตเห็นว่าอยู่ในระดับใดโดยทำเครื่องหมาย  
/ ลงในช่องประเมินค่าตามความเป็นจริง

ชื่อผู้สังเกต 1.....

2.....

**นักศึกษาที่ถูกสังเกต** กลุ่มที่.....สามชิกกลุ่ม

ประกอบด้วย

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

การสังเกตแผนการจัดกิจกรรมที่ 6

รายการ	ระดับความคิดเห็น			
	ดี มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1. ถาม/ตอบพูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม				
2. การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม				
3. การวิเคราะห์กระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ				
4. การสังเคราะห์กระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ				

บันทึกการสังเกตการณ์สำหรับวิทยากร

.....

.....

.....

**แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรม  
(สำหรับผู้ช่วยวิจัย)**

**แผนการจัดกิจกรรมที่ 7 เรื่อง ธรรมส่วนตัวและธรรมส่วนรวม**

**คำชี้แจง** แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรมนี้ เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ให้ท่านสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษา ตามที่ท่านสังเกตเห็นว่าอยู่ในระดับใดโดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องประเมินค่าตามความเป็นจริง

ชื่อผู้สังเกต 1.....

2.....

**นักศึกษาที่ถูกสังเกต** กลุ่มที่.....สามชิกกลุ่ม

ประกอบด้วย

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

**การสังเกตแผนการจัดกิจกรรมที่ 7**

รายการ	ระดับความคิดเห็น			
	ดี มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1. ถ้าม/ตอบพูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม				
2. การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม				
3. การเข้าใจความหมายของการเสริมสร้างสุขภาพจิต				
4. การวิเคราะห์ความหมายประโยชน์ของการเสริมสร้างสุขภาพจิต				
5. การสังเคราะห์ประโยชน์ของการเสริมสร้างสุขภาพจิต				

บันทึกการสังเกตการณ์สำหรับวิทยากร

.....

.....

**แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรม**  
**(สำหรับผู้ช่วยวิจัย)**

**แผนการจัดกิจกรรมที่ 8 เรื่อง สรุปลักษณะ/พิธีปิด**

คำชี้แจง แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรมนี้ เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ให้ท่านสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษา ตามที่ท่านสังเกตเห็นว่าอยู่ในระดับใดโดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องประเมินค่าตามความเป็นจริง

ชื่อผู้สังเกต 1.....

2.....

นักศึกษาที่ถูกสังเกต กลุ่มที่.....สามชิกกลุ่ม

ประกอบด้วย

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

การสังเกตแผนการจัดกิจกรรมที่ 8

รายการ	ระดับความคิดเห็น			
	ดี มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1. ถาม/ตอบพูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม				
2. การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม				
3. มีความประทับใจต่อการฝึกอบรม				

บันทึกการสังเกตการณ์สำหรับวิทยากร

.....

.....

.....

.....



## ภาคผนวก ช

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถาม

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดผลสัมฤทธิ์  
ทางการเรียน

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัด

สุขภาพจิตโครงการฝึกอบรม

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดพฤติกรรม  
การลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดเจตคติ  
ต่อหลักสูตรฝึกอบรม

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถาม  
ความคิดเห็นที่มีต่อการประเมินโครงการ

**แบบประเมินความสอดคล้องของแบบสอบถามความต้องการฝึกอบรม**  
**เรื่อง การลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา**  
**(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)**

**วัตถุประสงค์** เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม ของแบบสอบถามความต้องการฝึกอบรม เรื่อง การลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ โดยให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ในช่องที่ท่านเห็นด้วยมากที่สุด

- +1 แทน ถ้ารู้สึกแน่ใจว่าข้อความมีความเหมาะสม  
 0 แทน ถ้ารู้สึกไม่แน่ใจข้อความ  
 -1 แทน ถ้ารู้สึกแน่ใจว่าข้อความมีความไม่เหมาะสม

รายการประเมิน		ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
1	ตอนที่ 1 เพศ			
2	สาขาวิชา			
3	ปัจจุบันนักศึกษาพักหรืออาศัยอยู่กับใคร			
4	ท่านเคยเข้าร่วมอบรมเกี่ยวกับธรรมะ หรือการปฏิบัติธรรมมาก่อนหรือไม่			
5	ถ้ามีการจัดโครงการฝึกอบรมเกี่ยวกับธรรมะ หรือการปฏิบัติธรรม ท่านต้องการจะอบรมในเรื่องใด			
6	ถ้าจัดอบรมท่านต้องการเข้าร่วมกิจกรรม			
7	ถ้ามีการจัดอบรมท่านคิดว่าการอบรมควรเป็น			
8	ถ้ามีการจัดโครงการฝึกอบรม เรื่อง การลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญาในแนวทางการปฏิบัติแบบนี้ท่านจะเข้าร่วมการฝึกอบรมหรือไม่			

ตาราง (ต่อ)

รายการประเมิน		ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
	<b>ตอนที่ 2 ปัญหา</b>			
1	ผิดหวังกับตัวเอง			
2	ชีวิตมีแต่ความทุกข์ (ปัญหา)			
3	สามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น			
4	หงุดหงิดถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง หรือถ้าถูกวิพากษ์วิจารณ์			
5	มีปัญหาเศรษฐกิจ			
6	มีปัญหาความรัก			
7	มีปัญหาการเรียน			
8	มีปัญหาสุขภาพ			
9	มีปัญหาในครอบครัว			
10	มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน			
	<b>ความต้องการ และความจำเป็นในการฝึกอบรม</b>			
1	การนำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน			
2	หลักธรรมที่ปฏิบัติแล้วความทุกข์ (ปัญหา) ลดลง			
3	การควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ และเข้าใจผู้อื่น			
4	กระบวนการสร้างปัญญา			
5	การเรียนรู้จากธรรมชาติ			
6	การเรียนรู้จากเหตุการณ์ในปัจจุบัน			
7	การเรียนรู้จากเหตุการณ์ในปัจจุบัน			
8	การเตรียมใจไว้เผชิญกับเหตุการณ์ในอนาคต			
	<b>วิธีการฝึกอบรม</b>			
1	บรรยาย			
2	สาธิต			
3	วีดิทัศน์ / สื่อประกอบการบรรยาย			
4	ฝึกปฏิบัติจริง			
5	อภิปราย			
6	สถานการณ์จำลอง			

ตาราง (ต่อ)

รายการประเมิน		ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
1	การวัดผล ประเมินผลในการฝึกอบรม การทดสอบ			
2	การสังเกตพฤติกรรม			
3	การสอบถาม			
4	การสัมภาษณ์			
5	ผลจากการฝึกปฏิบัติ			
<b>ตอนที่ 3</b> ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการอบรม				

.....  
 (.....)  
 ...../...../.....

**แบบประเมินความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์การพัฒนาหลักสูตร**  
(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

**วัตถุประสงค์** เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม ของแบบสัมภาษณ์การพัฒนาหลักสูตร  
ฝึกอบรม เรื่อง การลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากความคิดเห็นของ  
ผู้เชี่ยวชาญ โดยให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ในช่องที่ท่านเห็นด้วยมากที่สุด

+1 แทน ถ้ารู้สึกแน่ใจว่าข้อคำถามมีความเหมาะสม

0 แทน ถ้ารู้สึกไม่แน่ใจข้อคำถาม

-1 แทน ถ้ารู้สึกแน่ใจว่าข้อคำถามมีความไม่เหมาะสม

รายการประเมิน		ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
1	<b>ตอนที่ 1</b> สภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์จำนวน 8 ข้อ			
	ชื่อ - สกุล			
	เพศ			
	อายุ			
	ระดับการศึกษาสูงสุด			
	ตำแหน่งการงาน			
	ประสบการณ์การทำงาน			
	ประสบการณ์การฝึกอบรม หรือสัมมนา เกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม มาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้			
8	ประสบการณ์เกี่ยวกับการอบรมปฏิบัติธรรมหรือไม่			
1	<b>ตอนที่ 2</b> ความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จำนวน 5 ข้อ			
	1 ท่านคิดว่าเทคนิค กระบวนการ และขั้นตอนในการจัดทำหลักสูตรฝึกอบรม ที่จำเป็นสำหรับนักศึกษาในกระบวนการสร้างปัญญาควรเป็นอย่างไร			
2	ท่านคิดว่า เทคนิค กระบวนการ และขั้นตอนในการจัดทำหลักสูตรฝึกอบรม ที่จำเป็นที่ท่านคิดว่านักศึกษาและผู้เข้าอบรมต้องมีพื้นฐานความรู้เรื่องใดบ้าง			

ตาราง (ต่อ)

รายการประเมิน		ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
3	เพื่อให้การฝึกอบรมบรรลุวัตถุประสงค์ท่านคิดว่าควรกำหนดและใช้สื่อในการฝึกอบรมอย่างไรบ้าง			
4	การฝึกอบรมควรใช้ระยะเวลาเท่าไร			
5	การวัดผลและประเมินผล ท่านคิดว่าควรใช้วิธีการใดบ้าง เพื่อตรวจสอบว่านักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรม ได้บรรลุวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม			
1	<b>ตอนที่ 3</b> ปัญหาอุปสรรค และแนวทางการแก้ปัญหาในการพัฒนาหลักสูตร หรือการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม และข้อเสนอแนะอื่นๆ จำนวน 2 ข้อ ปัญหาอุปสรรคที่ท่านเคยประสบมาในการพัฒนาหลักสูตร ฝึกอบรมหรือการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมมีอะไรบ้าง และมีแนวทางในการแก้ปัญหาอย่างไร			
2	ข้อเสนอแนะอื่น ๆ			

.....  
 (.....)  
 ...../...../.....

**แบบประเมินความสอดคล้องของแบบทดสอบความรู้  
เรื่องการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา  
(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)**

**วัตถุประสงค์** เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม ของแบบทดสอบความรู้ เรื่อง การลดทุกข์ ด้วยวิธีแห่งปัญญา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ โดยให้ท่านใส่ เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ในช่องที่ท่านเห็นด้วยมากที่สุด

+1 แทน ถ้ารู้สึกแน่ใจว่าข้อคำถามมีความเหมาะสม

0 แทน ถ้ารู้สึกไม่แน่ใจข้อคำถาม

-1 แทน ถ้ารู้สึกแน่ใจว่าข้อคำถามมีความไม่เหมาะสม

รายการประเมิน		ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
1	ข้อใดต่อไปนี้เป็นความหมายของคำว่า “ทุกข์”			
2	ความทุกข์เกิดขึ้นได้โดยทางใด			
3	มีคำกล่าวว่า “มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความทุกข์” คำกล่าวนี้ เชื่อถือได้หรือไม่			
4	ทุกข์โดยสรุปแล้วมีกี่ประเภท			
5	อะไรเป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์			
6	อริยสัจ 4 มีอะไรบ้าง			
7	อริยสัจ มีความหมายว่าอย่างไร			
8	ในอริยสัจ 4 ข้อไหนจัดเป็นเหตุ เป็นผล			
9	ทุกข์ หมายถึงอะไร			
10	ความแก่ ความเจ็บ ความตาย จัดเข้าในอริยสัจ 4 ข้อใด			
11	จะดับทุกข์ได้ต้องดับที่อะไร			
12	พระนิพพาน จัดเข้าในอริยสัจข้อใด			
13	ความดับตัณหาไปโดยไม่เหลือ ตรงกับอริยสัจข้อใด			
14	จะดับทุกข์ได้ต้องปฏิบัติตามอะไร			
15	พระพุทธเจ้าสอนให้ปฏิบัติในอริยสัจ 4 อย่างไร			
16	การทำให้แจ้ง หรือทำให้กระจ่าง เป็นกิจในอริยสัจข้อใด			
17	คำว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” ตรงกับอริยสัจ 4 ข้อไหน			
18	ทุกข์ มีได้เพราะข้อใด			

ตาราง (ต่อ)

	รายการประเมิน	ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
19	ค้นหา เป็นตัวชักพาให้เกิดอะไรขึ้น			
20	ปัญญา คืออะไร			
21	ปัญญา เกิดขึ้นได้โดยทางใด			
22	ปัญญามีกี่ระดับ			
23	จินตมยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากข้อใดต่อไปนี			
24	เมื่ออยู่ในสถานการณ์เช่นไร ถึงจะนำปัญญามาใช้			
25	เห็นอย่างไรจึงจัดว่า เป็นสัมมาทิฐิ			
26	มรรคมืองค์ 8 คืออะไร			
27	องค์ประกอบของมรรคมืองค์ 8 ข้อใดต่อไปนีสำคัญที่สุด			
28	มรรคมืองค์ 8 ย่อลงให้เหลือ 3 ข้อใดถูกต้อง			
29	สัมมาทิฐิ ปัญญาเห็นชอบ คือเห็นอะไร			
30	มรรคมืองค์ 8 ข้อใดจัดเป็นศีลสิกขา			
31	ข้อใดคือความหมายของสัมมาทิฐิ			
32	สัมมาทิฐิเป็นธรรมะระดับใด			
33	บุคคลใดต่อไปนีที่ควรจะศึกษาธรรมะ ข้อสัมมาทิฐิเป็นอันดับแรก			
34	สัมมาทิฐิกับปัญญาเกี่ยวข้องกันอย่างไร			
35	โยนิโสมนสิการ คืออะไร			
36	การตรึงตรองให้รู้จักสิ่งที่ดีหรือชั่วโดยอุปายที่ชอบ เรียกว่าอะไร			
37	การคิดแบบไหน ที่จัดเป็นการคิดแบบโยนิโสมนสิการ			
38	ผู้ที่ใช้ความคิดแบบโยนิโสมนสิการจะทำให้เกิดผลอย่างไร			
39	วิธีคิดแบบโยนิโส เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอย่างไร ในข้อต่อไปนี			
40	จากข้อความข้างต้นแสดงว่าสมพรใช้วิธีคิดแบบใดในข้อต่อไปนี			

.....  
 (.....)  
 ...../...../.....

**แบบประเมินความสอดคล้องของแบบวัดสุขภาพจิตโครงการฝึกอบรม**  
**เรื่องการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา**  
 (สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

**วัตถุประสงค์** เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม ของแบบวัดสุขภาพจิตโครงการฝึกอบรม เรื่อง การลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ โดยให้ ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ในช่องที่ท่านเห็นด้วยมากที่สุด

+1 แทน ถ้ารู้สึกแน่ใจว่าข้อความมีความเหมาะสม

0 แทน ถ้ารู้สึกไม่แน่ใจข้อความ

-1 แทน ถ้ารู้สึกแน่ใจว่าข้อความมีความไม่เหมาะสม

รายการประเมิน		ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
1	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต			
2	ท่านรู้สึกสบายใจ			
3	ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อทั้งกับการดำเนินชีวิตประจำวัน			
4	ท่านรู้สึกผิดหวังกับตัวเอง			
5	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์			
6	ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)			
7	ท่านมั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น			
8	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่จะเกิดขึ้นในชีวิต			
9	ท่านรู้สึกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์			
10	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา			
11	ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส			
12	ท่านรู้สึกภูมิใจในตัวเอง			
13	ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว			
14	หากท่านป่วยหนักท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านอย่างดี			
15	สมาชิกในครอบครัวมีความรักและมีความผูกพันแก่กัน			
16	ท่านรู้สึกกังวลใจ			
17	ท่านรู้สึกเศร้าโดยไม่ทราบสาเหตุ			
18	ท่านรู้สึกโกรธ หงุดหงิดง่ายโดยไม่ทราบสาเหตุ			

## ตาราง (ต่อ)

รายการประเมิน		ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
19	ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับบุคคลอื่น			
20	ท่านมีสัมพันธภาพกับเพื่อนๆ			
21	ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน (ทำงานร่วมกับคนอื่น)			
22	ท่านรู้สึกพึงพอใจกับฐานะความเป็นอยู่ของท่าน			
23	ท่านเห็นว่าปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้			
24	ท่านรู้สึกหงุดหงิด ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง			
25	ท่านรู้สึกหงุดหงิด โมโหง่าย ถ้าถูกวิพากษ์วิจารณ์			
26	ท่านรู้สึกหงุดหงิด กังวลใจ กับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้น เสมอ			
27	ท่านรู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น			
28	ท่านเสียสละแรงกาย หรือทรัพย์สิน เพื่อประโยชน์ส่วนรวมโดยไม่หวังผลตอบแทน			
29	ท่านพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง			
30	ท่านมีสิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุดในจิตใจที่ทำให้จิตใจมั่นคงในการดำเนินชีวิต			
31	ท่านต้องการทำบางสิ่งใหม่ในทางที่ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่เดิม			
32	ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ			
33	ท่านมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในทางที่ดี			

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

...../...../.....

**แบบประเมินความสอดคล้องของแบบสอบถามพฤติกรรม**  
**การลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา**  
 (สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

**วัตถุประสงค์** เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม ของแบบสอบถามพฤติกรรม การลดทุกข์ ด้วยวิธีแห่งปัญญา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ โดยให้ท่านใส่ เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ในช่องที่ท่านเห็นด้วยมากที่สุด

- +1 แทน ถ้ารู้สึกแน่ใจว่าข้อคำถามมีความเหมาะสม  
 0 แทน ถ้ารู้สึกไม่แน่ใจข้อคำถาม  
 -1 แทน ถ้ารู้สึกแน่ใจว่าข้อคำถามมีความไม่เหมาะสม

รายการประเมิน		ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
1	มีความพึงพอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ของตน ในปัจจุบัน			
2	ชอบทำร้ายตัวเองเพราะไม่พอใจในตนเอง			
3	ชอบทรมานตนเองเมื่อผิดหวังกับตนเอง			
4	ชอบคิดว่าชีวิตมีแต่ปัญหา (ทุกข์)			
5	มักคิดว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไข			
6	เป็นผู้ควบคุมอารมณ์ได้ดี เมื่อมีสถานการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น			
7	รู้สึกหงุดหงิดมาก เมื่อมีผู้กล่าวถึงปมด้อยของท่าน			
8	เมื่อถูกตำหนิจะรู้สึกโกรธมากและตอบโต้ทันที			
9	จัดการกับเงินรายได้ได้อย่างเหมาะสมและเพียงพอกับค่าใช้จ่าย			
10	ใช้จ่ายเงินตามใจชอบ โดยไม่คำนึงถึงรายได้			
11	มองความรักเป็นสิ่งที่สวยงาม			
12	คิดว่าความรักมีแต่ปัญหา			
13	มีความพึงพอใจกับผลการเรียนของตนในปัจจุบัน			
14	ให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาพและออกกำลังกายอยู่เสมอ			

ตาราง (ต่อ)

รายการประเมิน		ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
15	ปฏิบัติหน้าที่ลูกใต้ดี ครอบครัวมีความอบอุ่น			
16	ชอบใช้เหตุผลมากกว่ากำลัง			
17	เมื่อเกิดความขัดแย้ง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น			
18	ยอมรับคำตำหนิหรือคำตักเตือนเมื่อตนทำผิด			
19	ให้อภัยผู้อื่นเสมอ แม้ว่าบุคคลนั้นเคยทำให้ท่านเดือดร้อน			
20	มักโทษคนอื่นเสมอเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น และคิดเข้าข้างตนเอง			
21	ยินดีรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้อื่น			
22	ยินดีปรับปรุงตนเอง เมื่อมีผู้ชี้แนะจุดบกพร่อง			
23	ทุกข์ใจมาก เมื่อสิ่งที่คาดหวังไว้ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง			
24	เมื่อเกิดความโกรธพยายามควบคุมอารมณ์โดยนึกถึงด้านบวก			
25	เมื่อเกิดความโกรธ จะระบายออกมาด้วยการกระทำที่รุนแรง			
26	มักอาฆาตพยาบาทเมื่อมีผู้ทำให้โกรธ			
27	เฝ้าพิจารณาความคิดและการกระทำของตนด้วยการเจริญปัญญา			
28	ใช้วิธีคิดแบบเหรียญมีสองด้าน เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง			
29	เมื่อเกิดปัญหาหรือความยุ่งยากจะเดินหนีทันที			
30	คิดก่อนพูดและก่อนกระทำทุกครั้ง			
31	หาทางตกลงกับเพื่อน เมื่อเกิดความขัดแย้งกัน			
32	กล่าวคำขอโทษทุกครั้งเมื่อตนทำผิด			
33	มีความเห็นใจและพร้อมที่จะช่วยทันทีเมื่อเห็นผู้อื่นลำบาก			



.....  
 (.....)  
 ...../...../.....

**แบบประเมินความสอดคล้องของแบบสอบถามเจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม**  
**เรื่องการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา**  
 (สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

**วัตถุประสงค์** เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม ของแบบสอบถามเจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ โดยให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ในช่องที่ท่านเห็นด้วยมากที่สุด

+1 แทน ถ้ารู้สึกแน่ใจว่าข้อคำถามมีความเหมาะสม

0 แทน ถ้ารู้สึกไม่แน่ใจข้อคำถาม

-1 แทน ถ้ารู้สึกแน่ใจว่าข้อคำถามมีความไม่เหมาะสม

รายการประเมิน		ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
1	<b>ส่วนที่ 1</b> ข้อมูลส่วนบุคคล			
	เพศ			
	สาขาวิชา			
3	ท่านเคยเข้าร่วมปฏิบัติธรรมมาก่อนหรือไม่			
1	<b>ส่วนที่ 2</b> เจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม			
	ข้าพเจ้ามาเข้าฝึกอบรมเพราะถูกบังคับ			
	อยากให้การฝึกอบรมหมดเวลาเร็วๆ			
	เนื้อหาในหลักสูตรไม่น่าสนใจ			
	กิจกรรมที่จัดขึ้นมีหลากหลายน่าสนใจ			
	เข้าอบรมแล้วรู้สึกว่ ความทุกข์ลดลง			
	เข้าอบรมแล้วเกิดกระบวนการสร้างปัญญา			
	ข้าพเจ้าตั้งใจที่ได้เข้ารับการฝึกอบรม			
	ข้าพเจ้ารู้สึกทุกข์ใจ เมื่อต้องทำกิจกรรมต่างๆ			
	หลังการอบรมตั้งใจจะแก้ไขตนเองใหม่			
	ข้าพเจ้าได้รับประโยชน์จากการอบรมครั้งนี้มาก			
	เป็นหลักสูตรที่สามารถลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญาได้จริง			
	ยิ่งอบรมยิ่งเกิดความเบื่อหน่าย			
13	เข้าอบรมแล้วรู้ว่าปัญหาชีวิตส่วนมากเกิดจากใจของเราสร้างมันขึ้นมาเอง			

ตาราง (ต่อ)

รายการประเมิน		ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
14	เข้าใจตนเอง และเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น			
15	เข้าร่วมกิจกรรมแล้วจิตใจเบิกบานผ่อนคลาย			
16	เวลาเข้าร่วมกิจกรรมข้าพเจ้าว่างนอนและไม่รับรู้เรื่องราวการอบรม			
17	เป็นกิจกรรมที่แปลกใหม่ น่าสนใจ			
18	หลักสูตรมีความสนุกสนาน รู้สึกดีและผ่อนคลาย			
19	อยากเข้าร่วมฝึกอบรมกับหลักสูตรแบบนี้อีก			
20	การเข้ารับการอบรมครั้งนี้รู้สึกว่า เป็นการเสียเวลา			

.....  
 (.....)  
 ...../...../.....

**แบบประเมินความสอดคล้องของแบบสอบถามวัดความคิดเห็นต่อโครงการฝึกอบรม  
เรื่องลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี  
(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)**

**วัตถุประสงค์** เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม ของแบบสอบถามวัดความคิดเห็นต่อโครงการฝึกอบรม เรื่อง การลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ โดยให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ในช่องที่ท่านเห็นด้วยมากที่สุด

- +1 แทน ถ้ารู้สึกแน่ใจว่าข้อคำถามมีความเหมาะสม
- 0 แทน ถ้ารู้สึกไม่แน่ใจข้อคำถาม
- 1 แทน ถ้ารู้สึกแน่ใจว่าข้อคำถามมีความไม่เหมาะสม

รายการประเมิน	ความสอดคล้อง		
	+1	0	-1
1. ความรู้ความเข้าใจที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการ			
2. ท่านสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้			
3. ความพึงพอใจของท่านที่มีต่อกิจกรรม/วิทยากร เรื่อง			
- ปัญญาทางโลกปัญญาทางธรรม			
- เคล็ดลับการควบคุม E.Q.			
- การคิดเป็นเห็นถูก			
- ราตรีนี้เพื่อแม่ (พ่อ)			
- ธรรมะรับอรุณ			
- กายเคลื่อนไหวหัวใจเบิกบาน			
- การเข้าฐานระวางในเหตุสังเกตในผลและฐานยอมแพ้เป็น			
- กิจกรรมได้ "ธ" จาก "ท"			
- กิจกรรมการฝึกพูดเป็น ฟังเป็น แสดงเป็น			
- เคล็ดลับการสร้างเสน่ห์			
- ปณิธานใจ			
- เล่าสู่กันฟัง			
4. ระยะเวลาที่อบรม			
5. เอกสาร/สื่อประกอบการอบรม			

ตาราง (ต่อ)

รายการประเมิน	ความสอดคล้อง		
	+1	0	-1
6. การดำเนินการ เช่น การประชาสัมพันธ์ การติดต่อประสานงาน การอำนวยความสะดวก			
7. อาหาร และเครื่องดื่ม			
8. บรรยากาศในการจัดอบรม			
9. สถานที่ในการจัดอบรม			
10. สถานที่พัก			
11. ประเมินผลการจัดอบรมในภาพรวม			
12. ข้อคิดเห็น / ข้อเสนอแนะ			
13. ประเด็นหรือหัวข้อที่ท่านต้องการให้จัดอบรมในครั้งต่อไป			

.....  
 (.....)  
 ...../...../.....

## ภาคผนวก ซ

การวิเคราะห์ความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนก

การวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดผลความรู้ก่อน  
เรียนและหลังเรียน

ตาราง แสดงความยากง่าย (p) และค่าอำนาจจำแนก (r) ของค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบ  
วัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ข้อที่	ความยากง่าย (p)	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	.32	.28
2	.30	.39
3	.78	.49
4	.44	.37
5	.84	.31
6	.82	.35
7	.84	.29
8	.80	.49
9	.76	.55
10	.44	.21
11	.80	.35
12	.40	.68
13	.34	.64
14	.34	.37
15	.44	.50
16	.44	.55
17	.80	.60
18	.26	.34
19	.36	.64
20	.26	.34
21	.36	.64
22	.41	.38
23	.59	.75
24	.62	.63
25	.38	.88
26	.52	.75
27	.45	.63
28	.72	.50

ตาราง (ต่อ)

ข้อที่	ความยากง่าย (p)	ค่าอำนาจจำแนก (r)
29	.36	.64
30	.26	.34

การวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

$$r_{tt} = \frac{n}{n-1} \left[ 1 - \frac{\sum pq}{S_t^2} \right]$$

$$r_{tt} = \frac{29}{29-1} \left[ 1 - \frac{5.64}{33.21} \right]$$

$$r_{tt} = 1.03 [1 - 0.16]$$

$$r_{tt} = 0.86$$

**ภาคผนวก ฅ**  
**ภาพประกอบการฝึกอบรม**



ภาพ สวนเทพรรษาสถานที่ฝึกอบรม



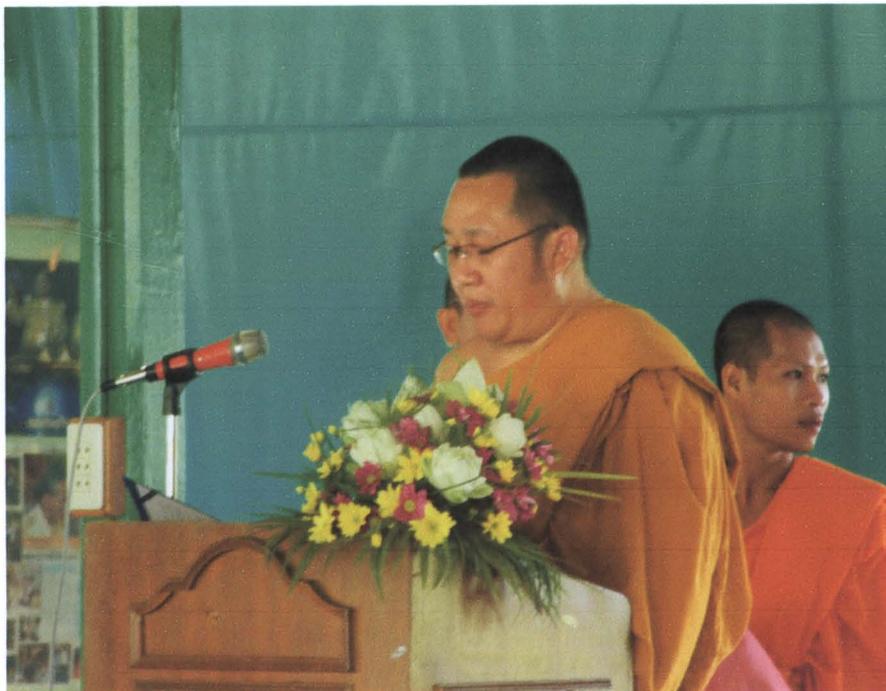
ภาพ บรรยากาศสวนเทพรรษา



ภาพ ป้ายโครงการฝึกอบรมฯ



ภาพ พระครูธรรมธรประทีป มนุตาโคโม ประธานพิธีเปิดโครงการฯ



ภาพ พระมหาปัทมกรรณ อุตริภุช ผู้วิจัยกล่าวรายงานต่อประธานพิธีเปิดโครงการฯ



ภาพ นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรม



ภาพ ทีมวิทยากร





ภาพ ผู้ช่วยวิจัย



ภาพ กิจกรรมราตรีนี้เพื่อแม่



ภาพ วิทยากรกำลังอธิบายแก่ผู้เข้ารับการอบรม



ภาพ ผศ.ดร.วิไล ทองแผ่ และดร.ทรงศรี ตุ่นทอง ร่วมกิจกรรมฐาน



ภาพ กิจกรรมนั่งสมาธิก่อนทำวัตรสวดมนต์



ภาพ กิจกรรมทำวัตรสวดมนต์



ภาพ การบำเพ็ญประโยชน์



ภาพ พระครูญาณสยมภู (พราหมณ์ขจร นาคะเวทิน) เจ้าของสวนเทพรรษา



ภาพ ผศ.วิไลวรรณ จำพิรุณ ผู้อำนวยการสำนักศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ให้เกียรติมาเยี่ยมโครงการฯ



ภาพ ผศ.ศรินทิพย์ ภู่อาลี รองคณบดีฝ่ายบริหารประธานปิดโครงการฯ



ภาพ รับมอบประกาศนียบัตร



ภาพ ถ่ายปิดโครงการฯ 9 พฤศจิกายน 2551



## ประวัติผู้ทำวิทยานิพนธ์

ชื่อ - สกุล พระมหาปภังกรณ์ อุทรรักษ์ (วชิรญาโณ)

วัน เดือน ปีเกิด วันพุธ ที่ 11 เดือนเมษายน พ.ศ. 2516 ปีฉลู

สถานที่อยู่ปัจจุบัน วัดสุนันทาราม หมู่ 3 ถนนอดิเรกสาร ตำบลบ้านแก้ง  
อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสระบุรี 18000 โทร. 036 - 361073

บรรพชา พ.ศ. 2533 - 2536 เป็นสามเณร

อุปสมบท พ.ศ. 2536 - ปัจจุบัน เป็นพระภิกษุ ณ วัดกกต้อง ตำบลกุดหว้า  
อำเภอภูฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ 46110

งานคณะสงฆ์ - ครูสอนพระปริยัติธรรม จังหวัดขอนแก่น  
- ครูสอนศีลธรรมในโรงเรียน สังกัดกรมการศาสนากระทรวงวัฒนธรรม

ประวัติการศึกษา พ.ศ. 2536 นักธรรมชั้นเอก  
พ.ศ. 2538เปรียญธรรม 3 ประโยค  
พ.ศ. 2541 มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.6) จากโรงเรียนพระปริยัติธรรม  
(แผนกสามัญ) วัดเหนือสุพรรณนาราม อำเภอสุพรรณภูมิ  
จังหวัดร้อยเอ็ด

พ.ศ. 2546 พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) สาขาสังคมศึกษา  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. 2554 ครุศาสตรมหาบัณฑิต (ค.ม.) สาขาวิชาหลักสูตรและ  
การสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี

