

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ
2. รายละเอียดของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ
3. คู่มือประกอบการฝึกคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินกลุ่ม สถานที่ เงื่อนไขต่าง ๆ ช่วงเวลา ระยะเวลา บทบาทหน้าที่ทั้งของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น โดยการรู้จักสังเกตพฤติกรรมการแสดงออก และพร้อมที่จะแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นในการจะช่วยเหลือผู้อื่น รู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง สามารถค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน ตลอดจนมีความมั่นใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง อันนำไปสู่การมีทัศนคติใหม่ต่อตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบว่าผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ยอมรับ เห็นใจ เข้าใจ เป็นกำลังใจ และพร้อมที่จะเสนอวิธีการแก้ไขปัญหาหรือให้ความช่วยเหลืออย่างจริงใจ เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการแสวงหาแนวทางการแก้ไขปัญหามองเห็นวิธีการลดความว้าเหว่ภายในตนเองให้เกิดขึ้น ได้เรียนรู้ที่จะวางแผนการดำเนินชีวิตให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ตนวางไว้ รับผิดชอบที่จะทำตามแผน ที่ตนเองวางไว้ในการเปลี่ยนแปลง ความคิด พฤติกรรมและความรู้สึก ที่ตนเองต้องการเปลี่ยนแปลงรวมทั้งสามารถประเมินตนเองได้

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ความหมาย หลักการ และสถานการณ์ประกอบวิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการทั้ง 3 วิธี รวมทั้งเรียนรู้แนวทางในการแลกเปลี่ยนความคิดกับสมาชิกกลุ่ม ซึ่งมีความแตกต่างหลาย ๆ ด้านในแง่การวิจิตรคิด อารมณ์ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรม
2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของคนที่มีความเหมือน และคนอื่น ตลอดจนรู้ เข้าใจ กล้าเผชิญความจริง ยอมรับความจริงของตนเอง พร้อมทั้งสามารถเลือกแนวทางในการแก้ไขปัญหา โดยใช้วิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการได้อย่างถูกต้องเหมาะสมภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกันของกลุ่ม ได้พัฒนาปรับเปลี่ยนวิธีการคิดใหม่ ให้เกิดแนวทางที่จะสามารถนำไปใช้ในการลดความรู้สึกว่าห่วยที่เป็นความรู้สึกขมขื่นทรมานที่มีอยู่ในตนเองได้
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ว่าคนอื่น ๆ ก็มีความต้องการและปัญหาอันเนื่องมาจากความรู้สึกว่าห่วย ซึ่งเป็นปัญหากล้ายคล้ายคลึงกันกับตน ตลอดจนให้สมาชิกรับรู้ถึงการตัดสินใจเลือกของตนเอง และการรู้จักเลือกอย่างมีสติปัญญา
4. เพื่อให้สมาชิกรู้จักนำวิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่ได้จากกลุ่มมาปรับใช้ได้ในชีวิตประจำวัน และนำมาใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
1	1. ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	1. แนะนำตนเอง 2. ไม่มีใครได้ทุกอย่าง
2	1. ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึงปัญหา ความว้าเหวที่กำลังเผชิญอยู่ 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักวิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ	1. ความว้าเหวของฉัน 1.1 เสียใจ 1.2 ภาวนาใจ 2. อธิบายความหมาย ความสำคัญ แนวทางในการแก้ปัญหาความว้าเหว ด้วยวิธีการนำการให้คำปรึกษากลุ่มโดยประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธมาใช้ 3. แจกคู่มือประกอบการฝึกคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้
3	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกจิตให้มีสติ และสภาพร่างกายของตนเองในสภาวะปัจจุบัน 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจวิธีการคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา มีประสบการณ์ในการคิดวิธีนี้	1. ฝึกปฏิบัติจิตให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน 2. อธิบายวิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการแบบรู้เท่าทันธรรมดา 3. ฝึกคิดจากสถานการณ์เรื่อง “นางกัศิศาโคตมิ” 4. ฝึกคิดจากวิถีทัศน์เรื่อง “ ความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ”
4	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกจิตให้มีสติ และสภาพร่างกายของตนเองในสภาวะปัจจุบัน 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจวิธีการคิดแบบเร้าคุณธรรมหรือคิดในแง่บวก มีประสบการณ์ในการคิดวิธีนี้	1. ฝึกปฏิบัติจิตให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน 2. อธิบายวิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการแบบเร้าคุณธรรมหรือคิดในแง่บวก 3. ฝึกคิดจากสถานการณ์เรื่อง “ จูเพกสาฎก ” 4. ฝึกคิดจากวิถีทัศน์เรื่อง “ มุมมองจากข้างใน ”

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
5	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกจิตให้มีสติ และสภาพร่างกายของตนเองในสภาวะปัจจุบัน 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจวิธีการคิดแบบอยู่ในขณะปัจจุบัน มีประสบการณ์ในการคิดวิธีนี้	1. ฝึกปฏิบัติจิตให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน 2. อธิบายวิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการแบบอยู่ในขณะปัจจุบัน 3. ฝึกคิดจากสถานการณ์เรื่อง “นางปญจารา” 4. ฝึกคิดจากวิถีทัศน์เรื่อง “ความรักและการสูญเสียเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต”
6-7	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกจิตให้มีสติ และสภาพร่างกายของตนเองในสภาวะปัจจุบัน 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับความรู้สึกว่าเหว่ ได้ระบายความทุกข์ใจ ความว้าวุ่น ความไม่สบายใจ ตลอดจนสำรวจความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมที่ทำให้เกิด พร้อมทั้งหาสาเหตุ และหาแนวทางในการลดความว้าวุ่นได้ 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษานำวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการมาใช้ในการแก้ไขปัญหาที่เป็นสาเหตุให้เกิดความว้าวุ่นของตนเอง และผู้อื่นได้ในสถานการณ์จริง	1. ฝึกปฏิบัติจิตให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน 2.1 ใช้ “ภาพในใจ” เป็นสื่อในการบอกเล่าความรู้สึกว่าเหว่ให้กลุ่มได้รับฟัง 2.2 ใช้คำถามปลายเปิดให้ระบายความรู้สึกว่าเหว่ออกมาและให้สมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกที่มีต่อกันเพื่อช่วยเหลือเป็นกำลังใจ มีแนวทางในการแก้ไขปัญห 3. ให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดถึงประสบการณ์ที่ตนประสบอยู่ โดยการให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจความคิด ความรู้สึก และ พฤติกรรมที่ไม่สบายใจ ใช้วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการในการแก้ปัญหาที่เป็นสาเหตุให้เกิดความรู้สึกว่าเหว่
8	เพื่อสรุปผลและยุติการให้คำปรึกษา	1. ให้สมาชิกแสดงความรู้สึกที่ตนได้รับในการเข้าร่วมกลุ่ม ประเมินการเปลี่ยนแปลงตนเองภายหลังการเข้าร่วมกลุ่ม การนำวิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ความรู้สึกว้าวุ่นในปัจจุบัน ให้สมาชิกช่วยกันสรุปและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม กล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม กล่าวปิดการให้คำปรึกษาและให้ทำแบบวัดความว้าวุ่น

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิด ตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ

ครั้งที่ 1

“ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยและทำความรู้จักกันภายในกลุ่ม รู้สึกเป็นกันเองกับผู้ให้คำปรึกษาและกับสมาชิกด้วยกัน ขอมรับซึ่งกันและกัน กล้าพูดเปิดเผยตนเอง มีกำลังใจต้องการที่จะพัฒนาตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกบอกจุดมุ่งหมาย กติกา ข้อตกลง วัน เวลา สถานที่ จำนวนครั้งที่จะให้คำปรึกษา รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและของสมาชิกทุกคนที่เข้าร่วมกลุ่ม

ขนาดกลุ่ม 5 คน

เวลา 60-90 นาที

อุปกรณ์ สิ่งของ 5 ชิ้น ได้แก่ พัด ผ้าเช็ดหน้า กระเป๋ా พวงกุญแจ กรอบรูป
กระดาส และดินสอ

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 เป็น 2 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 “แนะนำตัวเอง”

1. ผู้วิจัยและสมาชิกนั่งหันหน้าเข้าหากันเป็นวงกลม ผู้วิจัยแนะนำตัวเอง นำเข้าสู่กิจกรรมกิจกรรมที่ 1 “แนะนำตัวเอง”
2. ผู้วิจัยแจกกระดาสซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามที่เตรียมไว้ให้สมาชิกเขียนตอบ เขียนเสร็จให้สมาชิกเก็บไว้ก่อน รอเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ เขียนเสร็จ
3. ให้สมาชิกแนะนำตนเอง โดยถามความสมัครใจว่าใครจะแนะนำตัวเองก่อน ให้เริ่มจากแนะนำชื่อตัวเอง อายุ ภูมิลำเนา อาชีพที่พัก บอกคุณสมบัติตามลำดับข้อที่ให้เขียนไว้ในกระดาส และให้กล่าวความรู้สึกต่อกลุ่มและเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามในสิ่งที่เพื่อนไม่ได้พูดเพื่อให้สมาชิกรู้จักกันมากยิ่งขึ้น เสร็จแล้วให้สมาชิกทุกคนปรบมือต้อนรับเพื่อน
4. ให้สมาชิกได้แนะนำตนเองจนครบทุกคน

5. ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่ากิจกรรมนี้ต้องการให้สมาชิกได้ทำความรู้จักมากขึ้นและชี้ให้เห็นว่า คนทุกคนมีตัวตนของตนเอง มีลักษณะเฉพาะตน คนทุกคนย่อมประกอบไปด้วยส่วนที่ดีและส่วนด้อยในตนเอง เวลา มองตนเองและคนอื่นจึงไม่ควรมองแต่เพียงส่วนเดียว ไม่มีใครสมบูรณ์แบบทุกอย่าง แต่ละคนมีคุณค่าแห่งตน มีสิ่งที่ภาคภูมิใจ มีสติปัญญา มีศักยภาพ มีแนวทางการดำเนิน ชีวิตของคน และไม่ว่าที่ผ่านมามีทั้งหมดของชีวิตจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว มันก็คือ “ชีวิต” ให้มีกำลังใจ เห็นคุณค่าในตนเองและพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น ผู้วิจัย กล่าวขอบคุณสมาชิก และนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรมที่ 2

กิจกรรมที่ 2 “ไม่มีใครได้ทุกอย่าง”

1. ผู้วิจัยนำสิ่งของ 5 ชิ้น มาให้สมาชิกดู และให้สมาชิกแต่ละคนเขียนลงในกระดาษว่า ต้องการของสิ่งไหน พร้อมแสดงเหตุผล เมื่อสมาชิกเขียนเสร็จให้เก็บกระดาษไว้ก่อน
2. ผู้วิจัยขอชี้แจงถึงจุดมุ่งหมาย วัตถุประสงค์ต่าง ๆ บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา และของสมาชิก ขั้นตอนการดำเนินกลุ่ม ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ เพื่อจะได้มีความเข้าใจตรงกัน ร่วมมือกันในการดำเนินกลุ่มให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย เกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ ในการเข้ากลุ่ม
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกเลือกสิ่งของคนละ 1 ชิ้น โดยให้สมาชิกเลือกตามลำดับก่อนหลังที่ได้ พุดแนะนำตนเอง ในกิจกรรมที่ 1
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นต่อกิจกรรมนี้ เหตุผลในการเลือกสิ่งของแต่ละชิ้น ความพอใจในสิ่งของที่ได้รับเมื่อเทียบกับสิ่งของที่ต้องการ ที่เขียนไว้ในกระดาษ ความเหมาะสม ของลำดับการให้เลือกรับของที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น วิธีการคิดแก้ปัญหาถ้าไม่ได้สิ่งของที่ต้องการ เช่น การขอแลกสิ่งของกับเพื่อน กล่าวถึงบรรยากาศภายในกลุ่มตลอดกิจกรรม และประโยชน์ที่ได้รับ จากกิจกรรม ผู้วิจัยกล่าวสรุปเพิ่มเติมว่า ชีวิตจริง ๆ ไม่มีใครได้ทุกอย่าง ต้องมีผิดหวังบ้าง ทุกคนต้องเรียนรู้ที่จะรับทั้งสองความรู้สึกไว้ โดยเฉพาะเมื่อสิ่งนั้นมีข้อจำกัดของมัน เช่น ต้องรอ เวลาหรือโอกาสมากกว่าจะมาถึงเรา สิ่งนั้นมีจำนวนจำกัด อย่างในกิจกรรมเมื่อให้เลือกรับของที่ อยากได้ก็อาจจะคิดเพื่อไว้อีกสักอย่างสองอย่างเมื่อไม่ได้สิ่งที่อยากได้จริง ๆ ก็ยังเหลือของอีกสิ่ง ชีวิตต้องรู้จักเพื่อใจผิดหวังไว้บ้าง ต้องมีหลายทางเลือก มีเป้าหมายสำรองไว้เพราะถ้าหากพลาด จากเป้าหมายหลักแล้วชีวิตก็ต้องให้ดำเนินต่อไปได้ตามปกติ ในการอยู่ร่วมกันต้องเรียนรู้ที่จะ เสียสละ มีน้ำใจ และ ให้อภัยต่อกัน บางสิ่งอาจไม่มีความหมายหรือมีความจำเป็นสำหรับบางคน แต่สำหรับอีกคนอาจสำคัญและมีความหมายมาก ต้องรู้จักเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับที่ดีในแต่ละ สถานการณ์

5. ผู้วิจัยกล่าวสรุปการให้คำปรึกษากลุ่มในวันนี้ กล่าวปิดกลุ่ม แจ้งให้สมาชิกทราบเกี่ยวกับวัน เวลา สถานที่ จำนวนครั้งการให้คำปรึกษาจนสิ้นสุดตามโปรแกรม และนัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ กระตือรือร้นในการทำกิจกรรม ชักถามข้อสงสัย ให้ความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของสมาชิกกลุ่มในแต่ละกิจกรรม
3. จากการบันทึกเทปเสียง ดูการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาของการคิดของสมาชิกกลุ่มจากการพูดแสดงความรู้สึก การแสดงความคิดเห็น อภิปรายในกลุ่มตลอดการเข้ากลุ่ม แล้วเขียนบันทึกกระแสกลุ่มหลังการทดลอง

กิจกรรมที่ 1

“แนะนำตนเอง”

กรุณابอรายละเอียดเกี่ยวกับตัวท่านตามลำดับต่อไปนี้

- 1. ชื่อ - สกุล
- 2. ลักษณะเด่นของท่านที่บอกถึงความเป็นท่านที่บุคคลอื่นสังเกตได้และสิ่งที่ท่านภูมิใจในชีวิต

.....

.....

.....

.....

.....

- 3. ข้อดีและข้อด้อยของท่านที่ท่านต้องการปรับปรุงแก้ไข อย่างละ 3 ข้อ

ข้อดี

- 1.
- 2.
- 3.

ข้อด้อยที่ต้องการปรับปรุงแก้ไข

- 1.
- 2.
- 3.

- 4. คติหรือภูมิปัญญาประจำใจที่ท่านใช้อยู่ดีในการดำเนินชีวิต

.....

.....

กิจกรรมที่ 2

“ไม่มีใครได้ทุกอย่าง”

จากสิ่งของที่ท่านเห็น ให้ท่านเลือกสิ่งของที่อยากได้พร้อมแสดงเหตุผลประกอบ

สิ่งของที่อยากได้คือ

เหตุผล

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 2

“ความว้าวของหนัง”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักและรับรู้ถึงความสำคัญของความว้าวที่มีต่อบุคคล
2. เพื่อให้สมาชิกรับรู้ถึงความว้าวมีความสัมพันธ์กับกระบวนการคิด และบุคคลสามารถลดความว้าวได้โดยการปรับเปลี่ยนวิธีการคิดใหม่
3. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงหลักการและวิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่นำมาเสนอเพื่อใช้ลดความรู้สึกว้าว

ขนาดกลุ่ม 5 คน

เวลา 60 – 90 นาที

อุปกรณ์ วิทยุเทป 1 เครื่อง, เทปเพลง, รูปภาพวิวธรรมชาติ

วิธีดำเนินการ

กิจกรรมที่ 1 “เสียงในใจ”

1. ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิทักทายสมาชิกเพื่อสร้างสัมพันธภาพ ทบทวนถึงจุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษา ช่วยกันทบทวนเรื่องราวที่สนทนากันในครั้งที่ผ่านมา
 2. ผู้วิจัยให้สมาชิกหลับตาลงแล้วฟังเทปเพลง “ตะวันตกดิน”
 3. ผู้วิจัยกล่าวหลังจบเพลง โดยให้สมาชิก ค่อย ๆ ลืมหลับตาขึ้น ปล่อยให้สบาย
- “จากบทเพลง ผมอยากจะบอกว่า ชีวิตคนเราก็เปรียบเป็นเช่นดวงตะวัน มีขึ้นมีลง หมุนเวียนเป็นวงจรต่อเนื่อง ไปวันแล้ววันเล่า ดวงตะวันเป็นอยู่อย่างนี้มานาน และจะเป็นเช่นนี้อีกยาวนาน ไม่เหมือนชีวิตคนเราที่ความจริงนั้นแสนสั้น ไม่จีรังยั่งยืน มีวันคืนที่จะสิ้นสุดได้ตลอดเวลา สิ่งที่หมุนเวียนเข้ามาในชีวิตเรา มีทั้งคืนวันดี ๆ วันคืนที่ต้องเจ็บปวดอยู่คนเดียว วันที่หลายอย่างไม่เป็นใจ แต่ทั้งหมดที่ผ่านเข้ามา ก็เพื่อจะทดสอบเราแล้วมันก็จะผ่านออกไป จึงอยากจะให้เราเก็บและระลึกถึงแต่สิ่งดี ๆ สิ่งไหนที่มันไม่ดี ไม่เป็นดังใจเรา สิ่งที่มีมันเกาะกินใจให้ต้องเจ็บปวดทุกข์ทรมาน ก็ปล่อยมันทิ้งไปเถอะ ให้มันตก ทิ้งหายไปพร้อมกับดวงตะวันยามเย็น ให้ร่างกายจิตใจได้หลับพักผ่อนให้สบาย จะได้ตื่นขึ้นมาพร้อมด้วยสิ่งดี ๆ กับดวงตะวันดวงใหม่ทุกวัน เริ่มต้นวันใหม่ด้วยพลังใจ เป็นแรงช่วยขับเคลื่อนให้ชีวิตดำเนินไปอย่างสร้างสรรค์ทุกวัน ให้ยามเย็นแห่งชีวิตท่านเป็นยามเย็นที่พร้อมที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งทั้งหลายที่มีความไม่แน่นอนเป็นนิรันดร์”

4. ให้สมาชิกร่วมกันแสดงความรู้สึกที่มีต่อบทเพลง และผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม แล้วโยนเข้าสู่วัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ถึงความสำคัญของความรู้สึกว่าเหว ที่มีผลต่อชีวิตของคนทุกคน

กิจกรรมที่ 2 “ภาพในใจ”

1. ให้สมาชิกดูภาพที่เตรียมไว้ก่อน 2 ภาพ เป็นภาพวิวธรรมชาติ ที่ให้ความรู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว เดียวดาย ไม่มีใคร ให้สมาชิกได้ดูภาพทุกคน หมุนเวียนกันดูทีละภาพและถามความรู้สึกที่มีต่อภาพที่ได้ดูจนครบทุกคน โดยปล่อยให้สมาชิกได้เชื่อมโยงภาพที่เห็นกับความรู้สึกว่าเหวที่มีอยู่ในใจของตนออกมาเกี่ยวโยงกันเอง เล่าถึงความว่าเหวในความหมายของแต่ละคน และถ้าจะให้ภาพแทนความรู้สึกว่าเหวที่มีในใจตนนั้น อยากให้เป็นภาพอะไร ให้สมาชิกเลือกภาพ ที่ผู้วิจัยจัดเตรียมไว้ให้เลือกอีกประมาณ 20 ภาพ แล้วให้แต่ละคนแสดงเหตุผลประกอบต่อเลือกภาพเล็กน้อย แล้วให้เก็บภาพนั้นไว้ และให้นำภาพมาด้วยทุกครั้งที่มาเข้ากลุ่ม

2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปความหมายและความสำคัญของความว่าเหวให้สมาชิกทราบอีกครั้ง ว่าเป็นความรู้สึกที่ทุกข์ทรมานทางจิตใจ เกิดจากการสูญเสียสัมพันธ์ภาพที่มีความหมายหรือมีความสำคัญกับบุคคลอื่น ทำให้รู้สึกว่าตนเองด้อยค่า ไม่มีใครรัก และเอาใจใส่ เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวและอยากแยกตัวออกจากสังคม มีกระบวนการคิดเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิด เพราะฉะนั้นถ้าปรับเปลี่ยนวิธีการคิด คิดใหม่ อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมก็จะเปลี่ยนไป และในทางพุทธศาสนาจะมีวิธีการคิดที่เรียกว่า “การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ” ซึ่งเป็นการเริ่มต้นกระบวนการคิด เป็นการตั้งความคิดไว้ในที่อันชอบ อันควร เมื่อความคิดถูก อารมณ์ ความรู้สึก ก็ถูก การกระทำ พฤติกรรมที่แสดงออกมาก็ถูกต้องเหมาะสม การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ จะทำให้เป็นผู้ที่มีความคิดมีเหตุผล มีระเบียบ ไม่ยุ่งเหยิงสับสน คิดถูกวิธี รู้วิธีที่จะเข้าถึงความเป็นจริงของธรรมชาติ สามารถคิดให้เกิดผล ในแง่บวก สร้างสรรค์แก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้ ลดทุกข์ ลดความรู้สึกว่าเหวที่มีอยู่ในจิตใจได้ในที่สุด ในครั้งต่อไปเราจะมารู้จักวิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการให้เข้าใจและคิดเป็นตามหลักโยนิโสมนสิการที่ผู้วิจัยนำมาศึกษาในการให้คำปรึกษาครั้งนี้

3. ผู้วิจัยแจกคู่มือประกอบการฝึกคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่จัดทำขึ้นใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งประกอบไปด้วย เนื้อหาการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ สถานการณ์ฝึกการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ 3 วิธี วิธีฝึกปฏิบัติจิตให้มีสติเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้สมาชิกได้ศึกษาเรียนรู้และเตรียมตัวก่อนล่วงหน้า

4. ผู้วิจัยอธิบายแนะนำรายละเอียดของคู่มือให้สมาชิกทราบและให้นำมาในครั้งต่อไปด้วย บอกรายละเอียดคร่าวๆ ในการพบกันครั้งต่อไปว่าจะมีการฝึกปฏิบัติจิตให้มีสติ และเรียนรู้ฝึกฝนให้เกิดการคิดเป็นตามหลักโยนิโสมนสิการ ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ สรุปร่วมกันเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มในวันนี้ แล้ว นัดหมายการเจอกันในครั้งต่อไปให้สมาชิกทราบ

ประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ มีความกระตือรือร้น และให้ความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษาของสมาชิกกลุ่ม
2. สังเกตการร่วมอภิปรายของสมาชิกกลุ่ม
3. จากการบันทึกเทปเสียง ดูการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาของการคิดของสมาชิกกลุ่มจากการพูดแสดงความรู้สึก การแสดงความคิดเห็น อภิปรายในกลุ่มตลอดการเข้ากลุ่ม แล้วเขียนบันทึกกระแสกลุ่มหลังการทดลอง

เพลง “ตะวันตกดิน”

ขับร้อง โดย

คนุพล แก้วกาญจน์ (เจ้า)

ตะวันตกดิน เฝ้าถวิลไม่สิ้นอาวรณ์ ยามนี้ใจฉันร่ำวรน สุดทอดถอนเรื่อขมา
 ยามคำคืน สุดจะฝันชมชื่นอุรา ความเหงามรุมเร้าวิญญา ร่ำเรียกหาถุ่มขม
 จันทกัลลวความเหงา มันปวดร้าวชื่นขม ยามคำคืนระทม หักอารมณ์ เหลือข่มใจ
 ตะวันตกดิน เฝ้าถวิล มีสิ้นอาลัย ครวญหาเหวว่าดวงใจ ไม่มีใครคู่เคียง
 จันทกัลลวความเหงา มันปวดร้าวชื่นขม ยามคำคืนระทม หักอารมณ์ เหลือข่มใจ
 ตะวันตกดิน เฝ้าถวิล มีสิ้นอาลัย ครวญหาเหวว่าดวงใจ ไม่มีใครคู่เคียง

ครั้งที่ 3

“รู้เท่าทันธรรมชาติ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกจิตให้มีสติ ให้จิตใจสงบมีสติและสภาพร่างกายของตนเองอยู่ในสภาวะปัจจุบัน
2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ และเกิดความเข้าใจในวิธีการคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติจากประสบการณ์ที่ได้จากสถานการณ์เรื่อง “นางกิสสาโคตมี” โดยให้อ่านมาก่อนแล้วมาร่วมกันอธิบายสรุปอีกครั้ง และเรื่องราวจากวีดิทัศน์เรื่อง “ความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต”
3. เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์ในการติดตามหลักโยนิโสมนสิการแบบรู้เท่าทันธรรมชาติ และเกิดแนวทางในการนำไปใช้ในการลดความรู้สึกว่าหวั่น และแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้ด้วยตนเอง

ขนาดกลุ่ม 5 คน

เวลา 90–120 นาที

อุปกรณ์ วีดิทัศน์เรื่อง “ความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต”, กระดาษ, ดินสอ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มเพื่อสร้างสัมพันธภาพ และทบทวนถึงการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา สิ่งที่ได้จากการศึกษาคู่มือประกอบการฝึกติดตามหลักโยนิโสมนสิการ และแจ้งให้ทราบถึงรายละเอียดลำดับการดำเนินกลุ่มในวันนี้
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้เริ่มต้นการฝึกจิตให้มีสติตามขั้นตอน โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้อธิบายและนำปฏิบัติตามคู่มือที่ได้เตรียมให้และ ได้ให้ศึกษามาล่วงหน้าบ้างแล้ว ใช้เวลาประมาณ 15–20 นาที
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นหลังจากได้ฝึกจิตให้มีสติ และสรุปความสำคัญในการฝึก ระยะเวลาในการฝึก แนะนำให้ฝึกปฏิบัติทุกวันก่อนนอน ในการเข้ากลุ่มจะให้มีการฝึกปฏิบัติก่อนเริ่มกลุ่มทุกครั้ง
4. ผู้วิจัยสอบถามสมาชิกเกี่ยวกับความเข้าใจในหลักการติดตามหลักโยนิโสมนสิการที่ให้สมาชิกได้ศึกษามาก่อน ผู้วิจัยอธิบายและสรุปอีกครั้งหนึ่ง อธิบายวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติให้สมาชิกเข้าใจว่า เป็นการคิดให้เข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติ ให้รู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุและปัจจัย ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปตามความพึงพอใจ

ของผู้ใด ให้ยอมรับความจริง และปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายให้สอดคล้องกับความเป็นจริง แล้วต่อด้วย ให้สมาชิกอ่านสถานการณ์เรื่อง “นางกิสาโคตมี” ที่เตรียมไว้ประกอบการอธิบายอีกครั้งหนึ่ง พร้อมๆ กันจากคู่มือ โดยผู้วิจัยเป็นคนอ่านให้ฟังแล้วให้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้สรุปให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์

5. ผู้วิจัยให้สมาชิกดูวีดิทัศน์ เรื่อง “ความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต” ฝึกวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติ ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนสรุปเรื่องราวที่ตนคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องในวีดิทัศน์ โดยมีผู้วิจัยคอยให้คำปรึกษาและสรุปเนื้อหาของเรื่องให้สอดคล้องกับวิธีการคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

ประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษาของสมาชิกกลุ่ม
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของสมาชิกกลุ่ม
3. จากการบันทึกเทปเสียง การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาของการคิดของสมาชิกกลุ่ม

จากการพูดแสดงความรู้สึก การแสดงความคิดเห็น อภิปรายในกลุ่มตลอดการเข้ากลุ่ม แล้วเขียนบันทึกกระแสกลุ่มหลังการทดลอง

ครั้งที่ 4

“เร้าคุณธรรมหรือคิดในแง่บวก”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกจิตให้มีสติ ให้จิตใจสงบมีสติและสภาพร่างกายของตนเองอยู่ในสภาวะปัจจุบัน
2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ และเกิดความเข้าใจในวิธีการคิดแบบเร้าคุณธรรมหรือคิดในแง่บวก จากประสบการณ์ที่ได้จากสถานการณ์เรื่อง “จูฬกสาฎก” ที่นำมาประกอบ โดยให้อ่านมาก่อนแล้วมาร่วมกันอธิบายแสดงความคิดเห็นและเรื่องราวจากวีดิทัศน์เรื่อง “มummong จากข้างใน”
3. เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์ในการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการแบบเร้าคุณธรรมหรือคิดในแง่บวก และเกิดแนวทางในการนำไปใช้ในการลดความรู้สึกว่าเหว และแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้ด้วยตนเอง

ขนาดกลุ่ม 5 คน

เวลา 90 – 120 นาที

อุปกรณ์ วีดิทัศน์เรื่อง “มummong จากข้างใน”, กระดาษ, ดินสอ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มเพื่อสร้างสัมพันธภาพ และทบทวนถึงการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา การนำไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกฝึกจิตให้มีสติพร้อมกันทั้งหมด ใช้เวลาประมาณ 15–20 นาที ผู้วิจัยให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นหลังจากได้ฝึกในครั้งนี้
3. ผู้วิจัยสอบถามสมาชิกเกี่ยวกับความเข้าใจในหลักการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ ผู้วิจัยอธิบายและสรุปอีกครั้งหนึ่ง อธิบายวิธีคิดแบบเร้าคุณธรรมหรือวิธีคิดในแง่บวกให้สมาชิกเข้าใจแล้วต่อด้วยให้สมาชิกอ่านสถานการณ์เรื่อง “จูฬกสาฎก” ที่เตรียมไว้ประกอบการอธิบายอีกครั้งหนึ่ง โดยผู้วิจัยเป็นคนเล่าให้ฟังและสมาชิกก็ได้ศึกษาจากคู่มือมาก่อนแล้วให้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้สรุปให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกดูวีดิทัศน์ เรื่อง “มummong จากข้างใน” ฝึกวิธีคิดแบบเร้าคุณธรรมหรือวิธีคิดในแง่บวก ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนสรุปเรื่องราวที่ตนคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องในวีดิทัศน์ โดยมี

ผู้วิจัย คอยให้คำปรึกษาและสรุปเนื้อหาของเรื่องให้สอดคล้องกับวิธีการคิดแบบเร้าคุณธรรมหรือวิธีคิดในแง่บวก ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

ประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษาของสมาชิกกลุ่ม
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของสมาชิกกลุ่ม
3. จากการบันทึกเทปเสียง ดูการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาของการคิดของสมาชิกกลุ่ม

จากการพูดแสดงความรู้สึก การแสดงความคิดเห็น อภิปรายในกลุ่มตลอดการเข้ากลุ่ม แล้วเขียนบันทึกกระแสกลุ่มหลังการทดลอง

ครั้งที่ 5

“อยู่ในขณะปัจจุบัน”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกจิตให้มีสติ ให้จิตใจสงบมีสติและสภาพร่างกายของตนเองอยู่ในสภาวะปัจจุบัน
2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ และเกิดความเข้าใจในวิธีการคิดแบบอยู่ในขณะปัจจุบันจากประสบการณ์ที่ได้จากสถานการณ์เรื่อง “นางปฐาจารา” ที่นำมาประกอบการอธิบายโดยให้อ่านมาก่อนแล้วให้มาร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น และเรื่องราวจากวีดิทัศน์เรื่อง “ความรักและการสูญเสียเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต”
3. เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์ในการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการแบบอยู่ในขณะปัจจุบัน และเกิดแนวทางในการนำไปใช้ในการลดความรู้สึกลัว และแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้ด้วยตนเอง

ขนาดกลุ่ม 5 คน

เวลา 90 – 120 นาที

อุปกรณ์ วีดิทัศน์เรื่อง “ความรักและการสูญเสียเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต”, กระดาษ, ดินสอ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มเพื่อสร้างสัมพันธภาพ และทบทวนถึงการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา การนำไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน การเปลี่ยนแปลงของตนเองที่เกิดขึ้น
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้ฝึกจิตให้มีสติ ใช้เวลาประมาณ 15–20 นาที ผู้วิจัยให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นหลังจากได้ฝึกในครั้งนี้
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันอธิบายหลักการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ ผู้วิจัยอธิบายและสรุปอีกครั้งหนึ่ง อธิบายวิธีคิดแบบอยู่ในขณะปัจจุบันให้สมาชิกเข้าใจแล้วต่อด้วยให้สมาชิกอ่านสถานการณ์เรื่อง “นางปฐาจารา” ที่เตรียมไว้ประกอบการอธิบายอีกครั้งหนึ่ง โดยผู้วิจัยเป็นคนเล่าสถานการณ์ให้ฟังแล้วให้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้สรุปให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์
5. ผู้วิจัยให้สมาชิกดูวีดิทัศน์ เรื่อง “ความรักและการสูญเสียเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต” ฝึกวิธีคิดแบบอยู่ในขณะปัจจุบัน ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนสรุปเรื่องราวที่ตนคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่อง

ในวิทัศน์ โดยมีผู้วิจัยคอยให้คำปรึกษาและสรุปเนื้อหาของเรื่องให้สอดคล้องกับวิธีการคิดแบบ
อยู่ในขณะปัจจุบัน ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

ประเมินผล

1. สัมผัสจากความสนใจและความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษาของสมาชิกกลุ่ม
2. สัมผัสจากการร่วมอภิปรายของสมาชิกกลุ่ม
3. จากการบันทึกเทปเสียง ดูการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาของการคิดของสมาชิกกลุ่ม

จากการพูดแสดงความรู้สึก การแสดงความคิดเห็น อภิปรายในกลุ่มตลอดการเข้ากลุ่ม แล้วเขียน
บันทึกกระแสกลุ่มหลังการทดลอง

ครั้งที่ 6-7

“สำรวจตนเอง”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกจิตให้มีสติ ให้จิตใจสงบมีสติ และสภาพร่างกายของตนเองอยู่ในสภาวะปัจจุบัน
2. เพื่อให้สมาชิกกล้าเปิดเผยประสบการณ์ความรู้สึกว่าเหตุที่เกิดขึ้นและมีอยู่ในใจของตน ให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้รับรู้
3. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้จนเกิดความเข้าใจในวิธีการคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติ วิธีคิดแบบไร้คุณธรรมหรือคิดในแง่บวก วิธีคิดแบบอยู่ในขณะปัจจุบัน จากประสบการณ์ของตนเอง และที่ได้จากเพื่อนสมาชิกที่เล่าสู่กันฟัง ด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นกันเอง เห็นอกเห็นใจ ช่วยเหลือให้กำลังใจและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน
4. เพื่อให้สมาชิกสามารถนำวิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

ขนาดกลุ่ม 5 คน

เวลา 90 – 120 นาที

อุปกรณ์ รูปภาพ, กระดาษ, ดินสอ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มเพื่อสร้างสัมพันธภาพ และทบทวนถึงการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา วิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการทั้ง 3 วิธี การนำไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน การเปลี่ยนแปลงของตนเองที่เกิดขึ้น
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้ฝึกจิตให้มีสติ ใช้เวลาประมาณ 15–20 นาที ผู้วิจัยให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นหลังจากได้ฝึก ปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการฝึกสมาธิ แนวทางแก้ไขของแต่ละคน
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกนำรูปภาพของคนแทนความรู้สึกว่าเหว มาเล่าถ่ายทอดความรู้สึก โดยเชื่อมโยงกับความรู้สึกที่เคยสูญเสียสัมพันธภาพที่มีความหมายที่เคยเกิดขึ้นในชีวิตตน ให้เพื่อนสมาชิกได้รับรู้ที่ละคนตามความสมัครใจ จนครบทุกคน มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ช่วยเหลือกันภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น เป็นกันเอง โดยมีผู้วิจัยให้คำปรึกษาแนะนำ สรุปและให้ข้อคิดเห็นร่วมกับสมาชิกในกลุ่ม ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้สำรวจความรู้สึกว่าเหว่ของตนและการปรับเปลี่ยนวิธีการคิดหลังจากได้เรียนรู้วิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการทั้งสามวิธี ครึ่งละ 2 คน

ประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษาของสมาชิกกลุ่ม
 2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของสมาชิกกลุ่ม
 3. จากการบันทึกทบทวนเสียง ดูการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาของการคิดของสมาชิกกลุ่ม
- จากการพูดแสดงความรู้สึก การแสดงความคิดเห็น อภิปรายในกลุ่มตลอดการเข้ากลุ่ม แล้วเขียนบันทึกกระแสกลุ่มหลังการทดลอง

ครั้งที่ 8

“ ยุติการให้คำปรึกษา ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา โดยให้สมาชิกได้สรุปผลการทำกิจกรรมกลุ่มและการฝึกคิดตามหลักโยนิโสมนสิการอันส่งผลต่อความรู้สึกว่าแห่

ขนาดกลุ่ม 5 คน

เวลา 60 – 90 นาที

อุปกรณ์ กระดาษ, ดินสอ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสนทนา ทบทวนและเล่าถึงสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาได้ปฏิบัติตามแผนที่กำหนด

2. ให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนเล่าถึงวิธีการคิดของตนที่เปลี่ยนไป ความรู้สึกที่เปลี่ยนไปที่มีต่อบุคคลอื่น ตนเอง และสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปของตน ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา และให้กล่าวถึงความว่าแห่ของตนเองในตอนนีให้เพื่อนสมาชิกได้รับฟัง

3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุป ให้กำลังใจ ให้ความมั่นใจรวมทั้งกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกถึงความรับผิดชอบต่อนเอง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกมั่นใจและมีกำลังใจที่จะพัฒนาตนเองต่อไป

4. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณผู้รับคำปรึกษาและกล่าวปิดกลุ่ม

ประเมินผล

- สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษาของสมาชิกกลุ่ม
- สังเกตจากการร่วมอภิปรายของสมาชิกกลุ่ม
- จากการบันทึกเทปเสียง ดูการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาของการคิดของสมาชิกกลุ่มจากการพูดแสดงความรู้สึก การแสดงความคิดเห็น อภิปรายในกลุ่มตลอดการเข้ากลุ่ม แล้วเขียนบันทึกการระแกลุ่มหลังการทดลอง

การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

ความสำคัญของโยนิโสมนสิการ

ก่อนที่จะพระอาทิตย์จะขึ้นย่อมมีแสงเงินแสงทองปรากฏให้เห็นก่อนฉันใด อริยมรรคซึ่งเป็นข้อปฏิบัติสำคัญในพระพุทธศาสนาจะเกิดขึ้น ก็มีธรรมบางประการเกิดขึ้นก่อนฉันนั้น ธรรมที่เป็นเหมือนแสงเงินแสงทองนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้หลายอย่าง แต่ที่เน้นมากมี 2 ประการด้วยกัน

ประการแรกคือ การมีกัลยาณมิตร เกิดขึ้นแก่ภิกษุ หรือเกิดขึ้นแก่ใครก็ตามแล้ว ก็หวังได้ว่า อริยมรรคจะเกิดขึ้นแก่ผู้นั้น การมีกัลยาณมิตรนี้จึงถือว่าเป็นธรรมที่สำคัญมาก เพราะว่าเมื่อมีกัลยาณมิตร มีผู้ชี้แนะทางที่ถูกต้อง ก็จะทำให้บุคคล เริ่มมีความเข้าใจหรือเห็นทางที่ถูกต้อง ทางนั้นก็คือ สัมมาทิฐิ

ประการที่สองก็คือ โยนิโสมนสิการ ถือเป็นหลักที่สำคัญมาก เป็นตัวนำเข้าสู่มรรคหรือแนวทางที่ถูกต้อง ซึ่งคู่กับกัลยาณมิตร กัลยาณมิตรเป็นองค์ประกอบภายนอก แต่โยนิโสมนสิการเป็นองค์ประกอบภายใน อยู่ในตัวเราเอง และอยู่ที่ความคิดของเรา

คนที่ขาดโยนิโสมนสิการ เมื่อพบเห็นอะไร จะไม่รู้จักคิด มองแต่เพียงชอบใจและไม่ชอบ หรือไม่รู้จักสร้างสรรค์แก้ไขปรับปรุง ชีวิตของตนเองก็ไม่พัฒนาและสังคมประเทศชาติก็ไม่พัฒนาไปด้วย

แต่คนที่มียोนิโสมนสิการจะพิจารณาด้วยปัญญา เมื่อพบเห็นอะไรแปลกใหม่ ก็รู้จักคิดว่า สิ่งนั้นทำขึ้นมาได้อย่างไร นำไปสู่การรู้จักทำ รู้จักสร้างสรรค์ทำได้และทำเป็น เมื่อพบปัญหาที่คิดหาเหตุปัจจัย ทำให้แก้ปัญหาได้ จากคิดเป็นก็นำไปสู่ทำเป็น และแก้ปัญหาเป็น ชีวิตของคนก็พัฒนา และช่วยพัฒนาสังคมและประเทศชาติไปในทางที่ถูกต้อง

ความหมายของโยนิโสมนสิการ

โดยรูปศัพท์ โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย โยนิโส กับ มนสิการ โยนิโส มาจาก โยนิ ซึ่งแปลว่า เหตุ ต้น แก่น แหล่งเกิดปัญหา อุบาย วิธี ทาง ส่วนมนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิดคำนึง นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมเข้าเป็นโยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำในใจโดยแบบคาย

องค์ประกอบของโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการมีองค์ประกอบ 4 อย่าง คือ

1. อุบายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย หมายถึง คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง เรียกว่า คิดถูกวิธี

2. ปณมนสิการ แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผล ไม่ยุ่งเหยิงสับสน สามารถที่จะชักนำความนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง เรียกว่า คิดมีระเบียบ

3. การณมนสิการ แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ หมายถึง การคิดสืบค้น พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้เข้าใจถึงต้นเค้า เรียกว่า คิดมีเหตุผล

4. อุปปาทมนสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผล คือการใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ การคิดอย่างมีเป้าหมาย หมายถึง การคิดพิจารณาที่จะทำให้เกิดกุศลธรรม การพิจารณาที่ทำให้มีสติหรือทำจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เรียกว่า คิดเร้ากุศล

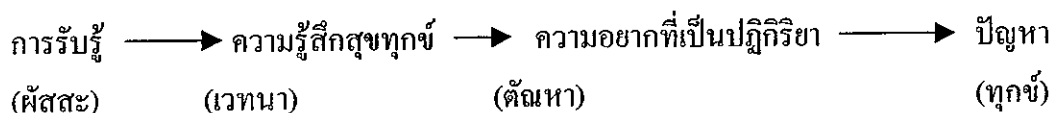
องค์ประกอบทั้ง 4 อย่างนี้ เป็นเพียงการแสดงลักษณะด้านต่างๆ ของความคิดที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการที่เกิดขึ้นแต่ละครั้ง อาจมีลักษณะครบทั้ง 4 อย่าง หรือเกือบครบคลุมทั้งหมด

กลไกการทำงานของโยนิโสมนสิการ

กลไกการทำงานของโยนิโสมนสิการในกระบวนการคิด คือ เมื่อบุคคลรับรู้สิ่งใด ความคิดมักจะพุ่งเข้าสู่ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ หรือเอาความคิดที่ตนยึดคิดมาเปรียบเทียบ ในตอนนี้ โยนิโสมนสิการจะเข้าไปสกัดกั้นความคิดนั้น แล้วนำเอากระบวนการคิดที่ถูกต้อง ตามหลักโยนิโสมนสิการ คิดพิจารณาตามสภาวะและเหตุปัจจัย เป็นลำดับ ไม่สับสน มีเหตุผล และเกิดผลได้ ตามองค์ประกอบ 4 อย่างที่กล่าวข้างต้น จึงมีสติ เอาความคิดมาใช้แก้ปัญหาได้

พระเทพเวที กล่าวถึง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคิด คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเวทนา เมื่อมีการรับรู้และเกิดเวทนาแล้ว เวทนาจะเป็นตัวกำหนดวิถีทางของความคิด ซึ่งอาจจะคิดโดยไตร่ตรองหรือการปรุงแต่งตามความรู้สึกสุข ทุกข์นั้นๆ ถ้าเป็นสุขก็รู้สึกสบายอยากที่จะได้เสพหรือค้นหาฝ่ายบวก ถ้ารู้สึกไม่สบาย บีบคั้น เป็นทุกข์ก็จิตใจไม่ชอบอยากจะเลี่ยงพ้น อยากจะทำลาย หรือค้นหาฝ่ายลบ ต่อจากนั้นความคิดปรุงแต่งของความคิดคือ ความลำเอียง ความเคยชิน กิเลส จิตนิสัยต่างๆ ที่จิตใจ สังสมไว้ หรือเรียกว่าสังขาร ในแนวทางของสังขารนั้น จากความคิดอาจแสดงออกมาภายนอก โดยการกระทำ การแสดงบทบาทต่างๆ การ พูดหรือเก็บไว้ในจิตใจ เป็นผลในทางจำกัดตัว ทำให้จิตคับแคบ เกิดความกระทบกระทั่ง วุ่นวาย เร่าร้อน ขุ่นมัว เศร้าหมอง บีบคั้นจิตใจ หรือถ้าเป็นการพิจารณาเรื่องราวการคิดต่างๆ ก็ทำให้ เอนเอียง ไม่มองเห็นตามความเป็นจริง อาจเคลือบแคลงแฝงด้วยความอยากได้อยากเอาหรือคิดมุ่งทำลาย แม้ในกรณีที่เกิดความรู้สึกเฉยๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ ถ้าไม่รู้จักรักคิดปล่อยวาง แต่ปล่อยให้ความคิดอยู่ภายใต้ของเวทนานั้นก็จะเกิดความคิดเพื่อฝืน เลื่อนลอย ไร้จุดหมาย หรือไม่ก็กลายเป็นอึดอัน

ตันอ้อไป ซึ่งรวมเรียกว่าเป็นสภาพที่ไม่เกื้อกูลต่อชีวิต หรืออกุศล สร้างปัญหาและก่อให้เกิดทุกข์ ซึ่งกระบวนการเกิดปัญหาเขียนได้ดังนี้



ในชีวิตของคนทั่วไป กระบวนการแห่งปัญหานี้เป็นกิจกรรมส่วนใหญ่ที่ดำเนินไปเกือบตลอดเวลา ในวันหนึ่งๆ อาจเกิดขึ้นนับไม่ถ้วน กระบวนการคิดที่สนองปัญญาคือ การคิดที่แก้ปัญหา นำไปสู่การดับทุกข์ การไม่ติดตันอยู่กับเวทนา ไม่ให้เวทนามีอิทธิพลเป็นปัจจัยให้เกิดปัญหาต่อไป

พระธรรมปิฎก กล่าวว่า จุดสำคัญที่โยนิโสมนสิการเข้ามาเริ่มบทบาท ก็คือการตัดตอนไม่ให้เวทนามีอิทธิพลเป็นปัจจัยก่อให้เกิดตัณหาต่อไป คือ ให้มีแต่เพียงการเสวยเวทนา แต่ไม่เกิดตัณหา เมื่อไม่เกิดตัณหา ก็ไม่มีความคิดปรุงแต่งตามอำนาจของตัณหานั้นต่อไป เมื่อตัดตอนกระบวนการคิดสนองตัณหาแล้ว โยนิโสมนสิการก็นำความคิดไปสู่แนวทางของการก่อเกิดปัญญา แก่ปัญหา ดับทุกข์ และทำให้เกิดการศึกษาต่อไป อาจเขียนกระบวนการคิดให้ดูง่าย ๆ ดังนี้



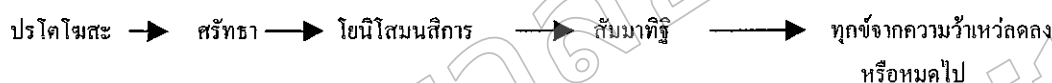
สำหรับมนุษย์ปุถุชนกระบวนการความคิด 2 อย่างนี้จะเกิดสลับกันไปมา บุคคลที่ศึกษาสมบูรณ์แล้ว เมื่อคิดก็คิดอย่างมีโยนิโสมนสิการ เมื่อไม่คิดก็จะมีสติครองใจอยู่กับปัจจุบัน มีจิตกำกับสิ่งที่เกี่ยวข้องต้องทำและพฤติกรรมที่กำลังดำเนินอยู่ของตนเอง ทำให้ต้องใช้ปัญญาคิดอย่างมีสติ มีระเบียบ มีจุดหมาย จิตไม่เลื่อนลอย ในการที่จะเข้าใจโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นหนทางแห่งปัญญา นำไปสู่การดับทุกข์นั้นต้องเข้าใจสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นข้อแรกของมรรคเสียก่อน สัมมาทิฐิ คือ การเห็นชอบแนวความคิด ความเชื่อถือ ที่เป็นคำนิยามต่างๆ ที่สิ่งามถูกต้อง มองเห็นสิ่งต่างๆ ตามเหตุปัจจัย สอดคล้องกับความจริง ในการเกิดสัมมาทิฐิได้นั้นมีปัจจัยที่ทำให้เกิด คือ ปรโตโฆสะ และโยนิโสมนสิการ

ปรโตโฆสะ เป็นปัจจัยภายนอก ได้แก่ การสั่งสอน ชี้นำ แนะนำ อธิบาย เป็นการเรียนรู้จากภายนอก อาจเรียนรู้มาจากครอบครัว ครู เพื่อน สื่อมวลชน สถาบันทางศาสนาซึ่งเป็นผู้นำในทางที่ถูกที่ควร ทำให้เกิดความคิดแบบโยนิโสมนสิการได้ บุคคลผู้ที่มีคุณสมบัติเหมาะสมสามารถเป็นปรโตโฆสะที่ดี มีคุณภาพเรียกว่ากัลยาณมิตร กัลยาณมิตรจะสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้น

เพื่อจะนำไปสู่การเห็นชอบ และสัมมาทิฐิจะเป็นตัวนำไปสู่โยนิโสมนสิการ จนสามารถเกิดปัญญา ในการแก้ปัญหา หรือดับทุกข์ได้

พระธรรมปิฎก กล่าวว่า ความคิดพิจารณาที่ศรัทธาต่อปรโตโมสะ ช่วยต้อนำนั้นเริ่มต้น ด้วยองค์ธรรมที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ พูดอีกอย่างหนึ่งว่า ปรโตโมสะที่ดีสร้างศรัทธาชนิดที่ชัก นำให้เกิดโยนิโสมนสิการ เมื่อโยนิโสมนสิการเกิดขึ้นแล้วก็หมายถึงว่า ได้มีจุดเริ่มต้นของการ ศึกษาหรือการพัฒนาปัญญาได้เริ่มต้นขึ้นแล้ว จากนั้นก็จะเกิดการคิดที่ใช้ปัญญาและทำให้ปัญญา เจริญออกมายิ่งขึ้น เป็นทางแห่งความทุกข์ดับ

กระบวนการที่ทำให้เกิดปัญญาเขียนเป็นแผนภูมิได้ ดังนี้



สรุปจากแผนภูมิได้ว่า เมื่อมนุษย์เกิดความทุกข์ ความรู้สึกลัวหว่ แล้วมีศรัทธาในเรื่อง ของการดับทุกข์ จะทำให้สามารถดับทุกข์ที่เกิดจากความว้าวุ่นได้ด้วยการมีโยนิโสมนสิการ ทำให้ เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งจะนำไปสู่ สติ สมาธิ ปัญญา

วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ ซึ่งมีวิธีคิดทั้งหมด 10 วิธี ได้แก่

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นการพิจารณาปัญหา หาหนทางแก้ไขด้วยการค้นหา สาเหตุและปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา
2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ เป็นการคิดที่มุ่งให้มองและรู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ ของมันเอง เกิดจากองค์ประกอบของสิ่งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม มักใช้พิจารณาเพื่อให้เห็น ความไม่มีแก่นสารหรือความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลาย ให้หายยึดติดถือมั่นในสมมติ บัญญัติ
3. วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา เป็นวิธีคิดเพื่อให้รู้เท่าทัน คือรู้ว่าสิ่งต่างๆ นั้น เกิดขึ้นเอง และจะดับไปเอง เรียกว่า รู้อนิจจัง และรู้ว่าสิ่งต่างๆ นั้นเกิดขึ้นมาเองไม่มีใครบังคับหรือกำหนด ขึ้น เรียกว่า รู้อนัตตา
4. วิธีคิดแบบแก้ปัญหา ซึ่งเริ่มต้นจากพิจารณาทุกข์ สภาพปัญหา สมุทัย : เหตุแห่งทุกข์ นิโรธ : ความดับทุกข์ และมรรค : ทางดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

5. วิธีคิดแบบสัมพันธ์หลักการกับจุดมุ่งหมาย เป็นวิธีคิดพิจารณาถึงความสัมพันธ์ หลักการและความมุ่งหมาย ช่วยให้บุคคลรู้ขอบเขตและขั้นตอนของการปฏิบัติ เพื่อให้ได้ผลตรงตามความมุ่งหมาย

6. วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออก เป็นการมองสิ่งต่างๆ ทั้งหลายตามความเป็นจริง อีกแบบหนึ่ง ซึ่งเน้นการยอมรับความจริงตามสิ่งนั้นๆ เป็นอยู่ ทุกแง่ทุกด้าน บนพื้นฐานความตระหนักที่ว่าทุกสิ่งในโลกนี้มีทั้งส่วนดีและส่วนด้อย

7. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม เป็นวิธีการคิดหาคุณค่าหรือประโยชน์ เมื่อเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับการใช้สอยหรือบริโภคสิ่งต่าง ๆ โดยสามารถจำแนกคุณค่าแท้คือประโยชน์ที่ถึงนั้น ๆ มีต่อชีวิตอย่างแท้จริง กับคุณค่าเทียม คือ ประโยชน์ที่มนุษย์พอก เสริม ตีค่า เพื่อสนองความรู้สึกของตนเองหรือตามกระแสค่านิยมของสังคม เป็นวิธีคิดที่เกี่ยวข้องกับ “ความต้องการ” และ “การคิดประเมินค่า” ของบุคคล

8. วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรมหรือคิดในแง่บวก เป็นวิธีคิดที่รู้จักนำเอาประสบการณ์ที่ผ่านพบ มาคิดปรุงแต่งไปในทางที่ดีงาม เป็นประโยชน์ เป็นกุศล ทำให้มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม และมีจิตใจที่สะอาดผ่องแผ้ว แล้วแสดงออกเป็นพฤติกรรมในทางสร้างสรรค์ต่อไป

9. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน คำว่าปัจจุบันในที่นี้ ตามนัยแห่งพุทธธรรมมิได้หมายความว่าเพียงกาลเวลาที่กำลังเกิดสภาวะต่างๆ เท่านั้น หากยังหมายถึง กระบวนการเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่เป็นผลของสภาวะสรรพสิ่งซึ่งเกิดขึ้น แล้วมีผลกำลังเป็นอยู่ และจะเกิดขึ้นในเวลาต่อไป ผู้มีวิธีคิดแบบนี้จะมีสติ รู้คิดเท่าทันกระบวนการของสภาวะต่างๆ อยู่ตลอดเวลา จึงรู้จักใช้ประโยชน์ของบทเรียนจากอดีต ทำภารกิจปัจจุบันอย่างเต็มความสามารถ และฉลาดที่จะวางแผนอนาคต

10. วิธีคิดแบบแยกประเด็น เป็นการคิดจำแนกแยกแยะประเด็นและแง่มุมต่างๆ อย่างครบถ้วนตามความจริง สอดคล้องกับสถานการณ์และเงื่อนไขของเหตุและผลทุกประการ

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการเพียง 3 วิธี คือ

1. วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา

เป็นการคิดให้เข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติ โดยรู้เท่าทันสิ่งต่างๆ เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุและปัจจัย มิได้เปลี่ยนแปลงไปตามความพึงพอใจของผู้ใด ไม่อาจเป็นไปตามความปรารถนาของใคร ไม่มีใครคิดอยากบังคับมันได้ ไม่มีใครเป็นเจ้าของครอบครองมันได้จริง เป็นอนัตตา

โดยวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นแรกที่สำคัญที่สุดยอมรับความจริง คือให้ยอมรับว่า ความจริงเป็นเช่นนั้น มันเกิดขึ้นอย่างนี้ เกิดขึ้นจริงๆ และทุกคนก็พบพานอย่างนี้ เหมือนๆ กัน ไม่มีขเว้น แม้ว่าขณะนี้

ดูเหมือนว่าเราคนเดียวที่ได้รับอย่างนี้คนอื่นก็เห็นเขาดีสบายอยู่ก็ให้เข้าใจว่า ไม่วันใดก็วันหนึ่งเขาก็ตกอยู่ในสภาพเหมือนกับเราเหมือนกัน เป็นขั้นวางใจวางที่ต่อสิ่งทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ

2. ขั้นที่สองแก้ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัย คือรู้ว่าเป็นจริงอย่างนั้นก็ปฏิบัติให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงด้วยใจที่เป็นอิสระ เป็นขั้นปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย โดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เช่น เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ก็แต่งตัวให้เหมาะสมกับวัย จะเสริมจะแต่งบ้างก็พองาม ไม่ขัดกับวัยอย่างนี้ก็จะไม่เป็นทุกข์

2. วิธีคิดแบบไร้คุณธรรม หรือคิดในแง่บวก

เป็นวิธีคิดในแนวสัดกันหรือบรรเทาและขัดเกลาตัณหา จึงจัดได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติระดับต้น ๆ สำหรับส่งเสริมความเจริญอกงามแห่งกุศลธรรมและสร้างเสริมสัมมาทิฐิ

หลักการทั่วไปของวิธีคิดแบบนี้ คือ สิ่งที่ได้ประสบหรือได้รับรู้อย่างเดียว บุคคลผู้ประสบอาจรับรู้ได้แตกต่างกัน อาจมองเห็นและคิดนี้ก็ปรุงแต่งไปคนละอย่าง แล้วแต่โครงสร้างของจิตใจหรือความเล่ห์เหลี่ยมต่างๆ ที่ผู้นั้นได้สั่งสมไว้ หรือแล้วแต่การทำใจในขณะนั้นๆ การทำใจที่จะช่วยชักนำความคิดให้เดินไปในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์ ทำให้เกิดความคิดและการกระทำที่ดีงามเป็นประโยชน์ในขณะนั้นๆ เช่น การคิดถึงความตาย ถ้ามี โยนิโสมนสิการ คือทำใจหรือคิดไม่ถูกวิธี อกุศลธรรมก็จะเกิดขึ้น คิดถึงความตายแล้วสลดหดหู่ เกิดความเศร้า ความเหี่ยวแห้งใจ ความหวุ่นหวาดกลัว ตลอดจนเกิดความดีใจเมื่อนึกถึงความตายของคนที่เกี่ยวข้องบ้าง เป็นต้น แต่ถ้ามี โยนิโสมนสิการ คือทำใจหรือคิดให้ถูกวิธี ก็จะเกิดกุศลธรรม คือเกิดความรู้สึกลึ้นตัว ไร้ใจ ไม่ประมาท เร่งชวนชวนปฏิบัติหน้าที่ทำสิ่งดีงามเป็นประโยชน์ ประพฤติปฏิบัติธรรม ตลอดจนรู้เท่าทันความจริงที่เป็นธรรมชาติของสังขาร

เป็นการคิดมองหาส่วนดีหรือความหมายเชิงสร้างสรรค์จากสถานการณ์ต่างๆ มาใช้เป็นประโยชน์ มาเป็นกำลังใจในการพัฒนาตนหรือคิดริเริ่มสิ่งใหม่ๆ แม้แต่ในสถานการณ์ที่เลวร้ายหรือไม่น่าพึงพอใจก็มองเห็นส่วนดีหรือความหมายเชิงสร้างสรรค์ได้

3. วิธีคิดแบบอยู่ในขณะปัจจุบัน

วิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์ เป็นการคิดเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการมีสติอยู่ปัจจุบันโดยไม่เพ้อฝันเลื่อนลอยกับเรื่องราวในอดีต หรืออนาคต แต่เป็นการนำเรื่องราวในอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคตมาพิจารณาคำนิพนธ์หรือวางแผนในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในปัจจุบัน เป็นการคิดเป็นแนวทางของความรู้ ความคิดด้วยอำนาจปัญญาถ้าคิดในแนวทางของ

ความรู้หรือคิดด้วยอำนาจปัญญาแล้ว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่เป็นไปอยู่ในขณะนี้ ล่วงไปแล้ว หรือเป็น เรื่องของกาลภายหน้า ก็จัดเข้าในการเป็นอยู่ในปัจจุบันทั้งนั้น

ส่วนความคิดแบบไม่เป็นอยู่ในปัจจุบัน คือความคิดที่เกาะติดกับอดีตและเลื่อน ลอยไปในอนาคตนั้น เป็นความคิดที่ตกอยู่ในอำนาจอารมณ์โดยมีอาการหวนละห้อยโหยหา อาลัย อารมณ์ถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว เพราะการเกาะติดหรือค้างคาในรูปใดรูปหนึ่ง หรือเคว้งกว้างเลื่อนลอยฟุ้ง ซ่านไปในภาพที่ฝันเพื่อปรุงแต่งซึ่งไม่มีฐานแห่งความเป็นจริงในปัจจุบัน เพราะยึดอัดไม่พอใจ สภาพที่เป็นอยู่ ปรารถนาจะหนีจากปัจจุบัน

ในความหมายที่ลึกซึ้งความคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน หมายถึงมีสติตามทันสิ่งที่รับรู้เกี่ยว ข้องหรือต้องทำอยู่ในเวลานั้นๆ แต่ละขณะทุกๆ ขณะ สรุปก็คือ การคิดแบบอยู่ในปัจจุบัน มิได้ หมายถึงว่าไม่คิดถึงอดีต ไม่คิดถึงอนาคต แต่เป็นการนำเอาอดีตมาเป็นบทเรียนและวางแผนใน อนาคต ด้วยสติ ด้วยความรอบคอบ พระท่านจึงสอนว่าการจะอยู่ในปัจจุบันให้ได้ดี จะต้อง มี สติสัมปชัญญะกับการเคลื่อนไหวทุกอย่าง และคนที่อยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ เป็นคนทำงานมีประ สติภาพ และมีความสุข

สถานการณ์ที่ 1

วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา

เรื่อง “นางกิสโกลมี”

นางมีบุตรน้อยกำลังน่ารักหนึ่งคน เพราะหวั่นที่ลูกน้อยเป็นไข้ตาย นางไม่ยอมรับว่าลูกตาย คือ ยังทำใจไม่ได้กับการตายของลูก จึงคิดหลอกตัวเองว่า “ไม่จริง ๆ เป็นไปไม่ได้ ลูกข้ายังไม่ตาย”

นางอุ้มลูกน้อยเที่ยวตะเวนถามหาขามาให้ลูกกิน เพื่อจะฟื้น ประชาชนต่างก็หาว่าผู้หญิงคนนี้น้ำแล้ว ลูกตายแล้วยังจะหาขามาให้กิน ไม่มีคนตายที่ไหนมันฟื้นได้ดอก

นางเถียงว่า ลูกนางยังไม่ตาย เพียงแต่สลบไปเท่านั้น “จะรู้ว่าตายหรือไม่ ลองเอาตำลึงและงูมาคุด มีลมหายใจออกมาไหม” ชาวบ้านคนหนึ่งแะวิธี นางก็ไม่ยอมทำ กลัวว่าจะพบความจริง ปากก็เถียงว่า “ลูกข้ายังไม่ตาย ทำไมมาแข่งลูกข้า” ในที่สุดก็ไม่มีใครสนใจขี้นาง เพราะเข้าใจว่านางบ้าแล้ว

บัณฑิตท่านหนึ่งบอกนางด้วยความสงสารว่า “เธอไปหาพระพุทธเจ้าที่พระเชตวันวิหารสิ พระพุทธเจ้าท่านอาจบอกยาให้ลูกเธอฟื้นได้”

ได้ยินดังนั้น นางจึงรีบอุ้มศพลูกไปเฝ้าพระพุทธเจ้า แล้วทูลถามว่า “พระองค์มียาทำให้ลูกชายหม่อมฉันฟื้นไหม”

พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่า ถ้าจะสอนให้นางคิด ให้รู้เท่าทันธรรมดา ว่าทุกอย่างเมื่อถึงเวลา มันก็ดับสลาย นางก็คงคิดไม่ได้ หรือไม่ได้คิด เพราะไม่เคยฝึกฝนมาก่อน จึงทรงหาอุบาย ให้นางคิดได้ด้วยประสบการณ์ตรงของตนจึงตรัสว่า

“ตถาคตวิธีปรุ้งยาให้ลูกเธอ ขอให้เธอไปหาเมถุนผัดผักรวมผักกาดมาสักกำมือหนึ่ง แล้วตถาคตจะปรุ้งยาให้”

นางแสดงสีหน้าดีใจเห็นได้ชัด กราบแทบพระบาทพระพุทธองค์ จะรีบไปหาเมถุนผัดผักรวมผักกาดมาให้พระองค์ปรุ้งยา พระองค์ตรัสว่า “ต้องไปเอาจากเรือนที่ไม่มีคนเคยตายเลยนะ เรือนไหนมีคนตายอย่าเอาไป ใช้ทำยาไม่ได้”

นางอุ้มศพลูกน้อยเข้าไปในหมู่บ้าน ขอเมถุนผัดผักรวมผักกาดจากเรือนแรก พอเขามาให้นางก็ถามว่า ในเรือนนี้เคยมีคนตายบ้างไหม เจ้าของบ้านตอบว่า ปู่เพิ่มเสียชีวิตเมื่อสามเดือนที่ผ่านมาเอง เมื่อรู้ว่ามีคนตายนางก็ไม่รับเมถุนผัดผักรวม

จากหลังคาเรือนที่สอง ที่สาม ที่สี่... จนกระทั่งหมดหมู่บ้านนางไม่ได้เมธิดพรหมพักภาค แม้แต่เมธิดเคียว เพราะถามบ้านไหนเขาก็คิดว่ามีคนตายมาแล้วทั้งนั้น ในที่สุดนางก็ “ได้คิด” หรือ “ปลงตก” เหมือนคนที่ตามีคอบคมาแต่กำเนิด มีหมอดิมารักษายา หลุมตาขึ้นมองเห็นแสงสีเขียวรอบตัว หรือเหมือนคนที่อยู่ในความมืด พอเปิดไฟสว่างจ้า ความมืดก็หายไปฉะนั้น

บัดนี้นางได้รู้ถึงธรรมชาติของสังขารทั้งปวงแล้ว ว่าทุกสิ่ง ทุกอย่างเกิดมาแล้วก็แตกดับ สลายไปตามกาล คนเราทุกคนเกิดมาแล้วก็ต้องตาย ไม่ใช่ว่าตายเฉพาะบุตรชายของนาง ตัวนางก็จะต้องตายด้วย

คิดได้ดังนี้ นางก็ตรงไปยังพระเชตุวันวิหาร พระพุทธรูปประทับรอยอยู่แล้ว นางเข้าไป ถวายกราบแทบพระยุคลบาท ด้วยใบหน้าที่มีประกายสดใส

“ได้หรือเปล่า เมธิดพรหมพักภาค” พระสุระเสียงศรีธรรมาธิษฐานถาม

“ไม่ได้ พระเจ้าค่ะ”

“ทำไม ไม่มีใครมีหรือ” คริธถามอีก

“มิได้ พระเจ้าค่ะ ทุกครัวเรือนมีเมธิดพรหมพักภาคทั้งสิ้น แต่ทุกครัวเรือน เคยมีคนตายมาแล้วทั้งนั้น” นางตอบแล้วกราบพูลต่อไปว่า

“หม่อมฉันเข้าใจแล้วว่า ทุกคนต้องตาย ไม่เฉพาะบุตรชายของหม่อมฉันรวมถึงหม่อมฉัน และคนอื่นๆ ด้วย”

ตอนแรกนางไม่เข้าใจ ธรรมชาติของชีวิต จึงเศร้าโศกเสียใจกับการตายของบุตรชาย จนสติตั้งไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ต่อมาเมื่อได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของตนเอง ก็เห็นว่าคนอื่นก็ตายเหมือนกัน ทั้งทั้งหมู่บ้าน ไม่มีครอบครัวไหนที่ไม่มีคนตายเลย เห็นดังนี้แล้ว ก็สามารถระงับความโศกได้ปลงได้แล้ว ก็โล่งสบาย เป็นสุข

ร้องไห้จนน้ำตาจะเป็นสายเลื้อยอยู่หยกๆ พลันน้ำตาแห้งตา ยิ้มได้อย่างมีความสุขเพียงชั่วไม่กี่อึดใจ ทุกข์โศกก็คลาย

สถานการณ์ที่ 2

วิธีการคิดแบบเร้าคุณธรรมหรือคิดในแง่บวก

เรื่อง “จูเพกสาฎก”

พราหมณ์จูเพกสาฎกอยู่กับภรรยาในเมืองสาวัตถี วันหนึ่งได้ยินเสียงการประกาศเรื่องฟังธรรม จูเพกสาฎกกล่าวกับภรรยาว่า เราทั้งสองมีผ้าห่มผืนเดียว เพราะฉะนั้นเธอจะไปกลางวันหรือกลางคืน ภรรยาก็บอกว่าจะไปกลางวัน ดังนี้แล้วก็ห่มผ้าไป จูเพกสาฎกหลังจากที่ภรรยากลับมาแล้วก็ไปบังไปนั่งข้างหน้าพระศาสดาฟังธรรม ๆ ครั้งนั้น ความอิจฉาได้เกิดขึ้นแก่จูเพกสาฎก เขาต้องการจะใช้ผ้าห่มที่ตนเองห่มอยู่นั้นบูชาพระศาสดา คิดว่า ถ้าเราถวายผ้าสาฎก นางพราหมณีและเราก็จักไม่มีผ้าห่ม ครั้งนั้น ความตระหนี่และความศรัทธาก็เกิดแก่จูเพกสาฎก โดยเฉพาะความตระหนี่ได้ห้ามจิตที่มีศรัทธา จนกระทั่ง ปฐมยาม ผ่านไป มัชฌิมยาม ถึงแล้วก็ยังไม่ได้ถวาย พอถึงปัจฉิมยาม เขาคิดว่า เมื่อเรารบอยู่กับจิตที่มีศรัทธาและจิตที่มีความตระหนี่ ผ่านไป 2 ยามแล้วความตระหนี่อย่างนี้จะทำให้เราไม่พ้นจากอบายภูมิ 4 ได้ เราจักถวายผ้าสาฎก เขาได้สละความตระหนี่ตั้งจิตที่มีศรัทธาถือผ้าสาฎกถวายแทนพระบาทของพระศาสดา ได้เปล่งเสียงดัง 3 ครั้งว่า เราชนะแล้ว เราชนะแล้ว เราชนะแล้ว

พระเจ้าปเสนทิโกศล ทรงฟังธรรมอยู่ ได้ยินเสียงนั้น จึงรับสั่งให้ทหารไปถามว่าเรื่องอะไรที่ชนะ จูเพกก็บอกเรื่องราวให้ทราบ พระราชาทรงสดับแล้วก็ทรงดำริว่า พราหมณ์ทำกรรมที่บุคคลทำได้ยาก เราจักสงเคราะห์ต่อพราหมณ์นั้น ดังนี้แล้ว ก็รับสั่งให้ให้ผ้าสาฎกคู่หนึ่งแก่พราหมณ์ จูเพกสาฎกก็ถวายพระตาคด พระราชาก็รับสั่งให้ถวายเพิ่มขึ้นจนกระทั่ง 16 คู่ เขาก็ยังถวายคู่ผ้าเหล่านั้นแก่พระตาคดอีก ครั้งนั้นรับสั่งให้ให้ผ้า 32 คู่แก่เขา ๆ พราหมณ์ถือเอา 2 คู่เพื่อพราหมณ์คู่หนึ่ง เพื่อตนคู่หนึ่ง เพื่อลบคำพูดว่า พราหมณ์ไม่ถือเอาเพื่อตน สละคู่ผ้าสาฎกที่พระราชาราชทานดังนี้แล้วได้ถวายผ้า 30 คู่แด่พระตาคดแล

พระราชารับสั่งว่า พราหมณ์ทำกรรมที่บุคคลทำได้ยาก พวกท่านพึงนำผ้ากำพล 2 ผืนของเรามา เมื่อทหารนำมาแล้วพระราชาก็สั่งให้ให้ผ้ากำพล 2 ผืนที่มีราคาแสนหนึ่ง แก่พราหมณ์ แต่พราหมณ์คิดว่า ผ้าเหล่านี้ไม่เหมาะสมสำหรับเรา แต่เหมาะสมสำหรับพุทธศาสนา จึงได้ผูกผ้ากำพลทำให้เป็นพदानเบื่องบนที่บรรทมของพระศาสดาภายในพระคันธกุฎี และผูกผืนหนึ่งเป็นพदानในที่ฉันภัตตาหารของภิกษุผู้ฉันอยู่ในเรือนของตนเนื่องนิจ พระราชาเสด็จไปสำนักพระศาสดาในเวลาเย็นจำผ้ากำพลได้จึงทูลถามว่า ใครบูชาพระเจ้าข้า พระองค์ก็ตรัสบอกว่า พราหมณ์จูเพกสาฎกบูชา พระราชาจึงคิดว่า พราหมณ์เลื่อมใสในฐานที่ควรเลื่อมใส แล้วได้รับสั่งให้ ให้ของอย่างละ 4

คือ ช้าง 4, ม้า 4, กหาปณะ 4 พัน, หงษ์ 4, ทาสี 4, บุรุษ 4 และบ้านส่วย 4 พระพุทธองค์จึง
ได้ตรัสกล่าว “บุคคลพึงชวนชวายุในความดี พึงห้ามจิตจากความชั่วเพราะ เมื่อบุคคลทำบุญช้ำ
ใจก็ย่อมยินดีในบาป” พอเทศน์จบลง พราหมณ์ก็ได้บรรลुโศดาปัตติผล

การหยั่งรู้เรื่องในวันหน้า
จะเป็นประโยชน์อันใด
ในเมื่อปัจจุบันก็ยังไม่สุขสงบ
การฝันใฝ่ถึงวันวานและวันพรุ่ง
ถ้าทำให้เสียปกติสุขในปัจจุบันไป
ก็สมควรที่จะกำหนดจิตใจเสียใหม่
วันวานไม่อาจหวนมา แม้ว่าจะหวนขึ้น
พรุ่งนี้ก็ยังมาไม่ถึง แม้จะเป็นความตาย
คิดคำนึงถึงไปก็ทำอะไรได้
มีแต่เดี๋ยวนี้เท่านั้นที่เราสามารถกระทำ

สถานการณ์ที่ 3

วิธีการคิดแบบอยู่ในขณะปัจจุบัน

การคิดอยู่กับปัจจุบัน หมายถึงการคิดที่มีสติกำกับอยู่ มีปัญญาเป็นเครื่องแนะนำในการตัดสินใจทำอะไร รู้เท่าทันปัจจุบัน อดีต และอนาคต ทำปัจจุบันให้ดี อดีตก็สำคัญแต่ไม่ควรยึดติดอดีตจนเกินไป อนาคตก็ควรมีความหวัง แต่ไม่ควรเพื่อฝันจนเกินความจริง เพราะฉะนั้นถ้าทำอดีตปัจจุบันก็จะดี และถ้าทำปัจจุบันดี อนาคตก็จะพลอยดีไปด้วย

เรื่อง “นางปญจารา”

เรื่องมีอยู่ว่า ธิดาของเศรษฐีในเมืองสาวัตถี วันหนึ่งเกิดได้เสียดกันกับคนใช้ในบ้าน ต่อมาบิดาต้องการให้ธิดาแต่งงานกับคนที่มีชาติสกุลเสมอกัน นางจึงได้หนีออกจากบ้านไปอยู่กับคนใช้ในป่า โดยไปทำไร่นา หาผักขายเลี้ยงชีพ ต่อมานางได้ตั้งครรภ์ แล้วอยากจะกลับไปเยี่ยมบิดามารดาแต่สามีห้ามเอาไว้ แต่ในที่สุดก็หนีไปจนได้ ฝ่ายสามีกลับบ้านไม่เห็นนางก็ตามหา ไปเจอกลางทาง อ้อนวอนให้กลับแต่นางไม่กลับและในขณะนั้นนางก็เกิดปวดท้องแล้ว ได้คลอดลูกออกมาเมื่อคลอดลูกแล้วจึงยอมกลับไปอยู่กับสามีตามเดิม ต่อมาไม่นานนางก็ตั้งครรภ์อีกอ้อนวอนสามีให้พาไปบ้านบิดามารดาอีก แต่สามีไม่พาไปอีก จึงหนีไปอย่างเคยโดยพาลูกคนแรกไปด้วย สามีก็ตามหาอีกอ้อนวอนให้กลับก็ไม่กลับ เดินได้เสียดกันไป นางก็เกิดปวดครรภ์อีกและในขณะนั้นฝนก็ตก นางจึงบอกให้สามีหาที่ร่มหลบฝน สามีเดินไปเที่ยวหาที่เห็นที่หนึ่งเป็นเนินจอมปลวก พอที่จะเป็นที่พักได้จึงเข้าไปพักผ่อน แต่เคราะห์ร้ายได้มีงูพิษร้ายเลื้อยออกมากัดคู้เป็นสามีนั่นจนตาย

ฝ่ายนางรอคอยสามีด้วยความทุกข์ทรมานกับลูกคนแรก แล้วนางก็คลอดลูกอีกหนึ่งคน ทั้งสามคนแม่ลูกต้องทุกข์ทรมานเพราะความหนาวเนื่องจากฝนตกมาตลอดทั้งคืน ครั้นรุ่งสางจึงอุ้มลูกคนเล็กและงูคนโตออกตามหาสามี ก็ไปพบสามีนอนตายอยู่ นางเสียใจยิ่งนักร้องไห้สุดจะพรรณนาได้ แล้วนางจึงตัดสินใจพาลูกเดินทางไปเรื่อย ๆ จนมาถึงแม่น้ำจิรวดี นางให้ลูกคนโต ขึ้นรอก่อน แล้วตนก็อุ้มลูกน้อยคนเล็กเดินข้ามฝั่งไป ครั้นถึงฝั่งโน้นแล้วก็จัดให้ทารกนอนอยู่แล้วก็รับเดินลุยน้ำกลับมารับลูกคนโต แต่ขณะที่นางลุยน้ำมากกลางแม่น้ำก็เห็นเหยี่ยวตัวหนึ่งบินโฉบลูกน้อยของตนไปเป็นอาหาร นางจึงปรบมือไล่เหยี่ยวเสียงดังลั่น แต่เหยี่ยวก็ไม่ยอมปล่อย โฉบลูกน้อยของนางไป ส่วนลูกชายคนโตได้ยินเสียงแม่ปรบมือก็เข้าใจว่าแม่เรียกให้ไปหาจึงเดินลงน้ำก็เลยถูกระแสน้ำพัดจมหายไป นางแทบขาดใจตายเพราะได้รับทุกข์อย่างแสนสาหัส สามีก็ตาย ลูกทั้งสองคน ก็มาตาย นางร่ำไห้ทุกข์ระทมใจยิ่งนัก แต่ฝนเดินทางต่อไป จนกระทั่งเจอบรรพตเดินทางสวนทางมากก็ได้รู้ว่าบิดามารดาและพี่ชายได้เสียชีวิตเสียแล้ว พอนางได้ฟังเท่านั้นก็เสียใจแทบขาดใจตาย ทั้ง

สามีตาย ลูกตาย และมารดาบิดาและพี่ชายตายในเวลาไล่เลี่ยกัน นางถึงกับเป็นบ้าทันทันที่ ผ่าถุงผ้าห่ม หลุดลุ่ยไม่มีสติรู้ตัว วิ่งพล่านไปทางพระเชตุวัน

ในขณะนั้น พระพุทธองค์กำลังแสดงธรรมอยู่ที่ทรงบันดาลให้นางมายังพระเชตุวัน พุทธบริษัทเห็นเช่นนั้นก็ช่วยกันขับไล่ นางออกไป พระพุทธเจ้าจึงทรงห้ามมิให้พุทธบริษัทขับไล่ นาง ขอให้ปล่อยนางเข้ามา และขณะที่นางเข้าไปใกล้ พระพุทธองค์ก็ตรัสว่า “จงกลับได้สติเถิด นี้องหญิง” ครั้นสิ้นพระสุระเสียง นางก็กลับได้สติ และได้รู้ว่าตนไม่ได้ห่มผ้าเกิดความละอายนั่ง กระโหย่งอยู่ ก็พอดีมีคนผู้หนึ่งโยนผ้ามาให้ นางเมื่อได้ห่มผ้าแล้วเข้าไปกราบแทบพระบาทของ พระพุทธเจ้า สะอึกสะอื้นร่ำไห้กราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอพระองค์เป็นที่พึ่งของหม่อมฉันด้วยเถิด พระเจ้าข้า หม่อมฉันกำลังมีทุกข์มากเหลือเกิน สามีถูกงูกัดตาย บุตรคนหนึ่งก็มาถูกเหยี่ยวเฉี่ยวไป บุตรคนหนึ่งก็ถูกน้ำพัดไป อีกทั้งมารดาบิดาและพี่ชายก็มาตายพร้อมกัน

พระพุทธเจ้าทรงปลอบนางว่า อย่าไปคิดเลย ขอให้เบาใจ เธอมาถูกแล้วที่มาหาเราผู้เป็นที่พึ่งของเธอได้ จริงอยู่เธอกำลังมีทุกข์ใจอย่างขนาดหนัก ต้องร้องไห้เสียน้ำตาไปมาก เพราะคนที่รัก มีบุตรเป็นต้นต้องตายจากไป น้ำตาของคนระทมทุกข์เพราะร้องไห้ถึงคนที่รักที่ต้องตายจากไปนั้น มีประมาณมากกว่าน้ำในมหาสมุทรเสียอีก ขณะที่พระพุทธเจ้ากำลังตรัสถึงความจริงของชีวิตอยู่นั้น ความโศกของนางก็เริ่มเบาบาง พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนนางว่า ทุกคนเกิดมาก็ต้องตายด้วยกันทั้งนั้น และความตายก็แปลก ไม่มีนิมิตหมายให้ทราบล่วงหน้า ว่าใครจะตายเมื่อไร ครั้นถึงเวลาตายก็ ต้องตายไม่มีใครช่วยได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “บุตร บิดา พวกพ้องก็ด้านทานไม่ได้ ญาติทั้งหลายก็ด้านทานไม่ได้ บัณฑิตผู้สำรวมด้วยศีล รู้ความนี้แล้วก็พึงชำระหนทางไปสู่นิพพานให้หมดจดโดยเร็วพลัน”

เมื่อนางได้สดับพระธรรมเทศนาแล้วก็ได้รับรลู่พระโสดาปัตติผล จึงทูลขออุปสมบท พระพุทธเจ้าจึงส่งนางไปสำนักนางภิกษุณี บวชแล้วได้ชื่อว่า ปฏาจารา เพราะนางกลับใจได้นั้นเอง วันหนึ่งนางภิกษุณีปฏาจาราเทน้ำล้างเท้าสังเกตเห็นว่า ชั้นที่ 1 น้ำไหลไปน้อยหนึ่งก็ขาดหยุดไหล เทชั้นที่ 2 ลงไปก็ไหลไปไกลกว่าชั้นที่ 1 แล้วก็ขาดลง เทชั้นที่ 3 น้ำไหลไปไกลกว่าชั้นที่ 2 แล้วก็ขาดอีก นางจึงได้เกิดความคิดว่า “ชีวิตคนเราก็เช่นกัน บางคนตายในปฐมวัย เหมือนความเป็นไปของการเทน้ำชั้นที่ 1 บางคนตายในมัชฌิมวัย เหมือนความเป็นไปของการเทน้ำชั้นที่ 2 และบางคนก็ตายในปัจฉิมวัย เหมือนความเป็นไปของการเทน้ำในชั้นที่ 3” ในที่สุดนางก็ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์

การฝึกจิตเพื่อให้มีสติเป็นพื้นฐานของการฝึกจิตตามหลักโยนิโสมนสิการ

การฝึกจิต โดยการใช้ลมหายใจเป็นอารมณ์ ได้แก่ การระลึกรู้ลมหายใจที่ผ่านเข้าออกที่บริเวณจมูก แต่ในการฝึกครั้งนี้เพื่อให้เป็นการง่ายแก่ผู้เริ่มฝึก จึงให้เริ่มฝึกจากการกำหนดลมหายใจเข้าออกที่ท้องก่อน

ขั้นตอนการฝึก มีดังต่อไปนี้

1. บูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลส เพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ)

สวหาภาขาโต ภะคะตา ธัมโม

พระธรรมเป็นธรรม ที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมัง นะมัสสามิ

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นะมามิ

ข้าพเจ้าขออนอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)

2. คำนมัสการ

นะโม ตัสสะ ภะคะวาโต

ขออนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น

อะระหะโต

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง (กล่าว 3 ครั้ง)

3. สมาทานศีล 5 โดยให้ตั้งใจกล่าววดเวณเอง ดังต่อไปนี้

1. ข้าพเจ้าขอละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต
2. ข้าพเจ้าขอละเว้นจากการลักทรัพย์ของผู้อื่น
3. ข้าพเจ้าขอละเว้นจากการประพฤติดีกในกาม

4. ข้าพเจ้าขอละเว้นจากการพูดปดมคเท็จ
5. ข้าพเจ้าขอละเว้นจากการดื่มสุรา และเมรัย

4. แผ่เมตตา

แผ่เมตตาให้กับตนเอง

อะหัง สุขีโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
 อะเวโร โหมิ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรมีภัยเลย
 อภัยปิซโณ โหมิ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความพยาบาท เบียดเบียนซึ่งกัน

และกันเลย

อะนีโฆ โหมิ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
 สุขิ อุตตานัง ปะริหะรามิ จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย
 ทั้งสิ้นเถิด ท่านที่ได้ทุกข์ ขอให้พ้นจากทุกข์ ท่านที่ได้สุข ขอให้ได้สุขยิ่งขึ้น เทอญ

แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
 อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย
 อภัยปิซณา โหนตุ จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีความพยาบาท เบียดเบียน ซึ่งกันและกันเลย
 อะนีฆา โหนตุ จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
 สุขิ อุตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีแต่ความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด ท่านที่
 ได้ทุกข์ ขอให้พ้นทุกข์โดยเร็ว ท่านที่ได้สุข ขอให้ได้สุขยิ่งขึ้น เทอญ

5. เจริญตัว

1. นั่งในท่าที่สบาย ให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้พัก จะนั่งบนเก้าอี้หรือนั่งขัดสมาธิโดยเท้าขวาทับเท้าซ้ายก็ได้ แล้วมีอชวาหับมือซ้าย ให้ปลายนิ้วหัวแม่มือทั้งสองจรดกัน
2. ละทิ้งความกังวลต่าง ๆ ชั่วขณะ
3. สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ แล้วผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ
4. ต้องมีความเชื่อว่าบุญบาปมีจริง เราทำกิจกรรมอย่างไร ย่อมได้รับผลอย่างนั้นคือ
 - 4.1 ทำกรรมชั่ว ย่อมได้รับผลชั่วตอบ
 - 4.2 ทำกรรมดี ย่อมได้รับผลดี
 - 4.3 การที่เราเจ็บป่วยได้รับความทุกข์ทั้งกายและใจเป็นเพราะเราได้เบียดเบียน หรือฆ่าสัตว์มาแล้วในอดีต
5. ต้องมีความอดทนต่ออุปสรรคต่าง ๆ ได้แก่

5.1 อุดหนุนต่อความทุกข์ยากลำบากต่าง ๆ เช่น อากาศร้อน เสียรบกวน ฯลฯ

5.2 อุดหนุนต่อทุกขเวทนาที่กำลังได้รับอยู่ เช่น ปวดศีรษะ หรือมีอาการไม่สบายต่าง ๆ

เป็นต้น

5.3 อุดหนุนต่อความช่วยวนด้วยกิเลสตัณหา เช่น อยากนอน อยากดูโทรทัศน์ อยากดื่มเหล้า อยากเที่ยว มีจิตใจฟุ้งซ่าน และมีจิตใจเศร้าหมอง

6. ต้องสร้างอิทธิบาท 4 ให้เกิดขึ้น อย่างสม่ำเสมอ คือ

6.1 มีความพอใจที่จะฝึกจิตของเราให้สงบ

6.2 มีความเพียรที่จะประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้อง อย่างสม่ำเสมอ

6.3 มีจิตใจจดจ่ออยู่ในการระลึกรู้ลมหายใจเข้า-ออก แต่เพียงสิ่งเดียวไม่ซัดส่ายไปทาง

ใด

6.4 ก่อนที่จะประพฤติปฏิบัติจะต้องใช้ปัญญาพิจารณากลั่นกรองด้วยเหตุ ด้วยผลอันถูกต้องอยู่เสมอ

6. ขั้นฝึกจิต

1. นั่งหลับตาในท่าที่สบาย หลังตรง ไม่เอียงซ้าย ไม่ก้มหน้า หรือเงยหน้าจนเกินไป

2. ละอารมณ์ ความวิตกกังวลต่าง ๆ ออกไปชั่วขณะ

3. มีเจตนาที่จะละความชั่วออกไปจากจิตใจของเรา เพราะเรามีความเชื่อด้วยเหตุผล และผลที่ว่าเหตุดี - ผลดีก็ตามมา เหตุชั่ว - ผลชั่วก็ตามมา

4. พยายามที่จะสร้างผลดีในการระลึกรู้ลมหายใจเข้า-ออก ที่บริเวณจมูก แต่ในขั้นเริ่มนี้ให้กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ที่บริเวณท้องก่อน และอาจใช้การภาวนาช่วย คือ หายใจเข้าหน้าท้องพองภาวนาว่า “พองหนอ” หายใจออกหน้าท้องแฟบภาวนาว่า “ยุบหนอ”

5. พยายามรักษาสติ คือ การระลึกรู้ธรรมชาติของลมหายใจเข้า-ออกอยู่ตลอดเวลา

6. เมื่อจิตมีความสงบเกิดขึ้นแล้ว ให้ปฏิบัติดังนี้

6.1 ระวังอย่าเพลิดเพลิน พยายามระลึกรู้ธรรมชาติของลมหายใจเข้า-ออก ให้มีความมั่นคงยิ่งขึ้น อย่าให้จิตใจซัดส่ายไปที่ใด

6.2 สร้างคุณสมบัติที่เรียกว่า “อินทรีย์ 5” ให้มีความสม่ำเสมอกันไม่ให้ตัวใดตัวหนึ่งยังหย่อนไปกว่ากัน ได้แก่

6.2.1 ศรัทธา คือ ความเชื่อในเหตุและผลว่ากรรมมีจริง ผลของกรรม มีจริง

6.2.2 มีความเพียรชอบ 4 ประการคือ

1. เพียรละความชั่วในจิตใจออกให้หมด โดยละความฟุ้งซ่าน ความหวัง ความวิตกกังวล หรือความลึกลงงสัยออกไป

2. เพียรสร้างคุณงามความดีให้เกิดขึ้นในจิตใจ คือ สร้างสติในการระลึกรู้
ลมหายใจเข้า – ออก

3. เพียรรักษาความดีที่สร้างไว้ไม่ให้เสื่อมสลายไป คือ รักษาสติในการ
ระลึกรู้ลมหายใจเข้า – ออก ให้สม่ำเสมอ

4. เพียรป้องกันไม่ให้จิตใจของเราตกไปทางที่ชั่ว คือ ไม่ให้ความฟุ้งซ่าน
ความวิตกกังวลเข้ามาสู่จิตใจได้อีก

6.2.3 มีสติ คือ การระลึกรู้ความจริงของธรรมชาติ ได้แก่ ธรรมชาติของลม
หายใจที่ผ่านเข้า – ออก

6.2.4 มีความตั้งใจมั่น ที่จะระลึกรู้แต่ลมหายใจเข้า – ออก

6.2.5 มีปัญญา คือ รู้ว่า การฝึกจิตใจให้มีความสงบเกิดขึ้นได้นั้น จะต้องสร้างที่
“เหตุ” ไม่ใช่ต้องการแต่ “ผล”

7. เมื่อจิตมีความสงบเกิดขึ้นเต็มที่ พึงระลึกไว้ว่า ความสงบนี้เป็น “ผล” ที่เกิดจาก “เหตุ” คือ
ศรัทธา ความเพียร สติ ความตั้งมั่น และปัญญา ซึ่งเราสร้างให้เกิดขึ้นจากการระลึกรู้ในลมหายใจ
เข้า – ออก เพราะฉะนั้นเราควรเตือนตัวเองโดยสม่ำเสมอว่าสิ่งทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นจากเหตุ
เหตุดี – ผลดีก็ตามมา เหตุชั่ว – ผลชั่วก็ตามมา นั่นคือ กรรมมีจริงผลของกรรมมีจริง ทำดี – ได้ดี
ทำชั่ว – ได้ชั่ว ดังนั้นเราจึงควรพิจารณาตนเองโดยสม่ำเสมอและไม่ตั้งอยู่ในความประมาทในเรื่อง
ของกรรมที่จะไม่กระทำความชั่วทั้งกาย วาจา และใจไปตลอดชีวิตของเรา

8. เมื่อเราออกจากการฝึก ให้ปฏิบัติ ดังนี้

8.1 ค่อย ๆ ลดความสงบของจิตใจลงมา

8.2 สูดลมหายใจเข้า – ออก ให้แรงขึ้น

8.3 ค่อย ๆ สังเกตความสงบของจิตใจของเราที่ลดลงมา ความตั้งใจมั่นจะค่อย ๆ หายไป
ความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ จะเข้ามาสู่จิตใจของเรามากขึ้น

8.4 เมื่อความสงบลดลงมาอยู่ในสภาวะปกติ แล้วค่อยลืมตาขึ้น ถอยออก
อาจจะกล่าวคำแผ่เมตตาให้แก่ตนเองและสรรพสัตว์ทั้งหลายอีกครั้งหนึ่งก็ได้

ผลของการฝึกจิตทำให้เกิด

1. เพื่อละความชั่วในจิตใจออกไปชั่วขณะทำให้จิตใจมั่นคง สงบ เยือกเย็น จิตใจแจ่มใส
ไม่ฟุ้งซ่าน

2. ทำให้ร่างกายคลายความตึงเครียด

3. เป็นการสร้างกุศลอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา

อานิสงค์ของการแผ่เมตตา

1. นอนหลับเป็นสุข
2. ตื่นนอนก็เป็นสุข สดชื่น
3. ขณะนอนหลับไม่ฝันร้าย
4. มีจิตใจ เมตตา กรุณา ต่อสัตว์ทั้งหลาย
5. มีอารมณ์สดชื่นเสมอ

งานที่ต้องฝึกจิต

ให้สมาชิกทุกคนฝึกจิตทุกวันตลอดการเข้าร่วมกลุ่ม โดยในการฝึกสัปดาห์แรก ใช้เวลาประมาณ 15 นาที ต่อไปอาจค่อยๆ เพิ่มขึ้นเป็น 30 นาที ในสัปดาห์ต่อไป หรือตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล

คม ความ คิด

ความคิดคือพลังอันยิ่งใหญ่

เพราะความคิดคือจุดเริ่มต้นของทุกอย่าง...

เหตุผล แรงจูงใจ ทำที่ พฤติกรรม...

ความคิดให้แรงจูงใจ ทำให้ชีวิตดำเนินไปด้วยสติ

ความคิดให้แรงจูงใจ ทำให้ชีวิตมีศักยภาพ

ความคิดกำหนดทำที่ ทำให้ชีวิตรู้ถึงการมีสื่อสัมพันธ์

ความคิดขับเคลื่อนพฤติกรรม ทำให้ชีวิตมีจุดยืน

แล้วทั้งหมด นำไปสู่การกระทำ

เพราะเหตุนี้ ผู้ที่พิชิตโลกและจักรวาล

จึงไม่ใช่คนพละการที่มากด้วยอำนาจบารมี

แต่ล้วนเป็นนักคิดที่หลักแหลม

หากความคิดกว้างไกล ชีวิตก็มีเป้าหมายที่แน่นอน

หากความคิดสูงส่ง พฤติกรรมก็หนักแน่น

หากความคิดดี ทุกอย่างก็กลมกลืน ลงตัว

หากความคิดรอบคอบ ความผิดพลาดแทบจะไม่เกิด

หากความคิดชัดเจน ชีวิตก็โปร่งใส

หากความคิดหนักแน่น ชีวิตก็ไม่หวั่นไหว สับคลอบ

หากความคิดมาอันดับแรก ชีวิตก็มีสติ

หากความคิดหลากหลาย ชีวิตก็มีมุมมองมากอย่าง

เพราะความคิดคือพลังอันยิ่งใหญ่....

ใหญ่เกินตัวมนุษย์

และเพราะความคิดนี้แหละที่ทำให้มนุษย์.... ยิ่งใหญ่

บ.สันติสุข

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างแบบวัดความไว้วางใจ

ตัวอย่างแบบวัดความจำเพาะ

คำชี้แจง

ข้อความในแบบสอบถามนี้ บรรยายถึงความรู้สึกที่คนโดยทั่วไปจะรู้สึกได้ในบางครั้ง
ขอให้ท่านตอบข้อความในแต่ละข้อว่าบ่อยเพียงใด ที่ท่านรู้สึกเช่นนี้ ตามความรู้สึกของท่าน
ตัวอย่าง เช่น

ข้อที่	ความรู้สึก	ไม่เคยเลย	นานๆ ครั้ง	บ่อย	บ่อยมาก / เป็นประจำ
1	บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกมีความสุข				

ถ้าท่านไม่เคยรู้สึกมีความสุขเลย ขอให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ไม่เคยเลย”

ถ้าท่านรู้สึกมีความสุขมาก ขอให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “บ่อยมาก/เป็นประจำ”

ข้อที่	ความรู้สึก	ไม่เคยเลย	นานๆ ครั้ง	บ่อย	บ่อยมาก / เป็นประจำ
1.	บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าคุณเข้ากันได้ดีกับคนรอบข้าง				
2.	บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าคุณไม่มีเพื่อน				
3.	บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าไม่รู้จะหันหน้าไปหาใครดี				
4.	บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าเหมือนอยู่ตัวคนเดียว				
5.	บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าท่านเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน				
6.	บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าตัวท่านมีหลาย ๆ อย่างที่คล้ายกับคนรอบข้าง				
7.	บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าท่านไม่สนิทสนมกับใครอีกแล้ว				
8.	บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าความสนใจและความคิดของท่านไม่ตรงกับคนรอบข้าง				
9.	บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าอยากพบปะพูดคุยและผูกมิตรกับคนอื่น				
10.	บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกสนิทสนมกับคนอื่น				
11.	บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง				
12.	บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าความสัมพันธ์ของท่านกับคนอื่น ไม่มีความหมาย				
13.	บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าไม่มีใครรู้จักท่านอย่างแท้จริง				
14.	บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าโดดเดี่ยว				
15.	บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าท่านหาเพื่อนได้เสมอเมื่อท่านต้องการ				

ข้อที่	ความรู้สึก	ไม่เคยเลย	นานๆ ครั้ง	บ่อย	บ่อยมาก / เป็นประจำ
16.	บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่ามีคนเข้าใจท่านจริงๆ				
17.	บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่ามีคนอยู่รอบข้างท่าน แต่กลับไม่เข้าใจท่าน				
18.	บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่ามีคนที่ท่านสามารถหารื้อด้วยได้				
19.	บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่ามีคนที่ท่านสามารถหันหน้าไปปรึกษาได้				
20.	บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าไม่อยากยุ่งเกี่ยวกับใคร				
21.	บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าไม่มีเรื่องจะคุยกับคนรอบข้าง				
22.	บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าคนรอบข้างชอบนินทาท่าน				
23.	บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าไม่อยากพูด เพราะไม่ต้องการมีเรื่อง				
24.	บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าอยากเก็บความไม่สบายใจไว้เอง				

ภาคผนวก ก

สูตรการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ

วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวน

	Pre	Post	Follow up	Subject Total
กลุ่มทดลอง	63	42	44	149
	54	28	29	111
	54	35	34	123
	58	37	39	134
	66	34	35	135
Total	295	176	181	652
กลุ่มควบคุม	51	51	53	155
	62	62	60	184
	54	56	56	166
	59	64	62	185
	51	57	54	162
Total	277	290	285	852
Interval Total	572	466	466	1504

คำนวณค่าผลรวมของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Sum of Squares)

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_{total} &= \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= 63^2 + 54^2 + 54^2 + \dots + 56^2 + 62^2 + 54^2 - \frac{(1504)^2}{30} \\
 &= 79172 - 75400.5333
 \end{aligned}$$

$$SS_{total} = 3771.4667$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad SS_{Subj} &= \frac{\sum T_s^2}{I} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{149^2 + 111^2 + \dots + 166^2 + 185^2 + 162^2}{3} - \frac{(1504)^2}{30} \\
 &= 77246 - 75400.5333
 \end{aligned}$$

$$SS_{Subj} = 1845.4667$$

$$\begin{aligned}
 3. \quad SS_{groups} &= \frac{\sum E^2_{G}}{ni} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{652^2 + 852^2}{(5)(3)} - \frac{(1504)^2}{30} \\
 &= 76733.86667 - 75400.5333
 \end{aligned}$$

$$SS_{groups} = 1333.3333$$

$$\begin{aligned}
 4. \quad SS_{intervals} &= \frac{\sum T_i^2}{ng} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{(572)^2 + (466)^2 + (466)^2}{5(2)} - \frac{(1504)^2}{30} \\
 &= 76149.6 - 75400.5333
 \end{aligned}$$

$$SS_{intervals} = 749.06667$$

$$\begin{aligned}
 5. \quad SS_{cell} &= \frac{\sum T^2_{ij}}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{295^2 + 176^2 + 181^2 + 277^2 + 290^2 + 285^2}{5} - \frac{(1504)^2}{30} \\
 &= 78563.2 - 75400.5333
 \end{aligned}$$

$$SS_{cell} = 3162.66667$$

$$\begin{aligned}
 6. \quad SS_{I \times G} &= SS_{cell} - SS_{groups} - SS_{intervals} \\
 &= 3162.66667 - 1333.3333 - 749.06667 \\
 &= 1080.2667
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 7. \quad SS_{w/in \text{ Subj}} &= SS_{total} - SS_{between \text{ Subj}} \\
 &= 3771.4667 - 1845.4667 \\
 &= 1926
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 8. \quad SS_{SS \text{ w/in groups}} &= SS_{between \text{ Subj}} - SS_{groups} \\
 &= 1845.4667 - 1333.3333 \\
 &= 512.1334
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 9. \quad SS_{I \times SS \text{ w/in groups}} &= SS_{w/in \text{ subj}} - SS_{intervals} - SS_{I \times G} \\
 &= 1926 - 749.06667 - 1080.2667 \\
 &= 96.66663
 \end{aligned}$$

การจำแนก Degree of freedom

$$\begin{aligned}
 1. \quad df_{w/in \text{ Subj}} &= df_{total} - df_{between \text{ Subj}} \\
 &= 29 - 9 \\
 &= 20
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad df_{w/in \text{ groups}} &= df_{between \text{ Subj}} - df_{groups} \\
 &= 9 - 1 \\
 &= 8
 \end{aligned}$$

$$3. \text{ df } I \times SS \text{ w/in groups} = \text{ df w/in subj} - \text{ df intervals} - \text{ df IG}$$

$$= 20 - 2 - 2$$

$$= 16$$

$$4. \text{ df between subj} = \text{ df total} - \text{ df w/in Subj}$$

$$= 29 - 20$$

$$= 9$$

$$5. \text{ df groups} = p - 1$$

$$= 2 - 1$$

$$= 1$$

$$6. \text{ df intervals} = q - 1$$

$$= 3 - 1$$

$$= 2$$

$$7. \text{ df } I \times G = (q - 1) \times (p - 1)$$

$$= (3 - 1) \times (2 - 1)$$

$$= 2$$

คำนวณค่า MS

$$1. \text{ MS group} = \frac{SS \text{ group}}{df \text{ group}}$$

$$= \frac{1333.3333}{1}$$

$$= 1333.3333$$

$$= 1333.3333$$

$$2. \text{ MS SS w/in groups} = \frac{SS \text{ SS w/in groups}}{df \text{ SS w/in groups}}$$

$$= \frac{512.1334}{8}$$

$$= 64.016675$$

$$= 64.016675$$

$$\begin{aligned}
 3. \quad MS_{interval} &= \frac{SS_{interval}}{df_{interval}} \\
 &= \frac{749.06667}{2} \\
 &= 374.533335
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 4. \quad MS_{I \times G} &= \frac{SS_{I \times G}}{df_{I \times G}} \\
 &= \frac{1080.2667}{2} \\
 &= 540.13335
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 5. \quad MS_{I \times SS \text{ w/in groups}} &= \frac{SS_{I \times SS \text{ w/in groups}}}{df_{I \times SS \text{ w/in groups}}} \\
 &= \frac{96.66663}{16} \\
 &= 6.041664375
 \end{aligned}$$

การทดสอบผลหลักและปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้น (Main and interactions two factors)

1. ผลหลักของตัวแปรระหว่างตัวอย่าง “วิธีการให้คำปรึกษา” (G)

$$\begin{aligned}
 F_{group} &= \frac{MS_{group}}{MS_{SS \text{ w/in groups}}} \\
 &= \frac{1333.3333}{64.016675} \\
 &= 20.82790617
 \end{aligned}$$

2. ผลหลักของตัวแปรภายในตัวอย่างระหว่างตัวอย่าง “ช่วงเวลา” (I)

$$\begin{aligned}
 F_{interval} &= \frac{MS_{interval}}{MS_{I \times SS \text{ w/in group}}} \\
 &= \frac{374.533335}{6.041664375} \\
 &= 61.99174793
 \end{aligned}$$

3. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างช่วงเวลาและวิธีการ (I x G)

$$\begin{aligned}
 F_{I \times G} &= \frac{MS_{I \times G}}{MS_{I \times SS \text{ w/in group}}} \\
 &= \frac{540.13335}{6.041664375} \\
 &= 89.40141598
 \end{aligned}$$

การทดสอบผลย่อย Simple effect

ผลย่อยของตัวแปรวัดซ้ำ

1. ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มทดลอง (simple effects of interval at method = experiment)

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_{total} &= \Sigma X^2 - \frac{(\Sigma X)^2}{N} \\
 &= 63^2 + 54^2 + 54^2 + \dots + 34^2 + 39^2 + 35^2 - \frac{(652)^2}{15} \\
 &= 30498 - 28340.26667
 \end{aligned}$$

$$SS_{total} = 2157.73333$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad SS_{Subj} &= \frac{\Sigma T_s^2}{N} - \frac{(\Sigma X)^2}{N} \\
 &= \frac{149^2 + 111^2 + 123^2 + 134^2 + 135^2}{3} - \frac{(652)^2}{15} \\
 &= 28610.66667 - 28340.26667
 \end{aligned}$$

$$SS_{Subj} = 270.399996$$

$$\begin{aligned}
 3. \quad SS_{intervals} &= \frac{\Sigma T_w^2}{n} - \frac{(\Sigma X)^2}{N} \\
 &= \frac{295^2 + 176^2 + 181^2}{5} - \frac{(652)^2}{15} \\
 &= 30152.4 - 28340.26667
 \end{aligned}$$

$$SS_{intervals} = 1812.13333$$

$$\begin{aligned}
 4. \quad SS_{error} &= SS_{total} - SS_{Subj} - SS_{intervals} \\
 &= 2157.73333 - 270.399996 - 1812.13333
 \end{aligned}$$

$$SS_{error} = 75.200004$$

$$\begin{aligned}
 5. \quad df_{between \ subj} &= n - 1 \\
 &= 5 - 1 \\
 &= 4
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 6. \quad df_{\text{interval}} &= q - 1 \\
 &= 3 - 1 \\
 &= 2 \\
 7. \quad df_{\text{error}} &= (q - 1) \times (n - 1) \\
 &= (3 - 1) \times (5 - 1) \\
 &= 8 \\
 8. \quad df_{\text{total}} &= df_{\text{between Subj}} + df_{\text{interval}} + df_{\text{error}} \\
 &= 4 + 2 + 8 \\
 &= 14 \\
 9. \quad MS_{\text{interval}} &= \frac{SS_{\text{interval}}}{df_{\text{interval}}} \\
 &= \frac{1812.13333}{2} \\
 &= 906.066665 \\
 10. \quad MS_{\text{error}} &= \frac{SS_{\text{error}}}{df_{\text{error}}} \\
 &= \frac{75.200000}{8} \\
 &= 9.4000005 \\
 11. \quad F &= \frac{MS_{\text{interval}}}{MS_{\text{error}}} \\
 &= \frac{906.066665}{9.4000005} \\
 &= 96.39006562
 \end{aligned}$$

2. ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มควบคุม (simple effects of interval at method = control)

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_{total} &= \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= 51^2 + 62^2 + 54^2 + \dots + 56^2 + 62^2 + 54^2 - \frac{(852)^2}{15} \\
 &= 48674 - 48393.6
 \end{aligned}$$

$$SS_{total} = 280.4$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad SS_{Subj} &= \frac{\sum T_s^2}{W} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{155^2 + 184^2 + 166^2 + 185^2 + 162^2}{3} - \frac{(852)^2}{15} \\
 &= 48635.33333 - 48393.6
 \end{aligned}$$

$$SS_{Subj} = 241.733333$$

$$\begin{aligned}
 3. \quad SS_{intervals} &= \frac{\sum T_w^2}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{277^2 + 290^2 + 285^2}{5} - \frac{(852)^2}{15} \\
 &= 48410.8 - 48393.6
 \end{aligned}$$

$$SS_{intervals} = 17.2$$

$$4. \quad SS_{error} = SS_{total} - SS_{Subj} - SS_{intervals}$$

$$= 280.4 - 241.733333 - 17.2$$

$$SS_{error} = 21.466667$$

$$5. \quad df_{between\ subj} = n - 1$$

$$= 5 - 1$$

$$= 4$$

$$6. \quad df_{intervals} = q - 1$$

$$= 3 - 1$$

$$= 2$$

$$\begin{aligned}
 7. \quad df_{error} &= (q - 1) \times (n - 1) \\
 &= (3 - 1) \times (5 - 1) \\
 &= 8
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 8. \quad df_{total} &= df_{between \text{ Subj}} + df_{intervals} + df_{error} \\
 &= 4 + 2 + 8 \\
 &= 14
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 9. \quad MS_{interval} &= \frac{SS_{interval}}{df_{interval}} \\
 &= \frac{17.2}{2} \\
 &= 8.6
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 10. \quad MS_{error} &= \frac{SS_{error}}{df_{error}} \\
 &= \frac{21.466667}{8} \\
 &= 2.683333375
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 11. \quad F &= \frac{MS_{interval}}{MS_{error}} \\
 &= \frac{8.6}{2.683333375} \\
 &= 3.204968894
 \end{aligned}$$

ผลย่อยของตัวแปรวัดต่างกลุ่ม

1. ผลย่อยของวิธีการให้คำปรึกษาในระยะก่อนการทดลอง (simple effects of groups at interval = 1 “pre-test”)

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_G \text{ at Int.1} &= \frac{295^2 + 277^2}{5} - \frac{(572)^2}{10} \\
 &= 32750.8 - 32718.4 \\
 &= 32.4
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad SS_{w/in \text{ cell}} &= SS_{SS \text{ w/in group}} + SS_I \times SS_{w/in \text{ groups}} \\
 &= 512.1334 + 96.66663 \\
 &= 608.80003
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. \quad MS_{w/in \text{ cell}} &= \frac{SS_{w/in \text{ cell}}}{df_{SS \text{ w/in group}} + df_I \times SS_{w/in \text{ group}}} \\
 &= \frac{608.80003}{8 + 16} \\
 &= 25.36666792
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 4. \quad F_G \text{ at Int.1} &= \frac{MS_G \text{ at Int.1}}{MS_{w/in \text{ cell}}} \\
 &= \frac{32.4}{25.36666792} \\
 &= 1.27726669
 \end{aligned}$$

2. ผลย่อยของวิธีการให้คำปรึกษาในระยะหลังการทดลอง (simple effects of groups at interval = 2 "post-test")

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_G \text{ at Int.2} &= \frac{176^2}{5} + \frac{290^2}{5} - \frac{(466)^2}{10} \\
 &= 23015.2 - 21715.6 \\
 &= 1299.6
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad F_G \text{ at Int.2} &= \frac{SS_G \text{ at Int.2}}{MS_{w/in \text{ cell}}} \\
 &= \frac{1299.6}{25.36666792} \\
 &= 51.23258617
 \end{aligned}$$

3. ผลย่อยของวิธีการให้คำปรึกษาในระยะติดตามผล (simple effects of groups at interval = 3 "follow up")

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_G \text{ at Int.3} &= \frac{181^2}{5} + \frac{285^2}{5} - \frac{(466)^2}{10} \\
 &= 22797.2 - 21715.6 \\
 &= 1081.6
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad F_G \text{ at Int.3} &= \frac{SS_G \text{ at Int.3}}{MS_{w/in \text{ cell}}} \\
 &= \frac{1081.6}{25.36666792} \\
 &= 42.63863127
 \end{aligned}$$

ปรับ df ด้วยวิธีการของ Welch – Satterwaite

$$f' = \frac{\frac{(U+V)^2}{\frac{U}{dfU} + \frac{V}{dfV}}}{2}$$

$$U = SS_{w/in \text{ groups}} = 512.1334$$

$$V = SS_{I \times w/in \text{ groups}} = 96.66663$$

$$dfU = 8$$

$$dfV = 16$$

$$\begin{aligned}
 f' &= \frac{(512.1334 + 96.66663)^2}{\frac{(512.1334)^2}{8} + \frac{(96.66663)^2}{16}} \\
 &= \frac{370637.4765}{33369.10476} \\
 &= 11.10720468
 \end{aligned}$$

df(1, 11)

ภาคผนวก ง

ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนติการ

- คนที่ 1 ผู้หญิง อายุ 78 ปี อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา 4 ปี
- คนที่ 2 ผู้หญิง อายุ 70 ปี อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา 3 ปี
- คนที่ 3 ผู้ชาย อายุ 73 ปี อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา 4 ปี
- คนที่ 4 ผู้ชาย อายุ 73 ปี อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา 2 ปี
- คนที่ 5 ผู้หญิง อายุ 71 ปี อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา 2 ปี

กลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนติการ

- คนที่ 1 ผู้หญิง อายุ 67 ปี อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา 2 ปี
- คนที่ 2 ผู้หญิง อายุ 77 ปี อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา 4 ปี
- คนที่ 3 ผู้หญิง อายุ 68 ปี อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา 5 ปี
- คนที่ 4 ผู้หญิง อายุ 80 ปี อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา 7 ปี
- คนที่ 5 ผู้หญิง อายุ 80 ปี อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา 6 ปี

ภาคผนวก จ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือ

1. ดร. พระมหาไพเราะ จิตสีโล

ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมพระพุทธศาสนา และบริการ
สังคม มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
(โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิด
ตามหลักโยนิโสมนสิการ

2. ดร. นันทวิทย์ พรหมสร

อาจารย์พิเศษคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยนเรศวร
(โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิด
ตามหลักโยนิโสมนสิการ)