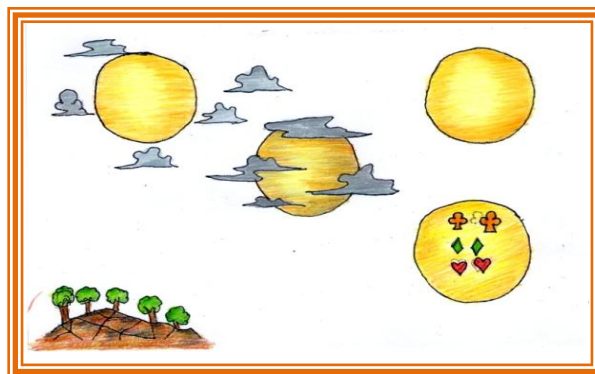


บทเรียนสำเร็จรูปเรื่อง
การบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวทางพระพุทธศาสนา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1



เล่มที่ 4 เรื่อง จิต



โดย...นางสาวพัชรินทร์ ประสิทธิ์สมบัติ

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ โรงเรียนสามร้อยยอดวิทยาคม

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ข้อแนะนำสำหรับการใช้บทเรียนสำเร็จรูป

บทเรียนสำเร็จรูป เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา ตามแนวทาง พระพุทธศาสนาเรื่อง จิต จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สาระการเรียนรู้ที่ 1 ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในหน่วยการเรียนรู้ การบริหารจัดการและเจริญปัญญา มีลักษณะเป็นนวัตกรรมประเภทบทเรียนสำเร็จรูปชนิดเส้นตรง (Linear Programmer) ซึ่งมีคุณลักษณะพิเศษที่ช่วยส่งเสริมความรู้ความเข้าใจ และพัฒนาความสามารถของนักเรียน โดยเฉพาะการดำเนินชีวิตในสังคม ที่ต้องมีการฝึกฝนให้พึ่งพาตนเองให้มาก ตามพุทธภาษิตที่ว่า “อตุตทาหิ อตุตโณนาโถ ตนเองเป็นที่พึ่งแห่งตน” รายละเอียดของเนื้อหาได้อธิบายไว้ในกรอบแต่ละกรอบ โดยพยายามใช้ถ้อยคำที่ง่ายต่อการทำความเข้าใจ ช่วยเพิ่มพูนความรู้ได้กว้างขวางขึ้น

ความรู้พื้นฐานของผู้เรียน

สำหรับผู้เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หรือผู้ที่สนใจ ผู้เรียนไม่จำเป็นต้องผ่านวิชาพื้นฐานใดมาก่อนก็เรียนได้

สาระสำคัญ

จิตเป็นองค์ประกอบสำคัญของชีวิตอันประกอบไปด้วยร่างกายและจิต มีลักษณะธรรมชาติของจิตเอง ที่ไม่ค่อยหยุดนิ่ง จำเป็นต้องได้รับการฝึกอบรม ด้วยการบริหารจัดการและเจริญปัญญาซึ่งเป็นการฝึกฝนจิตใจ ให้บริสุทธิ์สะอาด จิตเกิดสมาธิ และปัญญา ตามมา

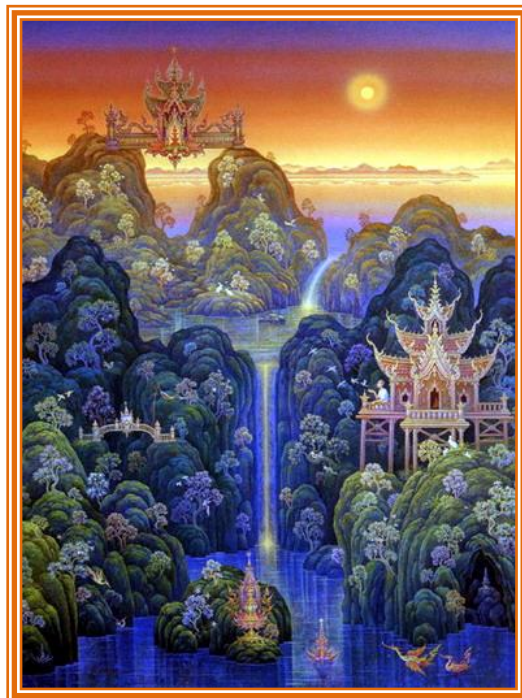
จุดประสงค์การเรียนรู้

จุดประสงค์ปลายทาง

ให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องจิต และสามารถวิเคราะห์ความสำคัญของจิตในการบริหารจิตและเจริญปัญญา สามารถนำมาใช้ใน ชีวิตประจำวันได้

จุดประสงค์นำทาง

1. อธิบายความหมายของจิต และองค์ประกอบของจิต
2. บรรยายลักษณะธรรมชาติของจิต
3. รู้แนวทางการบริหารจิตให้เกิดสมาธิ





คำชี้แจงในการศึกษานวัตกรรมบทเรียนสำเร็จรูป

1. นวัตกรรมแบบบทเรียนสำเร็จรูปนี้มีชื่อเรื่องว่า “การบริหารจิตและเจริญปัญญา ตามแนวทางพระพุทธศาสนา เรื่อง จิต” กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
2. ก่อนศึกษาท่านควรทำความเข้าใจว่า นวัตกรรมแบบบทเรียนสำเร็จรูปนี้ไม่ใช่ข้อสอบแต่เป็นการศึกษาเพื่อความรู้ของท่านเอง ดังนั้นจึงไม่ควรเปิดดูเฉลยคำตอบก่อน ท่านต้องซื่อสัตย์ต่อตนเอง
3. ให้ท่านทำแบบทดสอบก่อนเรียน ก่อนลงมือศึกษาเนื้อหา
4. นวัตกรรมนี้มีเนื้อหาให้ศึกษาจำนวน 4 กรอบ ให้ท่านศึกษาด้วยตนเองอย่างเต็มความสามารถจะไม่มีกำหนดเวลาให้ทำ
5. ในกรอบเนื้อหา จะเรียงลำดับเนื้อหาเป็นขั้นตอน ท่านจะต้องศึกษาแต่ละกรอบไปตามลำดับเมื่อเข้าใจแล้วให้ทำแบบฝึกหัด โดยเขียนคำตอบไว้ในกระดาษที่เตรียมไว้ห้ามขีดเขียนหรือเติมข้อความใดบนแบบฝึกหัด โดยเด็ดขาด
6. คำตอบที่ท่านตอบ ตรวจสอบได้จากคำตอบที่เฉลยไว้ กรุณาเปิดเฉพาะคำตอบที่ท่านเลือกเท่านั้น
7. ถ้าท่านตรวจคำตอบแล้วปรากฏว่าไม่ถูกต้อง ให้ย้อนกลับมาอ่านเนื้อหาอีกครั้ง ถ้าคำตอบทุกข้อเมื่อถูกต้องแล้ว จึงจะศึกษากรอบต่อไปได้
8. เมื่อได้ศึกษาหมดทุกกรอบแล้ว โปรดทำแบบทดสอบหลังเรียนใหม่อีกครั้งหนึ่งเพื่อเปรียบเทียบผลของความก้าวหน้าในการเรียนรู้ เกณฑ์การตัดสินดูจากคะแนนการทดสอบหลังเรียน ถ้าทำถึง 80%ขึ้นไป ก็จะผ่านบทเรียนนี้

ลงมือปฏิบัติได้ ขอให้โชคดี



**แบบทดสอบ เรื่อง “การบริหารจิตและเจริญปัญญา
ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเรื่อง จิต”**

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบเป็นแบบเลือกตอบ ข้อละ 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ ๆ
ละ 1

คะแนน

2. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว แล้วทำ
เครื่องหมาย

กากบาท (X) ลงในกระดาษคำตอบ

ตัวอย่าง (ต้องการเลือก ก)

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1	X			

3. ถ้าต้องการเปลี่ยนคำตอบใหม่ให้ทำเครื่องหมาย * ข้อที่กาไว้แล้วทำ
เครื่องหมายกากบาท (X) คำตอบที่ต้องการ

ตัวอย่าง ต้องการเปลี่ยนคำตอบจากข้อ ก เป็น ง

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1	*			X

4. ให้เวลาทำข้อทดสอบ 20 นาที

5. เมื่อทำเสร็จแล้วให้นำข้อสอบและกระดาษคำตอบส่งให้กรรมการผู้คุม

สอบ

6. ห้ามขีดเขียนและทำเครื่องหมายใดๆ ลงในแบบทดสอบ

7. ห้ามนำแบบทดสอบออกนอกห้องสอบ

แบบทดสอบก่อนเรียน

“การบริหารจิตและเจริญปัญญา ตามแนวทางพระพุทธศาสนา เรื่อง จิต”

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

ลงในกระดาษคำตอบ

- | | |
|---|--|
| <p>1. <u>ความรู้สึกและความนึกคิด</u> ที่ตั้งอยู่ในกายเราเรียกว่าอะไร</p> <p>ก. อารมณ์</p> <p>ข. จิตใจ</p> <p>ค. สมาธิ</p> <p>ง. ปัญญา</p> | <p>2. การคิดเรื่องต่างๆ คือส่วนใดของจิต</p> <p>ก. ส่วนความนึกคิด</p> <p>ข. ส่วนความรู้สึก</p> <p>ค. ส่วนลึก</p> <p>ง. ส่วนตื้น</p> |
| <p>3. การมีอารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้นคือส่วนใดของจิต</p> <p>ก. ส่วนความนึกคิด</p> <p>ข. ส่วนความรู้สึก</p> <p>ค. ส่วนลึก</p> <p>ง. ส่วนตื้น</p> | <p>4. จิตและอารมณ์เกี่ยวข้องกันอย่างไร</p> <p>ก. จิตและอารมณ์ คือสิ่งเดียวกันทั้งหมด</p> <p>ข. อารมณ์เป็นส่วนหนึ่งของสติ</p> <p>ค. จิตเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์</p> <p>ง. อารมณ์ คือความรู้สึกหรืออาการของจิตที่แสดงออกมา</p> |

5. จิตเดิมแท้เป็นปภัสสร

เปรียบเสมือนสิ่งใด

- ก. พระจันทร์สุกสว่าง
- ข. แสงเทียนส่องสว่าง
- ค. ระฆังดังกังวาน
- ง. น้ำทะเลคลื่นแรง

6. หากจิตของเราชุ่มมัวเศร้าหมอง

จะมีวิธีปฏิบัติอย่างไร

- ก. ฟังเพลงไทยเดิม
- ข. ปฏิบัติธรรม
- ค. รับประทานยา
- ง. ไปเที่ยวตากอากาศ

7. การบริหารจิต สามารถเรียกอีก

อย่างว่าอะไร

- ก. การปฏิบัติดี
- ข. การเจริญปัญญา
- ค. การเจริญสติ
- ง. การบริหารกาย

8. สิ่งใดจะเป็นเครื่องคุ้มครอง

ระคับระคองไม่ให้จิตพลออกไป

- ก. ปัญญา
- ข. ศีล
- ค. คุณธรรม
- ง. สติ

9. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการฝึก

จิตให้มีสติ

- ก. ไม่สร้างบาปให้ตัวเอง
- ข. ไม่ทำอะไรผิดพลาด
- ค. จิตไม่ฟุ้งซ่าน
- ง. จิตใจอ่อนไหว

10. อ้อมใจชอบคิดฟุ้งซ่านเรื่องต่างๆ

นานาเป็นเพราะอ้อมใจมิได้ฝึกฝน
ในด้านใด

- ก. การบริหารสมาธิ
- ข. การบริหารปัญญา
- ค. การบริหารจิต
- ง. การบริหารร่างกาย

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

“การบริหารจิตและเจริญปัญญา ตามแนวทางพระพุทธศาสนา เรื่อง จิต”

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ข.	ก.	ข.	ง.	ก.	ข.	ค.	ง.	ง.	ค.





กรอบที่ 1

จิตคืออะไร

จิตหรือจิตใจ เป็นความรู้สึกและความนึกคิด ที่ตั้งอยู่ในกาย อาศัยกายอยู่

ตัวอย่างความรู้สึก เช่น ความรู้สึกร้อน เย็น เจ็บ ปวด

ตัวอย่างความนึกคิด เช่น การคิดเรื่องต่างๆ จนเกิดความเข้าใจ หรือการสั่งการให้ร่างกายเคลื่อนไหวทำอะไรต่างๆ

จิตจับต้องไม่ได้แต่รู้ว่ามียู่ในกาย บางครั้งจึงเรียกจิตว่า “ธาตุรู้” ถ้ากายไม่มีจิตตั้งอยู่ เช่น ศพ จะไม่มีความรู้สึกสุข ทุกข์ เจ็บ ปวด ให้เห็นได้ และขยับเขยื้อนไม่ได้

ข้อสังเกต (คิดวิเคราะห์) : เมื่อจิตประกอบด้วยความรู้สึกและความนึกคิด แต่อารมณ์คือความรู้สึกของจิต ดังนั้นอารมณ์จึงเป็นส่วนหนึ่งของจิตนั่นเอง





แบบฝึกหัดกรอบที่ 1

คำถาม

จิต คืออะไร



คำตอบ

จิต คือ ความรู้สึกและความนึกคิด ที่ตั้งอยู่ในกาย อาศัยกายอยู่

กรอบที่ 2

จิตและอารมณ์เกี่ยวข้องกันอย่างไร

อารมณ์ คือ ความรู้สึกของจิตหรือเป็นอาการของจิตที่เกิดขึ้นมา เพราะมีสิ่งต่างๆ มากระทบจิตโดยผ่านมาทางตามองเห็น หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นชิมรส ผัสสะรับการสัมผัส หรือจิตเองเอาเรื่องต่างๆ มาคิด สุดท้ายเกิดเป็นอารมณ์ต่างๆ เช่น ทุกข์ สุข ชอบ ไม่ชอบ วิตกกังวลขึ้นแก่จิตหรือกล่าวว่าเป็นจิตคิดอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เหล่านี้

ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องมีสติ ควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ จะทำหรือไม่ทำอะไรก็ได้ ถ้าเราเห็นคุณและโทษของสิ่งที่จะทำซึ่งตรงกับนักปราชญ์พูดว่า “ไม่ทำอะไรไปตามอารมณ์”



แบบฝึกหัดกรอบที่ 2



คำถาม

จิตและอารมณ์เกี่ยวข้องกันอย่างไร



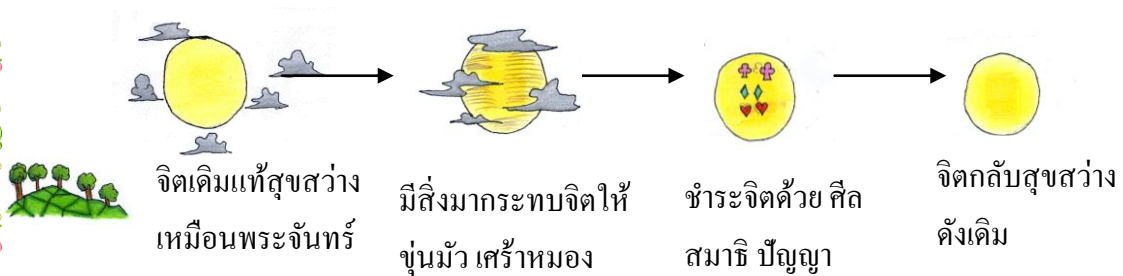
คำตอบ

จิตและอารมณ์มีความเกี่ยวข้องกันคือ อารมณ์เป็นความรู้สึกหรืออาการของจิตที่แสดงออกมาเช่น ทุกข์ สุข เวลาถูกเหตุการณ์หรือสิ่งต่างๆมากระทบ โดยผ่านมาทางอวัยวะรับสัมผัส หรือตัวจิตคิดเรื่องต่างๆ ขึ้นมาเอง

กรอบที่ 3

ลักษณะทางธรรมชาติของจิต

1. จิตเดิมแท้เป็นปกติ หมายความว่า จิตของคนเรามีความใสสะอาดมาแต่เดิมเปรียบเหมือนพระจันทร์สุกสว่าง แล้วต่อมาเมื่อเติบโตขึ้น มีเหตุการณ์และสิ่งต่างๆ มากระทบจิต ทำให้จิตขุ่นมัว เศร้าหมองไม่แจ่มใส คุณมีเมฆเข้ามาบดบัง จึงต้องมีการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ใสสะอาดดังเดิมด้วยวิธีปฏิบัติธรรม คำสอนทางพุทธศาสนา โดยเฉพาะเรื่องศีล สมาธิ และปัญญา



2. ธรรมชาติของจิตอยู่สงบนิ่งได้ยาก มักคิดไปต่างๆ นานา หลายๆ เรื่อง มีผู้ค้นคว้าศึกษาไว้ว่าวันหนึ่งๆ คนเราคิดเรื่องต่างๆ ประมาณ 50,000 เรื่อง จึงต้องมีการฝึกจิตให้มีความสงบ เมื่อจิตมีความสงบนิ่ง จิตจะมีพลังมาก ใช้จิตเพื่อเรียนรู้เรื่องต่างๆ ที่เป็นวิชาการทางโลกก็ได้ผลดีเรียนเรื่องทางธรรมก็บรรลุผลสำเร็จเปรียบเหมือนการฝึกสิงห์ โค กระบือ ให้เชื่องแล้วยอมนำไปประโชชน์ ทำงานได้





แบบฝึกหัดกรอบที่ 3

คำถาม

ลักษณะธรรมชาติของจิตเป็นอย่างไร



คำตอบ

ลักษณะธรรมชาติของจิตมี 2 อย่าง คือ

1. จิตมีความบริสุทธิ์สะอาดมาแต่เดิม นับแต่เกิดมา แล้วค่อยขุ่นมัวขึ้นเมื่อเติบโตเพราะรับสิ่งมากระทบต่างๆ

2. จิตอยู่เสมอสงบนิ่งได้ยาก มักคิดไปต่างๆ นานา

กรอบที่ 4

การบริหารจิตคืออะไร

การบริหารจิต ก็คือ การปฏิบัติธรรม ด้วยวิธีฝึกให้จิตมีความสงบที่เรียกว่า ฝึกสมาธิ ซึ่งที่จริงก็คือการเจริญสติ ให้มีสติอยู่ตลอดเวลา สมาธิก็จะเกิดขึ้นมาเอง

ดังนั้นการฝึกจิตให้มีสติจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น สติจะเป็นเครื่องคุ้มครอง ระวังประคับประคองไม่ให้จิตไหลไป เช่น เกิดอารมณ์ฟุ้งซ่านเรื่องต่างๆ และสติยังเหนี่ยวรั้งควบคุมตนเองไม่ให้กระทำผิดตามอารมณ์ฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นมานั้น เพราะอาจสร้างบาปกรรมให้ตัวเอง เช่น หนีโรงเรียนไปเที่ยว ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต



จิตเปรียบเหมือนลิงไม่อยู่นิ่ง
สติเปรียบเหมือนเชือกถ่วงลิงคือจิตไว้
ให้อยู่กับเสา เสาคืองานที่จะทำ



แบบฝึกหัดกรอบที่ 4

คำถาม

การบริหารจิต คืออะไร



คำตอบ

การบริหารจิต คือการปฏิบัติธรรม ด้วยวิธีฝึกจิตให้มีความสงบ เรียกว่า ฝึกสมาธิ โดยการเจริญสติ

แบบทดสอบหลังเรียน

“การบริหารจิตและเจริญปัญญา ตามแนวทางพระพุทธศาสนา เรื่อง จิต”

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

ลงในกระดาษคำตอบ

1. ความรู้สึกและความนึกคิด ที่ตั้งอยู่

ในกายเราเรียกว่าอะไร

- ก. จิตใจ
- ข. สมาธิ
- ค. ปัญญา
- ง. อารมณ์

2. การคิดเรื่องต่างๆ คือส่วนใดของจิต

- ก. ส่วนความรู้สึก
- ข. ส่วนความนึกคิด
- ค. ส่วนลึก
- ง. ส่วนตื้น

3. การมีอารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้น

คือส่วนใดของจิต

- ก. ส่วนลึก
- ข. ส่วนตื้น
- ค. ส่วนความนึกคิด
- ง. ส่วนความรู้สึก

4. จิตและอารมณ์เกี่ยวข้องกันอย่างไร

- ก. จิตและอารมณ์ คือสิ่งเดียวกันทั้งหมด
- ข. อารมณ์เป็นส่วนหนึ่งของสติ
- ค. จิตเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์
- ง. อารมณ์ คือความรู้สึกหรืออาการของจิตที่แสดงออกมา

5. จิตเดิมแท้เป็นปภัสสร เปรียบเสมือน

สิ่งใด

ก. แสงเทียนส่องสว่าง

ข. พระจันทร์สุกสว่าง

ค. ระฆังดังกังวาน

ง. น้ำทะเลคลื่นแรง

6. หากจิตของเราชุ่มมัวเศร้าหมอง

จะมีวิธีปฏิบัติอย่างไร

ก. ปฏิบัติธรรม

ข. ฟังเพลงไทยเดิม

ค. รับประทานยา

ง. ไปเที่ยวตากอากาศ

7. การบริหารจิต สามารถเรียก

อีกอย่างว่าอะไร

ก. การเจริญสติ

ข. การปฏิบัติดี

ค. การเจริญปัญญา

ง. การบริหารกาย

8. สิ่งใดจะเป็นเครื่องคุ้มครอง

ระคับระคองไม่ให้จิตพลอไป

ก. สติ

ข. ศีล

ค. ปัญญา

ง. คุณธรรม

9. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการฝึก

จิตให้มีสติ

ก. ไม่สร้างบาปให้ตัวเอง

ข. ไม่ทำอะไรผิดพลาด

ค. จิตไม่ฟุ้งซ่าน

ง. จิตใจอ่อนไหว

10. อ้อมใจชอบคิดฟุ้งซ่านเรื่องต่างๆ นานา

เป็นเพราะอ้อมใจมิได้ฝึกฝนในด้านใด

ก. การบริหารจิต

ข. การบริหารสมาธิ

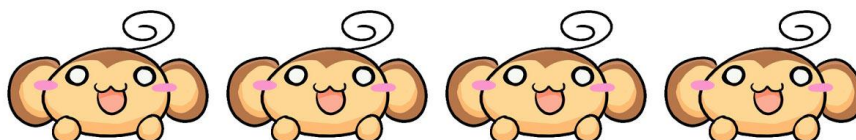
ค. การบริหารปัญญา

ง. การบริหารร่างกาย

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

“การบริหารจิตและเจริญปัญญา ตามแนวทางพระพุทธศาสนา เรื่อง จิต”
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ก.	ข.	ง.	ง.	ข.	ก.	ก.	ก.	ง.	ก.



บรรณานุกรม

- ก. เขาสวนหลวง **ความรู้กับความละ** กรุงเทพฯ: บริษัท ชรรมสาร จำกัด, 2549.
- ก. เขาสวนหลวง **ตื่นด้วยการมีสติและแนวมองด้านใน**. กรุงเทพฯ: บริษัท ชรรม
รักษ์การพิมพ์ จำกัด, 2550.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. **คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้
สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่ง
สินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2545.
- จักรพงษ์ ไพบูลย์. **ก้าวอย่างแห่งสติ**. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท., 2552.
- ดร.สนอง วรอุไร. **พัฒนาจิตเพื่อชีวิตเป็นสุข** กรุงเทพฯ: 2552.
- ดร.สนอง วรอุไร. **ทางสายเอก อธิษฐานบารมี**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุมทองและ
อุตสาหกรรม จำกัด, 2547.
- พระคุณเจ้า. **ธรรมะกับการปฏิบัติธรรม**. กรุงเทพฯ: รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์
, 2551.
- พระธรรมสิงหบุราจารย์. **ลูกไม่ดีแก้ที่พ่อแม่ พ่อแม่ไม่ดี แก้ที่ลูก**. กรุงเทพฯ:
รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์, 2551.
- พระปราโมทย์ ปาโมชโช. **ประทีปส่องธรรม**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ส่องธรรม,
2552.
- พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตญาโณ) **ข้อข้องใจผู้ไม่ธรรม**. กรุงเทพฯ: มหา
มกุฏราชวิทยาลัย, 2528.
- พระราชภาวนาวิกรม (หลวงพ่อเลี่ยมจิตฺตมโฆ). **ของฝาก...การเดินทาง**. พิมพ์
ครั้งที่ 5 บริษัท เอ็น. พี. สกรีน พรินติ้ง จำกัด, 2551.

พระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ. มุตโตทัย. กรุงเทพฯ: หจก. โรงพิมพ์สุรวัดน์,
2547.

พิศ เงามเกาะ. ชาติความเกิดเป็นทุกข์. อัดสำเนา, 2542.

พุทธทาสภิกขุ. การพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติ. กรุงเทพฯ: หจก. ภาพพิมพ์,
ม.ป.ป.

พุทธทาสภิกขุ. พุทธศึกษาแห่งชีวิต. กรุงเทพฯ: ไพลิน, 2549.

พุทธทาสภิกขุ. วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา. กรุงเทพฯ: อรุณวิทยา, ม.ป.ป.

พุทธยานันทภิกขุ. สถิติเคล็ดลับมองด้านใน คู่มือการเจริญสติ. เชียงใหม่:
บริษัท นพ
บุรีการพิมพ์, 2550.

วิทย์ วิศวเวทย์. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้
สังคม
ศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม พระพุทธศาสนา ม.1ช่วงชั้นที่3. พิมพ์
ครั้งที่ 6.

กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, 2548.

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. ตัวชี้วัดและ
สาระการ

เรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษา ศาสนาและ
วัฒนธรรม.

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย,
2551.

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ. แต่เธอผู้รู้ลึกตัว. กรุงเทพฯ: จักรานุกูลการพิมพ์,
2531.

องอาจ ราชพฤกษ์. ธรรมะง่ายๆ เพื่อชีวิตพอเพียงและมีความสุข. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์ไพลิน, 2550.

อริยาภา. มูลนิธิ. นวชีวัน. กรุงเทพฯ: บริษัท เดอะ บิสซิเนส เพรส จำกัด,
2523.

อิสระ. คู่มือดับทุกข์พร้อมคติธรรม. กรุงเทพฯ: บริษัท ป. นิวัตติ จำกัด,
ม.ป.ป.

<http://www.dhammadkid.com> สืบค้นเมื่อ 31 ม.ค. 52

<http://www.geocities.com/worralapo/wdhamma/dooz.htm> สืบค้นเมื่อ 27
ม.ค. 52

