

โครงสร้างชุดกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธ วันที่ ๑

วันที่ ๑ กิจกรรมที่ ๑ ปฐมนิเทศรู้เรา-รู้เขา

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
ผู้วิจัยกล่าวกับผู้ เข้ารับการฝึกถึง กำหนดวัน เวลา และสถานที่ที่จะใช้ ในการฝึก พร้อมทั้งชี้แจง วัตถุประสงค์ วิธีการ ตลอดจน บทบาทหน้าที่ของ ผู้วิจัย และ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม การให้คำปรึกษา แบบกลุ่มด้วยวิธี เชิงพุทธ	-แนะนำกิจกรรม -แนะนำตัวตน สร้างสัมพันธภาพ	๑. บรรยาย ๒. ถาม - ตอบ	๑.ใบหุลุมแห่ง ความทุกข์ ๒.บ่งบอกถึงความ ทุกข์ในตน	๒๐ นาที	ร้อยละของ ผู้เข้าร่วมฝึกอบรม ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับบทบาท หน้าที่ เป้าหมาย ร้อยละ ๘๐	อธิบายถึง สัญลักษณ์ในความ เป็นทุกข์ทางกาย และใจ อธิบายถึง สัญลักษณ์ในความ เป็นตัวตนของ ตนเอง	๑.๐๐

กิจกรรมที่ ๒ รู้กาย เจริญจิต

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
-ชั้นปัญหา ให้ผู้ เข้ารับการฝึก ศึกษาจากสื่อด้าน อานิสงส์การสวด มนต์ การเจริญ ภาวนา การเจริญ สติ และแผ่เมตตา อุทิศกุศลเพื่อนำไป สู่การอโหสิกรรม ให้อภัยในเรื่อง ต่างๆที่ค้างใจ	-รับรู้ความรู้สึก ทางกาย-ใจกับ ภาวนา ๔ -มีสติอยู่กับ ความรู้สึกปัจจุบัน -ไม่ความสงบทาง กายวาจาและใจ ด้วยอนุสติ ๑๐	๑. บรรยาย- สนทนา ๒.สวดเจริญอนุสติ ๓.เจริญภาวนา ๔. เคลื่อนไหว อย่างมีสติ ๕แผ่เมตตาจิต	๑. เครื่องฉาย ๒. เพาเวอร์พ้อย อานิสงส์การสวด มนต์และเจริญ ภาวนา ๓.บทสวดมนต์ และเบญจศีล ๔.ระฆัง	๔๐ นาที	ร้อยละของเข้าร่วม ฝึกอบรม ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการเรียนรู้ พัฒนาตนตามหลัก ภาวนา ๔ อนุสติ๑๐ ศีล ๕ และภาวนา๒ ตามลำดับ ร้อยละ๘๐ -และมีพัฒนาการด้าน ความสงบทางกาย วาจาและใจ มีสติอยู่ กับความรู้สึกปัจจุบัน -แยกความคิดกับ ความรู้สึกได้	-สังเกตจาก พัฒนาการด้าน ต่างๆ -ความตั้งใจในการ ร่วมกิจกรรม -จากการสนทนามี ความเข้าใจใน กิจกรรมที่วิทยากร ถ่ายทอดได้	๑.๐๐

กิจกรรมที่ ๓ รู้กายสังขารและใจ-ทุกข์มีไว้กำหนดรู้

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
ขั้นสำรวจปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึก ศึกษากรณี ตัวอย่าง ขั้นของปัญหา ให้ ผู้เข้ารับการฝึกใน กลุ่มร่วมกันคิดหา ปัญหาความทุกข์ กาย-ใจโดยใช้การ พิจารณาตามเป็น จริงในปัจจุบัน	-ทุกขาริยสัง -การเจริญสติ กำหนดรู้ความ ทุกข์ทางกายและ ใจ -เจริญภาวนา ๔	๑. บรรยาย ๒. สนทนาสะท้อน จากเรื่องในสื่อกับ ชีวิต ๓.สำรวจความ ทุกข์ในตน ๔.สรุปการสนทนา ร่วมกัน	๑. คลิปสื่อวีดิทัศน์ บัวตองหนึ่ง ๒. หลุมความทุกข์	๑.๑๕ นาที	ร้อยละของ ผู้เข้าร่วมฝึกอบรม ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับทุกขาริย สังขารในตนและแยก ทุกข์กาย-ใจได้ จากการสนทนา มีพัฒนาการตาม ภาวนา ๔	ร่วมกันตอบระดับ ความทุกข์ของตน ลงในใบหลุมแห่ง ความทุกข์ที่ ๑ สรุปร่วมกันตาม ภาวนา ๔	๑.๐๐

(ต่อ) กิจกรรมที่ ๓ การเจริญเมตตาจิตตาธิษฐาน -ก่อนจากลา (การบ้าน)

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
ผู้วิจัยแนะนำ ให้ผู้เข้ารับการฝึก ปฏิบัติวิธีการที่จะทำ ให้เป็นผู้มีเมตตา โดยการฝึกเจริญ เมตตาภาวนาและตั้ง จิตตาธิษฐาน การบ้าน ฝึกรักษาศีล เจริญภาวนา แผ่ เมตตา และสำรวจหาสาเหตุ ของปัญหา ทุกข์ กาย-ใจของตนโดยใช้ การพิจารณาตาม เป็นจริง	-การฝึกเจริญ เมตตาภาวนา และตั้งจิตตาธิษ ฐาน -ก่อนจากลา มอบงานฝึกด้วย กาย-ใจของ ตนเอง	๑. บรรยาย ๒. แนะนำให้ทำ ตาม ๓. การแผ่เมตตา จাজิตภายใน	๑. บทเมตตา ภาวนา ๒. ระฆัง	๑๕ นาที	ร้อยละของเข้าร่วม ฝึกอบรม ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการฝึก เจริญเมตตา ภาวนา และตั้งจิตตาธิษ ฐาน และเข้าใจงานที่ มอบให้ไปฝึกด้วย กาย-ใจของตนเอง	การสังเกตความ ตั้งใจ และบทสรุปของ แต่ละคน	๑.๐๐

(ต่อ) กิจกรรมที่ ๓ การเจริญสติ-ฝึกฝนด้วยตนเอง (การบ้าน)

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
ผู้วิจัยแนะนำ ให้ผู้เข้ารับการฝึก ปฏิบัติวิธีการที่จะทำ ให้เป็นผู้มีเมตตา โดย การฝึกเจริญเมตตา ภาวนาและตั้งจิตตาคิ ฐาน การบ้าน ฝึกรักษาศีล เจริญภาวนา แผ่ เมตตา และสำรวจหาสาเหตุ ของปัญหา ทุกข์กาย- ใจของตนโดยใช้การ พิจารณาตามเป็นจริง	-การฝึกเจริญ เมตตาภาวนา และตั้งจิตตาคิ ฐาน -ก่อนจากลา มอบ งานฝึกด้วยกาย-ใจ ของตนเอง	๑. เจริญอนุสติ ๒. ฝึกฝนด้วยด้วย กาย-ใจของตนเอง ๓.สำรวจหาสาเหตุ ของปัญหา ทุกข์ กาย-ใจของตนโดย ใช้การพิจารณา ตามเป็นจริง	๑. บทเมตตา ภาวนา ๒.วิธีการฝึก	๔ ชั่วโมง	ร้อยละของเข้าร่วม ฝึกอบรม ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการฝึก เจริญเมตตา ภาวนา และตั้งจิตตาคิ ฐาน และเข้าใจงานที่ มอบให้ไปฝึกด้วย กาย-ใจของตนเอง	การสังเกตความ ตั้งใจ และบทสรุปของ แต่ละคนในวัน ต่อไป	๑.๐๐

โครงสร้างชุดกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธ วันที่ ๒
วันที่ ๒ กิจกรรมที่ ๑ รู้กาย เจริญจิต

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
-ชั้นปัญหา ให้ผู้ เข้ารับการฝึก ศึกษาจากสื่อด้าน อานิสงส์การสวด มนต์ การเจริญ ภาวนา การเจริญ สติ และแผ่เมตตา อุทิศกุศลเพื่อนำไป สู่การอโหสิกรรม ให้อภัยในเรื่อง ต่างๆที่ค้างใจ	-รับรู้ความรู้สึก ทางกาย-ใจกับ ภาวนา ๔ -มีสติอยู่กับ ความรู้สึกปัจจุบัน -มีความสงบทาง กายวาจาและใจ ด้วยอนุสติ ๑๐	๑. บรรยาย- สนทนา ๒.สวดเจริญอนุสติ ๓.เจริญภาวนา ๔. เคลื่อนไหว อย่างมีสติ ๕แผ่เมตตาจิต	๑. เครื่องฉาย ๒. เพาเวอร์พ้อย อานิสงส์การสวด มนต์และเจริญ ภาวนา ๓.บทสวดมนต์ และเบญจศีล ๔.ระฆัง	๒๐ นาที	ร้อยละของเข้าร่วม ฝึกอบรม เข้าใจการเรียนรู้ พัฒนาตนตามหลัก ภาวนา ๔ อนุสติ ๑๐ศีล ๕ และ ภาวนา๒ ตามลำดับ -และมีพัฒนาการ ด้านความสงบทาง กายวาจา-ใจ มีสติ อยู่กับความรู้สึก ปัจจุบัน -แยกความคิดกับ ความรู้สึกได้	-สังเกตจาก พัฒนาการด้าน ต่างๆ -ความตั้งใจในการ ร่วมกิจกรรม -จากการสนทนามี ความเข้าใจใน กิจกรรมที่วิทยากร ถ่ายทอดได้	๑.๐๐

วันที่ ๒ กิจกรรมที่ ๒ เรียนรู้แบ่งปัน-อดีตที่น่าเรียนรู้

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
ผู้วิจัยนำผู้เข้าร่วม กิจกรรมเจริญ อนุสติ และชวน ให้แบ่งปัน ประสบการณ์การ ฝึกฝนด้วยตนเอง แลกเปลี่ยนกันด้วย กระบวนการการ ให้คำปรึกษาแบบ กลุ่มด้วยวิธีเชิง พุทธ	-เจริญอนุสติ -ทบทวนการบ้าน	๑. บรรยาย ๒. ที ไอ อาร์	๑.การบรรยาย ๒.สนทนา ๒. การทบทวน การบ้าน	๕๐ นาที	ร้อยละของ ผู้เข้าร่วมฝึกอบรม สามารถนำเสนอ ประสบการณ์การ ฝึกฝนด้วยตนเอง ในกลุ่มได้แล้ว เรียนรู้พร้อมกับ สรุปร่วมกัน	สังเกตความตั้งใจ และการให้ความ สนใจในกลุ่ม	๑.๐๐

กิจกรรมที่ ๓ รู้สาเหตุความทุกข์มีไว้กำหนดละวาง-ไม่มีความบังเอิญ-เกิดแต่กรรม-กรรมคืออะไร

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
ขั้นสำรวจสาเหตุ ปัญหา ให้ผู้เข้ารับ การฝึกศึกษากรณี ตัวอย่าง ขั้นค้นหาสาเหตุ ของปัญหา ให้ผู้ เข้ารับการฝึกใน กลุ่มร่วมกันคิดหา เหตุแห่งปัญหา ความทุกข์กาย-ใจ โดยใช้การ พิจารณาตามเป็น จริงในปัจจุบัน	-ทุกข์สมุทัยสัง -การเจริญสติ กำหนดรู้เหตุแห่ง ทุกข์ทางกายและ ใจ -เจริญภาวนา ๔	๑. บรรยาย ๒. สนทนาสะท้อน จากเรื่องในสื่อกับ ชีวิต ๓.สำรวจเหตุแห่ง ทุกข์ในตน ๔.สรุปการสนทนา ร่วมกัน	๑. คลิปสื่อวีดิทัศน์ กรรมลิขิต ๒. หลุมความทุกข์	๑.๑๕ นาที	ร้อยละของ ผู้เข้าร่วมฝึกอบรม ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับทุกข์ สมุทัยสังในตน และแยกเหตุแห่ง ทุกข์กาย-ใจได้ จากการสนทนา มีพัฒนาการตาม ภาวนา ๔	ร่วมกันตอบระดับ ความทุกข์ของตน ที่มีพัฒนาการที่ดี ขึ้นลงในใบหลุม แห่งความทุกข์ ครั้งที่ ๒ สรุปร่วมกันตาม ภาวนา ๔	๑.๐๐

(ต่อ) กิจกรรมที่ ๓ การเจริญเมตตาจิตตาธิษฐาน -ก่อนจากลา (การบ้าน)

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
ผู้วิจัยแนะนำ ให้ฝึกปฏิบัติ วิธีการที่จะทำให้ เป็นผู้มีเมตตา โดยการฝึกเจริญ เมตตาภาวนาและ ตั้งจิตตาธิษฐาน การบ้าน ฝึกรักษาศีล เจริญภาวนา แผ่เมตตา และสำรวจหาแนว ทางแก้ไขปัญหา ทุกข์กาย-ใจของ ตนโดยใช้การ พิจารณาตามเป็น จริง	-การฝึกเจริญ เมตตาภาวนา และตั้งจิตตาธิษฐาน ก่อนจากลา มอบ งานฝึกด้วยกาย-ใจ ของตนเอง	๑. บรรยาย ๒. แนะนำให้ทำ ตาม ๓. การแผ่เมตตา จกจิตภายใน	๑. บทเมตตา ภาวนา ๒. ระฆัง	๑๕ นาที	ร้อยละของเข้าร่วม ฝึกอบรม ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการฝึก เจริญเมตตา ภาวนา และตั้งจิตตาธิษฐาน และเข้าใจงานที่ มอบให้ไปฝึกด้วย กาย-ใจของตนเอง	การสังเกตความ ตั้งใจ และบทสรุปของ แต่ละคน	๑.๐๐

(ต่อ) กิจกรรมที่ ๓ การเจริญสติ-ฝึกฝนด้วยตนเอง (การบ้าน)

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
ผู้วิจัยแนะนำ ให้ฝึกปฏิบัติ วิธีการที่จะทำให้ เป็นผู้มีเมตตา โดยการฝึกเจริญ เมตตาภาวนาและ ตั้งจิตอธิษฐาน การบ้าน ฝึกภาวนา แผ่เมตตา และสำรวจหาแนว ทางแก้ไขปัญหา ทุกข์กาย-ใจของ ตนโดยใช้การ พิจารณาตามเป็น จริง	-การฝึกเจริญ เมตตาภาวนา และตั้งจิตอธิษ ฐาน -ก่อนจากลา มอบ งานฝึกด้วยกาย-ใจ ของตนเอง	๑. เจริญอนุสติ ๒. ฝึกฝนด้วยตัว กาย-ใจของตนเอง ๓.สำรวจหาแนว ทางแก้ไขปัญหา ทุกข์กาย-ใจของ ตนโดยใช้การ พิจารณาตามเป็น จริง	๑. บทเมตตา ภาวนา ๒.วิธีการฝึก	๕ ชั่วโมง	ร้อยละของเข้าร่วม ฝึกอบรม ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการฝึก เจริญเมตตา ภาวนา และตั้งจิตอธิษ ฐาน และเข้าใจงานที่ มอบให้ไปฝึกด้วย กาย-ใจของตนเอง	การสังเกตความ ตั้งใจ และบทสรุปของ แต่ละคนในวัน ต่อไป	๑.๐๐

โครงสร้างชุดกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธ วันที่ ๓

วันที่ ๓ กิจกรรมที่ ๑ รู้กาย เจริญจิต

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
-ชั้นปัญหา ให้ผู้ เข้ารับการฝึก ศึกษาจากสื่อด้าน อานิสงค์การสวด มนต์ การเจริญ ภาวนา การเจริญ สติ และแผ่เมตตา อุทิศกุศลเพื่อนำไป สู่การอธิษฐานธรรม ให้อภัยในเรื่อง ต่างๆที่ค้างใจ	-รับรู้ความรู้สึก ทางกาย-ใจกับ ภาวนา ๔ -มีสติอยู่กับ ความรู้สึกปัจจุบัน -มีความสงบทาง กายวาจาและใจ ด้วยอนุสติ ๑๐	๑. บรรยาย- สนทนา ๒.สวดเจริญอนุสติ ๓.เจริญภาวนา ๔. เคลื่อนไหว อย่างมีสติ ๕แผ่เมตตาจิต	๑. เครื่องฉาย ๒. เพาเวอร์พ้อย อานิสงค์การสวด มนต์และเจริญ ภาวนา ๓.บทสวดมนต์ และเบญจศีล ๔.ระฆัง	๒๐ นาที	ร้อยละของเข้าร่วม ฝึกอบรม เข้าใจการเรียนรู้ พัฒนาตนตามหลัก ภาวนา ๔ อนุสติ ๑๐ศีล ๕ และ ภาวนา๒ ตามลำดับ -และมีพัฒนาการ ด้านความสงบทาง กายวาจา-ใจ มีสติ อยู่กับความรู้สึก ปัจจุบัน -แยกความคิดกับ ความรู้สึกได้	-สังเกตจาก พัฒนาการด้าน ต่างๆ -ความตั้งใจในการ ร่วมกิจกรรม -จากการสนทนามี ความเข้าใจใน กิจกรรมที่วิทยากร ถ่ายทอดได้	๑.๐๐

วันที่ ๓ กิจกรรมที่ ๒ เรียนรู้แบ่งปัน-อดีตที่น่าเรียนรู้

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
ผู้วิจัยนำผู้เข้าร่วม กิจกรรมเจริญ อนุสติ และชวน ให้แบ่งปัน ประสบการณ์การ ฝึกฝนด้วยตนเอง แลกเปลี่ยนกันด้วย กระบวนการการ ให้คำปรึกษาแบบ กลุ่มด้วยวิธีเชิง พุทธ	-เจริญอนุสติ -ทบทวนการบ้าน	๑. บรรยาย ๒. ที ไอ อาร์	๑.การบรรยาย ๒.สนทนา ๒. การทบทวน การบ้าน	๕๐ นาที	ร้อยละของ ผู้เข้าร่วมฝึกอบรม สามารถนำเสนอ ประสบการณ์การ ฝึกฝนด้วยตนเอง ในกลุ่มได้แล้ว เรียนรู้พร้อมกับ สรุปร่วมกัน	สังเกตความตั้งใจ และการให้ความ สนใจในกลุ่ม	๑.๐๐

กิจกรรมที่ ๓ รู้แนวทางแห่งความทุกข์มิให้รู้แจ้ง -เกิด-ดับที่ใจ-ฝึกเรียนรู้ไปปฏิบัติ

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
ขั้นสำรวจสาเหตุ ปัญหา ให้ผู้เข้ารับ การฝึกศึกษากรณี ตัวอย่าง ขั้นค้นหาสาเหตุ ของปัญหา ให้ผู้ เข้ารับการฝึกใน กลุ่มร่วมกันคิด สำรวจหาแนว ทางแก้ไขปัญหา ทุกข์กาย-ใจของ ตนโดยใช้การ พิจารณาตามเป็น จริง	-ทุกข์นิโรธสัง -การเจริญสติ กำหนดรู้แจ้งแนว ทางแก้ไขปัญหา ทุกข์กาย-ใจของ ตนโดยใช้การ พิจารณาตามเป็น จริง -เจริญภาวนา ๔	๑. บรรยาย ๒. สนทนาด้วย ที่ ไอ อาร์สะทอน จากเรื่องในสื่อกับ ชีวิต ๓.กำหนดรู้แจ้ง แนวทางแก้ไข ปัญหา ทุกข์กาย- ใจของตน ๔.สรุปการสนทนา ร่วมกัน	๑. คลิปสื่อวีดิทัศน์ อ.กำพล ๒. หลุมความทุกข์	๑.๑๕ นาที	ร้อยละของ ผู้เข้าร่วมฝึกอบรม ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับทุกข์นิโรธ สังในตนและ กำหนดรู้แจ้งแนว ทางแก้ไขปัญหา ทุกข์กาย-ใจของตน โดยใช้การพิจารณา ตามเป็นจริงได้ จาก การสนทนา มีพัฒนาการตาม ภาวนา ๔	ร่วมกันตอบระดับ ความทุกข์ของตน ที่มีพัฒนาการที่ดี ขึ้นลงในใบหลุม แห่งความทุกข์ ครั้งที่ ๓ สรุปร่วมกันตาม ภาวนา ๔	๑.๐๐

(ต่อ) กิจกรรมที่ ๓ การเจริญเมตตาจิตตาธิษฐาน -ก่อนจากลา (การบ้าน)

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
ผู้วิจัยแนะนำ ให้ฝึกปฏิบัติวิธีการ ที่จะทำให้เป็นผู้มี เมตตา โดยการฝึก เจริญเมตตาภาวนา และตั้งจิตตาธิษฐาน การบ้าน ฝึกรักษาศีล เจริญภาวนา แผ่ เมตตา และสำรวจโครงสร้าง กระบวนการแก้ไข ปัญหา ทุกข์กาย-ใจ ของตนโดยใช้การ พิจารณาตามเป็น จริง	-การฝึกเจริญ เมตตาภาวนา และตั้งจิตตาธิษ ฐาน -ก่อนจากลา มอบงานฝึกด้วย กาย-ใจของ ตนเอง	๑. บรรยาย ๒. แนะนำให้ทำ ตาม ๓. การแผ่เมตตา จাজิตภายใน	๑. บทเมตตา ภาวนา ๒. ระฆัง	๑๕ นาที	ร้อยละของเข้าร่วม ฝึกอบรม ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการฝึก เจริญเมตตา ภาวนา และตั้งจิตตาธิษ ฐาน และเข้าใจงานที่ มอบให้ไปฝึกด้วย กาย-ใจของตนเอง	การสังเกตความ ตั้งใจ และบทสรุปของ แต่ละคน	๑.๐๐

(ต่อ) กิจกรรมที่ ๕ การเจริญสติ-ฝึกฝนด้วยตนเอง(การบ้าน)

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
ผู้วิจัยแนะนำ ให้ฝึกปฏิบัติวิธีการ ที่จะทำให้เป็นผู้มี เมตตา โดยการฝึก เจริญเมตตาภาวนา และตั้งจิตตาศีล การบ้าน ฝึกรักษาศีล เจริญภาวนา แผ่ เมตตา และ สำรวจโครงสร้าง กระบวนการแก้ไข ปัญหา ทุกข์กาย-ใจ ของตนโดยใช้การ พิจารณาตามเป็น จริง	-การฝึกเจริญ เมตตาภาวนา และตั้งจิตตาศีล ฐาน -ก่อนจากลา มอบ งานฝึกด้วยกาย-ใจ ของตนเอง	๑. เจริญอนุสติ ๒. ฝึกฝนด้วยด้วย กาย-ใจของตนเอง ๓.สำรวจ โครงสร้าง กระบวนการแก้ไข ปัญหา ทุกข์กาย- ใจของตนโดยใช้ การพิจารณาตาม เป็นจริง	๑. บทเมตตา ภาวนา ๒.วิธีการฝึก	๔ ชั่วโมง	ร้อยละของเข้าร่วม ฝึกอบรม ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการฝึก เจริญเมตตา ภาวนา และตั้งจิตตาศีล ฐาน และเข้าใจงานที่ มอบให้ไปฝึกด้วย กาย-ใจของตนเอง	การสังเกตความ ตั้งใจ และบทสรุปของ แต่ละคนในวัน ต่อไป	๑.๐๐

โครงสร้างชุดกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธ วันที่ ๔

วันที่ ๔ กิจกรรมที่ ๑ รู้กาย เจริญจิต

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
-ชั้นปัญหา ให้ผู้ เข้ารับการฝึก ศึกษาจากสื่อด้าน อานิสส์การสวด มนต์ การเจริญ ภาวนา การเจริญ สติ และแผ่เมตตา อุทิศกุศลเพื่อนำไป สู่การอธิษฐานธรรม ให้อภัยในเรื่อง ต่างๆที่ค้างใจ	-รับรู้ความรู้สึก ทางกาย-ใจกับ ภาวนา ๔ -มีสติอยู่กับ ความรู้สึกปัจจุบัน -มีความสงบทาง กายวาจาและใจ ด้วยอนุสติ ๑๐	๑. บรรยาย- สนทนา ๒.สวดเจริญอนุสติ ๓.เจริญภาวนา ๔. เคลื่อนไหว อย่างมีสติ ๕แผ่เมตตาจิต	๑. เครื่องฉาย ๒. เพาเวอร์พ้อย อานิสส์การสวด มนต์และเจริญ ภาวนา ๓.บทสวดมนต์ และเบญจศีล ๔.ระฆัง	๒๐ นาที	ร้อยละของเข้าร่วม ฝึกอบรม เข้าใจการเรียนรู้ พัฒนาตนตามหลัก ภาวนา ๔ อนุสติ ๑๐ศีล ๕ และ ภาวนา๒ ตามลำดับ -และมีพัฒนาการ ด้านความสงบทาง กายวาจา-ใจ มีสติ อยู่กับความรู้สึก ปัจจุบัน -แยกความคิดกับ ความรู้สึกได้	-สังเกตจาก พัฒนาการด้าน ต่างๆ -ความตั้งใจในการ ร่วมกิจกรรม -จากการสนทนามี ความเข้าใจใน กิจกรรมที่วิทยากร ถ่ายทอดได้	๑.๐๐

วันที่ ๒ กิจกรรมที่ ๒เรียนรู้แบ่งปัน-อดีตที่น่าเรียนรู้

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
ผู้วิจัยนำผู้เข้าร่วม กิจกรรมเจริญ อนุสสติ และชวน ให้แบ่งปัน ประสบการณ์การ ฝึกฝนด้วยตนเอง แลกเปลี่ยนกันด้วย กระบวนการการ ให้คำปรึกษาแบบ กลุ่มด้วยวิธีเชิง พุทธ	-เจริญอนุสสติ -ทบทวนการบ้าน	๑. บรรยาย ๒.ที ไอ อาร์	๑.การบรรยาย ๒.สนทนา ๒. การทบทวน การบ้าน	๕๐ นาที	ร้อยละของ ผู้เข้าร่วมฝึกอบรม สามารถนำเสนอ ประสบการณ์การ ฝึกฝนด้วยตนเอง ในกลุ่มได้แล้ว เรียนรู้พร้อมกับ สรุปร่วมกัน	สังเกตความตั้งใจ และการให้ความ สนใจในกลุ่ม	๑.๐๐

กิจกรรมที่ ๓ ถือเมื่อยกวาง -รู้กระบวนการแก้ไขปัญหแห่งความทุกข์มีไว้ให้ลงมือปฏิบัติ

-รู้มรรคโพชฌังคภาวนา-ฝึกปฏิบัติ

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
ขั้นสำรวจสาเหตุ ปัญหา ให้ผู้เข้ารับ การฝึกศึกษากรณี ตัวอย่าง ขั้นค้นหาสาเหตุ ของปัญหา ให้ผู้ เข้ารับการฝึกใน กลุ่มร่วมกันคิด สำรวจโครงสร้าง กระบวนการแก้ไข ปัญหา ทุกข์กาย- ใจของตนโดยใช้ การพิจารณาตาม เป็นจริง	-มรรคสัง -การเจริญสติ กำหนดรู้แจ้งแนว ทางแก้ไขปัญหา ทุกข์กาย-ใจของ ตนโดยใช้การ พิจารณาตามเป็น จริง -เจริญภาวนา ๔	๑. บรรยาย ๒. สนทนาด้วย ที่ ไอ อาร์สะท้อน จากเรื่องในสื่อกับ ชีวิต ๓.รู้โครงสร้าง กระบวนการแก้ไข ปัญหา ทุกข์กาย- ใจของตนโดยใช้ การพิจารณาตาม เป็นจริง ๔.สรุปการสนทนา ร่วมกัน	๑. คลิปสื่อวีดิทัศน์ บัว ตอนเบิกบาน ๒. หลุมความทุกข์	๑.๑๕ นาที	ร้อยละของ ผู้เข้าร่วมฝึกอบรม ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับมรรคสัง ในตนและกำหนดรู้ โครงสร้าง กระบวนการแก้ไข ปัญหา ทุกข์กาย- ใจของตนโดยใช้ การพิจารณาตาม เป็นจริงแล้ว สนทนา มีพัฒนาการตาม ภาวนา ๔	ร่วมกันตอบระดับ ความทุกข์ของตน ที่มีพัฒนาการที่ดี ขึ้นลงในใบหลุม แห่งความทุกข์ ครั้งที่ ๔ สรุปร่วมกันตาม ภาวนา ๔	๑.๐๐

(ต่อ) กิจกรรมที่ ๓ การเจริญเมตตาจิตตาธิษฐาน -ก่อนจากลา (การบ้าน)

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
ผู้วิจัยแนะนำ ให้ฝึกปฏิบัติ วิธีการที่จะทำให้ เป็นผู้มีเมตตา โดยการฝึกเจริญ เมตตาภาวนาและ ตั้งจิตตาธิษฐาน การบ้าน ฝึกรักษาศีล เจริญภาวนา แผ่เมตตา และฝึกปฏิบัติตาม กระบวนการแก้ไข ปัญหา ทุกข์กาย- ใจของตนโดยใช้ การพิจารณาตาม เป็นจริง	-การฝึกเจริญ เมตตาภาวนา และตั้งจิตตาธิษ ฐาน -ก่อนจากลา มอบ งานฝึกด้วยกาย-ใจ ของตนเอง	๑. บรรยาย ๒. แนะนำให้ทำ ตาม ๓. การแผ่เมตตา จাজิตภายใน	๑. บทเมตตา ภาวนา ๒. ระฆัง	๑๕ นาที	ร้อยละของเข้าร่วม ฝึกอบรม ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการฝึก เจริญเมตตา ภาวนา และตั้งจิตตาธิษ ฐาน และเข้าใจงานที่ มอบให้ไปฝึกด้วย กาย-ใจของตนเอง	การสังเกตความ ตั้งใจ และบทสรุปของ แต่ละคน	๑.๐๐

(ต่อ) กิจกรรมที่ ๓ การเจริญสติ-ฝึกฝนด้วยตนเอง (การบ้าน)

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
ผู้วิจัยแนะนำ ให้ฝึกปฏิบัติวิธีการ ที่จะทำให้เป็นผู้มี เมตตา โดยการฝึก เจริญเมตตาภาวนา และตั้งจิตอธิษฐาน การบ้าน ฝึกรักษาศีล เจริญภาวนา แผ่ เมตตาและ ให้ฝึกปฏิบัติตาม กระบวนการแก้ไข ปัญหา ทุกข์กาย-ใจ ของตนโดยใช้การ พิจารณาตามเป็น จริง	-การฝึกเจริญ เมตตาภาวนา และตั้งจิตอธิษ ฐาน -ก่อนจากลา มอบ งานฝึกด้วยกาย-ใจ ของตนเอง	๑. เจริญอนุสติ ๒. ฝึกฝนด้วยด้วย กาย-ใจของตนเอง ๓. ให้ฝึกตาม กระบวนการแก้ไข ปัญหา ทุกข์กาย- ใจของตนโดยใช้ การพิจารณาตาม เป็นจริง	๑. บทเมตตา ภาวนา ๒. วิธีการฝึก	๔ ชั่วโมง	ร้อยละของเข้าร่วม ฝึกอบรม ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการฝึก เจริญเมตตา ภาวนา และตั้งจิตอธิษ ฐาน และเข้าใจงานที่ มอบให้ไปฝึกด้วย กาย-ใจของตนเอง	การสังเกตความ ตั้งใจ และบทสรุปของ แต่ละคนในวัน ต่อไป	๑.๐๐

โครงสร้างชุดกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธ

วันที่ ๕ กิจกรรมที่ ๑ รู้กาย เจริญจิต

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
-ชั้นปัญหา ให้ผู้ เข้ารับการฝึก ศึกษาจากสื่อด้าน อานิสส์การสวด มนต์ การเจริญ ภาวนา การเจริญ สติ และแผ่เมตตา อุทิศกุศลเพื่อนำไป สู่การอธิษฐานธรรม ให้อภัยในเรื่อง ต่างๆที่ค้างใจ	-รับรู้ความรู้สึก ทางกาย-ใจกับ ภาวนา ๔ -มีสติอยู่กับ ความรู้สึกปัจจุบัน -มีความสงบทาง กายวาจาและใจ ด้วยอนุสติ ๑๐	๑. บรรยาย- สนทนา ๒.สวดเจริญอนุสติ ๓.เจริญภาวนา ๔. เคลื่อนไหว อย่างมีสติ ๕แผ่เมตตาจิต	๑. เครื่องฉาย ๒. เพาเวอร์พ้อย อานิสส์การสวด มนต์และเจริญ ภาวนา ๓.บทสวดมนต์ และเบญจศีล ๔.ระฆัง	๒๐ นาที	ร้อยละของเข้าร่วม ฝึกอบรม เข้าใจการเรียนรู้ พัฒนาตนตามหลัก ภาวนา ๔ อนุสติ ๑๐ศีล ๕ และ ภาวนา๒ ตามลำดับ -และมีพัฒนาการ ด้านความสงบทาง กายวาจา-ใจ มีสติ อยู่กับความรู้สึก ปัจจุบัน -แยกความคิดกับ ความรู้สึกได้	-สังเกตจาก พัฒนาการด้าน ต่างๆ -ความตั้งใจในการ ร่วมกิจกรรม -จากการสนทนามี ความเข้าใจใน กิจกรรมที่วิทยากร ถ่ายทอดได้	๑.๐๐

วันที่ ๕ กิจกรรมที่ ๒ เรียนรู้แบ่งปัน-อดีตที่น่าเรียนรู้

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
ผู้วิจัยนำผู้เข้าร่วม กิจกรรมเจริญ อนุสติ และชวน ให้แบ่งปัน ประสบการณ์การ ฝึกฝนด้วยตนเอง แลกเปลี่ยนกันด้วย กระบวนการการ ให้คำปรึกษาแบบ กลุ่มด้วยวิธีเชิง พุทธ	-เจริญอนุสติ -ทบทวนการบ้าน	๑. บรรยาย ๒. ที ไอ อาร์	๑.การบรรยาย ๒.สนทนา ๒. การทบทวน การบ้าน	๔๐ นาที	ร้อยละของ ผู้เข้าร่วมฝึกอบรม สามารถนำเสนอ ประสบการณ์การ ฝึกฝนด้วยตนเอง ในกลุ่มได้แล้ว เรียนรู้พร้อมกับ สรุปร่วมกัน	สังเกตความตั้งใจ และการให้ความ สนใจในกลุ่ม	๑.๐๐

กิจกรรมที่ ๓ บัวพั่นน้ำ- รู้เห็นในการเปลี่ยนแปลง
ของชีวิต - เข้าใจในความเจ็บไข้ ความชราและความตายที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต
มองเห็นความเป็นจริงของชีวิตในปัจจุบัน

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
ขั้นสำรวจสาเหตุ ปัญหา ให้ผู้เข้ารับ การฝึกศึกษาสรุปผล ของกิจกรรมทั้งหมด -เข้าใจชีวิตและความ ตายตามเป็นจริง -มีอุปกรณ์ในการ จัดการกับปัญหา ทุกข์กาย-ใจตามสัถย ภาพของตนโดยใช้ การพิจารณาตาม เป็นจริง	-ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทา -การเจริญสติ -เข้าใจชีวิตและ ความตายตามเป็น จริง -มีอุปกรณ์ในการ จัดการกับปัญหา ทุกข์กาย-ใจตาม สัถยภาพของตน โดยใช้การ พิจารณาตามเป็น จริง -เจริญภาวนา ๔	๑. บรรยาย ๒. สนทนาด้วย ที่ ไอ อาร์สะท้อน จากกิจกรรมกับ ชีวิต ๓.สรุปการสนทนา ร่วมกัน	๑. ใบตักบาตร ความทุกข์ ๒.พวงมาลัยขอ อโหสิกรรม ๓.ด้ายผูกข้อมือให้ กำลังใจกันและกัน ๔. หลุมความทุกข์	๑.๑๕ นาที	ผู้เข้าร่วมฝึกอบรม ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับทุกขนิโรธ คามินีปฏิปทาสัง ในตน -เข้าใจชีวิตและ ความตายตามเป็น จริง -มีอุปกรณ์ในการ จัดการกับปัญหา ทุกข์กาย-ใจตาม สัถยภาพของตน -มีพัฒนาการตาม ภาวนา ๔	ร่วมกันตอบระดับ ความทุกข์ของตน ที่มีพัฒนาการที่ดี ขึ้นลงในใบหลุม แห่งความทุกข์ ครั้งที่ ๕ สรุปร่วมกันตาม ภาวนา ๔	๑.๐๐

(ต่อ) กิจกรรมที่ ๓ การเจริญเมตตาจิตตาธิษฐาน -ก่อนจากลา (การบ้าน)

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
ผู้วิจัยแนะนำ ให้ฝึกปฏิบัติ วิธีการที่จะทำให้ เป็นผู้มีเมตตา โดยการฝึกเจริญ เมตตาภาวนาและ ตั้งจิตตาธิษฐาน การบ้าน ฝึกรักษาศีล เจริญภาวนา แผ่เมตตา และฝึกปฏิบัติตาม กระบวนการแก้ไข ปัญหา ทุกข์กาย- ใจของตนโดยใช้ การพิจารณาตาม เป็นจริง	-การฝึกเจริญ เมตตาภาวนา และตั้งจิตตาธิษ ฐาน -ก่อนจากลา มอบ งานฝึกด้วยกาย-ใจ ของตนเอง	๑. บรรยาย ๒. แนะนำให้ทำ ตาม ๓. การแผ่เมตตา จাজิตภายใน	๑. บทเมตตา ภาวนา ๒. ระฆัง	๑๕ นาที	ร้อยละของเข้าร่วม ฝึกอบรม ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการฝึก เจริญเมตตา ภาวนา และตั้งจิตตาธิษ ฐาน และเข้าใจงานที่ มอบให้ไปฝึกด้วย กาย-ใจของตนเอง	การสังเกตความ ตั้งใจ และบทสรุปของ แต่ละคน	๑.๐๐

(ต่อ) กิจกรรมที่ ๓ การเจริญสติ-ฝึกฝนด้วยตนเอง (การบ้าน)

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
ผู้วิจัยแนะนำ ให้ฝึกปฏิบัติวิธีการ ที่จะทำให้เป็นผู้มี เมตตา โดยการฝึก เจริญเมตตาภาวนา และตั้งจิตตาศีล การบ้าน ฝึกรักษาศีล เจริญภาวนา แผ่ เมตตาและ ให้ฝึกปฏิบัติตาม กระบวนการแก้ไข ปัญหา ทุกข์กาย-ใจ ของตนโดยใช้การ พิจารณาตามเป็น จริง	-การฝึกเจริญ เมตตาภาวนา และตั้งจิตตาศีล ฐาน -ก่อนจากลา มอบงานฝึกด้วย กาย-ใจของ ตนเอง	๑. เจริญอนุสติ ๒. ฝึกฝนด้วยด้วย กาย-ใจของตนเอง ๓. ให้ฝึกตาม กระบวนการแก้ไข ปัญหา ทุกข์กาย- ใจของตนโดยใช้ การพิจารณาตาม เป็นจริง	๑. บทเมตตา ภาวนา ๒. วิธีการฝึก	๕ ชั่วโมง	ร้อยละของเข้าร่วม ฝึกอบรม ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการฝึก เจริญเมตตา ภาวนา และตั้งจิตตาศีล ฐาน และเข้าใจงานที่ มอบให้ไปฝึกด้วย กาย-ใจของตนเอง	การสังเกตความ ตั้งใจ และบทสรุปของ แต่ละคนในวัน ต่อไป	๑.๐๐