

บรรณานุกรม

หนังสือ

ขุนสรรค์พกิจโกศล. (โกวิท บัณฑิตสุนทร) คู่มือการศึกษาแก่มัธยมศึกษาชั้นสูงหรือภาค. กรุงเทพมหานคร :

คณะธรรมสภาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517.

จรรยาพร ธรรมจันทร์. กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร :

ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒพลศึกษา, 2519.

ชด หัสบัวเรอ. โยคะเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : แพทย์พิทยา, 2516.

บรรยง บุญฤทธิ์. แนวฝึกพลังจิตเบื้องต้นแบบตะวันตกและเอเชีย. กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์ประเสริฐศิริ, 2523.

..... เบื้องต้นหลังการค้นคว้าพลังจิตและพลังอันลึกสลับในโลกดตะวันตกและโลกหลัง

มานเหล็ก. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ประเสริฐศิริ, 2523.

พร รัตนสุวรรณ. สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน. (ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ระหว่างเข้า

สมาธิ), พระนคร : โรงพิมพ์วิญญาน, 2515.

..... วิธีฝึกสมาธิสำหรับคนทั่วไป. พระนคร : โรงพิมพ์วิญญาน, 2515.

พลตรีหลวงวิจิตรวาทการ. มันสมอง. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แพทย์พิทยา, 2498.

พระครูภาวนานันทโร. วิธีฝึกจิตให้เข้าถึงพระธรรมกาย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พิมพ์เขตต์, 2520.

สมเด็จพระญาณสังวร สุวฑฒโน. แนวปฏิบัติทางจิต. กรุงเทพมหานคร : วัดสังฆพัทธวงศ์,

2519.

วิทยานิพนธ์และเอกสารอื่น ๆ

ชวลิต พิชาลัย. "เศรษฐศาสตร์ข้าวพุทธกับการพัฒนาเศรษฐกิจของสังคมไทย." บิดา 23

(เมษายน 22-เมษายน 23) : 35.

- วไลยพร ภวภูตานนท์ ฌ มหาสารคาม. "การศึกษาวิเคราะห์คำสอนเรื่องจิตหรือวิญญาณในพระไตรปิฎก เปรียบเทียบกับความเชื่อเรื่องจิตหรือวิญญาณที่ยึดถือแพร่หลายในหมู่พุทธศาสนิกชนบางสำนักในกรุงเทพมหานคร. "วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาศาสนา เปรียบเทียบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2520.
- ลุ่มนีก สุธาธรรม. "เหตุที่เด็กเรียนไม่ได้ผลและวิธีแก้ไข. "วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2492.
- ลู่อาดดา ไกรพิบูลย์. "ความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้ออกกับความเร็วในการเริ่มออกวิ่งระยะสั้น. "วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. "การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวภาคปฏิบัติการ". กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- อาจอง ชุ่มลำยาฯ. "ฝึกสมาธิเพื่อการดำเนินชีวิต." บรรยายที่คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 21 มีนาคม 2523.

Books

Bartley, S.H. Principles of Perception. New York : Harper & Raw, 1969.

Harrison, Clark H. Application of Measurement to Health and Physical Education. New Jersey : Printice Hall, 1976.

Johnson, Barry L. and Nelson, Jack K. Practical Measurement for Evaluation. U.S.A. : Burgress Publishing Co., 1969.

Kenneth, Doherty J. Modern Track and Field. London : Princtice-Hall, 1963.

Mc Gonnigal, J.D. and Santa Maria, D.L. The Effects of Shock Arousal upon Fractionated Reaction Time. A A H P E R Covention : Anaheim, 1974.

Myers, Frederic. Human Personality and Its Survival of Bodily Death. n.p., n.d. .

Sage, George H. Introduction of Motor Behavior A Neuropsychological Approach. Massachusetts : Addison Wesley Publishing Co., 1977.

Woodworth and Sehlosberg. Experimental psychology. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1954.

Articles

- Anand, B.K. Chhina, G.S. and Singh, B. "Some Aspects of Electroencephalographic in Yogis." Electroencephalography Clinical Neurophysiology (December 1961) : 452-456.
- Appelle, Stuart. and Oswald, Lawrence E. "Simple Reaction Time as a function of Alertness and prior Mental Activity." Scientific Research on the Trancendental Meditation Program Collected Papers 1 (1977) : 312-315.
- Banquet, J.B. "E E G and Meditation." Electroencephalography, Clinical Neurophysiology (January 1972) : 454.
- Bagohi, B.K. and Wenger, M.A. "Electrophysiological Correlates of some Yogi Exercises." Electroencephalography clinical Neurophysiology (March 1957) : 132-149.
- Benson, Herbert. "Yoga for Drug Abuse." New England Journal of Medicine (1969) : 1133.
- Benson, H. and Wallace, R.K. "Decreased Drug Abuse with T M." Paper presented at the Drug Abuse International Symposium for Physicians, University of Michigan, Ann Arber, Michigan (10-11 November 1970) : 3.
- Benson, H. and Wallace, R.K. "Decreased Blood Pressure in Hypertensive Subjects Who Practiced Meditation." Circulation (October 1972) : 516.
- Blasdell Karen S. "The Effects of the Trancendental Meditation Technique Upon a Complex Perceptual-Motor Task." Scientific Research on the Trancendental Meditation Program Collected Papers 1 (1977) : 322-325.

- Boudrean, L. "Trancendental Meditation and Yoga as Riciprocal Inhibitors." Journal of Behavioural Thepapy and Experimental Psychiatry (March 1972) : 97-98.
- Brautigam, Eva. "The Effect of Trancemdental Meditation of Drug Abuser." Research Report, City Hospital of Molmo, Sweden (December 1971) : 12-18.
- Brosse, T. "A Psydcho-physiological Study." Main Currents Modern Though (1964) : 77-84.
- Brown, F.M. Stewart, W.S. and Blodgett, J. "E E G Kappa Rhythms During Trancendental Meditation and Possible Perceptual Threshold Changes Following." Kentucky Academy of Science (November 1971) : 51-53.
- Bruner, J.S. "Neural Mechanisms in Perception." Psychological Review 64 (1957) : 340-358.
- Church, R.M. "The Effects of Competition on Reaction Time and Palmar Skin Conolulance." Journal of Psychology. 65 (1962) : 32-40.
- Driscoll, Francis. "T M as a Secondary School Subject." Phi Delta Kappan (December 1972) : 236-237.
- Ferguson, P.C. and Gowan, J.C. "The Influence of Trancendental Moditation on Aggression, Anxiety, Depression, Neuroticism and Self Actualization." Journal of Counseling Psychology (August 1972) : 190-192.
- Frew, D.T. "Trancendental Meditation and Productivity." Graduate School of Business Administration, Gannon College (1972) : 162.

- Gottshall, Ronald R. "The Effects of Two Training Programmes on Reflex Time, Reaction Time and the Level of Physical Education Health Physioal Education and Recreation 5 (193) : 268.
- Hebb, D.O. "Drives and the C.N.S. (Conceptual Nervous System)." Psychological Review (1955) : 243-254.
- Hjelle, Larry A. "Trancendental and Psychological Health." Department of Psychology, State University Collwqe of Brockport, New York (December 1972)
- Hodgkins, J. "Reaction Time and Speed of Movement in Males and Females of Various Ages." Research Quartary. 34 (1963) : 355-343.
- Honsberger, R. Wilson, A.F. "The Effects of T M Upon Bronchial." Department of Medicine, University of California, Irvine, California 92668 (1972).
- Kasamasu, A. and Hirai, T. "An Electroencephalographic Study on the Zen Meditation (ZaZen)." Folia Psychiatric Neurophysiology Japan (1966) : 315-336.
- Klemons, I.M. "Changes of Marginal Ginivittis in Meditators and Control During and Interval of 25 Days." College of Health, Physical Education, and Recreation Pennsylvania State University, Pennsylvania 16820 (1973).
- Nidich, Sanford. Seeman, William and Seibert, M. "Influence of Trancendental Meditation on Stalic Anxiety." Journal of Consulting and Clinical Psychology (May 1973) : 151-154.
- Orme-Johnson, David W. Kiehlbanch, J. Moore, R. and Bristol, J. "Personality and Antonemic Changes in Meditating Prisoners." The Correctional Psychology (August 1973) : 15-18.

- Orme-Johnson, David W. "Autonomic Stability and Trancendental Meditation." Psychosomatic Medicine (July-August 1973) : 41
- Orme-Johnson, David W. Klob, David. and Hervert, Russell. "An Experimental Analysis of the Effects of the Trancendental Meditation Technique on Recreation Time." Scientific Research on the Trancendental Meditation Program (1977) : 316-321.
- Reddy, Kesav M. Lakshmi Bai, Jhansi and Rao, Raghavender V. "The Effects of the Trancendental Meditation Program on Athletic Performance." Scientific Research on the Trancendental Meditation Program Collected Papers 1 (1977) : 346-357
- Rimol, Andrew G.P. "The Trancendental Meditation Technique and Its Effects on Sensory-Motor Performance." Scientific Research on the Trancendental Meditation Program Collected Papers 1 (1977) : 326-330.
- Ryan, E.D. "Perceptul Chracteristic of Vigorous People." in B.J. Cratty and R.C. Brown, New Perspectives of Man in Action (Englewood Cliffs, N.J. Printice Hall, 1969) : 88-101.
- Seeman, William. Nidich, Sanford and Banta, Tjomas. "Influence of T M on a measure of Self-Actualization." Journal of Counseling Psychology (may 1972) : 184-187.
- Shaw, George S. "The relationship of Static Strength to Strength -in-Action." Complete Research in Heath, Physical Education and Recreation 8 (1966) : 34.
- Shaw, Robert and Kolb, Davie. "Reaction Time Following the Trancendental Meditation Technique." Scientific Research on the Trancendental Meditation Program (1977) : 309-311.

- Smith, L.E. "Reaction Time and Movement Time in Four Large Muscle Movements." Research Quarterly. 32 (1961) : 88-92.
- Sugi, Y. and Akutsu, K. "Studies on Respiration and Energy Metabolism during Sitting in Zazen." Research Journal of Physical Education (July 1968) : 190-206.
- Tjoa, A.S. "The Effects of Trancendental Moditation on Neurotien and Intelligence." Valeriusplein 13, Amsterdam, Holland (1972).
- Wallace, Robert Keith. "Physiological Effects of T M." Science (March 1970) : 1751-1754.
- Wallace, Robert Keith and Benson, Herbert. "The Physiology of Meditation." Scientific American (February 1972) : 84-90.

ภาคผนวก ก.

การฝึกสมาธิตามแนววิชชาธรรมกาย

พุทธคำสอนถือว่าจิตสงบเป็นกุญแจอันสำคัญในการเปิดแสงสว่างแก่โลก เป็นบ่อเกิดพลังอันยิ่งใหญ่แห่งชีวิต เป็นบ่อเกิดแห่งสติปัญญาของมนุษย์ทั้งหลาย และเป็นความลุ่มที่มีคุณค่าสูงสุดแก่ผู้ปฏิบัติ ดังพุทธวจนะบทหนึ่งซึ่งกล่าวไว้ว่า "ลุ่มอันใดนอกจากหยุดนิ่งไม่มี เมื่อใจหยุดก็เกิดความสงบขึ้น และเมื่อสงบก็เป็นลุ่ม"

ความลุ่มอันเกิดจากจิตสงบนั้นอาจกล่าวได้ว่า เป็นความลุ่มที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตมนุษย์ จิตเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุดของร่างกาย จิตเป็นผู้นำ ส่วนร่างกายเป็นผู้ปฏิบัติตามคำสั่งของจิต ความลุ่มอันเกิดจากจิตสงบเป็นความลุ่มที่ซื้อหามาด้วยราคาถูกที่สุด แต่กลับมีคุณค่ามหาศาลยิ่งกว่าทรัพย์สินสมบัติพลานามัยใดทั้งสิ้น ความลุ่มของจิตที่แท้จริงจะเกิดขึ้นกับบุคคลที่หมั่นอบรมฝึกฝนจิตอยู่เสมอ การฝึกจิตหรือฝึกสมาธิในทางพุทธเรียกอีกอย่างว่า กัมมัฏฐาน ซึ่งแบ่งออกเป็นวิธปฏิบัติ 2 อย่างด้วยกันคือ

สมถกัมมัฏฐาน คือ การทำจิตให้สงบ หรือทำสมาธิตามอุบายที่กำหนดให้

วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ ฝึกจิตให้รู้แจ้งเห็นจริงในขั้นสูงขั้น หรือทำปัญญาให้เกิดรู้แจ้งเห็นจริง เห็นสภาพตามความเป็นจริง

หลักการเรียนลุ่มตามแนววิชชาธรรมกาย

หลักใหญ่ในการเรียนฝึกจิตขั้นลุ่มะนั้นมีอยู่ 4 ประการ คือ

1. ให้รู้สึก จิตหรือใจของตน
2. ให้รู้สึกที่ตั้งจิตหรือใจ ซึ่งเรียกเป็นภาษาบาลีว่า กรรมฐาน
3. ให้รู้สึกการประคองจิตหรือใจ
4. เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว รู้ได้อย่างไร

จิตหรือใจนั้น คือ สภาพของการเห็น การจำ การคิด การรู้ เมื่อเราคิดถึงใครนึกถึง
 เขาคอนั้นขึ้นมา เรานึกเห็นหน้าเขา (เห็นตามสภาพของใจไม่เห็นเหมือนตาเห็น) นี่เป็นการเห็น
 เลือหรือของใช้อื่นใดของเรา รูปร่างอย่างไร สีอย่างไร แม้จะห่างกันเป็นปี เมื่อเห็นอีกเราก็จำ
 ของเหล่านั้นได้ว่า เป็นของของเรา นี่เป็นการจำเรื่องราวซับซ้อนต่าง ๆ เช่น ไม้กระดาน
 เรารู้ความกว้างยาว ความหนา สามารถคิดคำนวณได้ว่า จะเป็นไม้กี่แผ่น ต่อ 1 เหลี่ยมลูกบาศก์
 เมตร อย่างนี้เรารู้ได้นี่เป็นการคิด เรียนวิชาใด ๆ ทรงจำวิชาอื่นไว้ได้ ไครมาถามก็ตอบได้
 ถูกต้อง อย่างนี้เป็นการรู้การเห็น การจำ การคิด การรู้สี่ประการดังกล่าวนี้ คือสภาพจิตของเรา

ที่ตั้งจิต หรือกรรมฐานนั้น ตามหลักทางพุทธศาสนาอยู่แห่งเดียวคือ ภายในตัวเหนือ
 สะดือล่องนิ้ว การฝึกจิตจะต้องเอาจิตของเราไปตั้งตรงนั้นให้ได้ จึงจะเรียกว่าตั้งจิตถูก ถ้าไป
 ตั้งที่อื่นผิดจากภายในตัวที่อยู่เหนือสะดือล่องนิ้วแล้วนับว่าตั้งจิตผิด การทำเช่นนั้นไม่มีหวังทำได้
 ไม่ว่าทำอะไร การทำถูกนั้นแหละมีหวังทำได้ช้าหรือเร็วเท่านั้น เรื่องนี้ขอให้ตระหนักให้จงดี เรา
 จะต้องล่อใจให้แน่ชัดว่า เราได้ตั้งจิตถูกที่หรือไม่ โดยหายใจเข้า ลมหายใจจะปะทะลำคอตันหลัง
 เราลงเอาจิตตามลมหายใจเข้าไป เมื่อลมตกถึงท้อง ผันท้องของเราจะพองขึ้น เมื่อหายใจออก
 ผันท้องจะยุบลง เราลงตั้งใจตรงกลางลำตัวเหนือสะดือล่องนิ้วนั้น ตั้งไว้ตรงกลางไม่ค่อนไปทาง
 ซ้าย ขวา หน้าหลัง นี่คือการตั้งจิตหรือกรรมฐาน ซึ่งเป็นที่ตั้งการงานของจิต

การประคองจิต จิตของเรานั้นมีสภาพดิ้นรน พระพุทธเจ้า ทรงตรัสเปรียบว่า "เหมือน
 โยนปลาขึ้นไปบนบก หยุดนิ่งได้ยาก" เราฝึกจิต เพื่อประสงค์ให้จิตนิ่ง เมื่อจิตมีสภาพอย่างนี้ เรา
 ก็ต้องหาเครื่องช่วยเข้าประคับประคองหรือจะเรียกว่าอุปกรณ์ฝึกก็ได้ อุปกรณ์การฝึกนั้น ได้แก่
 นิमित กับบริกรรม

นิमित แปลว่า เครื่องหมาย คือ เครื่องหมายให้กำหนดรู้ว่า จิตจะต้องตั้ง ณ ที่นี้
 เพราะตัวจิตเรายังไม่เห็น เหมือนจะขุดหลุมปลูกเรือน ตรงที่จะขุดฝังเสาเราจะต้องปักไม้หรือ
 ขุดดินเป็นเครื่องหมายให้รู้ตำแหน่งไว้ส่วนนั้น โบราณท่านเพ่งนิमितที่เรียกว่า กลิณ กำหนดเอาสิ่งใด
 สิ่งหนึ่งขึ้นเป็นนิमित เอาดินมาปั้นให้กลมแบนแล้วเอามาเพ่งที่เรียกว่า ปฐฐวิกลิณ เอาน้ำมาเพ่ง

ยมะหัง สัมมาสัมพุทธัง, ณะคะวันตัง สะระณะคะโต (ชาย) คตะตา (หญิง)
อิโมนาสักกาเรนะ, ตัง ณะคะวันตัง อะภิปุชเยยามิ,

(แปล) ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ, ซึ่ง
ข้าพเจ้าว่าเป็นที่พึ่ง, ก่าสัตทุกข์ได้จริง, ด้วยสักการะนี้,

ยมะหังลวากขาตัง, ณะคะวะตา รัมมัง สะระณะคะโต (ชาย) คตะตา (หญิง)
อิโมนาสักกาเรนะ, ตัง รัมมัง อะภิปุชเยยามิ,

(แปล) ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระธรรม, อันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีแล้ว, ซึ่ง
ข้าพเจ้าถือ, ว่าเป็นที่พึ่ง, ก่าสัตทุกข์ได้จริง, ด้วยสักการะนี้,

ยมะหังลูปะภินันัง สังฆังสะระณะคะโต (ชาย) คตะตา (หญิง) อิโมนาสักกาเรนะ,
ตัง สังฆัง อะภิปุชเยยามะ,

(แปล) ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระสงฆ์, ผู้ปฏิบัติดี, ซึ่งข้าพเจ้าถือว่าเป็นที่พึ่ง,
ก่าสัตโรคได้จริง, ด้วยสักการะนี้

ต่อไปเป็นการกราบพระว่าดังนี้

อะระหังสัมมาสัมพุทธโร ณะคะวา, พุทธัง ณะคะวันตัง อภิวาเทมิ (กราบ)

ลวากขาโต ณะคะวะตา รัมโม, รัมมังนะมัสส่ามิ, (กราบ)

ลูปะภินันโน ณะคะวะโต ลวอะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ)

กล่าวคำขอขมาโทษ ว่าดังนี้ ตั้งนโม 3 จบ

อุ.กาสะ อัจจะโยโน ภันเต, อัจจักขะมา, ะถาพาเล ะถามุพีเห, ะถาอะกุสะเล,
เยมะยัง ะรัมมา, เหวัง ภันเต มะยัง, อัจจะโยโน, ปะฏีกัถะหะถะ, อายะติง สังวะเรนะมะ,

(แปล) ข้าพพุทธเจ้าขอวโรกาสะ, ได้พลังพลาดด้วยกาย วาจา ใจ, ในพระพุทธ
พระธรรม พระสงฆ์ เพียงไร แต่ข้าพเจ้าเป็นคนพาลคนหลง, อุกุศลเข้าสิงจิต, ให้กระทำความผิด,
ต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ขอพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์, จงงดความผิดทั้งหลายเหล่านั้น,
แก่ข้าพเจ้า, จำเดิมแต่บัดนี้เป็นต้นไป, ข้าพเจ้าจะขอสำรวมระวังซึ่งกาย วาจา ใจ, สืบต่อไป
ในเบื้องหน้า

กล่าวคำอาราธนา ดังนี้

อุกาสะ, ข้าพุทธเจ้าขออาราธนา, ส้มเต็ลพระพุทธเจ้า, ที่ได้ตรัสรู้แล้วมากกว่า
เกิดทรายในทะเลมหาสมุทรทั้งสี่ และส้มเต็ลพระพุทธเจ้า อันจะได้ตรัสรู้ในอนาคตกาลภายหลัง
และส้มเต็ลพระพุทธเจ้าในปัจจุบันนี้, ขอจงมาบังเกิด, ในจักขุทวาร, โสตทวาร, ฆานะทวาร,
ชีวหาทวาร, กายทวาร, มโนทวาร, แห่งข้าพุทธเจ้า ณ กาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

อุกาสะ, ข้าพุทธเจ้าขออาราธนา, พระอริยะสังขัมและสังฆมติสังขัม ในอดีตกาลล่วงลับ
ไปแล้ว, อันจะนับประมาธมิได้ และพระอริยสังขัมและสังฆมติสังขัมในอนาคตกาลภายหลัง
และพระอริยสังขัมและสังฆมติสังขัม, ในปัจจุบันนี้ขอจงมาบังเกิด, ในจักขุทวาร, โสตทวาร, ฆานะ
ทวาร, ชิวหาทวาร, กายทวาร, มโนทวาร, แห่งข้าพุทธเจ้า ณ กาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

กล่าวคำอธิษฐาน ว่าดังนี้

ขอเดชะคุณพระพุทธเจ้า, คุณพระธรรมเจ้า, คุณพระสังขัมเจ้า, คุณครูอุปัชฌาจารย์,
(หญิงว่าครูบาอาจารย์) คุณบิดามารดา, คุณทานบารมี, ศีลบารมี, เนกขัมม์บารมี, ปัญญาบารมี,
วิริยบารมี, ขันติบารมี, สัจจบารมี, อริชฐานบารมี, เมตตาบารมี, อุเบกขาบารมี, ที่ข้าพเจ้า
ได้บำเพ็ญมา, ตั้งแต่เล็ก, แต่น้อย, แต่ร้อยชาติพันชาติ, หมื่นชาติแสนชาติ, ที่ระลึกได้ก็ดี มิ
ระลึกได้ก็ดี, ขอบารมีทั้งหลายเหล่านี้, จงมาช่วยประคับประคองข้าพเจ้า, ขอให้ข้าพเจ้า
สำเร็จมรรคผล, ณ กาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด, นิพพานบัยโยโหตุ

(คำบูชา อาราธนาและอธิษฐานนี้ยาวมาก ถ้าเราทำวันหนึ่ง ๆ เกินกว่าหนึ่งหน
ควรว่าเต็มตามนั้นทีเดียว หนอื่นในวันนั้นตัดคำอาราธนาออกเสียก็ได้ คงใช้แต่คำบูชากับคำอธิษฐาน
เท่านั้นก็ได้)

วิธีนั่งฝึกจิต

ก่อนจะลงมือฝึกจิต ควรจะหาณิมิตมาตั้งเพ่งดูเสียก่อน นิมนต์นั้นจะใช้อะไรก็ได้ตามแต่
จะหามาได้ ควรเป็นของสีขาวเป็นดีที่สุด เป็นลูกแก้วกลมสีขาว หรือพระพุทธรูปแก้วขาวก็ได้

เรียกว่า อาโปกสิณ เป็นต้น นิमितนอกจากจะเป็นเครื่องหมายแล้ว นิमितยังเป็นเครื่องจูงใจด้วย คือ นำจิตให้เข้าไปเกาะด้วยความเชื่อมั่น เหมือนการเดินทางไปที่ใด เราอาศัยเอาต้นไม้ หรือ ตึกเป็นเครื่องกำหนดหมาย ก่อนจะไปถึงที่นั่นนั่นเอง

บรกรรมหรือภาวนา แปลว่า "กระทำไว้โดยรอบ" คือ ให้มีสติรู้อยู่ตลอดเวลาเพื่อเป็นคำที่นึก ให้เกิดขึ้น เพื่อประคองจิตไม่ให้หันเหไปในอารมณ์อื่น เพราะจิตนั้นปกติตื่นรนสลับล่ำลายนึก จึงใช้ บรกรรมครอบคลุมไว้ให้จิตอยู่กับคำบรกรรมเสีย (บรกรรมภาวนาก็เรียก) เปรียบเหมือนเด็กที่ขู่งขน หาของให้เล่น เด็กก็จะเพลินอยู่กับของเล่น ไม่เที่ยวชมไปฉนั้น ทางสำนักวัดปากน้ำใช้คำบรกรรม ว่า "สัมมาอรหัง" นี่คือการประคองจิต

จิตสงบเป็นสมาธิรู้ได้อย่างไร เราได้ทำมาแล้วตามลำดับ คือ ได้เพ่งนิมิตอันเป็น เครื่องหมายกำหนดแล้วหลับตา นำนิมิตไปตั้งที่ตินหรือกรรมฐาน ประคองจิตไว้ด้วยบรกรรมภาวนา จิตเจริญขึ้นตามลำดับขององค์ญาณ มีวิตก (การตรึกนิมิต) วิจารณ์ (การควบคุมนิมิตด้วยบรกรรม) ปีติ (ความอิ่มใจ มีตัวเบา ชนลุก ฯลฯ) สุข (ความเพลินไม่มีเบื่อหน่าย) เอกัคคตา (จิตมีอารมณ์ ตั้งเป็นหนึ่งเหมือนเครื่องจักรหมุนตลอดวันได้รอบ ไม่มีการสะเทือน) นี่เป็นลำดับขององค์ญาณ และมีนิมิตเกิดขึ้นไล่ละอาตบรสิทธ์ยิ่งนัก แล้วนึกให้นิมิตใหญ่ นิมิตก็ใหญ่ได้ นึกให้นิมิตเล็ก นิมิตก็เล็กได้ ทำได้อย่างนี้ นับได้ว่าทำจิตให้เป็นสมาธิได้ หรือเรียกว่า ทำสมถะกรรมฐานได้ เป็นจิตที่ควรแก่ การงานฝึกจิตได้แล้ว จิตเป็นสมาธิเรารู้ได้อย่างนี้

อธิบายมาเพียงเท่านี้ คงจะพอเข้าใจประโยชน์ของการฝึกจิตและวิธีการฝึกพอสมควร จะขอแนะนำขั้นตอนต่อไป ก่อนการฝึกสมาธิผู้ฝึกควรจัดสถานที่ให้สะอาด เรียบร้อย เป็นที่เจริญหูเจริญใจ ควรจะอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดหมดจด เครื่องนุ่งห่มไม่ควรคับตึงเกินไป ควรผ่อนคลายให้ สบายจิตของเรา จะได้ไม่เกาะเกี่ยวเครื่องนุ่งห่มนั้น ๆ

วิธีฝึกสมถะกรรมฐาน

การไหว้พระก่อนทำกรรมฐาน

ก่อนจะลงมือฝึก เราควรไหว้พระและบูชาพระเสียก่อนเป็นการระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย ผู้มีพระคุณแก่เรา เมื่อจัดรูปเทียนแล้วกล่าวคาบข่าว่า

เมื่อได้นิมิตแล้วจงนำมาตั้งระดับตา ในทำนองห่างประมาณสี่คืบอก เมื่อตั้งนิมิตแล้วก็เริ่มนั่งตาม
 ตำราว่า ให้นั่งขัดสมาธิเท้าขวาทับเท้าซ้าย นิ้วชี้ขวาจรดหัวแม่มือซ้าย ทุกนิ้วติดกันแต่จะนั่งท่าไหน
 ก็ได้ เพราะอาจารย์กรรมฐานทุกท่านแต่อดีต ได้กล่าวไว้เป็นแนวเดียวกันว่า ให้ทำการฝึกได้ทุก
 อริยาบถ คือ นั่ง นอน ยืน เดิน เป็นเกณฑ์อยู่ดังนี้ นั่งท่าไหนถนัดที่สุด นั่งได้นานที่สุด ควรใช้นั่ง
 ทำนั้น ไม่ควรนั่งหันหน้าย้อนแสง เพราะแสงจะยอนตา เช่น นั่งหันหน้าไปทางหน้าต่างที่เปิดรับ
 แสงอยู่ เป็นต้น ควรหันเข้าข้างฝาที่ทึบแสงแหละเป็นที่ ตัวตั้งตรง คอตรง พง์งดูนิมิตประมาณหนึ่ง
 หรือสองนาที่ แล้วหลับตาพอเปลือกตาปิด ฝึกให้เห็นนิมิตที่ได้ดูแล้ว (เห็นด้วยใจ) ฝึกเห็นนิมิต
 แล้วฝึกให้นิมิตที่เห็นนั้นมาจ่อที่ช่องจมูก หนีงช่องจมูกซ้าย ข่ายช่องจมูกขวา ฝึกให้นิมิตตามสม
 มหายใจเข้าไปตั้งไว้กลางตัว คือ เป็นเส้นดึงจากลำคองลงไปเหนือสะดือสองนิ้ว ไม่นอนไปทางซ้าย
 ขวา หน้า หลัง ถ้าเราจะสร้างกากบาทขึ้นตรงเหนือสะดือนั้น นิมิตที่นำมา เข้าไปนั้นให้ตั้งอยู่
 กลางกากบาทพอดี

ถ้าฝึกนิมิตไม่เห็น ให้เอาจิตของเรานั้นแหละ ตามสมหายใจเข้าไปแล้วจรดจิตไว้ที่
 กลางตัวดังกล่าวมาแล้ว ให้แน่วใจทีเดียวว่า ตั้งจิตถูกต้อง หรือถูกกรรมฐาน ถ้าไม่แน่วใจให้ลอบลวง
 ดู โดยหายใจเข้าแรง ๆ สมหายใจจะปะทะลำคอด้านหลัง เอาใจตามสมหายใจเข้าไป เมื่อ
 แน่วใจว่าตั้งจิตถูกที่ถูกกรรมฐานแล้ว ก็ประคองจิตไว้ ได้แก่ ฝึล่ดคุมจิตไว้ไม่ให้ลิตออกจากตัว
 พร้อมกับบริกรรมหรือภาวนาว่า สัมมาอรหัง สัมมาอรหัง กากับจิตไว้จนลิตเป็นล่มาธิ

การเอาจิตไปตั้งที่กรรมฐาน คือกลางตัวนั้น บางท่านก็ตั้งได้ง่าย บางท่านก็ตั้งได้ยาก
 เหลือเกิน ผู้สอนการฝึกจิตต้องหาวิธีต่าง ๆ เพื่อให้ผู้ฝึกเอาจิตเข้าไปตั้งให้ได้ ผู้เขียนได้ค้นวิธี
 เอาจิตเข้าไปตั้งได้ฮักวิธีหนึ่งให้ทำดังนี้ คือ เมื่อดูนิมิตและหลับตาแล้ว หายใจเข้า เอาจิตตาม
 สมหายใจเข้าไป พง์งจิตตรงตำแหน่งเยื้องตรงข้ามกับสะดือ สูงกว่าสะดือสองนิ้ว ให้เห็นกระดูก
 สันหลังของตัวเองพร้อมกันนี้ให้บริกรรมคำว่า สัมมาอรหัง ไปด้วย จนกว่าจะเห็นกระดูกสันหลัง
 อันมีสภาพสีขาวเป็นข้อ ๆ เมื่อล่งจิตเข้าไปครั้งแรก บางท่านจะเห็นภายในลำตัวมืดตื้อ บางท่าน
 เห็นล่ลัว ๆ จะมีหรือล่ว่างก็ช่างเถิดอย่าวิตกกังวล พง์งจิตให้เห็นกระดูกให้ได้ พง์งจิตอยู่อย่างนี้
 แล้วความนิ่งของจิตดีขึ้น จะเห็นสภาพภายในลำตัวล่ว่างขึ้น ๆ แล้ว จะเห็นกระดูกสันหลังของ:

ตัวเอง เมื่อเห็นกระดูกสันหลังแล้ว เลื่อนจิตทางละตือล่องนิ้วให้เหนือละตือ จิตจะถูกกรรมฐาน
 เพิ่งต่อไป นิमितก็จะเกิดขึ้นง่าย เพราะเราได้เตรียมจิตกับกระดูกสันหลังก่อนแล้ว นี่เป็นการ
 ตั้งจิตอีกวิธีหนึ่ง ผู้ที่ทำได้มักจะต้องตั้งจิตไม่ตรงกับกรรมฐาน คือ จิตไม่เข้าภายในตัว จิตอยู่ภายนอก
 หรือจิตอยู่ที่หน้าของตนเป็นส่วนมาก

เมื่อเพิ่งนิมิตภายนอกแล้ว น้อมนิมิตเข้าภายในกลางตัว ตามที่ได้อธิบายไว้ นั้น นิमितนี้
 เป็นนิมิตเทียบเคียงจะไม่ตั้งอยู่นาน เพราะไม่ใช่ นิमितที่จิตสงบ เป็นนิมิตที่เห็นได้ด้วยสัญญา คือ
 การจำได้หมายรู้เท่านั้น เมื่อเอาเข้าไปตั้งไว้แล้วประเดี๋ยวเดียวจะหายไป เมื่อนิมิตที่เป็นสัญญา
 หายไป ก็เหลือแต่จิต สังขุมจิตให้อยู่ในที่ตั้งนั้นต่อไปโดยตลอดจนกว่าจิตจะสงบ คือ นิमितเกิดขึ้นมา
 รับรองความสงบของจิต สัมมาอรหังหรือบรรณนั้น ได้กล่าวแล้วว่า เป็นเครื่องคุมจิต ถ้าหากว่า
 จิตตั้งไม่สลับส่นไม่คิดนึก เรื่องอื่น หยุดบรรณเสียบ้างก็ได้ เพิ่งจิตอยู่กลางตัว ถ้าจิตเกิดกวัดแกว่ง
 ขึ้น ให้กลับบรรณใหม่ บรรณช้าหรือเร็วตามลักษณะของจิต ผู้ฝึกควรสังเกตกิริยาจิตของ
 ตนเองพิจารณา เลือกใช้ให้เหมาะสม

เมื่อมีนิมิตเกิดขึ้นให้หยุดบรรณเพ่งเฉย ๆ อย่าตื่นเต้นดีใจ ถ้าดีใจนิมิตจะหายไป
 ทันที ทั้งนี้จากภาวะเปลี่ยนแปลงจากจิตเดิมมันเอง เมื่อนิมิตหายไปแล้วก็จะเห็นอีกนานทีเดียว
 เพราะการเห็นได้ครั้งหนึ่งแล้วการฝึกต่อไปก็อยากให้เห็นอีก จึงเป็นอุปกิเลสในข้อที่ว่า " เพิ่ง
 ชาติเกินไป " ด้วยความอยากให้เห็นอีก

นิมิตนั้นสีล่องอย่าง คือ เป็นดวงกลมใสเหมือนกระจกเหมือนดวงดาว เหมือนดวงจันทร์
 ดวงอาทิตย์ตอนเช้าอย่างหนึ่ง เป็นรูปพระพุทธรูปแก้วใส เกศดอกบัวตูมอย่างหนึ่ง นิมิตนั้นเห็น
 ครั้งแรกอาจไม่ใสก็ได้สีม่วง ๆ ขุ่น ๆ ก็เป็นได้เมื่อนิมิตเป็นอย่างนี้ จงพอใจไว้เท่านี้ก่อน อย่าคิด
 ขยับขยายเพื่อทำให้นิมิตใดยิ่งขึ้น หรือว่าความยังไม่บอกให้ผู้ฝึกสอนว่า ทำนิมิตได้แล้วจะรอให้เห็น
 นิมิตในเสียก่อน จึงจะบอก ซึ่งไม่ควรคิดอย่างนี้เป็นอันขาด มีตัวอย่างมาแล้ว ทำนิมิตได้แล้ว
 ยังไม่บอกครูผู้ฝึกต่อมานิมิตหายทำเท่าใดก็ไม่เห็น ทำอย่างนี้ถือว่า เป็นผู้ตั้งอยู่ในความประมาท
 เป็นผู้ไม่สันโดษ คือ ไม่พอใจตามฐานะของตน เหมือนคนขาดแคลนผ้าสีผู้ให้ผ้าเก่าไม่ยอมรับ
 ฉะนั้นควรพอใจตามฐานะก่อน เพราะว่าขณะนี้เรายัง เป็นผู้ใหม่ต่อญาณ ความแก่กล้ายังไม่ มี เริ่ม



เขียนหนังสือวันแรกจะเขียนตัวล้วยเท่าครุจะ เป็นไปได้อหรือ ควรพอใจเท่าที่ได้ไว้ก่อนต่อเมื่อฝึกต่อไป
มีความเคยชินจนชำนาญนิมิตหรือสมาบัติจะดีขึ้น นี่ก็เป็นเรื่องธรรมดาของการงานทั่วไป

เมื่อนิมิตเกิดขึ้นและทรงงอยู่ได้ จะฝึกขยายให้นิมิตใหญ่ นิมิตก็ขยายใหญ่ได้ ฝึกขยาย
ให้นิมิตเล็กนิมิตก็ได้แบบนี้เป็นอันนับได้ว่า ทำจิตให้เป็นขึ้น หรือทำสมาธิสมณะกรรมฐานได้แล้ว
เป็นจิตควรแก่การงาน เรียกตามบาลีว่า "สมณะยานิก" ซึ่งแปลว่า "ผู้มีญาณอันเกิดจากความสงบ"
หรือ "ผู้มีพาหนะพร้อมที่จะเที่ยวไปกับความสงบ"

สถานที่ฝึกปฏิบัติธรรมตามแนววิชชาธรรมกาย

ของพระพุทธเจ้า

ที่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

ทุกวัน ที่หอสังฆวิปัสสนากรรมฐานฯ	เวลา 18.30 น.
ทุกวัน เล่าร์-อาทิตย์ ที่หอสังฆวิปัสสนาฯ	เวลา 10.00 น.
ทุกวันพฤษหัลบตี ที่หอสังเวชฌิยมงคลเทพนิรมิต	เวลา 14.00 น.
ทุกวันที (ชั้นล่าง) ตึกบวรเทพมุณี	เวลา 16.00 น.
ทุกวัน (ระหว่างพรรษา) ที่กุฏิพระครูภาวนานานูวัตร	เวลา 09.00 น. และ 19.00 น.
ที่ศาลาหม่อมอาบ วัดธาตุทอง ลุขุมวิท กรุงเทพฯ	
ทุกวันอาทิตย์	เวลา 14.00 น.

โรงเรียนสตรีวัดอัมพวันวรารักษ์

สถานที่ตั้ง ถนนเทอดไทย เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ 6

หมายเลขโทรศัพท์ 4670590

ประวัติ

โรงเรียนสตรีวัดอัมพวันวรารักษ์ ได้เริ่มเปิดทำการสอน เมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม 2483 นับเป็นโรงเรียนรัฐบาลสำหรับสตรีแห่งแรกในเขตภาษีเจริญ โดยนายทองคำ ปานขำ คหบดี ผู้หนึ่งได้บริจาคเงินสร้างอาคารเรียน เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้แก่นางสีบ ปานขำ มารดาผู้ล่วงลับไปแล้ว

การก่อสร้างอาคารหลังแรกนี้ได้รับความร่วมมือจาก ท่านเจ้าคุณพระคุณพุทธพยากรณ์ อดีตท่านเจ้าอาวาสวัดอัมพวันวรารักษ์ ในครั้งนั้นเป็นอย่างมาก โดยแบ่งที่ดินของวัด ซึ่งอยู่ระหว่าง วัดอัมพวันวรารักษ์และวัดปากน้ำ ถึง 2 ครั้ง เป็นเนื้อที่ 4 ไร่ 1 งาน 48 ตารางวา จึงสร้างโรงเรียนขึ้นในเขตวัดอัมพวันวรารักษ์ ให้ชื่อโรงเรียนว่า "โรงเรียนสตรีวัดอัมพวันวรารักษ์" (สีบ ปานขำ) ท่านเจ้าคุณธีรสารมณี ท่านเจ้าอาวาสปัจจุบัน ได้เล่าให้ฟังถึงที่มาของวัดอัมพวันวรารักษ์ว่า

เจ้าจอมน้อย (สุหรานางง) ได้มาปฏิสังขรณ์วัดนี้แล้วถวายรัชกาลที่ 3 พระองค์ได้พระราชทานเป็นพระอารามหลวงพร้อมทั้งพระปางอันสัมพันธ์กับวัดนี้ และพระราชทานนามวัดนี้ว่า วัดอัมพวันวรารักษ์ เพราะเจ้าจอมน้อยผู้นี้มีดวงตางาม ต้งอัมพวันจากลวรรคขึ้นฟ้า ซึ่งท่านเคยแสดงละครเรื่องอิเหนา เป็นสุหรานางง

ระยะแรกเริ่มการก่อสร้างอาคารเรียนมี ขุนกิตติวุฒิ (แถม มุสิกานนท์) ขณะนั้นเป็นครูใหญ่วัดราชโอรส เป็นผู้ควบคุมการก่อสร้างอาคารเรียน 1 หลัง 2 ชั้น ชั้นบนมี 3 ห้อง ชั้นล่างโล่งตลอด สิ้นค่าก่อสร้าง 7,000 บาท เปิดสอนชั้นมัธยมปีที่ 1-3 มีนักเรียน 37 คน ครู 5 คน

- ปี 2488 ได้เปิดทำการสอนถึงมัธยมปีที่ 6
- ปี 2492 ได้รับงบประมาณจากกระทรวงศึกษาธิการ สร้างห้องเรียนเพิ่มเติมอีก 6 ห้อง (ชั้นละ 3 ห้อง) เป็นเงิน 55,000 บาท
- ปี 2494 ได้รับเงินสร้างหอประชุม ชั้นบนเป็นห้องเรียน ชั้นล่างเป็นหอประชุม เป็นเงิน 572,840 บาท
- ปี 2504 ได้รับเงินสร้างอาคารไม้ 2 ชั้น ขนาด 4 ห้องเรียน เป็นเงิน 170,000 บาท
- ปี 2515 อาคาร 1 ได้รับงบประมาณสร้างตึก 4 ชั้น เป็นเงิน 2,570,000 บาท
- ปี 2520 อาคาร 2 ได้รับงบประมาณสร้างตึก 5 ชั้นแบบพิเศษ จำนวน 32 ห้องเรียน เป็นเงิน 6,000,000 บาท
- ปี 2521 อาคาร 3 ได้รับงบประมาณสร้างอาคาร 5 ชั้นแบบพิเศษ เป็นตึกเรียน วิทยาลัยศาสตร์ และห้องสมุดเป็นเงิน 4,200,000 บาท

ปัจจุบันนี้มีอาคารเหลือเพียง 3 หลัง อาคารไม้เก่าตั้งแต่ปี 2483-2504 ทరుดโทรมมาก ได้อีกถอนหมดสภาพที่จะใช้เป็นอาคารเรียนต่อไป ขณะนี้มีห้องเรียนถึง 64 ห้อง ครูอาจารย์ 149 คน ภารโรง 11 คน มีนักเรียน ประมาณเกือบ 2,800 คน

นอกจากท่านเจ้าอาวาสแล้ว ยังมีสมเด็จพระนางเจ้าอินทรศักดิศจี เป็นองค์อุปถัมภ์ โรงเรียนแห่งนี้ ตลอดจนพ่อค้า คหบดี ข้าราชการและศิษย์เก่าได้ให้ความร่วมมือทั้งกำลังทรัพย์ กำลังใจในเรื่องเกี่ยวกับงานของนักเรียน และด้านบริการต่าง ๆ ให้โรงเรียน

กำหนดเวลาเรียน

โรงเรียนเปิดสอนสัปดาห์ละ 6 วัน ปิดเรียนวันอาทิตย์และวันหยุดราชการ
 มัธยมศึกษาปีที่ 1-3, มัธยมศึกษาปีที่ 4-5 เรียนวันละ 6 คาบ ๆ ละ 50 นาที รวม
 สัปดาห์ละ 35 คาบ

มัธยมศึกษาปีที่ 4-5 (อาจมีเวลารว่างในบางคาบ เพื่อให้นักเรียนค้นคว้าหาความรู้
 เพิ่มเติม หรือสอนซ่อมเสริม) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เรียนวันละ 5-6 คาบ ๆ ละ 50 นาทีรวม
 สัปดาห์ละ 31 คาบ

เวลาเรียน โรงเรียนจัดแบ่งนักเรียนเป็น 2 พัสด คือ ผัสดเข้ำ และผัสดบ้ำย

ลัษณีสักษณั้ประจำโรงเรียน

1. ธงประจำโรงเรียนเป็นธงพื้นสีน้ำเงิน มีรูปนางฟ้าสีบานเย็น
2. ตราประจำโรงเรียน เป็นตรานางฟ้า
3. คติพจน์ประจำโรงเรียนคือ "ตั้งใจเรียนดีมีระเบียบวินัย เป็นหัวใจของชาว อ.ล."
4. สีประจำโรงเรียน ได้แก่ บานเย็น-ย่าเงิน
สีบานเย็น หมายถึง จิตใจที่ร่าเริง เบิกบานแจ่มใส มีความเมตตากรุณา
รู้สึกให้อภัยกัน
สีน้ำเงิน หมายถึง ความรับผิดชอบ ความอดทน และความมีลัษณั้มั่นคงในการทำงาน
หรือ การประกอบกิจกรรมใด ๆ ก็ตาม
5. เพลงประจำโรงเรียน คือ เพลงฮั้ปลั้รลั้วรลั้

การบริการและกิจกรรม

โรงเรียนจัดการบริการและกิจกรรมชุมชนต่าง ๆ ใ้แก่นักเรียนหลายอย่างคือ การบริการ แนะแนว ห้องพยาบาล ห้องลั้มุด บริการน้ำดื่ม โทรศั้พลั้ธารณะ การประข่าสัมพันธ์
ทุนการศึกษา กิจกรรมยวกาข่าต เนตรนารี ลั้หกรณั้ ชุมมุนภาษาไทย ภาษาต่างประเทศ ลั้งคม
ศึกษา คณิตคาลั้ตรั้ กีฬ่า ศิลปศึกษาและโล้ตพั้คณั้ศึกษา

ภาคผนวก ข.

แบบสอบถาม

ตอนที่ 1 โปรดกรอกข้อความลงในช่องว่าง

ข้าพเจ้าชื่อ (นาย นาง นางสาว).....อายุ.....ปี
 เป็นผู้ปกครองของ ต.ณ.อายุ.....ปี
 ซึ่งเกี่ยวข้องกับ.....ของข้าพเจ้า
 ปัจจุบันข้าพเจ้าประกอบอาชีพ (กรุณาบอกอย่างละเอียด).....

ตอนที่ 2 แบบสำรวจเกี่ยวกับร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยพิจารณาข้อความทุกข้อ ให้ละเอียดและตัดสินใจเลือกเพียงข้อเดียว ที่เหมาะสมกับตัวของนักเรียนใน ปกครองของท่านที่สุด

1.
 - ก. ไม่แข็งแรง ค่อนข้างอ่อนแอ ไม่มีเรี่ยวแรง
 - ข. มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่เคยป่วยหนัก หรือเจ็บเล็ก ๆ น้อย ๆ เลย
 - ค. เคยเจ็บป่วยอยู่เสมอ และมีโรงเรีอร้างประจำตัว
 - ง. มีสุขภาพดี แข็งแรง เคยป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ บ้างเท่านั้น
 - จ. ปกติแข็งแรงดี นาน ๆ จึงจะป่วยครั้งหนึ่ง
2.
 - ก. มองโลกในแง่ดี มีความเป็นมิตร มีความสุขในชีวิตประจำวัน
 - ข. ทำทางเชิงอ้อม หมั่นหมอง โกรธง่าย รู้สึกว่าผู้อื่นไม่เป็นมิตรกับตน
 - ค. ปกติเป็นคนร่าเริง แต่บางครั้งก็มีทำที่หงอยเหงา
 - ง. แจ่มใส 'ร่า' เริงอยู่เสมอ และจิตใจมั่นคง
 - จ. จิตใจไม่ปกติ อ่อนไหว และหงุดหงิดอยู่เสมอ

3. ก. ประสบความสำเร็จไม่ตกใจง่าย เผชิญกับเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้ดี
 ข. ปกติเป็นคนมีอารมณ์มั่นคง แต่บางครั้งเป็นคนโมโหง่าย
 ค. ปวดศีรษะบ่อย ๆ มีอัสัน และตื่นเต้นตกใจง่าย
 ง. ควบคุมสติได้ดี ไม่หวาดหวั่นสิ่งใดง่าย ๆ
 จ. ตกใจง่าย โมโหง่าย ควบคุมสติไม่ค่อยได้
4. ก. โดยปกติไม่เคยปล่อยให้เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ มาทำให้ไม่สบายใจ
 แต่บ่อยครั้งที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้
 ข. รู้จักยับยั้งอารมณ์ ทำใจให้สงบได้เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ตึงเครียด
 มีความคิดลุ่มๆ แยกเป็นอยู่ตลอดเวลา
 ค. มีบางขณะเท่านั้นที่รู้สึกงงงันต่อเหตุการณ์ หรือไม่สามารควบคุม
 ตนเองได้
 ง. รู้สึกตนเองว่าไม่อาจควบคุมอารมณ์ได้
 จ. เสียใจ โกรธ ตีใจ หรือตื่นเต้นต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ง่าย
5. ก. โกรธจนเสียเวลาตลอดเวลา และต้องแสดงออกทุกครั้ง
 ข. มักจะหมดความอดทนต่อคนอื่น ๆ ได้ง่าย
 ค. มีความอดกลั้นอยู่เสมอ นอกจากบางครั้งที่รู้สึกโกรธจนต้องแสดงออกมา
 ง. โดยปกติเป็นคนใจเย็น แต่บ่อยครั้งรู้สึกโกรธจนไม่อาจระงับได้
 จ. มัชนัตติ วางเฉยได้อย่างใจเย็นต่ออารมณ์ของผู้อื่นอยู่เป็นนิจ
6. ก. มีสมาธิดี สนใจต่อสิ่งรอบตัว และไม่วอกแวก
 ข. ใจลอยชอบฝันกลางวัน ไม่สนใจสิ่งรอบข้าง
 ค. ไม่สามารถตั้งสมาธิให้จดต่อกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้
 ง. ถ้ามีความกังวลใจ จะไม่สามารถตั้งสมาธิกับสิ่งใดได้
7. ก. มีอารมณ์หม่อมหม่อมอยู่เป็นนิจ ไม่มีความสนุกหรือความลุ่มต่อสิ่งแวดล้อมรอบกาย
 ข. มองโลกในแง่ดีรู้สึกลุ่มใจอยู่เป็นนิจ
 ค. โดยปกติเป็นคนร่าเริง รักสนุก แต่บางครั้งก็แสดงความทุกข์หงอยเหงาให้ปรากฏ
 ง. รู้สึกเป็นลุ่มร่าเริงอยู่เสมอ แม้เมื่อมีปัญหาที่ไม่รู้สึกทุกข์ใจ แต่หาทางแก้ไข
 อย่างลุ่ม

- ค. รู้สึกว่าเหวอ เล่มอแม้อะอยู่กับคนอื่นก็ตาม
 8. ก. มีอารมณ์ราบเรียบเล่มอต้นเล่มอปลาย ไม้ว่าวาม
 ข. บางครั้งมีความกระตือรือลันดี แต่บางครั้งก็เกิดความท้อถอย
 ค. มีความท้อแท้ในชีวิต รู้สึกผิดหวังและล้มเหลวอยู่ตลอดเวลา
 ง. มีความกระตือรือลันในชีวิตอยู่เป็นนิล มีลิตที่ "ตื่น" อยู่เล่มอ
 จ. มักหมดกำลังใจที่ดำเนินชีวิตให้มีความลุ่ม
 9. ก. ไม่ชอบเข้าสังคม ไม้เอาใจใส่ผู้อื่น
 ข. บางครั้งขาดไหวพริบหรือรู้สึกยุ่งยากใจในการวางตัว ต่อบุคคลอื่น
 ค. รู้สึกเข้าใจเรา มีความยังคงคิดไม้เห็นแก่ตัว รู้สึกสังคม และมีไหวพริบ
 ง. คิดถึงแต่ตนเอง โดยลิมคิดถึงผู้อื่น
 จ. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นอยู่เล่มอ และมีไหวพริบดี
 10. ก. ล่ามารถตั้งใจในบางครั้งแต่ในบางครั้งก็ใจลอย
 ข. ใจลอยอยู่ตลอดเวลา ไม้ล่ามารถบงกับตนเองให้ตั้งใจอยู่กับสิ่งใดได้
 ค. มีความตั้งใจแน่วแน่ ไม้ใจลอย
 ง. พยายามฝึกตนให้เป็นผู้มีความตั้งใจจริงอยู่เล่มอ
 จ. ใจลอยได้ง่าย มีความตั้งใจในบางโอกาสเท่านั้น
 11. ก. บาง ครั้งล่ามารถเป็นผู้นำในเรื่องสำคัญได้
 ข. จะยอมรับเป็นผู้นำต่อเมื่อไม้มีผู้ใดยอมรับเท่านั้น
 ค. โดยปกติให้ผู้อื่นเป็นผู้ตัดสินใจ แต่บางครั้งก็เป็นผู้โน้มนหู่เล็กหรือเรื่องปลิกย่อย
 ง. มีความล่ามารถเป็นผู้นำทุกโอกาส ล่ามารถลูงใจให้ผู้อื่นคล้อยตามและเห็นชอบด้วย
 จ. ไม้มีความล่ามารถเป็นผู้นำ
 12. ก. รับอาสาทำเฉพาะงานที่เป็นประโยชน์แก่ตน หรือทำให้มีชื่อเสียง
 ข. อาสารับงานบางส่วนมาทำ
 ค. ปฏิเสธความร่วมมือในการทำงาน
 ง. รู้สึกรำคาญถ้าถูกขอร้องให้ร่วมมือ
 จ. อาสาทำงานที่ตนสนใจ

13. ก. ขาดความคิดริเริ่มโดยตลอด
 ข. มีความคิดริเริ่มต้นตัวอยู่เล็กน้อย
 ค. มีความคิดริเริ่มอยู่ตลอดเวลา ไม่ยอมอยู่เฉย
 ง. ขาดความคิดริเริ่มในการทำงานที่ตนเลือกทำ และไม่มีมุ่งหมาย
 จ. ต้นตัวและพร้อมที่จะทำงาน แต่ต้องขึ้นอยู่กับองค์ประกอบภายนอกด้วย
14. ก. พอจะให้ความวางใจในการทำงานได้
 ข. มีความรอบรอบในการทำงาน
 ค. มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนอย่างยิ่ง
 ง. ขาดความรับผิดชอบ ใจวางใจไม่ได้
 จ. รับผิดชอบต่องานก็ได้รับมอบหมาย
15. ก. มีความจริงใจต่อผู้อื่นอย่างเต็มที่แลมอบปลายให้ความเห็นใจโอบอ้อมอารีอยู่เป็นนิจ
 ข. แสดงความจริงใจต่อผู้อื่น แต่ซ่อนความขัดแย้งไว้ในใจ
 ค. มีความจริงใจต่อผู้อื่น
 ง. มีความจริงใจต่อผู้อื่นเสมอ ไม่เคสื้อบแฝงลวงล่อ
 จ. มีความไม่จริงใจอยู่เล็กน้อย
16. ก. พุดจาลักษณะขวานผ่าซาก โดยไม่เกรงใจใครทั้งสิ้น
 ข. อุปนิสัยอ่อนโดย สุภาพต่อบุคคลทั่วไปเวลาไพเราะอ่อนหวานเก็บความรู้สึกเก่ง
 ค. เรียบร้อยแต่ในบางขณะที่ไม่พอใจก็แสดงออกทางวาจาบ้าง
 ง. มีมารยาทงดงาม รู้จักกาลเทศะ พุดจาไพเราะ
 จ. พุดจาโผงผาง ตรงไป ตรงมา ไม่เกรงใจว่าจะกระทบกระเทือนใคร
17. ก. ชอบเข้าสังคม และสมาคมกับบุคคลทั่วไปเป็นชีวิตจิตใจ
 ข. สนใจที่จะทำความรู้จักกับบุคคลอื่น ไม่รังเกียจที่จะรู้จักคนที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน
 ค. ไม่ชอบคนหมู่มาก
 ง. ชอบสมาคมกับคนคุ้นเคย แต่ไม่ชอบเข้าสังคมกับคนที่ไม่สนิทสนม
 จ. ชอบอยู่กับคนเดียวเงียบ ๆ เก็บตัว พุดน้อย

18. ก. แสดงความคิดเห็นไม่เป็น พูดยให้คนอื่นเข้าใจได้ยาก
 ข. สังเกตเห็นได้ชัดว่าขาดความสามารถในการออกความคิดเห็นให้ผู้อื่นเข้าใจ
 ค. แสดงความคิดเห็นส่วนตัวได้ดี และโดยปกติออกความคิดเห็น ในเรื่องต่าง ๆ ได้ดี
 ง. มีความสามารถในการออกความคิดเห็นได้ดีพอสมควร แต่บางครั้งก็ทำไม่ได้
 จ. แสดงความคิดเห็นความอ่านได้ชัดเจนและติดต่อพูดจากับคนอื่นได้รู้เรื่องได้ราว
19. ก. อภิปรายหรือถกเถียงปัญหาและเรื่องราวต่าง ๆ ได้ดี
 ข. มีปฏิกริยาต่อสถานการณ์ใหม่ได้อย่างรวดเร็ว และมีความสามารถเป็นเยี่ยมใน
 การทำงาน
 ค. ไม่สามารถออกความคิดเห็นได้เลย
 ง. บางครั้งตัดสินการอภิปรายได้ แต่ถ้ามีการ เรียงที่ต้องคิดตามอย่างรวดเร็วจะ
 ตามไม่ทัน
 จ. โดยปกติสามารถทำงานด้านความคิดได้สำเร็จตามเวลาที่กำหนด
20. ก. โดยปกติสนใจทำงานจนกว่าจะสำเร็จเรียบร้อย
 ข. บางครั้งก็ตั้งใจทำงานให้สำเร็จ แต่ถ้างานยากจะหมดความพยายาม
 ค. ถูกใจเวลาให้กับการงานอย่างจริงจังและคอยหางานทำอยู่เสมอ
 ง. แม้จะทำการบ้านให้สำเร็จเพียงครึ่งหนึ่งก็หึงยากมีนิสัยชอบทิ้งงานค้างไว้ไม่
 เคยสำเร็จ
 จ. เตรียมบทเรียนอย่างสำเร็จเสมอและรอบคอบ และบางครั้งก็ทำงานเพิ่มขึ้น
21. ก. เชื่อมั่นในความคิดตนเอง
 ข. มีความคิดในทางสร้างสรรค์
 ค. ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นโดยไม่ไตร่ตรอง
 ง. เป็นผู้มีความคิดริเริ่มอยู่เสมอ
 จ. ขาดความริเริ่มดำเนินตามแนวเดิมอยู่ตลอดเวลา

22. ก. ตั้งตัวที่จะแสวงหาความรู้อยู่เสมอ
 ข. สนใจการเรียนพอสมควร
 ค. สติปัญญาอ่อนมาก เรียนไม่ทันเพื่อน และเบื่อหน่าย
 ง. เรียนซ้ำต้องใช้เวลามากกว่าธรรมดาเพื่อทำความเข้าใจ
 จ. มีความกระตือรือร้นในการเรียน เอาใจใส่ดี และเฉลียวฉลาด
23. ก. ชอบอยู่เฉย ๆ พักผ่อนคนเดียวเงียบ ๆ ไม่อยากออกไปเที่ยวไหน
 ข. ชอบฟังเพลง ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ ดูภาพยนตร์ เพื่อความบันเทิงบางครั้งชอบเล่นกีฬา
 ค. ชอบอ่านหนังสือประเภทให้ความบันเทิงหรือชอบสะสมแสตมป์ รูปภาพ ฯลฯ
 ง. เมื่อมีเวลาว่างชอบค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับวิชาที่เรียน ความรู้ทั่วไป
 จ. ชอบสังคมกับเพื่อนฝูง เที่ยวเตร่เฮฮาและสนุกสนาน
24. ก. รู้จักตนเองดีในทุกด้าน ทำให้ควบคุมตนเองได้ดียิ่ง
 ข. เข้าใจตนเองได้ดีรู้จักยับยั้งชั่งใจ แม้ว่าบางครั้งใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล
 ค. ประมาทตนเองยังไม่ถูกต้อง หลงผิดอยู่เสมอ
 ง. เข้าใจว่าตนเองเป็นคนอย่างไร รู้จักประมาทตน
 จ. ไม่เข้าใจตนเองเลยไม่ว่าด้านใด สำคัญตนผิดและควบคุมตัวเองไม่ได้
25. ก. ค่อนข้างฮึดคัด ต้องกระเบียดกระเสียสละ
 ข. ฐานะปานกลาง ไม่ผิดเคือง แต่ฟุ่มเฟือยไม่ได้
 ค. ฐานะทางครอบครัวร่ำรวยมาก มีความเป็นอยู่สบายต้องการสิ่งใดเป็นได้
 ง. ยากจนมากต้องอดมือกินมือ
 จ. ฐานะอยู่ดีกินดี ไม่ฟุ่มเฟือยเกินไป แต่ไม่ผิดเคือง

ผลจากแบบสำรวจเพื่อการคัดกลุ่ม

จากแบบสำรวจ เกี่ยวกับร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยผู้ปกครอง
ของนักเรียน ซึ่งฝ่ายแนะแนวโรงเรียนสตรีศรีสุราษฎร์ธานีได้ทำไว้ นักเรียน 8 คน เป็น
กลุ่มควบคุม 4 คนและกลุ่มทดลอง 4 คน มีรายละเอียดตามแบบสำรวจดังข้อกระทงต่อไปนี้

1. ง. มีสุขภาพดี แข็งแรง เคยป่วยเล็กน้อย บ้างเท่านั้น
2. ค. ปกติเป็นคนร่าเริง แต่บางครั้งมีท่าทีหงอยเหงา
3. ค. ปกติเป็นคนมีอารมณ์มั่นคง แต่บางครั้งเป็นโมโหง่าย
4. ก. โดยปกติไม่เคยปล่อยให้เรื่องเล็กน้อยมาทำให้ไม่สบายใจ แต่บ่อยครั้ง
ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้
5. ง. โดยปกติเป็นคนใจเย็น แต่บ่อยครั้งที่รู้สึกโกรธจนระงับไว้ไม่ได้
6. ค. ถ้ามีความกังวลใจจะไม่สามารถตั้งสติกับสิ่งใดได้
7. ค. โดยปกติเป็นคนร่าเริงรักสนุก แต่บางครั้งก็แสดงความทุกข์หงอยเหงาให้
ปรากฏ
8. ข. บางครั้งมีความกระตือรือร้นดี บางครั้งก็เกิดความท้อถอย
9. จ. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเสมอ และมีไหวพริบดี
10. ก. สามารถตั้งใจในบางครั้ง แต่บางครั้งก็ใจลอย
11. ก. บางครั้งสามารถเป็นผู้นำในเรื่องสำคัญได้
12. จ. อาสาทำงานที่ตนสนใจ
13. จ. ตื่นตัวและพร้อมที่จะทำงาน แต่ต้องขึ้นอยู่กับองค์ประกอบภายนอกด้วย
14. จ. รับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย
15. ก. มีความจริงจังต่อผู้อื่นอย่างเสมอต้นเสมอปลาย ให้ความเห็นใจ โอบอ้อม
อารีอยู่เป็นนิจ
16. ค. เรียบร้อย แต่ในบางขณะที่ไม่พอใจ ก็แสดงออกทางวาจาบ้าง

17. ง. ขอปลื้มมาคมกับคนคุ้นเคยแต่ไม่ชอบเข้าสังคมกับผู้ที่ไม่สนิทสนม
18. จ. แสดงความคิดความอ่านได้ชัดเจนและติดต่อพูดจากับคนอื่นได้ เรื่องได้ราว
19. ก. อธิบายหรือยกเถียงปัญหาและเรื่องราวได้ดี
20. ข. บางครั้งสิ่งจะทำงานให้เสร็จ แต่ทำงานยากก็หมดความพยายาม
21. ก. เชื่อมั่นในความคิดตนเอง
22. ข. สนใจการเรียนพอสมควร
23. จ. ขอสังคมกับเพื่อนฝูง เทียวเตร่เฮฮาสนุกสนาน
24. ค. ประมาณตนเองยังไม่ถูกต้อง หลงผิดอยู่เสมอ
25. จ. ฐานะดีอยู่ดี กินดี ไม่ฟุ่มเฟือยเกินไป แต่ไม่ผิดเคือง

นักเรียนอีก 6 คน เป็นกลุ่มควบคุม 3 คน กลุ่มทดลอง 3 คน มีรายละเอียดตาม

แบบสำรวจ ดังข้อกระทงต่อไปนี้

1. จ. ปกติแข็งแรงดี นาน ๆ จึงจะป่วยครั้งหนึ่ง
2. ก. มองโลกในแง่ดี มีความเป็นมิตร มีความสุขในชีวิตประจำวัน
3. ก. ประสาทดีไม่ตกใจง่าย เผชิญกับเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้ดี
4. ค. มีบางขณะเท่านั้นที่รู้สึกง่วงงันต่อเหตุการณ์หรือไม่สามารถควบคุมตนเองได้
5. ก. มีความอดทนอยู่เสมอ นอกจากบางครั้งที่รู้สึกโกรธจนต้องแสดงออกมา
6. ก. มีสมาธิดี สนใจต่อสิ่งรอบตัว และไม่วอกแวก
7. ข. มองโลกในแง่ดี รู้สึกสุขใจอยู่เป็นนิจ
8. ง. มีความกระตือรือร้นอยู่เป็นนิจ มีสิ่งที่ "ตื่น" อยู่เสมอ
9. ค. รู้สึกใจเขาใจเรา มีความยินดี ไม่เห็นแก่ตัว รู้สึกสงคมและมีไหวพริบ
10. ค. มีความตั้งใจแน่วแน่ไม่ใจลอย
11. ก. บางครั้งสามารถเป็นผู้นำในเรื่องสำคัญได้
12. จ. อาสาทำงานที่ตนสนใจ
13. ค. มีความคิดริเริ่มอยู่ตลอดเวลา ไม่ยอมอยู่เฉยๆ
14. จ. มีความรับผิดชอบต่อส่วนที่ได้รับความมอบหมาย
15. ง. มีความจริงจังต่อผู้อื่นเสมอ ไม่เคยสอพลอ

16. ข. ขอบุณิสัยอ่อนโยน สู้ภาพต่อบุคคลทั่วไป อาจผิดหวังเพราะอันหวน เก็บปลความ
รู้สึกเก่ง
17. ข. สิ้นใจที่จะทำความรู้จักกับบุคคลอื่นไม่รัง เกียจที่จะทำความรู้จักกับคนที่ไม่
เคยรู้จักมาก่อน
18. จ. แสดงความคิดอ่านได้ชัดเจน และติดต่อพูดจากับคนอื่นได้ เรื่องได้ราว
19. ก. อภิปรายหรือถกเถียงปัญหา และเรื่องราวต่าง ๆ ได้ดี
20. จ. เตรียมบทเรียนอย่างลุ่ม่าลุ่มอ และรอบคอบ บางครั้งก็ทำงานเพื่อขึ้น
21. ก. เชื่อมั่นในความคิดตนเอง
22. จ. มีความกระตือรือลั่นในการเรียน เอาใจได้และเฉลียวฉลาด
23. ง. เมื่อมีเวลาว่าง ชอบค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับวิชาที่เรียนมา
และความรู้ทั่วไป
24. ข. เข้าใจตนเองได้ดี รู้จักยับยั้งชั่งใจ แม้บางครั้งจะใช้อารมณ์มากกว่า
เหตุผล
25. จ. ฐานะอยู่ดี กินดี ไม่ฟุ่มเฟือยเกินไป แต่ไม่ฝืดเคือง

และนักเรียนอีก 6 คน เป็นกลุ่มควบคุม 3 คน กลุ่มทดลอง 3 คน มีรายละเอียด

ตามแบบสำรวจ ดังข้อกระทงต่อไปนี้

1. ง. มีสุขภาพดี แข็งแรง เคยป่วยเส็ก ๆ น้อย ๆ เท่านั้น
2. ค. ปกติเป็นคนร่าเริง แต่บางครั้งมีที่ทำหงอยเหงา
3. ข. ปกติเป็นคนมีอารมณ์มั่นคง แต่บางครั้งเป็นคนโมโหง่าย
4. จ. เสียใจ โกรธ ตีใจ หรือตื่นเต้นต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ง่าย
5. ข. มักจะหมดความอดทนต่อคนอื่น ๆ ได้ง่าย
6. จ. ถ้ามีความกังวลใจ จะไม่สามารถตั้งสมาธิกับสิ่งใดได้
7. ค. โดยปกติเป็นคนร่าเริง รักสนุก แต่บางครั้งก็แสดงความทุกข์ หงอยเหงา
ให้ปรากฏ
8. ข. บางครั้งก็เป็นคนมีความกระตือรือลั่นดี แต่บางครั้งก็เกิดท้อถอย
9. ข. บางครั้งขาดไหวพริบหรือรู้สึกย่องยากใจในการวางตัวต่อบุคคลอื่น

10. ง. พยายามฝึกตนให้เป็นผู้มีความตั้งใจจริงอยู่เสมอ
11. ค. โดยปกติให้ผู้อื่นเป็นคนตัดสินใจ แต่บางครั้งก็จะเป็นผู้นำในหมู่เล็กหรือเรื่องปลีกย่อย
12. จ. อาสาทำงานที่ตนสนใจ
13. จ. ตื่นตัวและพร้อมที่จะทำงาน แต่ต้องขึ้นอยู่กับองค์ประกอบภายนอกด้วย
14. จ. รับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย
15. ค. มีความจริงใจต่อผู้อื่น
16. จ. พูดจาโผงผาง ตรงไปตรงมา ไม่เกรงใจว่าจะกระทบกระเทือนใคร
17. ข. สนใจที่จะทำความรู้จักกับบุคคลอื่น ไม่รับเกียรติที่จะรู้จักกับคนที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน
18. ง. มีความสามารถในการออกความคิดเห็นได้ดีพอสมควร แต่บางครั้งก็ทำไม่ได้
19. จ. โดยปกติสามารถทำงานด้านความคิดได้ตรงตามกำหนดเวลา
20. ข. บางครั้งถึงตั้งใจทำงานให้เสร็จ แต่ถ้างานยากก็จะหมดความพยายาม
21. ก. เชื่อมั่นในความคิดของตนเอง
22. ข. สนใจการเรียนรู้พอสมควร
23. ข. ชอบฟังเพลง ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ ดูภาพยนตร์ เพื่อความบันเทิง บางครั้งก็ชอบเล่นกีฬา
24. ข. เข้าใจตนเองได้ดี รู้จักยับยั้งชั่งใจ แม้ว่าบางครั้งจะใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล
25. ง. ฐานะปานกลาง ไม่ผิอเคือง แต่พุ่มเพื่อยไม่ได้

ภาคผนวก ค

ตารางที่ 14 เปอร์เซนต์ลัมมาธิของกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนทดลอง				สัปดาห์ที่ 4				สัปดาห์ที่ 8			
	5	7	10	15	5	7	10	15	5	7	10	15
	microvolt				microvolt				microvolt			
1.	90	88	71	16	93	82	55	05	98	90	91	29
2	96	88	60	11	98	94	71	09	99	90	79	25
3	85	76	57	03	90	76	52	03	91	86	67	11
4	65	53	22	00	73	40	19	00	72	55	28	05
5	70	59	26	00	92	64	31	00	91	75	41	00
6	88	73	28	00	82	54	26	00	87	74	44	01
7	81	44	05	00	76	48	15	00	79	75	16	00
8	55	33	14	00	68	43	11	00	86	76	36	07
9	69	51	18	00	93	18	10	05	75	45	16	00
10	22	08	00	00	32	00	00	00	62	11	00	00
EX	403.5				407.0				497.3			
EX ²	19,075.75				19,237.00				27,766.81			
\bar{X}	40.35				40.7				49.73			
SD	16.71				16.35				17.44			

ตารางที่ 15 เปอร์เซนต์สัมมาธิของกลุ่มทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง				สัปดาห์ที่ 4				สัปดาห์ที่ 4			
	5	7	10	15	5	7	10	15	5	7	10	15
	microvolt				microvolt				microvolt			
1	88	96	65	16	94	95	78	25	99	97	95	42
2	90	80	67	07	92	83	71	21	98	90	91	27
3	88	75	58	00	95	83	46	00	92	94	87	21
4	76	65	28	00	80	44	14	00	87	63	50	05
5	89	63	37	00	91	76	50	02	92	82	66	05
6	63	60	30	00	78	66	25	00	80	67	27	01
7	69	45	21	00	54	36	02	00	63	40	08	00
8	29	12	00	00	51	46	04	00	71	70	38	02
9	56	30	13	00	89	76	43	02	83	67	54	03
10	50	34	15	00	47	01	00	00	60	15	03	00
EX	404.75				437.5				533.75			
EX ²	19,246.06				22,581.5				32,343.19			
\bar{X}	40.47				43.75				53.37			
SD	16.82				19.26				19.65			

ตารางที่ 16 เวลาปฏิกริยาตอบล่นองแบบง่ายของกล่มควบคุม (วินาที)

กลุ่มตัวอย่าง	ทดลองครั้งที่ 1		ทดลองครั้งที่ 2		ทดลองครั้งที่ 3	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	.515	.578	.400	.501	.496	.625
2	.426	.461	.301	.293	.301	.305
3	.503	.413	.470	.450	.401	.373
4	.380	.398	.393	.326	.443	.431
5	.535	.508	.475	.413	.510	.498
6	.403	.526	.321	.331	.343	.360
7	.416	.295	.360	.401	.343	.378
8	.478	.465	.326	.435	.435	.331
9	.423	.398	.328	.336	.301	.358
10	.365	.458	.361	.408	.375	.410
EX	4.444	4.5	3.735	3.894	3.948	4.069
EX ²	2.006	2.081	1.428	1.555	1.609	1.735
\bar{X}	0.444	0.45	0.373	0.389	0.395	0.407
SD	0.056	0.075	0.057	0.062	0.071	0.089

ตารางที่ 17 เวลาปฏิบัติการตอบสนองแบบง่ายของกลุ่มทดลอง (วินาที)

กลุ่มตัวอย่าง	ทดสอบครั้งที่ 1		ทดสอบครั้งที่ 2		ทดสอบครั้งที่ 3	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	.413	.366	.330	.253	.286	.220
2	.438	.371	.326	.343	.275	.320
3	.400	.446	.460	.368	.315	.271
4	.525	.641	.483	.516	.456	.360
5	.350	.313	.315	.301	.321	.215
6	.495	.468	.453	.380	.406	.346
7	.445	.398	.318	.336	.260	.266
8	.508	.658	.448	.410	.456	.435
9	.483	.585	.435	.413	.376	.351
10	.420	.288	.295	.248	.276	.230
EX	4.477	4.534	3.645	3.568	3.436	2.978
EX ²	2.031	2.215	1.376	1.331	1.234	0.932
\bar{X}	0.448	0.453	0.364	1.357	0.344	0.298
SD	0.052	0.126	0.069	0.076	0.073	0.071

ตารางที่ 18 เวลาปฏิบัติกริยาตอบสนองเชิงซ้อน แบบ .1 ของกลุ่มควบคุม (วินาที)

กลุ่มตัวอย่าง	ทดสอบครั้งที่ 1		ทดสอบครั้งที่ 2		ทดสอบครั้งที่ 3	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	.570	.565	.670	.753	.611	.608
2	.638	.508	.458	.435	.523	.518
3	.605	.580	.520	.453	.430	.386
4	.563	.326	.620	.626	.596	.460
5	.603	.608	.581	.626	.605	.573
6	.570	.598	.571	.526	.510	.618
7	.566	.440	.510	.790	.620	.496
8	.628	.683	.701	.601	.751	.650
9	.445	.606	.531	.546	.480	.596
10	.755	.573	.541	.585	.686	.638
EX	5.943	5.687	5.703	5.941	5.812	5.543
EX ²	3.586	3.273	3.303	3.648	3.462	3.131
\bar{X}	0.594	0.569	0.570	0.594	0.581	0.554
SD	0.073	0.063	0.071	0.109	0.092	0.082

ตารางที่ 19 เวลาปฏิบัติงาตอบล่นองเฮงซ่น แบบ 1 ของกลุ่มทดลอง (วินาที)

กลุ่มตัวอย่าง	ทดสอบครั้งที่ 1		ทดสอบครั้งที่ 2		ทดสอบครั้งที่ 3	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	.435	.416	.433	.388	.328	.308
2	.433	.475	.363	.343	.320	.348
3	.638	.508	.630	.593	.365	.393
4	.601	.648	.631	.601	.498	.496
5	.475	.493	.486	.463	.436	.410
6	.553	.508	.501	.476	.461	.455
7	.550	.585	.466	.463	.501	.480
8	.321	.691	.776	.735	.591	.533
9	.701	.751	.633	.591	.518	.421
10	.598	.446	.523	.483	.513	.445
EX	5.705	5.521	5.442	5.136	4.531	4.279
EX ²	3.347	3.160	3.095	2.759	2.125	0.428
\bar{X}	0.570	0.552	0.544	0.514	0.453	0.428
SD	0.096	0.106	0.115	0.110	0.085	0.064

ตารางที่ 20 เวลาปฏิบัติการตอบสนองเชิงซ้อน แบบ 2 ของกลุ่มควบคุม (วินาที)

กลุ่มตัวอย่าง	ทดสอบครั้งที่ 1		ทดสอบครั้งที่ 2		ทดสอบครั้งที่ 3	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	.543	.570	.545	.551	.540	.448
2	.448	.425	.295	.295	.358	.340
3	.571	.521	.456	.453	.376	.450
4	.655	.595	.486	.476	.528	.463
5	.493	.431	.400	.588	.450	.435
6	.460	.508	.438	.480	.465	.446
7	.408	.385	.535	.538	.511	.435
8	.760	.450	.583	.540	.586	.420
9	.750	.385	.446	.565	.378	.436
10	.810	.850	.726	.676	.883	.586
EX	5.898	4.12	5.91	5.162	5.085	4.459
EX ²	3.667	2.796	2.532	2.756	2.796	2.020
\bar{X}	0.589	0.512	0.491	0.516	0.508	0.445
SD	0.137	0.123	0.110	0.095	0.145	0.057

ตารางที่ 21 เวลาปฏิบัติการตอบสนองเชิงซ้อน แบบ 2 ของกลุ่มทดลอง (วินาที)

กลุ่มตัวอย่าง	ทดสอบครั้งที่ 1		ทดสอบครั้งที่ 2		ทดสอบครั้งที่ 3	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	.706	.601	.383	.415	.276	.246
2	.428	.403	.368	.380	.265	.268
3	.618	.633	.498	.403	.365	.293
4	.571	.550	.511	.435	.595	.316
5	.516	.395	.338	.365	.328	.270
6	.473	.381	.365	.361	.341	.346
7	.455	.391	.446	.328	.381	.340
8	.775	.701	.793	.630	.578	.445
9	.725	.586	.460	.498	.588	.554
10	.583	.598	.441	.328	.323	.385
EX	5.85	5.339	4.643	4.143	3.94	3.46
EX ²	3.552	2.959	2.315	1.791	1.678	1.276
\bar{X}	0.585	0.534	0.464	0.414	0.394	0.346
SD	0.014	0.104	0.126	0.087	0.112	0.089

ค่าสถิติที่ใช้ในการวิจัยและสูตรการคำนวณ

1. ค่าเฉลี่ย

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

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$SD = \sqrt{\frac{\sum X^2}{N} - \frac{(\sum X)^2}{N}}$$

3. การทดสอบค่าเอฟ

$$F\text{-test} = \frac{\sigma_1^2}{\sigma_2^2}$$

4. การทดสอบค่าที

$$t\text{-test} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sigma(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}$$

$$\sigma(\bar{X}_1 - \bar{X}_2) = \sqrt{\sigma_{\bar{X}_1}^2 + \sigma_{\bar{X}_2}^2 - 2r\sigma_{\bar{X}_1}\sigma_{\bar{X}_2}}$$

$$r_{12} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{N\sum X^2 - (\sum X)^2} \sqrt{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

$$\sigma_{\bar{X}} = \frac{SD}{\sqrt{N-1}}$$



ประวัติผู้เขียน

นางสาวกระณีการ รักขุมแก้ว เกิดเมื่อวันที่ 30 พฤษภาคม พ.ศ. 2496 ณ กรุงเทพมหานคร ได้รับปริญญาครุศาสตร์บัณฑิต สาขาพลศึกษา จากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2517 และได้เข้าศึกษาต่อในภาควิชาพลศึกษา สาขาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2519 ได้รับทุนอุดหนุนการศึกษาเพื่อทำหน้าที่ "ผู้ช่วยสอน" ของบัณฑิตวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2523