



เล่าสู่กันฟังเรื่องพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้

น.อ. ผศ. สบสุข ลีละบุตร

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ฝ่ายศึกษา โรงเรียนนายเรือ

การจัดการเรียนรู้ ตามแนวพุทธวิธี แบบโยนิโส^๑นมสิการ^๒ (การทำใจโดยแบบกาย) เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียน ได้ใช้ความคิดที่ถูกต้อง คิดเป็นหรือคิดอย่างมีระเบียบ รู้จักหาเหตุผล สืบสาว แยกแยะปัญหาได้ โดยไม่เอาอุปาทาน^๓ ของตนเข้าจับ เน้นให้ผู้สอน และผู้เรียนมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ผู้เรียนมีโอกาสแสดงออกนำไปสู่การปฏิบัติหรือการแก้ปัญหาอย่างถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับวิทยาศาสตร์ที่ว่าด้วยเหตุและผล อาศัยการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยวิธีการสังเกต การทดลอง และการวัดผลอย่างรอบคอบ เป็นระบบแบบแผนที่ชัดเจน อันนำไปสู่กฎเกณฑ์ และหลักการที่สามารถอธิบาย ทำนายเหตุการณ์ได้อย่างถูกต้องและแม่นยำ



ความหมายของการเรียนรู้ (Learning) นักจิตวิทยาได้ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับคุณลักษณะ และธรรมชาติของการเรียนรู้ โดยเฉพาะนักจิตวิทยาการเรียนรู้และนักจิตวิทยาการศึกษาหลาย ๆ ท่าน ได้ให้ความหมายของคำว่า “การเรียนรู้” ซึ่งจะทำให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจน ตลอดจนทราบถึงแนวคิด และทัศนะของนักจิตวิทยาทั้งหลายในส่วนที่เกี่ยวข้องเช่น

ครอว์และครอว์ (Crow and Crow. 1969 : 1) ได้กล่าวถึงเรื่องนี้ว่า “การเรียนรู้เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลง (Change) การได้รับลักษณะนิสัย ความรู้ และทัศนคติทั้งหลาย” การเรียนรู้จึงทำให้บุคคลมีการปรับตัวทั้งในด้านส่วนตัวและทางด้านสังคม แนวคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง นับได้ว่าเป็นเรื่องของการเรียนรู้โดยตรง ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงใด ๆ จึงนับว่า ย่อมจะมีการเรียนรู้เกิดขึ้นเสมอ ซึ่งถือว่าอยู่ในกระบวนการเรียนรู้ (Learning Process)

เบอร์ตัน (Burton. 1963 : 7) ได้ให้ความหมายไว้ว่า “การเรียนรู้คือ การเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคล และเป็นปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลต่อสิ่งแวดล้อม (Environment) ซึ่งจะทำให้บุคคลได้สนองความต้องการของเขา และจะทำให้เขาสามารถต่อสู้กับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสมต่อไป”

^๑โยนิโส แปลว่า เหตุ ต้นเหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิดปัญหา อุปาย วิธีการ

^๒นมสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิด การคำนึง ใส่ใจพิจารณา

^๓อุปาทาน แปลว่า ความยึดมั่น ถือมั่น ด้วยอำนาจแห่งกิเลส

กรอนบาคซ์ (Gronbach. 1963 : 7) ได้ให้ความเห็นว่า “การเรียนรู้จะแสดงให้เห็นได้ด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งมีผลลัพธ์มาจากประสบการณ์”

โรเจอร์ (Rogers A. 1986 : 43) ในฐานะที่เป็นศาสตราจารย์ทางการศึกษาผู้ใหญ่ จากประเทศอังกฤษ กล่าวถึงการเรียนรู้ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้ได้รับความรู้ ความเข้าใจ ทั้งนี้โดยขึ้นอยู่กับความสามารถในการจำได้ นอกจากนี้ยังได้อธิบายเพิ่มเติมด้วยว่า การเรียนรู้ของการเปลี่ยนแปลงนั้น สามารถที่จะพิจารณาได้ในสองลักษณะคือ

๑. เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีลักษณะเป็นไปโดยอัตโนมัติ (Automatic) ในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ โดยเฉพาะการเรียนรู้โดยอรรถาัย หรือการเรียนรู้อย่างไม่เป็นทางการ ซึ่งเป็นไปโดยที่ผู้เรียนอาจไม่ได้ตั้งใจ(Unintended Learning)
๒. เป็นการเปลี่ยนแปลงโดยตั้งใจ และต้องใช้ความพยายาม (Purpose and Effort) คือต้องมี การวางแผนในการเรียน การกำหนดขั้นตอนในการเรียนและผู้เรียนจะมีความรอบรู้เชี่ยวชาญหลังจากได้เรียนแล้ว

แกงย์ (Gange. 1972) ได้ให้คำอธิบายองค์ประกอบของการเรียนรู้ ๕ ประการ (Five domains of the Learning process) ซึ่งในแต่ละองค์ประกอบของกระบวนการเรียนรู้ จะมีคุณลักษณะเฉพาะที่สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองกล่าวคือ

๑. ทักษะจากการฝึกหัด (Motor Skills) จะเกิดจากการเรียนรู้ขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีการฝึกภาคปฏิบัติ และได้ฝึกหัดกระทำอยู่เสมอ ๆ เช่น การฝึกหัดขับรถยนต์ การพายเรือหรือการขับเรือ เป็นต้น
๒. การเรียนรู้ทางด้านภาษา (Verbal Information) เป็นสิ่งสำคัญในการเรียนรู้ซึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากได้รับข้อสนเทศ ข่าวสารข้อมูล การจัดระบบข้อสนเทศ การรู้ความหมายและการเข้าใจภาษาที่ใช้ตลอดจนเนื้อหาสาระนั้น
๓. ความสามารถทางด้านสติปัญญา (Intellectual Skills) หมายถึงการเรียนรู้ ซึ่งปรากฏขึ้นได้ โดยต้องมีความเข้าใจและมีทักษะบางอย่างมาก่อน เช่น ในการคิดเลขเป็น จะต้องอาศัยการรู้ความหมายของตัวเลข ค่าของจำนวน ก่อนที่จะนำตัวเลขเหล่านั้นมาบวก ลบ คูณและหาร เป็นต้น
๔. ยุทธศาสตร์ทางด้านสมอง (Cognitive Strategies) เป็นการเรียนรู้ที่ต้องการให้มีการกระทำซ้ำ (Repeat) ในบางโอกาส โดยเฉพาะในด้านการฝึกความจำ

๕. การเรียนรู้และทัศนคติ (Attitude) การเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติจะได้ผลดีที่สุด ก็โดยการใช้ในลักษณะรูปแบบจำลองของบุคคล (Human Model) โดยอาศัยหุ่นแบบจำลองตัวอย่างให้แก่ผู้เรียน ทั้งนี้ด้วยการใช้แรงเสริมแบบทดแทน (Vicarious Reinforcement) ให้แก่ผู้เรียนในเมื่อผู้เรียนมีพฤติกรรมบางอย่างตามต้องการ เช่น การสอนคุณลักษณะผู้นำ การแสดงความเคารพต่อผู้อาวุโสกว่า การช่วยเหลือผู้ที่อ่อนแอกว่า เมื่อผู้เรียนมีพฤติกรรมในด้านบวกกับเรื่องดังกล่าว ก็ประกาศชมเชยรวมทั้งให้รางวัล ทั้งนี้จะก่อให้เกิดทัศนคติที่ดีในพฤติกรรมนั้น

สมบูรณ ศาลยาชีวิน (๒๕๒๖ : ๑๒๓) สรุปความหมายของการเรียนรู้ว่า เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันเกิดจากการฝึกหัดหรือประสบการณ์ของแต่ละบุคคลหรือเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากผู้เรียนปรับตัวเองเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายและในกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงนี้ครอบคลุมถึงระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย รวมทั้งด้านอารมณ์ ทัศนคติ และการปรับตัวด้านสังคม

จากนิยามของนักจิตวิทยาและนักจิตวิทยาการศึกษาทั้งหลาย ที่กล่าวมานี้คงจะทำให้ผู้อ่านได้เกิดความเข้าใจในความหมายของการเรียนรู้ได้ดีขึ้น ส่วนผู้เรียนนั้นจะสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างไรนั้น จะต้องมามีวิธีการหรือกลยุทธ์ในการเพิ่มพลังการเรียนรู้ (Power Learning) ให้แก่ตนเอง ก่อนอื่นเราควรรู้จักตนเองเสียก่อนว่าเรามีความสามารถในการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพได้อย่างไร ซึ่งครูอาจารย์ท่านผู้ใหญ่ในสมัยก่อน ก็มักจะสอนลูกศิษย์หรือลูกหลานว่า การเรียนรู้ในชั้นพื้นฐานที่สามารถจะเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ได้โดยมีหลักหรือหัวใจในการเรียนคือ **สุ จิ ปุ ลิ** โดยทุกคนสามารถนำทักษะทั้ง ๔^๑ นี้ไปปฏิบัติได้ จะทำให้เป็นนักปราชญ์หรือบัณฑิตที่เก่งได้ แต่ปัจจุบัน การอ่านสำคัญมาก ดังนั้นความสำคัญของการอ่านและการฟังเป็นสิ่งสำคัญในระดับเดียวกันได้เลย จนสามารถกล่าวได้ว่าฟังหรืออ่าน เป็นเรื่องที่จะต้องเรียนรู้และพัฒนาตนเองไปให้มากยิ่งขึ้น

คำว่า **สุ จิ ปุ ลิ** นักเรียนคงจะคุ้นเคยกับหัวใจของการเรียนนี้ดี ซึ่งผู้เขียนจะขอยกปาฐกถาด้านการศึกษาในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (คัดจากหนังสือเรื่องรัตนพินิจนิตศการศึกษา รวมปาฐกถาด้านการศึกษาในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี พ.ศ.๒๕๔๒

^๑ การที่บัญญัติ ๔ ทักษะนี้เกิดขึ้นสมัยโบราณซึ่งหนังสือหรือตำราต่าง ๆ มีให้อ่านน้อยมาก จึงอาศัยการฟังจากผู้รู้ เช่น พระภิกษุ เป็นต้น

หน้า ๑๐๐) เพื่อเป็นการส่งเสริมนักเรียนให้รู้จักการค้นคว้าหาความรู้ ซึ่งพระองค์พระราชทาน ธรรมชาติบารย สุ จิ ปุ ลิ และการศึกษา ๔ อย่าง สรุปได้ดังนี้

สุ คือ สุตมยปัญญา ปัญญาจากการฟัง ดีความว่า การฟังคือ การรับสาร หรือสาระทั้งปวง จากสื่อต่าง ๆ มิใช่แต่เฉพาะการฟังทางหูอย่างเดียว

จิ คือ จินตามยปัญญา ปัญญาจากการคิด คือรู้จักไตร่ตรองหัดใช้เหตุผลวิเคราะห์ช่วยให้เกิด จินตนาการและการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ "สุ" มาก่อน จึงจะมี "จิ" ทำให้รู้ว่า "สุ" ไหนถูก "สุ" ไหนผิดด้วย

ปุ คือ ปุจฉา แปลว่า ถาม จาก สุ และ จิ ต้องมีความปรารถนาคำตอบเพิ่มเติมด้วยวิธีการ ต่าง ๆ ให้มีปัญญาออกเอยยิ่ง ๆ ขึ้น แนวโน้มทศวรรษหน้า "ปุ" เป็นเรื่องสำคัญ

ลิ คือ ลิขิต จดบันทึก ต่อมาคำว่า "จด" ก็ขยายเป็นการพิมพ์ การทำฐานข้อมูลของ คอมพิวเตอร์

ส่วนการศึกษา ๔ อย่าง นั้น พระองค์ตรัสเน้นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในทุกด้าน ดังนี้

พุทธิศึกษา เป็นการศึกษาเนื้อหาความรู้วิชาการที่มีหลายสาขา แต่ละสาขามี วิธีการ สุ จิ ปุ ลิ ต่าง ๆ กันวิทยาการปัจจุบันมีมากมาย จึงทรงแนะนำให้รู้จักเสียอย่างหนึ่ง และรู้ พอสมควรหรือรู้รอบอีกหลาย ๆ อย่าง ข้อสำคัญ คือต้องสามารถโยงความรู้เข้าด้วยกันหรือหาว่าความรู้ นั้นอยู่ที่ไหน แล้วดึงมาประยุกต์ใช้ประโยชน์ได้

จริยศึกษา คือการสอนให้มีคุณธรรม คุณธรรมนั้นไม่ใช่เน้นหนักที่ท่องจำ คุณธรรมทาง ศาสนาที่สำคัญคือการปลูกฝังคุณธรรมในชีวิตประจำวันด้วยการปฏิบัติ

พลศึกษา รวมถึง สุขศึกษา สุขากีฬาล ความสะอาด การกินที่ถูกต้องตามสุขบัญญัติ การ เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงด้วยการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย อาจไม่จำเป็นต้องเป็น เกมกีฬา การงานต่าง ๆ เช่น ภูเรือ่น ทำสวน ก็นับเป็นพลศึกษาได้ การหัดพลศึกษาก็ไม่จำเป็นต้องใช้ อุปกรณ์แพงเสมอไป ต้องดูแลทางจิตใจด้วย กายกับจิต ต้องพัฒนาคู่กันไป

หัตถศึกษา คือ ความสามารถใช้มือประดิษฐ์งานหัตถกรรมหรือผลิตงานขึ้นได้ ความสัมพันธ์ ระหว่างสมองกับมือก็จะดีช่วยให้มีใจรักศิลปะ มีความเยือกเย็น มีจินตนาการ มีความคิดสร้างสรรค์ มี ทักษะที่ดีต่องาน และเห็นคุณค่าของการทำงาน โดยไม่รังเกียจว่าเป็นงานหนักหรืองานเบา

ปาฐกถาที่พระองค์ทรงบรรยายไว้ เป็นสิ่งที่นักการศึกษาไทยทุกคนควรจดจำ และยึดถือเป็น หลักสำคัญ กล่าวคือการศึกษาที่ให้นักเรียนเป็นศูนย์กลางควรมุ่ง สุ จิ ปุ ลิ และการศึกษา ๔ ด้าน โดย วิธีการที่แตกต่างกันตามเนื้อหาวิชา สถานการณ์และระดับการศึกษา หากแต่ทุกวิธีจะต้องเล็งที่เป้าหมาย คือ การช่วยให้เด็กสนใจค้นคว้าเพิ่มเติม แก้ปัญหาเก่ง รักการทำงานมีสุขภาพกายและใจที่ดี และเป็นคน ดีของครอบครัว และสังคม

ฉะนั้นในส่วนของผู้เรียนเองควรจะต้อง รู้จักตนเองให้มากยิ่งขึ้น จัดการกับตนเองว่าจะต้องทำอะไรบ้างเพื่อการพัฒนาการเรียนรู้ จัดการบริหารเวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด วางแผนมุ่งสู่จุดหมายเพื่อการศึกษาที่ดีของตนเองและรู้จักคิด อย่างมีวิจารณญาณ

ความหมายของการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ได้มีบัณฑิตหลายท่าน เสนอแนวคิดไว้ดังต่อไปนี้

Ennis. 1985 กล่าวว่า การคิดพิจารณาไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อการตัดสินใจว่าสิ่งใดควรเชื่อ หรือสิ่งใดควรทำ ช่วยให้ตัดสินใจสภาพการณ์ได้ถูกต้อง

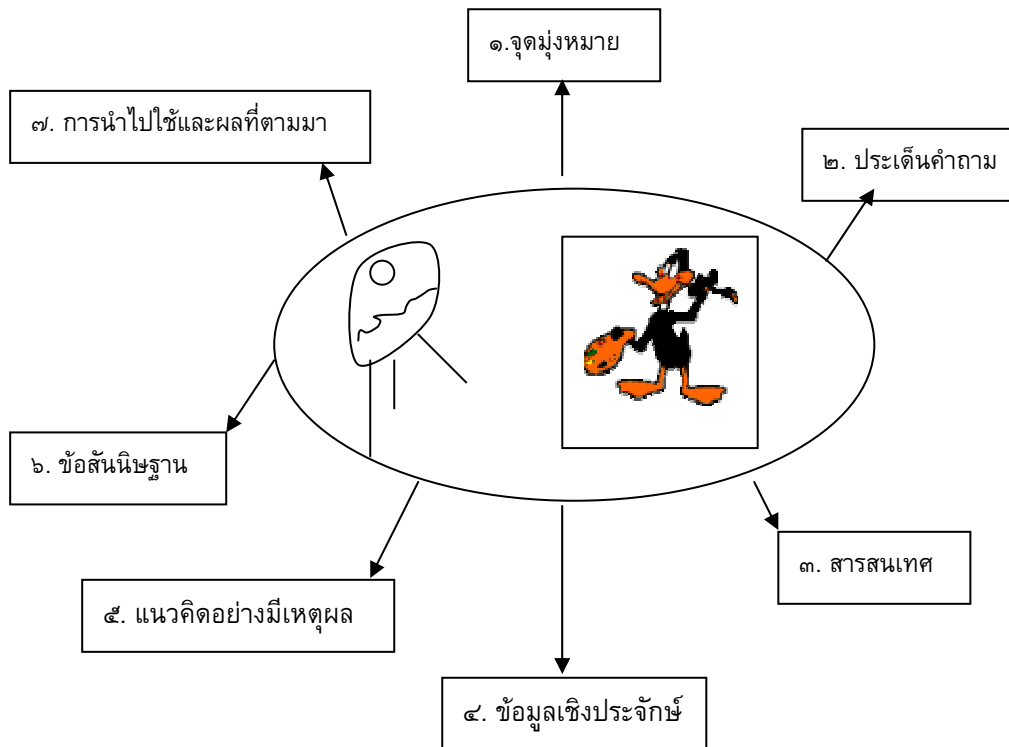
Good. 1973 กล่าวว่า การคิดอย่างรอบคอบตามหลักของการประเมินและมีหลักฐานอ้างอิง เพื่อหาข้อสรุปที่น่าจะเป็นไปได้ ตลอดจน พิจารณาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องทั้งหมดและใช้กระบวนการตรรกวิทยาได้อย่างถูกต้อง สมเหตุสมผล

อุษณีย์ โพธิสุข. ๒๕๔๒ กล่าวว่า วิธีคิดอย่างมีเหตุผล มีหลักเกณฑ์ มีหลักฐานและมีประสิทธิภาพก่อนตัดสินใจว่าจะเชื่อหรือไม่เชื่ออะไรหรือก่อนที่จะตัดสินใจว่าจะทำหรือไม่ทำอะไร

กล่าวโดยสรุปความหมายของการคิดอย่างมีวิจารณญาณ คือการคิดที่มีเหตุผลโดยผ่านการพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบมีหลักเกณฑ์ มีหลักฐานที่เชื่อถือได้ เพื่อนำไปสู่การสรุปและตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพว่าสิ่งใดถูกต้อง สิ่งใดควรเชื่อ สิ่งใดควรเลือก หรือสิ่งใดควรทำ

การคิดอย่างมีวิจารณญาณเป็นการคิดอย่างมีเหตุผลซึ่งมีองค์ประกอบของการคิดอยู่ ๗ ประการ (Center for Critical thinking. 1966 อ้างถึงในสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. ๒๕๔๐ : ๑๘๕)





๑. จุดมุ่งหมาย คือ เป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของการคิด เป็นการคิดเพื่อหาแนวทางแก้ปัญหาหรือคิดเพื่อหาความรู้

๒. ประเด็นคำถาม คือ ปัญหาหรือคำถามที่ต้องการรู้ คือผู้คิดสามารถระบุปัญหาสำคัญที่ต้องการแก้ไข หรือคำถามสำคัญที่ต้องการคำตอบ

๓. สารสนเทศ คือ ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ เพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจ ควรมีความชัดเจนและถูกต้อง

๔. ข้อมูลเชิงประจักษ์ คือ ข้อมูลมีความชัดเจน ถูกต้องและเชื่อถือได้ และมีความพอเพียงในการใช้เป็นพื้นฐานของการคิดอย่างมีเหตุผล

๕. แนวคิดอย่างมีเหตุผล คือ แนวคิดที่อาจรวมหมายถึง กฎ ทฤษฎี หลักการ ซึ่งแนวคิดดังกล่าวมีความจำเป็นสำหรับการคิดอย่างมีเหตุผล ต้องเกี่ยวข้องกับปัญหาหรือคำถามที่ต้องการหาคำตอบและเป็นแนวคิดที่ถูกต้อง

๖. ข้อสันนิษฐาน เป็นองค์ประกอบสำคัญของทักษะการคิดอย่างมีเหตุผล ผู้คิดต้องมีความสามารถในการตั้งข้อสันนิษฐานให้มีความชัดเจน สามารถตัดสินใจได้

๗. การนำไปใช้และผลที่ตามมา เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการคิดอย่างมีเหตุผล ซึ่งผู้คิดต้องคำนึงถึงผลกระทบ สามารถมองการณ์ไกล มองถึงผลที่ตามมา รวมทั้งการนำไปใช้ได้หรือไม่เพียงใด

ผู้ที่คิดอย่างมีวิจารณญาณ จะต้องมึลักษณะสำคัญอันดับแรกคือ การคิดตั้งคำถามที่ชัดเจน มีความสนใจใฝ่รู้และต้องการคิดค้นคำตอบที่ถูกต้อง โดยการเสาะแสวงหาข้อมูล รวบรวมข้อเท็จจริง ตรวจสอบข้อมูล วิเคราะห์ข้อสันนิษฐาน ความเห็นต่าง ๆ ดีความที่เป็นไปได้หลาย ๆ ทาง ประเมินข้อเท็จจริงได้ ตัดสินและหาข้อสรุปบนพื้นฐานของเหตุผลและข้อเท็จจริงเพื่อใช้ในการตัดสินใจ ไม่ใช้อคติหรืออารมณ์ในการตัดสินใจ ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและเปลี่ยนความคิดเห็นเป็นจุดยืนได้ หากได้รับข้อมูลใหม่เพิ่มขึ้นหรือมีเหตุผลที่ดีกว่า (ตันสนีย์ ฉัตรคุปต์ และอุษา สุขชาติ, ๒๕๔๔)

ผู้เขียนขอสรุปทั้งท้ายเกี่ยวกับความคิดเป็นบทกลอน ให้ท่านผู้อ่านได้นำไปคิดต่อ ดังนี้

ก่อนเชื่อสิ่งใดให้พิสุจน์

ก่อนพูดยังคิดวินิจฉัย

ก่อนทำกิจการงานสิ่งใด

คิดให้รอบคอบจึงขอพบการ

เมื่อผู้เรียนได้เรียนรู้กระบวนการของแนวการคิดที่ดีแล้ว ควรทราบเทคนิคการเรียนอย่างไร จึงจะพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งผู้เขียนจะขอยกตัวอย่างเทคนิคในการเรียนเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จ ได้แก่

๑. เราต้องสร้างแรงจูงใจในการเรียน เรียนเพื่ออะไร จะได้อะไรในการเรียนสาขานี้ เรียนจบแล้วจะเป็นอย่างไร แรงจูงใจจะทำให้เราอยากที่จะเรียน เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรค จะทำให้เราไม่ท้อถอยง่าย ๆ

๒. การมีเพื่อนหรือกลุ่ม จะทำให้เรารู้สึกว่าเราไม่โดดเดี่ยวในการเรียน การที่เรามีกลุ่มจะทำให้ขจัดปัญหาแบบนี้โดยมีเพื่อนปรึกษากันอาจจะตีวสรุปให้กันทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน

๓. จัดตารางเวลาเรียนให้ตนเอง และทำให้ได้ ข้อนี้อาจจะทำลำบากหน่อย แต่ถ้าอยากเรียนให้จบเราก็ต้องทำ ถือกติที่ว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตน อาจจะกำหนดว่าชั่วโมงงานมอมนี่เราจะเรียนรูวิชาอะไรบ้าง กำหนดเวลาว่างของเราและเวลาที่ใช้ในการอ่านหนังสือให้ตรงกัน

๔. อ่านจบแล้วควรทำสรุปและวิเคราะห์เนื้อหา โดยศึกษาจากแนวทางในการเรียนรู้ ก็คือ จุดประสงค์การเรียนรู้นั่นเองเพราะจุดประสงค์การเรียนรู้ คือ สิ่งที่ทางอาจารย์อยากให้นักศึกษารู้และเข้าใจ และข้อสอบก็จะออกตามจุดประสงค์การเรียนรู้ ถ้าเราอยากทำข้อสอบได้เราต้องตอบคำถาม จุดประสงค์การเรียนรู้ให้ได้ แปรจุดประสงค์ให้เป็นคำถามและเอาเนื้อหาในหนังสือมาตอบก็คือทำสรุปย่อ นั่นเอง

๕. ทบทวนทำแบบฝึกหัด และการสอบแบบประเมินก่อนเรียน จะช่วยสร้างความมั่นใจและเป็นแนวทางในการสอบซึ่งอาจจะเปลี่ยนคำถามหรือคำตอบแต่เนื้อหาจะคล้ายกัน

๖. การสอนเสริมจะเป็นประโยชน์มากควรจะหาโอกาสเรียน การสอนเสริม เราจะได้ความรู้ใหม่ และอาจารย์ก็อาจจะบอกแนวข้อสอบ แต่เราควรเตรียมตัวก่อนคือรู้ว่าสอนเสริมเรื่องอะไรและควรดูหนังสือล่วงหน้า เพื่อจะได้เข้าใจดียิ่งขึ้นพยายามทำโน้ตย่อหรือทำสรุปสอนเสริมจะเป็นประโยชน์ในการสอบมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ผู้เรียนควรมีหลักกรรม ๗ ประการ ที่จะช่วยเสริมสร้างและ น้อมนำไปปฏิบัติเพื่อ พัฒนาทักษะด้านต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่

ความฉลาดทางสติปัญญา (Intelligence Quotient ; IQ)

คือความสามารถทางการวิเคราะห์ ความสามารถทางวิชาการ ความจำ การอ่าน-เขียน การคำนวณ การพัฒนาด้าน IQ นี้มาจากกรรมพันธุ์ ๕๐ % อีก ๕๐% มาจากสิ่งแวดล้อม และการเลี้ยงดู หลักกรรมที่ช่วยเสริมสร้างให้การพัฒนาด้าน IQ นี้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่ สุ จิ ปุ ลิ ซึ่งจะได้ขอล่าวทบทวนอีกครั้ง

* สุ คือ สุตมยปัญญา ปัญญาจากการฟัง ดีความว่า การฟัง คือ การรับสาร หรือ สาระ ทั้งปวงจากสื่อต่าง ๆ มิใช่แต่เฉพาะการฟังทางหูอย่างเดียว

* จิ คือ จินตมยปัญญา ปัญญาจากการคิด คือ รู้จักไตร่ตรอง หัดใช้เหตุผลวิเคราะห์ ช่วยให้เกิดจินตนาการ และการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ

* ปุ คือ ปุจฉา แปลว่า ถาม จาก สุ และ จิ ต้องมีความปรารถนาหาคำตอบเพิ่มเติม ด้วยวิธีการต่าง ๆ ให้มีปัญญางอกเงยยิ่ง ๆ ขึ้น

* ลิ คือ ลิขิต จดบันทึก ต่อมาคำว่า "จด" ก็ขยายเป็น การพิมพ์ การทำฐานข้อมูล ที่สามารถนำไปรวบรวม ศึกษา วิเคราะห์ หรือสังเคราะห์ ให้เป็นผลงานที่มีประโยชน์

นอกจากนี้ควรจะมีองค์คุณของพหูสูต ได้แก่

๑. พหูสูตา คือ ฟังมาก เล่าเรียนมาก อ่านมาก สั่งสมความรู้มาก
๒. ฐตา คือ จำได้ จำเนื้อหาสาระไว้ได้แม่นยำ
๓. วจสา ปริจิตา คือ ท่องปน หรือพูดถึงอยู่เสมอๆ จนคล่องแคล่วชัดเจน
๔. มนसानุเปกขิตา คือ ใส่ใจนึกคิดจนเจนใจ นึกถึงครั้งใดก็ปรากฏเนื้อหาออกมาชัดเจน
๕. ทิฏฐิญา สุปฏิวิทฐา คือ เข้าใจความหมายและเหตุผล ความสัมพันธ์โยงใยกับเรื่องอื่นๆ

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotion Quotient ; EQ)

ความฉลาดทางอารมณ์ คือความสามารถในการควบคุมตนเองไม่ให้หวั่นไหวไปตามเหตุการณ์ต่าง ๆ ไม่ให้ก้าวร้าว อวดดี ซึ่งจะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างราบรื่นและมีความสุข หลักธรรมที่จะช่วยเสริมสร้างประสิทธิภาพ ควรนำมาไปปฏิบัติ เพื่อพัฒนาได้เป็นอย่างดีคือ พรหมวิหาร ๔

๑. เมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข เพราะความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา
๒. กรุณา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์

: ทุกข์โดยสภาวะ หรือเกิดจากการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของร่างกาย เช่น การเกิดการเจ็บไข้ ความแก่ และความตายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งรวมเรียกว่า กายิกทุกข์

: ทุกข์จรหรือทุกข์ทางใจ อันเป็นความทุกข์ที่เกิดจากสาเหตุที่อยู่นอกตัวเรา เช่น เมื่อปรารถนาแล้ว ไม่สมหวังก็เป็นทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ รวมเรียกว่า เจตสิกทุกข์

๓. มุทิตา คือ ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขความเจริญก้าวหน้า ยิ่งๆ ขึ้น ไม่มีจิตใจริษยา

๔. อุเบกขา คือ การรู้จักวางเฉย หมายถึง การวางใจเป็นกลางเพราะพิจารณาเห็นว่า ใครทำดี ย่อมได้ดี ใครทำชั่วย่อมได้ชั่ว ตามกฎแห่งกรรม ไม่ควรดีใจหรือคิดซ้ำเติมเขาในเรื่องที่เกิดขึ้น และต้องปราศจาก อคติ ๔ คือ



๑. ฉันทาคติ คือ ลำเอียงโดยสนับสนุนญาติมิตรที่ชอบพอ หรือผู้จ่ายสินจ้างแก่ตน
๒. โทสาคติ คือ ลำเอียงเข้าข้างหรือลงโทษฝ่ายที่ตนเกลียดชังให้หนักกว่าฝ่ายที่ตนชอบพอ
๓. โมหาคติ คือ ลำเอียงเสียความยุติธรรมเพราะโศดเขลา ไม่รู้ทันเหตุการณ์ที่แท้จริง
๔. ภยาคติ คือ ขาดดุลยอุมร่วมด้วยเพราะเกรงอำนาจอิทธิพลหรือกลัวจะขาดผลประโยชน์

ความฉลาดทางคุณธรรม (Moral Quotient ; MQ)

ความฉลาดทางคุณธรรม ต้องปลูกฝังในวัยเด็กจึงจะได้ผล เพื่อให้ติดเป็นนิสัยและเป็นธรรมชาติ หลักธรรมที่ช่วยเสริมสร้างให้การพัฒนาในด้านนี้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่ ขรรวาสธรรม

๑. สัจจะ ความซื่อสัตย์ จริงใจต่อกัน เป็นหลักสำคัญที่จะให้เกิดความไว้วางใจและไม่ตรีจิตสนธิต่อกัน
๒. ทมะ การรู้จักบังคับควบคุมอารมณ์ ข่มใจระงับความรู้สึกต่อเหตุบกพร่องของกันและกัน แก้ไขข้อบกพร่องให้กลมกลืนประสานเข้าหากันได้ ไม่เป็นคนถือตำหนิเอาแต่ใจและอารมณ์ของตน
๓. ขันติ ความอดทน อดกลั้น ต่อความหนักและความร้ายแรงทั้งหลาย ชีวิตของผู้อยู่ร่วมกัน เมื่อเกิดภัยพิบัติ ความตกต่ำคับขัน ไม่ตีโพยตีพาย แต่มีสติอดกลั้นคิดอุบายใช้ปัญญาหาทางแก้ไขเหตุการณ์ให้ลุล่วงไปด้วยดี
๔. จาคะ ความเสียสละ ความเผื่อแผ่ แบ่งปันตลอดถึงความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน มิใช่คอยจ้องแต่จะเป็นผู้รับเอาฝ่ายเดียว ตลอดจนการเสียสละความพอใจและความสุขส่วนตน นอกจากนี้ควรมีหลักธรรมคือ สัปปริสธรรม ๗ อัน ได้แก่
 ๑. ธัมมัญญตา ความเป็นผู้รู้จักเหตุ ได้แก่ รู้ชัดถึงเหตุแห่งความทุกข์เดือดร้อนและบ่อเกิดแห่งความผาสุก
 ๒. อตถัญญตา ความเป็นผู้รู้จักผล ได้แก่ รู้ซึ่งถึงความเจริญสุขเป็นผลของบุญและทุกข์โทษสืบมาแต่ บาบทุจริต
 ๓. อัตตัญญตา ความเป็นผู้รู้จักตน ได้แก่ สำเหนียกความรู้ความสามารถ วางตนสมอัตภาพอย่างเจียมใจ
 ๔. มัตตัญญตา ความเป็นผู้รู้จักประมาณ ได้แก่ รู้จักใช้ขบประมาณพอดีสมควรแก่ฐานะ

๕. กาลัญญตา ความเป็นผู้รู้จักกาลเวลา ได้แก่ จัดสรรกิจการให้ถูกจังหวะ
๖. ปริสัญญตา ความเป็นผู้รู้จักชุมชน ได้แก่ เข้าใจปรับปรุงคุณภาพของตนให้สอดคล้องกับสมาคมทุกระดับ
๗. ปุคคลปโรปรัญญตา ความเป็นผู้รู้จักเลือกคบบุคคล ได้แก่ อ่านอักษยาศัยคนออก ถ่อมต่อหรือยกย่องผู้อื่นสมแก่กรณี

ความฉลาดในการเผชิญหน้า (Adversity Quotient ; AQ)

เมื่อเจออุปสรรคหรือปัญหาเฉพาะหน้า ก่อนอื่นใดจะต้องควบคุมอารมณ์ตนเองให้สงบให้หนึ่งก่อน แล้วให้มีทัศนคติในแง่บวกต่อปัญหาเสมอ โดยให้คิดเสมอว่าปัญหานั้นคือโอกาสที่จะทำให้ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้เสมอถ้าหากผู้แก้ปัญหา มีความอดทน ใส่ใจ และจริงจัง หลักธรรมที่ช่วยเสริมสร้างให้สามารถแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้เป็นอย่างดีคือ พละ ๕ อิทธิบาท ๔ ได้แก่

พละ ๕ คือ

๑. ศรัทธา ความเชื่อมั่นความมั่นใจ
๒. วิริยะ ความพากเพียรความพยายาม
๓. สติ ความตรึกตรองความรอบครอบ
๔. สมာธิ ความใส่ใจความแน่วแน่
๕. ปัญญา ความรู้ความเข้าใจปรับปรุงแก้ไข

อิทธิบาท ๔ คือ

๑. ฉันทะ ความรักความพอใจในงาน
๒. วิริยะ ความอดทนต่อความยากลำบาก
๓. จิตตะ ความตั้งใจจดจ่อต่องาน
๔. วิมังสา การแก้ไขปรับปรุงหาข้อบกพร่อง

ส่วนคุณธรรมที่เสริมสำหรับให้บุคคลนั้นทำการงานได้อย่างราบรื่นโดยประสบปัญหาและอุปสรรคน้อยที่สุด ซึ่งทุกคนควรจะสร้างเสริมให้มีไว้ก็คือ

๑. ปัญญาพละ ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับหน้าที่การงาน มีความเข้าใจในกิจการงานที่ทำเป็นอย่างดี

๒. วิริยะผล มีความบากบั่นในกิจการงาน ไม่ทอดทิ้งหรือย่อหย่อนทอดถอย
๓. อดวิชัยผล ปฏิบัติหน้าที่การงานด้วยความสุจริต สะอาดบริสุทธิ์ ไม่มีข้อให้ใครติเตียนได้
๔. สังคหผล ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนร่วมงาน ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลเท่าที่ทำได้

ทักษะทางสังคมการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น (Social Quotient ; SQ)

เพราะมนุษย์ไม่สามารถอยู่คนเดียวได้ ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน จึงจำเป็นต้องใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นเป็นสังคม สังคมใดจะดำรงอยู่ได้ก็ด้วย จะต้องมีความเอื้ออาทรต่อเพื่อนร่วมสังคมด้วยกัน ไม่คิดว่าตนเองเหนือกว่าใคร ต้องมีใจเปิดกว้างยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น อีกทั้งต้องไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน จากสังคมเล็กๆ คือครอบครัวหลายๆครอบครัวก็รวมเป็นสังคมหมู่บ้าน หลายหมู่บ้านก็เป็นสังคมเมือง หลายๆ เมืองก็เป็นประเทศ หลายประเทศก็รวมกันเป็นสังคมโลก คุณธรรมสำคัญที่ทำหน้าที่คุ้มครองสังคมโลกให้ดำรงอยู่ได้ก็คือ ธรรมโลกบาล ได้แก่

๑. ทาน การแบ่งปัน เอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือด้วยปัจจัยสี่ ตลอดจนให้ความรู้ความเข้าใจ
๒. ปิยวาจา พูดจาต่อกันด้วยคำสุภาพ คำไพเราะ ประกอบด้วยประโยชน์ ทำให้เกิดรักใคร่ นับถือ สามัคคีกัน
๓. อัตถจริยา ทำตนให้เป็นประโยชน์ ขวนขวายช่วยเหลือในกิจการงาน รวมทั้งช่วยแก้ไขปัญหา
๔. สมานัตตตา ทำตัวให้เข้ากับเขาได้ วางตนให้มีความเสมอภาค ไม่เอาเปรียบ มีทุกข์ร่วมด้าน มีสุขแบ่งปัน

ความฉลาดทางพลานามัย (Physical Quotient ; PQ)

มนุษย์เราประกอบด้วยส่วนสำคัญสองส่วนคือ กาย กับ ใจ ส่วนทั้งสองถ้าส่วนใดส่วนหนึ่งบกพร่องหรือเจ็บป่วยไปย่อมกระทบถึงอีกส่วนหนึ่งด้วยเสมอ ดังนั้นจึงต้องรู้จักดูแลทั้งทางกายและใจควบคู่กันไป หลักธรรมที่ช่วยส่งเสริมในข้อนี้คือ จักร ๔

๑. ปฏิรูปทศวาสะ เลือกแหล่งที่อาศัย แหล่งศึกษาเล่าเรียน ที่ทำงาน มีสภาพแวดล้อมที่ดีและเหมาะสม
๒. สัมปยุตตสัมปยุตตะ เลือกคบหากับบุคคลหรือหมู่คณะที่มีคุณธรรมความรู้

๓. อัดตัมมาปณิธิ ตั้งตนมั่นอยู่ในความดีงามมีศีลธรรม ดำเนินชีวิตด้วยหลักการอันถูกต้องดีงาม

๔. ปุพเพกตปุญญตา ใช้กุศลผลบุญที่ได้กระทำสะสมมาส่งเสริมกระทำความดีให้เพิ่มยิ่งขึ้นอีก การที่มีเวลาได้ทำสิ่งดีงามมากขึ้นก็จักทำให้ชีวิตดีขึ้นและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมมากขึ้น ดังนั้นการมีอายุยืนเพื่อทำความดีให้ได้มากจึงเป็นสิ่งที่ดี และเหตุที่ทำให้มีอายุยืนนั้นได้แก่

๑. ไม่กระทำให้ลำบากเดือดร้อน (เช่น อดหลับอดนอน)
๒. บริโภคแต่พอประมาณ (ไม่อิ่มและหิวเกินไป)
๓. บริโภคแต่สิ่งที่ย่อยง่าย (พืชผัก ผลไม้)
๔. เป็นผู้มั่งคั่ง
๕. มีมิตรดีงาม

ความฉลาดมองเห็นความจริงของชีวิต (Realistic Quotient ; RQ)

แม้ว่าเราจะมีฉลาดรอบรู้มากมายหลายด้านอย่างไรก็ตาม แต่ความฉลาดรอบรู้นั้นจะหาประโยชน์ อะไรไม่ได้เลยหากยังไม่สามารถนำมาใช้ดับทุกข์ของเราได้ ดังนั้นความรู้เรื่องสัจธรรมความเป็นจริงของชีวิต จึงเป็นความรู้ที่มีค่าและสำคัญยิ่งที่ทุกคนสมควรรู้ นั่นคือ อริยสัจ ๔ ได้แก่

ทุกข์ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย พลัดพราก ไม่สมหวัง ไม่ได้ตั้งใจ เป็นทุกข์

สมุทัย เหตุแห่งทุกข์ เพราะมีตัณหา คือ ปรารถนาใน รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์ ความอยากมีอยากเป็น และความไม่อยากมีไม่อยากเป็น

นิโรธ การดับทุกข์ ด้วยการปล่อยวาง การละ การเลิก ไม่พัวพันกับตัณหา และไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น

มรรค ทางดับทุกข์ ประกอบด้วย อริยมรรค ๘ ประการ คือ

๑. สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ คือมีความเห็น ความเชื่อที่ถูกต้อง มีความรู้ในอริยสัจ ๔ บังคับให้สัมมาทิฐิเกิดขึ้นมี ๒ อย่างคือ

- ๑.๑ ศรัทธา หมายถึงการไว้วางใจในปัญญาของผู้อื่น หรืออาศัยปัญญาของคนอื่น โดยผ่านทางคำแนะนำสั่งสอน เป็นต้น
- ๑.๒ โยนิโสมนสิการ หมายถึง ความรู้จักคิด หรือคิดเป็น คิดถูกวิธี เป็นการเริ่มต้นจากปัจจัยภายใน

๒. สัมผัสกับปะ เป็นความตำริชอบ คือ ตำริออกจาก กาม ๑ ตำรินอนไม่พยายาม ๑ ตำรินอนไม่เบียดเบียน ๑

๓. สัมมาวาจา เจรจาชอบ คือ เว้นจากวจีทุจริต ๔ ได้แก่

- ๓.๑ มุสาวาทา เวมณี
- ๓.๒ ปิสุณาย วาจา เวมณี เว้นจากการพูดส่อเสียด
- ๓.๓ ผรุสย วาจา เวมณี เว้นจากวาจาหยาบคาย
- ๓.๔ สมุพปลปา เวมณี เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ



๔. สัมมากัมมันตะ คือ การกระทำชอบ เว้นจากกายทุจริต ๓

- ๔.๑ ปาณาติปาตา เวมณี เว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต
- ๔.๒ อทินนาทานา เวมณี เว้นจากการเอาของที่เจ้าของมิได้ให้
- ๔.๓ กาเมสุมิฉจจาธา เวมณี เว้นจากการประพฤติดีกในกาม

๕. สัมมาอาชีวะ คือ การเลี้ยงชีพชอบ ไม่คดโกง หลอกลวง เบียดเบียนผู้อื่น หาเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ นอกจากนี้ยังมี อาชีพที่จัดเป็นมิฉจจาอาชีวะ เช่น การประกอบการค้า ๕ ชนิด ได้แก่

- ๕.๑ ค้าขายเครื่องประหาร, อาวุธ
- ๕.๒ ค้าขายมนุษย์
- ๕.๓ ค้าขายสัตว์ที่มีชีวิตสำหรับฆ่าเป็นอาหาร
- ๕.๔ ค้าขายน้ำเมา
- ๕.๕ ค้าขายยาพิษ

๖. สัมมาวายามะ คือ ความเพียรชอบ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สัมมัปปธาน หรือปธาน ๔ ได้แก่

- ๖.๑ สังวรปธาน คือ เพียรระวังไม่ให้กุศลเกิดขึ้น
- ๖.๒ ปหานปธาน คือ เพียรละหรือเพียรกำจัดอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว
- ๖.๓ ภวานาปธาน คือ เพียรเจริญหรือเพียรสร้างกุศลให้เกิดขึ้น
- ๖.๔ อนุรักษนาปธาน คือ เพียรรักษาหรือส่งเสริมกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

๗. สัมมาสติ ระลึกรชอบ คือ ความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ไม่พินเพื่อน เลื่อนลอย สัมมาสติ คือ หลักธรรมที่เรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ ได้แก่

- ๗.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณากาย
- ๗.๒ เวทนาปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา
- ๗.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต
- ๗.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม

๘. สัมมาสมาธิ ตั้งใจไว้ชอบ ได้แก่ ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียว คือ ฌาน ๔ ได้แก่

๘.๑ สงัดจากกามทั้งหลาย สงัดจากอกุศลทั้งหลาย → บรรลุ ปฐมฌาน มีวิตก, วิจารณ์, ปีติ, สุข เกิดแต่วิเวก

๘.๒ มีความผ่องใสแห่งจิตภายใน → บรรลุ ทุตติยฌาน ไม่มีวิตก, วิจารณ์, ปีติและสุข เกิดแต่สมาธิ

๘.๓ มีความอุเบกขา → บรรลุ ตติยฌาน มีอุเบกขา สติ

๘.๔ ละสุข ละทุกข์ เพราะโสมนัส โทมนัส → บรรลุ จตุตตกฌาน

และสิ่งที่ทุกคนขาดเสียไม่ได้ ไม่ว่าจะหญิงหรือชาย ไม่ว่าจะเด็กหรือผู้ใหญ่ ควรหมั่นพิจารณาอยู่เสมอถึง อภินิหาร ๕ ประการ คือ

๑. ชราวัณมตา เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่สามารถล่วงพ้นความแก่ไปได้

๒. พยาธิวัณมตา เรามีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่สามารถล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้

๓. มรณวัณมตา เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่สามารถล่วงพ้นความตายไปได้

๔. ปิยวินาภาวตา เราจักต้องพลัดพรากจากของที่รักที่ชชอบใจไปทั้งหมดทั้งสิ้น

๕. กัมมัตสสกาตา เรามีกรรมเป็นของตน ทำกรรมใดไว้ ดีหรือชั่วก็ตาม จักต้องได้รับผลของกรรมนั้น

เมื่อหมั่นพิจารณาอยู่เสมออย่างนี้ ก็จะช่วยป้องกันความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาว ในทรัพย์สมบัติ และในชีวิต ฯลฯ บรรเทาความลุ่มหลง ความยึดมั่นถือมั่น และป้องกันการทำทุจริต ทำให้เร่ร่อนขวายน กระทำแต่สิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์ตลอดไป

หากสังคมใดประกอบด้วยบุคคลที่มีการคิดอย่างมีวิจาร์ณญาณ มีพฤติกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสม และถึงพร้อมด้วยคุณธรรมและหลักธรรมทั้ง ๗ ประการนี้ จะนำพาสังคมนั้นไปสู่อารยธรรมที่สว่างไสว ด้วยแสงธรรมแห่งปัญญา มีแต่ความเอื้ออาทร สัมผัสสมานสามัคคี มิตรไมตรีที่ดีต่อกัน และเกิดความสุขสงบร่มเย็นชั่ววันรันดร์





บรรณานุกรม

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาศาสตร์ ชุด คำวัด. กรุงเทพมหานคร :

วัดราชโอรสาราม, ๒๕๔๘.

สุนทร อมรวิวัฒน์. การสอนโดยการสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๐.

สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. จิตวิทยาการเรียนรู้ผู้ใหญ่. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร :

โอ.เอส.พรินติ้งเฮ้าส์, ๒๕๓๘.

สุวิทย์ มูลคำ. กลยุทธ์การสอนคิดอย่างมีวิจารณญาณ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร :

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, ๒๕๔๗.

<http://www.thaiblogonline.com/manasu.blog?PostID=3765>