

เนื่องในวาระครบรอบ
100 ปี แห่งพระราชสมภพ
พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร
มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร



★ หลักสูตรการเรียนรู้ทางไกล ★

กิจกรรมไร้สารพิษและอาหาร เพื่อเศรษฐกิจและสุขภาวะพึ่งตน ตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียง (ปัญญาบัตรหลักสูตร 6 เดือน)



มหาวิทยาลัยสุโขทัย
ธรรมาราช



มูลนิธิแพथิวิธิธรรม
แห่งประเทศไทย



อุทยานการศึกษา
รัชมังคลาภิเษก



มูลนิธิสิทธธรรม
ธรรมชาติ



สถาบันวิชาการ



พิพิธภัณฑ์การเกษตรเฉลิมพระเกียรติ
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว



ศูนย์ศึกษาและเสริมสร้างศักยภาพ
การจัดการทรัพยากรเพื่อท้องถิ่น

หลักสูตรการเรียนรู้ทางไกล กลไกการไร้สารพิษและอาหารเพื่อเศรษฐกิจและสุขภาพะพึงตน ตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียง

เนื่องในวาระครบรอบ 100 ปี แห่งพระราชสมภพ
พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร
มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร



มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช
มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย
อุทยานการศึกษารัชมังคลาภิเษก
มูลนิธิกลไกการไร้สารพิษ

สถาบันวิชาการ
พิพิธภัณฑ์การเกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ศูนย์ศึกษาและเสริมสร้างศักยภาพการจัดการทรัพยากรเพื่อท้องถิ่น

คำนำ

หลักสูตรการเรียนรู้ทางไกล “กลีกรมไร้สารพิษและอาหารเพื่อเศรษฐกิจและสุขภาวะพึ่งตนตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียง” นี้ ได้จัดทำขึ้นโดยมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช มูลนิธิแพथ์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย อุทยานการศึกษารัชมังคลาภิเษก มูลนิธิกลีกรมธรรมชาติ สถาบันวิชาราม พิพิธภัณฑ์การเกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และศูนย์ศึกษาและเสริมสร้างศักยภาพการจัดการทรัพยากรเพื่อท้องถิ่น โดยมุ่งหวังให้ผู้สนใจได้เรียนรู้ในวิชาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและตรงกับความต้องการของผู้เรียน เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติจริง และเกิดการเปลี่ยนแปลงในเชิงพฤติกรรม ที่จะสามารถดำรงชีวิตตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียงได้ อย่างแท้จริง

หลักสูตรการเรียนรู้นี้ เกิดขึ้นจากความร่วมมือและการร่วมกันออกแบบจากหลายฝ่ายที่มุ่งหวังให้เกิดการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตรไปปฏิบัติและร่วมกันขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียงอย่างเป็นรูปธรรมในภาคส่วนต่าง ๆ เพื่อเป็นการปฏิบัติบูชาเนื่องในวาระครบรอบ 100 ปี แห่งพระราชสมภพของพระองค์

คณะทำงานจัดการเรียนรู้ขอขอบคุณทุกท่าน ทุกฝ่าย ทุกองค์กร ที่ได้ร่วมกันพัฒนาหลักสูตรรวมถึงขอบคุณบุคคลต้นแบบ กรณีตัวอย่างต่าง ๆ ที่เป็นกรณีศึกษา และผู้มีส่วนที่จะนำหลักสูตรนี้ไปเผยแพร่และปฏิบัติต่อไป อย่างไรก็ตามหลักสูตรการเรียนรู้มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะมีการปรับปรุงให้เหมาะสมอยู่เสมอ ดังนั้น เมื่อได้มีการดำเนินการเรียนรู้ในแต่ละระยะ หลักสูตรนี้จะได้มีการประเมินและปรับปรุงต่อไป

คณะทำงานจัดการเรียนรู้
หลักสูตรกลีกรมไร้สารพิษและอาหาร
เพื่อเศรษฐกิจและสุขภาวะพึ่งตนตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียง

หลักสูตรการเรียนรู้ทางไกล

เกษตรและอาหารเพื่อเศรษฐกิจและสุขภาวะพึ่งตน

ตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียง

1. ชื่อหลักสูตร

กลไกกรมไรสารพิษและอาหารเพื่อเศรษฐกิจและสุขภาวะพึ่งตนตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียง

2. ชื่อปัญหาบัตร

ปัญหาบัตร การดำรงชีวิตตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียง (กลไกกรมไรสารพิษและอาหารเพื่อเศรษฐกิจและสุขภาวะพึ่งตน)

3. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

- 3.1 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- 3.2 มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย
- 3.3 พิพิธภัณฑ์การเกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
- 3.4 สถาบันวิชาการราม
- 3.5 อุทยานการศึกษารัชมังคลาภิเษก
- 3.6 ศูนย์ศึกษาและเสริมสร้างศักยภาพการจัดการทรัพยากรเพื่อท้องถิ่น
- 3.7 องค์การภาคี

4. หลักการและเหตุผล

ในสถานการณ์ปัจจุบัน สังคมไทย และชุมชนเกษตร ต้องมีการปรับตัว เรียนรู้การดำรงชีวิต เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงและปัจจัยต่าง ๆ ที่เข้ามามีผลต่อสังคมและชุมชน โดยเฉพาะการทำการเกษตรเพื่อสร้างพื้นที่อาหารของตนเองทั้งในเมืองและชุมชน การแก้ปัญหาอาหารที่ปนเปื้อนสารเคมีทางการเกษตร ปัญหาสุขภาวะทั้งด้านกาย (Physical Health) จิต (Mental Health) สังคม (Social Health) และ จิตปัญญา (Spiritual Health) และปัญหาเศรษฐกิจด้านการดำรงชีพ ต้นทุนการผลิต การใช้จ่าย ซึ่งการดำรงชีวิตตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียง เป็นแนวทางที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตรได้ทรงพระราชทานให้กับปสกนิกรชาวไทยไว้เป็นแนวทางในการดำรงชีวิต ดังนั้นการเรียนรู้ ทำความเข้าใจในหลักการเศรษฐกิจพอเพียง การรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง การรู้จักตนเอง รู้จักพื้นที่และชุมชน เพื่อแสวงหาทางเลือกในการผลิตทางการเกษตรและอาหารเพื่อเศรษฐกิจและสุขภาวะพึ่งตนอย่างยั่งยืน จึงมีความจำเป็นที่ปัจเจก ครอบครัว กลุ่ม ชุมชนและสังคมต้องเรียนรู้และเชื่อมโยงสู่การปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช มูลนิธิแพทยวิถีธรรมแห่งประเทศไทยและองค์กรภาคี พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และองค์กรภาคี จึงได้ร่วมกันจัดทำหลักสูตรทางไกล กลไกการไร้สารพิษและอาหารเพื่อเศรษฐกิจและสุขภาวะพึ่งตนตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียง ขึ้นเพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้มีการเรียนรู้ ที่ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม เรียนรู้ และพัฒนา โดยการเรียนรู้จักคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ และได้มีการเรียนรู้ทั้งในระดับตนเอง กลุ่ม หรือชุมชน ที่มุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้เรียนอย่างแท้จริง และเพื่อให้ประชาชนผู้สนใจ เกษตรกร และหน่วยงานต่าง ๆ ได้ใช้หลักสูตรนี้เพื่อประโยชน์ในการจัดการเรียนรู้ต่อไป

5. ปรัชญาและแนวคิดของหลักสูตร

ปรัชญาและแนวคิดของหลักสูตรดังที่ สุนัย เศรษฐบุญสร้าง กล่าวไว้ ประมวลได้ดังนี้

5.1 ปรัชญาการศึกษาของเศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญาการศึกษาของเศรษฐกิจพอเพียงเน้นไปที่ “ความประพฤติดีที่ทำอะไรให้เกิดผล” โดยเป็นกระบวนการเรียนรู้จากการลงมือประพฤติปฏิบัติให้ถึงจุด “พอประมาณ” (ที่ไม่มากหรือน้อยเกินไปจนไม่เกิดผลที่ดี) อันมิใช่สักแต่ให้คิดได้อย่างเที่ยงตรงในเหตุในผล โดยที่ไม่ลงมือปฏิบัติอะไร ซึ่งในที่สุดการเรียนรู้จากการลงมือประพฤติปฏิบัติเช่นนี้ ก็จะนำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงของชีวิตผู้เรียนในทางที่เจริญก้าวหน้าขึ้น และตกผลึกเป็น “ปัญญา” ที่สามารถจะนำไปสู่การแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องเที่ยงตรงในเหตุในผลยิ่ง ๆ ขึ้น อันจะกลายเป็น “ภูมิคุ้มกัน” ของชีวิตต่อไป

การเข้าใจว่า “ผลที่ดี” คืออะไรเป็นเงื่อนไขด้าน “คุณธรรม” ขณะที่การเข้าใจว่าจะต้องกระทำ “เหตุ” อะไรเพื่อนำไปสู่ “ผลที่ดี” นั้น ๆ เป็นเงื่อนไขด้าน “ความรู้” ฉะนั้นหลัก 3 ท่วง 2 เงื่อนไขของเศรษฐกิจพอเพียงที่มีการเผยแพร่อย่างกว้างขวาง อันได้แก่ “ความมีเหตุผล ความพอประมาณ และการมีภูมิคุ้มกัน” กับเงื่อนไขของ “ความรู้และคุณธรรม” ถ้าอธิบายให้เป็น “กระบวนการเรียนรู้” (learning process) ดังแนวทางที่อธิบายมาข้างต้น ก็จะเห็นได้ว่าปรัชญาการศึกษาของเศรษฐกิจพอเพียง มีลักษณะที่คล้ายคลึงมากกับ “กระบวนการเรียนรู้แบบวิทยาศาสตร์” (scientific method) ที่ประกอบด้วยขั้นตอนการ “ตั้งสมมติฐาน” ว่าจะอะไรเป็น “เหตุ” (หรือตัวแปรต้น) ที่ก่อให้เกิด “ผล” (หรือตัวแปรตาม) ต่าง ๆ จากนั้นก็ “ทดลองพิสูจน์สมมติฐาน” ดังกล่าว (ให้ถึงจุด “พอประมาณ” ที่ไม่มากหรือน้อยเกินไปเพื่อจะประมวลผลได้อย่างมีประสิทธิภาพ) สุดท้ายจึง “สรุปผลการทดลอง” ให้ตกผลึกเป็น “ปัญญา” ที่สามารถจะนำไปประยุกต์ใช้กับการแก้ปัญหาเรื่องอื่น ๆ ในลักษณะคล้ายคลึงกันนี้ได้ต่อไป (ซึ่งก็จะกลายเป็น “ภูมิคุ้มกัน” ของชีวิตในที่สุด)

5.2 ลักษณะเด่นของหลักสูตรเรียนรู้ด้วยชุดสื่อทางไกล

จากปรัชญาการศึกษาของเศรษฐกิจพอเพียงดังที่ได้กล่าวมา เมื่อประยุกต์ใช้กับการสร้างหลักสูตรการเรียนรู้ด้วยชุดสื่อทางไกล จะมีลักษณะพิเศษที่แตกต่างจากหลักสูตรการศึกษาภายใต้ระบบการศึกษาปกติที่เป็นทางการ คือ

5.2.1 ใช้ชุดสื่อวีดิทัศน์ สื่อ On line เป็นเครื่องมือหลักของการสร้างกระบวนการเรียนรู้

อันทำให้ต้นทุนจัดการศึกษาตามหลักสูตรนี้ต่ำมาก แต่ให้ผลสัมฤทธิ์สูง (มีประสิทธิภาพ) เพราะสามารถใช้สถานที่ใด ๆ ในแต่ละครัวเรือน หมู่บ้านเป็นที่เรียนก็ได้ขอเพียงให้มีโทรทัศน์ ไอแพด โน้ตบุ๊ก หรือเครื่องฉาย โดยไม่ต้องลงทุนก่อสร้างอาคารอะไรเพิ่ม สามารถเรียนรู้ด้วยตนเองหรือมีวิทยากรกระบวนการจากคนในแต่

ละกลุ่ม แต่ละชุมชนหรือจิตอาสาเป็นผู้ทำหน้าที่จัดการความรู้ ส่งผลให้ **ผู้เรียนไม่ต้องเสียเวลาเดินทางไปเรียนในสถานที่ห่างไกลจากหมู่บ้าน** ตลอดจนสามารถจะกำหนดตารางเวลาเรียนที่เหมาะสมได้โดยไม่ให้กระทบต่อวิถีการทำมาหากิน จึงสามารถเรียนรู้อย่างต่อเนื่องเป็นหลักสูตรระยะยาว และได้ความรู้ครบถ้วนเป็นระบบ (package) ที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหาของตนและชุมชนท้องถิ่นนั้น ๆ ภายใต้บริบทของปัญหาที่แตกต่างกัน (เนื่องจากสามารถใช้สื่อ On line ที่มีเรื่องราวความรู้หลากหลายวิชา ที่เป็นระบบครบถ้วนช่วยในการจัดการเรียนรู้โดยไม่มีข้อติดขัดด้านตัวผู้สอนหรือวิทยากรเก่ง ๆ ที่จะมีปัญหาในการเดินทางไปสอนยังสถานที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศ)

5.2.2 เน้นการเรียนรู้จากการลงมือประพฤติปฏิบัติ ด้วยการอาศัยประเด็นปัญหาของแต่ละชีวิต แต่ละครอบครัว แต่ละชุมชนท้องถิ่น เป็นโจทย์เพื่อหาคำตอบในการแก้ปัญหาเหล่านั้น ผ่านทางการทำโครงการต่าง ๆ อันจะก่อให้เกิดประโยชน์สุขทั้งต่อผู้เรียน ครอบครัว และชุมชนท้องถิ่น (**มีประโยชน์**) กระบวนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางนี้ ช่วยให้แม้แต่คนที่อ่านหนังสือไม่ออก เขียนไม่ได้ ก็สามารถจะร่วมเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพในการแก้ปัญหาของชีวิตตนเองและครอบครัว จากหลักสูตรการเรียนรู้ที่ออกแบบให้สามารถรองรับกลุ่มคนซึ่งมีพื้นฐานการศึกษาอันแตกต่างหลากหลายได้ เนื่องจากเน้นเรียนรู้ด้วยการดูสื่อเรื่องเล่าต่าง ๆ การบรรยาย การสาธิต และการทำโครงการ เพื่อแก้ปัญหาของแต่ละชีวิตและครอบครัว อันสอดคล้องกับวิถีการเรียนรู้ตามปกติของผู้คนอยู่แล้ว เพียงแต่จัดการเรียนรู้ตามธรรมชาตินี้ให้เป็นระบบขึ้น และสร้าง “ระเบียบวินัยของการเรียนรู้” (discipline) ผ่านการให้ “**ปัญญาบัตร**” ที่จะออกให้กับผู้ที่มีวินัยของการเรียนรู้ตามมาตรฐานที่กำหนด ทั้งนี้เพื่อเป็น “**สัญญา**” แห่งการรับรองคุณค่าของ “**ความรู้**” ที่สามารถจะแก้ปัญหาชีวิตของผู้เรียน ครอบครัว และชุมชนท้องถิ่นต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5.2.3 เน้นการเรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่ม อันจะนำไปสู่การรวมกลุ่มของคนที่มีฐานความรู้ความเข้าใจ (หรือทฤษฏี) ที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งจะก่อให้เกิดความประหยัดของขนาด (economy of scale) ในการพึ่งพาช่วยเหลือเกื้อกูลกันทั้งด้านการผลิต การบริโภค การจัดการทรัพยากร สิ่งแวดล้อม ฯลฯ ของคนในแต่ละชุมชน ตลอดจนนำไปสู่การสร้างคามเข้มแข็งของชุมชนท้องถิ่นจนก่อให้เกิดเป็นสภาพแห่งความมี “**มิตรดี สหายดี สภาพสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี**” ซึ่งเอื้อต่อการเสริมสร้างความเจริญงอกงามทางจิตปัญญาของผู้คน (**ทำให้มีความสุขอย่างยั่งยืน**)

5.3 เกณฑ์ชีวิตและมาตรฐานการเรียนรู้ของหลักสูตร

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ได้ทรงอธิบายถึงหลักเศรษฐกิจพอเพียงว่ามีเป็นขั้น ๆ ดังพระราชดำรัสเมื่อวันที่ 23 ธันวาคม 2542 ความตอนหนึ่งว่า

“เศรษฐกิจพอเพียงก็มีเป็นขั้น ๆ แต่ว่าต้องดูว่าเศรษฐกิจพอเพียงนี้ ที่จะมาบอกว่าให้พอเพียงเฉพาะตัวเอง 100 % เป็นสิ่งที่ทำไม่ได้ จะต้องมีการแลกเปลี่ยน ต้องมีการช่วยกัน ถ้ามีการช่วยกันแลกเปลี่ยนไม่ใช่เศรษฐกิจพอเพียงแล้ว แต่ว่าพอเพียงในทฤษฎีนี้คือ สามารถที่จะดำเนินงานได้.....”

ขณะเดียวกันเมื่อเชื่อมโยงกับแนวพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตรเรื่องทฤษฎีใหม่ 3 ขั้น ได้แก่ การแก้ปัญหาระดับบุคคลและครัวเรือน ระดับกลุ่มคน และระดับเครือข่าย ก็อาจแบ่งระดับการเรียนรู้ของหลักสูตรได้เป็น 3 ขั้น คือ

ก) เศรษฐกิจพอเพียงขั้นที่ 1 เน้นการแก้ปัญหาระดับของชีวิตปัจเจกบุคคลและครัวเรือนให้หมดหนี้สิน มีอาชีพการงานที่มั่นคง มีครอบครัวที่อบอุ่น ลดอบายมุขสิ่งเสพติดที่เป็นทางแห่งความเสื่อมของ

ชีวิต ตลอดจนมีสุขภาพที่ดีทั้งในมิติทางด้านกาย (Physical Health) จิต (Mental Health) สังคม (Social Health) และ จิตปัญญา (Spiritual Health)

ข) **เศรษฐกิจพอเพียงขั้นที่ 2** เน้นการแก้ปัญหาในระดับของกลุ่มคนที่มีการรวมตัวจัดตั้งเป็นกลุ่มลักษณะต่าง ๆ ให้เกิดเป็นกลุ่มที่มีความเข้มแข็งมั่นคง สามารถพึ่งพาช่วยเหลือเกื้อกูลกันเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของสมาชิกและกลุ่ม

ค) **เศรษฐกิจพอเพียงขั้นที่ 3** เน้นการแก้ปัญหาในระดับเครือข่ายที่เชื่อมโยงกลุ่มคนหลายกลุ่ม เพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลกันในมิติต่าง ๆ อาทิ เครือข่ายเกษตรกร เครือข่ายคนรักสุขภาพ เครือข่ายผู้สูงอายุ เครือข่ายเยาวชนที่ร่วมมือช่วยเหลือกันในการแก้ปัญหาของกลุ่มนั้น ๆ รวมถึงร่วมมือช่วยเหลือกันในการผลิตและการตลาดเพื่อให้สามารถต่อรองแข่งขันกับองค์กรธุรกิจขนาดใหญ่อื่น ๆ ได้ เป็นต้น

หลักสูตรเรียนรู้ทางไกล หลักสูตรกิจกรรมไร้สารพิษและอาหารเพื่อเศรษฐกิจและสุขภาพพึ่งตนตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียง เน้นเรียนรู้จากแบบอย่างเรื่องราวความสำเร็จของผู้คนและกลุ่มคนต่าง ๆ นั้นจะสอดคล้องกับทฤษฎีเซลล์กระจกเงา (Mirror Neuron Theory) ที่นักวิทยาศาสตร์เพิ่งค้นพบตำแหน่งของเซลล์กระจกเงาในสมอง ซึ่งทำหน้าที่จดจำพฤติกรรมของสิ่งที่เห็น และผลักดันให้เกิดการเลียนแบบพฤติกรรมเหล่านั้นเหมือนภาพสะท้อนของกระจก อีกทั้งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ของสมอง (Brain Based Learning Theory) ที่ชี้ให้เห็นว่ามนุษย์จะเรียนรู้ได้ดีด้วยวิธีรับรู้ ผ่านประสาทสัมผัสต่าง ๆ หลายด้านพร้อมกันอย่างต่อเนื่อง ในทิศทางที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน ทั้งการเห็นภาพ ได้ยินเสียง ได้ลงมือทดลองสัมผัสจากการปฏิบัติ ฯลฯ ด้วย “ความถี่” (frequency) และ “ห้วงระยะเวลา” (duration) อันเหมาะสมการเรียนรู้หลักสูตรนี้จึงให้น้ำหนักด้านการลงมือปฏิบัติจริงผ่านการทำโครงการต่าง ๆ ไม่ต่ำกว่าน้ำหนักของการเรียนรู้ในภาคทฤษฎีจากการดูสื่อชุดชีวิตทัศน์พร้อมกับกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากหลักสูตรเรียนรู้ นี้เป็นนวัตกรรมของการศึกษาอันจะต้องใช้เวลาในการวิจัยและพัฒนาหลักสูตรให้สมบูรณ์ ซึ่งจะอาศัยวิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) โดยการทดลองดำเนินการกับผู้เรียนและศูนย์เรียนรู้ต่าง ๆ ที่สนใจ และพัฒนามาตรฐานการเรียนรู้ของหลักสูตรควบคู่ไปด้วย เพื่อความสมบูรณ์ของหลักสูตรต่อไป

6. วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

6.1 เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจและสามารถอธิบายหลักปรัชญา แนวคิด เศรษฐกิจพอเพียง และระบุคุณค่าความสำคัญ ประโยชน์ของการดำเนินชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้

6.2 เพื่อให้ผู้เรียนรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง รู้จักคิด วิเคราะห์ เชื่อมโยงการเกษตรและอาหารเพื่อเศรษฐกิจและสุขภาพพึ่งตนอย่างเป็นระบบได้

6.3 เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบอกถึงความตั้งใจ และความคาดหวังที่จะประพฤติปฏิบัติตนตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงและนำแผนการดำเนินชีวิตตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียงของตน ครอบครัว กลุ่ม และชุมชนไปปฏิบัติได้

6.4 เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจ มั่นใจ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเข้าสู่วิถีเศรษฐกิจพอเพียงได้

6.5 เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ การบูรณาการร่วมกันขององค์กรภาคีต่าง ๆ ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาชน ภาคท้องถิ่น และภาคสถาบันการศึกษาในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง

7. มาตรฐานการเรียนรู้ของหลักสูตร

ในการเรียนรู้มี**มาตรฐานเชิงพฤติกรรม**ที่จะเกิดขึ้นกับผู้เรียนในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

- 7.1 มีการปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์เข้าสู่วิถีเศรษฐกิจพอเพียง
- 7.2 มีการทำกิจกรรมไร่สารพิษ การผลิตและบริโภคอาหารปลอดภัย
- 7.3 มีการเสริมสร้างกิจกรรม เพิ่มรายได้ ลดรายจ่าย ลดหนี้สินและลดต้นทุนการผลิต
- 7.4 มีการเสริมสร้างสุขภาวะของตนเอง และครัวเรือน
- 7.5 มีการทำแผนปฏิบัติการพัฒนาของตนเอง กลุ่ม/ชุมชน
- 7.6 สามารถพึ่งพาตนเอง มีความทุกข์น้อยลง มีความสุขมากขึ้น
- 7.7 มีส่วนร่วมในกิจกรรมของกลุ่ม ชุมชน และสังคม ตามอัตภาพและมีจิตสาธารณะ

อนึ่ง มาตรฐานการเรียนรู้มีพัฒนาการในระยะต้น ระยะกลาง ระยะปลายที่สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง ขั้นที่ 1 2 และ 3

นอกจากนี้ มาตรฐานการเรียนรู้ของหลักสูตรในภาพรวมยังได้พิจารณาถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ผู้เรียนรู้ได้พัฒนาขึ้นในตนเองจากประสบการณ์ที่ได้รับระหว่างการเรียนรู้**ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ**ที่กำหนดผลการเรียนรู้ที่คาดหวังให้ผู้เรียนรู้มีอย่างน้อย 4 ด้าน ได้แก่

1. **ด้านความรู้ (Knowledge)** คือสิ่งที่สั่งสมมาจากการศึกษาเล่าเรียน การค้นคว้าหรือประสบการณ์ที่เกิดจากหลักสูตร ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นและเพียงพอต่อการนำไปปฏิบัติ หรือต่อยอดความรู้ในการประกอบอาชีพ ดำรงชีวิต อยู่ร่วมกันในสังคม และพัฒนาอย่างยั่งยืน สำหรับการดำรงชีวิตในยุคดิจิทัล

2. **ด้านทักษะ (Skills)** หมายถึง ความสามารถที่เกิดจากการเรียนรู้ ฝึกฝนปฏิบัติให้เกิดความแคล่วคล่อง ว่องไว และชำนาญ เพื่อพัฒนางาน พัฒนาวิชาชีพหรือวิชาการ พัฒนาตนและพัฒนาสังคม สำหรับการดำรงชีวิตในยุคดิจิทัล

3. **ด้านจริยธรรม (Ethics)** หมายถึง พฤติกรรมหรือการกระทำระดับบุคคลที่สะท้อนถึงความเป็นผู้มีคุณธรรม ศีลธรรม และจรรยาบรรณ เพื่อประโยชน์ส่วนรวมและส่วนตน ทั้งต่อหน้าและลับหลังผู้อื่น

4. **ด้านลักษณะบุคคล (Character)** หมายถึง บุคลิกภาพ ลักษณะนิสัย และค่านิยมที่สะท้อนคุณลักษณะเฉพาะศาสตร์ วิชาชีพ และสถาบัน โดยพัฒนาผ่านการเรียนรู้ และการฝึกประสบการณ์จากหลักสูตร ให้มีความเหมาะสมกับแต่ละระดับมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา

8. กำหนดการเปิดการเรียนรู้

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย พิพิธภัณฑ์การเกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และองค์การภาคี จะดำเนินการจัดการเรียนรู้ หลักสูตรกิจกรรมไร่สารพิษและอาหารเพื่อเศรษฐกิจและสุขภาวะพึ่งตนตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียง ในปี 2569 เป็นต้นไป เนื่องในวาระครบรอบ 100 ปี แห่งพระราชสมภพ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

9. คุณสมบัติของผู้มีสิทธิเรียนรู้

ผู้เข้ารับการเรียนรู้หลักสูตรกิจกรรมไร้สารพิษและอาหารเพื่อเศรษฐกิจและสุขภาวะพึ่งตนตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียง จะต้องมีความรู้คุณสมบัติดังนี้

- 9.1 มีความมุ่งมั่นและต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง
- 9.2 มีเวลาและตั้งใจในการจะเข้าเรียนรู้และสามารถเข้าร่วมเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ

10. การคัดเลือกผู้เข้าเรียนรู้

ผู้ที่มีคุณสมบัติครบถ้วนตามข้อ 9 เป็นผู้มีสิทธิเข้าศึกษาในหลักสูตรนี้

11. ระบบการเรียนรู้และกำหนดเวลาการเรียนรู้

หลักสูตรการเรียนรู้ใช้ระบบการเรียนการสอน โดยจัดสาระของหลักสูตรเป็นวิชา (วิชา หมายถึง ความรู้แจ้ง หรือปัญหาที่ต้องตามความเป็นจริง เป็นความรู้ที่กำจัดอวิชชา (ความไม่รู้) และกิเลสทั้งปวงให้หมดไป นำไปสู่การดับทุกข์) ที่มีความสัมพันธ์กันเข้าใจด้วยกันอย่างมีระบบ และเชื่อมโยงระหว่างการเรียนรู้ในเชิงเนื้อหากับการฝึกปฏิบัติ และการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตจริง

ช่วงระยะที่ 1 ระยะการเข้าใจ

เป็นการเรียนรู้ที่เน้นด้านการเรียนรู้เชิงเนื้อหา แนวคิด หลักการและองค์ความรู้ต่าง ๆ จากสื่อเอกสาร คัดสรร และสื่อวีดิทัศน์คัดสรร โดยมีระยะเวลาการเรียนรู้ 8 สัปดาห์ หรือ 2 เดือน ดังนี้

11.1.1 การเรียนรู้ด้วยตนเอง จากคลิป สื่อ On line จากเอกสาร หนังสือแนะนำ ที่สามารถเข้าใจในการทำกิจกรรมไร้สารพิษและอาหารเพื่อเศรษฐกิจและสุขภาวะพึ่งตนตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียง และการทำกิจกรรมหลังจากชมสื่อเหล่านั้น ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ประมาณสัปดาห์ละ 2 วัน ๆ ละ 3 ชั่วโมง รวมระยะเวลาเรียนรู้ 16 วัน หรือ 48 ชั่วโมง

11.1.2 การเรียนรู้โดยกระบวนการกลุ่ม ในการพูดคุย สรุป วิเคราะห์ เนื้อหา (ออนไลน์ หรือออนไลน์) เดือนละ 2 วัน วันละ 3 ชั่วโมง รวมระยะเวลาเรียนรู้ 4 วัน หรือ 12 ชั่วโมง เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสรุปบทเรียนร่วมกัน

ช่วงระยะที่ 2 ระยะการเข้าถึงและพัฒนา

เป็นการเรียนรู้ที่เน้นการเรียนรู้จากการปฏิบัติ ในการทำกิจกรรมไร้สารพิษและอาหารเพื่อเศรษฐกิจและสุขภาวะพึ่งตนจริงเพื่อการเปลี่ยนแปลงวิถีเศรษฐกิจพอเพียงที่สามารถเข้าถึง และเกิดการพัฒนาในระดับบุคคลและครอบครัว เป็นการเรียนรู้ โดยการปฏิบัติการจริงตลอดหลักสูตร รวมจำนวน 24 สัปดาห์ หรือ 6 เดือน

หมายเหตุ

- 1) รวมระยะเวลาการเรียนรู้ตลอดหลักสูตร ทั้ง 2 ช่วงระยะ รวมจำนวน 24 สัปดาห์ หรือ 6 เดือน
- 2) ในกรณีการเรียนรู้เป็นกลุ่มควรจะมีผู้อาสาจัดการเรียนรู้ในทุกจุดการเรียนรู้ที่จะอำนวยความสะดวกจัดกระบวนการเรียนรู้ในแต่ละกลุ่มการเรียนรู้ รวมถึงดูแล ประเมินผลการเรียนรู้

12. การลงทะเบียนเรียน

ผู้เรียนรู้ในหลักสูตรจะต้องลงทะเบียนเรียนในแต่ละภาคการศึกษาที่มีการเปิดการเรียนรู้อ

13. การวัดผลและการสำเร็จการเรียนรู้

การสำเร็จการเรียนรู้ ผู้สำเร็จการเรียนรู้ในหลักสูตร ต้องมีคุณสมบัติดังนี้

- 1) มีเวลาเรียน ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 ของจำนวนวันที่มีการนัดพบของกลุ่ม (ร้อยละ 80 ของ 12 วัน)
- 2) มีการทำกิจกรรมไร้สารพิษและอาหารเพื่อเศรษฐกิจและสุขภาวะพึ่งตนจริง (มีหลักฐานคลิปหรือภาพถ่ายยืนยัน)
- 3) มีการทำบัญชีครัวเรือน บัญชีฟาร์ม และบัญชีสุขภาพ เพื่อลดรายจ่าย ลดหนี้สิน มีรายได้เพิ่ม ลดต้นทุน และติดตามดูแลสุขภาวะ
- 4) มีสุขภาวะที่ดีขึ้น พึ่งพาตนเอง มีความทุกข์น้อยลง มีความสุขมากขึ้น
- 5) มีส่วนร่วมในกิจกรรมของกลุ่ม ชุมชน และสังคม มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

อนึ่ง บุคคล กลุ่ม หรือชุมชนที่สามารถพัฒนาและสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองให้เป็นที่ยอมรับและเป็นต้นแบบแก่บุคคล กลุ่มหรือชุมชนอื่น ๆ ได้ จะได้รับมอบรางวัลผลการเรียนรู้ ในการเป็นต้นแบบการดำรงชีวิตตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียง (กิจกรรมไร้สารพิษและอาหารเพื่อเศรษฐกิจและสุขภาวะพึ่งตน) ต่อไป

14. ผู้จัดการเรียนรู้

14.1 ผู้จัดการเรียนรู้ประจำหลักสูตร

ผู้จัดการเรียนรู้ประจำหลักสูตรประกอบด้วยที่ปรึกษา คณะทำงานจัดการเรียนรู้ และหน่วยงานองค์กรร่วมจัดการเรียนรู้ ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาชน และภาคสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ที่ร่วมดำเนินการในหลักสูตร

14.2 ผู้จัดการเรียนรู้ในกลุ่ม

ผู้จัดการเรียนรู้ในกลุ่มเป็นผู้ที่อาสา กลุ่มเรียนรู้ในการช่วยเหลือ อำนวยความสะดวกและจัดกระบวนการเรียนรู้ นำผู้เรียนรู้เข้าสู่กระบวนการตลอดจนร่วมสรุปประเด็นสำคัญ ซึ่งมีทักษะในการเป็นวิทยากรกระบวนการ อาจเป็นจิตอาสา บุคลากรในกลุ่ม ชุมชนเองหรือ เจ้าหน้าที่ นักพัฒนา ทั้งหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ในพื้นที่/กลุ่มเรียนรู้ อย่างน้อยกลุ่มละ 1 คน

15. สถานที่และอุปกรณ์การศึกษา

15.1 สถานที่ การจัดการเรียนรู้ในหลักสูตรนี้ กลุ่มผู้เรียนรู้สามารถกำหนดสถานที่ และ ช่วงเวลาในการเรียนรู้ได้ตามความเหมาะสมของแต่ละพื้นที่ด้วยกลุ่มเอง

15.2 อุปกรณ์การเรียนรู้ กลุ่มและชุมชนที่มีการเรียนรู้ จัดเตรียมอุปกรณ์เพื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง

15.3 สื่อการเรียนรู้ สื่อเพื่อใช้ในการเรียนรู้ที่มูลนิธิแพथวิธธรรมแห่งประเทศไทยและมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชได้จัดทำขึ้น

15.4 แนวการเรียนรู้ประจำหลักสูตร

16. ทรัพยากรและงบประมาณ

ทรัพยากรในกิจกรรมอื่น ๆ ผู้เรียนรู้และองค์กรสนับสนุนสมทบตามความจำเป็น

17. ผลที่คาดว่าจะได้รับของหลักสูตร

- 17.1 ส่งเสริมและขยายผลการขับเคลื่อนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- 17.2 พัฒนาบุคคลเป้าหมายให้ดำรงชีวิตตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียง
- 17.3 พัฒนารูปแบบ/การเรียนรู้ ที่เชื่อมโยงระหว่างแนวคิด หลักการสู่การปฏิบัติการเปลี่ยนแปลงเป็นการเรียนรู้เชิงบูรณาการที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของประชาชนและชุมชน
- 17.4 ประสานเชื่อมโยงภาคีต่าง ๆ ในการฝึกกำลังและเรียนรู้ร่วมกันในการดำเนินงาน

18. หลักสูตรการเรียนรู้

โครงสร้างหลักสูตร

- 1) วิชา หลักเศรษฐกิจพอเพียงและการปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ (รหัส 01)
- 2) วิชา เกษตรและอาหารเพื่อเศรษฐกิจและสุขภาวะพึ่งตนตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียง (รหัส 02)
- 3) วิชา กลไกกรรมไร่สารพิษ ปุ๋ยสะอาด และขยะวิทยา (รหัส 03)
- 4) วิชา พันธุกรรม พืชผักพื้นเมือง สมุนไพร (รหัส 04)
- 5) วิชา การจัดการดิน น้ำ จุลลินทรีย์ (รหัส 05)
- 6) วิชา การจัดการพลังงาน (รหัส 06)
- 7) วิชา ยา 9 เม็ดเพื่อสุขภาวะพึ่งตน (รหัส 07)
- 8) วิชา น้ำผักปั่นและการปรุงอาหารจากผักพื้นเมือง สมุนไพร (รหัส 08)
- 9) วิชา การสร้างเศรษฐกิจและการตลาด (รหัส 09)
- 10) วิชา บัญชีครัวเรือน บัญชีฟาร์มและบัญชีสุขภาพ (รหัส 10)
- 11) วิชา ธรรมเบิกบาน (รหัส 11)
- 12) วิชา พลังกลุ่ม เครือข่าย และสังคมเพื่อการเปลี่ยนแปลง (รหัส 12)
- 13) วิชา สารบันเทิง (รหัส 13)

19. รายละเอียดวิชา

โดยมีรายละเอียดวิชาทั้ง 13 วิชา ดังนี้

01 วิชา หลักเศรษฐกิจพอเพียงและกระบวนการปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายแนวคิด หลักการ และแนวปฏิบัติ เรื่องหลักเศรษฐกิจพอเพียงและการปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้แนวคิด หลักการ และแนวปฏิบัติ เรื่องหลักเศรษฐกิจพอเพียงและการปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ไปปรับใช้ในชีวิตของตนเองและครัวเรือนอย่างเป็นรูปธรรม

คำอธิบายหมวดวิชา

แนวคิด หลักการ และความสำคัญของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง แนวคิดการปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์เพื่อการดำรงชีวิตอย่างสมดุลและพึ่งตนเอง การประยุกต์ใช้หลักความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกัน ภายใต้เงื่อนไขความรู้และคุณธรรม ครอบคลุมการพึ่งตนเองด้านอาหาร สุขภาพ เศรษฐกิจ พลังงาน และเครือข่ายชุมชน ตลอดจนการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต การทำงาน และการพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน

02 วิชา เกษตรและอาหารเพื่อเศรษฐกิจและสุขภาวะพึ่งตนตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายแนวคิด หลักการ และแนวปฏิบัติ เรื่องเกษตรและอาหารเพื่อเศรษฐกิจและสุขภาวะพึ่งตนตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียงได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้แนวคิด หลักการ และแนวปฏิบัติ เรื่องเกษตรและอาหารเพื่อเศรษฐกิจและสุขภาวะพึ่งตนตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียงไปปรับใช้ในชีวิตของตนเองและครัวเรือนอย่างเป็นรูปธรรม

คำอธิบายหมวดวิชา

แนวคิด หลักการ และแนวปฏิบัติด้านการเกษตรและอาหารเพื่อการพึ่งตนเองตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ครอบคลุมความมั่นคงทางอาหาร การเลือกผลิตและบริโภคอาหารที่เหมาะสม การใช้พืชผัก และสมุนไพรท้องถิ่น การใช้หญ้าและวัสดุธรรมชาติให้เกิดประโยชน์ การลดการพึ่งพาสารเคมี คุณธรรมและภาวะผู้นำในการจัดการทรัพยากร ตลอดจนการวางแผนทางพึ่งตนเองด้านอาหารและสุขภาวะเพื่อรองรับภาวะวิกฤตและสร้างความยั่งยืนของครัวเรือนและชุมชน

03 วิชา กลไกกรรมไร่สารพิษ ปุ๋ยสะอาด และขยะวิทยา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายแนวคิด หลักการ และแนวปฏิบัติ เรื่องกลไกกรรมไร่สารพิษ ปุ๋ยสะอาด และขยะวิทยาได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้แนวคิด หลักการ และแนวปฏิบัติ เรื่องกลไกกรรมไร่สารพิษ ปุ๋ยสะอาด และขยะวิทยาไปปรับใช้ในชีวิตของตนเองและครัวเรือนอย่างเป็นรูปธรรม

คำอธิบายหมวดวิชา

การศึกษาและฝึกปฏิบัติหลักการกลไกกรรมไร่สารพิษ ปุ๋ยสะอาด และขยะวิทยา การจัดการและปรับปรุงดินด้วยอินทรีย์วัตถุ จุลินทรีย์ท้องถิ่น และวัสดุธรรมชาติ การยกระดับแปลงและการจัดการดินเพื่อรับมือสภาพแล้งและน้ำท่วม การใช้เศษพืชและหญ้าเพื่อเพิ่มอินทรีย์วัตถุ การหมักดินเพื่อรักษาความชื้นและส่งเสริมกิจกรรมของจุลินทรีย์ การใช้ประโยชน์จากรากไม้และหน้าดินอย่างเหมาะสม การจัดการศัตรูพืชด้วย

วิถีธรรมชาติและสารสกัดจากพืช ตลอดจนการกำหนดพื้นที่ปลอดภัยและแนวกันชน เพื่อลดความเสี่ยงจากสารเคมี ส่งเสริมความปลอดภัยทางอาหาร สุขภาวะ และการพึ่งตนเองอย่างยั่งยืน

04 วิชา พันธุกรรม พืชผักพื้นเมือง สมุนไพร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายแนวคิด หลักการ และแนวปฏิบัติ เรื่องพันธุกรรม พืชผักพื้นเมือง สมุนไพรได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้แนวคิด หลักการ และแนวปฏิบัติ เรื่องพันธุกรรม พืชผักพื้นเมือง สมุนไพรไปปรับใช้ในชีวิตของตนเองและครัวเรือนอย่างเป็นรูปธรรม

คำอธิบายหมวดวิชา

ศึกษาและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับความหลากหลายทางพันธุกรรม พืชผักพื้นเมือง และสมุนไพรที่มีศักยภาพด้านอาหารและสุขภาพ การจำแนกและคัดเลือกพืชที่เหมาะสมต่อการบริโภค ภูมิปัญญาการใช้พืชและสมุนไพรในชุมชน แนวคิดการบริโภคพืชเพื่อความสมดุลและสุขภาพ การเตรียมน้ำผัก เครื่องดื่มสมุนไพร และอาหารจากพืชพื้นเมือง ตลอดจนข้อควรระวัง การใช้พืชอย่างถูกต้อง และการจัดการทรัพยากรพันธุกรรมพืชเพื่อการพึ่งตนเองและความยั่งยืน

05 วิชา การจัดการดิน น้ำ จุลินทรีย์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายแนวคิด หลักการ และแนวปฏิบัติ เรื่องการจัดการดิน น้ำ จุลินทรีย์ได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้แนวคิด หลักการ และแนวปฏิบัติ เรื่องการจัดการดิน น้ำ จุลินทรีย์ไปปรับใช้ในชีวิตของตนเองและครัวเรือนอย่างเป็นรูปธรรม

คำอธิบายหมวดวิชา

หลักการจัดการดิน น้ำ และจุลินทรีย์เพื่อการเกษตร การจัดการและกักเก็บน้ำด้วยฝายชะลอน้ำ แก้มลิง และระบบกระจายน้ำตามสภาพพื้นที่ การปรับปรุงโครงสร้างดินด้วยอินทรีย์วัตถุเพื่อเพิ่มความร่วนซุย การระบายน้ำและการถ่ายเทอากาศ ตลอดจนบทบาทของจุลินทรีย์และอินทรีย์วัตถุต่อความอุดมสมบูรณ์ของดิน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการผลิต ลดต้นทุน และส่งเสริมการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าและยั่งยืน

06 วิชา การจัดการพลังงาน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายแนวคิด หลักการ และแนวปฏิบัติ เรื่องการจัดการพลังงานได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้แนวคิด หลักการ และแนวปฏิบัติ เรื่องการจัดการพลังงานไปปรับใช้ในชีวิตของตนเองและครัวเรือนอย่างเป็นรูปธรรม

คำอธิบายหมวดวิชา

แนวคิดและหลักการจัดการพลังงานเพื่อการพึ่งตนเอง การใช้พลังงานแสงอาทิตย์และระบบโซลาร์เซลล์เพื่อการดำรงชีวิตและการเกษตร การวิเคราะห์และลดการใช้พลังงานที่ไม่จำเป็น การประยุกต์ใช้พลังงานกับอุปกรณ์และระบบทางการเกษตร ตลอดจนหลักความปลอดภัยในการติดตั้ง ใช้งาน และบำรุงรักษาระบบพลังงาน เพื่อการใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ คุ้มค่า และยั่งยืน

07 วิชา ยา 9 เม็ดเพื่อสุขภาพะพืงตน (รหัส 07)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบอกถึงแนวคิด หลักการ และแนวปฏิบัติ เรื่องยา 9 เม็ดเพื่อสุขภาพะพืงตนได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้เกี่ยวกับแนวคิด หลักการ และแนวปฏิบัติ เรื่องยา 9 เม็ดเพื่อสุขภาพะพืงตน ไปปรับใช้ในชีวิตของตนเองและครัวเรือนอย่างเป็นรูปธรรม

คำอธิบายวิชา

วิชานี้มุ่งส่งเสริมการพึ่งพาตนเองเพื่อสร้างสุขภาพะพืงตนที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจอย่างยั่งยืน โดยบูรณาการองค์ความรู้การแพทย์วิถีธรรม ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และหลักพุทธศาสตร์เข้าด้วยกัน เน้นหลักการ "หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง" ผ่านการประเมินและปรับสมดุลร้อน-เย็น การใช้เทคนิคการดูแลสุขภาพะพืงตน 9 ข้อ หรือเรียกว่ายา 9 เม็ด (เช่น กัวซา การสวนล้างลำไส้ การแช่มือ-แช่เท้า) และการกินอาหารปรับสมดุล (Plant-based) จากพืชผักพื้นบ้านไร้สารพิษที่เกิดง่ายและแข็งแรง ควบคู่กับการใช้ชาสมุนไพร นอกจากนี้ยังเน้นย้ำความสำคัญของ "พลังความดี" และการฝึกจิตใจให้ลด ละกิเลส ทำจิตใจให้ผ่องใส ไม่เครียด (ยาเม็ดที่8) ซึ่งมีผลต่อการสลายโรคถึง 70% หรือเกิน 100% เพื่อให้ผู้เรียนสามารถดูแล พืงฟู และป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ได้ด้วยตนเองโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายและลดการพึ่งพาาาเคมี

8. วิชา น้ำผักปั่นและการปรุงอาหารจากผักพื้นเมือง สมุนไพร (รหัส 08)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบอกถึงแนวคิด หลักการ และแนวปฏิบัติ เรื่องน้ำผักปั่นและการปรุงอาหารจากผักพื้นเมือง สมุนไพร ได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้แนวคิด หลักการ และแนวปฏิบัติ เรื่องน้ำผักปั่นและการปรุงอาหารจากผักพื้นเมือง สมุนไพร ไปปรับใช้ในชีวิตของตนเองและครัวเรือนอย่างเป็นรูปธรรม

คำอธิบายวิชา

การสร้างเสริมสุขภาพและพืงฟูร่างกายผ่านการนำพืชผักพื้นบ้านและ "ผักวรรณะ 9" ที่ขึ้นง่าย ไร้สารพิษ และทนทาน (เช่น ดาวดอย อ่อมแซบ โสมไทย ไชยา) มาปรุงเป็นอาหารและเครื่องดื่มบำรุงสุขภาพหลากหลายรูปแบบ ได้แก่ น้ำผักปั่น ซุปพืชแข็งแรง น้ำพริกเปลือกกล้วย และชาสมุนไพร โดยเน้นหลักการกินอาหารพืช จืด สบาย ปรับสัดส่วนฤทธิ์ร้อน-เย็น ให้สมดุลตามภาวะร่างกาย และใช้ดอกเกลือปรุงรสเพื่อถึงความหวานธรรมชาติและลดภาระการขับพิษ ควบคู่กับการน้อมนำหลักพุทธธรรม ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และการสั่งสม "พลังความดี" เพื่อสร้างจิตใจที่เบิกบาน ผ่องใส อันเป็นหัวใจสำคัญในการปรับสมดุลน้ำตาล ความดัน เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และบำบัดโรคได้อย่างยั่งยืนด้วยตนเอง

09 วิชา การสร้างเศรษฐกิจและการตลาด (รหัส 09)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบอกถึงแนวคิด หลักการ และแนวปฏิบัติ เรื่องการสร้างเศรษฐกิจและการตลาด ได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้แนวคิด หลักการ และแนวปฏิบัติ เรื่องการสร้างเศรษฐกิจและการตลาด ไปปรับใช้ในชีวิตของตนเองและครัวเรือนอย่างเป็นรูปธรรม

คำอธิบายวิชา

การเรียนรู้ระบบเศรษฐกิจการค้าและการสร้างสัมมาอาชีพตามหลัก "บุญนิยม" ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และหลักการแพทย์วิถีธรรม เพื่อช่วยเหลือผู้บริโภค ลดค่าครองชีพ และสร้างระบบเศรษฐกิจชุมชนที่ยั่งยืน ผ่านการจำหน่ายสินค้าจำเป็นและผลผลิตกิจกรรมไร่สารพิษในราคาที่เป็นธรรม ตั้งแต่ต่ำกว่าท้องตลาดเท่าทุน ขาดทุน ไปจนถึงแจกฟรี ควบคู่กับการยึดมั่นในความซื่อสัตย์ การตั้งราคาถูกที่สุดเท่าที่อยู่ได้ ไม่ขายแพงเกินไปเพื่อป้องกันวิบากกรรม ตลอดจนเทคนิคการตลาดวิถีธรรมที่ไม่สงวนลิขสิทธิ์แต่ "สงวนความดี" ใช้หัวใจและการแบ่งปันสร้างความเชื่อมั่น และการนำพืชผักแข็งแรง 11 ชนิดไปต่อยอดเป็นธุรกิจเพื่อสุขภาพ เช่น น้ำผักปั่นและชุดผักพร้อมปั่น เพื่อให้ทั้งผู้ผลิต เกษตรกร และผู้บริโภคสามารถพึ่งพาตนเอง มีสุขภาพดี และก้าวผ่านวิกฤตเศรษฐกิจร่วมกันอย่างยั่งยืน

10. วิชา บัญชีครัวเรือน บัญชีฟาร์มและบัญชีสุขภาพ (รหัส 10)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบอกถึงแนวคิด หลักการ และแนวปฏิบัติ เรื่องบัญชีครัวเรือน บัญชีฟาร์มและบัญชีสุขภาพ ได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้แนวคิด หลักการ และแนวปฏิบัติ เรื่องบัญชีครัวเรือน บัญชีฟาร์มและบัญชีสุขภาพ ไปปรับใช้ในชีวิตของตนเองและครัวเรือนอย่างเป็นรูปธรรม

คำอธิบายวิชา

การเรียนรู้และปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธศาสตร์บูรณาการร่วมกับกลไกทางวิทยาศาสตร์ เพื่อปรับสภาวะจิตใจให้ผ่องใส ไร้กังวล และเยียวยาอาการเจ็บป่วยทางกายจากต้นเหตุ ผ่านหลักการคัมภีร์ "๖ อย่า" และบทบทวนธรรมข้อที่ 27 ("อย่าโกรธ อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล และอย่ากังวล") มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเข้าใจกลไกการหลั่งฮอร์โมนความเครียดที่มีผลต่อเซลล์ร่างกาย รู้เท่าทันกิเลส ล้างความทุกข์ใจ ยอมรับความจริง และปลดปล่อยวิบากกรรมด้วยใจที่แจ่มใส ล้างอาชญา และเบิกบาน เพื่อให้พลังแห่งการปล่อยวางและการทำความดีที่ไม่วิวาท ช่วยลดการอักเสบในร่างกาย เสริมประสิทธิภาพการรักษา และฟื้นฟูสุขภาพให้หายจากโรคร้ายได้อย่างฉับพลันและยั่งยืน

11. วิชา ธรรมเบิกบาน (รหัส 11)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบอกถึงแนวคิด หลักการ และแนวปฏิบัติ เรื่องธรรมเบิกบานได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้แนวคิด หลักการ และแนวปฏิบัติ เรื่องธรรมเบิกบาน ไปปรับใช้ในชีวิตของตนเองและครัวเรือนอย่างเป็นรูปธรรม

คำอธิบายวิชา

การเรียนรู้เพื่อจัดการปัญหาชีวิตและโรคร้ายด้วยปัญญาสัจธรรม มุ่งเน้นการฝึกฝนตนเองเพื่อแก้ปัญหาภายในจิตใจและเข้าถึงความจริงแท้ ผ่านการปฏิบัติอย่างตรงไปตรงมา ควบคู่กับการรู้เท่าทันกับดัก "สุขเลว" หรือภาวะ "เห็นกงจักรเป็นดอกบัว" ซึ่งเป็นการหลงผิดเสพติดสิ่งที่ทำลายสุขภาพ เช่น สารเสพติด อาหารรสจัด หรือกามคุณ โดยเน้นการสลายความอยาก ล้างกิเลส และฝึก "รู้เพียร รู้พัก" เพื่อคืนสติสัมปชัญญะ ให้ร่างกายกลับมารับรู้ความต้องการที่แท้จริง ตลอดจนการขบะบายพิษจากวิบากกรรมและพิษสะสมทางระบบขับถ่าย เพื่อเปลี่ยนผ่านจากความมืดบอดไปสู่ "สุขแท้ดีแท้" ที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง อายุยืน และจิตใจเป็นอิสระหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างยั่งยืน

12. วิชา พลังกลุ่ม เครือข่าย และสังคม เพื่อการเปลี่ยนแปลง (รหัส 12)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบอกถึงแนวคิด หลักการ และแนวปฏิบัติ เรื่องพลังกลุ่ม เครือข่าย และสังคม เพื่อการเปลี่ยนแปลง ได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้แนวคิด หลักการ และแนวปฏิบัติ เรื่องพลังกลุ่ม เครือข่าย และสังคม เพื่อการเปลี่ยนแปลง ไปปรับใช้ในชีวิตของตนเองและครัวเรือนอย่างเป็นรูปธรรม

คำอธิบายวิชา

การเรียนรู้และปฏิบัติธรรมตามหลัก "อุปัชฌาส์" เพื่อตระหนักถึงความสำคัญของกัลยาณมิตร สหายดี และสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี ซึ่งถือเป็นองค์ประกอบทั้งหมด (100%) ของพรหมจรรย์ มุ่งเน้นการพัฒนากายและจิตใจด้วยการเจริญธรรมมรรคมีองค์ 8 โดยมี "สัมมาทิฐิ" เป็นประธาน น้อมนำหลักพรหมวิหาร 4 มาปฏิบัติร่วมกับหมู่มิตรมิตรดีเพื่อลดกิเลสและดับทุกข์ พร้อมทั้งเชื่อมโยงธรรมะสู่การดำเนินชีวิตจริงผ่านการสร้างเครือข่ายจิตอาสาที่เกื้อกูลกัน ตลอดจนการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาพึ่งตนเอง เช่น การบริหารจัดการน้ำรับมือภัยธรรมชาติด้วยระบบบาราย และการทำน้าหมักจุลินทรีย์พลังชีวิต เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาวะที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคมอย่างยั่งยืน

13. วิชาสารบันเทิง (รหัส 13)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้ซึมซับสาระและปรัชญาในการดำรงชีวิตจากสื่อเสียงเพลงหรือมิวสิกวิดีโอที่เป็นความบันเทิงที่มีสาระ
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ทบทวนแนวคิด หลักการ และแนวปฏิบัติ ด้านกลิกรรมไร้สารพิษและอาหารเพื่อเศรษฐกิจและสุขภาวะพึ่งตนตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียง ในการดำรงชีวิตได้อย่างพลีตพลีตผ่านการฟังเพลงสารบันเทิงบ่อยๆ

คำอธิบายวิชา

เป็นวิชาเสริมสร้างความคุ้นเคยกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและวิถีคิดในการดำรงชีวิตด้วยวิถีธรรมผ่านการฟังเพลงที่ประพันธ์ขึ้นเพื่อสื่อสารและธรรมะโดยเฉพาะ ช่วยให้ผู้เรียนสามารถทบทวนสาระต่างๆ ได้ง่ายขึ้นและบ่อยขึ้นสำหรับผู้ที่ชอบการฟังเพลง อันจะเป็นการส่งเสริมการปรับกระบวนทัศน์ใหม่ในการพัฒนาตนเองไปด้วย

20. การประกันคุณภาพหลักสูตร

20.1 ประเด็นการบริหารหลักสูตร

20.1.1 การปรับปรุงหลักสูตร

- 1) มีคณะกรรมการพัฒนาหลักสูตร ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิ จากทุกภาคส่วน ทั้งสถาบันการศึกษา หน่วยงานราชการ องค์กรเอกชน และภาคประชาชน
- 2) มีการพิจารณากลับกรองหลักสูตรในรูปคณะกรรมการ
- 3) มีการแต่งตั้งผู้จัดการเรียนรู้ประจำหลักสูตร ที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้รู้ ผู้นำชุมชน ปราชญ์ชาวบ้าน

4) มีวิจัยและการประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตร

20.1.2 การวัดผลการเรียนรู้

- 1) มีคณะกรรมการออกแบบการวัดผล
- 2) มีการพิจารณาตัดสินผลการเรียนรู้ร่วมกันในรูปคณะกรรมการ
- 3) มีการวัดผลภายในกลุ่มโดยการดำเนินการวัดผลแบบมีส่วนร่วมโดยสมาชิกกลุ่มร่วมกับ

ผู้จัดการเรียนรู้

20.1.3 การประเมินประสิทธิภาพการจัดการเรียนรู้

มีผลการศึกษาค้นคว้า ความพึงพอใจของผู้เรียน ผู้จัดการเรียนรู้และหน่วยงานภาคีต่อประสิทธิภาพการจัดการเรียนรู้ และการพิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้เรียนในด้านต่าง ๆ

20.1.4 เกณฑ์ผ่านการเรียนรู้ที่ได้รับปัญญาบัตร

ประกอบด้วย

- เรียนครบตามหลักสูตร
- ทำบัญชี ทำบันทึก
- มีแผนชีวิต แผนผลิต แผนบริโภค
- ลดรายจ่าย ลดหนี้สิน มีรายได้เพิ่ม ลดต้นทุน
- มีสุขภาพที่ดีขึ้น
- พึ่งพาตนเอง มีความทุกข์น้อยลง มีความสุขมากขึ้น
- มีส่วนร่วมในกิจกรรมของกลุ่ม ชุมชน และสังคม
- มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

20.2 กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วย

- 1) การเรียนรู้ด้วยตนเองจากสื่อและการทำกิจกรรม สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 3 ชั่วโมง
- 2) การเรียนรู้โดยกระบวนการกลุ่ม (ออนไลน์หรือออนไลน์) สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 3 ชั่วโมง เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสรุปบทเรียนร่วมกัน
- 3) การจัดทำแผนชีวิต (โครงการส่วนบุคคล คนละ 1 โครงการ โครงการกลุ่ม 1 โครงการ(ถ้ามี))
- 4) ผู้เรียนและกลุ่มสามารถปรับวิชาที่เรียนในแต่ละสัปดาห์ได้ตามความเหมาะสม

โดยมีกิจกรรมที่ผู้เรียนรู้ต้องดำเนินการ ดังนี้

- 1) ดูคลิป
- 2) ทำใบงาน
- 3) ลงมือปฏิบัติ ค้นหา/เรียนรู้ กลไกกรรมไร่สารพิษ วิธีการดูแลสุขภาพพึ่งตน

ภาคผนวก

รายชื่อที่ปรึกษาและคณะทำงาน หลักสูตรการเรียนรู้ทางไกล กลีกรรรมไร้สารพิษและอาหารเพื่อเศรษฐกิจและสุขภาวะพึ่งตน ตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียง

มีที่ปรึกษา และคณะกรรมการพัฒนาหลักสูตร ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิ จากทุกภาคส่วน ทั้ง สถาบันการศึกษา หน่วยงานราชการ องค์กรเอกชน และภาคประชาชน ดังรายนามต่อไปนี้

รายนามที่ปรึกษาหลักสูตร

- | | | |
|---|----------------------|--|
| 1 | ดร.ใจเพชร กล้าจน | ประธานที่ปรึกษามูลนิธิแพथ์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย |
| 2 | นายเอ็นนู ซื่อสุวรรณ | ผู้ทรงคุณวุฒิ นายกสภาสถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน |
| 3 | ดร. วิวัฒน์ ศัลยกำธร | ประธานมูลนิธิกลีกรรรมธรรมชาติ |

รายนามคณะกรรมการหลักสูตร

- | | | |
|----|-----------------------------------|--|
| 1 | รศ. บำเพ็ญ เขียวหวาน | ผู้ทรงคุณวุฒิมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช |
| 2 | รศ. ดร. เบญจมาศ อยู่ประเสริฐ | ผู้ทรงคุณวุฒิมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช |
| 3 | รศ. ดร. สินีขุ ครุฑเมือง แสนเสริม | ผู้ทรงคุณวุฒิมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช |
| 4 | ผศ.ดร. ปรีชาดิ ดิษฐกิจ | ผู้ทรงคุณวุฒิมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช |
| 5 | รศ.ดร.สัจจา บรรจงศิริ | ผู้ทรงคุณวุฒิมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช |
| 6 | รศ.ดร.พงศ์พันธุ์ เขียวศิริ | ผู้ทรงคุณวุฒิมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช |
| 7 | ผศ.ดร.ฉัตรวิทย์ องค์กรสิทธิ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิมหาวิทยาลัยรังสิต |
| 8 | ดร. อรุณรัตน์ ไกรลาศศิริ | นักวิจัยและวิชาจารย์ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม |
| 9 | ดร. นิตยาภรณ์ ปทุมวัน | นักวิจัยและวิชาจารย์ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม |
| 10 | ดร.จิรนนท์ ทับเนียม | นักวิจัยและวิชาจารย์ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม |
| 11 | ดร. กิ่งดอกดิน กล้าจน | นักวิจัยและวิชาจารย์ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม |
| 12 | ดร. ชัยภัทร ชุตติคามิ | นักวิจัยและวิชาจารย์ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม |
| 13 | ดร.ผ่องไพรธรรม กล้าจน | นักวิจัยและวิชาจารย์ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม |
| 14 | ดร. ดินแสงธรรม กล้าจน | นักวิจัยและวิชาจารย์ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม |
| 15 | ดร.เพลินพิศ สังข์บุญลือ | นักวิจัยและวิชาจารย์ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม |
| 16 | ดร.นวลนภา ยุคันตพรพงษ์ | นักวิจัยและวิชาจารย์ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม |
| 17 | ดร. ฐิติมา ใหม่สมเด็จ | นักวิจัยและวิชาจารย์ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม |
| 18 | ดร. พวงบุปผา หนูรัก | นักวิจัยและวิชาจารย์ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม |
| 19 | ดร.วรรณนา พลรบ | นักวิจัยและวิชาจารย์ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม |
| 20 | ดร.สันทนา ประวงค์ | นักวิจัยและวิชาจารย์ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม |
| 21 | ดร.แก่นศีล กล้าจน | นักวิจัยและวิชาจารย์ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม |
| 22 | ดร.โสภณา อยู่เล่าห์ | นักวิจัยและวิชาจารย์ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม |
| 23 | ดร.พริ้วลมบุญ กล้าจน | นักวิจัยและวิชาจารย์ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม |
| 24 | นางสาวสมฤดี วงษ์วิริยะกุล | นักวิจัยและวิชาจารย์ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม |

25	นางสาว นัฏฐา พิมพพันธุ์ศรี	นักวิจัยและวิชาจารย์ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม
26	นาง เนาวรัตน์ จุฑาสงษ์	นักวิจัยและวิชาจารย์ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม
27	พญ.ดร.ลักขณา แซ่โซ้ว	แพทย์ นักวิจัยและวิชาจารย์ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม
28	ดร. อำนวย คลี่ใบ	เกษตรกร นักวิจัยและวิชาจารย์ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม
29	นางสาว จาริณี กวีวิวิชัย	วิชาจารย์ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม
30	นางสาว อรพรรณ คุ่มภัย	วิชาจารย์ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม
31	นางสาว สรिता บัวแก้ว	วิชาจารย์ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม
32	นาง นปภา รัตนวงศา	วิชาจารย์ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม
33	ดร.เอมอร แซ่ลิ้ม	นักวิจัยและวิชาจารย์สถาบันวิชาราม
34	ดร. ภูเพียรธรรม กล้าจน	นักวิจัยและวิชาจารย์สถาบันวิชาราม
35	นางสาว ศิริกัญญา ศรีประสม	นักวิจัยและวิชาจารย์สถาบันวิชาราม
36	นางสาว วิภาภรณ์ กอจรัญจิตต์	วิชาจารย์สถาบันวิชาราม
37	นาย พิเชษฐ์ บุญยวิรุฬห์	วิชาจารย์สถาบันวิชาราม
38	นางสาว แสงอรุณ สังคมศิลป์	วิชาจารย์สถาบันวิชาราม
39	นางสาว ศลิษา ศัลยกำธร	มูลนิธิกสิกรรมธรรมชาติ
40	นาย ปัญญา ปุลิเวคินทร์	มูลนิธิกสิกรรมธรรมชาติ
41	นาย ไตรภพ โคตรวงษา	มูลนิธิกสิกรรมธรรมชาติ
42	นาย ต่อบงค์ ปุ้ยพันธวงศ์	เครือข่ายกสิกรรมธรรมชาติ
43	นาย โจน จันได	เครือข่ายเมล็ดพันธุ์สาธารณะ
44	นาย ชีระ วงษ์เจริญ	มูลนิธิเศรษฐกิจพอเพียง
45	นาย เจริญวิทย์ เสน่หา	มูลนิธิเศรษฐกิจพอเพียง
46	นาย ขาติพุทธ กล้าจน	ภาคประชาชน
47	นาง โสภา หน้าคอก	ภาคประชาชน
48	นางสาว นธกานต์ สุวรรณ	ภาคประชาชน
49	นาง พรนภา บุณศิริ	ภาคประชาชน
50	นางสาว ผาสุข ตันขวลิต	ภาคประชาชน
51	นางสาว ชรินทร์รัตน์ ชุมจิต	ภาคประชาชน
52	นาย จรงค์ศักดิ์ รอดเดช	ภาคประชาชน
53	นายวิจิตร ตันเดชานรัตน์	ภาคประชาชน
54	นางสมใจ สิทธิพงษ์	ภาคประชาชน

รายละเอียดหลักสูตรการเรียนรู้ทางไกล
หลักสูตรรกรสิกรรมไร่สารพิษและอาหารเพื่อเศรษฐกิจและสุขภาพะพึ่งตนตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียง

ช่วงระยะที่ 1 ระยะการเข้าใจ ระยะเวลาการเรียนรู้ 8 สัปดาห์ หรือ 2 เดือน (ประมาณสัปดาห์ละ 2 วัน ๆ ละ 3 ชั่วโมง รวมระยะเวลาเรียนรู้ 16 วัน หรือ 48 ชั่วโมง) การเรียนรู้ด้วยตนเอง จากสื่อเอกสารคัดสรร และสื่อวีดิทัศน์คัดสรร และการเรียนรู้โดยกระบวนการกลุ่ม			
สัปดาห์ ที่	วิชา (รหัส)	รายชื่อสื่อ เอกสาร คัดสรร:	รายชื่อสื่อวีดิทัศน์คัดสรร
1	01 วิชา หลัก เศรษฐกิจ พอเพียง และการ ปรับเปลี่ยน กระบวน ทัศน์ (รหัส 01)	1. คน พอเพียง 2. อริยสืล รักษาโรค 3. ความลับ ฟ้า 4. มติหมุ่คน ดีพาให้เจริญ 5. ความ ผาสุกที่ แท้จริง	0101 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง เศรษฐกิจพอเพียงทางรอดชีวิตฝ่าวิกฤต กลียุค คลิปอาจารย์หมอเขียวบรรยายที่ มสธ.ทางรอดของชีวิต https://www.youtube.com/watch?v=n9Zzf-sZtCs ระยะเวลา (1.49 ชั่วโมง) เนื้อหา ผลกระทบจากวิกฤตสงครามและภาวะเศรษฐกิจโลก โดยเน้นย้ำเรื่อง ความมั่นคง 5 ด้าน ได้แก่ อาหาร สุขภาพ เศรษฐกิจ พลังงาน และมิตรดี แนวทางการอยู่รอด: การเตรียมความพร้อมด้วยการทำสิกรรมไร่สารพิษ พึ่งพาตนเองด้านอาหารและพลังงาน (เช่น การใช้พลังงานแสงอาทิตย์) เพื่อ ลดผลกระทบจากปัญหาพลังงานและสินค้าขาดแคลน พืชแข็งแรง (Superfood): แนะนำการใช้พืชที่ขึ้นง่าย แข็งแรง และมีสรรพคุณทางยา เช่น ดาวดอย, อ่อมแซบ, ผักปราบ, เสลดพังพอน โดยเน้นการนำมาทำ น้ำ ผักปั่น เพื่อปรับสมดุลร้อนเย็นในร่างกาย ซึ่งช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและ รักษาโรคได้ดี กลไกสุขภาพ: อธิบายตามหลักพุทธธรรมและวิทยาศาสตร์ว่า โรคร้ายไข้เจ็บเกิดจากพิษร้อนเย็นที่ไม่สมดุลในร่างกาย การระบายพิษออก ด้วยวิธีธรรมชาติและเติมอาหารที่มีฤทธิ์สมดุลจะช่วยให้เซลล์แข็งแรงและ ร่างกายฟื้นฟูตัวเอง และพลังของมิตรดี: การรวมกลุ่มกันเป็นหมู่มิตรดีเพื่อ แลกเปลี่ยนองค์ความรู้และเกื้อกูลกันเป็นหัวใจสำคัญที่จะช่วยให้ผ่านพ้น วิกฤตไปได้อย่างยั่งยืน
			0102 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง เศรษฐกิจพอเพียง ของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (มสธ.) https://youtu.be/tw7ecqilpTc ระยะเวลา 16.38 นาที

			เนื้อหา เรื่องราวเกี่ยวกับ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นแนวพระราชดำริของ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร (ในหลวง รัชกาลที่ 9) โดยมีเนื้อหาสำคัญดังนี้: จุดเริ่มต้นจากความห่วงใย: ปรัชญานี้เกิดขึ้นจากความมุ่งมั่นของในหลวงที่ทรงทุ่มเทชีวิตเพื่อศึกษาปัญหาของประชาชนผ่านการเสด็จพระราชดำเนินเยี่ยมราษฎรทั่วประเทศ เพื่อให้เข้าใจถึงปัญหาความยากจนและความอดอยากอย่างแท้จริง การพัฒนาที่ยั่งยืน: ทรงมีพระบรมราโชบายว่าการช่วยเหลือที่ยั่งยืนไม่ใช่การแจกเงินหรือสิ่งของ แต่คือการสร้างอาชีพให้ประชาชนพึ่งพาตนเองได้ โดยทรงเริ่มต้นโครงการในพระราชดำริกว่า 3,000 โครงการ การฟื้นฟูรากเหง้า: ในปี พ.ศ. 2503 ทรงฟื้นฟูพระราชพิธีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ เพื่อต่อยอดคุณค่าของการเกษตรซึ่งเป็นรากฐานของชาติ การรับมือวิกฤตเศรษฐกิจ: ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกลายเป็นเครื่องมือสำคัญในการนำพาประเทศไทยให้รอดพ้นจากวิกฤตเศรษฐกิจ (ต้มยำกุ้ง) ในปี พ.ศ. 2540 โดยเน้นความรอบคอบ ความพอดี และการสร้างภูมิคุ้มกัน การยอมรับในระดับสากล: ในปี พ.ศ. 2549 องค์การสหประชาชาติได้ถวายรางวัลเกียรติยศ โดยยกย่องว่าเศรษฐกิจพอเพียงคือ "แสงสว่างในความมืดของโลกาภิวัตน์" การปฏิบัติบูชาในปัจจุบัน: ปัจจุบันแนวคิดนี้ยังคงถูกนำไปปฏิบัติโดยเครือข่ายกสิกรรมธรรมชาติและผู้ที่ต้องการดำเนินชีวิตตามรอยพ่อ เพื่อสร้างความสุขที่แท้จริงและหลุดพ้นจากกระแสทุนนิยม
			0103 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง พอเพียงเพื่ออะไร https://youtu.be/d3sQLzAFeqo ระยะเวลา (3.53 นาที) เนื้อหา พอเพียงทำให้ชีวิตดีขึ้นอย่างไร : ความพอเพียงช่วยให้เราหยุดวิ่งตามสิ่งที่ไม่มี และหันมามีความสุขกับสิ่งที่เป็นและสิ่งที่มี ทำให้เราเห็นคุณค่าในตัวเองโดยไม่ต้องเปรียบเทียบกับผู้อื่น กลไกการพัฒนาประเทศ : ผู้จัดทำเปรียบคนไทย 60 ล้านคนเหมือน "ฟันเฟือง" หากทุกคนทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุดด้วยความพอดี จะช่วยขับเคลื่อนประเทศได้อย่างยั่งยืน ทั้งในด้านปัญหาและเศรษฐกิจ แต่ปัญหาคอร์รัปชันและความเห็นแก่ตัวมักเกิดจาก "ความไม่พอดี" และความต้องการอยากมีอยากได้จนเกินตัว การพัฒนาที่ไม่หยุดนิ่ง : การใช้ชีวิตแบบพอเพียงไม่ได้ทำให้เราหยุดพัฒนา แต่กลับทำให้เรา

			พัฒนาได้อย่างแท้จริง เพราะเราจะโฟกัสไปที่การทำหน้าที่ตรงหน้าที่ดีที่สุด ซึ่งจะนำไปสู่การได้รับโอกาสที่ใหญ่ขึ้นตามมา และหัวใจของการแบ่งปัน : เมื่อเรามีมากเกินไป การยึดมั่นในความพอเพียงจะนำไปสู่การ "แบ่งปัน" ให้แก่ผู้อื่น ซึ่งเป็นแนวทางเดียวกับที่ในหลวงรัชกาลที่ 9 ทรงเป็นแบบอย่างให้คนไทยเสมอมา
			0104 ประเด็นการเรียนรู้เรื่อง "กลีกรวิถีธรรม ผู้นำทางรอด" https://www.youtube.com/watch?v=TJOv22npGZY&list=PLFQCTEARLfnA&index=5 ระยะเวลา 22.29 นาที เนื้อหา กลีกรวิถีธรรม คือแนวทางการดำเนินชีวิตและทำกิจกรรมเพื่อการพึ่งตนเอง และความอยู่รอดของมนุษยชาติ โดยมีคุณสมบัติสำคัญ 5 ประการ ได้แก่ 1) ทำกิจกรรมไร้สารพิษ ผลิตอาหารปลอดสารพิษ เพื่อสุขภาพที่ดีของผู้ผลิตและผู้บริโภค 2) ดูแลสุขภาพเป็น ใช้พืชผักเป็นอาหารและประยุกต์ใช้ตามแนวทางแพทย์วิถีธรรม 3) ค้าขายและทำเศรษฐกิจเป็น จำหน่ายผลผลิตอย่างซื่อสัตย์ ในราคาที่เป็นธรรม เกื้อกูลทั้งผู้ซื้อและผู้ขาย 4) หยุตชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส ยึดหลักศีลธรรม ลดละสิ่งที่เป็นโทษ และพัฒนาจิตใจ 5) สานพลังกับหมู่มิตรดี รวมกลุ่มช่วยเหลือ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และสร้างเครือข่ายเกื้อกูลกัน แนวทางดังกล่าวมุ่งให้พ้นภัย 5 ประการ ได้แก่ ภัยจากสารพิษ ภัยจากการเจ็บป่วย ภัยทางเศรษฐกิจ ภัยจากพฤติกรรมผิดศีลธรรม และภัยจากมิตรชั่ว หรือการเอารัดเอาเปรียบ หัวใจสำคัญ คือ การใช้กิจกรรมและสุขภาพเป็นฐานของการพัฒนาชีวิตและเศรษฐกิจ ควบคู่กับการพึ่งตนเอง การดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรม และการรวมพลังของหมู่มิตรดี เพื่อสร้างสังคมที่เกื้อกูลและยั่งยืน

ลำดับ ที่	วิชา (รหัส)	รายชื่อสื่อ เอกสาร คัดสรร:	รายชื่อสื่อทัศนคติสรร
1	02 วิชา เกษตรและ อาหารเพื่อ เศรษฐกิจ และสุข ภาวะพึ่งตน ตามวิถี เศรษฐกิจ พอเพียง (รหัส 02)	1. ความลับ ฟ้า 2. มาเป็นหมอ ดูแลตัวเอง กันเถอะ 3. คู่มือดูแล สุขภาพล้าง พิษร้อน ถอน พิษเย็น 4. โศก พอเพียง 5. ไชยสลับ สุดขอบฟ้า1	0201 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง ความมั่นคงทางอาหารที่แท้จริง คลิปความมั่นคงทางอาหาร https://youtu.be/8-ka-GkdwQg ระยะเวลา (1.41 ชั่วโมง)เนื้อหา ความมั่นคงทางอาหารที่แท้จริงคือการรู้จักเลือกกิน "สิ่งที่ใช่" ตามหลักสมดุล ร้อน-เย็นและสารอาหารครบถ้วน แทนการกินตาม "ความชอบ" โดยเน้น พืชผักท้องถิ่น สมุนไพรปรับสมดุล และอาหารต้นทุนต่ำเพื่อสร้างสุขภาพ แข็งแรงพร้อมขับเคลื่อนเศรษฐกิจชุมชน อีกทั้งการดูแลกายและใจตาม หลักธรรม ด้วยการลดละกิเลสและความเกิน-ความขาดในการบริโภค จะ ช่วยแก้ต้นเหตุของโรคภัย และสร้างความมั่นคงทั้งทางร่างกายและจิต วิญญาณได้อย่างยั่งยืน
			0202 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง หยู่เป็นปุ๋ยชั้นเลิศ อาหาร และยารักษา โรคได้อย่างดี คลิป https://youtu.be/Cn9wjgOqTtg ระยะเวลา (7 นาที) เนื้อหา การใช้สารเคมีฆ่าหญ้ามีแต่จะส่งผลให้มนุษย์ได้รับพิษสะสมจนเสียชีวิต ในขณะที่หญ้าในธรรมชาติไม่มีวันหมดไป ทั้งยังสามารถนำมาทำเป็นปุ๋ยชั้น เลิศ อาหาร และยารักษาโรคได้อย่างดี ประเทศไทยมีปัจจัยธรรมชาติที่ สมบูรณ์พร้อมแก่การเติบโตของพืชพรรณ การหันมาพึ่งตนเอง หมั่นทำความ ดี และแบ่งปัน จะช่วยรวมพลังธรรมชาติสร้างพืชชั้นดีเพื่อความอยู่รอด โดย มีเพียงการร่วมกันทำความชั่วเท่านั้นที่จะทำลายความอุดมสมบูรณ์นี้ได้
			0203 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง ความอยู่รอดของเมือง คลิป นครสูตร https://youtu.be/F1uWveVlg14 ระยะเวลา (10 นาที) เนื้อหา ความอยู่รอดของเมืองต้องอาศัยเครื่องป้องกัน 7 ประการและความ มั่นคงทางอาหารและยา 4 ประการ โดยหัวใจสำคัญคือการพึ่งตนเอง ด้านอาหารและสุขภาพ ด้วยการปลูกและสำรองข้าว ถั่ว พืชอาหาร และ ยารักษาโรคให้เพียงพอ พร้อมเรียนรู้การปลูกและบริโภคอาหารเพื่อ

			สุขภาพ เพื่อเป็นหลักประกันความอยู่รอดในยามสงครามหรือวิกฤตขาดแคลนพลังงาน
			0204 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง ความสำเร็จของโคกพอเพียง คลิป https://youtu.be/0qmKPNvpz30 ระยะเวลา 6.23 นาที เนื้อหา คลิปนี้นำเสนอผลโครงการ “โคกพอเพียง กลีกรมไร้สารพิษ” ณ สวนป่านาบุญ 3 จังหวัดปทุมธานี ที่ร่วมกันปลูกผักสวนครัวจนเติบโตภายใน 2-3 เดือน พร้อมแนะนำการทำแปลงปลูกจากกิ่งไม้ ใบไม้ และเศษอาหาร การทำดินคุณภาพดีภายใน 1 เดือน และการทำปุ๋ยตัวจากพืชสดภายใน 1-7 วัน แนวทางนี้ช่วยให้พึ่งตนเองด้านอาหาร ลดการพึ่งพาปัจจัยภายนอก และสร้างความมั่นคงทางอาหาร เศรษฐกิจ และสุขภาพอย่างยั่งยืน ตามแนวพระราชดำริของในหลวงรัชกาลที่ 9 และแนวคิดของพ่อครูสมณะโพธิรักษ์
			0205 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง วิถีสุขใจกับ High Age ด้วยกลีกรมไร้สารพิษเกษตรในเมือง คลิป https://www.youtube.com/watch?v=m9C53-xGrdw ระยะเวลา (14.49นาที) เนื้อหา เรื่องราวของ รองศาสตราจารย์ บำเพ็ญ เขียวหวาน อดีตอาจารย์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช และประธานมูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน (ประเทศไทย) ริเริ่มเปลี่ยนพื้นที่ที่รกร้างที่เคยเป็นแหล่งทิ้งขยะให้เป็น “แปลงเกษตรส่วนกลาง” หรือซูเปอร์มาร์เก็ตกินได้ ที่รวบรวมผักสวนครัว ไม้ดอก และสมุนไพรพื้นบ้าน โดยเปิดให้คนในชุมชนเก็บผลผลิตไปบริโภคและแบ่งปันกันโดยไม่ซื้อขาย ช่วยสร้างอาหารปลอดภัย ความสามัคคี และความสุขให้เพื่อนบ้าน โดยเฉพาะผู้สูงอายุและข้าราชการเกษียณ
			0206 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง เกษตรในเมือง คลิป https://www.youtube.com/watch?v=60BqkB3cca8 เวลา 26.00 นาที เนื้อหา ความรู้เกี่ยวกับการทำเกษตรในเมือง โดยเน้นไปที่การเตรียมดินและการปลูกพืชในพื้นที่จำกัดอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้: 1. การเตรียมดิน หัวใจสำคัญคือการทำให้ดินมีคุณสมบัติที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของราก คือมีความร่วนซุย โปร่ง ระบายน้ำและอากาศได้ดี และอุดมธาตุอาหารได้ดี: การเลือกวัสดุ: แนะนำให้ใช้ดินหลายชนิดผสมกัน เช่น

			ดินใบก้ามปู (ให้ธาตุอาหารสูง) ผสมกับขุยมะพร้าวหรือแกลบดำ (เพิ่มความร่วนซุยและการระบายน้ำ) เทคนิคการผสม: ไม่มีสูตรตายตัว แต่ควรเน้นปรับปรุงดินให้โปร่ง หากดินแน่นให้เพิ่มวัสดุจำพวกมะพร้าวสับ 2. การปลูกพืชในพื้นที่จำกัด การเลือกพื้นที่: ควรเป็นจุดที่มีแสงแดดเพียงพอต่อพืชชนิดนั้นๆ ภาชนะ: สามารถใช้วัสดุเหลือใช้ เช่น ขวดน้ำหรือตะกร้าเก่าได้ โดยต้องเจาะรูที่ก้นเพื่อระบายน้ำ เทคนิคการปลูก: รองก้นภาชนะด้วยมะพร้าวสับเพื่อช่วยการระบายน้ำ การขยายพันธุ์ด้วยการปักชำกิ่ง เช่น กะเพรา โดยเลือกกิ่งที่สมบูรณ์ ตัดส่วนท้ายให้เป็นแผลเพื่อให้ดูดน้ำได้ดี การวางเรียงภาชนะในที่ร่มช่วงแรกเพื่อให้พืชปรับตัว ก่อนย้ายไปรับแดดเมื่อพืชเริ่มแข็งแรง
--	--	--	--

ลำดับ ที่	วิชา (รหัส)	รายชื่อสื่อ เอกสาร คัดสรร:	รายชื่อสื่อทัศนคติสร
2	03 วิชา กสิกรรมไร้ สารพิษ ปุ๋ย สะอาด และขยะ วิทยา (รหัส 03)	1.หนังสือโคก พอเพียง 2. บทความ ศึกษา กสิกรรม วิถีพุทธใน มูลนิธิแพทย์ วิถีธรรมแห่ง ประเทศไทย : กรณีศึกษา ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ. แม่ แตง จ. เชียงใหม่ (แก่นศีล กล้า จน)	0301 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง ศาสตร์และศิลป์โคกพอเพียง: นวัตกรรม ดินยกระดับและดินทองคำราชวประด้วยธรรมชาติ คลิป 1) https://youtu.be/L3Li7u8N3eQ ระยะเวลา (2.24 นาที) 2) https://youtu.be/33TxC-a-i-o ระยะเวลา (5.33 นาที) 3) https://youtu.be/WlcAMGTf3zw ระยะเวลา (3.38 นาที) เนื้อหา ศาสตร์การทำ “โคกพอเพียง” นวัตกรรมยกแปลงปลูกด้วยอินทรีย์วัตถุเพื่อสั กัยแล้งขณะน้ำท่วมโดยไม่ต้องพรวนดิน ควบคู่กับสูตรปรุง “ดินทองคำราชว (IMO)” จากเศษอาหารเพื่อคุมความชื้นตรึงไนโตรเจนให้พืชเขียวงามโดยไร้ ปุ๋ยมูลสัตว์เพื่อตัดวัชกรรรม พร้อมไขความลับ “ศาสตร์รากฝอย” สอนการ ปลูกพืชแบบวางแปะผิวหน้าดิน และการวางแนวกันชนธรรมชาติ “Buffer Zone” ป้องกันสารเคมีรอบแปลงเพื่อให้พืชแข็งแรงสู้โรคได้เองอย่างพึ่งตน
			0302 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง ชุมทรัพย์หน้าดินธรรมชาติ: ศาสตร์การ ถากหน้าดินปรุงและคุณประโยชน์ของรากไม้ คลิป https://youtu.be/PhFwbOGx_oU ระยะเวลา (2.53 นาที) เนื้อหา วิธีการถากหน้าดินธรรมชาติบนภูเขา (ภูผาฟ้า) ซึ่งเกิดจากการหมักหมม ทับถมกันของกิ่งไม้ใบไม้ที่ร่วงหล่นผสมกับน้ำฝนจนเกิดจุลินทรีย์พื้นถิ่น (IMO) ย่อยสลายกลายเป็นปุ๋ยและดินปลูกชั้นยอดในตัว พร้อมไขความลับ เชิงนิเวศของเศษรากไม้ฝอยที่ช่วยยึดเกาะกักเก็บดินและใบไม้จนเกิดการ หมักและสะสมธาตุอาหารชั้นดีโดยไม่ต้องกำจัดทิ้ง ซึ่งการคัดเลือกถากเฉพาะ หน้าดินจุดที่นุ่มชุยเพื่อนำไปใช้ในแปลงปลูกจริงนี้ จะช่วยให้พืชแข็งแรง มี คุณภาพสูง ปลอดภัย และส่งผลให้ผู้บริโภคแข็งแรง อายุยืนยาว อีกทั้งยัง สามารถส่งต่อผลผลิตเพื่อช่วยเหลือเกษตรกรผู้เจ็บป่วยหรือขาดแคลนได้อย่าง ยั่งยืน
			0303 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง อัจฉริยะพืชลอยฟ้า โคกพอเพียง: ศาสตร์ ยกระดับดินโปร่ง บำรุงพืชรอดทุกฤดูกาลโดยไม่ต้องพรวน คลิป กิจกรรมประจำวัน ฟิน้องกองทัพธรรม พรรคสัมมาธิปไตย ปลูกพืชลอย ฟ้า โคกพอเพียง ณ ราชธานีโคก (4.52 นาที) https://youtu.be/aqoWnsNL-Jc ระยะเวลา (4.52 นาที)

			เนื้อหา เรียนรู้เทคนิคการ "ปลูกพืชลอยฟ้า" บนโคกพอเพียงเพื่อแก้ปัญหาดินแน่น ดินเหนียว และรากขาดอากาศ โดยถมอินทรีย์วัตถุหนาประมาณ 1-2 คืบ เหนือดินเดิม ซึ่งวัสดุเหล่านี้จะย่อยสลายเป็นปุ๋ยและดินที่โปร่งร่วนซุยภายใน 1 เดือน ช่วยให้รากพืชขยายตัวได้ดีโดยไม่ต้องออกแรงพรวนดิน ทั้งยังมีคุณสมบัติอุ้มน้ำช่วยประหยัดน้ำในหน้าแล้ง และยกพืชให้อยู่สูงไม่สาลักน้ำตายในหน้าฝน ทำให้สามารถปลูกพืชได้ทุกฤดูกาลอย่างเบาแรงสบายๆ และพึ่งตนเองได้อย่างแท้จริง และ"หญ้า" ที่ไม่ใช่ศัตรูพืชแต่เป็นแหล่งอินทรีย์วัตถุชั้นดีและเป็นปุ๋ยธรรมชาติที่ได้มาฟรีตลอดกาล โดยสอนวิธีจัดการอย่างง่ายตายซึ่งเป็นแนวทางสำคัญในการแก้ปัญหาหาค่าปุ๋ยเคมีแพงอย่างยั่งยืน
			0304 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง หญ้า ปุ๋ยดี ปุ๋ยฟรี ปุ๋ยตลอดกาล คลิปเสียงเพชรจากใจเพชร https://youtube.com/shorts/Pj9bDkhS4OY ระยะเวลา (1.20 นาที) เนื้อหา แนวคิดเรื่องการทำ ปุ๋ยฟรี จากหญ้าที่ขึ้นตามธรรมชาติ เพื่อช่วยลดต้นทุน และแก้ปัญหาปุ๋ยเคมีราคาแพง โดยมีประเด็นสำคัญดังนี้: ประโยชน์ของหญ้า: หญ้าเป็นแหล่งอินทรีย์วัตถุชั้นดีที่ช่วยบำรุงดิน ทำให้พืชเจริญงอกงาม สามารถทำได้ง่ายๆ โดยการถอนหรือเกี่ยวหญ้าแล้วทิ้งไว้ในแปลงปลูกพืชนั้นๆ เพื่อให้ย่อยสลายเป็นปุ๋ยธรรมชาติ ใช้ทรัพยากรที่มีอยู่รอบตัวให้เกิดประโยชน์ แทนการพึ่งพาปุ๋ยเคมีเพียงอย่างเดียว แนวคิดหลัก: ผู้จัดทำเน้นย้ำเรื่องความขยันและการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่รอบตัวให้เกิดประโยชน์ แทนการพึ่งพาปุ๋ยเคมีเพียงอย่างเดียว
			0305 ประเด็นการเรียนรู้เรื่อง "นวัตกรรมปุ๋ยเร็วพึ่งตนเอง: ทำง่าย ได้ผลไว ปุ๋ยดีฟรีตลอดกาล" คลิป https://www.youtube.com/watch?v=cwxakvkrzhk&list=PLTqm8zMvV61l&index=11 ระยะเวลา (38.18 นาที) เนื้อหา 1. รูปแบบและระยะเวลาการย่อยสลายของปุ๋ย • ปุ๋ยแบบดั้งเดิม: ใช้เศษกิ่งไม้ กะลา ใบไม้ และหญ้า ใช้เวลาย่อยสลายประมาณ 1-3 เดือน

		• ปุ๋ยแบบสับละเอียด: สับเศษพืชหรือเศษอาหารให้เล็กลง ช่วยให้ย่อยสลายเร็วขึ้น โดยอาจใช้เวลาประมาณ 1 สัปดาห์ • ปุ๋ยพืชสดแช่น้ำ: นำพืชสดใส่กระสอบแช่น้ำประมาณ 1-3 วัน หรือไม่เกิน 7 วัน สามารถนำทั้งน้ำแช่และกากพืชไปใช้บำรุงดิน และพืชได้ตามความเหมาะสม 2. ผลการทดลองอายุ 80 วัน การทดลองปลูกพืชดาวดอยในดินเหนียวปนทราย พบว่าแปลงที่ใส่ทั้งน้ำแช่พืชสดและกากพืชสดให้ผลดีที่สุด โดยมีความสูงเฉลี่ย 65 ซม. น้ำหนักรวม 1,155 กรัม ต้นเขียวแข็งแรง และดินร่วนซุยชุ่มชื้น ส่วนแปลงที่ใช้น้ำเปล่าให้ผลต่ำที่สุด มีความสูงเฉลี่ย 41.8 ซม. และน้ำหนักรวม 580 กรัม 3. วิธีการพึ่งตนเองและการจัดการขยะ นำกิ่งไม้ ใบไม้ หญ้า และเศษอาหารในพื้นที่มาหมუნเวียนทำปุ๋ย ช่วยลดขยะและลดต้นทุนการเกษตร สำหรับดินในกระถางหรือกระสอบที่แน่น ควรนำดินออกมาสวมอินทรีย์วัตถุใหม่ก่อนนำกลับไปใช้ เพื่อช่วยปรับปรุงโครงสร้างดินและส่งเสริมการเจริญเติบโตของพืช	
		0306 สถาบันขยะวิทยาด้วยหัวใจ คลิป https://youtu.be/11tbbOofYas ระยะเวลา (30 นาที) เนื้อหา สถาบันขยะวิทยาด้วยหัวใจ (สขจ.) ทำหน้าที่คัดแยกขยะเพื่อนำไปรีไซเคิล และขายสร้างรายได้กลับคืนสู่ชุมชน โดยเปรียบเทียบเหมือนการ "เปลี่ยนขยะเป็นทองคำ" มีระบบการจัดวางถังแยกขยะเป็น รูปตัว U เพื่อให้ผู้ดูแลยื่นคัดแยกได้ง่าย ไม่ต้องเดินไกล และลดเวลาการทำงาน การคัดแยกจะแบ่งตามประเภทของวัสดุและราคา เช่น พลาสติกทึบ (กิโลละ 4 บาท), ขวดเพท (กิโลละ 13 บาท) และกระดาษลัง (กิโลละ 4 บาท) วัสดุที่มีมูลค่าสูงมากคือ ฝาเครื่องดื่มชูกำลัง/ฝาเบียร์ (กิโลละ 50 บาท) และ ทองแดงจากสายไฟหรือเครื่องใช้ไฟฟ้าเก่า (กิโลละ 300 บาท) ขยะส่วนใหญ่มาจาก ชุมชน ร้านค้า และอุทยาน โดยในอดีต (ปี 2567) สถาบันฯ เคยสร้างรายได้รวมจากการขายขยะได้ถึง หลักล้านบาทต่อปี ทางสถาบันฯ เปิดสอนวิธีการคัดแยกขยะให้ฟรี สำหรับผู้ที่สนใจ โดยเน้นการลงมือทำจริงเพื่อนำไปสร้างอาชีพ สมณะ หินจริงได้ให้ข้อคิดทั้งท้ายว่า ขยะวิทยาคืออาชีพที่ชาติที่ไม่ถกงาน ช่วยลดความเห็นแก่ตัว ได้ช่วยเหลือผู้อื่น และทำให้ชีวิตมีคุณค่าตามหลักปฏิบัติธรรม	

		0307 หาเงินแทบตายเอาเงินไปซื้อพืชผักและเนื้อสัตว์อาบสารพิษมากิน คลิป https://www.youtube.com/watch?v=ifq24DhfVRg&list=PLTqm8zMvV61I ระยะเวลา (12.27 นาที) เนื้อหา วิกฤตสารพิษในอาหาร สะท้อนปัญหาที่กระทบทั้งผู้ผลิตและผู้บริโภค โดยมีสาระสำคัญ 3 ด้าน ได้แก่ 1) สารพิษในเนื้อสัตว์ – เกิดจากความเครียดของสัตว์ก่อนตาย รวมถึงการใช้ยา สารเคมี ยาปฏิชีวนะ และอาหารสัตว์ที่อาจปนเปื้อนสารเคมีในระบบการผลิต 2) สารพิษจากการแปรรูปอาหาร – การใช้สารกันบูดหรือสารปรุงแต่งที่ไม่เหมาะสมอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อสุขภาพ และแม้แต่ผักที่มีการรับรองมาตรฐานก็ยังคงมีการตรวจสอบสารตกค้างอย่างต่อเนื่อง 3) วงจรปัญหาและทางออก – ผู้บริโภคต้องจ่ายเงินซื้ออาหารที่อาจไม่ปลอดภัย ขณะที่เกษตรกรบางส่วนยังจำเป็นต้องใช้สารเคมีเพราะข้อจำกัดด้านความรู้ ต้นทุน และตลาด จึงควรส่งเสริม กลไกกรมไร้สารพิษ อาหารปลอดภัย และการพึ่งตนเอง เพื่อให้ทั้งผู้ผลิตและผู้บริโภคมีสุขภาวะที่ดีอย่างยั่งยืน
		0308 หลักการทำกิจกรรมไร้สารพิษ 7 ประการ คลิป https://www.youtube.com/watch?v=m0aGAPY-EJo&list=PLTqm8zMvV61I&index=10 ระยะเวลา (24.24 นาที) เนื้อหา การทำกิจกรรมไร้สารพิษวิธีธรรมให้ประสบความสำเร็จ ต้องอาศัย ปัจจัยทางธรรมชาติ 5 ประการ และ ปัจจัยทางจิตวิญญาณ 2 ประการ ดังนี้ 1. ปัจจัยทางธรรมชาติ 5 ประการ 1) พันธุ์ดี – เลือกพันธุ์พืชที่แข็งแรง ปลุกง่าย ดูแลง่าย และเหมาะกับพื้นที่ 2) ดินดี – เพิ่มอินทรีย์วัตถุจากเศษพืชเศษอาหาร และกิ้งไม้ โดยใช้จุลินทรีย์พื้นถิ่น (IMO) ช่วยย่อยสลาย 3) น้ำดี – จัดการน้ำให้พอดี ไม่ให้แฉะหรือน้ำขัง โดยใช้หลัก “ให้น้ำเข้า-ให้น้ำออก” และทำร่องระบายน้ำ 4) ลมดี – จัดระยะปลูกให้เหมาะสมและดูแลดินให้ร่วนซุย เพื่อให้อากาศถ่ายเททั้งเหนือดินและบริเวณราก 5) แสงดี – จัดแสงให้เหมาะกับพืชแต่ละชนิด และใช้การจำกัดแสงเพื่อควบคุมหรือแปรสภาพพืชบางชนิดให้เป็นปุ๋ย 2. ปัจจัยทางจิตวิญญาณ 2 ประการ 6) ศีลดี – ลดละสิ่งที่เป็นโทษ ประพฤติดี และดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม 7) มิตรดี – รวมพลังกับผู้มีศีลธรรม เกื้อกูล แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และช่วยกันสร้างกิจกรรมที่ดี

		สรุป: กลีกรรรมไร่สารพิษวิธีธรรมชาติเน้นการดูแล พันธุ์-ดิน-น้ำ-ลม-แสง ควบคุมกับ ศีลดี-มิตรดี เพื่อสร้างระบบกลีกรรรมที่พึ่งตนเองได้ สุขภาพดี และยั่งยืน
		0309 ประเด็นเรื่องอาจารย์หมอเขียวนำพาพี่น้องชาวปกากะญอทำโคกพอเพียง ณ ดอยแพ่งคำ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ จ.เชียงใหม่ คลิป https://www.youtube.com/watch?v=E0HXGbGcKw&list=PLTqm8zMvV61I&index=9 ระยะเวลา (29.36 นาที) เนื้อหา มีประเด็นหลักดังนี้ 1. โครงการโคกพอเพียงและการตื่นตัวของชุมชน ชาวปกากะญอเข้าร่วมโครงการเพิ่มจาก 3 คนเป็น 30 ครอบครัว เพราะเห็นผลจริงจากการปลูกพืชไร่สารพิษที่ปลูกง่าย ดีต่อสุขภาพ และจำหน่ายได้ โดยมีจิตอาสาช่วยสนับสนุนและเป็นตลาดรองรับ แนวคิดสำคัญคือ กลีกรรรมไร่สารพิษสามารถสร้างทั้งอาหาร สุขภาพ และรายได้ แม้ในภาวะเศรษฐกิจซบเซา 2. การทำโคกพอเพียงและ “ปุ๋ยสดเร็ว” ทำโคกพอเพียงและปลูกพืชแบบมีพี่เลี้ยง เช่น ใช้กล้วยช่วยรักษาความชื้น ปุ๋ยแบบสับละเอียด: สับเศษพืชให้เล็ก ย่อยสลายประมาณ 1 สัปดาห์ ปุ๋ยแบบแช่น้ำ: นำพืชสดแช่น้ำและกดให้จม ใช้เวลา 1-7 วัน แล้วนำทั้งน้ำและกากพืชไปบำรุงพืชได้ จุลินทรีย์พื้นถิ่น (IMO) ช่วยย่อยสลายอินทรีย์วัตถุให้เป็นปุ๋ย 3. ผลการทดลองอายุ 80 วัน การทดลองปลูกพืชดาวดอยในดินเหนียวปนทราย พบว่า น้ำเปล่า: สูง 41.8 ซม. น้ำหนัก 580 กรัม ผลต่ำสุด น้ำหมักพืชสด: สูง 54.2 ซม. น้ำหนัก 815 กรัม กากพืชสด: สูง 58.5 ซม. น้ำหนัก 1,100 กรัม น้ำหมัก + กากพืชสด: ดีที่สุด สูง 65 ซม. น้ำหนัก 1,155 กรัม ต้นแข็งแรง ใบใหญ่ ดินร่วนซุย ชุ่มชื้น และสีเข้ม 4. วิธีการพึ่งตนเองและการจัดการขยะ กิ่งไม้ ใบไม้ หญ้า และเศษอาหารสามารถนำกลับมาเป็น “ปุ๋ยดี ปุ๋ยฟรี” ลดขยะและลดต้นทุนได้ ส่วนดินในกระถางหรือกระสอบที่แน่น ควรนำออกมาผสมอินทรีย์วัตถุใหม่แล้วใส่กลับเพื่อฟื้นฟูโครงสร้างดินและช่วยให้พืชเจริญเติบโต สรุปหัวใจสำคัญ: ใช้ทรัพยากรที่มีในพื้นที่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ทำโคก-ทำปุ๋ย-ปลูกพืชไร่สารพิษ-พึ่งตนเอง-ลดขยะและลดต้นทุน โดยอาศัยการรวมพลังของชุมชนเป็นฐานสำคัญ

ลำดับ ที่	วิชา (รหัส)	รายชื่อสื่อ เอกสาร คัดสรร:	รายชื่อสื่อวิทัศน์คัดสรร
2	04 วิชา พันธุกรรม พืชผัก พื้นเมือง สมุนไพร (รหัส 04)	1. หนังสือ ผักปั่น 2. หนังสือ อาหารพืช แข็งแรง 3. ยานาง 4. คู่มือการใช้ สมุนไพร เย็น	0401 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง ศาสตร์พืชแข็งแรงและพุทธโอสภ: พันธุกรรมพืชพื้นเมืองและชาชุมเพื่อสมดุลชีวิต คลิป https://www.youtube.com/watch?v=1Ng3h2dChrg (บรรยายพืช 11ชนิดผองเพื่อนและชาชุม) (ระยะเวลา 27 นาที) เนื้อหา พืชแข็งแรง 11 ชนิดและผองเพื่อน” พืชใกล้ตัวที่คนส่วนใหญ่คิดว่าเป็น วัชพืชไร้ค่าและถางทิ้งเป็นประจำ แต่แท้จริงแล้วคืออาหารและยา อายุวัฒนะชั้นยอด วิธีปรุง “ยาชุม” (ยาชุ่ม) หรือน้ำต้มสมุนไพรสูตรปรับ สมดุลร้อนเย็นจากการผสมพืชแข็งแรงตั้งแต่ 3 ชนิดขึ้นไป อาทิ รากหญ้า คา ไมยราบ และหญ้าแห้วหมู ต้มร่วมกับพืชฤทธิ์ร้อนเพื่อกระตุ้นให้เซลล์ ร่างกายแข็งแรงและขับสลายโรคได้เองตามธรรมชาติ ปรับเปลี่ยนกรอบคิด จากการถางทำลายวัชพืชสู่การพึ่งตนเองด้านสุขภาพได้อย่างอัศจรรย์
			0402 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง เจาะลึกสัจธรรมน้ำผักปั่นหมอเขียว: ศาสตร์พืชแข็งแรงสยบโรคด้วยสมดุลร้อนเย็นและพลังธรรมวิภาติ คลิปสุขภาพดีด้วย ๘ อ. https://www.youtube.com/watch?v=1CE8NPQoOIQ (ระยะเวลา 56 นาที) เนื้อหา น้ำผักปั่นสูตรหมอเขียว” ซึ่งใช้ผักแข็งแรง 11 ชนิดเป็นส่วนประกอบหลัก ที่มาของผักแข็งแรง เกิดจากการมองหาพืชที่ปลูกง่าย แข็งแรง และไม่ต้อง อาศัยการดูแลมากนัก เพื่อแก้ปัญหาการขาดแคลนพืชผักไร้สารพิษ และ เน้นพืชที่ขึ้นเองตามธรรมชาติใกล้ตัวผู้ที่บ่าเพญคุณงามความดี ตามหลักคำ สอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า "ผู้ให้ของดีย่อมได้ของดี"หลักการเลือกผัก เน้น ผักที่คนรุ่นก่อนกินกันมา (ปลอดภัย), เป็นผักที่ขึ้นเองง่าย, และมีการปรับ สมดุล "ร้อน-เย็น" ตามธาตุของร่างกายผู้รับประทาน งานวิจัยและ ประสบการณ์ ปัจจุบันมีการเก็บข้อมูลร่วมกับสถาบันการศึกษาเพื่อพิสูจน์ ผลทางวิทยาศาสตร์ ควบคู่ไปกับประสบการณ์ตรงของผู้ที่ดื่มแล้วสุขภาพดี ขึ้น ข้อควรระวังในการรับประทาน หากดื่มแล้วมีอาการจุกเสียด ท้องอืด หรือมีผื่นขึ้น (อาการขับพิษ) ให้ปรับลดปริมาณลง ปรับชนิดผัก หรือนำผัก ไปผ่านความร้อน (ลวก) ก่อนปั่น เพื่อให้เหมาะสมกับธาตุของแต่ละบุคคล

		ผักหลักที่แนะนำ : อาทิ ดาวดอย, อ่อมแซบ (อ่อมแซบตัวผู้ หรือ 7 กำลังข้างสาร ซึ่งมีโปรตีนสูง), เสลดพังพอน, หูปลาช่อน และกระดุมเงิน 0403 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง วิกฤติเมล็ดพันธุ์ กับ UPOV 1991 คลิป https://youtu.be/2sESxI3gZxE ระยะเวลา (24 นาที) เนื้อหา ประเทศไทยมีเมล็ดพันธุ์ดั้งเดิมมากกว่าสองหมื่นชนิด มีแค่นี้ประชาชนไทยก็อยู่รอดแล้ว ไม่จำเป็นต้องไปพึ่งพา UPOV 1991 ถ้าไปพึ่งพาเมล็ดพันธุ์ตัดต่อพันธุกรรมจาก UPOV 1991 จะส่งผลเสียเมล็ดพันธุ์ดั้งเดิมของไทย 1. ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง ทางออกและทางรอด วิกฤติเมล็ดพันธุ์ กับ UPOV 1991 คลิป https://youtu.be/2EhMgs-kFL0 เวลา 60 นาที เนื้อหา สะท้อนผลกระทบจากการที่รัฐบาลอาหรับเงื่อนไซ UPOV 1991 ในกรอบ FTA ไทย-EU ซึ่งจะทำให้เกษตรกรกลายเป็นอาชญากรจากการเก็บและแลกเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์ พร้อมทั้งสร้างการผูกขาดโดยกลุ่มทุนข้ามชาติ แนวทางรอดของเกษตรกรไทยคือการพึ่งพาตนเองผ่านกลไกกรรมไร่สารพิษ พัฒนาพันธุ์พืชพื้นบ้าน และสร้างเครือข่ายตลาดเกษตรอินทรีย์ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อรักษาอธิปไตยทางอาหารของชาติ
		0404 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง ปุ๋ยและจุลินทรีย์พลังค์ล(หมอเขียว) คลิป https://youtu.be/LYTRQub4VTo ระยะเวลา (49.37 นาที) เนื้อหา จุลินทรีย์พลังค์ล 1. ความหมายและคุณสมบัติ จุลินทรีย์พลังค์ล คือ จุลินทรีย์สายพันธุ์ดีจากธรรมชาติ ที่นำมาขยายพันธุ์เพื่อใช้ในการเกษตรพึ่งตนเอง ช่วยย่อยสลายอินทรีย์วัตถุ ปรับโครงสร้างดินให้ร่วนซุย และช่วยให้พืชดูดซึมธาตุอาหารได้ดีขึ้น 2. ส่วนประกอบและวิธีทำหัวเชื้อ ใช้วัตถุดิบที่หาได้ง่าย ได้แก่ ดินร่วนหรือดินโคนต้นไม้ใหญ่ ที่มีเส้นใยราสีขาว 1 ส่วน พืชฤทธิ์ร้อน เช่น กระถิน สะเดา ขี้เหล็ก สาบเสือ สับละเอียด 1 ส่วน

			แหล่งคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าวสุก ข้าวเปลือกแช่น้ำปัสสาวะ หรือน้ำข้าวข้าว 1 ส่วน นำมาคลุกให้เข้ากัน ปรับความชื้นให้พอเหมาะ ใส่กระสอบหมักในที่ร่มประมาณ 3 วัน พร้อมระบายความร้อน จนได้หัวเชื้อพร้อมใช้ 3. ประโยชน์และการนำไปใช้ นำหัวเชื้อผสมน้ำเป็น “น้ำจุลินทรีย์พลังชีวิต” ใช้รดโคนหรือฉีดพ่นทางใบ เพื่อช่วยบำรุงพืช พื้นฟูดิน และส่งเสริมการเจริญเติบโต โดยมุ่งลดการพึ่งพาปุ๋ยเคมี 4. แนวคิดสำคัญ เป็นการทำกิจกรรมที่เชื่อมโยง การพึ่งตนเอง การไม่เบียดเบียนสิ่งแวดล้อม การรักษาสีล และการผลิตอาหารที่ปลอดภัย เพื่อสุขภาพที่ดีของทั้งผู้ผลิต ผู้บริโภค และสิ่งแวดล้อม
			0405 ศาสตร์สมดุลร้อนเย็นและพลังชีวิต 70% : หัวใจการใช้พืช แข็งแรงผสมผสานจิตวิญญาณสยบโรค คลิป https://youtu.be/b0woTY-RPJE ระยะเวลา (22 นาที) เนื้อหา “หลักการใช้พืชแข็งแรงคนกินแข็งแรง” เพื่อสร้างสมดุลร้อนเย็นตามหลักพุทธสรีรศาสตร์ โดยใช้เกณฑ์ความรู้สึก “สบายกาย เบาตัว มีกำลัง” ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินสลับระหว่างพืชสดปั่นและพืชปรุงสุก (ยาขุม) ให้พอดีกับตัวเรา ควบคู่กับความสำคัญที่วงการสุขภาพคาดไม่ถึง นั่นคือ “พลังชีวิตและการลดละความโลภ โกรธ หลง” (นามธรรม) มีผลต่อการฟื้นฟูสุขภาพสูงถึง 70% ขณะที่วัตถุดิบอาหารมีผลเพียง 30% ซึ่งเมื่อนำความดีและวัตถุดิบมาผสานพลังร่วมกันจะเกิดปาฏิหาริย์ในการบำบัดรักษาโรคและสร้างอายุที่ยืนยาวได้อย่างยั่งยืน

ลำดับที่	วิชา (รหัส)	รายชื่อสื่อเอกสาร คัดสรร:	รายชื่อสื่อวิทัศน์คัดสรร
3	05 วิชาการจัดการดิน น้ำ จุลลินทรีย์ (รหัส 05)	1. หนังสือ โคกพอเพียง	0501 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง พื้งน้ำ และพื้งดินตามธรรมชาติ: ศาสตร์ฝายชะลอน้ำแบบไร้ท่อและแก้มลิงเชิงปฏิบัติการ คลิป https://youtu.be/oUZ6-RAKREc การผันน้ำเข้าแปลง ระยะเวลา (6.47 นาที) เนื้อหา แนวทางการจัดการน้ำเพื่อการเกษตรแบบประหยัดและเรียบง่าย โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎี โคก หนอง นา โมเดล และหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้พื้นที่เกษตรมีความชุ่มชื้นตลอดปีโดยไม่ต้องพึ่งพาอุปกรณ์ราคาแพง การผันน้ำจากธรรมชาติ: แทนที่จะปล่อยให้น้ำจากภูเขาไหลทิ้งไปตามร่องน้ำธรรมชาติ ผู้จัดทำทำการกั้นร่องน้ำเพื่อผันน้ำเข้าสู่แปลงเกษตรตามความต้องการ การสร้างฝายชะลอน้ำและอ่างเก็บน้ำ: ชุดสระหรือนาแปลงเล็กๆ เป็นระยะ พร้อมทำคันกั้นน้ำด้วยดินและกระสอบทรายเพื่อชะลอให้น้ำไหลช้าลงและกักเก็บน้ำไว้ในแต่ละจุด การกระจายน้ำโดยไม่ใช้ท่อ: ใช้การขุดร่องเพื่อนำน้ำไปสู่แปลงพืชโดยตรง ช่วยลดภาระการรดน้ำบ่อยครั้ง และสร้างความชุ่มชื้นในดินอย่างทั่วถึง และการแก้ปัญหาการไหลของน้ำ: หากน้ำไหลแรงเกินไปจนคันกั้นน้ำพัง สามารถแก้ไขได้โดยการเบี่ยงน้ำไปทางอื่นหรือชะลอน้ำที่ต้นทางก่อนทำการซ่อมแซม 0502 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง การจัดการน้ำด้วยการทำแก้มลิงและฝายชะลอน้ำเพื่อผันน้ำเข้าสู่แปลงนา คลิป การจัดการน้ำ https://youtu.be/DPIYNkEcLs4 ระยะเวลา (13.05 นาที) เนื้อหา การจัดการน้ำและการทำฝายชะลอน้ำ เพื่อผันน้ำเข้าสู่แปลงนา ณ แปลงเลี้ยงง่าย โดยการแก้ปัญหาการไหลของน้ำ: เดิมทีการกั้นน้ำมีปัญหาเรื่องน้ำรั่วซึมและคันกั้นพัง จึงได้เรียนรู้การปรับปรุงโดยใช้ ดินถมทำฐานรองรับ ก่อนวางกระสอบทราย ซึ่งช่วยให้น้ำไหลผ่านได้ตามระดับที่ต้องการและลดการกัดเซาะคันดินได้เป็นอย่างดี บทเรียนจากประสบการณ์: ความสำเร็จเกิดจากการสังเกตและทดลองปรับเปลี่ยนวิธีการแก้ปัญหาหน้างานอย่างต่อเนื่อง ไม่ควรยึดติดกับวิธีการเดิมๆ แนวคิดเรื่อง 'วิบาก' และการทำงาน: อาจารย์ได้สอนให้เข้าใจเรื่องกฎแห่ง

			กรรมหรือวิบากที่ร้ายที่เข้ามาในชีวิต เน้นการทำงานต้อง ไม่ประมาท ต้อง ขยันตรวจสอบรายละเอียดอยู่เสมอและที่สำคัญที่สุดคือการทำงานด้วยใจที่ เบิกบาน ไม่ยึดมั่นถือมั่น การปรับใช้ในชีวิต: เมื่อพบเจอปัญหาหรือความ กังวล ให้ตั้งใจให้เป็นกุศล ทำหน้าที่ให้ดีที่สุดโดยไม่ยึดติดกับผลลัพธ์
			0503 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง การจัดการดินเหนียวปนทรายให้เป็นดิน ดี คลิป https://youtu.be/S6hp9Hmfh9g ระยะเวลา (8.28นาที) เนื้อหา การปรับปรุงดินเหนียวปนทรายโดยใช้อินทรีย์วัตถุ ปัญหาของดินเหนียว ปนทราย: เมื่อดินแห้งจะมีความแน่นแข็ง แน่นจนจนรากพืชไชเข้ายาก และเมื่อถูกน้ำจะมีความเหนียวหนืด การแก้ไขด้วยอินทรีย์วัตถุ: การเติม อินทรีย์วัตถุ เช่น ปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก หรือเศษพืช เข้าไปผสมในเนื้อดิน จะ ช่วยปรับโครงสร้างของดินให้ร่วนซุยขึ้น ผลลัพธ์: ช่วยเพิ่มช่องว่างในดิน ทำ ให้การระบายน้ำและการถ่ายเทอากาศดีขึ้น รากพืชสามารถชอนไชและดูด ซึ่มน้ำอาหารไปใช้ได้ง่ายขึ้น

ลำดับ ที่	วิชา (รหัส)	รายชื่อสื่อ เอกสาร คัดสรร:	รายชื่อสื่อวิทัศน์คัดสรร
3	06 วิชาการจัดการพลังงาน (รหัส 06)	เอกสาร “การ ประหยัด ไฟฟ้าใน ชีวิตประจำวัน	0601 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง พลังงานฟืนตน พลังงานไฟแดดกับแพทย์วิถีธรรม คลิป https:// www.youtube.com/watch?v=ICXuFVj2DTw&list=PLNYLw_T3tB5Y&index=2&t=4s ระยะเวลา (15 นาที) เนื้อหา แนวคิด "พลังงานฟืนตน" โดยทีมงานจาก สวณลมบุญ จังหวัดนครปฐม ซึ่งเป็นการประยุกต์ใช้ พลังงานแสงอาทิตย์ (โซลาร์เซลล์) มาใช้ในวิถีชีวิต และการเกษตรตามหลักแพทย์วิถีธรรม โดยการติดตั้งระบบโซลาร์เซลล์: มีการใช้แผงโซลาร์เซลล์และอินเวอร์เตอร์เพื่อแปลงพลังงานจากแสงแดดเป็นไฟฟ้าสำหรับใช้งานในบ้านและในสวน หัวใจสำคัญคือการบริหารจัดการ: ผู้บรรยายเน้นย้ำว่าการจัดการพลังงานที่ดีที่สุดคือ "การรู้เท่าทันความต้องการของตัวเอง" โดยลดการใช้ไฟฟ้าที่ฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น (เช่น การเปิดแอร์ทิ้งไว้) เพื่อลดต้นทุนในการติดตั้งและบำรุงรักษา การนำไปใช้ในการเกษตร: นำพลังงานไปขับเคลื่อนอุปกรณ์การเกษตร เช่น เครื่องตัดหญ้าไฟฟ้า รถไฟฟ้าขนส่ง และระบบปั้มน้ำ ซึ่งช่วยลดค่าใช้จ่าย และทำให้การทำเกษตรสะดวกขึ้น และความปลอดภัยเป็นอันดับแรก: เน้นย้ำเรื่องมาตรฐานการติดตั้งและการเชื่อมต่อสายดินเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากไฟฟ้าแรงสูง
			0602 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง โซลาร์เซลล์ พลังงานลม แก๊สชีวภาพ มสธ. (STOU) คลิป https://www.youtube.com/watch?v=bavSlqbBOjc ระยะเวลา (29.39 นาที) เนื้อหา โซลาร์เซลล์ใช้พลังงานจากแสงแดด พลังงานลมเป็นพลังงานสะอาด เหมือนกับพลังงานแสงแดด และแก๊สชีวภาพ ประเทศไทยเป็นทำเลทองของพลังงานสะอาดหลากหลายแต่มีความรู้แล้วลงมือทำ นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์

ลำดับที่	วิชา (รหัส)	รายชื่อสื่อ เอกสาร คัดสรร:	รายชื่อสื่อทัศนคติสรร
4	07 วิชา ยา 9 เม็ด เพื่อสุข ภาวะพึง ตน(รหัส 07)	1. หนังสือมา เป็นหมอดูแล ตัวเอง 2. เทคนิคทำ ใจให้หายโรค เร็ว 3. ทบทวน ธรรม 4. ถอดรหัส สมดุร้อน เย็น 5. ความลับ ฟ้า 6. แก่นหลัก ของการดูแล สุขภาพตาม หลักการ แพทย์วิถี ธรรม	0701 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง เทคนิค ๙ ข้อ (ยา ๙ เม็ด) ของการพึ่งตนในการดูแลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม คลิป https://youtu.be/1HLiB_KXyVE?si=GPwF8XfliyadUO3R ระยะเวลา (1.01 ชั่วโมง) เนื้อหา การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคด้วยการพึ่งพาตนเอง โดยบูรณาการองค์ความรู้จาก หลักการแพทย์วิถีพุทธ และ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้ผู้เรียนสามารถดูแลสุขภาพเบื้องต้นได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย (ศูนย์บาทรักษาทุกโรค) หัวใจสำคัญของเนื้อหาหลัก (ยา 9 เม็ด): ไม่มียาเม็ดที่ 7 อาหาร 1.การปรับสมดุลร้อนเย็น: หัวใจของการวินิจฉัยและรักษาที่เน้นการปรับสภาวะร่างกายให้เหมาะสมตามธรรมชาติ 2.สมุนไพรรุขจีเย็น: การคัดเลือกและนำสมุนไพรรุขจีมาใช้ในการขับพิษและลดอาการไข้ 3.กัวซา: เทคนิคการระบายพิษผ่านผิวหนังเพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วย 4.การสวนล้างลำไส้ใหญ่: กระบวนการระบายพิษจากระบบขับถ่าย 5.การแช่มือ-แช่เท้า: การใช้ความอุ่นจากน้ำสมุนไพรรุขจีเพื่อคลายกล้ามเนื้อและขับพิษ 6.การพอก หยอด ทา ประคบ อบ อาบ: การใช้สมุนไพรรุขจีภายนอกรักษาเฉพาะจุด 7.การออกกำลังกาย: การกดจุดลมปราณและโยคะบริหารร่างกาย 8.การฝึกจิตและธรรมะ: การลดละความโลภ โกรธ หลง เพื่อให้จิตใจผ่องใสอันส่งผลต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม และเศรษฐกิจ ทำให้แข็งแรงและอายุยืน 9.การรู้จักเพียรและพักให้พอดี: การสร้างสมดุลในชีวิตไม่ให้เกิดความเครียดเกินไป 0702 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง พืชแข็งแรงเป็นพืชมงคลเป็นพืชวัชกรเขากำจัดพิษในร่างกายได้ดี คลิป https://youtu.be/S_F3IVXY-Os?si=63Zg9Gew-NEbRnPt ระยะเวลา (9.24 นาที)

		เนื้อหา การอธิบายกลไกทางวิทยาศาสตร์ควบคู่กับหลักธรรมในการดูแลสุขภาพ - กลไกการดูแลสุขภาพ: แนวคิดเรื่องการรับประทาน “พืชแข็งแรง” หรือพืชไร้สารพิษที่เติบโตตามธรรมชาติ เปรียบเสมือนหม้อน้ำร้อนที่ช่วยระบายความร้อน โดยเชื่อมโยงกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสมและการดูแลสุขภาพของร่างกาย - กลไกทางวิทยาศาสตร์: ไมโทคอนเดรียทำหน้าที่สร้างพลังงานจากสารอาหาร เพอร์ออกซิโซมช่วยสลายกรดไขมันและสารบางชนิด นิวเคลียสควบคุมการทำงานของเซลล์และสารพันธุกรรม ส่วนเม็ดเลือดขาวช่วยกำจัดเชื้อโรค ทั้งนี้ การรับประทานพืชผักที่หลากหลายและมีคุณค่าทางโภชนาการช่วยสนับสนุนการทำงานตามปกติของร่างกาย แต่ยังไม่มีความหลักฐานยืนยันว่าพืชดังกล่าวสามารถกำจัดสารพิษทุกชนิดได้โดยตรง - ปัญหาและหลักธรรมในการดูแลสุขภาพ: เน้นการเลือกอาหารและยาที่เรียบง่าย ประหยัด หาได้ง่ายในท้องถิ่น ปลอดภัย และไม่เบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น หรือสัตว์อื่น สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตด้วยปัญญาและการลดเหตุแห่งทุกข์ตามหลักธรรมะ
		0703 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง สาเหตุการเกิดและการหายของโรคตามหลักการแพทย์วิถีธรรม คลิป https://youtu.be/CDkYF1Y_Mlw ระยะเวลา (1:59 ชั่วโมง) เนื้อหา การกินอาหารให้เป็นยา ตามแนวทางแพทย์วิถีธรรม เน้นหลักการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเองตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีเนื้อหาสำคัญดังนี้: หลักการแพทย์วิถีธรรม: เป็นการบูรณาการองค์ความรู้จากหลายแขนง ทั้งการแพทย์แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนพื้นบ้าน และทางเลือก โดยใช้หลักพุทธศาสตร์เพื่อสร้างความสมดุล (ร้อน-เย็น) ให้กับร่างกายและจิตใจ การปรับสมดุลร้อน-เย็น: การสังเกตภาวะร่างกายของตนเองว่ามีภาวะ "ร้อนเกิน" หรือ "เย็นเกิน" เพื่อเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายเข้าสู่สภาวะสมดุลและฟื้นฟูจากการเจ็บป่วย เทคนิคการเลือกและปรุงอาหาร: เน้นอาหารไร้สารพิษ การใช้น้ำสะอาดในการล้างพิษ การปรุงอาหารด้วยวิธีต้ม นึ่ง หรือผัดน้ำ เพื่อลดสารก่อมะเร็ง และการรับประทานอาหารตามลำดับการย่อย (น้ำ > ผลไม้ > ผัก > อาหารหลัก)

		พืชสมุนไพรและผักพื้นบ้าน: แนะนำพืชผักที่ทำได้ง่าย เช่น ดาวดอย, อ่อม, แสบ, ผักปราบ และ กระดุมเงิน ซึ่งมีสรรพคุณทางยาช่วยด้านการอักเสบ และเสริมภูมิคุ้มกัน
		0704 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง อาหารปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรม https://youtu.be/TH5EMemFBSM?si=20CayOoked6_WZNN ระยะเวลา (49:30 นาที) เนื้อหา อาหารปรับสมดุล" เป็นการอธิบายเนื้อหา "ยาเม็ดที่ 7: การรับประทาน อาหารปรับสมดุล" ของแพทย์วิถีธรรม เพื่อการฟังตนเองและฟื้นฟูสุขภาพ สรุปลสาระสำคัญ ได้แก่: 1. แนวคิดพื้นฐานเรื่องพลังชีวิตและอาหาร กลไกของพลังชีวิต: ร่างกาย จะพยายามดูดเอาสาร/พลังงานที่เป็นประโยชน์เข้ามา และขับสาร/ พลังงานที่เป็นพิษออก หากร่างกายได้สิ่งที่สมดุล ร้อน-เย็น ร่างกายจะ สบาย มีพลัง และขับโรคได้เอง อาหารเป็นหนึ่งในโลก: อาหารเป็นสิ่งสำคัญที่สุดเพราะจะไปสร้างเป็นเนื้อ ตัวของร่างกายโดยตรง หากทานอาหารไม่สมดุล ร่างกายจะต้องเสีย พลังงานไปกับการดันพิษออกตลอดเวลา ทำให้รู้สึกอ่อนเพลียและเจ็บป่วย 2. วิธีการสังเกตและจำแนกอาหารฤทธิ์ร้อน - ฤทธิ์เย็น (ด้วยตนเอง) หมอ เขียวแนะนำให้ทดสอบกับร่างกายตนเอง โดยสังเกตปัสสาวะและการ ตอบสนองของร่างกาย การจิบน้ำตาม: หากกินอาหารชนิดนั้นแล้วจิบน้ำตามแล้วรู้สึกสดชื่น แสดง ว่าอาหารนั้นมี ฤทธิ์ร้อน (ร่างกายต้องการความเย็นมาดับ) แต่ถ้ากินแล้ว รู้สึกจืดชืดผิดปกติ แสดงว่ามี ฤทธิ์เย็น การสังเกตปัสสาวะ: อาหารฤทธิ์ร้อน: ปัสสาวะจะมีสีเข้ม ปริมาณน้อย (เพราะร่างกายดักเก็บน้ำไว้ดับพิษร้อน) อาหารฤทธิ์เย็น: ปัสสาวะจะมีสีใส ปริมาณมาก 3. ตัวอย่างหมวดหมู่อาหารฤทธิ์ร้อน - ฤทธิ์เย็น ผลไม้ฤทธิ์เย็น: กล้วยน้ำว้า , แก้วมังกร, ชมพู, สับปะรด, ส้มโอ, แดงโม, มังคุด ผลไม้ฤทธิ์ร้อน: ทุเรียน, ขนุน, เงาะ, ลำไย, ส้มเขียวหวาน, ฝรั่ง, กล้วยหอม, กล้วยไข่ ผักฤทธิ์เย็น: ผักบุ้ง, ผักกาดขาว, แดงกวา, บวบ, ตำลึง, บวบ, ฟัก, มะละกอดิบ/ห่าม ผัก/สมุนไพรฤทธิ์ร้อน: เครื่องเทศ, พริก, ขิง, ข่า, กระเทียม, กะเพรา, โหระพา, กะหล่ำปลี, แครอท

		ข้อควรระวัง: 3 ตัวที่ร้อนจัด ได้แก่ พริกไทย, ข่าแก่, กุยฮ่าย ผู้ที่มีภาวะร้อนเกินควรหลีกเลี่ยง กลุ่มคาร์โบไฮเดรต: โซนเย็น/ร้อนน้อย: วุ้นเส้น, เส้นขาว (ไม่ใช่เส้นดำ), ข้าวเจ้าขาว, ข้าวซ้อมมือ, ข้าวกล้องเหลือง โซนร้อน: ข้าวเหนียว, ข้าวสีแดง/ดำ, เผือก, มัน, ข้าวสาลี, ข้าวบาร์เลย์ สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง (พิษร้อน): ขนம்ப้าง, ขนมกรูบรอบ, บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป, ผงชูรส, ชา, กาแฟ, น้ำอัดลม, อาหารแปรรูปจากโรงงาน 4. เทคนิคการเลือกรับประทานและการปรับเปลี่ยน การทานข้าว: สำหรับคนไทยส่วนใหญ่ มักเหมาะสมกับข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้องผสมข้าวขาว หรือข้าวกล้องที่แช่น้ำไว้ หากมีอาการสาหัส ท้องอืด หิวเร็ว ให้ลดระดับมาเป็นข้าวซ้อมมือ ข้าวขาว หรือเส้นวุ้นเส้น หากทานข้าวไม่ได้: เกิดจากภาวะร้อนเกิน ไม่ต้องตกใจ ให้ปรับมาทานสลัดผัก หรือผลไม้แทนชั่วคราวเพื่อดับพิษร้อน แหล่งโปรตีน: โปรตีนที่ดีที่สุดคือ "ถั่วหลากชนิด" (ถั่วเขียว, ถั่วเหลือง, ถั่วขาว ฯลฯ) เนื้อสัตว์ นม ไข่: ถือเป็นพิษร้อนและก่อวิบากจากการเบียดเบียน ควรค่อยๆ ลด ละ เลิก เพื่อสุขภาพที่ยั่งยืน 5. สูตรและวิธีการทำ "นมธัญพืช" ปรับสมดุล เป็นเมนูแนะนำที่เหมาะสมสำหรับทุกวัย (รวมถึงใช้เลี้ยงเด็กทารก/เด็กเล็กแทน นมวัว/นมตลาด) วัตถุดิบ: ข้าวสาร 1 ส่วน + ถั่วหลากชนิด (2-5 ชนิด) 1 ส่วน วิธีทำ: ล้างและแช่น้ำไว้ประมาณ 4-12 ชั่วโมง นำไปปั่นพร้อมกับเติมน้ำประมาณ 8-10 เท่า นำไปตั้งไฟต้มจนสุก (สังเกตจากฟองที่ลอยขึ้นมาแล้วค่อยๆ หายไป) ปั่นรสด้วยเกลือและน้ำตาลเล็กน้อย สามารถกรองกากออกเพื่อให้เนียนขึ้น
		0705 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง ชาชุม พืชแข็งแรงสูตรหมอเขียว คลิป https://youtu.be/BI4igF-qA7Y?si=l-DNy8ezozqVYDjk ระยะเวลา (1.12 ชั่วโมง) เนื้อหา ชาชุมเพื่อสุขภาพ" ตามสูตรของ หมอเขียว (มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย) ซึ่งเป็นการนำพืชสมุนไพรที่แข็งแรงและหาได้ง่ายมาต้มรวมกันเพื่อปรับสมดุลร่างกาย ใจความสำคัญของชุดวิชา: 1.หลักการเบื้องต้น: การดื่มชาชุมมีจุดประสงค์เพื่อบำรุงร่างกาย ปรับสมดุลร้อน-เย็น และช่วยให้ร่างกายสามารถขับโรคหรือลดความเจ็บป่วยได้ด้วยตนเอง

		2.การคัดเลือกพืช: เน้นใช้พืชที่ "เกิดง่าย แข็งแรง คนกินแข็งแรง" ตามภูมิปัญญาไทย โดยมีการจำแนกพืชออกเป็นกลุ่มต่างๆ ตามฤทธิ์ทางยา •พืชฤทธิ์เย็น/เย็นผสมร้อน: เช่น รากหญ้าคา, ไม้ยราบ, หญ้าแห้วหมู, สาบเสือ, ต้อยติ่ง, ใบเป้งใหญ่ และผักเป็ดขาว •พืชฤทธิ์ร้อน: เช่น ขมิ้นชัน, ขิง, ข่า, ตะไคร้ และกระชาย 3.วิธีการทำและดื่ม: •การปรุง: ใช้สมุนไพรอย่างน้อย 3 ชนิดขึ้นไป ต้มกับน้ำในสัดส่วน 3 เท่าของสมุนไพร •การดื่ม: สามารถดื่มแทนน้ำได้ตามความรู้สึกสบายของร่างกาย ไม่จำกัดเวลาหรือจำนวนครั้งที่ตายตัว โดยเน้นความรู้สึกสมดุลเป็นหลัก 0706 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง หลักการนำพืชแข็งแรงมาบริโภค คลิป https://youtu.be/4211FEFBwFY?si=jOKGmwsXPrHRNmz7 ระยะเวลา (23.04นาที) เนื้อหา หลักการใช้ พืชแข็งแรงคนกินแข็งแรง 1. หลักการเลือกใช้พืชแข็งแรงตามความสมดุล (ร้อน-เย็น) แนวคิด "พืชแข็งแรง": พืชที่ปลูกง่าย เกิดง่าย มีความอดทนสูง (เช่น ผักป่นสด ยาขุม/ขุบผักสุก) ถือเป็นอาหารและยาชั้นดีตามหลักพุทธศาสนาและธรรมชาติ การปรับสมดุลกายภาพ: ให้สังเกตจากความสบายกาย เบาตัว และมีกำลัง หากทานสิ่งใดแล้วรู้สึกสบาย แสดงว่าเข้ากับสมดุลร่างกาย ณ ขณะนั้น หากกิน พืชสด (ผักป่น/หัวเขื่อน้ำคั้น) แล้วรู้สึกอึดอัด หรืออ่อนเพลีย ให้ปรับลดหรือหยุด แล้วเปลี่ยนมาทาน พืชสุก (ขุบ/ต้มยาขุม) แทน หากกิน พืชสุก แล้วไม่สบายตัว ให้สลับกลับมาทาน พืชสด หรือปรับสัดส่วนระหว่างพืชฤทธิ์ร้อนและฤทธิ์เย็นจนกว่าร่างกายจะรู้สึกสบาย 2. หัวใจสำคัญ: "พลังความดี" ในการบำบัดโรค (70% vs 30%) สัดส่วนผลลัพธ์การรักษา: หมอเขียวระบุว่า ปัจจัยทางด้านวัตถุ (อาหาร พืชสมุนไพร หรือวิธีการดูแลสุขภาพ) มีผลต่อร่างกายประมาณ 30% ในขณะที่ "พลังความดี" (จิตใจและกรรม) มีผลต่อการฟื้นฟูร่างกายสูงถึง 70% ขึ้นไป กลไกของพลังความดี: พลังความดี (การพึ่งตนเอง เสียสละ แบ่งปัน และการละความโลภ โกรธ หลง) จะช่วยหนุนเสริมและเพิ่มประสิทธิภาพของพืชสมุนไพร/อาหาร ให้ช่วยสลายโรคและสร้างพลังชีวิตได้อย่างเต็มที่
--	--	---

		พลังความชั่ว/ความเลว (ความเครียด จิตใจเศร้าหมอง ยึดติดติดกิเลส) จะทำลายหรือลดประสิทธิภาพของอาหารสมุนไพรลง ทำให้การบำบัดไม่ได้ผลเท่าที่ควร
		0707 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง คลิป https://youtu.be/D9F6N-H5DbY?si=Y-dj8OKajPSkl4Ci7 ระยะเวลา (25 นาที) เนื้อหา การนำเสนอแนวทางการดำเนินชีวิตตาม "วิถีธรรมและสมถะธรรมชาติ" เพื่อการพึ่งตนเองและการดูแลสุขภาพอย่างยั่งยืน โดยเน้นให้ผู้ฟังและผู้ชม เห็นคุณค่าของการใช้ชีวิตที่เรียบง่าย สอดคล้องกับธรรมชาติ และฝึกฝน จิตใจให้ผ่องใส 1. การดูแลสุขภาพด้วยธรรมชาติและวิถีธรรม • การพึ่งตนเองด้านสุขภาพ: นำเสนอการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินและการใช้ชีวิต เพื่อให้ร่างกายสามารถฟื้นฟูและเยียวยาตนเองได้ โดยเน้นการสร้าง ความสมดุล (ร้อน-เย็น) • โภชนาการปรับสมดุล: แนะนำการเลือกรับประทานอาหารจากพืชผัก ธรรมชาติ ลดการปรุงแต่ง และหลีกเลี่ยงสารเคมีหรืออาหารแปรรูป 2. การน้อมนำธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวัน • จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว: สุขภาพกายที่แข็งแรงต้องเริ่มต้นจากจิตใจที่สงบ ผ่อนคลาย ไม่เครียด และการลดกิเลส/ความยึดมั่นถือมั่น • การสั่งสมความดี (วิบากดี): เสริมสร้างกำลังใจในการเสียสละ แบ่งปัน และการช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งเป็นพลังทางจิตที่ช่วยหนุนนำให้กายและจิตเป็นสุข 3. การใช้ชีวิตอย่างพอเพียงและยั่งยืน • ส่งเสริมการดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย ประหยัด พึ่งพาตนเองได้ในระดับครัวเรือนและชุมชน เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมและสุขภาพในระยะยาว

			0708 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง วิถีสุขใจกับ High Age คลิป https://youtu.be/1o4-UuP6-lw?si=4L5zq3geghMJsIW ระยะเวลา 27.01 นาที เนื้อหา เรื่องราวของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ที่มีปัญหาสุขภาพสุดท้ายได้ค้นพบทางออกและจุดเปลี่ยนชีวิตด้วย ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม (ยา 9 เม็ด) ของอาจารย์หมอเขียว (ดร.ใจเพชร กล้าจน) จนกลับมาสามารถพึ่งตนเองในการดูแลสุขภาพ พัฒนาจิตวิญญาณในการทำประโยชน์เพื่อช่วยเหลือสังคม สร้างคุณค่าชีวิตในวัยเกษียณโดยผันตัวมาเป็นจิตอาสา ร่วมกับกลุ่มกับหมู่ มิตรดี
			0709 ประเด็นเรื่องทางรอดของชีวิตด้วยประหาร 5 และวิถีพึ่งตนเอง คลิป https://youtu.be/-x5GWEUDhFQ?si=g8LGcoBQZLbelBXE ระยะเวลา 39.48 นาที เนื้อหา ส่วนที่ 1 ขั้นตอนการลดละกิเลส 5 ลำดับ (ประหาร 5) การจะล้างกิเลสให้หมดสิ้นต้องอาศัยการสั่งสมความดีอย่างยาวนาน โดยมีพัฒนาการการต่อสู้กับกิเลสเป็น 5 ขั้นตอน ได้แก่: 1. วิฆัมณปหาร (ละด้วยการข่มฝืน): ขั้นเริ่มต้นที่ปัญหายังน้อย ต้องใช้วิธีอดทนและฝืนใจตัวเองไม่ให้ทำตามกิเลส หันมาทำความดีเพื่อตัวเอง ครอบครอง หรือสังคม 2. ตทังคปหาร (ละได้เป็นคราวๆ): เริ่มมีปัญหาอ่านอาการกิเลสและรู้โทษของมัน ใช้ปัญญาควบคุมกับการข่มฝืนจนเริ่มชนะกิเลสได้เป็นครั้งคราว (แม้จะยังแพ้มากกว่าชนะ) 3. สมุจเฉตปหาร (ละด้วยตัดขาด): ปัญญาเริ่มมีฤทธิ์เดชมากขึ้น เข้าใจไตรลักษณ์ของกิเลสเด่นชัดขึ้น การกดข่มน้อยลง สามารถสู้จนชนะครั้งหนึ่งแพ้อีกหนึ่ง 4. ปฏิบัติสัทธิปหาร (ละด้วยระงับ): ปัญญาแจ่มแจ้งและมีพลังสูง กิเลสไม่แสดงออกทางกายหรือวาจาอีกแล้ว เหลือเพียงอาการเล็กๆ น้อยๆ หรือความอึดอัดอยู่ในใจ ซึ่งต้องใช้ความพยายามควบคุมสลายมันออกไป 5. นิสสรณปหาร (ละด้วยสลัดออก): ขั้นสูงสุดของสายปัญญา ปัญญาเต็มรอบจนแข็งแกร่ง เมื่อรู้ว่าสิ่งใดเป็นโทษทางรูปธรรมก็สลัดทิ้งหรือตัดขาดได้ทันทีโดยไม่ต้องฝืนใจอีกต่อไป ส่วนที่ 2: แก่นหลัก 5 ข้อเพื่อความอยู่รอดของชีวิต

			นอกจากเรื่องจิตใจแล้ว อาจารย์หมอเขียวได้สรุปแนวทางการปฏิบัติ 5 ข้อ เพื่อให้ชีวิตอยู่รอดปลอดภัยในทุกวิกฤตของโลก 1. กลีกรมพืชแข็งแรงไร้สารพิษ: ปลูกพืชเพื่อเป็นแหล่งอาหารที่พึ่งตนเองได้ 2. สุขภาพดี: นำพืชไร้สารพิษมาทำเป็นอาหารและยาดูแลสุขภาพตนเอง 3. เศรษฐกิจที่ดี: สร้างระบบเศรษฐกิจพึ่งตนเองจากผลผลิตที่มี 4. พลังความดี (ประหาร 5): พัฒนาจิตใจให้ลดละกิเลส หยุตชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส 5. พลังมิตรดี: การรวมพลังเกื้อกูลกันกับสัตว์บุรุษและหมู่มิตรดีเพื่อช่วยเหลือสังคม
			0710 ประเด็นการเรียนรู้เรื่อง ยาเม็ดที่ 6 การออกกำลังกาย กตจุลลมปราณ โยคะ กายบริหาร คลิป https://youtu.be/V2EKbNFz36Y?si=1F_7DVGsmWMxFSO1 ระยะเวลา 1.42 ชั่วโมง เนื้อหา เป็นการบริหารร่างกายที่ถูกต้องสมดุกลเกิดประโยชน์สูงสุด กล่าวคือเมื่อทำแล้วได้คุณสมบัติ 3 อย่าง คือ 1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 2. ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น 3. การเข้าที่เข้าทางของกระดูกเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ จึงควรปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ พลังงานลมปราณ คือ พลังงานที่หล่อเลี้ยงร่างกาย อันเกิดจากการสันดาป เผาผลาญอาหาร แพทย์ทางเลือกพบว่า พลังงานที่ดีจะขับเคลื่อนไปหล่อเลี้ยงร่างกายมากที่สุดและเร็วที่สุดทางเส้นลมปราณ ส่วนพลังงานที่ไม่ดีจะถูกขับออกจากร่างกายมากที่สุดและเร็วที่สุดทางเส้นลมปราณเช่นเดียวกัน ซึ่งการเคลื่อนของพลังงานทั้งดีและไม่ดี จะเคลื่อนตามข้างกระดูก ข้างเส้นเอ็น ข้างเส้นประสาท และตามร่องของกล้ามเนื้อ ซึ่งตรงกับเส้นลมปราณหลัก 12 เส้นของทางการแพทย์แผนจีน และเส้นลมปราณหลัก 10 เส้นของการแพทย์แผนไทย ถ้ากล้ามเนื้อและเส้นเอ็นตึงแข็ง เกร็งค้าง ไม่ยืดหยุ่นหรือกระดูกเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อเคลื่อนออกจากตำแหน่งปกติ จะทำให้การเคลื่อนที่ของพลังงานดังกล่าวติดขัด กำลังตกและเกิดการไม่สบายต่างๆ เรียกว่าลมปราณติดขัดหรือลมปราณล๊อค แต่ถ้าเราแก้ไขให้เกิดความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และเส้นเอ็น ทำให้เกิดการเข้าที่เข้าทางของกระดูกเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ อาการกำลังตกและอาการไม่สบายต่างๆ จะทุเลาเบาบางหรือหายไปได้อย่างน่าประหลาดใจ

ลำดับที่	วิชา (รหัส)	รายชื่อสื่อเอกสาร คัดสรร:	รายชื่อสื่อวิทัศน์คัดสรร
5	08 วิชา น้ำผักปั่น และการ ปรุงอาหาร จากผัก พื้นเมือง สมุนไพร (รหัส 08)	1.หนังสือ น้ำผักปั่น ผักปั่น 2.หนังสือ อาหารพืช แข็งแรง 3. อาหาร ปรับสมดุล แพทย์วิถี ธรรมชาติ 4.อาหารพืช แข็งแรง 5.คู่มือการใช้ สมุนไพรฤทธิ์ เย็น	0801 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง การนำพืชผักพื้นเมือง สมุนไพร มา บริโภค 1) น้ำผักปั่น สูตรหมอเขียว พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง สอนป๋านาบุญ 9 คลิป https://youtu.be/Qr-dAiMkx80 ระยะเวลา (24 นาที) เนื้อหา สาธิตการทำ "น้ำผักปั่นสูตรหมอเขียว" จากศูนย์สอนป๋านาบุญ 9 โดยเน้น การใช้พืชผักพื้นบ้านที่หาง่ายหรือขึ้นเองตามธรรมชาติ ซึ่งเรียกว่า "พืช วรรณะเก่า" หรือ "หญ้ากับแก" (เช่น ดาวดอย, อ่อมแซบ, โสมไทย, กระดุม เงิน) ซึ่งมีคุณสมบัติทนต่อสภาพแวดล้อมและเปี่ยมด้วยสารอาหารที่มี ประโยชน์ต่อร่างกาย สาระสำคัญของการทำน้ำผักปั่น: วัตถุประสงค์: ควรใช้พืชพื้นบ้านอย่างน้อย 3 ชนิดขึ้นไปเพื่อเสริมฤทธิ์ทางยา โดยสามารถปรับเปลี่ยนตามวัตถุดิบที่มีใน ท้องถิ่น ส่วนผสมเพิ่มเติม: ใส่กล้วยน้ำว้า (ช่วยให้รสชาติดีและใช้แทนน้ำแข็งได้) และมะละกอห่ามหรือดิบ การปรุงรส: ใช้น้ำมะขามเปียกเพื่อความเปรี้ยวและดอกเกลือเพื่อชูรส เทคนิคการปั่น: ควรเริ่มจากส่วนผสมที่แข็งก่อน (กล้วย, มะละกอ) แล้วจึง ตามด้วยผักใบ เพื่อถนอมเครื่องปั่น ประโยชน์ที่ได้รับ: ผู้เข้าค่ายสุขภาพส่วนใหญ่รายงานว่าหลังจากดื่มน้ำผัก ปั่นต่อเนื่อง ร่างกายรู้สึกสดชื่น มีพลัง แผลแห้งเร็ว และช่วยปรับสมดุล น้ำตาล ไขมัน และความดันในเลือดให้ดีขึ้น ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม: หากอากาศร้อน ให้เน้นวัตถุดิบที่มี "ฤทธิ์เย็น" หาก อากาศเย็นหรือขึ้น ให้เพิ่มสมุนไพรที่มี "ฤทธิ์ร้อน" เช่น ตะไคร้ หรือใบ กะเพราลงไปเพื่อให้สมดุลกับร่างกาย ควรดื่มขณะท้องว่างหรือก่อนอาหาร ประมาณ 30 นาที 2) ชุปพืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง ค่ายสอนป๋านาบุญ 9 คลิป https://youtu.be/Qr-dAiMkx80 ระยะเวลา (16 นาที)

			เนื้อหา วิธีการทำ "ซูปพืชแข็งแรง" ตามสูตรของ หมอเขียว แห่งสวนป่านาบุญ ซึ่งเป็นเมนูที่ออกแบบมาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีสำหรับทุกคน ทั้งผู้ทำและผู้รับประทาน โดยมีจุดเด่นและขั้นตอนสำคัญดังนี้: ทำไมต้องซูปพืชแข็งแรง? •เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาช่องปากหรือฟัน •เหมาะสำหรับผู้ป่วยหรือผู้ที่ต้องให้อาหารทางสายยาง •เป็นเมนูที่ย่อยง่ายและได้รับสารอาหารครบถ้วน ส่วนประกอบสำคัญ: •พืชแข็งแรง: เน้นผักพื้นบ้าน เช่น ผักไชยา (ใช้ได้ทั้งใบแก่และก้าน), โสมไทย, กระจับปี่, ดาวดอย, เสลดพังพอนตัวเมีย และ อ่อมแซบ •วัตถุดิบเสริม: พัก (ฤทธิ์เย็น), พักทอง (ใช้ทั้งไส้และเมล็ด), ถั่วต่างๆ (ถั่วขาว ถั่วเขียว ถั่วแดง) และ ข้าวสุก เพื่อให้ได้สารอาหารครบ 5 หมู่ •เครื่องปรุง: ใช้ ดอกเกลือ และเพิ่มไขมันดีด้วย งาขาวคั่วตำละเอียด เพื่อช่วยในการดูดซึมวิตามิน ขั้นตอนการทำ: 1.ต้ม: นำไส้พักทอง พัก และถั่วที่ต้มสุกแล้วมาต้มรวมกันในน้ำเดือด 2.ใส่ผัก: เติมผักใบต่างๆ และปรุงรสด้วยดอกเกลือ 3.พักให้เย็น: ก่อนนำไปปั่น 4.ปั่น: นำส่วนผสมที่ต้มสุกแล้วมาปั่นให้ละเอียดเพื่อให้ย่อยง่ายที่สุด เมนูนี้ไม่เพียงแต่ให้คุณค่าทางโภชนาการสูง แต่ยังเป็นการนำผักและวัตถุดิบใกล้ตัวมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด
			0802 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่องเหตุผลที่สุขภาพดีหลังบริโภคพืชแข็งแรง คลิป https://youtu.be/hj_Rk_k0x9s ระยะเวลา (24 นาที) เนื้อหา สรุปเนื้อหา: พืชเกิดง่าย พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง โดยอาจารย์หมอเขียว ซึ่งอ้างอิงหลักการจากพระไตรปิฎก เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีผ่านการบริโภคอาหารที่เรียบง่ายและเป็นธรรมชาติ สาระสำคัญของชุดวิชา: •แนวคิดพื้นฐาน: การเลือกบริโภคพืชที่ขึ้นง่าย พืชพื้นบ้าน หรือธัญชาติที่เติบโตได้เองตามธรรมชาติ พืชเหล่านี้มีความแข็งแรงเพราะสังเคราะห์ธาตุอาหารจากธรรมชาติได้ดี เมื่อคนนำมากินจึงได้รับธาตุอาหารที่แข็งแรง ทำให้อวัยวะแข็งแรง อายุยืน และลดการเจ็บป่วย

		• การปฏิบัติและการปรับสมดุล: หัวใจสำคัญคือการกินอาหารที่ประหยัด เรียบง่าย และหาได้ง่าย เน้นการปรับสมดุล “ร้อน-เย็น” โดยใช้พืชฤทธิ์เย็นเป็นหลักและผสมพืชฤทธิ์ร้อนตามความเหมาะสม หากกินแล้วรู้สึกสบายแสดงว่าสมดุลดี • ยาชุมหรือชุมนุมา: การนำพืชแข็งแรงหลากหลายชนิด (3 ชนิดขึ้นไป) มาต้มรวมกันเพื่อเป็นเครื่องดื่มบำรุงสุขภาพ หรือเรียกว่า “ยาชุม” เพื่อเสริมฤทธิ์ทางยาในการบำรุงร่างกายและสลายโรค • บทบาทของพลังความดี: อาจารย์เน้นย้ำว่า นอกเหนือจากอาหารแล้ว “พลังความดี” เป็นตัวแปรสำคัญที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการดูแลสุขภาพและกำจัดโรคภัยไข้เจ็บ ในขณะที่พลังความเลวเป็นตัวทำลายสุขภาพ 0803 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง เมนูอาหารจากพืชผักแข็งแรง คลิป https://youtu.be/2lrcB6pIR_c เนื้อหา รวมเมนูอาหารจากผักพื้นเมืองต่างๆในรายการอาหารพืช จืด สบาย ห่างไกลโรค การปรับสมดุลร้อนเย็น ในการบริโภคอาหารตามแนวทางของแพทย์วิถีธรรม เพื่อการมีสุขภาพที่ดีและห่างไกลโรค โดยมีประเด็นสำคัญดังนี้: การปรับสมดุลอาหาร: เน้นการกินอาหารพืชจืดสบายที่สดใหม่ ไม่ปรุงแต่งมาก เพื่อลดภาระของร่างกายในการขับพิษ เมนูสุขภาพจากครัวหมอเขียว: ผักผักเขียว: ผักฤทธิ์เย็น ช่วยลดความร้อนและลดไข้ได้ดี มะเขือยาวงามไส้: เมนูสร้างสรรค์ที่นำผักหลายชนิดมาผัดเป็นไส้และยัดในมะเขือยาว เคล็ดลับการปรุง: เน้นการใช้ ดอกเกลือ ปรุงรสเพียงเล็กน้อย เพื่อดึงรสชาติหวานธรรมชาติของผักออกมา และเน้นการใส่ใจในการปรุง หัวใจสำคัญ: การทำอาหารไม่ใช่แค่เรื่องวัตถุดิบ แต่เป็นเรื่องของใจ ที่ต้องเบิกบานและมีความตั้งใจที่จะให้ผู้อื่นมีสุขภาพดี
		0804 ประเด็นการเรียนรู้เรื่อง เมนูอาหารจากพืชผักแข็งแรง เมนู "น้ำพริกเปลือกกล้วย" คลิป https://youtu.be/2OMbNTso5U0 เนื้อหา แนวคิดเรื่อง "ผักรรณะ 9" ซึ่งหมายถึงผักพื้นบ้านที่ปลูกง่าย เลี้ยงง่าย เกิดเองตามธรรมชาติ ปลอดภัย และหาได้ง่ายใกล้ตัวตามหลักการ "ประโยชน์สูง ประหยัดสุด" โดยมีเนื้อหาหลักดังนี้: ที่มาของชื่อ "ผักรรณะ

		๑": ได้แรงบันดาลใจจากคำสอนในพระไตรปิฎกเกี่ยวกับลักษณะของผู้ที่นำยากย่อง (เช่น มกน้อย ไม่สะสม) ซึ่งนำมาประยุกต์ใช้กับพืชผักที่ดูแลรักษาง่าย เมนูเด็ด "น้ำพริกเปลือกกล้วย": สาธิตการนำเปลือกกล้วยน้ำว้า (ที่ปกติมักมองข้าม) มาปรุงเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยมีขั้นตอนตั้งแต่การเตรียมเปลือกกล้วย การคั่ววัตถุดิบ (หอมแดง กระเทียม พริกแห้ง) ไปจนถึงการปรุงรสด้วยดอกเกลือ น้ำมะขามเปียก และน้ำตาลมะพร้าว ประโยชน์ของเปลือกกล้วย: ระบุว่าเปลือกกล้วยสามารถรับประทานได้ และมีประโยชน์แตกต่างกันตามความสุก เช่น เปลือกเขียวช่วยเรื่องระบบทางเดินอาหาร ส่วนเปลือกสุกช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดขาวในการต่อสู้กับโรค สรุปคือ วิดีโอนี้มุ่งเน้นการสร้างเสริมสุขภาพและเศรษฐกิจที่มั่นคงผ่านการบริโภควัตถุดิบใกล้ตัวที่หาได้ง่ายและประหยัดค่าใช้จ่าย
		0805 ประเด็นการเรียนรู้เรื่อง เมนูแกงอ่อมพืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง คลิป https://youtu.be/zaCsorzKLHM เวลา 4.29 นาที เนื้อหา นำเสนอเมนูแกงอ่อมที่นำพืชเกิดงาย พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง มาเป็นวัตถุดิบหลักในการปรุงอาหารเมนูนี้ เพื่อสุขภาพแข็งแรงและยั่งยืน

ลำดับที่	วิชา (รหัส)	รายชื่อสื่อเอกสาร คัดสรร:	รายชื่อสื่อวิทัศน์คัดสรร
6	09 วิชาการสร้างเศรษฐกิจและการตลาด (รหัส 09)	1. คนจนที่มีแบบ https://www.asoke.org/detail/1hyjlV09okAwyoE1F8jmfOKswlPnS8LGH 2. ความผาสุกที่แท้จริง 3. คนพอเพียง 4. งานวิจัยและวิทยานิพนธ์เรื่อง ตลาดวิถีธรรม (เพลินพิศ สังข์บุญลือ)	0901 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง ตลาดวิถีธรรม ของดี ราคาถูก ชื่อสัตย์ มีน้ำใจ คลิป https://youtu.be/ITL2PqKTodk ระยะเวลา (13 นาที) เนื้อหา ตลาดวิถีธรรม: ของดี ราคาถูก ชื่อสัตย์ มีน้ำใจ สโลแกนและอุดมการณ์หลัก: เน้นหลักการค้าขายแบบ "บุญนิยม" คือ ของดี ราคาถูก ชื่อสัตย์ มีน้ำใจ เพื่อช่วยเหลือและแบ่งปันให้ผู้บริโภคได้เข้าถึงสินค้าอุปโภคบริโภคที่จำเป็นและปลอดภัย โดยไม่เน้นการแสวงหากำไรสูงสุด ระบบราคากุณานิยม (4 ระดับ): การจำหน่ายสินค้าแบ่งตามระดับการเสียสละ ได้แก่ ขายราคาต่ำกว่าท้องตลาด, ขายเท่าทุน, ขายขาดทุน และการแจกฟรี เพื่อฝึกฝนการลดความโลภของผู้ให้และช่วยเหลือผู้ซื้อ ประเภทสินค้าในตลาด: เน้นสินค้าจำเป็นในชีวิตประจำวัน เช่น ผลผลิตกิจกรรมไร่สารพิช (ผัก ผลไม้ ข้าว อินทรีย์ ธัญพืช) ผลิตภัณฑ์ชุมชนเพื่อสุขภาพ และสื่ออุปกรณ์การดูแลสุขภาพตามแนวทางแพทย์วิถีธรรม การเกื้อกูลและพึ่งตนเอง: ส่งเสริมการสร้างเครือข่ายระหว่างเกษตรกรไร่สารพิช ผู้ผลิตชุมชนและผู้บริโภค เพื่อสร้างสังคมแห่งการแบ่งปันและส่งเสริมวิถีชีวิตพอเพียงตามหลักพุทธศาสตร์และเศรษฐกิจพอเพียง 0902 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง การสร้างเศรษฐกิจจากน้ำผักปั่น 1) สัมมาอาชีพ น้ำผักปั่นสูตรหมอเขียว คลิป https://youtu.be/6cbeiF0UToQ ระยะเวลา (22 นาที) เนื้อหา การประยุกต์ใช้ความรู้ด้านสุขภาพและเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อสร้าง "สัมมาอาชีพ" ท่ามกลางภาวะวิกฤตเศรษฐกิจ โดยมีประเด็นสำคัญ ดังนี้: การผันตัวสู่กิจกรรม: คุณหมอนรงค์อดีต ผอ.รพ.สต. ที่ลาออกมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและกสิกรเต็มตัว โดยเปลี่ยนจากการทำสวนผลไม้เชิงเดี่ยวมาปลูก พืชผักแข็งแรง 11 ชนิด ตามแนวทางของอาจารย์หมอเขียว แนวคิดสุขภาพพึ่งตนเอง: เน้นว่าการมีสุขภาพดี

		เริ่มต้นที่การปรับสมดุลร่างกายด้วยการกินพืชผักที่ปลูกเอง (ครัวที่บ้านคือครัวที่ดีที่สุด) และการดูแลสุขภาพจิต การสร้างส้มออาซีฟ: ธุรกิจน้ำผักปั่นและชุดผักพร้อมปั่น: พัฒนาจากการแบ่งปันจนกลายเป็นอาซีฟหลัก สามารถจัดส่งผักสดทั่วประเทศโดยใช้เทคโนโลยีแพลตฟอร์มออนไลน์และระบบขนส่งด่วน การสร้างรายได้ในชุมชน: ส่งเสริมให้ชาวบ้านเปลี่ยนมาปลูกผักแข็งแรง 11 ชนิดเพื่อสร้างรายได้ท่ามกลางวิกฤต แทนการปลูกพืชตลาดทั่วไปที่ควบคุมราคาไม่ได้ หลักการดำเนินชีวิต: ยึดความเรียบง่าย ประหยัด ขยัน ซื่อสัตย์ และอดทน การทำงานด้วยจิตที่เป็นกุศล (การแบ่งปัน) คือจุดเริ่มต้นที่ทำให้ธุรกิจเติบโตและอยู่รอดได้โดยไม่รู้สึกเดือดร้อนจากวิกฤต วิดีโอนี้เน้นย้ำว่า "หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง" และการสร้างอาซีฟที่สอดคล้องกับสุขภาพที่ดีคือทางรอดที่แท้จริง 2) อย่าขายแพงเกินจะเป็นวิบากร้าย ผাগถึงพี่น้องประชาชนที่ค้าขายพืชแข็งแรง คลิป https://youtu.be/1mS4BP5d-zs ระยะเวลา (2.26 นาที) เนื้อหา คำแนะนำเกี่ยวกับการดำเนินธุรกิจและการค้าขาย โดยมีประเด็นสำคัญดังนี้: • การตั้งราคาที่เหมาะสม: อาจารย์เน้นย้ำว่าผู้ค้าไม่ควรขายสินค้าแพงเกินไป เพราะจะทำให้ผู้ซื้อเดือดร้อน และในระยะยาวอาจส่งผลเสียต่อตัวผู้ขายเองทั้งในด้านการงานที่อาจไม่รุ่งเรืองและผลกรรม (วิบาก) ที่ตามมา • หลักการค้าขาย: แนะนำให้ตั้งราคาโดยคำนึงถึงความอยู่รอดของทั้งผู้ซื้อและผู้ขาย โดยให้ขายในราคาที่ถูกต้องที่สุดเท่าที่ผู้ขายยังสามารถอยู่ได้ตามฐานะของตนเอง • การส่งเสริมอาซีฟ: อาจารย์สนับสนุนให้ประชาชนช่วยกันปลูกพืชผักเพื่อสร้างอาซีฟ และสนับสนุนให้ผู้บริโภคเลือกซื้อสินค้าจากผู้ค้าที่มีความซื่อสัตย์และขายในราคายุติธรรม
		0903 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง เทคนิคการตลาดวิถีธรรม คลิป https://youtu.be/yv8smzVZFE4?si=OeiuC4xEkS6s5S64 ระยะเวลา (4.52 นาที) เนื้อหา

		เทคนิคการตลาดวิถีธรรม ซึ่งเน้นการขายสินค้าด้วยหัวใจและความซื่อสัตย์ โดยมีประเด็นสำคัญดังนี้: หลักการขายเบื้องต้น: เน้นการขายสินค้าคุณภาพดี ราคาถูก มีความซื่อสัตย์ และมีน้ำใจ โดยให้นำสินค้าไปแบ่งปันในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น งานบุญหรือการประชุม เพื่อให้คนได้ทดลองใช้และเกิดความเชื่อมั่น การใช้สื่อช่วย: หากไม่ถนัดพูดให้ใช้คลิปสัมภาษณ์ผู้ที่ใช้ผลิตภัณฑ์แล้วได้ผลดีจริงเปิดให้ชม ซึ่งช่วยสร้างความเข้าใจและประโยชน์ของสินค้าได้อย่างชัดเจน การสร้างอาชีพ: เมื่อผู้บริโภคได้รับประทานหรือใช้สินค้าแล้วเห็นผลดี พวกเขาจะกลับมาซื้อซ้ำ หรือบางคนอาจเรียนรู้วิธีทำเอง ซึ่งสามารถต่อยอดเป็นอาชีพเสริมหรืออาชีพหลักได้ หัวใจสำคัญของการตลาดวิถีธรรม: ไม่มีการสงวนลิขสิทธิ์ความรู้ แต่เน้นให้ "สงวนความดี" การทำธุรกิจด้วยเจตนาดีต่อตนเองและผู้อื่นจะนำไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองอย่างยั่งยืน
		0904 ประเด็นการเรียนรู้เรื่อง "ชีวิตไม่ป่วยก็ดีมากแล้ว: แก่นแท้แห่งความพ้นทุกข์และเศรษฐกิจที่ยั่งยืน" คลิป https://youtu.be/jAf3D7SsWSc ระยะเวลา 13.48 นาที เนื้อหา สาระสำคัญของชีวิต: แค่ไม่ป่วยก็พอแล้วคือความสุขที่แท้จริง: อาจารย์หมอเขียวเน้นย้ำว่า สาระสำคัญที่สุดของชีวิตคือ การไม่มีโรคหรือป่วยให้น้อยที่สุด ร่างกายสบาย เบา มีกำลัง และจิตใจผ่องใสไร้กังวล ต่อให้มีเงินทอง ลาภ ยศ หรือครองทั้งโลก แต่ต้องแลกมาด้วยความทุกข์ทรมานจากโรคภัยไข้เจ็บแสนสาหัสก็ไม่มีประโยชน์อะไรเลย หน้าที่ของร่างกายและจิตใจ: คนเราทุกวันนี้เป็นทุกข์เพราะทำผิดหน้าที่ หน้าที่ที่ถูกต้องมีเพียงแค่ว่า "ดูสิ่งที่ประโยชน์มาเลี้ยงชีวิต และขับสิ่งที่โทษออกไป" โดยไม่นำพลังชีวิตไปเสพสุขในทางที่เลวร้ายหรือทำลายตัวเอง -นโยบายเร่งด่วน: 3 พลังขับเคลื่อน (ปรีชาสามเหลี่ยม)การจะทำให้ชีวิตรอดพ้นและมีความสุขได้อย่างมั่นคงในยุคนี้ ต้องอาศัย 3 พลังหลักประสานกัน ซึ่งเปรียบเหมือนกรงล้อมธรรมจักรหรือสามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขา 1.กสิกรรม (ไร้สารพิษ): ต้องสร้างอาหารสุขภาพ ปลุกพืชที่แข็งแรงเพื่อให้คนกินแข็งแรง ข้าว ผลไม้ ถั่ว ธัญพืช ต้องไร้สารเคมี

			2.สุขภาพ: ดูแลร่างกายให้แข็งแรง ไม่ป่วยกาย ไม่ป่วยใจ โดยหากมีปัญญา จิตใจจะไม่ป่วยเลยตลอดเวลา 3.เศรษฐกิจ (พึ่งตนเอง): ขับเคลื่อนเศรษฐกิจเพื่อช่วยประชาชนให้รอด โดยการ "ปลูกเอง กินเอง ขายเอง และสร้างตลาดเอง ไม่ต้องไปติดกับดักตลาดทุนนิยม ถ้าคนไม่ซื้อก็นำมาแบ่งปันหรือให้ฟรี ท้ายที่สุดการขยายสัจจะความดีสู่สังคมโดยการสื่อสารความจริงและเผยแพร่ข้อมูลการทำกิจกรรมไร้สารพิษ การดูแลสุขภาพ และการค้าขายแนวบุญนิยมออกไปเรื่อย ๆ ส่งต่อพลังความดีออกไป คนที่มีวิบากดีหรือมีความดีพอจะรับข้อมูลได้ และนำไปปฏิบัติร่วมกัน เกิดเป็นพลังเกื้อกูลมนุษยชาติอย่างไม่มีที่สิ้นสุด
			0905 ประเด็นการเรียนรู้เรื่อง การพลิกวิกฤตเป็นโอกาสด้วยธรรมะและเศรษฐกิจพอเพียง คลิป https://youtu.be/Ge35jealob4 ระยะเวลา 8.13 นาที เนื้อหา การเปลี่ยนแปลงของโลก: ทั้งประเทศไทยและโลกกำลังจะเกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ผ่านวิกฤตสงคราม และภัยธรรมชาติที่จะเกิดขึ้นเป็นระยะ ปัญหาจากกิเลสของคนเพิ่มขึ้น นำไปสู่การแย่งชิงทรัพยากร ในยามที่วิกฤตกำลังมาเราสามารถพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาสในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ตรงจุด มั่นคง และยั่งยืนได้อย่างไร ทิศทางเศรษฐกิจที่มั่นคง: เน้นสิ่งจำเป็นต่อชีวิตหลักเลี้ยงอาชีพ ฟุ่มเฟือย: แนะนำว่าไม่ควรทำอาชีพที่เกี่ยวข้องกับสิ่งฟุ่มเฟือยหรือไม่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต (คือสิ่งที่ไม่มีกินมิใช้ก็ไม่ตาย) เพราะเมื่อเกิดวิกฤต คนจะไม่ยอมควักเงินซื้อ แต่จะเลือกซื้อเฉพาะสิ่งที่จำเป็นเท่านั้น ใครที่ยังทำอยู่ให้รับขายของเก่าและค่อยๆ ปรับเปลี่ยนทิศทาง มุ่งสู่ปัจจัยสี่ที่แท้จริง: ให้หันมาทำอาชีพที่จำเป็นต่อชีวิต เช่น กสิกรรมไร้สารพิษ อาหารเพื่อสุขภาพ และการดูแลสุขภาพ เพราะเป็นสิ่งที่มีความต้องการสูงตลอดเวลา ขายได้เสมอ และช่วยให้ชีวิตรอดพ้นจากวิกฤตได้อย่างมั่นคง ข้อเสนอถึงรัฐบาล: อาจารย์ได้ฝากแนวคิดนี้ไปยังรัฐบาลว่าหากผลักดันประเทศไปในทิศทางที่เน้นความมั่นคงด้านอาหาร สุขภาพ และพิชิตพหุภัยที่แข็งแกร่ง ประเทศไทยจะรอดพ้นจากทุกวิกฤตได้อย่างแน่นอน

ลำดับที่	วิชา (รหัส)	รายชื่อสื่อเอกสาร คัดสรร:	รายชื่อสื่อทัศนัคตสรร
7	10 วิชา บัญชี ครวเรือน บัญชีฟาร์ม และบัญชี สุขภาพ (รหัส 10)	1. บันทึบบัญชีฟาร์ม 2. บันทึบบัญชีสุขภาพ 3. หุตุทำร้ายตัวเองด้วยอาหารสมัยใหม่	1001 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง การทำบัญชีครัวเรือนและบัญชีสุขภาพ เนื้อหา 1. คลิปแนะนำการทำบัญชีฟาร์ม (ประโยชน์และความสำคัญ และวิธีการบันทึก) คลิป https://youtu.be/dC45ulRbrPU (ระยะเวลา 32 นาที) เนื้อหา เป้าหมายการจดบัญชี เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเห็นตัวเลขการลดรายจ่าย ต้นทุนค่าอาหาร แหล่งรายได้เสริม และการแบ่งปันในชุมชน ความยืดหยุ่นของพื้นที่ สามารถจดบันทึกได้ทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะปลูกในไร่นา ข้างบ้าน ในเมือง ใส่กระถาง หรือบนคอนโด รายละเอียดบัญชีฟาร์ม ต้องจดข้อมูลพันธุ์พืช วันปลูก วันเก็บเกี่ยว ปริมาณน้ำ ปุ๋ยหมัก และวิธีรับมือโรคแมลงศัตรูพืช ข้อควรระวังในการจด ต้องบันทึกสม่ำเสมอ ตามจริง ระบุนวันเวลาและหน่วย (กิโล/ลิตร) ให้ชัดเจน ห้ามเดาหรือกรอกย้อนหลัง 2. คลิปแนะนำการทำบัญชีสุขภาพ (ประโยชน์และความสำคัญ และวิธีการบันทึก) คลิป https://youtu.be/yPwMjBtHsCc (ระยะเวลา 28 นาที) เนื้อหา จุดประสงค์: เพื่อประเมิน วิเคราะห์ และวางแผนปรับปรุงสุขภาพของตนเองได้อย่างตรงจุด การจดบันทึก: แนะนำให้จดรายละเอียดรายวันลงกระดาษทด แล้วสรุปเป็นรายเดือนตลอด 6 เดือน ส่วนที่ 1 ปริมาณ: บันทึกความถี่ของการปฏิบัติ "ยา 9 เม็ด" ตามแนวแพทย์วิถีธรรมเป็นตัวเลข ส่วนที่ 2 คุณภาพ: อธิบายรายละเอียดพฤติกรรม อาการ และสาเหตุเชิงคุณภาพเพื่อให้เห็นภาพชัดเจน

			การประเมินผล: ให้คะแนนความสบาย เบากาย และมีกำลัง ตามความเป็นจริงในระดับ 1-10 มิติสุขภาวะ: ประเมินตนเองด้าน จิตใจ จิตวิญญาณ สังคม และเศรษฐกิจ เป้าหมายสูงสุด: เพื่อให้ผู้เรียนพึ่งพาตนเองได้ ใช้ชีวิตเรียบง่าย และสร้างสุขภาวะที่ดีด้วยตัวเอง
			1002 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง ศาสตร์ใจไร้ทุกข์ ; คัมภีร์ 'อโย' ; ปลดล็อกวิบากและศิลปะการทำดีไม่วิวาทเพื่อเยียวยาโรคฉับพลัน คลิป https://youtu.be/kDSs2oTXVj8 (ระยะเวลา 1.58 ชั่วโมง) เนื้อหา เทคนิคการทำใจเพื่อรักษาโรคให้หายเร็ว โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) โดยมีใจความสำคัญสรุปได้ดังนี้: ต้นเหตุของโรค: ความทุกข์ใจ ความกลัว ความกังวล และความหวั่นไหว เป็นพลังงานลบที่สร้างโรคทางกายและเหตุการณ์ร้ายๆ ในชีวิต เทคนิคการรักษาใจ (บทพบทวนธรรมข้อที่ 27): เน้นการ "อย่าโกรธ อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล และอย่ากังวล" เพราะสิ่งเหล่านี้คือทุกข์ที่ซ่อนทับและขัดขวางการหายของโรค การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ: การจะหายจากโรคต้องเริ่มจากการล้างกิเลส (ความโลภ โกรธ หลง) และการมีจิตที่ผ่องใส หลักการปฏิบัติ: อย่าโกรธ: ให้เลิกอยากได้สุขที่เกิดจากพฤติกรรมของผู้อื่น ฝึกยอมรับความจริงและชดใช้วิบากกรรมด้วยใจที่กล้าและยินดี อย่ากลัวเป็น/กลัวตาย: ให้พิจารณาว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดา และการทำหน้าที่ปัจจุบันให้ดีที่สุดคือสิ่งสำคัญที่สุด อย่ากลัวโรค: ให้ทำใจเป็นกลาง ไม่ว่าจะหายเร็วหรือหายช้า เพราะการยึดติดว่าต้องหายเร็วจะกลายเป็นความทุกข์ใจที่ยิ่งซ้ำเติมอาการป่วย

			1003 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง บทบาทวัฒนธรรม คัมภีร์พาพันทุกข์ คลิป https://youtu.be/9I6taJDV1Po (ระยะเวลา 1.59 ชั่วโมง) เนื้อหา วิธีทำใจให้หายโรคเร็ว" ซึ่งเน้นหลักการทางพุทธศาสตร์ควบคู่กับวิทยาศาสตร์ในการดูแลสุขภาพกายและใจ โดยมีประเด็นสำคัญดังนี้: หัวใจสำคัญของการหายโรค: การทำจิตใจให้เป็นสุขเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด โดยเน้นสภาวะใจที่ แก่แล้วกล้า อาจหาญ ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส ไร้กังวล ผลกระทบของจิตต่อร่างกาย: ความกลัว ความกังวล และความหวั่นไหวเปรียบเสมือนโรคทางใจที่ส่งผลร้ายต่อระบบร่างกาย ในขณะที่จิตที่ปล่อยวางช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็วกว่า กลไกทางวิทยาศาสตร์: การทำงานของระบบประสาท Sympathetic ในภาวะเครียดส่งผลให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลและอะดรีนาลีน ซึ่งทำให้เกิดการอักเสบหรือความผิดปกติของเซลล์ เทคนิคการปฏิบัติ (บทบทวนธรรมข้อ 27): 1.อย่าโกรธ: ให้พิจารณาว่าทุกอย่างเกิดจากวิบากกรรมของตนเอง ไม่ควรเพ่งโทษผู้อื่น 2.อย่ากลัว: ทั้งการกลัวเป็น (มีชีวิตอยู่) และกลัวตาย 3.อย่าเร่งผล/อย่ากังวล: ให้ทำดีที่สุดในปัจจุบันแล้วพอใจในผลที่เกิดขึ้น
--	--	--	--

ลำดับ ที่	วิชา (รหัส)	รายชื่อสื่อ เอกสาร คัดสรร:	รายชื่อสื่อทัศนคติสรร
7	11 วิชา ธรรมเบก บาน (รหัส 11)	1.ทบทวนธรรม 2.เทคนิคทำให้ หายโรคเร็ว 3.ความผาสุกที่ แท้จริง 4. ความลับฟ้า 5. มาเป็นหมอ ดูแลตัวเองกัน เถอะ 6. ไชยศาสตร์สุด ขอบฟ้า1	1101 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง การเรียนรู้ เรื่อง เสียงเพชรจากใจเพชร คลิป รวม 5 คลิป ดังนี้ 1) คลิป https://youtube.com/shorts/uY5mEnfqrAM 2) คลิป https://youtube.com/shorts/KYgfqpXC9c4 3) คลิป https://youtu.be/fjLbQkrlmis?si=fTlrXGkduJQ2livV 4) คลิป https://youtu.be/Xc2_u1a70s4?si=9a1w517t2jEyRXMN 5) คลิป https://youtu.be/ZvHfrcItrLM?si=4TcIFGZI3r3gt5Y เนื้อหา ประเด็นการเรียนรู้เรื่อง "เสียงเพชรจากใจเพชร" เป็นหลักธรรมคำสอนและแนวคิดของ ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ผู้ริเริ่มแพทย์วิถีธรรมซึ่งมุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจและการพึ่งตนเอง ประเด็นการเรียนรู้และแนวคิดสำคัญ กตัญญูศาสนา: การปฏิบัติบูชาและสืบสานหลักธรรมคำสอนด้วยการนำมาปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน ทำชีวิตให้มีคุณค่า: การดำเนินชีวิตอย่างมีศีลธรรม สร้างประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคม เมตตาต่อตนเอง: การมีความรัก ความปรารถนาดี และการเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์โดยไม่เบียดเบียน พึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์: การเรียนรู้เพื่อดูแลสุขภาพและแก้ปัญหาชีวิตด้วยตนเอง พร้อมทั้งช่วยเหลือผู้อื่นให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งกายและใจ
			1102 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง การทำให้หายโรคเร็ว https://www.youtube.com/watch?v=mYvNkUUB6wU ระยะเวลา (1.18 นาที) เนื้อหา การจัดการปัญหาด้วยปัญญาและสัจธรรม โดยมีประเด็นสำคัญดังนี้: การแก้ปัญหา: แบ่งการแก้ปัญหออกเป็น 2 ส่วน คือ ปัญหาภายนอกที่อาจแก้ได้หรือไม่ได้ และ ปัญหาภายใน ที่เราต้องฝึกฝนและแก้ไขได้ด้วยตนเอง

			การพิสูจน์ด้วยตนเอง: การเข้าถึงสภาวะธรรมที่เป็นจริงนั้นต้องอาศัยการพิสูจน์ด้วยตัวเองจนเกิดความก้าวหน้าอย่างเป็นลำดับ สิ่งวิเศษที่สุด: ผู้พูดกล่าวถึงสิ่งที่มีอยู่จริงแต่คนทั่วไปมักเข้าไม่ถึงหรือคาดเดาไม่ได้ จำเป็นต้องมีการปฏิบัติที่ถูกต้องและตรงไปตรงมาจึงจะพบความวิเศษนี้ การเผยแพร่: เมื่อเราเข้าใจความจริงแล้ว การเผยแผ่ออกไปจะช่วยดึงดูดผู้ที่มีความสนใจตรงกันให้มาพบเจอและพากันปฏิบัติเพื่อ พ้นทุกข์ อย่างลัทธิโรค: ให้ทำใจเป็นกลาง ไม่ว่าจะหายเร็วหรือหายช้า เพราะการยึดติดว่าต้องหายเร็วจะกลายเป็นความทุกข์ใจที่ยิ่งซ้ำเติมอาการป่วย
			1103 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง เห็นกงจักรเป็นดอกบัว คลิป https://youtu.be/wL0KRzkrFw4?si=WuofMZFKWcDMNFeD ระยะเวลา (24 นาที) เนื้อหา แนวคิดเรื่อง "เห็นกงจักรเป็นดอกบัว" หรือการหลงผิดในสิ่งที่ให้โทษ แต่กลับมองว่าเป็นความสุข (สุขเลว) ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อสุขภาพและการดำเนินชีวิตที่แท้จริง โดยมีประเด็นสำคัญดังนี้: กับดักของ "สุขเลว": คือการเสพติดสิ่งที่ทำลายสุขภาพ (เช่น การสูบบุหรี่, การกินอาหารรสจัดหรือเนื้อสัตว์) โดยสมองหลอกเรว่านั่นคือความสุข เมื่อไม่ได้ทำจะรู้สึกทุกข์ ทั้งที่ในความเป็นจริงสิ่งเหล่านั้นเป็นพิษต่อร่างกาย ความมีติดบอด: ผู้ที่ติดอยู่ในวังวนนี้จะไม่สามารถแยกแยะได้ว่าสิ่งใดคือประโยชน์หรือโทษ เพราะความอยากได้ครอบงำจิตใจ ทำให้ไม่รู้ว่าควรบริโภคหรือปฏิบัติอย่างไรจึงจะพอดี การเรียนรู้เพื่อรู้พัก: การกำจัดสุขเลวจะช่วยให้เรากลับมามีสติและรับรู้ความต้องการที่แท้จริงของร่างกาย ทำให้สามารถควบคุมพฤติกรรมให้สมดุลได้ การระบายพิษ: ความเจ็บป่วยมักเกิดจากการสะสมวิบากกรรมและการสะสมพิษในร่างกาย การเรียนรู้การระบายพิษผ่านทางอุจจาระและปัสสาวะ รวมถึงการไม่หมกมุ่นในกามคุณ จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีอายุยืนยาว

		1104 ประเด็นเรื่อง คิดถูกทางจะพันทุกข์ คิดแล้วทุกข์ใจแสดงว่าคิดผิด คลิป https://youtu.be/rqz8qVHL-gY?si=x5yez6-SCXfdpp2E ระยะเวลา 16.54 นาที เนื้อหา คิดแล้วทุกข์ใจแสดงว่าคิดผิด: หากเราเผชิญปัญหาเพื่อนไม่เข้าใจกัน หรือเข้าใจเราผิด แล้วรู้สึกทุกข์ใจ ให้ประเมินตัวเองเหมือน นักวิทยาศาสตร์ทันทีว่า "เรากำลังคิดผิดทางพันทุกข์" เพราะถ้าคิดถูกทาง จิตใจจะต้องไม่เป็นทุกข์ -กิเลสแท้จริงคือ "ใจร้อน": ความทุกข์เกิดจากการที่เราไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดี อยากให้เพื่อนเข้าใจเราทันที อยากให้เกิดเรื่องดีๆ เร็วๆ พอไม่เป็นไปตามตั้งใจก็เกิดทุกข์ -อยากแบบฉลาด (อยากแบบไม่ทุกข์): พระพุทธเจ้าอนุญาตให้เรา "อยากให้เกิดสิ่งดีๆ" ได้ แต่ต้องตั้งจิตให้ "ใจเย็นข้ามชาติ" คือยินดีถ้าได้เร็ว แต่ถ้าไม่ได้ก็ไม่เป็นไร จะได้เข้าใจในชาตินี้ ชาติหน้า หรือชาติไหนๆ ก็ได้ โดยมุ่งมั่นทำความดีต่อไปเรื่อยๆ -พึ่งพาหมู่มิตรดี: การแก้ไขปัญหาและทำความดีให้สมบูรณ์ ต้องอาศัย การปรึกษาและหาข้อสรุป ร่วมกับ "หมู่มิตรดี" เพื่อรวมพลังกุศลและ วิเคราะห์ข้อมูลร่วมกัน เมื่อกลุ่มมีมติอย่างไรก็ปฏิบัติตามนั้น ผลดีจะค่อยๆ ดึงดูดสิ่งดีเข้ามาและผลักดันสิ่งร้ายออกไปเอง
		1105 ประเด็นการเรียนรู้เรื่อง ปัญญาพึ่งตนและสร้างสุขที่ยั่งยืน ด้วยองค์ความเพียร 5 ประการ คลิป https://youtu.be/1hAiTYoCPcs?si=4csZL1B4rvFrqa01 ระยะเวลา 17.31 นาที เนื้อหา แก่นแท้ของนักบวชและฆราวาสพระพุทธเจ้าทรงอธิบายว่า "สมณะ" หรือนักบวชที่แท้จริง ไม่ใช่ผู้ที่มีศีระะโล้น แต่คือผู้ที่สามารถสงบและ กำจัดบาปทุกข์ชั่วทั้งนัยใหญ่ลงได้ ดังนั้น ไม่ว่าจะเป็่นนักบวชหรือ ฆราวาสในทุกชนชั้นวรรณะ (กษัตริย์ พราหมณ์ แพทย์ ศูทร) หาก พากเพียรปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้อง ก็จะได้รับประโยชน์สุขตลอดกาล นานเช่นเดียวกัน ปฏิบัติธรรมด้วย "องค์แห่งความเพียร 5 ประการ" อาจารย์หมอเขียวได้จำแนกหัวข้อความเพียรทั้ง 5 ข้อที่ปรากฏในคำ สอน โดยเรียงลำดับเพื่ออธิบายให้เข้าใจง่าย ดังนี้

		·ข้อที่ 1: ศรัทธาในพระปัญญาตรัสรู้ เชื่อมั่นในคำสอนและแนวทางของพระพุทธเจ้าอย่างถูกต้อง (ซึ่งจะนำพาชีวิตให้สลายตัวตนของความทุกข์และเข้าสู่ความพ้นทุกข์ (อรหัตผล) เป็นลำดับ ·ข้อที่ 2: ร่างกายมีอาหารน้อยและสมดุล พากเพียรดูแลตัวเองให้มีโรคภัยไข้เจ็บน้อยและอายุยืน โดยการทำสมาธิร้อน-เย็นให้กับชีวิต เพื่อให้โพธายุ่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่ร้อนหรือไม่เย็นเกินไป ร่างกายจะดูดซับประโยชน์และขับสิ่งที่เกินโทษออกไปได้ดี แนะนำให้เรียนรู้กสิกรรมไร้สารพิษ ปลูกพืชแข็งแรงเพื่อนำมาทานเป็นอาหารและยา ตลอดจนนำไปสร้างเศรษฐกิจพึ่งตนเอง ·ข้อที่ 3: ไม่โอ้อวด ไม่มีมายา เปิดเผยความจริง เป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่หลงตนเองว่าสามารถพ้นทุกข์ได้โดยลำพัง และกล้าเปิดเผยความทุกข์หรือปัญหาของตนเองต่อสัทบุรุษหรือหมู่มิตรที่ดีไว้วางใจได้ เพื่อร่วมกันเรียนรู้และฝึกฝนแนวทางพ้นทุกข์อย่างถูกวิธี ·ข้อที่ 4: ปรารถนาความเพียรเพื่อละอกุศล มีความยินดีและเต็มใจ (มีอิทธิบาท 4) ที่จะละสิ่งไม่ดีและสร้างกุศลธรรมความดีงามอย่างบากบั่น มั่นคง ไม่ทอดทิ้งธุระ พร้อมทั้งคอยตรวจสอบใคร่ครวญผลลัพธ์เพื่อแก้ไขส่วนที่บกพร่องอยู่เสมอ ·ข้อที่ 5: มีปัญญาพิจารณาความเกิด-ความดับ ใช้ปัญญาตามหลักอริยสัจ 4 ในการตรวจจับความทุกข์ในใจ เพื่อชำระกิเลส กำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง นำพาจิตใจไปสู่ความผ่องใสเบิกบานอย่างแท้จริง
		1106 ประเด็นเรื่อง เอาแต่ได้ไม่ยอมเสีย มีแต่ใจและทุกข์เท่านั้น คลิป https://youtu.be/mjF3Hf-IAZA?si=9KnQfywxFPTNPgqm ระยะเวลา 24.07 นาที เนื้อหา สังกรรมของการ "เอาแต่ได้ไม่ยอมเสีย": มนุษย์เราล้วนเคยผิดพลาดทำชั่วมานับไม่ถ้วนจนหาจุดเริ่มต้นไม่ได้ตามพระไตรปิฎก ดังนั้น ในชีวิตจริงจึงต้องมีเรื่องเสียหายหรือเรื่องไม่สมหวังแทรกเข้ามาเป็นระยะ ๆ ตามวิบากกรรม การคิดว่าจะต้องได้เต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ตลอดเวลาและไม่ยอมเสียอะไรเลย จึงมีแต่ความโง่และทุกข์เท่านั้นเพราะเป็นสิ่งที่เป็นไปได้เลย ·ทำดีเต็มที่ แต่ต้องยินดีเท่าที่เป็นไปได้: แม้เราจะดูแลสุขภาพ ปรับสมดุลร้อน-เย็น หรือตั้งใจทำงานดีที่สุดในแล้ว ร่างกายหรือเหตุการณ์รอบตัวก็อาจยังมีข้อบกพร่องยับยั้งกวนใจอยู่บ้างตามแรงวิบาก สิ่ง

			ต้องทำคือ ยินดีในผลดีเท่าที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน และยินดีที่จะขอใช้รับวิบากร้ายโดยไม่ทุกข์ใจ เพราะเมื่อรับแล้ววิบากนั้นก็หมดไป ·เข้าใจกรรมเพื่อปล่อยวางเรื่องคนอื่น: เปรียบเทียบกับพระพุทธเจ้าที่ทำความดีสูงสุด แต่ก็ยังมีคนเข้าใจผิดเท่ากับ "ดินทั้งแผ่นดิน" ส่วนคนเข้าใจถูกมีเท่ากับ "ฝุ่นปลายเล็บ" แต่พระองค์ก็ไม่ทุกข์ใจ เพราะเข้าใจแจ่มแจ้งว่าความเข้าใจของคนขึ้นอยู่กับกุศลและอกุศลของแต่ละบุคคลที่เราไปบังคับไม่ได้ หน้าที่ของเราคือทำความดีเรื่อยไปและ "ใจเย็นข้ามชาติ"
--	--	--	--

ลำดับที่	วิชา (รหัส)	รายชื่อสื่อเอกสาร คัดสรร:	รายชื่อสื่อวิทัศน์คัดสรร
8	12 วิชา พลังกลุ่ม เครือข่าย และสังคม เพื่อการ เปลี่ยนแปลง (รหัส 12)	1. ไชยสิทธิ์ลัษฏ ขอบฟ้า 2 2. ไชยสิทธิ์ลัษฏ ขอบฟ้า 3 3. มติหมู่คนดีพา ให้เจริญ” ลิงค์ ดาวโหลด: https://drive.google.com/file/d/1BDpWp3QVRDWpKGculx1Nio4sa7dqHnZs/view?usp=sharing	1201 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง พลังของหมู่มิตรดี คลิป https://youtu.be/fjzJn46yLVw?list=PLZytkZ2DHu3k ระยะเวลา (26.27 นาที) เนื้อหา การเรียนรู้และปฏิบัติธรรมตามหลัก "อุปัชฌายสูตร" (พระไตรปิฎก เล่มที่ 19 ข้อที่ 4-6) ซึ่งจัดขึ้นในค่ายพระไตรปิฎก ครั้งที่ 22 โดยมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย 1. ที่มาและความหมายของ "อุปัชฌายสูตร" เหตุการณ์: พระอานนทได้เข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ณ นิคมของชาวศากยยะ ชื่อ สักกะ ในแคว้นสักกะ ความเข้าใจเดิมของพระอานนท: พระอานนทได้กราบทูลพระพุทธเจ้าว่า "ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี (สัมปวงโก) เป็นกึ่งหนึ่ง (50%) ของพรหมจรรย์" พระพุทธเจ้าปฐิสและแก้ไข: พระพุทธเจ้าตรัสเตือนว่า "เธออย่าได้กล่าวอย่างนั้น ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทั้งสิ้นทีเดียว (100%)" 2. ความหมายของมิตรดีและพรหมจรรย์ พรหมจรรย์: หมายถึง ความพ้นทุกข์ การกระทำความดีอย่างไม่มีทุกข์ หรือการดำเนินชีวิตตาม พรหมวิหาร 4 (เมตตา, กรุณา, มุทิตา, อุเบกขา) มิตรดี / สหายดี / เพื่อนดี: หมายถึง การมีกัลยาณมิตร สังคม และสิ่งแวดล้อมที่ดี มีจริยศีล และร่วมมือกันทำสิ่งที่ดีงาม (สหาย/สภกรณ์) เพื่อช่วยกันลดกิเลสและพ้นทุกข์ 3. การเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ภิกษุผู้มีมิตรดี ย่อมหวังได้ว่าจะ เจริญและกระทำให้มากซึ่งอริยมรรคมีองค์ 8 สัมมาทิฐิเป็นประธาน: สัมมาทิฐิ (ความเห็นถูกต้องตามอริยสัจ 4) เป็นหัวหน้าของมรรคองค์อื่นๆ ทั้ง 7 ข้อ หากสัมมาทิฐิถูกต้อง มรรคข้อที่เหลือ (คิด พูด ทำ งาน เพียร สติ สมาธิ) ก็จะถูกต้องตาม การเข้าหาและปฏิบัติธรรมร่วมกับหมู่มิตรดี จะช่วยเพิ่มพูนปัญญา สัมมาทิฐิในการดับทุกข์และแก้ปัญหาชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ 4. การเชื่อมโยงธรรมะกับการดำเนินชีวิตและวิถีพึ่งพาตนเอง

		การรับมือภัยธรรมชาติ: พุดถึงการทำ "บาราย" (การขุดบ่อ/หลุมขมครกเพื่อกักเก็บน้ำและขาร์จนาลงใต้ดิน) เพื่อแก้ปัญหา น้ำท่วมและแล้งร่วนหน้า โดยไม่ต้องรอพึ่งพาเพียงการพยากรณ์อากาศ ภูมิปัญญาและนวัตกรรมวิถีธรรม: ยกตัวอย่างการต่อยอดใช้จุลินทรีย์พลังชีวิต หมักกับเปลือกสับปะรดและน้ำข้าวข้าว เพื่อใช้สระผม อาบน้ำ ชักผ้า บ้วนปาก ขจัดกลิ่น และไล่แมลงวัน
		1202 ประเด็นการเรียนรู้ เพื่อการเปลี่ยนแปลง การเรียนรู้คุณธรรม – จุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ 1) หมอเขียว: จากความทุกข์ในโรงพยาบาลสู่การรักษาด้วยหัวใจ คลิป https://youtu.be/aOG8xigjHe4?list=PLZytkZ2DHu3k (ระยะเวลา 24.59 นาที) เนื้อหา เรื่องราวของ "หมอเขียว (ใจเพชร กล้าจน)" ผู้ริเริ่มศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเน้นความประหยัด เรียบง่าย และยึดหลักพระพุทธศาสนาในการรักษาโรคด้วยการพึ่งพาตนเอง โดยชี้ว่าความเจ็บป่วยทางกายส่วนใหญ่เกิดจากความไม่สมดุลระหว่างความร้อนและความเย็นในร่างกาย (0:33) ผสานเข้ากับวิบากกรรมจากการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น รวมถึงการปล่อยให้อารมณ์ตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส จึงมีการนำแนวทางปฏิบัติที่เรียกว่า "เทคนิค 9 เม็ด" มาเผยแพร่ให้ผู้คนได้นำไปเลือกปรับใช้ดูแลสุขภาพ ตัวอย่างเช่น การทานสมุนไพรปรับสมดุล, การกัวชาชุดพิษ, การสวนล้างลำไส้ใหญ่ และการแช่มือแช่เท้า ทั้งหมดนี้มุ่งเน้นการดับทุกข์ที่ต้นเหตุเพื่อสร้างความสุขสงบที่ยั่งยืน เพราะหมอที่ดีที่สุดในโลกก็คือตัวเราเอง 2) ประวัติสมณะโพธิรักษ์ผู้นำทางจิตวิญญาณของชาวโศกและแพทย์วิถีธรรม คลิป https://youtu.be/KbDb7F1XZLM?list=PLZytkZ2DHu3k ระยะเวลา (36.47 นาที) เนื้อหา 1. การอุทิศตนและจิตวิญญาณแห่งการเสียสละการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์: สะท้อนถึงการทำงานของกลุ่มจิตอาสาและผู้ขับเคลื่อน ที่ไม่ได้มุ่งเน้นผลประโยชน์ส่วนตนหรือเม็ดเงิน แต่มีเป้าหมายสูงสุดคือ

			การสร้างประโยชน์และแบ่งเบาความทุกข์ยากของผู้อื่นการลงแรงเพื่อส่วนรวม: มีการร่วมแรงร่วมใจกันทำงานหนักในหลากหลายมิติ (เช่น งานจิตอาสาในสภาวะวิกฤต หรือการขับเคลื่อนศูนย์เรียนรู้) ซึ่งเป็นการปฏิบัติธรรมผ่านการทำงานจริง 2. ความเพียรพยายามอันแรงกล้า (วิริยะบารมี) การตั้งตนอยู่บนความลำบาก: ยึดหลักความเพียรในการเอาชนะอุปสรรคและข้อจำกัดต่างๆ โดยถือว่าความเหน็ดเหนื่อยจากการทำความดีเป็นสิ่งที่ช่วยยกระดับจิตใจและทำให้กุศลธรรมเจริญยิ่งขึ้นเพียรแต่ไม่เบียดเบียนตนเอง: แม้จะทุ่มเททำงานหนักเพื่อส่วนรวมอย่างต่อเนื่อง แต่ก็ต้องมีปัญญาในการรู้เพียรรู้จักให้พอดี เพื่อรักษาธาตุขันธ์และร่างกายให้แข็งแรงพร้อมทำงานเพื่อสังคมต่อไปในระยะยาว 3. การลดกิเลสและอดตาเพื่อความสุกที่แท้จริงชีวิตที่พอเพียงและแบ่งปัน: การลดความต้องการในวัตถุสิ่งของหรือ "สุขหลวง" จากลาภยศ สรรเสริญ แล้วหันมาใช้ชีวิตอย่างประหยัด เรียบง่าย ใช้เท่าที่จำเป็น ส่วนที่เหลือก็นำไปเกื้อกูลและแจกจ่ายให้สังคมสุขสงบ อันไพบูลย์: ชี้ให้เห็นว่าความสุขที่เกิดจากการให้ การเสียสละ และการดับกิเลสในใจ เป็นความสุขที่สงบ เย็น ยั่งยืน และปลอดภัยอย่างแท้จริง ซึ่งต่างจากความสุขจากการได้เสพสมใจอยากเพียงชั่วคราว 3) เศรษฐศาสตร์บุญนิยม ตอน พาณิชย์บุญนิยม 4 ระดับ คลิป https://youtu.be/mn5V-tX_yeE?list=PLZytkZ2DHu3k ระยะเวลา (6.28 นาที) เนื้อหา เป็นการอธิบายระบบเศรษฐกิจทางเลือกตามแนวคิด ระบบบุญนิยมของชาวอโศก ที่มุ่งเน้นการเสียสละ การค้าขายที่ไม่เอาเปรียบ และการสวณกระแสรอบบุญนิยม โดยมีสาระสำคัญของ "ปาณิชย์บุญนิยม 4 ระดับ" ดังนี้ 1. ระดับที่ 1: ขายต่ำกว่าราคาท้องตลาดหลักการ: ตั้งราคาขายให้ถูกกว่าราคาตามท้องตลาดทั่วไปให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้เป้าหมาย: เพื่อช่วยเหลือผู้บริโภคให้ได้ใช้ของดีราคาถูก และลดการกอบโกยผลกำไรเกินควร โดยผู้ขายยังพอมีกำไรส่วนต่างเล็กน้อยเพื่อเลี้ยงชีพตามความจำเป็น 2. ระดับที่ 2: ขายเท่าทุนหลักการ: คิดราคาขายเท่ากับต้นทุนที่แท้จริง (รวมค่าวัตถุดิบและค่าโสหุ้ยต่างๆ)เป้าหมาย: ขึ้นนี้ถือเป็นก้าว
--	--	--	--

		แรกของ จูรกีบุญนิยม ยึดหลัก "ไม่มีบุญแต่ก็มีบาป" ขายเพื่อนำเงินทุนกลับมาหมุนเวียนและขับเคลื่อนงานสร้างสรรค์ต่อไปโดยไม่หวังผลกำไรเข้าตัวเอง 3. ระดับที่ 3: ขายต่ำกว่าทุน (ขาดทุนอาริยะ)หลักการ: ยอมขายสินค้าในราคาที่ต่ำกว่าต้นทุนที่ลงไป โดยไม่คิดมูลค่าแรงงาน พลังงาน หรือค่าบริหารจัดการของตัวเองเข้าไปในราคาสินค้าเป้าหมาย: ถือเป็นขั้นที่เริ่มเกิดเป็น "บุญ" อย่างแท้จริง ยิ่งผู้ขายสามารถลดราคาให้ต่ำกว่าทุนได้มากเท่าไร ก็ยิ่งเป็นการบำเพ็ญบารมีและสร้างบุญกุศลจากการเป็นผู้ให้ได้มากเท่านั้น 4. ระดับที่ 4: แจกฟรี (โรงบุญ)หลักการ: มอบสินค้า อาหาร หรือบริการให้แก่ผู้อื่นโดยไม่คิดเงินเลยแม้แต่บาทเดียวเป้าหมาย: ขั้นสูงสุดของพหุปัญญาบุญนิยม เป็นการสงเคราะห์เกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ด้วยความเต็มใจบริสุทธิ์ ตัดกิเลสความตระหนี่ถี่เหนียวในใจ และสร้างสังคมแห่งการแบ่งปันอย่างยั่งยืน สรุปเนื้อหา คลิปทั้ง 3 เรื่อง หัวข้อหลัก: ทำไมคนเราถึงเปลี่ยนใจจาก “เอาเปรียบ” มาเป็น “เสียสละ”? เนื้อหาสำคัญ: - กลไกการเร้าอุดมการณ์ (Ideological Affection): การเห็นแบบอย่างที่มีชีวิต (Living Model), การถูกท้าทายด้วยคำสอน, การพบเหตุการณ์ปลุกเร้า (Affective Events) - วิเคราะห์: “การเห็นคนเปลี่ยนแปลง” ในรูปแบบ “เรื่องเล่าผู้ปลุกเร้า”: เป็นจุดแรกที่ทำให้ความสัมพันธ์แบบเก่าเริ่มสั่นคลอน ที่สร้างแรงบันดาลใจให้ตนเห็นว่าการ “เสียสละ” หรือ “ไม่เห็นแก่ตัว” เป็นไปได้จริง
		1203 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง หมู่มิตรดี – โรงหลอมความสัมพันธ์ใหม่ (หัวใจของหลักสูตร) คลิป https://youtu.be/M5EtRQNZb-E?list=PLZytK2ZDHu3k ระยะเวลา (26.27 นาที) เนื้อหา อยากพันทุกซ์เร็ว ด้วยมิตรดี สหายดี ทำงานร่วมกับหมู่มิตรดีหมู่ หัวข้อหลัก: พลังของกลุ่มในการเปลี่ยนพฤติกรรมและการขัดเกลา กิเลส

		นิยามหลัก: “เสียงข้างมาก” ตัดสินที่ตัวเลข (แพ-ชนะ) “มติหมู่” ตัดสินที่การปรึกษาหารือ (ยอมรับ-พร้อมเพรียง) เนื้อหาสำคัญ: หลักอภิปรายธรรม 7 (หมั่นประชุมกันเนื่องนิത്യ พร้อมเพรียงกัน ประชุม/เลิก/ทำกิจที่พึงทำ ปฏิบัติมันตามสิ่งที่ถูกบัญญัติไว้ดีแล้ว เคารพและเชื่อฟังผู้นำซึ่งเป็นสัตบุรุษ/หมู่มิตรดีผู้มีศีลสูง ไม่ตกอยู่ในอำนาจแห่งตัณหา เป็นผู้มุ่งหวังจิตอันสงบจากกิเลส และหลอมรวมผู้มีศีลให้มาทำสิ่งดีร่วมกัน) และหลักสาราณียธรรม 6 (เมตตา ภาวกรรม วชิกรรม มโนกรรมในหมู่มิตรดี อยู่ร่วมกันแบบ ‘สาธารณ โภคี’ (กินร่วม ใช้ร่วม ทำงานฟรี) มีศีลเสมอสมานกัน และทวิภูติหรือความเห็นความเข้าใจที่ถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์อย่างเสมอสมานกัน) สู่แนวทางปฏิบัติ: “คิดดี พูดดี ทำดี เสนอดี สลายอัตตา สามัคคี” ตามหลักบุญนิยม หมู่มิตรดีในฐานะ “โรงหลอมอุดมการณ์” (Ideological Foundry): การปรึกษาหารือ การยอมรับมติหมู่ การถูกทักท้วง (Disturbance) เพื่อไม่ให้ยึดมั่นในความคิดตนเอง การเปลี่ยนความสัมพันธ์เชิงอำนาจ (บนลงล่าง) สู่ ความสัมพันธ์เชิงปรึกษา (แนวระนาบ) โดยยึดการปรึกษาหารือเป็นที่ตั้ง ไม่ใช่การนับคะแนน กิจกรรมปฏิบัติการ (Action): “ประชุมจำลอง: มติหมู่ไม่ใช่พวกมากลากไป”: ให้กลุ่มจำลองการตัดสินใจในประเด็นที่ถกเถียงกัน โดยห้ามใช้การโหวตเสียงข้างมากในทันที แต่ทุกคนต้องฝึก “เสนอดี” และ “สลายอัตตา” เพื่อหาข้อสรุปที่ทุกคน “รับได้” (แม้จะไม่ใช่ว่าสิ่งที่ตนเอง “ชอบ”) พร้อมบันทึกความรู้สึกขัดใจและกระบวนการที่ทำให้ตนยอมรับมติหมู่ บทสรุป (แทรกในเนื้อหา): “สังคมทุนนิยมสอนให้เราเชื่อว่า ‘ตัวเลข’ คือความจริง – ยอดขาย คะแนนเสียง จำนวนผู้ติดตาม แต่วิถีบุญนิยมสอนให้เรารู้ว่า ‘การปรึกษาหารือ’ ต่างหากที่เป็นความจริงของความสัมพันธ์ เพราะมันทำให้คนเราได้ ‘สลายอัตตา’ และยอมรับซึ่งกันและกัน”
--	--	--

ลำดับ ที่	วิชา (รหัส)	รายชื่อ เอกสาร คัดสรร:	รายชื่อสื่อทัศนคติธรรม
1-8	13. สารบบึง (รหัส 13)	1. หนังสือบท ทบทวนธรรม 2. หนังสือรวม เนื้อเพลงแพทย์ วิถีธรรม(อาจารย์ หมอเขียว) ชุด 1/ 2 /3	1301 ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง สารบบึงกลกิกรรมไร่สารพิษ คลิป https://youtu.be/KNd_Wan391E เนื้อหา กลกิกรรมไร่สารพิษ คือความมั่นคงด้านอาหาร ยาและปัจจัยที่จำเป็นต่อชีวิต คือความมั่นคงของชีวิต ทำให้ชีวิตอยู่รอด ทำให้ชีวิตอยู่เย็นเป็นสุข และมีคุณค่า 1) บทเพลงทบทวนธรรมหมอเขียว คลิป https://youtu.be/InANvfOlwdk เนื้อหา เพลงสิ่งจำเป็นในชีวิต เนื้อหา การดำรงชีวิต มันไม่ได้มีอะไรมากมาย อย่าเสียเวลาไปไขว่คว้า หาสิ่งที่เกินความจำเป็นของชีวิต สิ่งจำเป็นในชีวิต คือ ปัจจัย ๔ (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค) บวกมิตรดี และความดี คือสมบัติที่แท้จริง สิ่งจำเป็นในชีวิตมีเพียงเท่านี้ 2) ประเด็นเรียนรู้เรื่อง ชีวิตที่พอเพียง คลิป https://youtu.be/xoDSvJeG0vg เนื้อหา ชีวิตต้องฝึกอยู่อย่างประหยัด เรียบง่ายให้ได้ ประหยัดคือ กินน้อยใช้น้อย ในขีดที่แข็งแรงที่สุด ไม่ทรมาณตน ไม่เสียหาย จำเป็นจึงใช้ ไม่จำเป็นไม่ใช้ เป็นประโยชน์จึงใช้ เป็นโทษไม่ใช้ เพื่อก้าวไปสู่ ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข 3) ประเด็นการเรียนรู้ เรื่อง เพลงกลกิกรรมไร่สารพิษ คลิป https://youtu.be/EjxL0L2nABA เนื้อหา การทำกลกิกรรมไร่สารพิษฟื้นฟูแผ่นดิน: เน้นย้ำปณิธานการทำกลกิกรรมเพื่อปกป้องและหยุดทำลายดินไทย มุ่งสร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น

		แก่นแท้ของชีวิต: สอดแทรกบทเพลงและแนวคิดเตือนสติว่า มนุษย์มักดิ้นรนค้นหาแต่ทรัพย์สินเงินทองมาปรนเปรอตนเอง ทั้งที่จริงแล้วชีวิตต้องการเพียงแค่ "อาหารที่พอเพียงประทังร่างกาย" และการทำความดีเท่านั้น หัวใจของคณวรรณะ 9: มุ่งเน้นการปฏิบัติตนให้เป็นคนเรียบง่าย สันโดษ พอใจในสิ่งที่ตนมี ลดละความโลภ และ "สุขใจที่ได้เป็นผู้ให้ รับผิดชอบต่อมวลชน" โดยไม่สะสมกักเก็บเพื่อตัว 4) ประเด็นการเรียนรู้ เรื่องเพลงน้ำผักปั่น คลิป https://youtu.be/R_OqIJzWKAA เนื้อหา บทเพลงนี้ให้สาระในการนำพืชโตง่าย พืชแข็งแรงมาใช้ดูแลสุขภาพ 5) ประเด็นการเรียนรู้ เรื่องเพลงสวนครัว คลิป https://www.youtube.com/watch?v=MhugMuqySKY&list=PLZ2-Y2Ep7HNk&index=8 เนื้อหา บทเพลงนี้เป็นสื่อกลางในการรณรงค์ให้ผู้คนหันกลับมาดำเนินชีวิตตามแนวทาง เศรษฐกิจพอเพียง ลดละความฟุ่มเฟือย และสร้างสุขภาพกายใจที่แข็งแรงจากการลงมือทำด้วยตนเอง 6) ประเด็นการเรียนรู้ เรื่องรวมพลคนดี คลิป https://youtu.be/YEya2DloKIA เนื้อหา บทเพลงนี้เป็นเพลงปลุกใจและให้กำลังใจแก่เหล่าจิตอาสาและคนดีในสังคม ให้ยืนหยัดทำความดีและช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ต่อไป แม้ในยามที่โลกกำลังเผชิญกับวิกฤต 7) แรงใจเพื่อมวลชน คลิป https://www.youtube.com/watch?v=4G5Vxq4xgG0&list=PLZ2-Y2Ep7HNk&index=17 เนื้อหา มุ่งเน้นการสร้างสติ ให้กำลังใจในการทำความดีอย่างถึงที่สุด เพื่อให้เกิดความเบิกบานและปล่อยวางจากความทุกข์ใจ
--	--	---

			8) เพลงฝุ่นปลายเล็บ คลิป https://www.youtube.com/watch?v=xKiv8NMxTME&list=PLZ2-Y2Ep7HNk&index=13 เนื้อหา 1. การตีแผ่ "สุขปลอม" ในทางโลกความสุขชั่วคราว: ชี้ให้เห็นว่าความสุขทางโลกที่ผู้คนวิ่งตาม (เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ ความทะยานอยาก) เป็นเพียงความสุขชั่วคราวที่ไม่ยั่งยืนบ่อเกิดแห่งทุกข์: สุขหลงเหล่านี้ทำให้เกิดความโลภและความหลง เมื่ออยากได้ก็เป็นทุกข์ และเมื่อได้มาแล้วก็ต้องเป็นทุกข์ซ้ำเพราะกลัวว่าจะสูญหายไป จนบางครั้งยอมทำชั่วหรือเบียดเบียนผู้อื่นโดยไม่อายใจ ส่งผลเป็นวิบากกรรมร้ายตามไล่ล่า 2. แนวทางการเข้าถึง "สุขแท้" (ปัญญาแท้) การดับชอบ-ชัง: ความสุขที่ยั่งยืนและยอดเยี่ยมเกิดจากการฝึกจิตใจให้ปล่อยวาง ดับความชอบและความชัง ซึ่งเป็นเหตุแห่งความวุ่นวายและกองทุกข์ทั้งปวงจิตที่ปล่อยวาง: เมื่อใจไม่มีความชังไม่มีความชอบ ก็จะไม่ทำชั่วตอบโต้ใคร จิตใจจะมีความยึดหยุ่นสูง "ยึดก็ได้ วางก็ได้ สบายใจจริง" เป็นอิสระจากกิเลสอย่างแท้จริง 3. ที่มาของคำว่า "ฝุ่นปลายเล็บ" ชื่อเพลงอุปมาอุปไมยมาจาก นกสิขาสูทร ในพระไตรปิฎก ที่เปรียบเทียบว่า คนที่สามารถฝึกจิตจนลดละกิเลสและเข้าถึง "สุขแท้" หรือความพ้นทุกข์ได้นั้น มีจำนวนน้อยนิดเท่ากับเศษฝุ่นที่ติดอยู่ปลายเล็บ เมื่อเทียบกับคนทั่วไปในโลกที่ยังจมอยู่ในกองทุกข์ซึ่งมีปริมาณมหาศาลดั่งฝุ่นปฐพี 9) เพลงคนโลกเก่า โดยพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ คลิป https://www.youtube.com/watch?v=zwi3hmV4Eg4&list=PLZ2-Y2Ep7HNk&index=5 เนื้อหา บทเพลงนี้มีเนื้อหาเชิงปรัชญาและธรรมะ เตือนสติมนุษย์ให้ลดละกิเลส โดยบอกเล่าว่าไม่ว่ามนุษย์จะเก่งกาจสามารถ หรือต่อให้ร่ำรวยเป็นหมื่นล้าน มีลาภยศสรรเสริญ และเฉลิวยศดลามากแค่ไหน ตราบใดที่ยังไม่ยอมฝึกฝนจิตใจเพื่อลดความโลภ ความโกรธ และความหลงลง มนุษย์ก็ยังคงเป็น "คนสุดเขลา" ที่ต้องทนทุกข์และเวียนว่ายอยู่ในโลกใบเดิมซ้ำแล้วซ้ำเล่าไม่เปลี่ยนแปลง
--	--	--	--

			10) รวมเพลงครุรัก รักพงษ์ (พ่อครูสมณะโพธิรักษ์) ชุดที่1 เรียบเรียงเสียงประสาน โดยหนึ่ง จักรวาล คลิป https://www.youtube.com/watch?v=uINoz0y4S5U&list=PLZ2-Y2Ep7HNk&index=4 เนื้อหา รวมเพลงครุรัก รักพงษ์ 16 บทเพลง เพลงคนเอ๋ยคน คนเราก้เท่านี้ พ่ออะไร ชี้ให้จริงหนอความจริง คนโลกเก่า ภูฟ้าผาน้ำ ก่อนสิ้นแสงตะวัน เมื่อไหร่จะรู้สึกที่ ที่จริง ๆ คนหยามฟ้าไม่หยาม อยู่บอน ไพรเพ็ญ ฟ้าต่ำแผ่นดินสูง ผกาตังนารี แม่จ๋า และบูรณภาพ 11) รวมเพลงครุรัก รักพงษ์ (พ่อครูสมณะโพธิรักษ์) ชุดที่2 เรียบเรียงเสียงประสาน โดยหนึ่ง จักรวาล คลิป https://youtu.be/SM7MakJ5r8I เนื้อหา ถ่ายทอดสัจธรรมคำสอนเกี่ยวกับความเป็นจริงของชีวิตตามหลักศาสนาพุทธผ่านบทเพลงที่แต่งโดย ครุรัก รักพงษ์ (พ่อครูสมณะโพธิรักษ์) เรียบเรียงเสียงประสานโดย หนึ่ง จักรวาล 12) เพลงพญาแร้ง คลิป https://www.youtube.com/watch?v=0xcfyx6Sh2Q&list=PLZ2-Y2Ep7HNk&index=7 เนื้อหา สรุปเชิงเปรียบเทียบและคติธรรมที่ลึกซึ้งดังนี้ การเปรียบเทียบ "พญาแร้ง" กับ "ผู้เสียสละ" ภาพลักษณ์ภายนอกที่คนมองข้าม: นกแร้งมักถูกมองว่าเป็นสัตว์ที่น่ารังเกียจ สกปรก หรือดูน่ากลัวในสายตาคนทั่วไป คุณค่าที่แท้จริงภายใน: ในทางธรรม เพลงเปรียบ "พญาแร้ง" เป็นตัวแทนของผู้เสียสละที่ทำงานขจัดความสกปรก โอบอุ้ม และทำประโยชน์ให้แก่โลกโดยไม่หวังลาภยศสรรเสริญหรือคำชมเชยจากใคร 13) เพลง ก้าวตามพ่อ คลิป https://www.youtube.com/watch?v=JGVw3pUh7Ig&list=PLZ2-Y2Ep7HNk&index=15
--	--	--	--

			เนื้อหา การฝึกฝนจิตใจตามหลักธรรม (โลกุตระ) เน้นย้ำเป้าหมายสูงสุดในการปฏิบัติธรรมเพื่อ ลดความโลภ ความโกรธ และความหลง (กิเลส) เพื่อขัดเกลาตนเองและดำเนินชีวิตตามแนวทางสัมมาอาริยมรรคอย่างเรียบง่ายและเสียสละ 14) เพลงกราบลาพ่อ คลิป https://www.youtube.com/watch?v=r4ldYxnXnY0&list=RDr4ldYxnXnY0&index=2 เนื้อหา เป็นบทเพลงไว้อาลัยและน้อมรำลึกถึงพระคุณของ พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ (ผู้นำทางจิตวิญญาณของชาวอโศก) ถ่ายทอดความรู้สึกสูญเสียความรักอันลึกซึ้ง และสัจจะวาจาของเหล่าศิษยานุศิษย์ที่จะสืบทอดปณิธานธรรมของท่าน 15) ประเด็นการเรียนรู้เรื่อง เพลงหัวใจคุณธรรม คลิป https://www.youtube.com/watch?v=iD6OmJzs3NU&list=PLZ2-Y2Ep7HNk&index=2 เนื้อหา สังคมดีจะต้องมี ศีลธรรม จริยธรรม เมตตาธรรม ความดี มิตรดี สิ่งแวดล้อมดี นี่คือ หัวใจของคุณธรรม 16) ประเด็นการเรียนรู้เรื่อง เพลงลูกขึ้นเถิดคนดี คลิป https://www.youtube.com/watch?v=BJaSmGkG5 X8 &list=PLZ2-Y2Ep7HNk&index=1 เนื้อหา รวมพลังคนดี ส่งเสริมคนดีให้ปกครองคนไม่ดี ขับไล่คนไม่ดีไม่ให้มีอำนาจ
--	--	--	---

เนื่องในวาระครบรอบ 100 ปี แห่งพระราชสมภพ
พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร
มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

หลักสูตร กลไกกรมไรสารพิษและอาหารเพื่อเศรษฐกิจและสุขภาวะพึ่งตน
ตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียง

