DF102 วิชาการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

รหัสนักศึกษา

ชื่อ-นามสกุล (ฉายา)

**บันทึกการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเอง**

**⏩ช่วงที่ 1 บันทึกการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเอง**

**คำชี้แจง** ให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย ✔ ลงในข้อที่นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติจริง โดยบันทึกการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเองตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 10 ประการ **เป็นเวลา 8 สัปดาห์**

***ตัวอย่างที่ 1 บันทึกบุญกิริยาวัตถุ 10 ประการ 8 สัปดาห์***

| **ที่** | **บุญกิริยาวัตถุ 10 ประการ** | **จ** | **อ** | **พ** | **พฤ** | **ศ** | **ส** | **อา** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | ทานมัย (บุญจากการทำทาน) | | | | | | | |
|  | ถวายภัตตาหารที่หอฉัน | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ |  |  |
|  | ทำบุญออนไลน์ |  |  |  |  |  | ✔ |  |
|  | ซื้อผลไม้ไปฝากคุณป้า |  |  |  |  |  |  | ✔ |

***ตัวอย่างที่ 2 ขยายความเพิ่มเติมบุญกิริยาวัตถุ 10 ประการ***

| ที่ | รายละเอียดกิจกรรม | บุญกิริยาวัตถุ 10 ประการ |
| --- | --- | --- |
| 1 | ภาวนาสัมมา อะระหัง 500 จบ/ วัน | ภาวนามัย |
| 2 | ปูสื่อต้อนรับสาธุชนร่วมงานธรรมยาตรา | เวยยาวัจจมัย |
| 3 | ถวายดอกไม้ของหอมในวันพระขึ้น 15 ค่ำ | เวยยาวัจจมัย |
| 4 | กรวดน้ำอุทิศบุญให้หมู่ญาติ | ปัตติทานมัย |

✍️**สัปดาห์ที่ 1** ระหว่างวันที่ เดือน พ.ศ.

| **ที่** | **บุญกิริยาวัตถุ 10 ประการ** | **จ** | **อ** | **พ** | **พฤ** | **ศ** | **ส** | **อา** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | ทานมัย (บุญจากการทำทาน) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | สีลมัย (บุญจากการรักษาศีล) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | ภาวนามัย (บุญจากการเจริญสมาธิภาวนา) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | อปจายนมัย (บุญเกิดจากการอ่อนน้อมถ่อมตน) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | เวยยาวัจจมัย (บุญจากการช่วยเหลือการงานที่ถูกที่ควร) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | ปัตติทานมัย (บุญจากการอุทิศส่วนกุศลให้กับผู้อื่น) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | ปัตตานุโมทนามัย (บุญจากการอนุโมทนา) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | ธัมมัสสวนมัย (บุญจากการฟังธรรม) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | ธัมมเทสนามัย (บุญจากการแสดงธรรม) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | ทิฏฐุชุกัมม์ (บุญจากการทำความเห็นให้ตรงความเป็นจริง) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

⏩**ช่วงที่ 2** บันทึกรายละเอียดการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเองที่ปลาบปลื้มใจมากที่สุด 1 กิจกรรม

สัปดาห์ที่ 1 ระหว่างวันที่ เดือน พ.ศ.

เวลา สถานที่

1. เรื่อง/ รายละเอียดกิจกรรมที่ท่านทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเองในครั้งนี้

2. ผลการทำหน้าที่ในครั้งนี้

3. ท่านมีความพึงพอใจต่อการทำหน้าที่ในครั้งนี้เพียงใด

4. ข้อบกพร่องที่พบ

5. แนวทางปรับปรุงแก้ไข

1️⃣1️⃣1️⃣1️⃣1️⃣1️⃣1️⃣1️⃣

✍️**สัปดาห์ที่ 2** ระหว่างวันที่ เดือน พ.ศ.

| **ที่** | **บุญกิริยาวัตถุ 10 ประการ** | **จ** | **อ** | **พ** | **พฤ** | **ศ** | **ส** | **อา** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | ทานมัย (บุญจากการทำทาน) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | สีลมัย (บุญจากการรักษาศีล) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | ภาวนามัย (บุญจากการเจริญสมาธิภาวนา) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | อปจายนมัย (บุญเกิดจากการอ่อนน้อมถ่อมตน) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | เวยยาวัจจมัย (บุญจากการช่วยเหลือการงานที่ถูกที่ควร) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | ปัตติทานมัย (บุญจากการอุทิศส่วนกุศลให้กับผู้อื่น) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | ปัตตานุโมทนามัย (บุญจากการอนุโมทนา) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | ธัมมัสสวนมัย (บุญจากการฟังธรรม) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | ธัมมเทสนามัย (บุญจากการแสดงธรรม) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | ทิฏฐุชุกัมม์ (บุญจากการทำความเห็นให้ตรงความเป็นจริง) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

⏩**ช่วงที่ 2** บันทึกรายละเอียดการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเองที่ปลาบปลื้มใจมากที่สุด 1 กิจกรรม

สัปดาห์ที่ 2 ระหว่างวันที่ เดือน พ.ศ.

เวลา สถานที่

1. เรื่อง/ รายละเอียดกิจกรรมที่ท่านทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเองในครั้งนี้

2. ผลการทำหน้าที่ในครั้งนี้

3. ท่านมีความพึงพอใจต่อการทำหน้าที่ในครั้งนี้เพียงใด

4. ข้อบกพร่องที่พบ

5. แนวทางปรับปรุงแก้ไข

2️⃣2️⃣2️⃣2️⃣2️⃣2️⃣2️⃣2️⃣

✍️**สัปดาห์ที่ 3** ระหว่างวันที่ เดือน พ.ศ.

| **ที่** | **บุญกิริยาวัตถุ 10 ประการ** | **จ** | **อ** | **พ** | **พฤ** | **ศ** | **ส** | **อา** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | ทานมัย (บุญจากการทำทาน) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | สีลมัย (บุญจากการรักษาศีล) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | ภาวนามัย (บุญจากการเจริญสมาธิภาวนา) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | อปจายนมัย (บุญเกิดจากการอ่อนน้อมถ่อมตน) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | เวยยาวัจจมัย (บุญจากการช่วยเหลือการงานที่ถูกที่ควร) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | ปัตติทานมัย (บุญจากการอุทิศส่วนกุศลให้กับผู้อื่น) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | ปัตตานุโมทนามัย (บุญจากการอนุโมทนา) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | ธัมมัสสวนมัย (บุญจากการฟังธรรม) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | ธัมมเทสนามัย (บุญจากการแสดงธรรม) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | ทิฏฐุชุกัมม์ (บุญจากการทำความเห็นให้ตรงความเป็นจริง) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

⏩**ช่วงที่ 2** บันทึกรายละเอียดการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเองที่ปลาบปลื้มใจมากที่สุด 1 กิจกรรม

สัปดาห์ที่ 3 ระหว่างวันที่ เดือน พ.ศ.

เวลา สถานที่

1. เรื่อง/ รายละเอียดกิจกรรมที่ท่านทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเองในครั้งนี้

2. ผลการทำหน้าที่ในครั้งนี้

3. ท่านมีความพึงพอใจต่อการทำหน้าที่ในครั้งนี้เพียงใด

4. ข้อบกพร่องที่พบ

5. แนวทางปรับปรุงแก้ไข

3️⃣3️⃣3️⃣3️⃣3️⃣3️⃣3️⃣3️⃣

✍️**สัปดาห์ที่ 4** ระหว่างวันที่ เดือน พ.ศ.

| **ที่** | **บุญกิริยาวัตถุ 10 ประการ** | **จ** | **อ** | **พ** | **พฤ** | **ศ** | **ส** | **อา** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | ทานมัย (บุญจากการทำทาน) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | สีลมัย (บุญจากการรักษาศีล) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | ภาวนามัย (บุญจากการเจริญสมาธิภาวนา) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | อปจายนมัย (บุญเกิดจากการอ่อนน้อมถ่อมตน) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | เวยยาวัจจมัย (บุญจากการช่วยเหลือการงานที่ถูกที่ควร) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | ปัตติทานมัย (บุญจากการอุทิศส่วนกุศลให้กับผู้อื่น) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | ปัตตานุโมทนามัย (บุญจากการอนุโมทนา) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | ธัมมัสสวนมัย (บุญจากการฟังธรรม) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | ธัมมเทสนามัย (บุญจากการแสดงธรรม) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | ทิฏฐุชุกัมม์ (บุญจากการทำความเห็นให้ตรงความเป็นจริง) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

⏩**ช่วงที่ 2** บันทึกรายละเอียดการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเองที่ปลาบปลื้มใจมากที่สุด 1 กิจกรรม

สัปดาห์ที่ 4 ระหว่างวันที่ เดือน พ.ศ.

เวลา สถานที่

1. เรื่อง/ รายละเอียดกิจกรรมที่ท่านทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเองในครั้งนี้

2. ผลการทำหน้าที่ในครั้งนี้

3. ท่านมีความพึงพอใจต่อการทำหน้าที่ในครั้งนี้เพียงใด

4. ข้อบกพร่องที่พบ

5. แนวทางปรับปรุงแก้ไข

4️⃣4️⃣4️⃣4️⃣4️⃣4️⃣4️⃣4️⃣

✍️**สัปดาห์ที่ 5** ระหว่างวันที่ เดือน พ.ศ.

| **ที่** | **บุญกิริยาวัตถุ 10 ประการ** | **จ** | **อ** | **พ** | **พฤ** | **ศ** | **ส** | **อา** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | ทานมัย (บุญจากการทำทาน) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | สีลมัย (บุญจากการรักษาศีล) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | ภาวนามัย (บุญจากการเจริญสมาธิภาวนา) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | อปจายนมัย (บุญเกิดจากการอ่อนน้อมถ่อมตน) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | เวยยาวัจจมัย (บุญจากการช่วยเหลือการงานที่ถูกที่ควร) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | ปัตติทานมัย (บุญจากการอุทิศส่วนกุศลให้กับผู้อื่น) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | ปัตตานุโมทนามัย (บุญจากการอนุโมทนา) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | ธัมมัสสวนมัย (บุญจากการฟังธรรม) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | ธัมมเทสนามัย (บุญจากการแสดงธรรม) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | ทิฏฐุชุกัมม์ (บุญจากการทำความเห็นให้ตรงความเป็นจริง) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

⏩**ช่วงที่ 2** บันทึกรายละเอียดการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเองที่ปลาบปลื้มใจมากที่สุด 1 กิจกรรม

สัปดาห์ที่ 5 ระหว่างวันที่ เดือน พ.ศ.

เวลา สถานที่

1. เรื่อง/ รายละเอียดกิจกรรมที่ท่านทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเองในครั้งนี้

2. ผลการทำหน้าที่ในครั้งนี้

3. ท่านมีความพึงพอใจต่อการทำหน้าที่ในครั้งนี้เพียงใด

4. ข้อบกพร่องที่พบ

5. แนวทางปรับปรุงแก้ไข

5️⃣5️⃣5️⃣5️⃣5️⃣5️⃣5️⃣5️⃣

✍️**สัปดาห์ที่ 6** ระหว่างวันที่ เดือน พ.ศ.

| **ที่** | **บุญกิริยาวัตถุ 10 ประการ** | **จ** | **อ** | **พ** | **พฤ** | **ศ** | **ส** | **อา** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | ทานมัย (บุญจากการทำทาน) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | สีลมัย (บุญจากการรักษาศีล) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | ภาวนามัย (บุญจากการเจริญสมาธิภาวนา) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | อปจายนมัย (บุญเกิดจากการอ่อนน้อมถ่อมตน) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | เวยยาวัจจมัย (บุญจากการช่วยเหลือการงานที่ถูกที่ควร) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | ปัตติทานมัย (บุญจากการอุทิศส่วนกุศลให้กับผู้อื่น) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | ปัตตานุโมทนามัย (บุญจากการอนุโมทนา) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | ธัมมัสสวนมัย (บุญจากการฟังธรรม) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | ธัมมเทสนามัย (บุญจากการแสดงธรรม) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | ทิฏฐุชุกัมม์ (บุญจากการทำความเห็นให้ตรงความเป็นจริง) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

⏩**ช่วงที่ 2** บันทึกรายละเอียดการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเองที่ปลาบปลื้มใจมากที่สุด 1 กิจกรรม

สัปดาห์ที่ 6 ระหว่างวันที่ เดือน พ.ศ.

เวลา สถานที่

1. เรื่อง/ รายละเอียดกิจกรรมที่ท่านทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเองในครั้งนี้

2. ผลการทำหน้าที่ในครั้งนี้

3. ท่านมีความพึงพอใจต่อการทำหน้าที่ในครั้งนี้เพียงใด

4. ข้อบกพร่องที่พบ

5. แนวทางปรับปรุงแก้ไข

6️⃣6️⃣6️⃣6️⃣6️⃣6️⃣6️⃣6️⃣

✍️**สัปดาห์ที่ 7** ระหว่างวันที่ เดือน พ.ศ.

| **ที่** | **บุญกิริยาวัตถุ 10 ประการ** | **จ** | **อ** | **พ** | **พฤ** | **ศ** | **ส** | **อา** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | ทานมัย (บุญจากการทำทาน) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | สีลมัย (บุญจากการรักษาศีล) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | ภาวนามัย (บุญจากการเจริญสมาธิภาวนา) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | อปจายนมัย (บุญเกิดจากการอ่อนน้อมถ่อมตน) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | เวยยาวัจจมัย (บุญจากการช่วยเหลือการงานที่ถูกที่ควร) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | ปัตติทานมัย (บุญจากการอุทิศส่วนกุศลให้กับผู้อื่น) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | ปัตตานุโมทนามัย (บุญจากการอนุโมทนา) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | ธัมมัสสวนมัย (บุญจากการฟังธรรม) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | ธัมมเทสนามัย (บุญจากการแสดงธรรม) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | ทิฏฐุชุกัมม์ (บุญจากการทำความเห็นให้ตรงความเป็นจริง) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

⏩**ช่วงที่ 2** บันทึกรายละเอียดการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเองที่ปลาบปลื้มใจมากที่สุด 1 กิจกรรม

สัปดาห์ที่ 7 ระหว่างวันที่ เดือน พ.ศ.

เวลา สถานที่

1. เรื่อง/ รายละเอียดกิจกรรมที่ท่านทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเองในครั้งนี้

2. ผลการทำหน้าที่ในครั้งนี้

3. ท่านมีความพึงพอใจต่อการทำหน้าที่ในครั้งนี้เพียงใด

4. ข้อบกพร่องที่พบ

5. แนวทางปรับปรุงแก้ไข

7️⃣7️⃣7️⃣7️⃣7️⃣7️⃣7️⃣

**ภาพประทับใจประกอบการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับเอง**

**👇แทรกภาพการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเอง**

***หมายเหตุ:*** เขียนบรรยายใต้ภาพ

ถ้าในระหว่างทำหน้าที่ไม่สามารถถ่ายภาพได้ นักศึกษาสามารถจำลองเหตุการณ์ แล้วถ่ายมาติดแทน โดยระบุว่า (เหตุการณ์จำลอง) ของกิจกรรมอะไร วันที่ทำจริงเมื่อไร ท่านทำอะไร ที่ไหน อย่างไร

🎉🎉🎉อนุโมทนาบุญ 🎉🎉🎉