

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. พระศรีปริยัติโยคม ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระนอนจักรสีห์วรวิหาร
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วรณวิไล นันทมานพ กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการสาขา
หลักสูตรและการสอน
3. ดร.วินัย คีตสงค์ ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดพรหมสาคร
4. ดร.ทิวาทิพย์ เทียมชัยภูมิ อาจารย์พิเศษประจำคณะพุทธศาสตร์
มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ห้องเรียนวัดพิบูลทอง
5. นายสนอง เพ็งบุญ ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดประดับ

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์

ที่ ศธ ๐๕๔๙ ๐๒/ ๑๓๗



มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
ถนนนารายณ์มหาราช
อ.เมือง จ.ลพบุรี ๑๕๐๐๐

๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

มนตรีการ พระศรีปริยัติโยดม

- สิ่งที่มาด้วย
๑. โปรแกรมฝึกอบรม
 ๒. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์
 ๓. แบบวัดเจตคติ

ด้วยพระสุรเชษฐ แสงเจริญ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตา สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ ๒ โดยมี ศศ.ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง เป็นประธานผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และนายมานะ ทองรักษ์ เป็นกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้เวียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โค้รขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ความเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.ทรงศรี ตุ่นทอง)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

คณะครุศาสตร์

โทร.๐-๓๖๕๑-๑๑๑๒ , ๐-๓๖๕๒-๒๖๐๗-๕ คีย์ ๕๑๑

โทรสาร ๐-๓๖๕๒-๒๖๑๐

Email : education@itp.rmutk



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ที่ ๑๖๖/๕๐

วันที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๕๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ผศ.วรรณวิไล นันทมานพ

- สิ่งที่มาด้วย
๑. โปรแกรมฝึกอบรวม
 ๒. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์
 ๓. แบบวัดเจตคติ

ด้วยพระสุรเชษฐ์ แสวงเจริญ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรวมคุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตา สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ ๒ โดยมี ผศ.ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง เป็นประธานผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และนายมานะ ทองรักษ์ เป็นกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โกร်ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ดร.ทรงศรี ตุ่นทอง)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

คณะครุศาสตร์

ที่ ขบ ๐๕๔๙๐๒/ ๑๕๑



มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
ถนนราชนครินทร์
อ.เมือง จ.ลพบุรี ๑๕๐๐๐

๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เรียน ดร.วินัย ตีสสงค์

- สิ่งที่มาด้วย
๑. โปรแกรมฝึกอบรม
 ๒. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์
 ๓. แบบวัดเจตคติ

ด้วยพระศุภเชษฐ แสงเจริญ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตา สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ ๒ โดยมี ผศ.ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง เป็นประธานผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และนายมานะ ทองวัชร์ เป็นกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้เวียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ไคร้ขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.ทรงศรี ตุ่นทอง)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

คณะครุศาสตร์

โทร.๐-๓๖๕๑-๑๑๑๒ , ๐-๓๖๕๒-๒๖๐๗-๕ ต่อ ๕๑๑

โทรสาร ๐-๓๖๕๒-๒๖๑๐

Email : education@tru.ac.th

ที่ ทธ ๐๕๕๕๐๗ ๑๓๐



มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
ถนนนารายณ์มหาราช
อ.เมือง จ.ลพบุรี ๑๕๐๐๐

๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เรียน ดร.ทิวาทิพย์ เทียมชัยภูมิ

- สิ่งที่มาด้วย ๑. โปรแกรมฝึกอบรวม
๒. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์
๓. แบบวัดเจตคติ

ด้วยพระสุรเชษฐ แสงเจริญ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรวมคุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตา สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ ๒ โดยมี ผศ.ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง เป็นประธานผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และนายมานะ ทองรักษ์ เป็นกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ไคร้ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.ทรงศรี สุนทอง)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

คณะครุศาสตร์

โทร.๐-๓๖๕๑-๑๑๑๒ , ๐-๓๖๕๖-๒๖๐๗-๕ ต่อ ๕๑๑

โทรสาร ๐-๓๖๕๒-๒๖๑๐

E-mail: kcs@rps.ac.th

ที่ ทบ ๐๕๕๔ ๐๒/๑๕๓



มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
ถนนนารายณ์พหลโยธิน
อ.เมือง จ.ลพบุรี ๑๕๐๐๐

๑๘ ธันวาคม ๒๕๕๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เรียน นายสนอง เพ็งบุญ

- สิ่งที่มาด้วย ๑. โปรแกรมฝึกอบรม
๒. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์
๓. แบบวัดเจตคติ

ด้วยพระสุรเชษฐ แสงเจริญ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตา สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ ๒ โดยมี ผศ.ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง เป็นประธานผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และนายมานะ ทองรักษ์ เป็นกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ไคร้ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.ทรงศรี ตุ่นทอง)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

คณะครุศาสตร์

โทร.๐-๓๖๔๑-๑๑๑๒ , ๐-๓๖๔๒-๒๖๐๗-๕ ต่อ ๔๑๑

โทรสาร ๐-๓๖๔๒-๒๖๑๐

Email : education@ru.ac.th

ที่ ศธ ๐๕๔๙ ๐๒/ ๑๕๕



มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
ถนนราชมงคลมหาราช
อ.เมือง จ.ลพบุรี ๑๕๐๐๐

๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๐

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้ (Try out) เครื่องมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลค่ายบางระจัน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ฉบับ

ด้วยพระสุรเชษฐ แสงเจริญ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตา สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ ๒ โดยมี ผศ.ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง เป็นประธานผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และ นายมานะ ทองรักษุ์ เป็นกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการทดลองใช้เครื่องมือ (Try out) เพื่อตรวจสอบคุณภาพและปรับปรุงเครื่องมือวิจัยที่สร้างขึ้น

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้ขอความอนุเคราะห์จากท่านให้พระสุรเชษฐ แสงเจริญ ดำเนินการทดลองใช้เครื่องมือเพื่อการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้แก่นักเรียนช่วงชั้นที่ ๒ ในสถานศึกษาของท่านเพื่อการวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.ทรงศรี สุนทอง)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

คณะครุศาสตร์

โทร ๐-๓๖๔๓-๓๓๑๒ . ๐-๓๖๔๒-๒๖๐๗-๘ ต่อ ๕๑๑

ที่ ศบ ๐๔๔๒-๐๒๑๕



มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
ถนนนารายณ์มหาวิทยาลัย
อ เมือง จ ลพบุรี ๑๕๐๐๐

๒ มกราคม ๒๕๕๑

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดประดิว

ด้วยพระสุรเชษฐ แสงเจริญ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตร
ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรม
ด้านความเมตตา สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ ๒ โดยมี ผศ.ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง
เป็นประธานผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และนายมานะ ทองวัชร์ เป็นกรรมการผู้ควบคุม
วิทยานิพนธ์ ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนระหว่างการเก็บข้อมูล ซึ่งสถานศึกษาของท่านได้ถูกเลือก
เป็นกลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูลในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ไกรขอความอนุเคราะห์
จากท่านให้พระสุรเชษฐ แสงเจริญ ดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งได้แก่ นักเรียน
ช่วงชั้นที่ ๒ ในสถานศึกษาของท่าน หวังอย่างยิ่งในความกรุณา และคงได้รับ
ความอนุเคราะห์ด้วยดี

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาอนุญาตด้วยจักเป็นพระคุณอย่างสูง

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.ทรงศรี ตุ่นทอง)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

คณะครุศาสตร์

โทร.๐-๓๖๔๑-๑๑๑๒ ๐-๓๖๔๑๐-๒๖๐๙-๕ ต่อ ๔๑๑

โทรสาร ๐-๓๖๔๒-๒๖๑๐

ภาคผนวก ค

- 1. แบบประเมินความสอดคล้องของแบบทดสอบ**
- 2. แบบประเมินความสอดคล้องของแบบสอบถาม**
วัดเจตคติ

แบบประเมินความสอดคล้องแบบทดสอบความรู้ เรื่อง คุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตา โดยให้ผู้เชี่ยวชาญใช้เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าที่ท่านเห็นว่าตรงกับความรู้สึกของท่าน โดยยึดหลักดังนี้

- +1 แทน ถ้ารู้สึกแน่ใจว่าข้อคำถามมีความเหมาะสม
- 0 แทน ถ้ารู้สึกไม่แน่ใจในข้อคำถาม
- 1 แทน ถ้ารู้สึกแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นใช้ไม่ได้เลย

ข้อที่	คำถาม	ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
1	คุณธรรมที่ก่อให้เกิดความเจริญงอกงามได้แก่เรื่องใด ?			
2	คุณธรรมข้อใด ที่ทำคนให้เป็นคนดีและทำให้โลกสงบสุข ?			
3	ศีลข้อใดทำให้ผู้รักษาศีลมีสติสมบูรณ์ ?			
4	ข้อใด คือประโยชน์แห่งการบัญญัติศีล ?			
5	ข้อใด จัดเป็นภรรณา ?			
6	ข้อใดจัดเป็นเมตตา ?			
7	คนใจดีมีเมตตา ย่อมได้รับอานิสงส์อย่างไร ?			
8	การแสดงความยินดี เมื่อผู้อื่นได้ดี ตรงกับข้อใด ?			
9	เมื่อจิตเกิดกำหนดยินดี ควรพิจารณาอย่างไร ?			
10	โครงการ 30 บาท รักษาทุกโรค ตรงกับธรรมข้อใด ?			
11	ถ้าขาดเมตตาจิตแล้วจะรักษาศีลข้อใดได้ยาก ?			
12	เมื่อเฟื่องเมตตาจิตเป็นใหญ่ กิริยาเช่นไร ห้ามด้วยศีลข้อแรก ?			
13	การเดินจงกรมมีทั้งหมดกี่ระยะ ?			
14	พุทธศาสนุสสนิฉัน เราควรระลึกถึงปฏิปทาของผู้ใด ?			
15	ข้อใดไม่จัดอยู่ใน อารักขกัมมัฏฐาน 4 ?			
16	เมื่อความโกรธเกิดขึ้น ควรทำอย่างไร ?			
17	โครงการจัดระเบียบสังคม ทำเพื่อประโยชน์ใด ?			

(ต่อ)

ข้อที่	คำถาม	ความสอดคล้อง		
		+1	0	-1
18	ศีล 5 ควบคุมพฤติกรรมมนุษย์ในด้านใด ?			
19	การหยั่งรู้ชัดซึ่งความน่าเกลียดสิ่งสกปรกของส่วนประกอบต่างๆ ในร่างกายเรียกว่าอะไร ?			
20	ข้อใดจัดเป็นประโยชน์ของการประพฤติตามหลักธรรมอภิกขัมมัญฐาน 4 ?			
21	สมาธิ มีกี่ระดับ ?			
22	สมาธิที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ตรงกับข้อใด ?			
23	การปฏิบัติเช่นไร เรียกว่าการรักษาศีล ?			
24	ข้อใดไม่จัดเป็นจริยธรรมพื้นฐานที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ?			
25	จริยธรรมในสังคมไทยที่ควรเสริมสร้าง ได้แก่ข้อใด ?			
26	“ เมตตาพารัก โลกประจักษ์ยั่งยืน ” หมายถึงความรักในข้อใด ?			
27	เมื่อเห็นตำรวจจับกุมผู้กระทำผิดได้ ควรเจริญพรหมวิหารข้อใด ?			
28	สิกขาบทที่ 1 แห่งศีล 5 บัญญัติขึ้นด้วยเจตนาข้อใด ?			
29	คนที่มีจิตริษยาเห็นใครได้ดี จิตใจจะร้อนรุ่ม แสดงว่าขาดธรรมะข้อใด ?			
30	ศีลมีประโยชน์ต่อสังคมมนุษย์อย่างไร ?			

.....
 (.....)
/...../.....

แบบประเมินความสอดคล้องของแบบวัดเจตคติที่มีต่อโปรแกรมฝึกอบรม โดยให้ผู้เชี่ยวชาญใช้เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าที่ท่านเห็นว่าตรงกับความรู้สึกของท่าน โดยยึดหลักดังนี้

- +1 แทน ถ้ารู้สึกแน่ใจว่าข้อความมีความเหมาะสม
- 0 แทน ถ้ารู้สึกไม่แน่ใจในข้อความ
- 1 แทน ถ้ารู้สึกแน่ใจว่าข้อความข้อความนั้นใช้ไม่ได้เลย

รายการประเมิน	ความสอดคล้อง		
	+1	0	-1
1. นักเรียนสมัครใจในการเข้ารับการอบรมเพียงใด			
2. นักเรียนคิดว่าระยะเวลาตลอดการฝึกอบรมเหมาะสมเพียงใด			
3. เรื่องราวในโปรแกรมฝึกอบรมน่าสนใจเพียงใด			
4. กิจกรรมที่จัดขึ้นมีหลายรูปแบบน่าสนใจเพียงใด			
5. นักเรียนเข้าอบรมแล้วรู้สึกมีความเมตตาเพียงใด			
6. นักเรียนเข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเองเพียงใด			
7. หลังการเข้ารับการฝึกอบรมนักเรียนจะแก้ไขพฤติกรรมตนเองเพียงใด			
8. นักเรียนได้รับประโยชน์จากการฝึกอบรมครั้งนี้เพียงใด			
9. นักเรียนรู้จักระงับสติ อารมณ์ ไม่ให้โกรธหงุดหงิดง่ายเพียงใด			
10. นักเรียนเข้ารับการฝึกอบรมแล้วนักเรียนเข้าใจปัญหาชีวิตเพียงใด			
11. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแล้วจิตใจผ่องใสเพียงใด			
12. นักเรียนคิดว่าเป็นกิจกรรมที่แปลกใหม่และควรรักษาไปปฏิบัติเพียงใด			

.....
 (.....)
/...../.....

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก ง
การวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 4 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคุณธรรม
จริยธรรมด้านความเมตตา

ข้อที่	ผลการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1	1	1	1	1	1	5	1
2	1	0	1	1	1	4	.8
3	1	1	1	1	1	5	1
4	1	1	1	1	1	5	1
5	1	1	1	1	1	5	1
6	1	1	1	1	1	5	1
7	1	1	1	0	1	4	.8
8	1	1	1	1	1	5	1
9	1	1	1	1	1	5	1
10	1	1	1	1	1	5	1
11	1	1	1	1	0	4	.8
12	1	0	1	1	1	4	.8
13	1	1	1	1	1	5	1
14	1	1	1	0	1	4	.8
15	1	1	1	1	1	5	1
16	1	1	1	1	1	5	1
17	1	1	1	1	1	5	1
18	1	1	1	1	1	5	1
19	1	1	1	1	1	5	1
20	1	1	0	1	1	5	.8
21	1	1	1	1	1	5	1
22	1	1	1	1	1	5	1
23	1	1	1	1	1	5	1
24	1	1	1	1	1	5	1
25	1	0	1	1	1	4	.8
26	1	1	1	1	1	5	1
27	1	1	1	1	1	5	1

ตาราง 4 (ต่อ)

ข้อที่	ผลการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
28	1	1	1	1	1	5	1
29	1	1	1	1	1	5	1
30	1	1	1	1	1	5	1

ตัวอย่างการคำนวณหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตา (พิชิต ฤทธิ์จัญญ, 2547, หน้า 242)

สูตร

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

แทนค่าในสูตร

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

$$= \frac{5}{5}$$

$$= 1$$

ตาราง 5 คะแนนแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตา

อันดับที่	คะแนน (X)	X ²
1	24	576
2	24	576
3	23	529
4	23	529
5	23	529
6	22	484
7	22	484
8	22	484
9	22	484
10	21	441
11	21	441
12	21	441
13	21	441
14	21	441
15	20	400
16	20	400
17	20	400
18	20	400
19	20	400
20	20	400
21	20	400
22	20	400
23	19	361
24	19	361
25	19	361
26	19	361
27	19	361
28	19	361
29	19	361
30	18	324

ตาราง 5 (ต่อ)

อันดับที่	คะแนน (X)	X ²
31	18	324
32	18	324
33	18	324
34	18	324
35	17	289
36	17	289
37	17	289
38	17	289
39	16	256
40	16	256
41	16	256
42	15	225
43	15	225
44	15	225
45	14	196
46	14	196
47	13	169
48	13	169
49	13	169
50	12	144
N = 50	$\Sigma X = 885$	$\Sigma X^2 = 18,013$

ตาราง 6 ค่าความยากง่าย (p) และค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคุณธรรมจริยธรรมต้านความเมตตา

ข้อที่	ผู้ตอบถูก กลุ่มสูง (P_H)	ผู้ตอบถูก กลุ่มต่ำ (P_L)	ค่าความยากง่าย (p)	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	24	7	0.62	0.68
2	23	5	0.56	0.72
3	20	7	0.54	0.52
4	15	6	0.42	0.36
5	22	6	0.56	0.64
6	19	7	0.52	0.48
7	21	5	0.52	0.64
8	23	6	0.58	0.68
9	19	4	0.46	0.60
10	23	7	0.60	0.64
11	25	8	0.66	0.68
12	16	5	0.42	0.44
13	21	4	0.50	0.68
14	16	7	0.46	0.36
15	21	5	0.52	0.64
16	26	9	0.70	0.68
17	20	7	0.54	0.52
18	19	4	0.46	0.60
19	22	4	0.52	0.72
20	17	5	0.50	0.60
21	21	5	0.52	0.64
22	23	6	0.58	0.68
23	19	4	0.46	0.60
24	23	7	0.60	0.64
25	25	8	0.66	0.68
26	16	5	0.42	0.44
27	21	4	0.50	0.68

ตาราง 6 (ต่อ)

ข้อที่	ผู้ตอบถูก กลุ่มสูง (P_H)	ผู้ตอบถูก กลุ่มต่ำ (P_L)	ค่าความยากง่าย (p)	ค่าอำนาจจำแนก (r)
28	16	7	0.46	0.36
29	21	5	0.52	0.64
30	22	6	0.56	0.64
			ต่ำสุด 0.42	0.36
			สูงสุด 0.70	0.72

ตัวอย่าง การคำนวณหาค่าความยากง่าย (p) และค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตา (ข้อทดสอบข้อที่ 1) (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2537, หน้า 143)

สูตร

$$p = \frac{P_H + P_L}{2n}$$

$$r = \frac{P_H - P_L}{n}$$

แทนค่าในสูตร

$$p = \frac{P_H + P_L}{2n}$$

$$= \frac{24 + 7}{2(25)}$$

$$= 0.62$$

$$r = \frac{P_H - P_L}{n}$$

$$= \frac{24 - 7}{25}$$

$$= 0.68$$

ตาราง 7 ค่าสัดส่วนของคนที่ทำถูกและสัดส่วนของคนที่ทำผิดแต่ละข้อของแบบทดสอบ
วัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตา

ข้อที่	p	q	pq
1	0.62	0.38	0.24
2	0.56	0.44	0.25
3	0.54	0.46	0.25
4	0.42	0.58	0.24
5	0.56	0.44	0.25
6	0.52	0.48	0.25
7	0.52	0.48	0.25
8	0.58	0.42	0.24
9	0.46	0.54	0.25
10	0.60	0.40	0.24
11	0.66	0.34	0.22
12	0.42	0.58	0.24
13	0.50	0.50	0.25
14	0.46	0.54	0.25
15	0.52	0.48	0.25
16	0.70	0.30	0.21
17	0.54	0.46	0.25
18	0.46	0.54	0.25
19	0.52	0.48	0.25
20	0.50	0.50	0.25
21	0.52	0.48	0.25
22	0.58	0.42	0.24
23	0.46	0.54	0.25
24	0.60	0.40	0.24
25	0.66	0.34	0.22
26	0.42	0.58	0.24
27	0.50	0.50	0.25
28	0.46	0.54	0.25

ตาราง 7 (ต่อ)

ข้อที่	p	q	pq
29	0.52	0.48	0.25
30	0.56	0.44	0.25
			$\Sigma pq = 7.32$

การคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบโดยใช้สูตร KR-20 (Kuder-Richardson Formula 20) (พิชิต ฤทธิ์จรูญ, 2544, หน้า 247)

สูตร KR-20

$$r_k = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\Sigma pq}{S^2} \right]$$

แทนค่าในสูตร

$$\begin{aligned} S^2 &= \frac{n\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2}{n(n-1)} \\ &= \frac{50 \times 18013 - 783225}{50(49)} \\ &= \frac{900650 - 783225}{2450} \\ &= 47.92 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} r_k &= \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\Sigma pq}{S^2} \right] \\ &= \frac{30}{30-1} \left[1 - \frac{7.32}{47.92} \right] \end{aligned}$$

$$= 1.03 [0.85]$$

$$= 0.87$$

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตา เท่ากับ 0.87

ตาราง 8 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามเจตคติต่อโปรแกรมฝึกอบรมคุณธรรม
จริยธรรมต้านความเมตตา

ข้อที่	ผลการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1	1	1	1	1	1	5	1
2	1	0	1	1	1	4	.8
3	1	1	1	1	1	5	1
4	1	1	1	1	1	5	1
5	1	1	1	1	1	5	1
6	1	1	1	1	1	5	1
7	1	1	1	0	1	4	.8
8	1	1	1	1	1	5	1
9	1	1	1	1	1	5	1
10	1	1	1	1	1	5	1
11	1	1	1	1	0	4	.8
12	1	0	1	1	1	4	.8

ตาราง 9 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดเจตคติต่อโปรแกรมฝึกอบรม

คนที่	แบบสอบถามวัดเจตคติ ข้อที่												X_i	X_i^2
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	30	900
2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	33	1089
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	35	1225
4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	33	1089
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	1296
6	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	28	784
7	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	32	1024
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	34	1156
9	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34	1156
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	1296
11	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	32	1024
12	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	32	1024
13	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	34	1156
14	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34	1156
15	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35	1225
16	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	34	1156
17	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	32	1024
18	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	32	1024
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	33	1089
20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	35	1225
21	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	34	1156
22	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	31	961
23	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	32	1024
24	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	35	1225
25	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	33	1089
26	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	32	1024
27	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	34	1156
28	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	32	1024
29	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	34	1156
30	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	32	1024
ΣX	84	76	81	89	86	87	84	84	89	83	83	69	$\Sigma X_i =$	$\Sigma X_i^2 =$
ΣX^2	240	202	225	260	250	255	240	240	260	235	235	169	993	32957
S_i^2	0.16	0.48	0.21	-0.15	0.09	-0.91	0.16	0.16	-0.15	0.16	0.16	0.34	$\Sigma S_i^2 =$	0.71

การคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดเจตคติต่อโปรแกรมฝึกอบรม ใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha-coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) (พิชิต ฤทธิ์จรรยา, 2544, หน้า 279)

สูตร

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S^2} \right]$$

แทนค่าในสูตร

$$\begin{aligned} S_1^2 &= \left[\frac{\sum X_1^2}{n} \right] - \left[\frac{\sum X_1}{n} \right]^2 \\ &= \left[\frac{240}{30} \right] - \left[\frac{84}{30} \right]^2 \\ &= 8 - 7.84 \\ S_1^2 &= 0.16 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \sum S_i^2 &= S_1^2 + S_2^2 + S_3^2 + \dots + S_{12}^2 \\ &= 0.16 + 0.48 + 0.21 - 0.15 + 0.09 - 0.91 + 0.16 - 0.16 - 0.15 \\ &\quad + 0.16 + 0.16 + 0.34 \\ &= 0.71 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} S^2 &= \left[\frac{\sum X^2}{n} \right] - \left[\frac{\sum X}{n} \right]^2 \\ &= \left[\frac{23957}{30} \right] - \left[\frac{993}{30} \right]^2 \\ &= 1098.57 - 1095.61 \\ &= 2.96 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \alpha &= \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S^2} \right] \\ &= \frac{12}{12-1} \left[1 - \frac{0.71}{2.96} \right] \\ &= 1.09 (0.76) = 0.83 \end{aligned}$$

ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดเจตคติต่อโปรแกรมฝึกอบรมเท่ากับ 0.83

ตาราง 10 ค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคุณธรรมจริยธรรมด้าน
ความเมตตาของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ระหว่างก่อนกับหลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรม

คนที่	คะแนน (30 คะแนน)		D	D ²
	ก่อนอบรม	หลังอบรม		
1	15	27	12	144
2	14	24	10	100
3	16	26	10	100
4	17	25	8	64
5	13	25	12	144
6	14	27	13	169
7	20	26	6	36
8	22	28	6	36
9	13	20	7	49
10	18	26	8	64
11	12	24	12	144
12	20	27	7	49
13	18	25	7	49
14	14	27	13	169
15	15	24	9	81
16	20	28	8	64
17	16	25	9	81
18	18	26	8	64
19	12	20	8	64
20	15	26	11	121
21	15	23	8	64
22	19	27	8	64
23	21	27	6	36
24	16	22	6	36
25	18	26	8	64
26	13	23	10	100

ตาราง 10 (ต่อ)

คนที่	คะแนน (30 คะแนน)		D	D ²
	ก่อนอบรม	หลังอบรม		
27	15	20	5	25
28	19	24	5	25
29	20	27	7	49
30	19	25	6	36
31	14	25	11	121
32	18	24	6	36
33	15	23	8	64
34	19	26	7	49
35	20	27	7	49
	$\bar{X} = 16.66$	$\bar{X} = 25.00$	$\Sigma D = 292$	$\Sigma D^2 = 2610$
	S.D. = 2.78	S.D. = 2.16		

การคำนวณเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
คุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตาของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ระหว่างก่อนกับหลังเข้าร่วม
โปรแกรมฝึกอบรม โดยการทดสอบที (t-test dependent) (พิชิต ฤทธิ์จรรยา, 2544, หน้า 342-
343)

สูตร

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n\sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}, df = n - 1$$

แทนค่าในสูตร

$$t = \frac{292}{\sqrt{\frac{35(2610) - (292)^2}{35-1}}}, df = 35 - 1$$

$$= \frac{292}{\sqrt{\frac{91350 - 85264}{34}}}, df = 34$$

$$= \frac{292}{13.37}$$

$$= 21.84$$

การคำนวณเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
คุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตาของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 หลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมกับ
คะแนนเกณฑ์ โดยการทดสอบที (t-test) (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2531)

สูตร

$$t = \frac{\bar{X} - a}{\frac{s}{\sqrt{n}}}, \quad df = n - 1$$

แทนค่าในสูตร

$$\begin{aligned} t &= \frac{25.00 - 19.15}{\frac{2.16}{\sqrt{35}}}, \quad df = 35 - 1 \\ &= \frac{5.85}{0.37}, \quad df = 34 \\ &= 15.81 \end{aligned}$$

ภาคผนวก จ

โปรแกรมฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตา
สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

โปรแกรมฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตา สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

หลักการและเหตุผล

การพัฒนาคนอย่างยั่งยืนนั้น มิใช่การพัฒนาเพียงเพื่อให้คนมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีคุณภาพชีวิตที่ได้มาตรฐานหรือให้เป็นคนที่มีความรู้ความสามารถเท่านั้น แต่ต้องพัฒนาเพื่อให้เกิดความอยู่รอดทั้งในตัวบุคคลนั้นและในสังคม สิ่งจำเป็นที่เราต้องส่งเสริม คือ คุณธรรม จริยธรรม เพื่อให้คนได้สร้างชาติประพฤติปฏิบัติอยู่ในศีลในธรรม และมีจิตใจโอบอ้อมอารี มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความเมตตากรุณา เป็นคนมีจิตใจที่บริสุทธิ์ ไม่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น โปรแกรมฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตาเป็นโปรแกรมที่สร้างขึ้น เพื่อให้ให้นักเรียน ได้พัฒนาคุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตา และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ตามเจตนารมณ์ของโปรแกรมที่มุ่งให้บุคคลเป็นผู้มีคุณธรรมจริยธรรมและดำรงตนอยู่ได้อย่างสงบสุขในสังคม

เป้าหมายของโปรแกรม

เพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตาของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาจิต เพิ่มคุณภาพชีวิตและการทำงานให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น
2. เพื่อส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตาให้กับนักเรียน
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
4. เพื่อให้นักเรียนอธิบายความรู้สึกหรือเจตคติต่อการฝึกอบรมตามโปรแกรมได้

โครงสร้างของโปรแกรม

โปรแกรมฝึกอบรมเรื่อง การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตาสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 เป็นโปรแกรมที่กำหนดขึ้นเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียนด้านความเมตตา และให้นักเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยโปรแกรมฝึกอบรมนี้ใช้เวลาในการฝึกอบรมทั้งสิ้น 2 คืน 3 วัน นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีจำนวน 35 คน

เนื้อหา

เนื้อหาที่ใช้ในตารางโครงการ เป็นเนื้อหาที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น โดยกำหนดเนื้อหาที่ผู้ร่วมเข้าอบรมรับรู้ได้ในชีวิตประจำวันและมีความสัมพันธ์กับโปรแกรม เป็นเนื้อหาที่ฝึกพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตาให้กับผู้เรียนและเป็นเนื้อหาที่สามารถนำไปสู่การประเมิน

ความสามารถในการพัฒนาจิตใจให้ตื่นมาได้ ซึ่งมีดังต่อไปนี้ คือ

1. การทำวัตรสวดมนต์	ใช้เวลาจำนวน	4.00	ชั่วโมง
2. นั่งสมาธิและเดินจงกรม	ใช้เวลาจำนวน	3.00	ชั่วโมง
3. การเรียนรู้สมาธิเบื้องต้น	ใช้เวลาจำนวน	1.00	ชั่วโมง
4. การเรียนรู้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	ใช้เวลาจำนวน	1.30	ชั่วโมง
5. การเรียนรู้คุณธรรมจริยธรรม	ใช้เวลาจำนวน	1.55	ชั่วโมง
6. การเรียนรู้เรื่องความเมตตา	ใช้เวลาจำนวน	1.25	ชั่วโมง
7. การเรียนรู้เรื่องพรหมวิหาร 4	ใช้เวลาจำนวน	1.30	ชั่วโมง
8. การเรียนรู้เรื่องอารักษ์กัมมัฏฐาน 4	ใช้เวลาจำนวน	1.30	ชั่วโมง
9. การเรียนรู้เรื่องศีล 5	ใช้เวลาจำนวน	1.30	ชั่วโมง

สถานที่ฝึกอบรม

ณ วัดประดิว ตำบลบางระจัน อำเภอดำรงวิทยารจัน จังหวัดสิงห์บุรี

แนวการจัดกิจกรรมฝึกอบรม

กิจกรรมการฝึกอบรมแต่ละหน่วยประกอบด้วย

1. ชี้นำ เป็นการสร้างความสนใจ และชี้นำเข้าสู่กิจกรรมการฝึกอบรม โดยบอกให้ทราบวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมแต่ละหน่วย หรือการสรุปบทวนความรู้เดิม เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมสามารถเชื่อมโยงความรู้เดิมให้สัมพันธ์กับความรู้ใหม่
2. ชี้นำการฝึกอบรม เป็นการเรียนรู้ภาคทฤษฎีควบคู่ไปกับการปฏิบัติ โดยเน้นการฝึกปฏิบัติ รวมทั้งการใช้กิจกรรมที่หลากหลายเพื่อสร้างความน่าสนใจในการเรียนรู้ เช่นการร่วมวิเคราะห์ปัญหาาร่วมกันของผู้เข้าฝึกอบรม
3. ชี้นำสรุปและวัดผล เป็นการสรุปเนื้อหา การเขียนบรรยายหรือพูดถึงความรู้อธิกของผู้เข้าฝึกอบรมแต่ละคน สำหรับการเรียนรู้ในแต่ละหน่วย และทำการวัดผลการฝึกอบรมเมื่อจบแต่ละหน่วย

สื่อประกอบการฝึกอบรม

สื่อการเรียนการสอนที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โครงการฝึกอบรม

1. แผ่นใส
2. วีซีดี
3. เอกสารสิ่งพิมพ์
4. เพาเวอร์พอยท์
5. ใบงาน

การวัดและประเมินผล

การวัดและการประเมินผลการฝึกอบรมครอบคลุมทั้งด้านความรู้ ความคิด และเจตคติ โดยพิจารณาจากการสังเกตพฤติกรรม การร่วมกิจกรรม การร่วมแสดงความคิดเห็น การทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ และการตอบแบบสอบถามเจตคติของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

การประเมินผลโปรแกรม

ผู้เข้ารับการอบรมต้องเข้าอบรมตามเวลาที่กำหนดไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 และต้องผ่านเกณฑ์คะแนนของแบบวัดความรู้ในการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตา ที่กำหนดไว้

กำหนดการฝึกอบรม

วันที่ 5 มกราคม 2551

08.00 – 08.30 น.	ลงทะเบียนเข้ารับการฝึกอบรม
08.30 – 09.00 น.	พิธีเปิดการฝึกอบรม และปฐมนิเทศ
09.05 – 10.30 น.	ทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความเมตตา
10.35 – 10.50 น.	พักทานอาหารว่าง
10.55 – 11.55 น.	เรียนรู้เรื่องการทำสมาธิเบื้องต้น
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารเที่ยง
13.05 – 14.05 น.	เรียนรู้เรื่องพรหมวิหาร 4
14.10 – 14.25 น.	พักทานอาหารว่าง
14.30 – 16.00 น.	เรียนรู้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
16.05 – 18.00 น.	พักรับประทานอาหารเย็น
18.05 – 19.05 น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น
19.10 – 20.10 น.	นั่งสมาธิและเดินจงกรม

วันที่ 6 มกราคม 2551

05.00 – 06.00 น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า
06.05 – 06.35 น.	นั่งสมาธิและเดินจงกรม
06.40 – 08.00 น.	พักรับประทานอาหารเช้า
08.05 – 09.35 น.	เรียนรู้เรื่องอารักขกัมมัฏฐาน 4
09.40 – 09.55 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.00 – 11.55 น.	เรียนรู้คุณธรรมจริยธรรม
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารเที่ยง
13.05 – 14.35 น.	เรียนรู้เรื่องศีล 5
14.40 – 14.55 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
15.00 – 16.00 น.	ทำแบบทดสอบ
16.05 – 18.00 น.	พักรับประทานอาหารเย็น
18.05 – 19.05 น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น
19.10 – 20.10 น.	นั่งสมาธิและเดินจงกรม

วันที่ 7 มกราคม 2551

05.00 – 06.00 น.

สวดมนต์ทำวัตรเช้า

06.05 – 06.35 น.

นั่งสมาธิและเดินจงกรม

06.40 – 08.00 น.

พักรับประทานอาหารเช้า

08.05 – 09.00 น.

มอบเกียรติบัตร

09.05 – 09.30 น.

พิธีปิด

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก จ

- 1. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
คุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตา**
- 2. แบบสอบถามวัดเจตคติต่อโปรแกรมฝึกอบรม**

แบบทดสอบความรู้ เรื่อง คุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตา

คำชี้แจง

ข้อสอบมีทั้งหมด 30 ข้อ เป็นข้อสอบปรนัย 4 ตัวเลือก ให้ท่านทำเครื่องหมาย x ลงบนข้อสอบเพียงตัวเลือกเดียวที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุด

1. คุณธรรมที่ก่อให้เกิดความเจริญงอกงามได้แก่เรื่องใด ?
 - ก. พอใจสิ่งที่ทำ มีความ มีความพากเพียรดูแลกิจธุระ
 - ข. คบคนดี ฟังธรรม คิดหาเหตุผล ปฏิบัติธรรม
 - ค. ใช้ปัญญาใคร่ครองพิจารณาในการประกอบการงาน
 - ง. ความพากเพียร ขยัน มุมานะ ที่จะเอาชนะความลำบาก
2. คุณธรรมข้อใดที่ท่านให้เป็นคนดี และทำให้โลกสงบสุข ?
 - ก. ศีล
 - ข. สมาธิ
 - ค. ปัญญา
 - ง. เมตตา
3. ศีลข้อใดทำให้ผู้รักษาศีลมีสติสมบูรณ์ ?
 - ก. งคฆาตศีล
 - ข. งคฉัททพ์ย
 - ค. งคพุดเทจ
 - ง. งคตีมสุราเมรัย
4. ข้อใด คือประโยชน์แห่งการบัญญัติศีล ?

ก. เพื่อละกิเลสได้ทั้งหมด	ข. เพื่อทำใจให้สงบ
ค. เพื่อฝึกหัดกาย วาจาให้เรียบร้อย	ง. ถูกทุกข้อ
5. ข้อใด จัดเป็นกรรณา ?
 - ก. ช่วยดูแลทรัพย์สินของเพื่อนบ้าน
 - ข. ให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม
 - ค. สร้างบ้านพักให้คนชรา
 - ง. สร้างศาลาถวายวัด
6. ข้อใดจัดเป็นเมตตา ?
 - ก. ปวารณาช่วยคนตกน้ำ
 - ข. ปวารณาให้เขาเป็นสุข
 - ค. ปวารณาช่วยโจรบาดเจ็บ
 - ง. ปวารณาช่วยนักโทษประหาร

7. คนใจดีมีเมตตา ย่อมได้รับอานิสงส์อย่างไร ?
- ก. นอนหลับเป็นสุข ข. ตื่นเป็นสุข
ค. เป็นที่รักของมนุษย ง. ถูกทุกข้อ
8. การแสดงความยินดี เมื่อผู้อื่นได้ดี ตรงกับข้อใด ?
- ก. เมตตา ข. กรุณา
ค. มุทิตา ง. อุเบกขา
9. เมื่อจิตเกิดกำหนดยินดี ควรพิจารณาอย่างไร ?
- ก. ใดๆ ในโลกล้วนอนิจจัง ข. กรรมเก่าตามให้ผล
ค. เป็นเรื่องธรรมชาติ ง. แท้จริงไม่งาม น่าเกลียด
10. โครงการ 30 บาท รักษาทุกโรค ตรงกับธรรมข้อใด ?
- ก. เมตตา ข. กรุณา
ค. ทาน ง. จาคะ
11. ถ้าขาดเมตตาจิตแล้วจะรักษาศีลข้อใดได้ยาก ?
- ก. เว้นจากการกล่าวเท็จ ข. เว้นจากการลักทรัพย์
ค. เว้นจากการฆ่าสัตว์ ง. เว้นจากการดื่มน้ำเมา
12. เมื่อเพ่งเมตตาจิตเป็นใหญ่ กิริยาเช่นไร ห้ามด้วยศีลข้อแรก ?
- ก. การฆ่า ข. การทำร้ายร่างกาย
ค. การทรมาน ง. ถูกทุกข้อ
13. การเดินจงกรมมีทั้งหมดกี่ระยะ ?
- ก. 3 ระยะ ข. 4 ระยะ
ค. 5 ระยะ ง. 6 ระยะ
14. พุทธศาสนุสสนั้น เราควรระลึกถึงปฏิปทาของผู้ใด ?
- ก. พระพุทธเจ้า ข. บิดา มารดา
ค. ครู อาจารย์ ง. ผู้มีพระคุณ
15. ข้อใดไม่จัดอยู่ใน อารักขกัมมัฏฐาน 4 ?
- ก. เมตตา ข. อสุภะ
ค. มรณัสสติ ง. กรุณา
16. เมื่อความโกรธเกิดขึ้น ควรทำอย่างไร ?
- ก. ปลงอนิจจัง ข. ออกกำลังกาย
ค. แผ่เมตตา ง. ดำระบายอารมณ์

17. โครงการจัดระเบียบสังคม ทำเพื่อประโยชน์ใด ?
- ก. ให้คนมีศีลธรรม ข. ไม่ให้เที่ยวกลางคืน
 ข. แก้ปัญหาเศรษฐกิจ ง. ป้องกันอาชญากรรม
18. ศิล 5 ควบคุมพฤติกรรมมนุษย์ในด้านใด ?
- ก. กาย ใจ ข. วาจา ใจ
 ค. กาย วาจา ใจ ง. กาย วาจา
19. การหยั่งรู้ชัดซึ่งความน่าเกลียดสิ่งสกปรกของส่วนประกอบต่างๆ ในร่างกายเรียกว่าอะไร ?
- ก. พุทธานุสติ ข. เมตตา
 ค. อสุภะ ง. มรณัสสติ
20. ข้อใดจัดเป็นประโยชน์ของการประพฤติตามหลักกรรมอารักขกัมมัฏฐาน 4 ?
- ก. ใจมั่นคงในพุทธธรรม ข. จิตคงที่ไม่แตกเป็นทาสกิเลส
 ค. เข้าใจแก่นแท้ของชีวิต ง. ถูกทุกข้อ
21. สมาธิ มีกี่ระดับ ?
- ก. มี 1 ระดับ ข. มี 2 ระดับ
 ค. มี 3 ระดับ ง. มี 4 ระดับ
22. สมาธิที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ตรงกับข้อใด ?
- ก. ใช้ในเวลาทำงาน ข. ใช้ในเวลาเรียนหนังสือ
 ค. ใช้ในเวลาเขียนหนังสือ ง. ถูกทุกข้อ
23. การปฏิบัติเช่นไร เรียกว่าการรักษาศีล ?
- ก. การละเมิดข้อห้าม ข. การงดเว้นจากข้อห้าม
 ค. การนั่งสมาธิ ภavana ง. การถือศีลที่วัด
24. ข้อใดไม่จัดเป็นจริยธรรมพื้นฐานที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ?
- ก. ไม่ลักทรัพย์ ข. ยุงผู้อื่นให้เกิดความแตกร้าง
 ค. ไม่ทำผิดเรื่องขู้สาว ง. ไม่ประพฤติตนเสมอเป็นนักเลง
25. จริยธรรมในสังคมไทยที่ควรเสริมสร้าง ได้แก่ข้อใด ?
- ก. เมตตา กรุณา ข. ไม่ประมาท
 ค. ซื่อสัตย์สุจริต ง. ถูกทุกข้อ
26. “ เมตตาพารัก โลกประจักษ์ยั่งยืน ” หมายถึงความรักในข้อใด ?
- ก. รักคนและสัตว์ ข. รักธรรมชาติ
 ค. รักการเรียนรู้ ง. รักประชาธิปไตย

เฉลย

- | | | | |
|-----|---|-----|---|
| 1. | ข | 16. | ค |
| 2. | ก | 17. | ก |
| 3. | ง | 18. | ง |
| 4. | ค | 19. | ค |
| 5. | ข | 20. | ง |
| 6. | ข | 21. | ค |
| 7. | ง | 22. | ง |
| 8. | ค | 23. | ข |
| 9. | ง | 24. | ข |
| 10. | ข | 25. | ง |
| 11. | ค | 26. | ก |
| 12. | ง | 27. | ง |
| 13. | ง | 28. | ก |
| 14. | ก | 29. | ก |
| 15. | ก | 30. | ง |

แบบสอบถามเจตคติของนักเรียน

เกี่ยวกับโปรแกรมฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตา

คำชี้แจง

แบบวัดเจตคติฉบับนี้ต้องการวัดเกี่ยวกับความรู้สึกของผู้ที่เข้ารับการฝึกอบรม ที่มีต่อโปรแกรมฝึกอบรม เรื่องคุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตา สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โดยมิข้อความให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมอ่านเพื่อพิจารณาว่าท่านมีความรู้สึก หรือความคิดเห็น เหมือนกับข้อความดังกล่าวหรือไม่ และเห็นด้วยมากน้อยเพียงใด ดังนั้นจึงไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด สิ่งที่สำคัญขอให้ตอบแบบสอบถามให้ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง

ตอนที่ 1

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. นักเรียนสมัครใจในการเข้ารับการอบรมเพียงใด			
2. นักเรียนคิดว่าระยะเวลาตลอดการฝึกอบรมเหมาะสมเพียงใด			
3. เรื่องราวในโปรแกรมฝึกอบรมน่าสนใจเพียงใด			
4. กิจกรรมที่จัดขึ้นมีหลายรูปแบบน่าสนใจเพียงใด			
5. นักเรียนเข้าอบรมแล้วรู้สึกมีความเมตตาเพียงใด			
6. นักเรียนเข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเองเพียงใด			
7. หลังการเข้ารับการฝึกอบรมนักเรียนจะแก้ไขพฤติกรรมตนเองเพียงใด			
8. นักเรียนได้รับประโยชน์จากการฝึกอบรมครั้งนี้เพียงใด			
9. นักเรียนรู้จักระงับสติ อารมณ์ ไม่ให้โกรธหงุดหงิดง่ายเพียงใด			
10. นักเรียนเข้ารับการฝึกอบรมแล้วนักเรียนเข้าใจปัญหาชีวิตเพียงใด			
11. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแล้วจิตใจผ่องใสเพียงใด			
12. นักเรียนคิดว่าเป็นกิจกรรมที่แปลกใหม่และควรนำไปปฏิบัติเพียงใด			

ตอนที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นของนักเรียนลงในช่องว่าง

1. ปัญหาในการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมของนักเรียน คือ

.....

.....

.....

2. ความคิดเห็นเพิ่มเติม และข้อเสนอแนะในการปรับปรุงโปรแกรมฝึกอบรม

ด้านพระวิทยากร

.....

.....

.....

ด้านวิธีสอนและการอบรม

.....

.....

.....

ด้านสื่อการสอนและการอบรม

.....

.....

.....

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ที่ตอบแบบสอบถามทุกท่าน

ผู้วิจัย

(พระสุรเชษฐีย์ แสงเจริญ)

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก ช
แผนการจัดการฝึกอบรม

แผนการฝึกอบรมที่ 1

เรื่อง ทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความเมตตา

เวลา 1.25 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ความรัก ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข โดยการแผ่ไมตรีจิตคิดให้สัตว์ทั้งปวงมีความสุขถ้วนหน้า การตั้งจิตปรารถนาดีขอให้มีความสุขความเจริญแก่กันและกัน การเจริญเมตตา นับว่าเป็นอุบายวิธีอย่างหนึ่งที่จะทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันในสังคมดำเนินไปโดยเรียบร้อยและมีสันติสุข

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. สามารถบอกความหมายของความเมตตาได้
2. สามารถประพฤติตนให้เป็นผู้มีความเมตตาได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจความหมายเรื่องความเมตตา
2. เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีความเมตตา
3. เพื่อให้นักเรียนมีการดำเนินชีวิตประจำวันอยู่ด้วยความเมตตา

สาระการเรียนรู้

1. ความหมายของเมตตา
2. วิธีและขั้นตอนการเจริญเมตตา
3. ประโยชน์ (ลาภสงส์) ของการเจริญเมตตา

กิจกรรมการเรียนรู้

ชั้นนำ 35 นาที

1. พระวิทยากรแนะนำวัตถุประสงค์ของโครงการฝึกอบรม แนะนำสถานที่ และพระวิทยากร ใช้เวลา 10 นาที
2. ผู้เข้าฝึกอบรมทำแบบทดสอบก่อนฝึกอบรม ใช้เวลา 20 นาที
3. พระวิทยากรแนะนำวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้เรื่องความเมตตา ใช้เวลา 5 นาที

ชั้นเข้าสู่บทเรียน 35 นาที

4. พระวิทยากรอธิบายความหมายของเมตตา วิธีและขั้นตอนการเจริญเมตตา และประโยชน์ของการเจริญเมตตา โดยการฉายเพาเวอร์พอยท์ประกอบการบรรยาย

5. พระวิทยากรกระตุ้นให้ผู้เข้าฝึกอบรมแลกเปลี่ยนซักถามวิทยากรในรายละเอียดของเรื่องความเมตตา

6. พระวิทยากรให้ผู้เข้าฝึกอบรมแลกเปลี่ยนทัศนะเรื่องความเมตตา โดยการนำเสนอเป็นรายบุคคล

ขั้นสรุป 15 นาที

7. พระวิทยากรให้ผู้เข้าอบรมสรุปสาระสำคัญของเรื่องความเมตตา

8. ทำแบบทดสอบหลังฝึกอบรม (ให้เขียนบรรยายความหมายและประโยชน์ของความเมตตา)

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. ใบความรู้
2. เพาเวอร์พอยท์
3. ใบกิจกรรม

การวัดและประเมินผล

1. แบบทดสอบก่อนฝึกอบรม
2. ใบกิจกรรม
3. แบบทดสอบหลังฝึกอบรม

ใบความรู้ที่ 1

ความเมตตา

ความหมายของเมตตาและการเจริญเมตตา

เป็นที่ทราบกันอยู่แล้วว่า มนุษย์จะอยู่คนเดียวในโลกไม่ได้จำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน นับตั้งแต่เกิดจนชีวิตวสาน จะเห็นได้ว่าในชั้นแรกขณะเป็นเด็กต้องพึ่งพาอาศัยบิดามารดา ต่อมาก็ครูอาจารย์ ต่อมาก็ญาติบ้าง มิตรสหายหรือเพื่อนต่างเพศบ้าง ตลอดจนเพื่อนร่วมงาน หรือผู้เกี่ยวข้องในวงงานที่ตนทำ เป็นต้น นี่แสดงให้เห็นว่าชีวิตแต่ละชีวิตต่างก็มีความสัมพันธ์กันไม่ว่าในด้านใดด้านหนึ่ง เมื่อเป็นเช่นนี้การกระทบกระทั่งกัน ก็ย่อมมีบ้างเป็นธรรมดา ผู้ไม่รู้จักวิธีแก้ไขที่ถูกต้องก็ยากที่จะหาความสุขความเจริญในการดำเนินชีวิตได้ ฉะนั้น จะเห็นว่าในการอยู่ร่วมกันในสังคม จำเป็นต้องรู้จักวิธีในการดำเนินชีวิตประจำวันที่ถูกต้องจึงจะบรรลุความสุขความเจริญได้ วิธีหนึ่งที่รับรองได้ว่าจะบังเกิดผลดีดังกล่าวได้ คือการเจริญเมตตา ในชีวิตประจำวัน คำว่า “เมตตา” ก็คือความรัก ความปรารถนาให้เขามีสุข โดยการแผ่ไมตรีจิตคิดให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขถ้วนหน้า “การเจริญ” ก็คือการทำจิตของตนให้ประกอบด้วยเมตตา เพราะฉะนั้น คำว่า “การเจริญเมตตา” ก็คือ การตั้งจิตปรารถนาดีขอให้มีความสุขความเจริญแก่กันและกัน การเจริญเมตตา นับว่าเป็นอุบายวิธีอย่างหนึ่งที่จะทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันในสังคมดำเนินไปโดยเรียบร้อยและมีสันติสุขโดยส่วนเดียว

สรุปได้ว่า ความเมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข โดยการแผ่ไมตรีจิตคิดให้สัตว์ทั้งปวงมีความสุขถ้วนหน้า

วิธีและขั้นตอนการเจริญเมตตา

เมตตามีการเจริญอย่างไร เมตตา นั้น ท่านกล่าวว่ามีการกระทำอารมณ์ไว้ในใจ โดยอุบายอันแนบคายเป็นเหตุให้เกิด ซึ่งเป็นการแสดงว่า เมตตาจะเกิดขึ้นได้นั้น จะต้องอาศัยการทำในใจ หรือการนึกคิดพิจารณาด้วยวิธีอันถูกต้องแนบคายทั้งนั้น เพราะก่อนที่จะเจริญเมตตาได้ก็ต้องทำให้เมตตาเกิดขึ้นในคนเสียก่อน ถ้าเมตตายังไม่เกิดขึ้นก็ไม่ทราบว่าจะเจริญกันอย่างไร การทำอย่างไรจึงเรียกได้ว่าเป็นการทำในใจโดยอุบายอันแนบคาย ข้อนี้ท่านแสดงไว้ว่า ให้ผู้ที่จะเจริญเมตตา ทำตนให้เป็นอุปกาคือ สร้างความรู้สึกให้เกิดขึ้นว่า “คนเราทุกคนที่เกิดมาในโลกมีความต้องการที่เหมือนกันประการหนึ่งคือ ความรักสุขและเกลียดชังความทุกข์ชอกช้ำเป็นอยู่ไม่อยากจะตาย” นี่เป็นความต้องการที่เรียกได้ว่าเป็นความต้องการอันเป็นพื้นฐานไม่ว่าจะเป็นสัตว์หรือคนก็ตามย่อมมีความต้องการเหมือนกัน ดังนั้น ท่านจึงสอนให้เรารู้สึกขึ้นว่า เราชักสุข และเกลียดชังทุกข์ฉันใด แม้นคนอื่น สัตว์อื่น ก็ย่อมจะรักสุขและเกลียดชังทุกข์ฉัน

นั้น เป็นการทำความเข้าใจโดยวิธีการเอาใจเขามาใส่ใจเรานั่นเอง ดังนั้น ลำดับในการเจริญเมตตา ท่านจึงสอนไว้เป็น 4 ลำดับดังต่อไปนี้

1) ให้เจริญเมตตาไปในตนเองก่อน คือ นึกปรารถนาให้ตนเองมีความสุขพ้นจากทุกข์ทั้งปวง เพื่อจะให้ตนเองเป็นพยานว่า เราชักสุขเกลียดทุกข์ฉันใด คนอื่นก็รักสุขเกลียดทุกข์ฉันนั้น การเจริญเมตตาในตัวเองนี้ทำได้ง่ายที่สุด แม้ไม่หัดคนเราก็มีความรู้สึกกันโดยปรกติแล้ว แต่ถ้าหัดเจริญเมตตาในตัวเองก็จะเป็นการก้าวไปสู่บันไดขั้นแรก เพื่อก้าวไปยังขั้นอื่นต่อไป

2) เมื่อเจริญเมตตาในตนเองจนเห็นประจักษ์แก่ใจถึงความรู้สึกรักคนของเราแล้ว ในลำดับต่อไปให้หัดเจริญเมตตาในคนที่เรารัก เช่น พ่อ แม่ บุตร ภริยา สามี เพื่อนๆ หรือคนที่ป็นญาติพี่น้อง ซึ่งจะง่ายเป็นลำดับสอง

การเจริญเมตตาในลักษณะทั้ง 2 ดังกล่าวนี้ ท่านเรียกว่าเป็นการแผ่เมตตา โดยเจาะจงหรือโดยเลือกหน้า บาลีเรียกว่า โอทิสสภรณา

3) เมื่อเรามีจิตกล้าแข็งพอแล้ว คือ ความรู้สึกที่จะเห็นคนที่เรารักมีความสุข พ้นจากความทุกข์โดยจริงใจแล้ว ท่านสอนให้สร้างความรู้สึกอันนั้นคือ ความปรารถนาที่จะเห็นคนอื่นสัตว์อื่นมีความสุขนั้น ไปให้แก่คนที่เราไม่รักไม่ชอบ เฉยๆ หรือเป็นคนที่เราไม่ค่อยมีความสนใจเท่าไรนัก

4) ต่อจากนั้นจึงหัดเจริญเมตตาขั้นยากที่สุด คือ เจริญเมตตาในคนที่เป็นศัตรู คือ พยายามสร้างความรู้สึกที่จะเห็นคนที่เป็นศัตรูเรามีความสุข จะเห็นได้ว่าหาใช่เป็นเรื่องง่ายไม่ เพราะตามปรกตินคนเรามักจะคิดแต่ให้ศัตรูพินาศย่อยยับ มีความอาฆาตพยาบาทต่อคนที่เป็นศัตรูกับตน พอใจที่จะเห็นศัตรูมีอันเป็นไปต่างๆ ดังนั้นการที่ใครก็ตามสามารถเจริญเมตตาไปในคนที่เป็นศัตรูของตนได้ ก็ย่อมได้ชื่อว่าเขาสามารถใช้เมตตานั้น กำจัดความอาฆาตพยาบาทออกไปได้ นับได้ว่าได้ลิ้มรสของเมตตาอย่างแท้จริง เมื่อสามารถทำได้เช่นนี้ ไม่ควรที่จะหยุดความรู้สึกอันดีหรือเมตตานั้นไว้ ให้สร้างความรู้สึกอันนั้น ให้แผ่กว้างออกไป โดยปรารถนาที่จะเห็นคนทั้งหลาย รวมตลอดถึงสัตว์ด้วยอันเป็นเพื่อนทุกข์ร่วมเกิดแก่เจ็บตายกับตน มีความสุขกายสบายใจเช่นเดียวกับตนและคนที่ตนรัก ดังคำแผ่เมตตาที่ว่า

“ สัพเพ สัตตา ขอสัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อเวรา อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

“ สัพเพ สัตตา ขอสัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อภัยาปิขณา อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

“ สัพเพ สัตตา ขอสัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อนินา อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

“ สัพเพ สัตตา ขอสัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น สุขี จงมีความสุขกายสุขใจ อัดคานัง ปิริหันตุ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด”

การเจริญเมตตาในลักษณะทั้ง 2 อย่างดังกล่าวนี้ (ลำดับ 3, ลำดับ 4) ท่านเรียกว่า การ

แผ่เมตตาโดยไม่เจาะจงหรือไม่เลือกหน้า บาลีเรียกว่า อโนทิสสมรณา อนึ่งการเจริญเมตตา
 อันดับที 4 ตามคำแผ่เมตตานั้น นิยมกระทำกันภายหลังการทำบุญ ภายหลังสวดมนต์ไหว้พระ
 ก่อนนอน หรือภายหลังการประชุมทางพระพุทธศาสนา ถ้าเมื่ออยู่ในที่ประชุมให้ทุกคนยื่นหัน
 หน้าไปทางพระพุทธรูป เอามือขวาทับมือซ้าย ทอดสายตาลงต่ำแล้วตั้งใจแผ่เมตตา ความจริง
 แล้วการเจริญเมตตาในชีวิตประจำวันนั้น จะเจริญตอนไหนเวลาไหนไม่สำคัญขึ้นอยู่กับความ
 พร้อม ความสะดวกแต่ต้องพยายามให้มีความพร้อม เพราะการทำความดีย่อมไม่ถูกจำกัดด้วย
 กาลเทศะ ใครทำเมื่อไรที่ไหน ถ้าเป็นความดีก็ย่อมจะให้ผลเป็นความดีโดยไม่ต้องสงสัย
 (พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน, 2518, หน้า 162)

ประโยชน์ (อานิสงส์) ของการเจริญเมตตา

ผู้เจริญเมตตาในชีวิตประจำวันอยู่เสมอ จนจิตมั่นในเมตตา มีเมตตาเป็นคุณสมบัติ
 ประจำใจ ย่อมจะได้รับประโยชน์หรืออานิสงส์คือผลดี 11 ประการคือ

- 1) นอนหลับอย่างเป็นสุข (สบาย) เพราะไม่ต้องหวาดระแวงต่อภัยอันตรายที่จะเกิดขึ้น
 จากคนที่มีความแค้น เป็นต้น
- 2) เวลาตื่นก็ย่อมตื่นอย่างมีความสุข (สบาย) ทั้งกายและใจ เพราะได้ตื่นมาในท่ามกลาง
 ของความปลอดภัย โปร่งใจ ไม่กังวล และหวาดระแวงต่อสิ่งต่างๆ อันไม่พึงประสงค์จะเกิดขึ้น
- 3) ในขณะที่นอนหลับอยู่ก็ไม่ฝันร้าย อันเป็นเหตุให้เกิดความหวาดกลัว เพราะจิตใจเรา
 ไม่คิดทางร้าย จึงเป็นการแน่นอนว่าจะไม่ฝันร้าย
- 4) เป็นที่รักของคนทั้งหลาย (มนุษย์ทั้งหลาย) ทั้งบ้านใกล้บ้านไกล เพราะคนไม่ได้
 สร้างเหตุให้คนอื่นเกลียด จึงไม่ทราบว่าจะใครจะเกลียดได้อย่างไร
- 5) เป็นที่รักของอมมนุษย์มี ภูตผี ปีศาจ มาร เปรต เป็นต้น เพราะการแผ่เมตตาโดยไม่
 เจาะจงนั้น เป็นการแสดงว่าเราได้สร้างความรักและหวังดีต่อมนุษย์ เหล่านี้ด้วย ดังนั้น เขา
 จึงได้รักและเมตตาต่อเราตอบ
- 6) เทวดาหรือทวยเทพทั้งหลาย ย่อมให้การรักษาค้ำครองไม่ว่าจะไปที่ไหนก็ตามย่อม
 ไม่ประสบภัยพิบัติอันตรายต่างๆ
- 7) ไฟหรือศาสตราวุธ หรือยาพิษทั้งหลาย ไม่อาจจะทำร้ายได้ ทั้งนี้เพราะความเป็นผู้มี
 เมตตาของคนอันได้แผ่ไปนั่นเอง
- 8) จิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิได้รวดเร็ว
- 9) สีหน้าของผู้มีเมตตาย่อมจะเปล่งปลั่งผ่องใส ไม่ขุ่นมัวเพราะว่าภายในจิตไม่มีเรื่อง
 ที่ทำให้ขุ่นมัว
- 10) เมื่อจะตายใจก็สงบ ไม่พัวพันเพื่อนทำกาลกิริยา (ตาย)
- 11) หากยังไม่ได้บรรลุนิพพานเบื้องสูง (อริยมผล) เมื่อตายไปย่อมบังเกิดในสุคติ
 พรหมโลก

ผลประโยชน์ 11 ประการดังกล่าวแล้วนี้ เป็นอานิสงส์แห่งการเจริญเมตตาที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นว่าเมตตานั้น เป็นธรรมะอันจำเป็นอย่างยิ่งในสังคมของมวลมนุษยชาติ ถ้ามนุษยชาติขาดเมตตาจิตต่อกันแล้ว ก็เป็นอันแน่นอนว่า ขณะนั้นโลกได้เข้าสู่กลียุคไปแล้ว แต่ที่เราเห็นโลกยังเป็นโลกดำรงอยู่ได้ก็เพราะอาศัยสายธารแห่งเมตตาต่อกันและกัน ดังที่นักปราชญ์ทางศาสนาได้กล่าวเอาไว้ว่า “โลโกปัตถัมภิกา เมตตา” และมีเนื้อเพลงได้แสดงความหมายเอาไว้ว่า “เมตตาธรรม คำจุนโลก เมตตาธรรม คำจุนโลกเรา”

สมัยนี้	ชาวพุทธเรา	เอาแต่ไว้
พอบอกให้	ประพาศิธรรม	ก็กำหู
พระจะเทศน์	สักเท่าไร	ไม่เหลียวดู
ทำไม่รู้	นิ่งเฉยเสีย	เพลี่ยหัวใจ
สมัยนี้	ชาวพุทธเรา	เอาแต่ไว้
พอบอกให้	ประพาศิธรรม	ก็จ้ำหนี
อ้างโน่นนี่	จิปาละ	ประดามี
เกิดทั้งที	เสียชาติ	อนาถใจ

แผนการฝึกอบรมที่ 2

เรื่อง การทำสมาธิเบื้องต้น

เวลา 1.00 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การเจริญสติเป็นการปฏิบัติตน หรือการเอาสติเข้าไปตามดูตามสังเกต เข้าไปจดจ่อ เข้าไปใส่ใจ ต่อสภาวะลักษณะที่ปรากฏในขณะนั้น และต่อความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงและความ เป็นไปต่างๆ ทั้งการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมไป คับไปของรูปนาม หรือของร่างกายของจิตใจ เพื่อให้ หลุดพ้นจากความทุกข์

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. สามารถเจริญสติโดยการทำสมาธิได้
2. สามารถบอกวิธีการนั่งสมาธิได้

สาระการเรียนรู้

1. การเจริญสติโดยการทำสมาธิ
2. วิธีการนั่งสมาธิ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนได้รู้หลักการปฏิบัติในการเจริญสติโดยการทำสมาธิ
2. เพื่อให้นักเรียนนำหลักการของการนั่งสมาธิไปปฏิบัติจริงได้
3. เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติตามวิธีการนั่งสมาธิในชีวิตประจำวันอยู่เป็นประจำ

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ 10 นาที

1. พระวิทยากรได้เกริ่นนำถึงสถานที่ปฏิบัติธรรมต่างๆ ที่มีอยู่มากมายทั่วประเทศไทย
2. พระวิทยากรแนะนำการทำสมาธิแบบต่างๆ เช่น การนั่ง การเดิน การยืน การนอน

ขั้นเข้าสู่บทเรียน 40 นาที

3. พระวิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับการเจริญสติโดยการทำสมาธิตามใบความรู้ และแนะนำวิธีการนั่งสมาธิที่ถูกต้องกับผู้ที่เข้ารับการอบรม
4. พระวิทยากรให้ผู้เข้าอบรมดูภาพการบรรยายประกอบจากแผ่น CD

5. พระวิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมทดลองปฏิบัติ โดยให้ผู้เข้าอบรมเจริญสติโดยการนั่งสมาธิ

ขั้นสรุป 10 นาที

6. พระวิทยากรสรุปสาระสำคัญของการทำสมาธิเบื้องต้นโดยการซักถาม และแนะนำหลักการนำไปปฏิบัติอย่างถูกต้องให้กับผู้เข้ารับการอบรม

7. ทำแบบทดสอบหลังฝึกอบรม (ให้เขียนบรรยายถึงประโยชน์ของการนั่งสมาธิ)

สื่ออุปกรณ์การเรียนการสอน

1. ใบความรู้
2. แผ่น CD
3. แบบสังเกตพฤติกรรม

การวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินพฤติกรรม
2. ใบกิจกรรม

ใบความรู้ที่ 2

การทำสมาธิเบื้องต้น

สมาธิ แปลว่า ความสงบ ความไม่ฟุ้งซ่าน ความแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียว คนที่อ่านหนังสือแต่ไม่รู้เรื่อง เพราะใจไม่ได้อยู่กับตัวหนังสือ คนที่ฟังเขาพูด แต่ใจลอยคือมัวไปคิดถึงเรื่องอื่น คนที่มีลักษณะเช่นนี้ ก็คือคนที่ไม่มีสมาธิ เหตุไรคนบางคนจึงใจลอยบ่อย ๆ สมาธิในการเรียน หรือในการทำงานไม่มี นี่เป็นเรื่องที่เราจะพูดในตอนต่อไป สำหรับในขั้นนี้ขอให้อ่านกันแต่เพียงว่า สมาธิคืออะไร และจำเป็นอย่างไร

การฝึกสมาธิ คือการฝึกหัดให้มีสติอยู่กับตัว การเจริญวิปัสสนาคือการเรียนธรรมะจากของจริง คำพูดสองประโยคนี้โปรดจำไว้ให้แม่นยำ และได้แบ่งสมาธิไว้ 3 อย่าง คือ

1) ขณิกสมาธิ โดยธรรมดาคนเราได้ขณิกสมาธิอยู่เสมอ เช่น ในการอ่านหนังสือ การเขียนหนังสือ การพูดเราต้องใช้สมาธิทั้งนั้น เพราะถ้าจิตไม่เป็นสมาธิแล้ว จะฟังไม่รู้เรื่อง จะอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ทำงานอะไรไม่ได้ คนที่ไม่มีสมาธิ ก็คือคนที่ไม่มีสติอยู่กับตัว เป็นคนใจลอยปล่อยให้อารมณ์ชักจูงไป เพราะฉะนั้นจะเห็นได้ว่า สมาธิเป็นของจำเป็น สมาธิที่เราใช้กันอยู่ในชีวิตประจำวันก็คือ ขณิกสมาธิ

2) อุปจารสมาธิ คือสมาธิที่จวนจะถึงขั้นฌาน สมาธิขั้นนี้คนทั่วไปทำได้ยาก แต่ก็ไม่ใช่หมายความว่า จะยากสำหรับทุกคน บางคนฝึกภายในวันเดียวอาจจะได้อุปจารสมาธิก็ได้ ลักษณะของอุปจารสมาธิก็คือ ถ้าเรานั่งหลับตาทำใจให้สงบ แล้วนึกภาพอย่างหนึ่งขึ้นมา ถ้าภาพนั้นปรากฏชัด แล้วสามารถบังคับภาพให้เป็นไปตามใจนึกได้ ถ้าทำได้อย่างนี้ก็หมายความว่า ได้อุปจารสมาธิ หรืออีกนัยหนึ่ง ถ้าเรานึกถึงลมหายใจเข้าออก ถ้าสามารถกำหนดลมได้ทุกขณะจิตติดต่อกันไปไม่ขาดสายได้เป็นเวลานาน ๆ ไม่น้อยกว่า 5 หรือ 10 นาที โดยที่นิวรณ์ทั้ง 5 ไม่เกิด ซึ่งหมายความว่าตลอดเวลาที่กำหนดลมหายใจนั้น ไม่มีความอยากในสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น ไม่มีความขุ่นหรือความไม่พอใจในสิ่งใด ความขี้เกียจและความง่วงไม่มี ความฟุ้งซ่าน ความรำคาญไม่มี ความสงสัยในสิ่งต่าง ๆ ก็ไม่มี และพร้อมกันนั้นก็มียोगค์ของฌานเกิดขึ้นด้วย กล่าวคือ สามารถที่จะนึกและคิดอยู่ในอารมณ์อันเดียวได้เป็นเวลานาน ๆ โดยไม่มีความคิดอื่น ๆ แทรกขึ้นมาเลย และในใจก็รู้สึกว่ามีปีติและสุขเกิดขึ้นด้วย ผู้ใดถ้าสามารถทำใจได้แน่วแน่ได้ อย่างนี้ก็หมายความว่า ได้อุปจารสมาธิ

3) อัปปนาสมาธิแปลว่า สมาธิที่แน่วแน่ หรืออีกนัยหนึ่งแปลว่าสมาธิที่แน่นแฟ้น กล่าวคือ สมาธิที่จับอารมณ์ไว้แน่นติดต่อกันไปทุกขณะจิตโดยไม่มีการตกวางค์ อัปปนาสมาธิก็คือฌาน ซึ่งแบ่งออกไปได้อีกหลายชั้น อุปจารสมาธิกับอัปปนาสมาธิมีลักษณะอย่างเดียวกันทุกอย่าง ต่างกันแต่เพียงว่า อุปจารสมาธิยังมีอื่น ๆ อีก

วิธีการนั่งสมาธิ

ให้นั่งขัดสมาธิ คือ เท้าขวาทับเท้าซ้าย นั่งตัวตรงหลังคาเอาสติมาจับที่บริเวณสะดือที่ท้องพอง – ยุบ เวลาหายใจเข้าท้องพองกำหนดว่า “พองหนอ” ใจนึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลัง หายใจออกท้องยุบกำหนดว่า “ยุบหนอ” ใจนึกกับท้องที่ยุบต้องทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลัง ข้อสำคัญให้สติจับอยู่ที่พอง – ยุบ เท่านั้น อย่าคลุมที่จมูก อย่าตะเบ็งท้อง ให้ความรู้สึกตามความเป็นจริงว่า ท้องพองไปข้างหน้า ท้องยุบไปข้างหลัง อย่าให้เห็นเป็นไปว่า ท้องพองขึ้นข้างบน ท้องยุบลงข้างล่าง ให้กำหนดเช่นนี้ตลอดไปจนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนด

ธาตุดิน	น้ำ / ลม	ไฟ /	ในเรือนร่าง
เป็นจุดทาง	ปฏิบัติ		กัมมัฏฐาน
จิตตั้งมั่น	คงดี		เกิดมีญาณ
แยกสังขาร	เป็นธาตุ		ขาดสมมติ
จะเป็นคน	นั่นนี่		ได้ที่ไหน
เพียงดิน	น้ำ / ลม	ไฟ /	ในที่สุด
ปล่อยสมมติ	บัญญัติ		สัตว์มนุษย์
มองเห็นจุด	ธาตุสี่		มีสุขเอย

แผนการฝึกอบรมที่ 3

เรื่อง พรหมวิหาร 4

เวลา 1.00 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

พรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมที่สามารถนำผู้ที่ปฏิบัติตามนั้น ได้ลดมูลเหตุแห่งความโลภ ความโกรธ และความหลง ซึ่งสามารถทำให้บุคคลนั้นมีจิตใจที่บริสุทธิ์เกิดขึ้น

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. สามารถบอกความหมายของพรหมวิหาร 4 ได้
2. สามารถทำให้มีจิตที่เมตตาเกิดขึ้นได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนรู้และเข้าใจในเรื่องพรหมวิหาร 4
2. เพื่อให้นักเรียนนำหลักพรหมวิหาร 4 ไปประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้
3. เพื่อให้นักเรียนมีเมตตาจิตเกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น

สาระการเรียนรู้

1. ความหมายของพรหมวิหาร 4
2. ประโยชน์ของการประพฤติตามหลักธรรมพรหมวิหาร 4

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ 10 นาที

1. พระวิทยากรแนะนำวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้เรื่องพรหมวิหาร 4
2. พระวิทยากรเล่านิทานเกี่ยวกับเรื่องราวการแสดงออกถึงผู้ที่มีความเมตตา ให้กับผู้

เข้ารับการอบรมได้รับฟังเป็นตัวอย่าง

ขั้นเข้าสู่บทเรียน 35 นาที

3. พระวิทยากรให้ความรู้เรื่องพรหมวิหาร 4 ความเ็นความรู้ และอธิบายความหมายของพรหมวิหาร 4 พร้อมบอกถึงประโยชน์ของผู้ที่ปฏิบัติตามหลักของพรหมวิหาร 4 โดยการฉายเพาเวอร์พอยท์ประกอบการบรรยาย

4. พระวิทยากรให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมซักถาม และยกตัวอย่างของการที่แสดงว่าเป็นผู้มีความเมตตา

ขั้นสรุป 15 นาที

5. พระวิทยากรสรุปสาระสำคัญของเรื่องพรหมวิหาร 4 ที่สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้

6. ทำแบบทดสอบหลังฝึกอบรม (ให้เขียนบรรยายถึงความหมาย และหลักธรรมในพรหมวิหาร 4)

สื่ออุปกรณ์การเรียนการสอน

1. ใบความรู้
2. เพาเวอร์พอยท์
3. ใบกิจกรรม

การวัดและประเมินผล

1. ใบกิจกรรม
2. แบบทดสอบหลังฝึกอบรม

ใบความรู้ที่ 3

พรหมวิหาร 4

ความหมายของพรหมวิหาร 4

พรหมวิหาร 4 ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหม คือ ธรรมประจำตัวของผู้ใหญ่โดยมุ่งสูงส่ง
 คุงพรหม มี 4 อย่าง คือ

1. เมตตา แปลว่า คุณสมบัติเป็นเหตุสนิทสนม หรือความรักใคร่ ประารถนาจะให้
 เป็นสุข มิใช่รักเกี่ยวข้องกับกาม ถ้ารักเกี่ยวกับกามไม่จัดเป็นเมตตา แต่จัดเป็นกามฉันทะ
 หรือกามราคะ เมตตานี้เป็นคู่ปรับพยาบาล หรือโทะสะ

2. กรุณา แปลว่า ความห่วงใย ความสงสาร หมายความว่าเมื่อได้เห็นหรือได้ยิน
 ผู้อื่นได้รับความทุกข์ลำบากอยู่ ก็คิดจะช่วยหรือลงมือช่วยให้พ้นทุกข์ กรุณานี้เป็นคู่ปรับแก้วิเสสา
 หรือวิหิงสา ความเบียดเบียนสัตว์ให้ลำบาก

3. มุทิตา แปลว่า ความบันเทิง หรือเบิกบานใจ หมายความว่า เมื่อได้เห็นหรือได้ยิน
 ผู้อื่นมีความสุขสบายเจริญด้วย ลาภยศสรรเสริญ สุขตามสภาพตนแล้ว ก็พลอยยินดีชื่นชม
 มุทิตานี้เป็นคู่ปรับแก้อัสสา หรือริษยาเห็นเขาได้ดีมีสุข เป็นต้น ตนเองทนอยู่ไม่ได้เป็นเคียดแค้น
 ร้อนใจ

4. อุเบกขา แปลว่า ความวางเฉย หมายความว่า เมื่อได้เห็นหรือรู้ว่าผู้อื่นถึงความ
 วิบัติก็วางใจเป็นกลาง โดยพิจารณาว่า สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน ใครทำดีก็ได้ดี
 ใครทำชั่วก็ได้ชั่ว ไม่ยินยอใจ ไม่สงใจไปพัวพันกับผู้ที่ถึงความวิบัตินั้น ๆ อุเบกขานี้เป็นคู่ปรับ
 กับอคติทั้ง 4 ได้เป็นอย่างดี ละความยินดี และละความยินร้ายในสุขและทุกข์ของผู้อื่นได้

พรหมวิหารธรรม 4 อย่างนี้ ควรเจริญต่างเวลากันตามความเหมาะสม คือ เมตตา เจริญ
 ในยามปกติ กรุณา เจริญในเมื่อเห็นเขาตกทุกข์ได้ยาก มุทิตา เจริญในเมื่อเห็นเขาได้ดีมี
 ความสุข อุเบกขาเจริญในเมื่อเห็น หรือรู้ว่าเขาถึงความวิบัติเพราะกรรมชั่วของเขา ใคร ๆ ไม่
 อาจช่วยได้ เช่นผู้ร้ายกำลังจะถูกประหารชีวิตจะเข้าไปช่วยก็ไม่ได้จะคิดว่า "สมน้ำหน้า" ก็ไม่
 ควร หรือเมื่อเห็นเขามีความเจริญตั้งตัวได้แล้วก็เจริญอุเบกขา

ธรรม 4 อย่างนี้ ที่แผ่ไปโดยเจาะจงตัวบุคคลก็ดี เจาะจงหมู่คณะก็ดี เรียกชื่อว่า
 พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมเป็นเครื่องอยู่ประจำของพรหม คำว่า พรหม แปลว่า ผู้ประเสริฐ
 หรือผู้ใหญ่ มี 2 จำพวกคือ

1. พรหมโดยอุปบัติ ได้แก่เทพเจ้าผู้วิเศษ เพราะเคยเจริญเมตตาเป็นต้นจนได้ฉานใน
 มนุษย์โลก สิ้นชีพแล้วอุปบัติในพรหมโลก

2. พรหมโดยสมบัติ ได้แก่มารดาบิดา สมมติว่าเป็นพรหมของบุตร พระมหากษัตริย์
 สมมติว่าเป็นเทพเจ้าผู้วิเศษของประชาราษฎร์เพราะมีธรรมทั้ง 4 อย่างนี้เป็นวิหารธรรม

แม้บุคคลใด ๆ ที่เป็นใหญ่ในหมู่มนุษย์ กลุ่มชนใหญ่น้อย ตั้งแต่ครอบครัวหนึ่งๆ ขึ้นไป ก็จัดเป็นพรหมโดยสมบัติ จำต้องมีธรรม 4 อย่างนี้ เป็นเครื่องประจักษ์ใจ จึงจะเหมาะสม เพราะฉะนั้น ท่านจึง กล่าวว่า “ ธรรม 4 อย่างนี้ เป็นเครื่องอยู่ของท่านผู้ใหญ่ ”

ส่วนบุคคลอื่น แม้มิได้เป็นผู้ใหญ่ในกลุ่มชนใด ๆ เมื่อมีโอกาสและมีความสามารถ ก็ควรเจริญพรหมวิหารธรรมตามเวลาอันสมควร

ประโยชน์ของการประพฤติตามหลักธรรมพรหมวิหาร 4

- 1) กลายเป็นคนใจกว้างขวาง เยือกเย็น ไม่ก่อพิษและแพร่ภัยแก่ใคร
- 2) บุคลิกลักษณะที่น่านิยมนับถือ เป็นที่พึ่งของสังคม
- 3) มีน้ำใจประเสริฐ เปี่ยมด้วยมนุษยธรรม มองโลกในแง่ดี ซึ่งจะทำให้มีชื่อเสียงดีเด่น

ชีวิตผาสุกทุกสถาน

เป็นผู้ใหญ่	ใจนิยม	พรหมวิหาร
สี่ประการ	ประเสริฐ	เลิศนักหนา
ข้อที่หนึ่ง	ตั้งใจ	ใน " เมตตา "
ปรารถนา	สุขใส	ไปทั่วกัน
" กรุณา "	ที่สอง	ต้องช่วยเหลือ
คิดแผ่เผื่อ	คนทุกข์	ให้สุขสันต์
" มุทิตา "	ที่สาม	ไม่หยามกัน
ใครเลื่อนชั้น	เลิศลอย	พลอยยินดี
" อุเบกขา "	ข้อสี่	มีวางเฉย
จิตปล่อยเลย	ด้วยปัญญา	ชราสี
สมกับเป็น	ผู้ใหญ่	ในโลกีย์
ทั่วธานี	นิยมว่า	' พรหม ' เอย.

แผนการฝึกอบรมที่ 4

เรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

เวลา 1.30 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การเจริญสติเป็นการปฏิบัติตน หรือการเอาสติเข้าไปตามดูตามสังเกต เข้าไปจดจ่อ เข้าไปใส่ใจ ต่อสภาวะลักษณะที่ไปปรากฏในขณะนั้น และต่อความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงและความ เป็นไปต่างๆ ทั้งการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมไป ดับไปของรูปนาม หรือของร่างกายของจิตใจ หรือ ของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. สามารถนำหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
2. สามารถบอกวิธีการเดินจงกรมได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้แก่นักเรียนรู้หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ถูกต้อง
2. เพื่อให้แก่นักเรียนนำหลักการปฏิบัติวิปัสสนาไปประพฤติปฏิบัติได้
3. เพื่อให้แก่นักเรียนปฏิบัติการเดินทางมอย่างสม่ำเสมอและเป็นประจำ

สาระการเรียนรู้

1. ความหมายของวิปัสสนา
2. ฐานสำหรับเจริญวิปัสสนา
3. การเจริญวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน
4. วิธีการเดินจงกรม
5. ข้อควรเว้นในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

กิจกรรมการเรียนรู้

ชั้นนำ 15 นาที

1. พระวิทยากรแนะนำวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน
2. พระวิทยากรแนะนำการทำวิปัสสนาในรูปแบบต่างๆ เช่น การพิจารณาในอิริยาบถ

ต่างๆ

ชั้นเข้าสู่บทเรียน 60 นาที

3. พระวิทยากรให้ความรู้เรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในเรื่องของ ความหมาย ฐานสำหรับเจริญวิปัสสนา การเจริญวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน วิธีการเดินจงกรม ข้อควรเว้น ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

4. พระวิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมดูภาพบรรยายประกอบจากแผ่น CD

5. พระวิทยากรให้ผู้เข้าฝึกอบรมแลกเปลี่ยนทัศนะเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

6. พระวิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมทดลองปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยการเดิน จงกรม

ชั้นสรุป 15 นาที

7. พระวิทยากรสรุปสาระสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และแนะนำ หลักการนำไปใช้ปฏิบัติอย่างถูกต้องให้กับผู้เข้ารับการอบรม

8. ทำแบบทดสอบหลังฝึกอบรม (ให้เขียนบรรยายถึงความหมายและระยะของการเดิน จงกรมที่ถูกต้อง)

สื่ออุปกรณ์การเรียนการสอน

1. ใบความรู้
2. แผ่น CD
3. ใบกิจกรรม

การวัดและประเมินผล

1. ใบกิจกรรม
2. แบบทดสอบหลังฝึกอบรม

ใบความรู้ที่ 4

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ความหมายของวิปัสสนา

วิปัสสนาคือ การเอาสติเข้าไปตามดูตามสังเกต เข้าไปจดจ่อ เข้าไปใส่ใจ ต่อสภาวะลักษณะที่ปรากฏในขณะนั้น และต่อความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปต่าง ๆ ทั้งการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมไป ดับไปของรูปของนาม หรือของร่างกายของจิตใจ หรือของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ สะสมข้อมูลที่ตั้งเกิดได้นั้นมากขึ้นเรื่อย ๆ และนำข้อมูลที่ได้จากการตามดูตามสังเกตนั้น มาพินิจพิเคราะห์ พิจารณาโดยแยบคาย ให้เห็นว่ารูปนามนั้นเที่ยงหรือไม่เที่ยง เป็นสุขหรือทุกข์ หรือความสุขที่ได้มานั้นคุ้มกับความทุกข์ที่ต้องเผชิญหรือไม่ อยู่ในอำนาจหรือไม่ เป็นไปตามความปรารถนาหรือไม่ ควรค่าแก่การยึดมั่นหรือไม่ ควรหรือไม่ที่จะถือว่าเป็นของเรา เป็นของเรา เป็นตัวเป็นตนของเรา (ถ้าจะถือว่าสิ่งใดเป็นเราแล้วสิ่งนั้นก็ควรจะอยู่ในอำนาจ และเป็นไปตามความปรารถนาของเราอย่างแท้จริง) ทั้งนี้ก็เพื่อทำการศึกษาให้เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของรูปนามทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็กรูปนามภายในภายนอก ในอดีต ปัจจุบัน อนาคต คือให้รู้แจ้งเห็นจริงอย่างทะลุปรุโปร่ง โดยไม่มีความเคลือบแคลงสงสัยใด ๆ และไม่ต้องอาศัยความเชื่อผู้อื่นอีกต่อไป (เพราะรู้ด้วยปัญญาของตนเองแล้ว) จนกระทั่งเห็นแจ้งว่าภายในเป็นอย่างไรง่ายนอกก็เป็นอย่างนั้น ปัจจุบันเป็นอย่างไรอดีตและอนาคตก็เป็นอย่างนั้น ไม่ว่าจะรูปนามใด ๆ ในเวลาไหน ๆ ก็เป็นอย่างนั้น

ฐานสำหรับเจริญวิปัสสนา

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแบ่งฐานสำหรับเจริญวิปัสสนาไว้ 4 ฐานใหญ่ ๆ เพื่อให้เหมาะสมกับอินทรีย์ของแต่ละคน ที่เรียกว่าสติปัฏฐาน 4 ดังนี้คือ

- 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติจดจ่อต่อความเป็นไปของกาย
- 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติจดจ่อต่อความเป็นไปของเวทนา
- 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติจดจ่อต่อความเป็นไปของจิต
- 4) รัชมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติจดจ่อต่อความเป็นไปของขันธ 5, อายุคนะ 12, ธาตุ 18 ฯลฯ

กล่าวโดยสรุปก็คือ ใช้สติตามดูตามศึกษาธรรมชาติของรูปนามนั่นเอง

การเจริญวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน

1) เมื่อมีเวลาว่าง ให้พยายามทบทวนเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิต ตั้งแต่จำความได้ จนกระทั่งถึงปัจจุบัน ทบทวนไปช้า ๆ ไม่ต้องรีบร้อน และพยายามทบทวนถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่เหตุการณ์นั้น ๆ กำลังเกิดขึ้นให้ได้ เมื่อจำเหตุการณ์นั้นได้ชัดเจนดีแล้ว ก็ให้ทำใจให้เป็นกลางที่สุด ปราศจากอคติความลำเอียงใด ๆ ทำตัวเป็นผู้พิพากษาที่เที่ยงธรรมที่สุด แล้วพิจารณาเหตุการณ์นั้น ๆ ให้ลึกซึ้ง ละเอียดล่อ มองในทุกแง่มุม ให้เห็นว่าเหตุการณ์นั้น ๆ ทำให้เราเป็นสุขอย่างไรบ้าง มากน้อยแค่ไหน ทำให้เราเป็นทุกข์อย่างไรบ้าง มากน้อยแค่ไหน และสุขที่ว่่านั้นมีทุกข์เคลือบแฝงอยู่ด้วยหรือเปล่า หรือทุกข์ที่ว่่านั้นมีสุขเคลือบแฝงอยู่ด้วยหรือเปล่า และเหตุการณ์นั้น ๆ ส่งผลถึงชีวิตในเวลาต่อมาให้เป็นสุขหรือทุกข์บ้างหรือไม่ อย่างไร

2) ก่อนนอนทุกคืนควรพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตลอดวันนี้ทั้งวัน อาศัยหลักการของบุพเพนิวาสานุสติญาณ ในวิชา 3 เพียงแต่เมื่อระลึกชาติในอดีตไม่ได้ ก็ต้องพิจารณาเฉพาะในชาติปัจจุบันเท่าที่ระลึกได้เท่านั้น

3) ในชีวิตประจำวันก็ขอให้คอยสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ถ้าผลออกไปก็ไม่เป็นไร พยายามสังเกตให้ได้มากที่สุด จนเคยชินเป็นนิสัย มีสติรู้ทันความรู้สึกตลอดเวลา

ที่สำคัญคือ การสังเกตนั้นเพื่อศึกษาธรรมชาติของร่างกายของจิตใจของเราเองว่า มีสุขมีทุกข์มากน้อยเพียงใด แปรปรวนไปได้อย่างไรบ้าง บังคับได้หรือไม่ได้ อยู่ในอำนาจหรือไม่ ไม่ใช่สังเกตเพื่อจะบังคับหรือเพื่อจะชม หรือจะลองบังคับมันดูก็ได้ แล้วก็รู้เองว่า มันอยู่ในอำนาจหรือเปล่า

หรืออีกนัยหนึ่งก็คือพยายามหา “เรา” ให้เจอ (คือหาว่าสิ่งที่ท่านรู้สึกว่าเป็นเรานั้นอยู่ตรงไหน หรือคืออะไร เช่น อาจจะรู้สึกว่ามีสมอง หรือ หัวใจ กระดูก ร่างกายทั้งหมด จิต ความรู้สึก ความคิด ความจำ ฯลฯ คือเรา หรือ เป็นเรา) เมื่อเจอ “เรา” แล้ว ก็คอยดู คอยสังเกต “เรา” นั้นไปเรื่อย ๆ ทั้งเวลาที่ทำการมฐาน และเวลาที่ใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน จนกระทั่งหลับไปในที่สุด คือรู้ตัวเมื่อไหร่ก็สังเกตเมื่อนั้น แล้วสิ่งที่ท่านคิดว่าเป็น “เรา” นั้น ก็จะแสดงธรรมชาติที่แท้จริงให้เห็นมากขึ้นเรื่อย ๆ

แล้วท่านก็จะรู้ได้ด้วยตนเองว่าสิ่งนั้นสมควรจะถูกเรียกว่า “เรา” หรือ “ของ ๆ เรา” หรือ “ตัวตนของเรา” หรือไม่ สิ่งนั้นควรค่าแก่การยึดมั่นถือมั่นหรือไม่ เมื่อสังเกตมากขึ้นเรื่อย ๆ แล้ว บางครั้ง “เรา” ก็อาจจะย้ายจุดไปอยู่ที่อื่น (เช่น เดิมรู้สึกว่ามีจิตคือเรา ต่อมากลับรู้สึกถึงความจำต่างหากที่เป็นเรา ต่อมาก้อาจย้ายไปที่จุดอื่นอีก ฯลฯ) ถ้าความรู้สึกเป็น “เรา” ย้ายไปอยู่ที่จุดอื่น ก็ย้ายจุดในการดู ในการสังเกต ตาม “เรา” นั้นไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหา “เรา” ไม่

เจอในที่สุด ลองคิดดูให้ดีเถิดว่า สิ่งที่ไม่เที่ยง แปรปรวนไปตลอดเวลา นำทุกข์มาให้สารพัด อย่างไม่อยู่ในอำนาจ ไม่เป็นไปตามที่ใจปรารถนา เอาแน่เอาอนอะไรไม่ได้ คาดหวังอะไร ไม่ได้เลย ฯลฯ นั้นสมควรหรือที่เรียกว่าเป็น “เรา” หรือ “ของ ๆ เรา” หรือ “ตัวตนของเรา” ถ้าจะถือว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็น “เรา” แล้ว อย่างน้อยสิ่งนั้นก็ควรจะอยู่ในอำนาจ และเป็นไปตามที่ใจปรารถนาได้ตลอดเวลาไม่ใช่หรือ ไม่ใช่แค่บางครั้งก็บังเอิญได้เหตุปัจจัยที่เหมาะสมก็เป็นอย่างที่ต้องการ แต่ถ้าไม่บังเอิญอย่างนั้นก็กลับกลายเป็นอย่างอื่น เช่น เมื่อ มีเหตุให้สุขก็สุข มีเหตุให้ทุกข์ก็ทุกข์ มีเหตุให้โกรธก็โกรธ มีเหตุให้ดีใจก็ดีใจ มีเหตุให้เสียใจก็เสียใจ มีเหตุให้ป่วยก็ป่วย ฯลฯ ทั้งที่ไม่ได้อยากจะให้ทุกข์ ให้โกรธ ให้เสียใจ ให้เจ็บป่วย ฯลฯ เลยสักนิดเดียว

4) ในเวลาทำกรรมฐาน ขณะทำสมาธิก็คอยสังเกตจิต หรือสังเกต “เรา” เป็นระยะ ๆ ซึ่งจะเป็นการเจริญสมณะควบคู่กับวิปัสสนา และเมื่อคิดว่าทำสมาธิมากพอแล้ว ก็เปลี่ยนจุดยืนของจิตจากจุดที่ยึดไว้ในขณะทำสมาธิ มาเป็นการเพ่งจิตไปสำรวจตามจุดต่าง ๆ ของร่างกาย แล้วพิจารณาจุดนั้นให้ละเอียด ว่าจุดนั้น ๆ นำความสุขอะไรมาให้เราบ้าง และจุดเดียวกันนั้นนำความทุกข์อะไรมาให้เราบ้าง ไม่ว่าจะป็นในขณะปัจจุบันหรือในอดีต ใหม่ ๆ ก็แบ่งเป็นรูปกับนามและพิจารณาในปัจจุบันก่อน จากนั้นจึงพิจารณาละเอียดขึ้นเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แล้วพิจารณาในปัจจุบันก่อน จากนั้นจึงพิจารณาถึงอดีตต่อไป ว่าอวัยวะนั้น ๆ เคยนำทุกข์อะไรมาให้บ้าง ยึดมั่นสิ่งใดมากก็พิจารณาสิ่งนั้นก่อน พิจารณาอดีตบ้าง ปัจจุบันบ้างจนเห็นแจ้งทั้งในอดีตและปัจจุบัน ลองพิจารณาให้ดีเถิดว่ารูปนี้ นามนี้ อวัยวะเหล่านี้มีสิ่งใดที่ไม่นำทุกข์มาให้เราบ้าง มีสิ่งใดอยู่ในอำนาจบ้าง มีสิ่งใดที่คงทนถาวรไม่แปรปรวนไปตามเหตุตามปัจจัยบ้าง มีสิ่งใดที่ควรค่าแก่การยึดมั่นถือมั่นบ้าง สิ่งเหล่านี้ควรหรือที่คิดว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา

5) เมื่อเห็นทุกข์เห็นโทษของสิ่งใดแล้ว ความยินดีรักใคร่ ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้น ๆ ก็จะลดลงไปเอง นั่นคือกามฉันทะก็จะมารบกวนเราน้อยลงไปเรื่อย ๆ

5.1) เมื่อเห็นว่าสิ่งทั้งปวงไม่อยู่ในอำนาจของใคร ทั้งหมดล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัย หรือเมื่อความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเหล่านั้นลดลงไปแล้ว ความซัดเคืองใจเพราะสิ่งนั้น ๆ และความยินดีรักใคร่สิ่งนั้น ๆ ก็จะลดลงไปเอง นั่นคือ ปฏิฆะ และกามฉันทะ ก็จะมารบกวนเราน้อยลงไปเรื่อย ๆ

5.2) เมื่อเห็นสิ่งต่าง ๆ ด้วยความรู้แจ้งของเราเองอย่างแท้จริงแล้ว ความเคลือบแคลงสงสัยเลสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็ย่อมจะหมดไป นั่นคือวิจิกิจฉาก็จะน้อยลงไปเรื่อย ๆ ถ้ามีความเพียรทำตามวิธีการเหล่านี้เรื่อยไปไม่ทอดยถแล้ว ไม่ช้าก็จะเข้าถึงแก่นของศาสนาได้เอง และจะได้พบกับความสุขที่ไม่อาจหาได้จากทางโลก ไม่อาจหาได้จากสมาธิ

ไม่สามารถซื้อได้ด้วยเงิน เป็นความสุขที่เกิดจากที่จิตคลายความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงลงได้ เป็นความสุขที่ไม่มีทุกข์เจือปน ไม่ต้องอาศัยเครื่องหล่อใจ ๆ ทั้งสิ้น เป็นความสุขที่เกิดจากการที่จิตไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ สามารถสงบได้แม้ท่ามกลางพายุร้าย

กล่าวโดยสรุปก็คือให้มองให้เห็นชัดเจนด้วยตัวเองว่า ความสุขที่ได้รับมาจากเหตุการณ์นั้น ๆ กับความทุกข์ที่ต้องเผชิญมันคุ้มกันหรือไม่ การกระทำของเราในขณะนั้น เป็นไปตามความปรารถนาของเราอย่างแท้จริง หรือว่าเราควบคุมมันไม่ได้ ความสุขความทุกข์นั้นอยู่กับเราได้นานเพียงใด

การพิจารณานั้นในช่วงแรกก็พิจารณากว้าง ๆ โดยแบ่งช่วงพิจารณาเป็นวัยเด็ก ชีวิต การเรียน การทำงาน ความรัก การมีครอบครัว การมีลูก การทำสมาธิ ฯลฯ (โดยเฉพาะความรัก และการมีครอบครัวนั้น ให้พิจารณาให้ลึกซึ้งทั้งในเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุดเพราะพระพุทธเจ้าเปรียบเทียบความสุขทางโลกว่า เหมือนการกินอ้อยจากโคนไปหาปลาย คือเริ่มต้นจะหอมหวาน แต่ยิ่งนานวันก็ยิ่งจืดชืด ดังนั้น ถ้าพิจารณาเฉพาะตอนที่หอมหวาน ก็ย่อมจะไม่ได้ข้อมูลที่ถูกต้องแท้จริง)

เมื่อพิจารณากว้าง ๆ แล้ว ก็ค่อย ๆ พิจารณารายละเอียดในแต่ละเหตุการณ์ต่อไป โดยพิจารณาเหตุการณ์ที่ประทับใจมาก ๆ ก่อน เมื่อพิจารณาได้มากพอสมควรแล้ว ก็จะได้ด้วยความรู้สึกของเราอย่างแท้จริง ว่าชีวิตนี้เป็นสุขหรือทุกข์กันแน่ มีสาระมากน้อยเพียงไหน นำปรารถนา นำรักนำใครเพียงใด

ที่สำคัญคือต้องทำใจให้เป็นกลาง อย่าตัดสินไว้ล่วงหน้าก่อนว่าจะต้องเป็นสุขหรือทุกข์ หรือเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ และต้องมองให้ลึกซึ้งทุกแง่มุม เช่น ความสำเร็จความภาคภูมิใจในอดีต ถ้าภายหลังทำไม่ได้ หรือมีใครมาพูดให้กระทบกระเทือนถึงความภาคภูมิใจอันนั้น ทำให้ต้องสูญเสียความภาคภูมิใจนั้นไป ก็อาจทำให้เราเป็นทุกข์อย่างมากมายก็ได้ อย่ามองแง่เดียว เพราะสิ่งที่มีคุณอนันต์ก็มักจะมีโทษมหันต์เช่นกัน

จากทฤษฎีที่กล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานพอจะสรุปสาระสำคัญได้ว่าการปฏิบัติตน หรือการเอาสติเข้าไปตามดูความสังเกต เข้าใจจดจ่อ เข้าใจใส่ใจ ต่อสภาวะลักษณะที่ปรากฏในขณะนั้น และต่อความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปต่าง ๆ ทั้งการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมไปดับไปของรูปของนาม หรือของร่างกายของจิตใจ หรือของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์

การเดินจงกรม

ก่อนเดินให้ยกมือไขว้หลัง มือขวาจับข้อมือซ้ายวางไว้ตรงกระเบนเหน็บ ยืนตัวตรง เงยหน้า หลับตา ให้สติจับอยู่ที่ปลายผม กำหนดว่า " ยืนหนอ " ซ้ำๆ 5 ครั้ง เริ่มจากศีรษะลงมาปลายเท้า และจากปลายเท้าขึ้นไปบนศีรษะกลับลงจนครบ 5 ครั้ง แต่ละครั้งแบ่งเป็น 2 ช่วง ช่วงแรก คำว่า ยืนจิตวาคมโนภาพร่างกายจากศีรษะลงมาอยู่ที่สะตือ คำว่า หนอ จากสะตือลงปลายเท้า กำหนด คำว่า " ยืน " จากปลายเท้ามาหยุดที่สะตือ กำหนดคำว่า " หนอ " และจากสะตือขึ้นไปปลายผม กำหนดกลับไป กลับมา จนครบ 5 ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกนอกกาย เสร็จแล้วลิ้มดาขึ้น ก้มหน้าทอดสายตาไปข้างหน้า ประมาณ 5 ศอก สติจับอยู่ที่เท้า การเดินกำหนดว่า " ขว้างหนอ " กำหนดในใจ คำว่าขวา ต้องยกสันเท้าขวาขึ้นจากพื้นประมาณ 2 นิ้ว เท้ากับใจนี้ก็ต้องพร้อมกัน ย่าง ต้องก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าช้าที่สุด เท้ายังไม่เหยียบพื้น คำว่า หนอ เท้าลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกันกำหนดว่า " ซ้ายอย่างหนอ " คงปฏิบัติเช่นเดียวกันกับ ขว้างหนอ ระยะก้าวในการเดินห่างกันประมาณ 1 คืบ เป็นอย่างมาก เพื่อการทรงตัวขณะก้าวจะได้ดีขึ้น เมื่อเดินสุดสถานที่ใช้แล้ว ให้นำเท้ามาเคียงกัน เงยหน้า หลับตา กำหนด " ยืนหนอ " ซ้ำๆ อีก 5 ครั้ง เหมือนกับที่ได้อธิบายมาแล้ว ลิ้มดา ก้มหน้า ทำกลับ การกลับกำหนดว่า " กลับหนอ " 4 ครั้ง คำว่ากลับหนอครั้งที่ 1 ยกปลายเท้าขวา ใช้สันเท้าขวาหมุนตัวไปทางขวา 90 องศา ครั้งที่ 2 ลากเท้าซ้ายมาติดกับเท้าขวา ครั้งที่ 3 ทำเหมือนครั้งที่ 1 ครั้งที่ 4 ทำเหมือนครั้งที่ 2 ขณะนี้จะอยู่ในท่าที่กลับหลังแล้วต่อไปกำหนด ยืนหนอ ซ้ำๆ อีก 5 ครั้ง ลิ้มดา ก้มหน้า แล้วกำหนดต่อไป กระทำเช่นนี้จนหมดเวลาที่ต้องการ

เดินจงกรม 6 ระยะ

1. ขวา.....ย่าง.....หนอ ซ้าย.....ย่าง.....หนอ
2. ยก.....หนอ เหยียบ.....หนอ
3. ยก.....หนอ ย่าง.....หนอ เหยียบ.....หนอ
4. ยกสัน.....หนอ ยก.....หนอ ย่าง.....หนอ เหยียบ.....หนอ
5. ยกสัน.....หนอ ยก.....หนอ ย่าง.....หนอ ลง.....หนอ ถูก.....หนอ
6. ยกสัน...หนอ ยก...หนอ ย่าง...หนอ ลง...หนอ ถูก...หนอ กด...ห

ข้อควรเว้นในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๑. ไม่ยินดีในการประกอบกิจการเล็ก ๆ น้อย ๆ
๒. ไม่ยินดีการพูดคุยกัน ไม่ตั้งใจกำหนด
๓. ไม่เห็นแก่การนอน
๔. ไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ
๕. ไม่สำรวมอินทรีย์
๖. ไม่รู้จักประมาณในการบริโภค
๗. จิตไม่ได้กำหนดในอารมณ์นั้น ๆ จิตที่ตกไปในอาการใดไม่กำหนดรู้ในอาการนั้น

อันว่า "กาย"	"เวทนา"	มา "จิต"	"ธรรม"
มีประจำ	ไม่เว้น	จัดเป็นฐาน	
คือที่ตั้ง	ของสติ	เครื่องพิจารณา	
ระลึกอ่าน	รู้เห็น	เป็นอารมณ์	
มิใช่สัตว์	บุคคล	ตนเราเขา	
ถอนความเมา	จิตขึ้น	ไม่ชื่นชม	
ไม่ยินดี	ยินร้าย	คลายระทม	
เอกอุตม	สิ้นโตก	เหนือโลกเอย	

แผนการฝึกอบรมที่ 5

เรื่อง อารักขกัมมัฏฐาน 4

เวลา 1.30 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การเจริญธรรมเป็นเครื่องรักษาใจ คือ การฝึกให้พลังความคิดเป็นหนึ่งแน่วแน่ และสงบนิ่ง เพื่อความร่มเย็นเป็นสุขแก่มวลมนุษย และสรรพสัตว์ทั่วกัน

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. สามารถนำหลักปฏิบัติตามอารักขกัมมัฏฐานไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
2. สามารถบอกความหมายของธรรมในอารักขกัมมัฏฐานได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้แก่นักเรียนรู้และเข้าใจหลักธรรมอารักขกัมมัฏฐาน
2. เพื่อให้แก่นักเรียนนำหลักธรรมของอารักขกัมมัฏฐานไปปฏิบัติได้
3. เพื่อให้แก่นักเรียนฝึกจิตให้มีพลังความคิดสงบนิ่ง และเป็นหนึ่งเดียว

สาระการเรียนรู้

1. ความหมายของอารักขกัมมัฏฐาน
2. ประโยชน์ของการประพฤติตามหลักธรรมอารักขกัมมัฏฐาน

กิจกรรมการเรียนรู้

ชั้นนำ 15 นาที

1. พระวิทยากรแนะนำวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ตามหลักธรรมอารักขกัมมัฏฐาน
ขั้นเข้าสู่บทเรียน 60 นาที
2. พระวิทยากรให้ความรู้เรื่องอารักขกัมมัฏฐานในหัวข้อของ ความหมายและประโยชน์ของการประพฤติตามหลักธรรมอารักขกัมมัฏฐาน โดยการฉายเพาเวอร์พอยท์บรรยายประกอบ
3. พระวิทยากรให้ผู้เข้าฝึกอบรมซักถามแลกเปลี่ยนทัศนะเรื่องอารักขกัมมัฏฐาน
4. พระวิทยากรให้ผู้เข้าฝึกอบรมแบ่งกลุ่ม และช่วยกันสรุปเนื้อหาแล้วออกมานำเสนอเรื่องอารักขกัมมัฏฐาน

ขั้นสรุป 15 นาที

5. พระวิทยากรสรุปสาระสำคัญของอารักขกัมมัฏฐาน และแนะนำหลักการนำไปใช้ปฏิบัติอย่างถูกต้องให้กับผู้เข้ารับการอบรม
6. ทำแบบทดสอบหลังฝึกอบรม (ให้เขียนบรรยายถึงประโยชน์ของการปฏิบัติตามอารักขกัมมัฏฐาน)

สื่ออุปกรณ์การเรียนการสอน

1. ใบความรู้
2. เพาเวอร์พอยท์
3. ใบกิจกรรม

การวัดและประเมินผล

1. ใบกิจกรรม
2. แบบทดสอบหลังฝึกอบรม

ใบความรู้ที่ 5

อารักขกัมมัฏฐาน 4

ความหมายของอารักขกัมมัฏฐาน 4

อารักขกัมมัฏฐาน 4 การเจริญธรรมเป็นเครื่องรักษาใจ คือ การฝึกให้พลังความคิดเป็นหนึ่งแนวแน่ และสงบนิ่ง มี 4 อย่างคือ

1) พุทธานุสสติ ระลึกถึงปฏิปทา พระจริยาวัตร อัญมณเฑียรของพระพุทธเจ้า เช่น ระลึกตามพุทธคุณทั้ง 9 บท มี อรหิ สมมาสมพุทฺโธ เป็นต้น หรือระลึกถึงคุณที่มีในพระองค์และทรงเกื้อกูลแก่ผู้อื่น

2) เมตตา แผ่หัวใจไมตรีจิตปรารถนาดี เพื่อความร่มเย็นเป็นสุขแก่มวลมนุษย์ และสรรพสัตว์ทั่วกัน

3) อสุภะ หยั้งรู้ชัดซึ่งความน่าเกลียด สิ่งสกปรกของส่วนประกอบต่างๆ ในร่างกาย โดยการพิจารณาร่างกายโดยรวมก็ดี โดยแยกพิจารณาก็ดี ให้เห็นว่าไม่สวยไม่งาม

4) มรณโอสติ หมั่นนึกเสมอว่า ตนเองตายเช่นคนอื่น หนีไม่พ้นแน่ เพราะความชำรุดทรุดโทรมนั้นนั้นจะมีประจำอยู่ในร่างกาย

ประโยชน์ของการประพฤติตามหลักธรรมรักษากัมมัฏฐาน 4

- 1) ใจมั่นคงในพุทธธรรม มุ่งหมายพันทุข์ตามแนวทางพุทธบาท
- 2) ใจรักอุดมการณ์ พลีความสุขส่วนตัว จิตคงที่ไม่ตกเป็นทาสกิเลสจิตเหนือกระแสโลก
- 3) เข้าใจแก่นแท้ของชีวิตรีบช่วยขวยทำประโยชน์แก่สาธารณะ

หนึ่ง	" พุทธคุณ "	หนุนเพิ่ม	เสริมศรัทธา
	น้อมนึกมา	กำหราบ	ปราบง่วงงุน
สอง	" เมตตา "	กำหราบ	ปราบความโกรธ
	ไม่เหยียดโหด	กราดเกรี้ยว	ไม่เฉียวจุ่น
สาม	" อสุภ "	นึกกายเน่า	เข้าเจือจุ่น
	ไม่หมกมุ่น	โนกาม	ห้ามดวงมาน
สี่	นึกถึง	" ความตาย "	สลายนั้ก
	ช่วยหักรั้ง	โกรธหลง	ในสงสาร
	คุณธรรม	เหล่านี้	สี่ประการ
	กัมมัฏฐาน	รักษา	ประชาชน

แผนการฝึกอบรมที่ 6

เรื่อง คุณธรรมจริยธรรม

เวลา 1.55 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การเจริญตามหลักธรรมเป็นเครื่องรักษาใจ เป็นข้อประพฤติปฏิบัติอันเป็นประโยชน์ และมีความถูกต้องดีงาม การประพฤติชอบทั้งต่อตนเองต่อผู้อื่น และต่อสังคมอันก่อให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขแท้จริง

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. สามารถบอกความหมายของคุณธรรมจริยธรรมได้
2. สามารถนำหลักธรรมไปประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้
3. สามารถประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นผู้ที่มีคุณธรรมจริยธรรมได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนรู้และเข้าใจความหมายของคุณธรรมจริยธรรม
2. เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติตามหลักของคุณธรรมจริยธรรม
3. เพื่อให้นักเรียนมีสภาพจิตใจที่ดีงาม และมีความอ่อนน้อมถ่อมตน

สาระการเรียนรู้

1. ความหมายของคุณธรรมจริยธรรม
2. คุณธรรมจริยธรรมพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับมนุษย์
3. การปลูกฝังคุณธรรมและการสร้างคุณธรรม

กิจกรรมการเรียนรู้

ชั้นนำ 15 นาที

1. พระวิทยากรแนะนำวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้เรื่องคุณธรรมจริยธรรม
2. พระวิทยากรยกตัวอย่างของผู้ที่มีคุณธรรมจริยธรรมจากข่าวคามหนังสือพิมพ์ให้ผู้

เข้ารับการอบรมได้รับรู้เพื่อเป็นตัวอย่าง

ขั้นเข้าสู่บทเรียน 1.20 ชั่วโมง

3. พระวิทยากรให้ความรู้เรื่องคุณธรรมจริยธรรมตามใบงาน โดยการบรรยายในเรื่องของความหมายของคุณธรรมจริยธรรม คุณธรรมจริยธรรมพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ การปลูกฝังคุณธรรมและการสร้างคุณธรรม โดยการฉายเพาเวอร์พอยท์บรรยายประกอบ

4. พระวิทยากรให้ผู้เข้าฝึกอบรมซักถามแลกเปลี่ยนทัศนะเรื่องคุณธรรมจริยธรรม

5. พระวิทยากรให้ผู้เข้าฝึกอบรมแบ่งกลุ่มออกมาอภิปรายและยกตัวอย่างการแสดงว่าเป็นผู้ที่มีคุณธรรมจริยธรรม

ขั้นสรุป 20 นาที

6. พระวิทยากรสรุปสาระสำคัญของคุณธรรมจริยธรรม และแนะนำหลักการนำไปใช้ปฏิบัติอย่างถูกต้องให้กับผู้เข้ารับการอบรม

7. ทำแบบทดสอบหลังฝึกอบรม (ให้เขียนบรรยายความหมายของคุณธรรมและจริยธรรม จริยธรรมพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิต)

สื่ออุปกรณ์การเรียนการสอน

1. ใบความรู้
2. เพาเวอร์พอยท์
3. ใบกิจกรรม
4. แบบประเมินพฤติกรรม

การวัดและประเมินผล

1. ใบกิจกรรม
2. แบบทดสอบหลังฝึกอบรม

ใบความรู้ที่ 6

คุณธรรมจริยธรรม

ความหมายของคุณธรรม

คุณธรรม หมายถึง คุณงามความดีของบุคคลที่กระทำไปด้วยความสำนึกในจิตใจ โดยมีเป้าหมายว่า เป็นการกระทำความดีหรือเป็นพฤติกรรมที่ดีซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคม เช่น ความเสียสละ ความมีน้ำใจงาม ความเกรงใจ ความยุติธรรม ความรักเด็กและเพื่อนมนุษย์ และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ความหมายของจริยธรรม

จริยธรรม หมายถึง ลักษณะของความรู้สึกผิดชอบชั่วดี เป็นกฎเกณฑ์และมาตรฐานของการประพฤติปฏิบัติกรรม อันเป็นเครื่องตัดสินว่า การกระทำนั้นผิดหรือถูกโดยสังคมเป็นตัวตัดสิน

คุณธรรมจริยธรรมพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับมนุษย์

คุณธรรมพื้นฐาน และข้อปฏิบัติที่สำคัญในการดำเนินชีวิต ดังนี้

- 1) มีความซื่อสัตย์ สุจริต
- 2) ไม่ฉ้อราษฎร์บังหลวง

คุณธรรมและข้อปฏิบัติสำหรับสมาชิกที่ดีของประเทศ คือ ยึดมั่นในสถาบันชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์

จริยธรรมพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิต ดังนี้

- 1) ความซื่อสัตย์สุจริต
- 2) ไม่ยุ่งยงผู้อื่นให้เกิดความแตกฉาน
- 3) ไม่ลักทรัพย์
- 4) ไม่ทำผิดเรื่องชู้สาว
- 5) ไม่ประพฤติตนเสมอเป็นนักเลง

จริยธรรมไทยที่จำเป็น ได้แก่

- 1) การไม่ล้าจจะ
- 2) การใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา
- 3) เมตตา กรุณา
- 4) สติ-สัมปชัญญะ
- 5) ไม่ประมาท
- 6) ซื่อสัตย์สุจริต

- 7) ขยันหมั่นเพียร
- 8) หิริ-โอตตปปะ

การปลูกฝังคุณธรรมและการสร้างคุณธรรม

การปลูกฝังคุณธรรมและพัฒนาจริยธรรมอาจใช้วิธีการหลายประการ เช่น วิธีการกระจายค่านิยม (Value Clarification) วิธีการกระทำ (Action Learning) และวิธีการพัฒนาคุณธรรม (Moral Development) เป็นต้น

แนวทางเสริมสร้างจริยธรรมไทยที่จำเป็นต่อการพัฒนามี 8 ประการคือ

- 1) การใฝ่สัจจะหรือใฝ่สัจธรรม เป็นค่านิยมเกี่ยวกับการยึดถือความจริงยอมรับความจริง เชื่อหรือศรัทธาในสิ่งที่มีเหตุมีผลตามแนวกาลามสูตร เชื่อหรือศรัทธาในสิ่งที่มีหลักฐานข้อมูลรองรับที่สามารถพิสูจน์ตรวจสอบได้ นิยมการแสวงหาความรู้ความจริง
 - 2) การใช้ปัญญาในการแก้ปัญหาเป็นค่านิยมเกี่ยวกับการใช้กระบวนการค้นหาความรู้ความจริงหรือทางออกอย่างมีเหตุผลเหมาะสม เพื่อแก้ปัญหาหรือขจัดอุปสรรคข้อยุ่งยากต่างๆ ที่เผชิญอยู่ จัดเป็นค่านิยมที่สอดคล้องกับการใช้กระบวนการตามวิธีวิทยาศาสตร์ หรือ อริยสัจสี่
 - 3) เมตตา-กรุณา เป็นค่านิยมที่เกี่ยวกับการเสียสละสิ่งของ กำลังกาย ความคิด หรือผลประโยชน์ส่วนให้กับผู้อื่น นิยมการเอื้อเฟื้อช่วยเหลือผู้อื่น กล่าววาจาเหมาะสม ประพฤติประโยชน์และแสดงความเป็นมิตรแท้
 - 4) สติ-สัมปชัญญะเป็นค่านิยมที่เกี่ยวกับการระลึกตัวเสมอว่าตนกำลังกระทำสิ่งใด
 - 5) ไม่ประมาท เป็นค่านิยมเกี่ยวกับการวางแผนมีการเตรียมพร้อม มีการคาดการณ์ได้ถูกต้องถึงผลที่ตามมาของการกระทำ หรือการประพฤติปฏิบัติใดๆ ของตนเอง ทำให้เกิดความยับยั้งชั่งใจ ควบคุมตนเอง หรือควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม
 - 6) ซื่อสัตย์สุจริต เป็นค่านิยมที่เกี่ยวกับการประพฤติปฏิบัติตรงต่อความจริงและความถูกต้องดีงาม เช่น ตรงต่อหน้าที่ความรับผิดชอบ ตรงต่อระเบียบแบบแผนและกฎเกณฑ์ ตรงต่อคำมั่นสัญญา เป็นต้น
 - 7) ขยันหมั่นเพียร เป็นค่านิยมเกี่ยวกับการมีความพอใจในหน้าที่การงานของตน มีใจจดจ่อกับงาน มีความเพียรพยายาม มีการใคร่ครองปรับปรุงงาน สามารถควบคุมตนเองให้ปฏิบัติงานให้บรรลุผลสำเร็จครบถ้วน
 - 8) หิริ-โอตตปปะ เป็นค่านิยมที่เกี่ยวกับความละอายเกรงกลัว ไม่ปรารถนาต่อการประพฤติปฏิบัติชั่วหรือสิ่งที่ผิดไปจากศีลธรรม และมาตรฐานความดีงามของสังคมทุกชนิด จะประเมินจากการกระทำของตนเองเสมอ และเลือกประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งที่ถูกต้องดีงาม
- ลำดับขั้นของการพัฒนาการ การแบ่งระดับพัฒนาการทางจริยธรรมตามลักษณะโครงสร้างของวัฒนธรรมในสังคมไทย กำหนดไว้พอเป็นสังเขปดังนี้

1) ความซื่อสัตย์ เป็นเรื่องที่สำคัญและเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับบุคคลทุกคน ดังที่ ท่านพระราชวรมุนี (2518, หน้า 405) ได้กล่าวไว้ว่า “ความซื่อตรงเป็นหลักธรรมที่ประชาชนทั่วไปควรปฏิบัติเพราะจะเป็นหลักประกันทางสังคมอย่างยิ่ง และในการคบหาสมาคมในกลุ่มคน ถ้ามีคุณธรรมข้อนี้ด้วยแล้วจะทำให้เกิดความเชื่อถือ ไว้วางใจต่อกัน ไม่ต้องมีการหวาดระแวงต่อกันว่าจะเกิดการเอาเปรียบกันขึ้น”

2) ความเสมอภาค ความยุติธรรม แม้มนุษย์จะมีความแตกต่างกันอยู่มากมาย เป็นต้นว่า ความแตกต่างด้านสติปัญญา ร่างกาย เพศ หรือเชื้อชาติ แต่ข้อแตกต่างเหล่านี้มีอาจถือเป็นข้ออ้างในการจำกัดความเท่าเทียมกันของมนุษย์ กล่าวคือ ในทางการเมืองจะต้องถือว่าทุกคนมีสิทธิเท่าเทียมกันภายใต้กฎหมาย ในการดำรงชีวิต ในการใช้เสรีภาพ ในการแสวงหาความสุข และในการมีส่วนร่วมทางการเมืองในทางเศรษฐกิจจะต้องกระจายความมั่งคั่งไปสู่ส่วนต่างๆ ของสังคมอย่างเสมอหน้ากัน และก่อให้เกิดโอกาสทางเศรษฐกิจที่เท่าเทียมกัน ส่วนในทางสังคมก็คือการปฏิบัติต่อทุกคนที่เท่าเทียมกัน ไม่มีความเลื่อมล้ำค่าสูงคามฐานะของบุคคล ไม่ว่าจะเป็นวัยวุฒิ คุณวุฒิ และชาติวุฒิ)

3) ความเมตตา – กรุณา ก็คือ ความรักใคร่สงสาร ปราบปรามจะให้ผู้อื่นเป็นสุข และคิดให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ อันจะแสดงออกมาในรูปของการกระทำในลักษณะต่างๆ เช่น การให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล เสียสละส่วนแบ่งของตนให้กับผู้ที่ขาดแคลนและมีความจำเป็นกว่า การไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อน การไม่ข่มเหงหรือทำร้าย ไม่ใช่จากก้าวร้าวดุหมิ่นทำลาย หรือคิดเอาเปรียบ ยินดีในความสุขและความสำเร็จของผู้อื่นตลอดจนการให้อภัยไม่คิดจองเวรผู้ที่ทำร้ายตนเอง

4) การเห็นแก่ประโยชน์ส่วนร่วม ในที่นี้หมายถึงพฤติกรรมใน 3 ลักษณะใหญ่ๆ คือ การบำเพ็ญประโยชน์การรักษาชื่อเสียงของหมู่คณะ และการรักษาระเบียบวินัย หากพิจารณาโดยนัยแล้ว จะเห็นได้ว่า การที่บุคคลจะเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ประกอบขึ้นมาจากคุณลักษณะหลายประการ เช่น ความเมตตา – กรุณา รู้จักการเสียประโยชน์ของตน การมีวินัยในตนเอง ตลอดจนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวินัยของสังคม

5) พฤติกรรมสังคมด้านอื่นๆ มีดังนี้ ความกตัญญูกตเวที การคำนึงถึงความอาวุโส ความเกรงใจ จริยธรรมทางเพศ การอวดตน-ถ่อมตน

ดอกเอ๋ย	ดอกกระดังงา	
รจนา	กลีบแยม	แซมเพชร
หอมละมุน	กรุ่นช่อ	อรชร
สีเหลืองอ่อน	อบกลิ่น	นำยินดี

เมื่อมนุษย์	มากมาย	ทั้งชายหญิง
ไม่ละทิ้ง	ธรรมะ	พระชินสีห์
คอยอบรม	บ่มนิสัย	หทัยดี
สุมาลี	มิหอมล้น	สุมนเอย.

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

แผนการฝึกอบรมที่ 7

เรื่อง ศิล 5

เวลา 1.30 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ความเป็นปกติ หรือภาวะปกติธรรมดา คือการทำทุกอย่างอยู่ตามหน้าที่ ที่ควรจะทำ อยู่ในภาวะปกติ ไม่เดือดร้อน ไม่กระวนกระวาย ไม่กระสับกระส่าย ไม่มีความสกปรกของความ เสร้าหมองใดๆ ศิล หมายถึง ระเบียบที่ได้บัญญัติขึ้นไว้สำหรับประพฤติปฏิบัติกัน เพื่อให้เกิด ภาวะปกติขึ้นมาที่กาย วาจา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. สามารถบอกความหมายของศิล 5 ได้
2. สามารถสมาทานศิล 5 ได้
3. สามารถนำหลักของศิล 5 ไปประพฤติปฏิบัติและประยุกต์ในชีวิตประจำวันได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนรู้และเข้าใจในหลักธรรมของศิล 5
2. เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติตามหลักธรรมของศิล 5
3. เพื่อให้นักเรียนนำหลักธรรมของศิล 5 มาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

สาระการเรียนรู้

1. ความหมายของศิล
2. ลักษณะของศิล 5
3. องค์ประกอบของศิล 5
4. ความสำคัญของศิล 5
5. คำอาราธนาศิล 5
6. คำปฏิญาณตนรักษาศิล 5

กิจกรรมการเรียนรู้

ชั้นนำ 15 นาที

1. พระวิทยากรแนะนำวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้เรื่องศิล 5
2. วิทยากรยกตัวอย่างของศิลประเภทต่างๆ เช่น ศิล 5 ศิล 8 ศิล 10 เป็นต้น

ชั้นเข้าสู่บทเรียน 1.00 ชั่วโมง

3. พระวิทยากรให้ความรู้เรื่องศีล 5 ตามโบราณในเรื่องของความหมายของศีล 5 ลักษณะของศีล 5 องค์ประกอบของศีล 5 คำอาชานศีล 5 คำปฏิญาณตนรักษาศีล 5 โดยการฉายเพาเวอร์พอยท์ประกอบการบรรยาย

4. พระวิทยากรให้ผู้เข้าฝึกอบรมซักถามแลกเปลี่ยนทัศนะเรื่อง 5

5. พระวิทยากรให้ผู้เข้าฝึกอบรมแบ่งกลุ่มออกมาอภิปรายและยกตัวอย่างการแสดงว่าเป็นผู้ที่รักษาศีล 5

ชั้นสรุป 15 นาที

6. วิทยากรสรุปสาระสำคัญศีล 5 และแนะนำหลักการนำไปใช้ปฏิบัติอย่างถูกต้องให้กับผู้เข้ารับการอบรม

7. ทำแบบทดสอบหลังฝึกอบรม (ให้เขียนคำบรรยายเรื่องความหมาย คำสมาทาน ศีล 5)

สื่ออุปกรณ์การเรียนการสอน

1. ใบความรู้
2. เพาเวอร์พอยท์
3. ใบกิจกรรม

การวัดและประเมินผล

1. ใบกิจกรรม
2. แบบทดสอบหลังฝึกอบรม

ใบความรู้ที่ 7

ศีล 5

ความหมายของศีล

ศีล หมายถึง ความเป็นปกติ หรือภาวะปกติธรรมดา คือการทำทุกอย่างอยู่ตามหน้าที่ ที่ควรจะทำอยู่ในภาวะปกติ ไม่เดือนร้อน ไม่กระวนกระวาย ไม่กระสับกระส่าย ไม่มีความ สกปรกของความเศร้าหมองใดๆ ศีล หมายถึง ระเบียบที่ได้บัญญัติขึ้นไว้สำหรับประพฤติกปฏิบัติ กัน เพื่อให้เกิดภาวะปกติขึ้นมาที่กาย วาจา

ลักษณะของศีล 5

คามที่ปรากฏต่อผู้ปฏิบัติในรูปแบบของการไม่เบียดเบียนผู้อื่น ความพร้อมที่จะทำความ ดีและสงบเสงี่ยมเรียบร้อย ซึ่งพระพุทธโฆษาจารย์แสดงไว้ 3 ลักษณะ ดังนี้

- 1) ศีลมีสภาพที่จะพึงเห็นได้ มีกาย วาจา เรียบร้อย ไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อน จึง ไม่ต้องหวาดระแวงว่าจะมีใครมาทำร้ายตน มีชีวิตอยู่อย่างสงบสุข
- 2) ศีลมีความเป็นปกติ พร้อมทั้งจะรองรับความดีอื่นๆ ได้ คือ เมื่อมีศีล มีกาย วาจา เป็น ปกติ จึงพร้อมที่จะริเริ่มทำความดีอื่นๆ ต่อไปได้
- 3) ศีลทำให้มีความเป็นอยู่อย่างเรียบร้อย คือ ดำรงตนอยู่อย่างสบายกาย วาจา ไม่ เดือดร้อน

องค์ประกอบของศีล 5

ศีล 5 จัดเป็นสิกขาบทสำหรับคฤหัสถ์ ใช้ในฐานะเป็นข้อฝึกหัดของชาวพุทธ หรือกฎ ความประพฤติกของอริยสาวกฝ่ายฆราวาส เรียกว่า สิกขาบท 5 ข้อ เช่นในสังคีตสูตร จัดสิกขาบท ไว้ 5 อย่าง คือ

- 1) ปาณาติปาตา เวรมณี เจตนาเป็นเครื่องงดเว้นจากการฆ่าสัตว์
- 2) อทินนาทานา เวรมณี เจตนาเป็นเครื่องงดเว้นจากการลักทรัพย์
- 3) กามเมสุ มิฉฉาจารา เวรมณี เจตนาเป็นเครื่องงดเว้นจากการประพฤติกผิดในกาม
- 4) มุสาวาทา เวรมณี เจตนาเป็นเครื่องงดเว้นจากการพูดเท็จ
- 5) สุราเมรยมชชุปมาทภูฐานา เวรมณี เจตนาเป็นเครื่องงดเว้นจากการดื่มน้ำเมา คือ สุรา และเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท

ศีล 5 หรือสิกขาบท 5 ข้อ นี้เป็นข้อปฏิบัติเบื้องต้นในการเว้นจากการทำความชั่วโดย การรักษากาย วาจา ให้ปกติ ด้วยการงดเว้นจากบาปกรรม 5 อย่าง ผู้กระทำบาปกรรมทั้ง 5 ข้อ แม้เพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง ชื่อว่าผู้ทุศีลเพราะกระทำในสิ่งที่ตรงกันข้ามกับศีล ซึ่งเรียกอีก อย่างว่า ผู้สร้างเวร คือ เป็นผู้ที่มีเจตนานำมาซึ่งภัยและเวรเป็นเหตุให้ได้รับความทุกข์ในอบายภูมิ

ทุกคิภและเมื่อเกิดในสุคติภ ก็ประสบกรรม อาจอายุสั้น เป็นต้น ฉะนั้น คีล 5 หรือ ลิกขาบท 5 มุ่งหมายให้งดเว้นจากภัยและเวรทั้ง 5 โดยมุ่งเจตนา ความตั้งใจเป็นสำคัญ

ความสำคัญของคีล 5

เป็นธรรมของมนุษย์ เพราะคนเราจะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์นั้น มิใช่ที่เกิดมาเป็นมนุษย์ เท่านั้นจะต้องมีธรรมสำหรับมนุษย์อีกด้วย พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นว่า โลกนี้จะสงบร่มเย็น เมื่อคนเราเคารพสิทธิซึ่งกันและกัน ไม่เบียดเบียนกันทางกาย วาจา อันเป็นพื้นฐานมาจากใจ บุคคลในสังคมขาดศีลธรรมไม่อาจจะดำรงอยู่ได้ เพราะทนต่อพฤติกรรมที่ทุศีลของตนเองไม่ได้ ตัวเองก็ทนตัวเองไม่ได้ เมื่อตัวเองไม่มีศีลตัวเองจะทนพฤติกรรมของตนไม่ได้ คือ มีโรคทาง วิทยญาณ โรคบาป โรคกรรม โรคทรมาณจิต ทรมาณวิญญาณมากขึ้นจนตัวเองก็ทนไม่ได้ เพราะไม่มีศีล สังคมก็ทนไม่ได้ สังคมรอบตัวเขาก็ทนไม่ได้ ถ้าคนไม่มีศีลจะเกิดเสนียดจัญไร ของสังคมมากยิ่งขึ้น คีล 5 เป็นหลักสำคัญขั้นต้นของการเป็นชาวพุทธ หากบุคคลขาดศีลก็ไม่ จัดว่าเป็นชาวพุทธได้ ทั้งนี้เพราะหลักคำสอนเรื่องศีลเป็นสิ่งสะท้อนถึงเจตารมณ์ของ พระพุทธศาสนาในด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของมนุษย์ เพราะคำสอนและหลักปฏิบัติทาง พระพุทธศาสนามีส่วนเกี่ยวข้องกับสังคมมากที่สุด เรื่องของศีลเป็นระบบควบคุมชีวิตด้านนอก เกี่ยวกับการแสดงออกทางกาย วาจา มีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง มนุษย์กับมนุษย์ด้วยกัน

สรุปได้ว่า คีลนั้นมีความสำคัญต่อตนเอง และสังคม ซึ่งเป็นบรรทัดฐานทางพฤติกรรม ไม่เบียดเบียนกันทางกาย วาจา อันมีพื้นฐานมาจากใจ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า คีลเป็นที่ตั้งเป็น ป่อเกิดแห่งคุณงามความดีทั้งหลาย และเป็นประธานแห่งคุณความดีทั้งปวง

คำอาราธนาคีล 5

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ
 คิระระณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ
 ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ
 คิระระณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ
 ตติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ
 คิระระณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

คำปฏิญาณตนรักษาศีล 5

ข้าพเจ้าขอตั้งสัตย์	ต่อพระโคตรรัตน	เลิศด้วยความดี	
ทั้งสามประการ	ปานแก้วมณี	ด้วยความจริงนี้	เป็นที่พึงทางใจ
หนึ่งขอวิริติ	งดเว้นฆ่าสัตว์	ทั้งเล็กทั้งใหญ่	
มีจิตเมตตา	ปราณีทั่วไป	ไม่เบียดเบียนใคร	มีใจกรุณา
สองไม่ลักของ	ผู้อื่นครอบครอง	ป้องปัดรักษา	
การเลี้ยงชีวิต	ทรัพย์สินนานา	จะแสวงหา	มาโดยชอบธรรม
สามไม่ผิดในกาม	จิตใจต่ำทราม	ด้วยความโมหันธ์	
ยึดประเพณี	มีแต่ปางบรรพ์	เป็นสิ่งทางกัน	มันในฤทัย
สี่ไม่มุสา	ยึดถือสัจจา	ไว้ตลอดไป	
พูดแต่คำจริง	ไม่ว่ากับใคร	เจรจาปราศรัย	ไพเราะใจพจี
ห้าไม่ดื่มเหล้า	และของมีนเมา	จนสิ้นชีวิต	
เว้นยาเสพติด	ย่อมจิตราศี	ให้ลืมทำดี	มีแต่ประมาท
ข้าขอสมათาน	ศีล 5 ประการ	จะมีให้ขาด	
มอภกายและใจ	ไว้ในพุทธศาสนา	เป็นคนรักชาติ	ประกอบคุณธรรม
สร้างแต่ความดี	ชีวิตขอพลี	ไม่สร้างเวรกรรม	
มันกตัญญู	รู้จักหลักธรรม	ประเสริฐเลิศล้ำ	เป็นเครื่องนำทาง

	ดอกเอ๋ย	ดอกกุหลาบ
หอมชานชาบ	รวยริน	ชื่นนาสา
ทั้งสีสัน	ทรงชื่อ	ละออคา
งามสง่า	นำชม	นิยมยิน
เหมือนมนุษย์	ศีลดี	มีกลิ่นหอม
ใครจะยอม	ตำหนิ	กล่าวติฉิน
ทั้งรูปสวย	รวยวิชา	เครื่องหากิน
ทั่วธานีนทร์	ชมเปาะ	งามเหมาะเออย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก ช

ภาพประกอบการฝึกอบรม

ระหว่างวันที่ 5 – 7 มกราคม พ. ศ. 2551



ภาพ วัดประดับ สถานที่ใช้ในการฝึกอบรม



ภาพ บรรยากาศ บริเวณป่าไม้วัดประดับ



ภาพ ศาลาวัดประดับ สถานที่ใช้ในการฝึกอบรม



ภาพ สถานที่เปิดการอบรม



ภาพ นักเรียนลงทะเบียนเข้ารับการฝึกอบรม



ภาพ นักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรม



ภาพ ผู้วิจัยอ่านจุดประสงค์ของการฝึกอบรม



ภาพ พระครูวิชิตวุฒิกุลน
ประธานในพิธีจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย



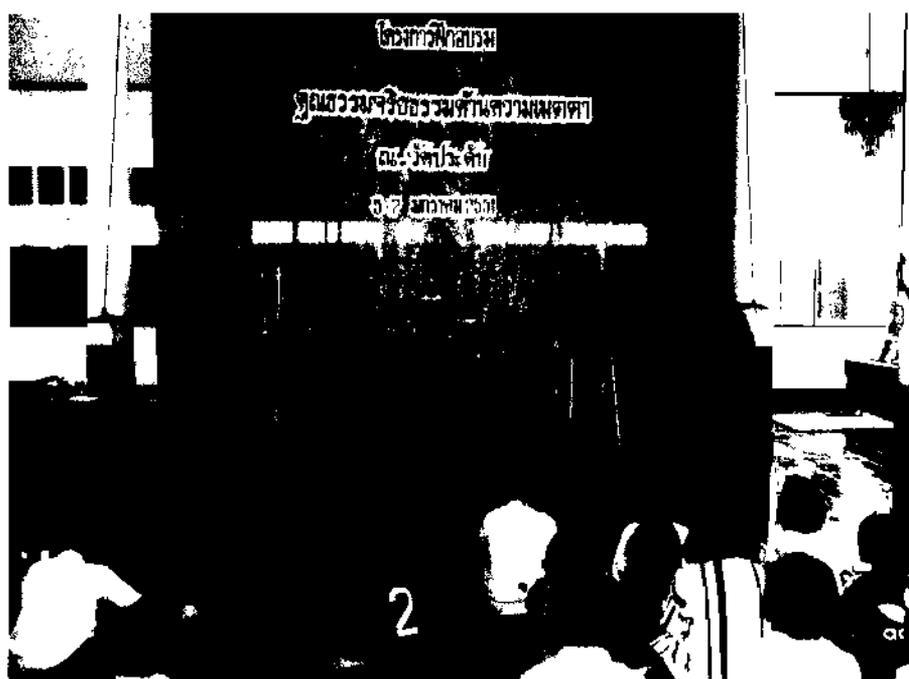
ภาพ ประธานในพิธีเปิดให้โอวาทกับคณะครูและนักเรียน

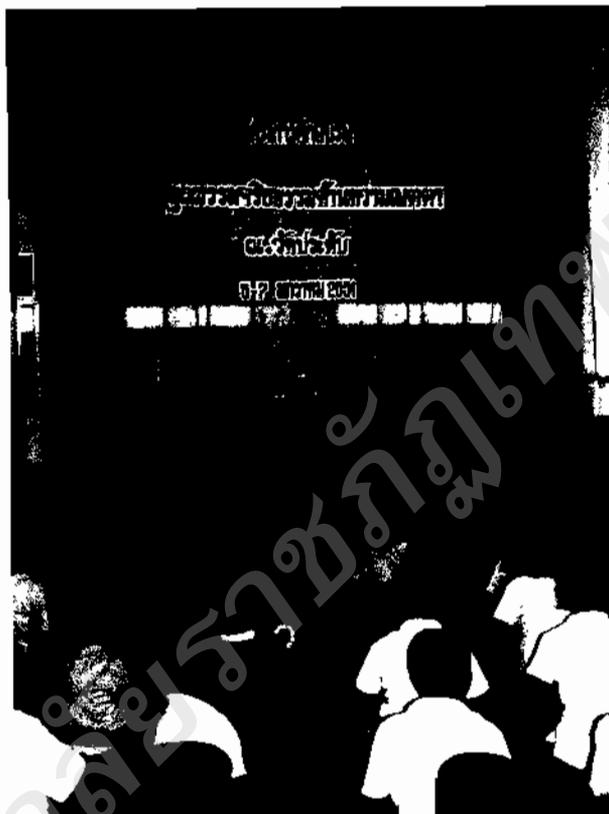


ภาพ นายสนอง เฟ็งบุญ ผอ.โรงเรียนวัดประดับ
ให้โอวาทกับนักเรียนในวันพิธีเปิด

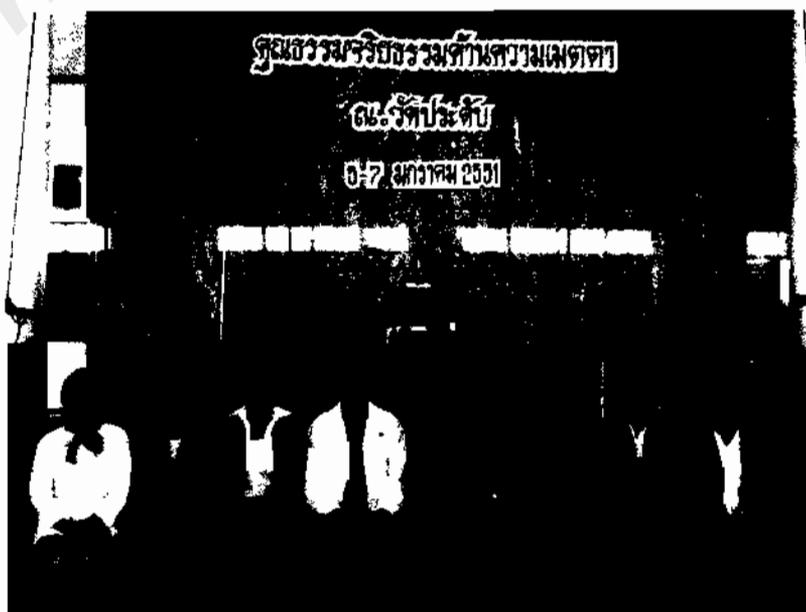


ภาพ ผศ.ดร.ปราโมทย์ จันทรเรือง
ประธานสาขา หลักสูตรและการสอน
ให้โอวาทกับนักเรียนในวันพิธีเปิด





ภาพ ผู้วิจัยให้คำแนะนำเรื่องต่างๆ กับนักเรียน



ภาพ ผศ.ดร.ปราโมทย์ จันทน์เรือง
ถ่ายรูปพร้อมกับผู้วิจัยและคณะครูโรงเรียนวัดประดู่ในวันพิธีเปิด



ภาพ พระวิทยากรกำลังให้ความรู้กับนักเรียนพร้อมปฏิบัติจริง





ภาพ ผู้วิจัยนำนักเรียนทำวัตรสวดมนต์เช้า-เย็น





ภาพ พระวิทยากรให้ความรู้นักเรียนพร้อมทั้งให้ฝึกปฏิบัติจริง



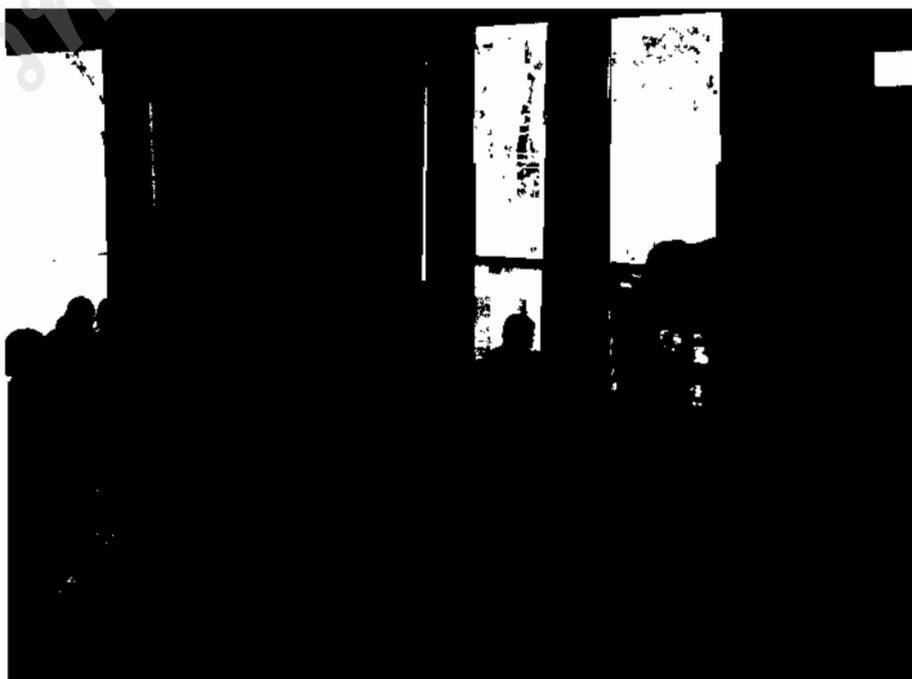


ภาพ พระวิทยากรให้ความรู้แก่นักเรียนพร้อมทั้งให้ฝึกปฏิบัติจริง





ภาพ พระวิทยากรให้ความรู้นักเรียน





ภาพ นักเรียนกำลังนั่งฟังการบรรยายจากพระวิทยากร





ภาพ นักเรียนกำลังทำแบบทดสอบต่างๆ





ภาพ นักเรียนกำลังฝึกการเดินจงกรม





ภาพ นักเรียนกำลังเข้าแถวรับอาหารว่าง



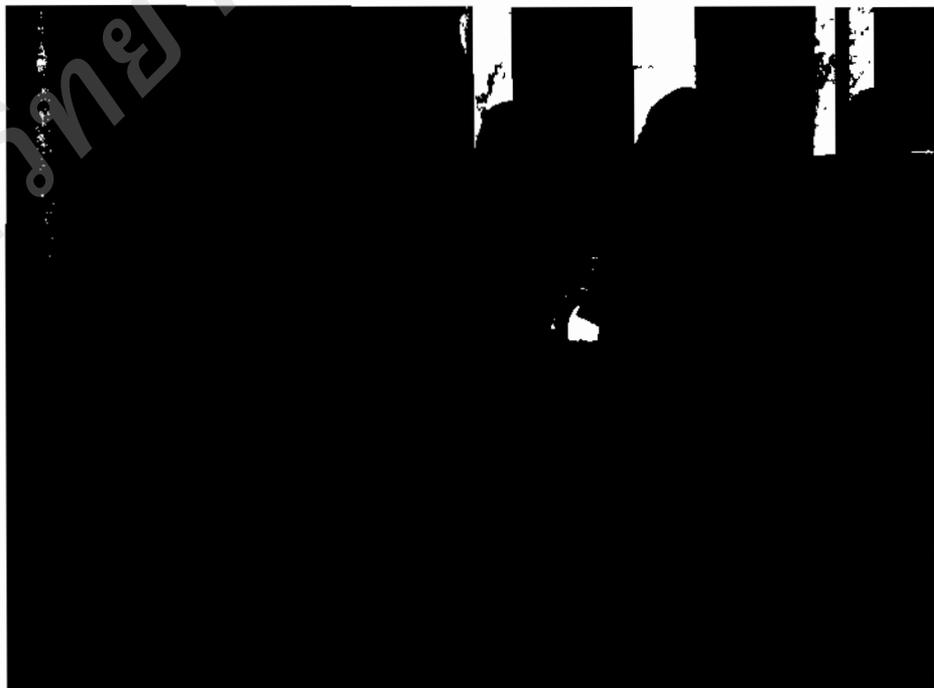


ภาพ นักเรียนกำลังนั่งรับประทานอาหาร





ภาพ ผู้วิจัยอ่านผลสรุปของการฝึกอบรม



ภาพ ผศ.ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง และ ผศ.วรรณวิไล นันทมานพ
มาร่วมในพิธีปิด



ภาพ ผศ.วรรณวิไล นันทมานพ เลขาคณบดีคณะครุศาสตร์
มอบเกียรติบัตรให้กับนักเรียน





ภาพ ผศ.ดร.ปราโมทย์ จันทรเรือง ประธานสาขาหลักสูตรและการสอน
มอบเกียรติบัตรให้กับคณะวิทยากร





ภาพ ผศ.วรรณวิไล นันทมานพ เลขาคณบดีคณะครุศาสตร์
กล่าวให้โอวาทนักเรียนในวันพิธีปิด



ภาพ นายสนอง เฟ็งบุญ ผอ.โรงเรียนวัดประดับ
กล่าวให้โอวาทนักเรียนในวันพิธีปิด



ภาพ ผอ.โรงเรียนค่ายบางระจันกล่าวให้โอวาทนักเรียนในวันพิธีปิด



ภาพ ผศ.ดร.ปราโมทย์ จันท์เรือง ประธานสาขาหลักสูตรและการสอน กล่าวให้โอวาทกับนักเรียนและเป็นประธานในพิธีปิดโครงการฝึกอบรม



ภาพ ผู้วิจัยนำคณะครูและนักเรียนกราบพระในวันพิธีปิด





ภาพ ผู้วิจัย-คณาจารย์และนักเรียนถ่ายรูปร่วมกันในวันพิธีปิด



ภาพ ผู้วิจัยถ่ายรูปร่วมกับ
ผศ.ดร.ปราโมทย์ จันทน์เรือง และ ผศ.วรรณวิไล นันทมานพในวันพิธีปิด



ภาพ นักเรียนกำลังกราบลาผู้วิจัย

