

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก ก

หนังสือขอความอนุเคราะห์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ที่ ๑๘๕.๒/๕๐

วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๕๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ผศ.ศรินทร์ทิพย์ ภู่อำลี

- สิ่งที่มาด้วย
๑. หลักสูตรฉบับร่าง
 ๒. แบบสัมภาษณ์
 ๓. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์
 ๔. แบบสอบถามความคิดเห็น
 ๕. แผนการจัดการเรียนรู้
 ๖. แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างการฝึกอบรม
 ๗. แบบสอบถาม

ด้วยพระใสว สิปัญหา นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรครุศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้รับอนุมัติให้ทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม การเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม
สำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต หลักสูตร ๕ ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
โดยมี ผศ.ดร.วิไล ทองแม่ เป็นประธานผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และ ผศ.ดร.พระครูใบฎีกา
สมคิด บุญเรือง เป็นกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ
ใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้ เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพ
ของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ไคร้ขอความอนุเคราะห์จาก
ท่านในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้
และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ดร.ทรงศรี ตุ่นทอง)

รองคณบดี ฝ่ายวิชาการ

คณะครุศาสตร์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ที่ ๑๘๕.๒/๕๐

วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๕๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ผศ.ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง

- สิ่งที่มาด้วย
๑. หลักสูตรฉบับร่าง
 ๒. แบบสัมภาษณ์
 ๓. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์
 ๔. แบบสอบถามความคิดเห็น
 ๕. แผนการจัดการเรียนรู้
 ๖. แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างการฝึกอบรม
 ๗. แบบสอบถาม

ด้วยพระไลว สีปัญญา นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม การเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม สำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต หลักสูตร ๕ ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โดยมี ผศ.ดร.วิไล ทองแผ่ เป็นประธานผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และ ผศ.ดร.พระครูใบฎีกาสมคิด บุญเรือง เป็นกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้ เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ไคร้ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ดร.ทรงศรี ตุ่นทอง)

รองคณบดี ฝ่ายวิชาการ

คณะครุศาสตร์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ที่ ๑๘๕.๒/๕๐

วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๕๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน อาจารย์เนติ เฉลยวาเรศ

- สิ่งที่มาด้วย
๑. หลักสูตรฉบับร่าง
 ๒. แบบสัมภาษณ์
 ๓. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์
 ๔. แบบสอบถามความคิดเห็น
 ๕. แผนการจัดการเรียนรู้
 ๖. แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างการฝึกอบรม
 ๗. แบบสอบถาม

ด้วยพระไลว สีปัญญา นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม การเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม สำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต หลักสูตร ๕ ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โดยมี ผศ.ดร.วิไล ทองแผ่ เป็นประธานผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และ ผศ.ดร.พระครูใบฎีกาสมคิด บุญเรือง เป็นกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้ เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ไคร้ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ดร.ทรงศรี ดุ่นทอง)

รองคณบดี ฝ่ายวิชาการ

คณะครุศาสตร์



ที่ ศธ ๐๕๔๙.๐๒/๕๐

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
ถนนนารายณ์มหาราช
อ.เมือง จ.ลพบุรี ๑๕๐๐๐

๑๐ สิงหาคม ๒๕๕๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เรียน นายยงยุทธ ดวงละออ

- สิ่งที่มาด้วย
๑. หลักสูตรฉบับร่าง
 ๒. แบบสัมภาษณ์
 ๓. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์
 ๔. แบบสอบถามความคิดเห็น
 ๕. แผนการจัดการเรียนรู้
 ๖. แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างการฝึกอบรม
 ๗. แบบสอบถาม

ด้วยพระใสว สืบปัญหา นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม การเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม สำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต หลักสูตร ๕ ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โดยมี ผศ.ดร.วิไล ทองแผ่ เป็นประธานผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และ ผศ.ดร.พระครูใบฎีกาสมคิด บุญเรือง เป็นกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้ เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โค้รขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.ทรงศรี ตุ่นทอง)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

คณะครุศาสตร์

โทร.๐-๓๖๔๑-๑๑๑๒ , ๐-๓๖๔๒-๒๖๐๗-๕ ต่อ ๕๑๑

โทรสาร ๐-๓๖๔๒-๒๖๑๐

Email : education@tru.ac.th



ที่ ศธ ๐๕๔๙.๐๒/๖๕๔

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ถนนราชนครินทร์

อ.เมือง จ.ลพบุรี ๑๕๐๐๐

๑๐ สิงหาคม ๒๕๕๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

มัลติการ พระศรีปริยัติเวที

สิ่งที่มาด้วย ๑. หลักสูตรฉบับร่าง

๒. แบบสัมภาษณ์

๓. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์

๔. แบบสอบถามความคิดเห็น

๕. แผนการจัดการเรียนรู้

๖. แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างการทำกิจกรรม

๗. แบบสอบถาม

ด้วยพระไลว สิริปัญหา นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม การเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม สำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต หลักสูตร ๕ ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โดยมี ผศ.ดร.วิไล ทองแผ่ เป็นประธานผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และ ผศ.ดร.พระครูใบฎีกาสมคิด บุญเรือง เป็นกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้ เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย 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@tru.ac.th



ที่ ศธ ๐๕๔๙.๐๒/๖๕๔.๑

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
ถนนนารายณ์มหาราช
อ.เมือง จ.ลพบุรี ๑๕๐๐๐

๑๐ สิงหาคม ๒๕๕๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

นมัสการ พระมหาธีรราชเจ้า ชูติปัญญา

- สิ่งที่มาด้วย
๑. หลักสูตรฉบับร่าง
 ๒. แบบสัมภาษณ์
 ๓. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์
 ๔. แบบสอบถามความคิดเห็น
 ๕. แผนการจัดการเรียนรู้
 ๖. แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างการฝึกอบรม
 ๗. แบบสอบถาม

ด้วยพระใสว สีนัญหา นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขา
หลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนา
หลักสูตรฝึกอบรม การเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม สำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต
หลักสูตร ๕ ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โดยมี ผศ.ดร.วิไล ทองแผ่ เป็นประธานผู้ควบคุม
วิทยานิพนธ์ และ ผศ.ดร.พระครูใบฎีกาสมคิด บุญเรือง เป็นกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ปัจจุบัน
อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้ เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการ
ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ไคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการ
ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และขอขอบพระคุณเป็น
อย่างสูงมา 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@tru.ac.th



ที่ ศบ ๐๕๔๙.๐๒/๖๙๕

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
ถนนนารายณ์มหาราช
อ.เมือง จ.ลพบุรี ๑๕๐๐๐

๑๐ สิงหาคม ๒๕๕๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

มนัสการ พระครูสังฆรักษ์ ชยันต์ พุทธิธรรมโม

สิ่งที่มาด้วย ๑. หลักสูตรฉบับร่าง

๒. แบบสัมภาษณ์

๓. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์

๔. แบบสอบถามความคิดเห็น

๕. แผนการจัดการเรียนรู้

๖. แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างการฝึกอบรม

๗. แบบสอบถาม

ด้วยพระใสว สืบปัญหา นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขา
หลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนา
หลักสูตรฝึกอบรม การเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม สำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต
หลักสูตร ๕ ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โดยมี ผศ.ดร.วิไล ทองแผ่ เป็นประธานผู้ควบคุม
วิทยานิพนธ์ และ ผศ.ดร.พระครูใบฎีกาสมคิด บุญเรือง เป็นกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ปัจจุบัน
อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้ เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการ
ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ไคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการ
ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และขอขอบพระคุณเป็น
อย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.ทรงศรี ตุ่นทอง)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

คณะครุศาสตร์

โทร.๐-๓๖๔๑-๑๑๑๒ , ๐-๓๖๔๒-๒๖๐๗-๙ คีย์ ๔๑๑

โทรสาร ๐-๓๖๔๒-๒๖๑๐

Email : education@tru.ac.th

ภาคผนวก ข

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามคณะวิทยากร

รายนามคณะผู้ช่วยวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. พระศรีปริยัติเวที ผู้จัดการโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกบาลีแห่งที่ ๑
ประจำจังหวัดสระบุรี
2. พระครูสังฆรักษ์ชยันต์ พุทธธมฺโม ที่ปรึกษา โครงการยุวพุทธสงฆ์โลก (ยพสล)
แห่งประเทศไทย
3. พระมหาวิระพันธ์ ชุตินฺฺโญ ป.ธ. 4, รองผู้อำนวยการค่ายกลุ่มพัฒนาจิต
เพื่อชีวิตที่ดีงาม กทม.
4. ผศ.ดร.ปราโมทย์ จันท์เรือง ประธานสาขาหลักสูตรและการสอน
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี
5. ผศ.ศรินทร์ทิพย์ ภู่อาลี อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี
6. นายยงยุทธ ดวงละออ รองผู้อำนวยการเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต 1
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต 1
7. นายเนติ เฉลยวาเรศ อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี

รายนามคณะวิทยากร

1. พระมหาวีระพันธ์ ชูติปัญญา น.ธ. เอก, ป.ธ. 4, พธ.ม. (พระพุทธศาสนา)
วัดลานนาบุญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี
2. พระมหาสมถาวร ถิรสีโร ป.ธ. 7, พธ.บ. (ปรัชญาศาสนา)
วัดอัมรินทร์าราม วรวิหาร แขวงศิริราช
เขตบางกอกน้อย กทม.
3. พระมหาประสิทธิ์ ญาณปทีโป น.ธ. เอก, ป.ธ. 4 พธ.บ. (พุทธจิตวิทยา)
ศศ.ม. (พัฒนาสังคม)
วัดธรรมมาภิตาราม เขตดุสิต กทม.
4. พระสุวรรณ สุวณฺโณ น.ธ. เอก, พธ.บ. (พระพุทธศาสนา)
วัดหนองแขวง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
5. พระทรัพย์ชู มหาวีโร น.ธ. เอก, พธ.บ. (ภาษาอังกฤษ)
วัดอัมพวัน เขตดุสิต กทม.

รายนามคณะผู้ช่วยวิจัย

1. พระมหาปัทมกรณ วชิรญาโณ น.ธ. เอก, ป.ธ. 3 พธ.บ. (สังคมศึกษา) พระสอนศีลธรรมในโรงเรียน อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี
2. พระมหาภัทรชัย กิตติสารเมธี น.ธ. เอก, ป.ธ. 4 พธ.บ. (ภาษาอังกฤษ) พระสอนศีลธรรมในโรงเรียน อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี
3. พระรชต กตปุญโญ น.ธ. เอก, พธ.บ. (ภาษาอังกฤษ) พระสอนศีลธรรมในโรงเรียน อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี
4. พระวิฑูล ฐานธมฺโม น.ธ. เอก, พธ.บ. (ภาษาอังกฤษ) พระสอนศีลธรรมในโรงเรียน อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี
5. พระสิปปภาส ปญญาวฑฺฒโก น.ธ. เอก, พธ.บ. (สังคมศึกษา) พระสอนศีลธรรมในโรงเรียน อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี
6. พระฉลอง ฐิรปุณฺสีโร น.ธ. เอก, พธ.บ. (ภาษาอังกฤษ) พระสอนศีลธรรมในโรงเรียน อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี
7. พระฉลาม มหาปญฺโญ น.ธ. เอก, พธ.บ. (ภาษาอังกฤษ) พระสอนศีลธรรมในโรงเรียน อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี
8. พระสมโภชน์ ไชติวโร น.ธ. เอก, พธ.บ. (ภาษาอังกฤษ) พระสอนศีลธรรมในโรงเรียน อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี
9. พระวิริยะ วิริโย น.ธ. เอก, พธ.บ. (ภาษาอังกฤษ) พระสอนศีลธรรมในโรงเรียน อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี

ภาคผนวก ค

หลักสูตรฝึกอบรบ

การเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับ

นักศึกษาครุศาสตร์บัณฑิตหลักสูตร 5 ปี

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

จังหวัดลพบุรี

หลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม สำหรับนักศึกษา
ครุศาสตรบัณฑิตหลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี



พระใสว สิปัญหา

สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

คำแนะนำการใช้หลักสูตร

หลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักศึกษาครุศาสตร์บัณฑิตหลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการฝึกอบรมนักศึกษาครุศาสตร์บัณฑิตหลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี เพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมและเป็นแบบอย่างที่ดีของสังคม เนื้อหาสาระทั้งหมดแบ่งเป็น 13 แผนการจัดการเรียนรู้ ในแต่ละแผนประกอบด้วยขั้นตอนหลักๆ คือ จุดประสงค์ เนื้อหาสาระ สื่อ/อุปกรณ์ /แหล่งการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล และมีตัวอย่างประกอบการบรรยายแต่ละแผน ดังนั้น การนำหลักสูตรไปใช้ ควรพิจารณารายละเอียดมีดังต่อไปนี้

1. หลักสูตรนี้พัฒนาขึ้น เป็นหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นสำหรับนักศึกษาครุศาสตร์บัณฑิตหลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี ผู้นำหลักสูตรไปใช้ควรศึกษารายละเอียดให้เข้าใจ
2. หากมีการนำหลักสูตรไปใช้ฝึกอบรมกับกลุ่มเป้าหมายอื่น ควรมีการปรับปรุงเพื่อให้เหมาะสมก่อนนำไปใช้ โดยศึกษาความต้องการของผู้เข้ารับการฝึกอบรมก่อน
3. ควรจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ให้พร้อมก่อนมีการฝึกอบรม เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการฝึกอบรมอย่างเต็มที่
4. วิทยากรที่ให้การฝึกอบรม ควรเป็นวิทยากรที่มีประสบการณ์ในการฝึกอบรม มีเทคนิคการถ่ายทอดที่ดี มีความเป็นกันเอง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรมอย่างเต็มที่
5. หากนำหลักสูตรไปใช้แล้วควรหาวิธีปรับปรุงและพัฒนาให้ทันสมัย เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำมาประยุกต์ใช้ จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีเจตคติที่ดีต่อการฝึกอบรม

สารบัญ

หน้า

หลักสูตรฝึกอบรม

คำแนะนำการใช้หลักสูตร

หลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ 1 ลงทะเบียนรายงานตัว

พิธีเปิด.....

มอบตัวเป็นศิษย์.....

แนะนำวิทยากร.....

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ 2 ตามหาหัวใจ.....

เมื่อฉันและเธอมาเจอกัน.....

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ 3 ศิลปะในการดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทัน.....

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ 4 ธรรมะกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต.....

สติกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต (สติปัญญา 4)

กฎแห่งกรรม.....

ธรรมกับการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ 5 ธรรมะติดปีก (ทำดีไม่ต้องเดี๋ยว).....

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ 6 คุณค่าแห่งการเจริญสติ.....

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ 7 ศิลปะการเรียนรู้ชีวิตอย่างมีสติ.....

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ 8 นิทานประสานใจ.....

ละครสะท้อนธรรม (1).....

ละครสะท้อนธรรม (2).....

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ 9 ธรรมะวาไรตี้.....

สาระธรรม ถาม – ตอบ.....

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ 10 โครงการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม.....

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ 11 จุดเทียนอุทิศการณ.....

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ 12 คุณธรรมจริยธรรมสำหรับครู.....

เขียนเรียงความเรื่อง “คุณค่าแห่งชีวิต”.....

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ 13 สรุปกิจกรรม / พิธีปิด.....

คำนำ

หลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต หลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นแบบในการศึกษาและการจัดกิจกรรมในการฝึกอบรม เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ความเข้าใจ และเกิดทักษะในการปฏิบัติ เนื้อหาสาระของหลักสูตรมุ่งเน้นเกี่ยวกับการใช้สติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม และสามารถนำหลักธรรม หลักการปฏิบัติไปประยุกต์ใช้แก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันต่อไป

พระใสว สีปัญญา
ผู้วิจัย

หลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักศึกษา ครุศาสตรบัณฑิตหลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี

ความนำ

ตามที่พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 มาตรา 6 เขียนไว้ว่า การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรมมีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข หรือมาตรา 7 ที่ว่า ในกระบวนการเรียนรู้ ต้องมุ่งปลูกฝังจิตสำนึกที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเมืองการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข รู้จักรักษาและส่งเสริมสิทธิ หน้าที่ เสรีภาพ ความเคารพกฎหมาย ความเสมอภาค และศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ มีความภาคภูมิใจในความเป็นไทย รู้จักรักษาผลประโยชน์ส่วนรวมและของประเทศชาติ รวมทั้งส่งเสริมศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมของชาติ การกีฬา ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทย และความรู้อันเป็นสากล ตลอดจนอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มีความสามารถในการประกอบอาชีพ รู้จักพึ่งตนเอง มีความริเริ่ม สร้างสรรค์ ใฝ่รู้ และเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง หรือมาตรา 24 ที่บอกว่า การจัดการกระบวนการเรียนรู้ ให้สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการดังต่อไปนี้(4) จัดการเรียนการสอนโดยผสมผสานสาระความรู้ด้านต่าง ๆ อย่างได้สัดส่วนสมดุลกัน รวมทั้งปลูกฝังคุณธรรม ค่านิยมที่ดีงาม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ในทุกวิชา (5) ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สอนสามารถจัดบรรยากาศ สภาพแวดล้อม สื่อการเรียน และอำนวยความสะดวก เพื่อให้ผู้เรียนรู้เกิดการเรียนรู้และมีความรอบรู้ รวมทั้งสามารถใช้การวิจัยเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ ทั้งนี้ ผู้สอนและผู้เรียนอาจเรียนรู้ไปพร้อมกันจากสื่อการเรียนการสอนและแหล่งวิทยาการประเภทต่างๆ

หลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต หลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี จึงมีความสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 เป็นพัฒนาหลักสูตรขึ้นเพื่อใช้ฝึกอบรมนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิตหลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โดยเนื้อหาสาระมุ่งเน้นให้ผู้ฝึกอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ และเกิดทักษะในการปฏิบัติเกี่ยวกับการเจริญสติ

หลักการ

1. เป็นหลักสูตรที่มุ่งพัฒนาให้นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์บัณฑิตหลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม

2. เป็นหลักสูตรที่มุ่งฝึกทักษะการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้ ความสามารถ และนำหลักธรรม หลักการปฏิบัติไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมพร้อมทั้งนำไปปฏิบัติได้

2. เพื่อให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของพระพุทธศาสนาและหลักปฏิบัติเกี่ยวกับการเจริญสติที่ใช้ในการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม

3. เพื่อให้ศึกษานำหลักการปฏิบัติเกี่ยวกับการเจริญสติ ไปประยุกต์ใช้แก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน

ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์บัณฑิตหลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี จำนวน 29 คน

ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม

การฝึกอบรมใช้เวลาทั้งหมด 4 วัน 5 คืน

เนื้อหาสาระ

1. คุณธรรมจริยธรรมสำหรับครู
2. การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบการเจริญสติ
3. พฤติกรรมเกี่ยวกับการเจริญสติ
4. สติปัญญา 4
5. หลักธรรมเกี่ยวกับการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม
6. การควบคุมอารมณ์

การจัดกิจกรรมการฝึกอบรม

1. บรรยาย
2. อภิปราย/ซักถาม
3. สาธิต
4. ฝึกปฏิบัติจริง

สื่อประกอบการฝึกอบรม

1. เอกสารประกอบการฝึกอบรม
2. โปรเจคเตอร์/จอฉาย
3. คอมพิวเตอร์, DVD-CD
4. Power Point

การวัดและการประเมิน

ได้ดำเนินการวัดและประเมินผลเป็น 3 ระยะ คือ การประเมินผลก่อนการใช้หลักสูตร การประเมินผลระหว่างการใช้หลักสูตร และการประเมินผลหลังการใช้หลักสูตร ดังมีรายละเอียดดังนี้

1. การประเมินผลก่อนการใช้หลักสูตร โดยใช้แบบทดสอบเกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรม
2. การประเมินผลระหว่างการใช้หลักสูตร โดยใช้แบบสังเกต เป็นการสังเกตทักษะการปฏิบัติ และการสอบถามเป็นรายบุคคล
3. การประเมินผลหลังการใช้หลักสูตร โดยวัดความรู้ความเข้าใจและความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้
 - 3.1 วัดความรู้ความเข้าใจ โดยใช้แบบวัดความรู้เกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรม
 - 3.2 วัดทักษะการปฏิบัติ โดยใช้แบบสอบถามการควบคุมอารมณ์
 - 3.3 ประเมินความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรม โดยใช้แบบสอบถามเจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม

ขอบข่ายเนื้อหาสาระของหลักสูตรฝึกอบรม

ลงทะเบียนรายงานตัว/พิธีเปิด/มอบตัวเป็นศิษย์	ใช้เวลาในการฝึกอบรม	3.00 ชั่วโมง
ตามหาหัวใจ / เมื่อฉันและเธอมาเจอกัน	ใช้เวลาในการฝึกอบรม	3.30 ชั่วโมง
ศิลปะในการดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทัน.....	ใช้เวลาในการฝึกอบรม	1.30 ชั่วโมง
ธรรมะกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต.....	ใช้เวลาในการฝึกอบรม	3.00 ชั่วโมง
ธรรมะติดปีก (ทำดีไม่ต้องเดี๋ยว).....	ใช้เวลาในการฝึกอบรม	3.30 ชั่วโมง
คุณค่าแห่งการเจริญสติ.....	ใช้เวลาในการฝึกอบรม	1.30 ชั่วโมง
ศิลปะการเรียนรู้ชีวิตอย่างมีสติ.....	ใช้เวลาในการฝึกอบรม	3.00 ชั่วโมง
นิทานประสาธใจ.....	ใช้เวลาในการฝึกอบรม	1.00 ชั่วโมง
ละครสะท้อนธรรม (1).....	ใช้เวลาในการฝึกอบรม	2.30 ชั่วโมง
ละครสะท้อนธรรม (2).....	ใช้เวลาในการฝึกอบรม	3.00 ชั่วโมง
ธรรมะวาไรตี้ (สาระธรรม ถาม - ตอบ)	ใช้เวลาในการฝึกอบรม	3.00 ชั่วโมง
โครงการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม.....	ใช้เวลาในการฝึกอบรม	3.30 ชั่วโมง
จุดเทียนอุทิศการณ.....	ใช้เวลาในการฝึกอบรม	1.30 ชั่วโมง
คุณธรรมจริยธรรมสำหรับครู...	ใช้เวลาในการฝึกอบรม	1.00 ชั่วโมง
เขียนเรียงความเรื่อง "คุณค่าแห่งชีวิต"..	ใช้เวลาในการฝึกอบรม	2.00 ชั่วโมง
สรุปกิจกรรม / พิธีปิด	ใช้เวลาในการฝึกอบรม	2.30 ชั่วโมง

รวมเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม 39.00 ชั่วโมง

รายละเอียดการจัดกิจกรรม

รายละเอียดการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม หลักสูตร ๔
 คิน ๕ วัน (ประมาณ ๘๑ ชั่วโมง) นี้ประกอบด้วย

๑. การทำวัตรสวดมนต์และเจริญภาวนา เป็นการเสริมสร้างลักษณะนิสัยทางวัฒนธรรม
 ภาวนาในกิจกรรมวิธีแห่งสติ หลังจากกิจกรรมทำวัตรสวดมนต์ จะมีการเจริญจิตภาวนา คือ เข้า
 ตั้งแต่เวลา ๐๔.๓๐ น. - ๐๖.๐๐ น. เย็น ตั้งแต่เวลา ๑๘.๐๐ น. - ๑๙.๐๐ น. รวม ๘ ครั้งๆ ละ ๑
 ชั่วโมง รวม ๘ ชั่วโมง

๒. การศึกษาธรรมในกิจกรรมแบ่งฐาน กิจกรรมละ ๓๐ นาที จำนวน ๔ กิจกรรม รวม
 ๒ ชั่วโมง พร้อมการอธิบายการเข้ากิจกรรมแบ่งฐาน ๓๐ นาที และหลังจากเสร็จกรรมมีการสรุป
 อีก ๓๐ นาที รวมกิจกรรม ๓ ชั่วโมง

๓. การศึกษาธรรมการฟังบรรยายและเข้าร่วมพิธีกรรมสำคัญ เป็นกิจกรรมรวม ครั้งละ
 ๑ - ๒ ชั่วโมง จำนวน ๑๓ กิจกรรมและ กิจกรรมชมวีดิทัศน์ ๑ กิจกรรม รวม ๑๖ ชั่วโมง

๔. การบำเพ็ญประโยชน์ การรับประทานอาหาร และพักผ่อนอย่างมีสติ รวมทั้งการ
 ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวตามวิถีพุทธ ประมาณ ๕๕ ชั่วโมง

คำชี้แจง สำหรับผู้ใช้ชุดฝึกอบรม แต่ละหัวข้อ

การจัดทำชุดฝึกอบรมได้จัดเรียงกิจกรรมการเรียนรู้ไปตามลำดับขั้นตอน ที่จะนำผู้เข้าอบรมให้มีความเข้าใจพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้อง และเกิดกำลังใจในการประพฤติปฏิบัติ ซึ่งผู้ใช้ชุดฝึกอบรมในฐานะพระอาจารย์วิทยากร หรือวิทยากรในแต่ละหัวข้อวิชา ควรศึกษารายละเอียดของเนื้อหาวิชาที่จะสอนโดยละเอียด เพราะแต่ละหัวข้อวิชามีจุดเน้นของเนื้อเรื่อง เทคนิค วิธีการ แตกต่างกัน ดังนี้

แผนการจัดกิจกรรมที่	เรื่อง	เนื้อหาสาระ
วันที่ ๑ กิจกรรมรวม ๓ ชั่วโมง	พิธีเปิด/ มอบตัวเป็นศิษย์/ แนะนำวิทยากร	๑. จุดประสงค์ของการฝึกอบรม ๒. ขั้นตอนการเข้าสู่พิธีกรรมต่างๆ ๓. กฎระเบียบ กติกา ในการอยู่ร่วมกันตลอดระยะเวลา ๔ คืน ๕ วัน ๔. ขั้นตอนการมอบตัวเป็นศิษย์ สมာทานศีล
๒ กิจกรรมรวม ๓.๓๐ นาที	ตามหาหัวใจ / เมื่อดั้นและเธอมา เจอกัน	๑. ความหมายของกระบวนการกลุ่ม ๒. หลักธรรมสังคหะวัตถุ 4 ๓. ธรรมสุภาสิต ๔. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ของสมาชิกภายในกลุ่ม
๓ กิจกรรมรวม ๑.๓๐ นาที	ศิลปะในการดำเนินชีวิตอย่าง รู้เท่าทัน	๑. ความหมายของสื่อ และเทคโนโลยี ๒. หลักการเจริญสติ ๓. เนื้อหาจากสื่อ
วันที่ ๒ ๔ กิจกรรมแบ่งฐาน ๔๕ นาที	ธรรมะกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต	๑. ก้าวอย่างแห่งสติ - ความหมายของสติปฏิฐาน - ความสำคัญของสติ - ประโยชน์ของการฝึกสติ
๔ กิจกรรมแบ่งฐาน ๔๕ นาที		๒. กฎแห่งกรรม - การกระทำความดี – ชั่ว - ผลของการทำความดี – ชั่ว
๔ กิจกรรมแบ่งฐาน ๔๕ นาที		๓. ธรรมะกับความรัก - การควบคุมอารมณ์ตัวเอง - การนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน

แผนการจัด กิจกรรมที่	เรื่อง	เนื้อหาสาระ
๕ กิจกรรมรวม ๓.๓๐ นาที	ธรรมะติดปีก (ทำดีไม่ต้องเดี๋ยว)	๑. ความหมายของหลักธรรมในธรรมะติดปีก (ของแต่ละกลุ่ม) ๒. กระบวนการกลุ่ม ๓. การคิดสร้างสรรค์ ๔. หลักธรรมสังคหวัตถุ 4
๖ กิจกรรมรวม ๑.๓๐ นาที	คุณค่าแห่งการเจริญสติ	๑. ความหมายของการเจริญสติ ๒. ประโยชน์ของการเจริญสติ ๓. คุณค่าของสติกับการดำเนินชีวิต
วันที่ ๓ ๗ กิจกรรมรวม ๓ ชั่วโมง	ศิลปะการเรียนรู้ชีวิตอย่างมีสติ	๑. สิ่งที่น่าประทับใจที่สุดในชีวิต ๒. สิ่งที่มีผิดพลาดและอยากกลับไปแก้ไขในชีวิต ๓. สิ่งที่ยากพูดอยากระบายความรู้สึกต่างๆ
๘ กิจกรรมรวม ๓.๓๐ ชั่วโมง	นิทานประสาธใจ/ ละครสะท้อนธรรม (1) (การซ้อม)	๑. กระบวนการคิดสร้างสรรค์ในหมู่คณะ ๒. การสรุปของละครในแต่ละเรื่อง เนื้อหา ๓. คติธรรมของละคร
๘ กิจกรรมรวม ๓.๐๐ ชั่วโมง	ละครสะท้อนธรรม (2) (การแสดงละครที่สะท้อนธรรม)	
วันที่ ๔ ๙ กิจกรรมรวม ๓.๐๐ ชั่วโมง	ธรรมะว่าไรดี สารธรรม (ถาม – ตอบ)	๑. ปัญหาต่างๆ ของข้อคำถาม ๒. การตอบปัญหา ในประเด็นข้อสงสัย ๓. การแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
๑๐ กิจกรรมรวม ๓.๓๐ ชั่วโมง	โครงการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม	๑. จุดประสงค์ของโครงการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม ๒. การนำเสนอโครงการของแต่ละกลุ่ม ๓. การนำโครงการไปจัดในรูปแบบของ กิจกรรม
๑๑ กิจกรรมรวม ๑.๓๐ ชั่วโมง	จุดเทียนอุทิศการณ	๑. ความหมายของความเป็นครู ๒. ครูต้นแบบ แบบอย่างที่ดีมีค่ากว่าคำสอน ๓. การทำประโยชน์ต่อตัวเองและสังคม

แผนการจัดกิจกรรมที่	เรื่อง	เนื้อหาสาระ
วันที่ ๕ ๑๒ กิจกรรมรวม ๑ ชั่วโมง	คุณธรรมจริยธรรมสำหรับครู/	๑. ความหมายของคุณธรรมจริยธรรมสำหรับครู ๒. คุณธรรมจริยธรรมสำหรับครู ๓. เรื่องความคุณค่าแห่งชีวิต
๑๒ กิจกรรมรวม ๒ ชั่วโมง	เขียนเรียงความเรื่อง "คุณค่าแห่งชีวิต"	
๑๓ กิจกรรมรวม ๒.๓๐ นาที	สรุปกิจกรรม / พิธีปิด	๑. ขั้นตอนการปิดงานและระเบียบวาระการดำเนินงานของการฝึกอบรม ๒. ก่อนจากฝากธรรม ๓. ผูกพันด้วยห่วงใยผูกใจด้วยห่วงธรรม

สรุปกิจกรรมรวม มีทั้งหมด ๑๓ กิจกรรม

วันที่หนึ่ง มีกิจกรรมรวม ๓ กิจกรรม (กิจกรรม ๑ - ๓) เลือกจัด ๓ กิจกรรม, วันที่สอง มีกิจกรรมรวม ๓ กิจกรรม และกิจกรรมแบ่งฐาน (กิจกรรมที่ ๔ - ๖) เลือกจัด ๓ กิจกรรม และวันที่สาม (กิจกรรมที่ ๗ - ๘) กิจกรรมรวม ๒ กิจกรรม(ดูแผนการจัดกิจกรรม)วันที่สี่ มีกิจกรรม ๓ กิจกรรม (กิจกรรมที่ ๙ - ๑๑) เลือกจัด ๓ กิจกรรม (ดูแผนการจัดกิจกรรม)วันที่ห้า มีกิจกรรม ๓ กิจกรรม (กิจกรรมที่ ๑๒ - ๑๓) เลือกจัด ๓ กิจกรรม (ดูแผนการจัดกิจกรรม)

หัวข้อและเนื้อหาสาระ

๑. ลงทะเบียนรายงานตัว/พิธีเปิด/มอบตัวเป็นศิษย์ (๓ ชั่วโมง)

พิธีเปิดโครงการ การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม เป็นการเปิดโครงการของการฝึกอบรมตามกำหนดการที่วางไว้หลังจากทำพิธีเสร็จเรียบร้อยแล้วจึงจะเป็นการดำเนินการเข้าสู่ขั้นตอนของการฝึกอบรมต่อไป เป็นการมอบตัวเป็นศิษย์ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อการตั้งใจในการที่จะอบรมในโครงการด้วยความตั้งใจ และเป็นการให้ข้อตกลงกติกาสัญญาใจกับตัวเองว่าจะประพฤติปฏิบัติตามกฎระเบียบของโครงการฝึกอบรมเป็นอย่างดี

๒. ตามหาหัวใจ / เมื่อนั้นและเธอมาเจอกัน (๓.๓๐ ชั่วโมง)

เป็นกิจกรรมที่ใช้เกมส์ในการจัดกลุ่ม โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตามหาชิ้นส่วนของรูปหัวใจที่คณะวิทยากรจัดไว้ให้ แล้วนำมาต่อให้เสร็จ เพื่อสร้างความบันเทิง ความสามัคคีมิตรภาพ ระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรม กิจกรรมนี้เป็นการต่อรูปหัวใจที่ตัดเป็นชิ้นๆ ให้เป็นรูปหัวใจที่สมบูรณ์ หลังจากนั้นให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มมาสรุปกิจกรรม ที่ทำไปว่าได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมนี้

๓. ศิลปะในการดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทัน (๑.๓๐ ชั่วโมง)

เน้นกิจกรรม ในการดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันในโลกโลกาภิวัตน์ ที่มีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว เราจะดำเนินชีวิตอย่างไรโดยที่ไม่เป็นทุกข์กับสังคมที่กำลังแปรในเรืองของการสร้างค่านิยมในทางที่ผิดๆ คือการสร้างวัตถุนิยมมากกว่าจิตใจโดยการนำสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวมาสนใจทำให้เราอยู่กับสังคมได้อย่างสงบสุขไม่ทุกข์ใจ

๔. ธรรมะกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต (๓ ชั่วโมง)

เน้นกิจกรรม ภาควิชาการ เป็นกิจกรรมที่เป็นไปเพื่อให้ความรู้ในเชิงวิชาการต่างๆ ซึ่งประกอบด้วย การลงฐานย่อยแบ่งออกได้ ๓ ฐาน

ฐานที่ ๑ ก้าวอย่างแห่งสติ (สติปฏิฐาน ๔) เป็นการบรรยายเกี่ยวกับความหมายของเรื่องของสติ และการนำสติไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ฐานที่ ๒ กฎแห่งกรรม เป็นการแสดงเกี่ยวกับเรื่องของหลักกรรมในทางพระพุทธศาสนาเป็น เรื่องที่ให้ข้อคิด แก่ผู้เข้ารับการอบรมในเรื่องของหลักการทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นการสร้างแนวความคิดที่ถูกต้องในการปฏิบัติ เกี่ยวกับกฎแห่งกรรมเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง อันจะทำให้ไม่เกิดความมกมายในเรื่องกฎแห่งกรรม

ฐานที่ ๓ ธรรมะกับความรัก เป็นการนำเสนอแนวทางแห่งรักในส่วนที่เป็นธรรมะ และให้ข้อคิดที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตที่เป็นไปในเรื่องของความรักสำหรับวัยรุ่นหรือเรื่องราวต่างๆ ที่เหมาะสมในเรื่องของความรัก เช่น ความรักของพ่อแม่ ครู เพื่อน เป็นต้น

๕. ธรรมะติดปีก (ทำดีไม่ต้องเดี๋ยว) (๓.๓๐ ชั่วโมง)

เน้นกิจกรรมการสร้างกระบวนการคิดสร้างสรรค์ และเป็นแนวทางในการทำความดีโดยไม่มีขีดจำกัดว่า เราต้องไม่พลัดวันประกันพรุ่ง เมื่อเรามีโอกาสเราจะความดี และเป็นแบบอย่างแก่คนอื่น ๆ โดยการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต

๖. คุณค่าแห่งการเจริญสติ (๓ ชั่วโมง)

เน้นการปฏิบัติ คือ เห็นคุณค่าแห่งการเจริญสติ ของดี ๆ ที่อยู่ใกล้ตัว เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจแนวคิด รูปแบบ และแนวทางการปฏิบัติเกี่ยวกับการสัมมนาพระพุทธศาสนา รู้จักใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เพื่อแก้ไขปัญหาและเรียนรู้ร่วมกัน เกิดความศรัทธาในพระพุทธศาสนา และสามารถนำกระบวนการแก้ปัญหาตามแนวทางอริยสัจ ๔ ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองและสังคม

๗. ศิลปะการเรียนรู้ชีวิตอย่างมีสติ (๓ ชั่วโมง)

เน้นกิจกรรมการปฏิบัติ กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมเชิงจิตวิทยา โดยทำเป็นกิจกรรมกลุ่มย่อยโดยเน้นผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นศูนย์กลาง ในการนำเสนอกิจกรรมนี้ จะมีพระอาจารย์ประจำกลุ่มเป็นผู้นำกิจกรรม โดยกิจกรรมนี้มีหัวข้อในการสนทนาอยู่ ๓ เรื่องหลัก คือ

๑. สิ่งที่น่าประทับใจที่สุดในชีวิต

๒. สิ่งที่เกิดพลาดและอยากกลับไปแก้ไขในชีวิต

๓. ข้อเสนอแนะสำหรับเพื่อนในกลุ่มกิจกรรมนี้เป็นลักษณะการให้แต่ละคนพูดในสิ่งที่ตนเองอยากพูดอยากระบายความรู้สึกต่างๆ และข้อเสนอแนะในสิ่งที่ดี และผิดพลาดสำหรับเพื่อน ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้มีความดีงามยิ่งขึ้น

๘. นิทานประสาณใจ ละครสะท้อนธรรม (1) ละครสะท้อนธรรม (2) (๖.๓๐ ชั่วโมง)

เป็นกิจกรรมที่เป็นการแสดงออกของผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเป็นการสร้างให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้คิดเองและลงมือปฏิบัติเอง โดยอาศัยความรู้ความสามารถที่มีอยู่ของสมาชิกในกลุ่มว่า กลุ่มของตัวเองมีความต้องการ ที่จะนำเสนอข้อคิดอะไรแก่เพื่อนผู้เข้าร่วมอบรมโดยใช้การแสดงละครเป็นสื่อในการเรียนรู้ และหลังจากแสดงละครเสร็จ ก็มีการสรุปสิ่งที่แสดงออกไป เพื่อให้ผู้ที่เข้าร่วมอบรมได้รู้สิ่งที่กลุ่มนั้น ๆ แสดงออกไป

๙. ธรรมะวาไรตี้ (สาระธรรม ถาม - ตอบ) (๓ ชั่วโมง)

เป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการถาม - ตอบ ปัญหาที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความสงสัยอาจจะ เป็นปัญหาด้านศาสนา สังคม ครอบครัว หรือปัญหาส่วนตัว และปัญหาอื่น ๆ ที่สำคัญและเกิดประโยชน์ เป็นการจัดกิจกรรมในเชิงการให้ความรู้ที่เป็นข้อมูลทางวิชาการ โดยมีพระวิทยากรเป็นผู้ตอบคำถาม หรืออาจจะมีตัวแทนของผู้เข้ารับการฝึกอบรมขึ้นมาเป็นวิทยากรร่วมตอบ ปัญหาแสดงความคิดเห็นร่วมกัน จุดประสงค์เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในด้านข้อมูลทาง

วิชาการและคล้ายข้อสงสัยในเรื่องปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งในด้านศาสนา สังคม ครอบครัวและปัญหาส่วนตัวต่าง ๆ

๑๐. โครงการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม (๓.๓๐ ชั่วโมง)

เป็นกิจกรรมที่เน้นการคิดสร้างสรรค์และให้ผู้ที่เข้ารับการฝึกอบรมได้ระดมสมองช่วยกันออกแบบโครงการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมที่ก่อให้เกิดความดีงามของคนในสังคมเป็นการช่วยกันแก้ไขปัญหาการขาดคุณธรรมจริยธรรมของคนในสังคมอีกทางหนึ่งด้วย

๑๑. จุดเทียนอุดมการณ์ (๓ ชั่วโมง)

เป็นกิจกรรมที่บรรยายเกี่ยวกับการรักและการศรัทธาในวิชาชีพเพื่อให้ข้อคิดในเรื่องของจิตวิญญาณของความเป็นครู ครูเป็นบุคคลสำคัญและกล่าวถึงพระผู้มีพระภาคเจ้าซึ่งเป็นบรมครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย และชี้แนวทางในการสอนธรรมของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นการสอนที่แบบคล้ายและวิเคราะห์ผู้เรียน ผู้ฟัง ตลอดจนให้ข้อคิดในการดำเนินชีวิต ที่เหมาะสมเพื่อความดีงามของแต่ละบุคคลเพื่อประโยชน์แก่ตัวเองและสังคม

๑๒. คุณธรรมจริยธรรมสำหรับครู/ เขียนเรียงความเรื่อง “คุณค่าแห่งชีวิต” (๓ ชั่วโมง)

เป็นกิจกรรมที่บรรยายและการเขียนความรู้สึกเชิงการให้ความรู้เกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรมสำหรับครู การตระหนักในคุณธรรมจริยธรรมสำหรับครูเป็นอย่างไร ครูถือว่าเป็นปูชนียบุคคลเป็นแบบอย่างที่ดี ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และพัฒนาประเทศ เพราะถือว่ามีคุณค่ากว่าคำสอน การเขียนเรียงความเรื่อง “คุณค่าแห่งชีวิต” เป็นกิจกรรมที่เน้นการเขียนเกี่ยวกับความรู้สึก ที่ได้รับในการเข้าค่ายอบรมให้แสดงความรู้สึกก่อนเข้ารับการฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรมเพื่อเป็นการประเมินผลการฝึกอบรมไปในตัวด้วย

๑๓. สรุปรูปกิจกรรม/ พิธีปิด / ก่อนจากฝากธรรม/ ผูกพันด้วยห่วงใยผูกใจด้วยห่วงธรรม (๒.๓๐ ชั่วโมง)

เป็นกิจกรรมที่บรรยายสรุปตั้งแต่เริ่มฝึกอบรมจนถึงวันปิดการอบรม กล่าวถึงความรู้สึกดี ๆ ของวันเวลาที่อยู่ร่วมกันมา ต่อด้วยก่อนจากฝากธรรม เป็นการกล่าวอำลาระหว่างพระอาจารย์กับลูกศิษย์ของแต่ละกลุ่มเป็นการให้ข้อคิดก่อนที่จะปิดอบรมโครงการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม เป็นการให้คำแนะนำแก่ลูกศิษย์ของแต่ละกลุ่ม พระอาจารย์และคณะวิทยากรเป็นผูกแขนให้กับผู้ที่เข้ารับการอบรม เพื่อเป็นการให้ความสำคัญและให้กำลังใจแก่ลูกศิษย์ในการที่จะออกไปดำเนินชีวิตก่อนจะจากลา

ภาคผนวก ง

โครงการฝึกอบรม

ตารางการฝึกอบรม

คำกล่าวรายงานพิธีเปิด - ปิด การฝึกอบรม

คำกล่าวมอบตัวเป็นศิษย์

คำกล่าวพิธีอำลา

บทพิจารณาอาหาร

ตัวอย่างใบเกียรติบัตร

๑. ชื่อโครงการ : โครงการฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักศึกษา
ครุศาสตรบัณฑิต หลักสูตร ๕ ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี

๒. หลักการและเหตุผล

จากสภาพสังคมปัจจุบันมีความผูกพันทางคุณภาพ คุณธรรมจริยธรรม และมีค่านิยม
ทางวัตถุ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องปลูกฝังให้นักศึกษาที่จบออกไปสามารถอยู่ในสังคม
ได้อย่างมีความสุข ไม่หลงตามกระแสของวัตถุนิยม โดยเฉพาะนักศึกษาที่จะจบไปเป็นครู มี
ความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเป็นครูที่สมบูรณ์ด้วยหลักธรรม และหลักวิชาชีพครู ดังที่สำนักงาน
คณะกรรมการข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา ได้กำหนดให้ครูปฏิบัติตามหลักธรรม
ของศาสนา มีคุณธรรมจริยธรรม มีจิตสาธารณะ มีค่านิยมที่ดีงาม มีอุดมการณ์ ในการพัฒนา
ชีวิต และมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชน ชาติ บ้าน เมือง และพลเมืองที่ดีของชาติ เป็นการลด
ปัญหาสังคมได้อีกทางหนึ่ง

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าวจึงได้จัดให้มี
โครงการปฏิบัติธรรมสำหรับนักศึกษาโดยเฉพาะนักศึกษาทุนหลักสูตรครู ๕ ปี ในสาขา ก่อนที่
จะสำเร็จการศึกษาออกไปเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และเพื่อให้สามารถนำหลักธรรมไป
ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

๓. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้นักศึกษาสามารถนำแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไปประยุกต์ใช้กับ
การเรียนและการปฏิบัติงาน

๒. เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันด้านจิตใจให้แก่นักศึกษาในการดำรงชีวิต

๓. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจและเห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนา

๔. วิธีดำเนินการ

๑. ขออนุมัติโครงการ

๒. แต่งตั้งและประชุมคณะกรรมการ

๓. นักศึกษาเข้าร่วมปฏิบัติธรรมตามโครงการ

๔. สรุปผลการดำเนินการ

๕. ดำเนินการฝึกอบรม ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ โดยใช้การบรรยาย อภิปราย ชักถาม
สาธิต ฝึกปฏิบัติจริง ทดสอบความรู้จากแบบทดสอบเกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรม การสังเกต
และแบบสังเกต และแบบสอบถามเจตคติที่มีต่อการจัดการฝึกอบรม

๕. เป้าหมาย

นักศึกษาครุศาสตรบัณฑิตหลักสูตร ๕ ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๐ จำนวน ๒๔ คน กล่าวคือ เป็นนักศึกษาที่ได้รับทุนรัฐบาล
โครงการผลิตครูการศึกษาขั้นพื้นฐานระดับปริญญาตรี (หลักสูตร ๕ ปี) ของกระทรวงศึกษาธิการ

จำนวน ๕ สาขาวิชา ได้แก่ สาขาวิชาปฐมวிய สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ สาขาวิชาภาษาอังกฤษ สาขาวิชาคณิตศาสตร์ สาขาวิชาศิลปกรรม(ดนตรี) รวมทั้งหมด ๒๕ คน

๖. สถานที่ดำเนินการ

๗ - ๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๐ ณ ศูนย์ปฏิบัติการธรรมสิริธรรมมณี ตำบลปากเพรียว อำเภอเมือง จังหวัดสระบุรี

๗. สื่อ/อุปกรณ์

- ๗.๑ เอกสารประกอบการฝึกอบรม
- ๗.๒ โปรเจคเตอร์/จอฉาย
- ๗.๓ คอมพิวเตอร์, DVD-CD
- ๗.๔ Power Points

๘. ระยะเวลาดำเนินการ

การฝึกอบรมใช้เวลาทั้งหมด ๕ วัน ๕ คืน

๙. วิทยากรในการฝึกอบรม

๑. พระมหาวิระพันธ์ ชุติปัญญา วัดลานนาบุญ จังหวัดนนทบุรี
๒. พระครูสังฆรักษ์ชยันต์ พุทธิธมโม วัดชัยชะอม จังหวัดสระบุรี
๓. พระอาจารย์สุวรรณ สุกนโณ วัดหนองแขวง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
๔. พระอาจารย์ทรัพย์ชู มหาวิโร วัดอัมพวัน เขตดุสิต กรุงเทพฯ
๕. พระไสว ฐิตธมโม วัดชัยชะอม จังหวัดสระบุรี

๑๐. ผู้รับผิดชอบโครงการ

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

๑๑. งบประมาณ

ได้รับการสนับสนุนจาก มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี

จำนวน ๓๔,๘๐๐ บาท

ค่าตอบแทน - ค่าวิทยากร (๑ คน x ๓๔ ชม. x ๓๐๐ บาท) = ๑๐,๕๐๐ บาท

ค่าใช้จ่าย

- ค่าอาหารว่างและน้ำดื่ม (๒๕ คน x ๑๕ บาท x ๒ มื้อ x ๕ วัน) = ๔,๓๕๐ บาท
- ค่าอาหารกลางวัน (๒๕ x คน ๔๐ บาท x ๒ มื้อ x ๕ วัน) = ๑๑,๖๐๐ บาท
- ค่าเบี้ยเลี้ยงอาจารย์ (๒ คน x ๑๘๐ บาท x ๕ วัน) = ๑,๘๐๐ บาท
- ค่าเบี้ยเลี้ยงพนักงานขับรถ (๑ คน x ๑๒๐ บาท x ๒ วัน) = ๒๔๐ บาท
- ค่าน้ำมันรถ = ๒,๐๐๐ บาท
- ค่าวัสดุ = ๔,๓๑๐ บาท

รวม ๓๔,๘๐๐ บาท

๑๒. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. นักศึกษามีภูมิคุ้มกันด้านจิตใจ และมีพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ในสังคม
๒. นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและวิธีปฏิบัติ
วิปัสสนากัมมัฏฐานจนสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันด้วยตนเอง
๓. นักศึกษาเห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนา สามารถนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ให้เกิด
ประโยชน์ในชีวิตจริงได้

๑๓. การประเมิน

๑. ประเมินผลโดยการใช้แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรมเปรียบเทียบ
ก่อนและหลังการฝึกอบรม
๒. ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมรับการฝึกอบรม
๓. ประเมินผลจากแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการจัดหลักสูตรฝึกอบรม

๑๔. ผู้เสนอโครงการ

ลงชื่อ

(พระใสว สีปัญญา)

นักศึกษาคณะครุศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาหลักสูตรและการสอน

๑๕. ผู้เห็นชอบโครงการ

ลงชื่อ

(ผศ.ดร.วิไล ทองแผ่)

อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์

สาขาหลักสูตรและการสอน

๑๖. ผู้อนุมัติโครงการ

ความเห็น.....

.....
.....

ลงชื่อ

(ผศ.สุเทพ อ่อนใสว)

คณบดี คณะครุศาสตร์

**ตารางโครงการอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับ
นักศึกษาครุศาสตร์หลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี**

วันที่/เดือนปี	เวลา	รายการ/กิจกรรม
วันอาทิตย์ที่ 7 ตุลาคม 2550	08.30 น. -11.30 น. 09.30 น. -10.00 น. 10.00 น. -11.30 น. 11.30 น.-13.00 น. 13.00 น. -16.30 น. 16.30 น.-18.00 น. 18.00 น.-19.00 น. 19.00 น.- 21.00 น.	- ลงทะเบียนรายงานตัว - พิธีเปิด โดยพระมหาสมหมาย ฐมฺมเสวี เจ้าคณะอำเภอมือง สระบุรี - จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย - กล่าวรายงานการจัดโครงการฝึกอบรมต่อประธานในพิธี - มอบตัวเป็นศิษย์ - แนะนำวิทยากร รับประทานอาหาร / รื่นรมไ้ร่มสิริธรรมมนู - ตามหาหัวใจ (คณะวิทยากร) - เมื่อฉันและเธอมาเจอกัน บำเพ็ญประโยชน์ / ทำกิจส่วนตัว/รับประทานอาหารเย็น ทำวัตรสวดมนต์เย็น / เจริญจิตภาวนา/น้อมใจใส่ธรรม ศิลปะในการดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทัน (พระมหาประสิทธิ์)
วันจันทร์ที่ 8 ตุลาคม 2550	04.30 น. -06.00 น. 06.00 น. -07.00 น. 07.00 น. -08.30 น. 08.30 น. -11.30 น. 11.30 น.-13.00 น. 13.00 น. -16.30 น. 16.30 น.-18.00 น. 18.00 น.-19.00 น. 19.00 น.- 21.00 น.	ตื่นนอน / ทำวัตรเช้า / เจริญจิตภาวนา / ธรรมะรับอรุณ กายเคลื่อนไหวใจเบิกบาน / บำเพ็ญประโยชน์ พักอาบน้ำ / ทำกิจส่วนตัว / รับประทานอาหารเช้า ธรรมะกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต (กิจกรรมฐาน) - ฐานที่ 1 ก้าวย่างแห่งสติ (สติปัญญาฐาน 4) (พระอาจารย์สุวรรณ) - ฐานที่ 2 กฎแห่งกรรม (พระมหาสมควร ธีรสีโร) - ฐานที่ 3 ธรรมกับความรัก (พระอาจารย์ทรัพย์ชู มหาวีโร) รับประทานอาหาร / รื่นรมไ้ร่มสิริธรรมมนู ธรรมะติดปีก "ทำดีไม่ต้องเดี๋ยว" (คณะวิทยากร) บำเพ็ญประโยชน์ / ทำกิจส่วนตัว/รับประทานอาหารเย็น ทำวัตรสวดมนต์เย็น / เจริญจิตภาวนา/น้อมใจใส่ธรรม คุณค่าแห่งการเจริญสติ (พระมหาวิระพันธ์ ชุตินฺถุญญ)
วันอังคารที่ 9 ตุลาคม 2550	04.30 น. -06.00 น. 06.00 น. -07.00 น. 07.00 น. -08.30 น. 08.30 น. -11.30 น.	ตื่นนอน / ทำวัตรเช้า / เจริญจิตภาวนา / ธรรมะรับอรุณ กายเคลื่อนไหวใจเบิกบาน / บำเพ็ญประโยชน์ พักอาบน้ำ / ทำกิจส่วนตัว / รับประทานอาหารเช้า ศิลปะการเรียนรู้ชีวิตอย่างมีสติ (ลงกลุ่มย่อย, พบพระอาจารย์) 1. สิ่งประทับใจที่สุดในชีวิต 2. สิ่งผิดพลาดและอยากกลับไปแก้ไขในชีวิต 3. ข้อเสนอแนะสำหรับเพื่อนในกลุ่ม, ในสิ่งที่ดีและผิดพลาด

คำกล่าวรายงานพิธีเปิด
การฝึกอบรมการเจริญสติสำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต หลักสูตร 5 ปี
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี
ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสิริธรรมมุนี ตำบลปากเพรียว อำเภอเมือง จังหวัดสระบุรี
๗ ตุลาคม ๒๕๕๐

นมัสการ พระมหาสมหมาย ชุ่มเสวี เจ้าคณะอำเภอ สระบุรี ที่เคารพอย่างสูง

ดิฉัน ผศ.ศรินทิพย์ ภู่อาลี ในนามคณะผู้ดำเนินการฝึกอบรม พระวิทยากร คณะครูและผู้เข้ารับการฝึกอบรม ขอกราบขอบพระคุณพระมหาสมหมาย ชุ่มเสวี ที่ได้เมตตามาเป็นประธานในพิธีเปิดการฝึกอบรม ในวันนี้ ลำดับต่อไปจะกล่าวถึงความเป็นมาของโครงการในครั้งนี้

การเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมเป็นการสร้างภูมิคุ้มกัน โดยพัฒนาจิตใจควบคู่กับการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนนักศึกษา เป็นการฝึกฝนอบรมจิตใจให้ยึดมั่นในคุณธรรม ความดีงาม เกิดกำลังใจที่มั่นคง จิตใจดีถือว่าเป็นพื้นฐานของศีลธรรม ถ้าจิตใจได้รับการฝึกฝนอบรมในสิ่งที่ดีงามแล้ว ทางศีลธรรมจริยธรรมที่แสดงออกก็เป็นไปในทางที่ดีงามด้วย แต่ในสภาพปัจจุบันจะเห็นได้ว่ามีปัญหาต่างๆ มากมายเกิดขึ้นในสังคมไทย เช่น ปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด ปัญหาการขาดคุณธรรมจริยธรรม โดยเฉพาะปัญหาทางด้านจิตใจ ซึ่งถือว่าเป็นปัญหาหลักในการที่จะทำให้คนในสังคม มีความเข้าใจในชีวิต ได้อย่างถูกต้อง ในส่วนของเยาวชนไทยซึ่งอยู่ในท่ามกลางสังคมที่เต็มไปด้วยปัญหา หากไม่มีภูมิคุ้มกันทางจิตที่ดี ย่อมมีโอกาสหลงผิดในการดำเนินชีวิต เพราะยังขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง หรือแนวทางที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิต ดังนั้น การจัดโครงการฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิตหลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี จึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้นักศึกษาได้เรียนรู้เรื่องการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมจากท่านผู้รู้โดยตรง ซึ่งมีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยใช้เวลาในการฝึกอบรมทั้งสิ้น 4 คืน 5 วัน โดยทางมหาวิทยาลัยได้มอบหมายให้ พระไสว ฐิตธมโม เป็นผู้ดำเนินการ และมีวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถนำแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไปประยุกต์ใช้กับการเรียนและการปฏิบัติงาน
2. เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันด้านจิตใจแก่นักศึกษาในการดำรงชีวิต
3. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจและเห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนา

สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรมในครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาครุศาสตรบัณฑิตหลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี ประกอบด้วย สาขาวิชาภาษาอังกฤษ สาขาวิชาคณิตศาสตร์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ สาขาวิชาปฐมวัย สาขาวิชาดุริยางค์ศิลป์ จำนวนรวมทั้งสิ้น 30 คน

การจัดโครงการในครั้งนี้ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณทั้งหมด จากคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จึงขอขอบคุณ คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

บัดนี้ ได้เวลาอันสมควรแล้ว ดิฉันขอกราบอาราธนา พระมหาสมหมาย ได้เป็นประธานในพิธีเปิดการฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต หลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี พร้อมทั้งให้อโวาท และข้อคิดอันจะเป็นประโยชน์แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมในครั้งนี้ต่อไป

นมัสการ ด้วยความเคารพอย่างสูง

คำกล่าวรายงานพิธีเปิด
 การฝึกอบรมการเจริญสติสำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต หลักสูตร 5 ปี
 มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี
 ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสิริธรรมมณี ตำบลปากเพรียว อำเภอเมือง จังหวัดสระบุรี
 ๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๐

กราบเรียน พระเดชพระคุณพระราชเมธากร เจ้าอาวาสวัดศรีบุรีรัตนาราม รองเจ้าคณะจังหวัดสระบุรี
 ที่เคารพอย่างสูง

กระผมพระใส ฐิตธมฺโม ในนามคณะผู้ดำเนินการฝึกอบรม พระวิทยากร คณะครูและผู้เข้ารับการ
 ฝึกอบรม ขอกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณ ที่ได้เมตตามาเป็นประธานในพิธีเปิดการฝึกอบรม ในวันที่
 การฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิตหลักสูตร 5
 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี ในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถนำแนวทางการเจริญสติ ไปประยุกต์ใช้กับการเรียนและการปฏิบัติงาน
2. เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันด้านจิตใจให้แก่นักศึกษาในการดำรงชีวิต
3. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจและเห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนา

สำหรับการฝึกอบรมนั้นมีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยมีนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิตหลักสูตร 5
 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี ประกอบด้วย สาขาวิชาภาษาอังกฤษ สาขาวิชาคณิตศาสตร์
 สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ สาขาวิชาปฐมวัย สาขาวิชาดุริยางค์ศิลป์ และผู้สนใจ จำนวนรวมทั้งสิ้น 31 คน ใช้
 เวลาในการฝึกอบรมทั้งสิ้น 4 คืน 5 วัน

อนึ่ง ในการฝึกอบรมการเจริญสติสำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิตหลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราช
 ภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี ครั้งนี้ คณะวิทยากรและผู้เข้ารับการอบรม ได้รับความเมตตาอย่างสูงยิ่ง จากพระ
 เชขพระคุณพระราชเมธากร ในด้านอาคารสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ขอขอบคุณทางคณะครุ
 ศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีที่สนับสนุนงบประมาณทั้งหมดในการจัดฝึกอบรมในครั้งนี้
 ขอขอบพระคุณพระอาจารย์สุวรรณ สุวณฺโณ พระวิปัสสนาจารย์ ขอขอบพระคุณพระมหาวิระพันธ์ ฐติปญ
 โณ ที่เมตตาอนุเคราะห์ที่งานพระวิทยากร ขอขอบคุณคณาจารย์ ผศ. ดร.วิไล ทองแผ่ ผศ.วรรณวิไล นันท
 มานพ ผศ.ศรินทร์ทิพย์ ภู่อาลี ผศ.สุสิทธิ์ สงวนศรี ขอขอบคุณแม่ครัวและผู้บริการ ขอขอบคุณคณะเพื่อนๆ
 หลักสูตรและการสอนรุ่น 9 ที่มาให้กำลังใจ ในการฝึกอบรมและทำให้การฝึกอบรมครั้งนี้ได้บรรลุตาม
 วัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ทุกประการ

กระผมในนามคณะผู้ดำเนินการฝึกอบรม พระวิทยากร คณะครู และผู้เข้ารับการฝึกอบรมขอ กราบ
 ขอบพระคุณ พระเดชพระคุณพระราชเมธากร ด้วยความเคารพอย่างสูง มา ณ ที่นี้

ณ โอกาสนี้ กระผมขอกราบอาราธนา พระเดชพระคุณพระราชเมธากร ได้เป็นประธานในการมอบ
 เกียรติบัตรแก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรม และได้กล่าวให้โอวาท ตามลำดับไป

บัดนี้ เกล้ากระผม ขออนุญาตเบิกตัวผู้ผ่านการฝึกอบรม เข้ารับเกียรติบัตร ดังมีรายนามดังต่อไปนี้

1. นางสาวภาวิณี ศรีเอี่ยม
2. นางสาวปาริชาติ ช่างไชย
3. นางสาวนิสา ประสงค์เงิน
4. นางสาวประทุมมา กลิ่นหอม

5. นางสาวสุวิชา เกิดขำ
6. นายนรภัทร ศรีสมบัติ
7. นางสาวชญญารัตน์ ทับทิม
8. นางสาวสุพัชรา หารโกทา
9. นางสาวพิมพ์พร เกิดสกุล
10. นางสาวไฉนทภัย ศรีนิกร
11. นางสาวศิริจรรยา ทันศรี
12. นางสาวช่อทิพย์ แจ็งศิลป์
13. นางสาวจิราวรรณ สอนสวัสดิ์
14. นางสาวบัณฑิตา บุญธรรม
15. นางสาวนภาพร กระเป่าทอง
16. นางพงศ์พล สันโฆษ
17. นางสาวพัชรี ชูแสงเพชร
18. นายวิซพล อินทร์ประยงค์
19. นางสาวศิริวิมล ช่างเครื่อง
20. นางสาวพรศิริ บัวอุไร
21. นางสาวหทัยชนก วงษ์ษา
22. นางสาวกมลทิพย์ ทองเย็น
23. นางสาวดวงทิพย์ โสภากาจารย์
24. นายวัชรระ เมื่อนศรี
25. นายไกรสร อ่อนบาง
26. นางสาวอรพรรณ สกุลบรมสุข
27. นางสาวสุมาลี จิลดล
28. นางสาวพุทธิศิริ ชมพูเจริญ
29. นางสาวโฉมศรี เพ็ชรรินทร์
30. นางสาวอุคมลัักษณ์ เนตรโกศล
- และ 31. นางสาวปนัดดา ทองทัน

ควรมีการ สูดแต่จะเมตตา

กราบเรียน ด้วยความเคารพอย่างสูง

คำกล่าวพิธีมอบตัวเป็นศิษย์...โครงการอบรมคุณธรรมจริยธรรม
(ให้ตัวแทนนักเรียนเป็นคนกล่าว)

ขอนอบน้อมองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า, ผู้เป็นบรมครูของโลก, กราบ
นมัสการพระอาจารย์ที่เคารพอย่างสูงยิ่ง, ข้าพเจ้าทั้งหลายมีความตระหนักดีว่า, ชีวิตนี้สามารถพัฒนาได้,
ข้าพเจ้าทั้งหลาย, จึงมีความปรารถนา, ที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักธรรม, อันจะนำพาชีวิตของพวก
ข้าพเจ้า, ไปสู่วิถีแห่งคุณงามความดี, และในโอกาสนี้, ถือเป็นความโชคดีอย่างยิ่ง, สำหรับพวกข้าพเจ้า
ทั้งหลาย, ที่จะได้รับการอบรมจากคณะพระอาจารย์ทุกท่าน,

พวกข้าพเจ้าทั้งหลายตระหนักดีว่า, คณะพระอาจารย์ทั้งหลาย, ต้องเสียสละความสบายส่วนตัว,
เพื่อที่จะมีให้ความรู้แก่พวกข้าพเจ้า, ท่านมิใช่พ่อก็เหมือนพ่อ, มิใช่แม่ก็เหมือนแม่, ที่มีความหวังดีแก่พวก
ข้าพเจ้าอยู่เสมอ, ด้วยความสำนึกในพระคุณอันยิ่งใหญ่, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, จึงขอน้อมกายและใจ, มอบถวาย
แก่คณะพระอาจารย์, เพื่อเป็นศิษย์ที่ดีของท่าน, ข้าพเจ้าทั้งหลายขอสัญญาว่า, จะเป็นพุทธบุตรที่ดีของพระ
ศาสนา, เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่, เป็นศิษย์ที่ดีของครูบาอาจารย์, เป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อน, และเป็นพลเมืองที่ดี
ของประเทศชาติตลอดไป,

ขอตั้งจิต ปณิธาน อย่างหาญกล้า ดวงจิตข้า จะคงมั่น ไม่หวั่นไหว
จะนับถือ สักการะ พระรัตนตรัย หวังกายใจ แน่วแน่ ไม่แปรปรวน
จะปฏิบัติ ตามหลักธรรม คำสอนสั่ง เพื่อเห็นยวริ้ง ดวงใจ ไม่ผันผวน
แม้จะมี ผู้ใด มุ่งใส่ชวาน จะไม่ทวน เปลี่ยนใจ ไปศรัทธา
จะแน่วแน่ ซื่อตรง องค์กรพุทธะ ด้วยสัจจะ ปิตม้น พระศาสนา
จะทำทาน รักษาศีล ภาวนา ขอสัญญา ถือถัยรัตน เป็นฉัตรชัย
มาเข้าค่าย คุณธรรม น้อมนำจิต สิ่งใดผิด พร้อมปรับปรุง และแก้ไข
เพื่อเลื่อนชั้น ตัวเอง สูงขึ้นไป ยกตนให้ สูงค่า กว่าค่าคน
ต่อไปนี้ มีชื่อว่า "พุทธบุตร" ไม่ยิ่งหยุค ตั้งใจ ใฝ่ฝึกฝน
จะรักเกียรติ และศักดิ์ศรี ความดีตน เพื่อทุกคน เอาอย่าง ในทางดี
จักเดินตาม รอยบาท องค์พระพุทธ พุทธบุตร ย่อมตระหนัก ในศักดิ์ศรี
ไม่กระทำ สิ่งต่ำทราม ความอับริย จักทำดี ด้วยกาย วาจาใจ
จักช่วยเหลือ ผู้อื่น ให้พ้นทุกข์ เป็นความสุข ของชีวิต จิตแจ่มใส
ทำความดี โดยไม่หวัง ผลจากใคร แต่ทำเพื่อ ยกจิตใจ ให้ถึงธรรม
สุดท้ายนี้ ลูกขอขมา ในคำมั่น ตามปณิธาน อย่างตั้งใจ ไม่กล้า
แม้มีทุกข์ ป้างตาย ไม่ทิ้งธรรม รักษาความ เป็นพุทธบุตร สุดชีพเอยฯ
ณ โอกาสนี้, ขอให้นักเรียนทุกคน ตั้งใจกล่าวคำปฏิญาณตน ตามข้าเจ้า ดังนี้...

ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอมอบกายและใจ, แต่ท่านผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย,
ขอสัญญาว่า, จะเป็นลูกศิษย์ที่ดีของพระอาจารย์ทุกท่าน, จะตั้งใจศึกษา, เชื่อฟังคำสั่งสอน, และปฏิบัติตาม
ด้วยความเคารพ, ด้วยสัจจะวาจา, ขอให้ข้าพเจ้าทั้งหลาย, จงมีแต่ความสุข, ความเจริญ, ตลอดกาลนาน
เทอญ ฯ

(ตัวแทนนักเรียน นำดอกไม้ ธูปเทียนแพ ถวายแด่พระอาจารย์)

ขอให้เพื่อนนักเรียนทุกคนนั่งทำ เทพบุตร เทพธิดา, เตรียมกราบคณะพระอาจารย์พร้อมกัน,
พร้อมแล้ว กราบ... (อัญชลี...วันทา...อภิวัต...)

คำกล่าวพิธีอำลาโครงการเจริญสติอบรมคุณธรรมจริยธรรม

(ตัวแทนนักเรียนเป็นผู้กล่าว)

เปลวเทียนละลายแห่ง	เพื่อเปล่งแสงอันอำไพ
ชีวิตมลายไป	เหลือสิ่งใดไว้ทดแทน
ชีวิตไร้สาระขณะนี้	ยังไม่สายเกินที่จะแก้ไข
แม้ชีวิตเหลือน้อยลงเพียงใด	ควรภูมิใจที่ได้ทำดีทัน
มีใครเห็นหรือไม่เป็นไรเล่า	ควรเลือกเอาความดีที่สร้างสรรค์
มีใครเห็นหรือไม่สำคัญ	ใจเรานั้นรู้ว่าดีเท่านั้นพอ...ฯ

กราบนมัสการคณะพระอาจารย์ที่เคารพอย่างสูงยิ่ง, วันนี้ลูกศิษย์ทั้งหลาย, จำต้องกราบลาพระอาจารย์ทุกท่าน, ในช่วงเวลาที่ผ่านมา, อาจจะไม่นานเท่าใดนัก, แต่สิ่งที่ลูกศิษย์ทั้งหลาย, ได้รับจากคณะพระอาจารย์ มากมายยิ่งนัก, เกินที่จะประมาณค่าได้, ในวันนี้เป็นวันสุดท้าย, ในการเข้าค่ายอบรม, ลูกศิษย์ทุกคนจำต้องกราบลาพระอาจารย์ทุกท่าน, เพื่อกลับไปปฏิบัติหน้าที่ของลูกศิษย์เอง, ลูกศิษย์ไม่มีสิ่งใดจะมอบให้, มีแต่คำกล่าวของพระคุณด้วยความจริงใจ, ลูกศิษย์ทั้งหลายขอสัญญาว่า, จะเป็นคนดี, จะประพฤติแต่สิ่งที่ดีงาม, ตามคำสอนของท่าน, และในการจากลาในวันนี้, ลูกศิษย์ทั้งหลาย, ขออวยพรคุณพระศรีรัตนตรัย, จงดลุมคุ้มครองรักษาพระอาจารย์ทุกท่าน, ขอให้มีความสุข, ความเจริญ ครอบคลุมนานเท่านานฯ

กลิ่นหญ้าแพรก	ดอกมะเขือ	เจือกลิ้นรูป
ก่อเป็นรูป	วันพิธี	มีความหมาย
เพื่อรำลึก	ถึงคุณครู	ผู้พลีกาย
สองมือหมาย	ปั้นศิษย์ตน	เป็นคนดี
ขอปวงศิษย์	ร่วมใจ	ให้เป็นหนึ่ง
กระทำซึ่ง	สิ่งดีดี	ที่เกื้อหนุน
สำรวมจิต	สำรวมกาย	ให้เป็นบุญ
ทดแทนคุณ	แต่ปวงครู	ผู้ปรารถนา
ครูคือผู้	ชี้นำ	ทางความคิด
ให้รู้ถูก	รู้ผิด	รู้กันสาร
รู้อ่านเขียน	เพียรสู้	รู้สร้างงาน
ปณิธาน	สอนศิษย์	ให้เป็นคน
ครูคือผู้	ยกระดับ	วิญญานมนุษย์
ให้สูงสุด	ด้วยความดี	มีเหตุผล
อุดมการณ์	เพื่อส่วนใหญ่	ใช้ส่วนตน
ศิษย์ทุกคน	น้อมบูชา	คำของครู...ฯ

(ณ โอกาสนี้ ขอให้เพื่อนนักเรียนทุกคน ตั้งใจกล่าวคำขอขมาตามข้าพเจ้า...ดังนี้...)

กรรมใดที่ลูกศิษย์ทั้งหลาย, ได้กระทำล่วงเกินคณะพระอาจารย์, ทั้งทางกายก็ดี, ทางวาจาก็ดี, ทางใจก็ดี, โดยความประมาทพลาดพลั้ง, ขอพระอาจารย์ทุกท่าน, อย่าได้ถือโทษ, และขอให้กรรมนั้น, เป็นอโหสิกรรมด้วยเทอญ...ฯ (เปิดเพลง...)

ขอให้นักเรียนทุกคนเปลี่ยนทำนอง เป็นทำเทพบุตร เทพธิดา เตรียมตัวกราบคณะพระอาจารย์พร้อมกัน... พร้อมแล้ว...กราบ...ฯ (อัญชลี...วันทา...อภิวาท...)

บทพิจารณาอาหาร ๕ ประการ

๑. อาหารนี้เป็นของกำนัลแห่งจักรวาล ท้องฟ้าแผ่นดิน และการตรากตรำทำหนักด้วยความรักความเมตตา
๒. ขอให้เรารับประทานและดำเนินชีวิตอย่างมีสติ เพื่อให้เรามีชีวิตที่คุ้มค่า
๓. ขอให้เราเปลี่ยนแปลงสภาวะจิตที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์และเรียนรู้ที่จะรับประทานอาหารอย่างพอประมาณ
๔. ขอให้เรารับแต่อาหารที่บำรุงหล่อเลี้ยงร่างกายจิตใจ และป้องกันการเจ็บไข้ได้ป่วย
๕. เรายอมรับอาหารนี้เพื่อที่จะตระหนักรู้หนทางแห่งการปฏิบัติในวิถีทางแห่งความรักความเมตตาและความเข้าใจ



เกียรติบัตรฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

นางสาวพุกทศศิริ ชมภูเจริญ

ได้ผ่านการฝึกอบรมตามโครงการฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักศึกษาครูศาสตรบัณฑิต
หลักสูตร ๕ ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี

ระหว่างวันที่ ๗ - ๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๐

ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสิริธรรมมุนี ตำบลปากเปรี้ยว อำเภอเมือง จังหวัดสระบุรี

ของเจริญในธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นนิตย์ เทอญ

ให้ไว้ ณ วันที่ ๑๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

(พระมหาวิระพันธ์ ชุตินฺธโร)

หัวพระวิทายากร

(ผศ.สุเทพ อ่อนไสว)

คณบดีคณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก จ
แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๑

เรื่อง พิธีเปิด/ มอบตัวเป็นศิษย์/ แนะนำวิทยากร (๓ ชั่วโมง)

สาระสำคัญ

เพื่อให้นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรมได้รู้จักขั้นตอนของการปฏิบัติตน เมื่อเข้าสู่ที่ประชุมและรู้ระเบียบกฎกติกา เพื่อทำความเข้าใจในเรื่องของวิถีการดำเนินชีวิตในการอยู่ร่วมกันตลอดระยะเวลา ๔ คืน ๕ วัน

จุดประสงค์

๑. นักศึกษาสามารถบอกจุดประสงค์ ของการเข้ารับการฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรมได้
๒. นักศึกษาสามารถระบุขั้นตอนพิธีการของการจัดการงานฝึกอบรม
๓. นักศึกษาสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบวินัย ของการเข้าร่วมกิจกรรมได้

เนื้อหาสาระ

๑. จุดประสงค์ของการฝึกอบรม
๒. ขั้นตอนการเข้าสู่พิธีกรรมต่าง ๆ
๓. กฎระเบียบ กติกา ในการอยู่ร่วมกันตลอดระยะเวลา ๔ คืน ๕ วัน
๔. ขั้นตอนการมอบตัวเป็นศิษย์ สมานานศีล

ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

จำนวน 30 คน

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้/อุปกรณ์

๑. วีดีโอ, CD, เพลงเปิดก่อนการฝึกอบรม
๒. สถานที่ปฏิบัติธรรม
๓. เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๑.๑
๔. เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๑.๒

การวัดและการประเมิน

๑. การสอบถามขั้นตอนและวิธีการของการวัดการฝึกอบรม
๒. สังเกตการปฏิบัติตามระเบียบวินัยของนักศึกษา
๓. สอบถามจุดประสงค์ของการเข้ารับการฝึกอบรมของนักศึกษา

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินการกิจกรรม
๑๐ นาที	<p>บทนำ</p> <p>วิถีชีวิตและวัฒนธรรมของคนไทยได้รับการกล่อมเกลาจากคำสอนของพระพุทธศาสนาตั้งแต่วัยเยาว์ของประวัติศาสตร์ชาติไทย วิถีวัฒนธรรมของคนไทย ส่วนใหญ่ที่มีความเป็นเอกลักษณ์ที่ทั่วโลกรู้จัก เข้าใจและให้การยอมรับ ล้วนแล้วแต่เป็นวิถีพุทธ ทั้งสิ้นนักศึกษาเกิดมาบนผืนแผ่นดินไทย ในครอบครัวไทยจึงได้รับการเลี้ยงดู อบรม สั่งสอน และสร้างจิตสำนึกของความเป็นไทยตามกรอบวัฒนธรรมไทยด้วยวิถีพุทธโดยอัตโนมัติ แต่จากความเป็นอัตโนมัติ หรือ วัฒนธรรมชาตินี้เองเป็นผลทำให้องค์ความรู้ในพุทธธรรม (ซึ่งมีเป้าหมายที่ ชัดเจนในการสร้างพุทธศาสนิกชน ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นคนดี คนเก่ง สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข) เริ่มห่างเหินจากชีวิตของคนไทย หรือตัวนักศึกษาเองโดยไม่ตั้งใจตั้งนั้นในช่วง ๔ ถึง ๕ วัน ที่นักศึกษาจะได้มีโอกาสเข้ามาอยู่ในโครงการปฏิบัติธรรมครั้งนี้ จึงเป็นโอกาสดีที่มีความเป็นเยี่ยมและพิเศษสุด นักศึกษาจะได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติ ครอบงำชีวิตอย่างเป็นธรรมชาติ ด้วยวิถีของชาวพุทธที่อบอุ่นไปด้วยองค์ความรู้ในพุทธธรรม นับตั้งแต่ลืมนตา ตื่นขึ้นในตอนเช้าจนกระทั่งหลับตาลงในตอนดึก ทุกอณูของบรรยากาศ ทุกชีวิต ทั้งมนุษย์ สัตว์ และ ต้นไม้ ล้วนแล้วแต่เป็นครูและแหล่งเรียนรู้ของนักเรียนทั้งสิ้น ขอให้นักศึกษาได้ซึมซับเอาวิถีในการปฏิบัติธรรมและแวดล้อมที่เต็มไปด้วยสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่เอื้อต่อการพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญา ให้สามารถ กิน อยู่ ดู ฟัง เป็น คือใช้ปัญญาให้เกิดประโยชน์แท้จริงต่อชีวิต</p>	<p>พระอาจารย์พิศิกรเกริ่นนำ ให้นักศึกษา เข้าใจในความเป็นมาและเป้าหมายของการที่ทางมหาวิทยาลัยนำนักศึกษาเข้าโครงการปฏิบัติธรรม และประโยชน์ที่นักศึกษาจะพึงได้รับ</p>
๒๐ นาที	<p>การเตรียมตัวนักศึกษาเข้าสู่พิธีการ</p> <p>๑. ชี้แจงและฝึกนักศึกษา ในเรื่องของทำนังการ แสดงความเคารพประธานในพิธีที่เป็นชราวาส และพระภิกษุ</p>	<p>๑. พระอาจารย์พิศิกรชี้แจงให้คำแนะนำ นักศึกษาในเรื่องต่อไปนี้</p> <p>๑.๑ ทำนัง (พับเพียบท่าเทพบุตร, เทพธิดา)</p> <p>๑.๒ ท่ากราบ (การกราบชราวาสและ</p>

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินการกิจกรรม
	๒. ผูกผู้แทนนักเรียน ผู้จะทำหน้าที่เป็นผู้บอก กล่าวนำแสดงความเคารพในโอกาสที่ต่างกัน ๓. นำบูชาพระรัตนตรัย	การกราบพระแบบเบญจางคประดิษฐ์) ๑.๓ การกล่าวนำแสดงความเคารพ ๒. พระอาจารย์พิธีกรนำกล่าวบูชา พระรัตนตรัย (ดูภาคผนวกท้ายเล่ม)
๖๐ นาที	พิธีเปิด ๑. จุดประสงค์ของการฝึกอบรม ๒. ขั้นตอนการเข้าสู่พิธีกรรมต่างๆ ๓. กฎระเบียบ กติกา ในการอยู่ร่วมกันตลอด ระยะเวลา ๔ ถึง ๕ วัน ๔. ขั้นตอนการมอบตัวเป็นศิษย์ สมาทานศีล	๓. พระอาจารย์พิธีกรกล่าววัตถุประสงค์ของ การจัดงาน ๔. เรียนเชิญประธานในพิธีฝ่ายฆราวาส กล่าวรายงานและวัตถุประสงค์ในการจัดงาน
๓๐ นาที	โอวาทในพิธีการมอบตัวเป็นศิษย์ ๑. สำนึกในคุณค่าของความเป็นมนุษย์ ที่มีส่วน ในการร่วมกิจกรรมสัมพันธ์กับการพัฒนาตนเอง ๒. ผลที่คาดว่าจะได้รับ อันเป็นประโยชน์โดยตรง ของนักศึกษา ๓. ระเบียบปฏิบัติของโครงการปฏิบัติธรรม	๕. ประธานในพิธีฝ่ายสงฆ์ให้โอวาท นักศึกษาตามเนื้อหาของ เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๑.๑ ๖. ถวายรูปเทียนแพหรือรายชื่อนักเรียนต่อ ประธานในพิธีฝ่ายสงฆ์ เพื่อเป็นเครื่องหมาย การมอบตัวเป็นศิษย์ของ คณะอาจารย์ และ นักศึกษาต่อคณะพระอาจารย์
๕๐ นาที	แนะนำพระวิทยากร	๗. พระอาจารย์วิทยากรกล่าวถึงความ เป็นมาของงานนี้แล้วแนะนำวิทยากร
๒๐ นาที	สรุปกิจกรรมและการเข้ามาอยู่ในโครงการปฏิบัติ ธรรม	๘. พระอาจารย์พิธีกรกล่าวสรุปกิจกรรม ภาพรวมและกติกามารยาทในการอยู่ใน สถานที่ปฏิบัติธรรม

แผนที่/เรื่อง/ประเด็นการ ประเมิน	เครื่องมือ ประเมิน	วิธีการ ประเมิน	เกณฑ์การประเมิน
1. มอบตัวเป็นศิษย์ - ตอบคำถาม/พูดโต้ตอบเรื่อง ที่อบรม - การสนใจในการเข้าร่วม กิจกรรม - การปฏิบัติตามกฎการเข้า ร่วมกิจกรรม(สมนัตตตา)	แบบสังเกต พฤติกรรม	พระวิทยากร เป็นผู้ประเมิน นักศึกษาเป็น รายบุคคล	ระดับคะแนน 4 ระดับ 4 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก 3 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับดี 2 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ 1 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับ ปรับปรุง

เอกสารประกอบการบรรยาย ที่ ๑.๑ โอวาทของประธานฝ่ายสงฆ์

การฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรมเป็นวิธีการหนึ่งของการเรียนรู้ด้วยวิธีปฏิบัติจริง เรียนรู้จากธรรมชาติ และเรียนรู้จากวัตรปฏิบัติของพระอาจารย์ ซึ่งทำหน้าที่เผยแผ่พระธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยหลัก สอนให้รู้ ทำให้ดู อยู่ให้เห็น เย็นให้สัมผัส ผู้ที่มีโอกาสเข้าวัดปฏิบัติธรรม จึงเป็นผู้ที่มีโอกาสเปลี่ยนสภาพที่มหาวิทยาลัยหรือในห้องเรียนที่เสถียร มาสู่สถานที่เรียนรู้หรือแหล่งเรียนรู้ที่เป็นธรรมชาติ มีความสดชื่นร่มรื่นด้วยต้นไม้สัญลักษณ์หลักธรรมในพระพุทธศาสนา มีโอกาสตื่นแต่เช้าด้วยอารมณ์ที่สดชื่น สูดอากาศบริสุทธิ์ มองเห็นหยดน้ำค้างที่ยังคงค้างอยู่ตามใบไม้และยอดหญ้า ที่สำคัญที่สุดก็คือได้มีโอกาสเห็นบรรยากาศตอนเช้าที่เต็มไปด้วยความสงบ นำมาซึ่งความสุขความร่มเย็นในจิตใจได้ดังนั้น นักศึกษาจึงควรมีสำนึกในคุณค่าของความเป็นมนุษย์ของตนเอง ที่จะมีส่วนสัมพันธ์กับการรักษาชื่อเสียงของตนเอง วงศ์ตระกูล และโรงเรียน ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้เมตตาจดจำคำกลอนสอนใจ ซึ่งจะขอยกมากล่าวในที่นี้ ดังนี้

เป็นมนุษย์เป็นได้เพราะใจสูง เหมือนหนึ่งยุงมีดีที่แววขน
ถ้าใจต่ำเป็นได้แต่เพียงคน ย่อมเสียที่ที่ตนได้เกิดมา
ใจสว่างใจสะอาดใจสงบ ใครมีครบควรเรียกมนุษย์
เพราะทำถูกคิดถูกทุกเวลา เปรมปรีดาคืนวันสุขสันต์จริง
ใจสกปรกมืดมัวและร้อนร่า ใครมีเข้าควรเรียกว่าผีสิง
เพราะทำผิดคิดผิดจิตประวิง แต่ในสิ่งนำตัวกลัววบาย
คิดดูเถิด ถ้าใครไม่อยากตก จงรีบยกใจตนรีบชวนวบาย
ให้ใจสูงเสียได้ก่อนตัวตาย ก็สมหมายที่เกิดมาอย่าเชื่อนอ

และหากนักเรียนมีความตั้งใจ มุมานะ และอดทน ที่จะประพฤติตนตามข้อกำหนด ระเบียบวินัยธรรมของการอยู่วัด และรับฟังคำสอนของพระอาจารย์ด้วยจิตที่สงบ ใคร่ครวญคำสอนด้วยเหตุและผล จนกระทั่งเกิดปัญญาสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ก็เชื่อมั่นว่านักศึกษาจะได้รับประโยชน์สูงสุดของการเข้าฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรมในครั้งนี้ในส่วนระเบียบปฏิบัติของการเข้าโครงการปฏิบัติธรรม ที่นักศึกษาจะต้องระลึกถึง และปฏิบัติอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดความชัดเจนในการปฏิบัติ คือความดีเป็นสิ่งละเอียดอ่อนที่ซ่อนอยู่ภายในจิตใจ

คนมีเมตตา ความอดทน ความเสียสละ ความรับผิดชอบ ความกตัญญู เป็นต้น ให้ผลเป็นความสุขที่แท้จริงคือความสุขสงบเย็น ส่วนของดี คือวัตถุประสงค์จะให้ผลสูงสุดเพียงความสะดวกสบายเท่านั้น หรือเป็นความสุขสนุกที่ผ่านเข้ามาทางตา จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้าเราหาความสุขผ่านของดี ยิ่งหาความสุขก็ยิ่งหนีห่างเราไปทุกที ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา เพราะเราไม่ต้องการมีชีวิตอยู่ด้วยความทุกข์และชีวิตเราก็ไม่ได้เกิดมาเพื่อเป็นทุกข์

หลวงพ่อกุญชรทาส ท่านกล่าวว่า “คนที่ฆ่าตัวตาย ใญ่ยิ่งกว่าหมา เพราะแม้ แต่หมาขี้เรื้อนมันยังไม่คิดฆ่าตัวตาย โดยวิ่งไปให้รถสับล้อทับ” เราต้องการความสุข และแสวงหาความสุข แต่เราไม่เข้าใจความสุขที่แท้จริง เมื่อเราแสวงหาและเพียรพยายามแต่กลับไม่ได้สิ่งที่น่าชื่นใจ สบายใจเลย หรือได้รับก็เป็นเพียงความสนุกสนานชั่วคราวแล้วต้องมาทนทุกข์ทรมานเจ็บปวดจากสิ่งนั้น เพราะความเปลี่ยนแปลง แล้วเราก็ต้องลงทุน เพื่อแสวงหาของดีคือวัตถุให้มีมากขึ้น เราจึงต้องเกี่ยวข้องกับของดีเพื่อนำมาใช้อย่างฉลาดโดยเราไม่ตกเป็นทาสทางวัตถุ

เพื่อจะได้รับสิ่งที่เราตั้งความปรารถนา และตั้งใจไว้และในโอกาสนี้พระอาจารย์ขอเปิดโครงการการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต หลักสูตร 5 ปี ของทางมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี และขอให้ทุกคนจงตั้งใจฝึกฝนอบรมตนเอง ปฏิบัติหน้าที่ตลอดระยะเวลา ๔ ค่ำ ๕ สิ่งนี้จะเป็นสมบัติอันล้ำค่าของพวกเขา ขอให้เธอทั้งหลายจงได้รับความดีสมเจตนาารมณเ็จทั่วกันทุกคนเทอญ.

พระมหาสมหมาย ฐมฺมเสวี เจ้าคณะอำเภอเมือง จังหวัดสระบุรี

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๒

เรื่อง ตามหาหัวใจ/เมื่อนั้นและเธอมาเจอกัน (๓.๓๐ ชั่วโมง)

สาระสำคัญ

เป็นการแบ่งกลุ่มให้นักศึกษาโดยการใช้เกมส์ในการจัดกลุ่ม โดยให้นักศึกษาตามหาชิ้นส่วนของรูปหัวใจที่ แล้วนำมาต่อให้เสร็จ เพื่อสร้างความบันเทิง ความสามัคคีมิตรภาพระหว่างนักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรม กิจกรรมนี้เป็นการต่อรูปหัวใจที่ตัดเป็นชิ้นๆ ให้เป็นรูปหัวใจที่สมบูรณ์ แต่ถ้าขาดชิ้นใดชิ้นหนึ่งรูปหัวใจก็จะไม่สมบูรณ์ หลังจากนั้นให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มมาสรุปกิจกรรม ที่ทำไปว่าได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมนี้

จุดประสงค์

๑. เพื่อให้นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรมสามารถสร้างความคุ้นเคยกันมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ โดยการใช้เกมส์ตามหาหัวใจที่ขาดหายไป ในทางที่ดีได้
๒. เพื่อให้นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรมเห็นคุณค่าซึ่งกันและกันในการอยู่ร่วมกัน
๓. เพื่อให้นักศึกษานำหลักธรรมสังคหวัตถุ 4 ประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้

เนื้อหาสาระ

๑. ความหมายของกระบวนการกลุ่ม
๒. หลักธรรมสังคหวัตถุ 4
๓. ธรรมสุภาสิต
๔. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ของสมาชิกภายในกลุ่ม

ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

จำนวน 30 คน

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้/อุปกรณ์

๑. กระดาษที่ตัดเป็นรูปหัวใจเป็นจิ๊กซอ/ ปากกาเคมี / กรรไกร
๒. CD , เพลง
๓. สถานที่ปฏิบัติธรรม
๔. เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๒.๑
๕. เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๒.๒

การวัดและการประเมิน

๑. การสังเกตการณ์เข้าร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการอบรม
๒. การสังเกตความตั้งใจในการตอบคำถาม และการอภิปรายภายในกลุ่ม
๓. การสอบถามความเข้าใจเกี่ยวกับหลักธรรมสังคหวัตถุ 4 และพุทธสุภาสิต

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินการกิจกรรม
๓๐ นาที	<p>ตามหาหัวใจ / เมื่อฉันและเธอมาเจอกัน</p> <p>๑. ความหมายของกระบวนการกลุ่ม เกมส์ตามหาหัวใจ</p>	<p>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</p> <p>๑. พระอาจารย์สนทนากับนักศึกษาโดยการสอบถามเกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบของกระบวนการกลุ่มและการทำงานเป็นทีม</p> <p>๒. ผู้นำเกมแบ่งชั้นส่วนของหัวใจที่ถูกตัดแบ่งเรียบร้อย แล้วใส่ถุงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือกคนละ ๑ ชั้น โดยห้ามแลกเปลี่ยนกันเด็ดขาดแต่หากมีวิทยากรหรือพี่เลี้ยงประจำร่วมด้วย ก็ให้วิทยากรหรือพี่เลี้ยงเก็บชั้นส่วนของหัวใจไว้ที่ตัวเองด้วย เพื่อจะได้ให้ผู้เข้าร่วมอบรมตามหา ซึ่งเป็นการความคุ้นเคยและจัดกลุ่มไปในตัวด้วย</p> <p>๓. ให้สัญญาณการเริ่มต่อหัวใจ แล้วให้สมาชิกเริ่มตามหาหัวใจตามสีของตน</p> <p>๔. กลุ่มใดต่อรูปหัวใจเสร็จแล้ว ให้จำความหมายที่เขียนไว้ที่หัวใจ แล้วเตรียมส่งตัวแทนออกไปให้ความหมายประจำกลุ่มในรูปหัวใจนั้นๆ และบอกวิธีการต่อหัวใจของกลุ่มตนเอง</p> <p>๕. ผู้นำเกมสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์</p>
๓๐ นาที	<p>๒. หลักธรรมสังคหะวัตถุ 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทาน คือ การให้ ให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจ - ปิยะวาจา คือ การพูดจาไพเราะ - สมานัตตตา คือ ทำตนให้มีประโยชน์ช่วยเหลือสงเคราะห์ - อัตถจริยา คือ การวางตนเสมอต้นเสมอปลาย 	<p>ขั้นสอน</p> <p>๑. พระอาจารย์อธิบายความหมายของหลักธรรมที่ช่วยเหลือหรือหลักการสามัคคี และหลักการสงเคราะห์ คือ สังคหะวัตถุ 4</p> <p>๒. พระอาจารย์ยกตัวอย่างคนที่มีหลักธรรมสังคหะวัตถุ 4 (นิทาน ชื่อเวลาพ่อ)</p> <p>๓. พระอาจารย์ให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการเสนอคนที่มีหลักธรรมสังคหะวัตถุ 4 ที่เห็นได้ในสังคมปัจจุบัน</p> <p>๔. พระอาจารย์สรุปกิจกรรมว่า หลักธรรมสังคหะวัตถุ 4 และประโยชน์ (เอกสารประกอบการบรรยาย ๒.๑) (เอกสารประกอบการบรรยาย ๒.๒)</p>

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินการกิจกรรม
๕๐ นาที	๓. ธรรมสุภาสิต - สัทธา คือ ความเชื่อมั่น, มั่นใจ สัทธา สार्ธ ปติภูริตา เมื่อศรัทธาดังมั่นอะไรก็ไปได้ - วิริยะ คือ ความเพียร, ความขยัน วิริเยน ทุกขมจฺเจติ คนจะสว่างทุกข์ได้เพราะความเพียร - สติ คือ ความระลึกได้ สติมตฺโต สทา ภทฺท ผู้มีสติเป็นคนทันสมัย - สมာธิ คือ ความตั้งใจมั่น, แน่วแน่ จิตฺตํ ทนฺตํ สุขาวหิ จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้ - ปัญญา คือ ความรอบรู้, ความจริง นตฺถิ ปัญฺญา สมา อภา แสงสว่างเสมอด้วยปัญญาไม่มี	๑. พระอาจารย์พิชิตกร แนะนำให้นักศึกษา เข้าใจถึงขั้นตอนต่อหลังจากได้รูปหัวใจและ พบสมาชิกในกลุ่มของตัวเอง ๒. พระอาจารย์ได้อธิบายความหมายของแต่ละ ธรรมสุภาสิตที่นักศึกษาได้มาจากเกมส์ ตามหาหัวใจ ๓. พระอาจารย์ให้นักศึกษาพบสมาชิกใน กลุ่มแล้วสร้างมนุษย์สัมพันธ์ ทำความรู้จัก กันกับสมาชิกภายในกลุ่ม ๔. พระอาจารย์ให้นักศึกษาตั้งหัวหน้ากลุ่ม ในแต่ละกลุ่มต้องมีหัวหน้าหนึ่งคน
๗๐ นาที	๔. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ของ สมาชิกภายในกลุ่ม	๑. พระอาจารย์พิชิตกรแนะนำให้นักศึกษาได้ แยกออกไปพบกับสมาชิกในกลุ่มพร้อม พบกับพระอาจารย์ประจำกลุ่ม ๒. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ของ สมาชิกภายในกลุ่มรายบุคคล
๓๐ นาที	สรุปกิจกรรมภาพรวม	๑. พระอาจารย์พิชิตกรได้สรุปกิจกรรมร่วมกับ นักศึกษาแล้วขอตัวแทนนักศึกษา 3 คนมา สรุปกิจกรรมว่าได้อะไรบ้างจากกิจกรรมนี้

แผนที่/เรื่อง/ประเด็นการ ประเมิน	เครื่องมือ ประเมิน	วิธีการ ประเมิน	เกณฑ์การประเมิน
2. ตามหาหัวใจ - ตอบคำถาม/พูดโต้ตอบเรื่องที่ อบรม - การสนใจในการเข้าร่วม กิจกรรม - การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ - กระบวนการทำงานกลุ่ม(อัตถ จริยา)	แบบสังเกต พฤติกรรม	พระวิทยากร เป็นผู้ ประเมิน นักศึกษ เป็น รายบุคคล	ระดับคะแนน 4 ระดับ 4 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก 3 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับดี 2 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ 1 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับ ปรับปรุง

เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๒.๑

ยึดเหนี่ยวใจบุคคล และประสานหมู่ชนไว้ใน สามัคคี (สังคหัตถุ 4)

ธรรมเนียมยึดเหนี่ยว คือ ยึดเหนี่ยวใจบุคคล และประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี ,
หลักการสงเคราะห์

ทาน การให้ คือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของ ตลอดจนให้ความรู้และแนะนำสั่งสอน

ปิยวาจา หรือ เปยยวัชชะ วาจาเป็นที่รัก วาจาพูดต็มน้ำใจ หรือวาจาซาบซึ่งใจ คือกล่าวคำสุภาพไพเราะอ่อนหวานสมานสามัคคี ให้เกิดไมตรีและความรักใคร่กันถึง ตลอดจนคำแสดงประโยชน์ประกอบด้วยเหตุผลเป็นหลักฐานจูงใจให้นิยมยินดี

อถถจริยา การประพฤติประโยชน์ คือชวนช่วยช่วยเหลือกิจการ ป่าเพ็ญ
สาธารณประโยชน์ตลอดถึงช่วยแก้ไขปรับปรุงส่งเสริมในทางจริยธรรม

สมานัตตตา ความมีตนเสมอ คือ ทำตนเสมอต้นเสมอปลาย ปฏิบัติสม่ำเสมอทั้งในชนทั้งหลาย และเสมอในสุขทุกข์โดยรวมรับรู้ร่วมแก้ไข ตลอดจนวางตนเหมาะสมแก่ฐานะ ภาวะบุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม ถูกต้องตามธรรมในแต่ละกรณี

เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๒.๑

ชื่อเวลาพ่อ

ชายหนุ่มเลิกงานและกลับเข้าบ้านช้า ด้วยความเหน็ดเหนื่อยอ่อนล้า และพบว่าลูกชายวัย 5 ขวบรอคุณพ่ออยู่ที่หน้าประตู

ลูก: พ่อครับ , พ่อผมมีคำถามถามพ่อข้อหนึ่ง ...พ่อ: ว่ามาสิลูก ,อะไรเหรอ

ลูก: พ่อทำงานได้เงินชั่วโมงละเท่าไร

พ่อ: ไม่ใช่โครงการอะไรของลูกนี่ , ทำไมถามอย่างนี้ละ พ่อตอบด้วยความโมโห

ลูก: ผมอยากรู้จริง ๆ โปรดบอกผมเถอะ พ่อทำงานได้เงินชั่วโมงเท่าไร ลูกพูดร้องขอ

พ่อ: ถ้าจำเป็นจะต้องรู้ละก็ พ่อได้ชั่วโมงละ 20 เหรียญ

ลูก: โอลูกอุทาน แล้วคอดก พุกกับพ่ออีกครั้ง

ลูก: พ่อครับ ผมอยากขอยืมเงิน 10 เหรียญ

พ่อกล่าวด้วยอารมณ์

พ่อ: นี่เป็นเหตุผลที่ถามเพื่อจะขอเงินแล้วไปซื้อของเล่นงี้ ๆ หรืออะไรที่ไม่เข้าท่าหรือหรือรีบขึ้นไปนอนเลยนะ แล้วลองคิดดูว่ากะนั้นเห็นแก่ตัวมาก ชั้นทำงานหนักหลาย ๆ ชั่วโมงทุกวัน และไม่มีเวลาสำหรับเรื่องเด็ก ๆ ไรสาระอย่างนี้หรือ

เด็กน้อยเงยบงก เดินไปที่ห้องแล้วปิดประตู ชายหนุ่มนั่งลงและยังโกรธอยู่กับคำถามของลูกชาย เด็กกล้าที่จะถามคำถามนั้นเพื่อจะขอเงินได้อย่างไร ...หลังจากนั้นเกือบชั่วโมงอารมณ์ชายหนุ่มก็เริ่มสงบลง และเริ่มคิดถึงสิ่งที่ทำลงไปกับลูกชายตัวน้อย บางทีเขาอาจจำเป็นต้องใช้เงิน 10 เหรียญนั้นจริง ๆ และลูกก็ไม่ได้ขอเงินเขาบ่อยนัก

ชายหนุ่มจึงเดินขึ้นไปบนห้องแล้วเปิดประตูพ่อ: หลับหรือยังลูกลูก: ยังครับ

พ่อ: พ่อมาคิดดู เมื่อกี้พ่ออาจทำรุนแรงกับลูกเกินไป นานแล้วนะที่พ่อไม่ได้คลุกคลีกับลูก , เอานี่เงิน 10 เหรียญที่ลูกขอเด็กน้อยลุกขึ้นนั่ง "ขอบคุณครับพ่อ " ว่าแล้วก็ล้วงลงไปใต้หมอนหยิบเงินจำนวนหนึ่งออกมา แล้วนับซ้ำ ๆ

ชายหนุ่มเห็นดังนั้นก็โกรธขึ้นอีกครั้งพ่อ: ก็มีเงินแล้วนี่ แล้วมาขออีกทำไม

ลูก: เพราะผมมีไม่พอครับ แต่ตอนนี้ผมมีครบแล้ว พ่อครับ

ตอนนี้ผมมีเงิน ครบ 20 เหรียญแล้ว ผมขอชื่อเวลาพ่อชั่วโมงหนึ่ง ...พรุ่งนี้พ่อกลับบ้านเร็ว ๆ นะครับ ผมอยากกินข้าวเย็นกับพ่อครับ ...

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๓

เรื่อง ศิลปะในการดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทัน (๑.๓๐ ชั่วโมง)

สาระสำคัญ

เป็นการฝึกู้เท่าทัน สิ่งต่างๆ โดยใช้สติเป็นพื้นฐานและเรียนรู้สิ่งที่อยู่รอบตัวเราสามารถนำมาใช้ประโยชน์แล้วนำประประยุคต์ใช้ในการดำเนินชีวิต รู้เท่าทันสื่อและเทคโนโลยีที่ทันสมัยซึ่งให้ทั้งประโยชน์และโทษ

จุดประสงค์

๑. นักศึกษาเห็นความสำคัญในการใช้สติอย่างรู้เท่าทันสิ่งต่างๆ ที่อยู่ใกล้ตัวเราว่าให้ประโยชน์หรือให้โทษอย่างไร
๒. นักศึกษาสามารถนำหลักการเจริญสติไปประยุกต์ใช้ได้
๓. นักศึกษาสามารถวิเคราะห์สื่อที่ให้คุณและโทษได้

เนื้อหาสาระ

๑. ความหมายของสื่อ และเทคโนโลยี
๒. หลักการเจริญสติ
๓. เนื้อหาจากสื่อ

ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

จำนวน 30 คน

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้/อุปกรณ์

๑. CD, เพลง
๒. Power point
๓. กรณีตัวอย่าง

การวัดและการประเมิน

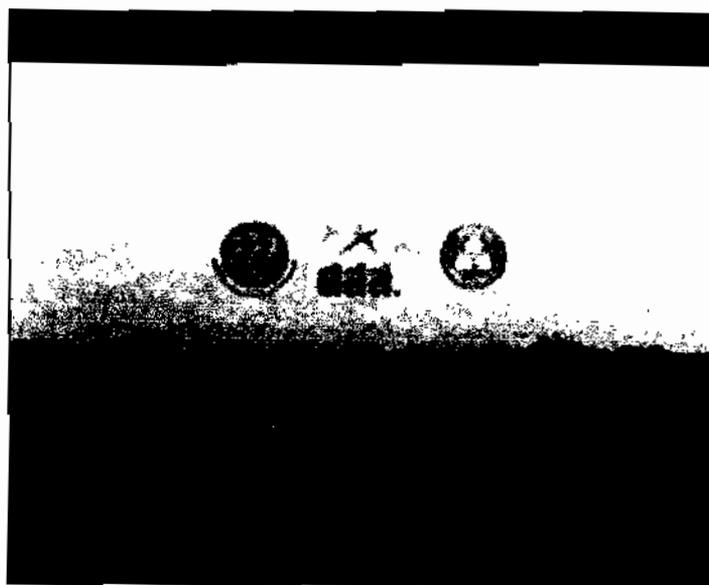
๑. การสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการอบรม
๒. การสังเกตพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรม
๓. การสอบถามความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้สติในการดำเนินชีวิต

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินการกิจกรรม
๑๐ นาที	ศิลปะในการดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทัน	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน</p> <p>๑. พระอาจารย์พิชิตกรเกริ่นนำ ให้นักศึกษาเข้าใจเป้าหมายของการวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม ว่ามีความสำคัญอย่างไร และประโยชน์ที่นักศึกษาที่พึงได้รับ</p> <p>๒. พระอาจารย์ผู้บรรยายได้เปิดเพลงก่อนที่จะเริ่มกิจกรรม ให้นักศึกษาได้รับความรู้สึกผ่อนคลาย แล้วก็เริ่มเข้าสู่กิจกรรม พระวิทยากรจะกล่าวถึงความสำคัญของการเจริญสติว่ามีความจำเป็นกับชีวิตประจำวันอย่างไรเราจะนำไปใช้อย่างไรกับชีวิต</p>
๖๐ นาที	<p>๑. ความหมายของสื่อ และเทคโนโลยี</p> <p>๒. หลักการเจริญสติ</p> <p>๓. เนื้อหาจากสื่อ</p>	<p>ขั้นสอน</p> <p>๓. พระวิทยากรเปิดสื่อกรณีตัวอย่างเกี่ยวกับคนที่ขาดสติ แล้วจะเกิดอะไรขึ้นกับเขาบ้าง และผลกระทบที่จะตามมาคืออะไรชี้ให้เห็นเป็นประเด็นๆ ไป หลังจากการชมสื่อที่เกิดจากการขาดสติแล้วก็เป็นสื่อที่เป็นกรณีตัวอย่างของคนที่มีสติ พระวิทยากรก็จะอธิบายเกี่ยวกับประโยชน์ที่เกิดจากการมีสติว่ามีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตว่าสำคัญแค่ไหนแล้วใช้สื่อเหล่านี้เป็นครูสอนให้นักศึกษาตระหนักรู้ถึงประโยชน์ของผู้ที่มีสติ</p> <p>๔. พระวิทยากรใช้สื่อในการสอนแล้วยกตัวอย่างว่าเช่นพระอาจารย์ที่กำลังใช้สื่อเป็นตัวกลางระหว่างนักศึกษากับพระอาจารย์เป็นการใช้สื่อที่เป็นเทคโนโลยีทันสมัยในการสอนพวกเราแล้วชี้ให้เห็นว่ามีความจำเป็นในการใช้สื่อเพราะว่าเป็นการนำหลักธรรมมาประยุกต์เข้ากับการเรียนที่ทันสมัยแบบไร้พรมแดนแต่ไม่รู้คุณธรรมหลักจากนั้นพระวิทยากรกล่าวสรุปกิจกรรมว่าสิ่งที่ได้จากสื่อคืออะไรและนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างไรแล้วให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระในการถามแล้วสรุปกิจกรรม</p>

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินการกิจกรรม
	๑. ความหมายของสื่อและเทคโนโลยี ๒. หลักการเจริญสติ ๓. เนื้อหาจากสื่อ	๕. พระอาจารย์วิทย์ภากร กล่าวให้ข้อคิด นักศึกษาแล้วกล่าวสรุปกิจกรรมรวม เป็นการสรุปกิจกรรมที่กระทำมาทั้งวันว่าสติมีความจำเป็นและสำคัญอย่างไรและเมื่อเราอยู่สังคมสิ่งรอบข้างที่กำลังแย่งแย่งของคนในสังคมเราจะเป็นตัวแทนทางด้านการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมได้อย่างภาคภูมิใจ
๒๐ นาที	สรุปกิจกรรมภาพรวม	๑. พระอาจารย์พิธีกรได้สรุปกิจกรรมร่วมกับนักศึกษาแล้วขอตัวแทนนักศึกษา 1 คนมาสรุปกิจกรรมว่าได้อะไรบ้างจากกิจกรรมนี้

แผนที่/เรื่อง/ประเด็นการประเมิน	เครื่องมือประเมิน	วิธีการประเมิน	เกณฑ์การประเมิน
3. ตีลปะในการดำเนินชีวิต อย่างรู้เท่าทัน - ตอบคำถาม/พูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม - การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม - สรุปประโยชน์ของสติและโทษของการขาดสติ - วิเคราะห์คุณและโทษของสื่อ	แบบสังเกตพฤติกรรม	พระวิทยากรเป็นผู้ประเมิน นักศึกษาเป็นรายบุคคล	ระดับคะแนน 4 ระดับ 4 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก 3 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับดี 2 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ 1 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับปรับปรุง

ตัวอย่างสื่อที่ใช้ประกอบการบรรยาย



ตัวอย่างสื่อที่ใช้ประกอบการบรรยาย



ตัวอย่างสื่อที่ใช้ประกอบการบรรยาย

ทำอย่างไรให้ชีวิตมีความสุข

1. ต้องมีจุดหมายและปลายทาง



2. จงยิ้มอยู่เสมอ



3. รู้จักแบ่งปันความสุขให้ผู้อื่น



4. จงใจที่จะช่วยเหลือผู้ตกยาก



5. ทำตัวให้น่ารักเหมือนเด็ก ๆ



6. เข้าใจกับคนทุกประเภท



ตัวอย่างสื่อที่ใช้ประกอบการบรรยาย Power Point

8. รู้จักมีอารมณ์ขัน



9. รู้จักให้อภัย



10. มีเพื่อนที่รักกันจริงไว้บ้าง



11. รู้จักการทำงานเป็นทีม



13. มีความเชื่อมั่นและภูมิใจในตนเอง



14. อย่าดูถูกผู้ที่อ่อนแอกว่า



ตัวอย่างสื่อที่ใช้ประกอบการบรรยาย Power Point

16. ทำงานบ้างหยุดพักบ้าง



15. ไม่ยุ่งเกี่ยวสิ่งเสพติด



17. มีความกล้าหาญและอดทน



18. สุดท้าย, อย่าเป็นคนหัวไทยเจ็บ



แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๔

เรื่อง ธรรมะกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต (๓ ชั่วโมง)

สาระสำคัญ

การให้ความรู้เชิงวิชาการโดยการลงกลุ่มย่อยเน้นนักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรมเป็นศูนย์กลางในการดำเนินกิจกรรมเป็นการลงฐานให้ความรู้ ซึ่งแบบออกได้ 4 ฐาน ก้าวอย่างแห่งสติ กฎแห่งกรรม ธรรมะกับความรัก คนดีมีธรรม

จุดประสงค์

๑. นักศึกษาสามารถอธิบายความสำคัญของสติได้
๒. นักศึกษาสามารถบอกประโยชน์ของการปฏิบัติตนตามหลักธรรมทาง

พระพุทธศาสนาได้

๓. นักศึกษาสามารถนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

เนื้อหาสาระ

๑. ก้าวอย่างแห่งสติ
๒. กฎแห่งกรรม
๓. ธรรมะกับความรัก

ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

จำนวน 30 คน

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้/อุปกรณ์

๑. ฐานย่อยแบ่งเป็น ๔ ฐาน
๒. กระดาษ/ ปากกา /สมุด
๓. สถานที่ปฏิบัติธรรม
๔. เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๔.๑
๕. เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๔.๒
๖. เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๔.๓

การวัดและการประเมิน

๑. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมและการถาม-ตอบและการแสดงความคิดเห็น
๒. สอบถามความเข้าใจเกี่ยวกับการบรรยายในแต่ละฐาน
๓. แบบประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมระหว่างการเข้ารับการอบรม

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินการกิจกรรม
๒๕ นาที	ธรรมะกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต	<p>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</p> <p>๑. พระอาจารย์เตรียมเกม "อบอู่" มาให้นักศึกษาเล่นเพื่อเตรียมความพร้อมของผู้เข้าอบรม ฝึกสติ ความพร้อมเพียงกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้</p> <p>๒. พระอาจารย์ผู้นำเกมนำกล่าว "ข้อความ" ที่เตรียมไว้ว่า "อบอู่จริงนะ จริงนะ จริงนะ เมื่ออยู่ใกล้เธอ, อบอู่เสมอ เสมอ เสมอ ยามที่ซัดใกล้, อบอู่ไม่รู้ ไม่รู้ ไม่รู้ จะพูดอย่างไร, อบอู่หัวใจ หัวใจ หัวใจ เมื่อฉันมีธรรม (เธอ)"</p> <p>จังหวะที่ ๑</p> <p>ให้เอามือมาประสานกันแล้วตบไปที่หน้าอก เป็นจังหวะ ๔ ครั้ง ในขณะที่พูดว่า "อบอู่ จริงนะ จริงนะ จริงนะ" แล้วเลื่อนแขนข้างขวาออกไปข้างลำตัว และตามด้วยแขนข้างซ้าย พร้อมเอานิ้วชี้ของแต่ละด้านมาชิดกันข้างลำตัวด้านขวามือ ในขณะที่พูดว่า "เมื่ออยู่ใกล้เธอ"</p> <p>จังหวะที่ ๒</p> <p>ให้เอามือมาประสานกันแล้วตบไปที่หน้าอก เป็นจังหวะ ๔ ครั้ง ในขณะที่พูดว่า "อบอู่ เสมอ เสมอ เสมอ" แล้วเลื่อนแขนข้างซ้ายออกไปข้างลำตัว และตามด้วยแขนข้างขวา พร้อมเอานิ้วชี้ของแต่ละด้านมาชิดกันข้างลำตัวด้านซ้ายมือ ในขณะที่พูดว่า "ยามเธอซัดใกล้"</p> <p>จังหวะที่ ๓</p> <p>ให้ยกนิ้วมือข้างละ ๒ นิ้วคือนิ้วชี้และนิ้วกลาง ยกขึ้นไปแตะที่แก้มทั้ง ๒ ข้าง แล้วส่ายหน้าไปมา พร้อมทำท่าทางยิ้มไปด้วย (ให้โยกไปทางขวามือก่อน) ขณะทีพูดว่า "อบอู่ไม่รู้ ไม่รู้ ไม่รู้ จะพูดอย่างไร"</p> <p>จังหวะที่ ๔</p> <p>ให้เอามือมาประสานกันแล้วตบไปที่หน้าอก</p>

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินการกิจกรรม
	ธรรมะกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต	<p>เป็นจังหวะ ๔ ครั้ง ในขณะที่พูดว่า “ขอบอุณหหัวใจ หัวใจ หัวใจ” แล้วเลื่อนแขนทั้ง ๒ ข้างมาที่หน้าอก ประนมมือแล้วทำการไหว้ ขณะที่พูดว่า “เมื่อฉันมีธรรม” ถ้าในกรณีใช้คำว่า “เมื่อฉันมีเธอ” ให้ใช้วิธีผายมือทั้งสองข้างไปข้างหน้า เสมือนว่าเราให้ความสำคัญกับคนที่อยู่ต่อหน้า</p> <p>๒. ผู้นำเกมสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์</p> <p>๓. พระอาจารย์แนะนำถึงกิจกรรมที่จะร่วมกันทำเป็นกิจกรรมฐาน</p> <p>๔. พระอาจารย์พิธีกรเกริ่นนำ ให้นักศึกษาเข้าใจเป้าหมายของการวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม ว่ามีความสำคัญอย่างไรและอธิบายขั้นตอนและวิธีการดำเนินกิจกรรมว่า มีการให้ความรู้ทางด้านวิชาการโดยมีการลงฐานซึ่งแบ่งออกเป็น ๓ ฐาน ให้นักศึกษาผู้ที่เข้ารับการฝึกอบรมได้เดินเวียนฐานโดยใช้เวลาฐานละ ๔๕ นาที</p> <p>๕. พระอาจารย์พิธีกรก็แบ่งกลุ่มให้นักศึกษาโดยใช้กลุ่มเดิมแล้วก็เริ่มเข้ากิจกรรมในการลงฐานย่อยแล้วนักศึกษาาก็ไปศึกษาตามฐานที่กลุ่มของตนได้เป็นกลุ่มแรกหลังจากนั้นก็เวียนไปเรื่อยๆ เมื่อครบ 30 นาที เจ้าหน้าหรือพระวิทยากรก็จะให้สัญญาณระฆัง ก็จะมีการเปลี่ยนฐานครั้งหนึ่งในแต่ละฐาน หลังจากได้ยินเสียงระฆังก็จะสรุปเนื้อหาสาระที่บรรยายมาให้แก่นักศึกษาก่อนที่จะเปลี่ยนฐาน</p> <p>๖. เมื่อครบทั้ง ๓ ฐานแล้ว ก็จะมีสัญญาณระฆังรวม นักศึกษาก็จะมารวมตัวกันที่ห้องประชุมต่อจากนั้นพระอาจารย์ที่เป็นพระวิทยากรก็จะกล่าวให้ข้อคิดและทบทวนความรู้ที่ได้มาจากลงฐานกลุ่มย่อยแบบคร่าวๆ แล้วก็กล่าวถึงความสำคัญในการจัดกิจกรรมเพื่อให้นักศึกษาที่เข้ารับการอบรมได้ทั้งเนื้อหาด้านธรรมะและหลักธรรมในการ</p>

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินการกิจกรรม
	ธรรมะกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต	ดำเนินชีวิตอันจะเป็นประโยชน์และสร้างสรรค์สังคมให้มีความสุขได้
๔๕ นาที	๑. ก้าวย่างแห่งสติ - ความหมายของสติปัญญา - ความสำคัญของสติ - ประโยชน์ของการฝึกสติ	ชั้นกิจกรรม ๑. พระอาจารย์ประจำฐานบรรยายให้ความหมายและกล่าวถึงความสำคัญประโยชน์ของการฝึกสติ (เอกสารประกอบการบรรยาย ๔.๑)
๔๕ นาที	๒. กฎแห่งกรรม - การกระทำความดี - ชั่ว - ผลของการทำความดี - ชั่ว	ชั้นกิจกรรม ๑. พระอาจารย์ประจำฐานบรรยายกล่าวถึงความสำคัญ การกระทำความดี - ชั่ว ผลของการทำความดี - ชั่ว (เอกสารประกอบการบรรยาย ๔.๒)
๔๕ นาที	๓. ธรรมะกับความรัก - การควบคุมอารมณ์ตัวเอง - การนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	ชั้นกิจกรรม ๑. พระอาจารย์ประจำฐานบรรยายให้ข้อคิดและการดำเนินชีวิต (เอกสารประกอบการบรรยาย ๔.๓)
๓๐ นาที	สรุปกิจกรรมภาพรวม	ชั้นสรุป ๑. พระอาจารย์พิธีกรได้สรุปกิจกรรมร่วมกับนักศึกษาแล้วขอตัวแทนนักศึกษา 3 คนมาสรุปกิจกรรมว่าได้อะไรบ้างจากกิจกรรมนี้

แผนที่/เรื่อง/ประเด็น การประเมิน	เครื่องมือ ประเมิน	วิธีการประเมิน	เกณฑ์การประเมิน
4. ธรรมะกับการพัฒนา คุณภาพชีวิต - ตอบคำถาม/พูดโต้ตอบ เรื่องที่อบรม - การสนใจในการเข้าร่วม กิจกรรม - อธิบายวิธีประยุกต์ หลักธรรมไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน	แบบสังเกต พฤติกรรม	พระวิทยากรเป็น ผู้ประเมิน นักศึกษาเป็น รายบุคคล	ระดับคะแนน 4 ระดับ 4 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก 3 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับดี 2 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ 1 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับปรับปรุง

เอกสารประกอบการบรรยาย ๔.๑
เรื่อง อานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลายเราเปรียบการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ เหมือนขนลอยน้ำ ถ้าลอยไปตาม น้ำ มันจะไปถึงจุดหมายปลายทาง คือ ทะเล มหาสมุทรอย่างแน่นอน”

๑. ถ้าขอนั้นไม่ถูกยกขึ้น คือ ไม่เลิกปฏิบัติจะไปถึงจุดหมายปลายทางแน่นอน

๒. ถ้าขอนั้นไม่ผุไปเสียก่อน คือ ผู้ปฏิบัติไม่เจ็บป่วยด้วยสังขารไปก่อนจะถึงจุดหมายปลายทางแน่นอน

๓. ถ้าขอนั้นไม่ขวาง คือ ผู้ปฏิบัติไม่เกิดมิจฉาทิฐิ เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม ก็จะถึงจุดหมายปลายทางของขอน้ำ คือ มหาสมุทร ที่รวมของขอน้ำ คือ มหาสมุทรที่รวมของน้ำที่ยิ่งใหญ่ แต่จุดหมายของมนุษย์คือการดับทุกข์ และถึงนิพพาน ดังนั้นสาวกทั้งหลายพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างจริงจัง สม่ำเสมอ เพื่อลดละกิเลสใน ระดับต่าง ๆ เช่น

สติปัฏฐาน ๔ ข้อ ๑ กายานุปัสสนา จะลดละความรักสวय รักงาม ราคะจริต จากกายที่เปลี่ยนแปลงความเป็นสาวสวย หนุ่มหล่อ จะเปลี่ยนไป เป็นวัยกลางคน และก็แก่ไป คนที่เจริญสติข้อนี้ จะมองเห็นกายเป็นเพียงกระสอบป่านที่ภายในเต็มไปด้วยปฏิภูม การเห็นร่างกายสวยงามสำคัญมันหมายความว่าเรา ของเราจะหายไป

สติปัฏฐาน ๔ ข้อ ๒ เวทนานุปัสสนา ข้อนี้จะลดละสุขเวทนา ที่เกิดจากกามารมณ์ เช่น หลงรักหญิงสาวชายหนุ่ม และพวกติดยาเสพติด บุหรี่ ภัฏชา ยาบ้า ทั้งหลายเพราะขจัดความหลงที่เป็นสุขเวทนา จิตจะอยู่เหนือ เวทนา ด้วยเห็นว่าเป็นเพียงความรู้สึก ไม่ใช่เรา ของเรา มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของความรู้สึก

สติปัฏฐาน ๔ ข้อ ๓ จิตตานุปัสสนา คนเราทุกข์ก็เพราะจิตคิดปรุงแต่ง จิตมีทิฐิมานะ การเจริญสติข้อนี้จะลดละความดีใจ เสียใจ ความสมหวัง ความผิดหวัง ก็เป็นจิต ความวุ่น ความว่าง ก็เป็นจิต ความทุกข์ ความสุข ก็เป็นจิต ความข่มขื่น เบิกบานก็เป็นจิต ไม่ใช่ผู้ชาย ผู้หญิง ตัวเราของเรา มันเป็นเพียงจิตเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตาม สภาพของมัน นี่คือเห็นจิตเป็นจิต ถ้าเห็นอย่างนี้เราก็ไม่ทุกข์ คนเราทุกข์เพราะไปยึดเอาจิตมาเป็นเรา ของเรา พวกเราคงเคยเห็นพระจีน อ้วนพุงใหญ่ หัวเราะซึ่งเป็นตัวแทนของจิตไม่เป็นทุกข์

สติปัฏฐาน ๔ ข้อ ๔ ธัมมานุปัสสนา เป็นที่รวมของสติปัฏฐานทั้ง ๓ ข้อ กายา เวทนา และจิตตานุปัสสนาเห็นทุกอย่างเป็นธรรม จะทำให้ลดละการทำลายล้าง สำคัญมันหมายความว่า เป็นตัวกูของกู ทั้งกายและจิตเป็นธรรม คือ รูปธรรม นามธรรม ต่างทำหน้าที่ทำลายอวิชชา ที่เป็นฉันทของฉันท สัตว์ทั้งหลายมีแต่กาย เวทนา จิต ธรรม ตัวเราของเราไม่มี การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ทำให้เราเห็นสภาวะของสรรพสิ่งตามความเป็นจริง อุปมาดัง ผู้ใหญ่ถือถาดแก้วน้ำ ถ้าใส่น้ำนั้นก็เห็นทุกอย่างดำตามสีแก้ว แต่เมื่อถาดออกจะเห็นเพียงกาย เวทนา จิต ธรรม ไม่มีตัวตน ไม่ใช่เรา ของเรา มันเป็นเพียงรูปธรรม (รูป) นามธรรม (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ)

เอกสารประกอบการบรรยาย ๔.๑ ประโยชน์ของการปฏิบัติฝึกฝนเรื่องสติ

1. ความคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ โดยตรวจตรากระบวนการรับรู้และกระแสความคิด เลือกสิ่งที่ต้องการ กั้นออกไปซึ่งสิ่งที่ไม่ต้องการ ตรึงกระแสความคิดให้นิ่งเข้าที่ และทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย
2. ทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพที่เรียกได้ว่าเป็นตัวของตัวเอง เพราะมีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย เป็นสุขโดยสภาพของมัน พร้อมทั้งจะเผชิญความเป็นไปต่างๆ และจัดการกับสิ่งทั้งหลายในโลกอย่างได้ผลดี
3. ในภาวะจิตที่เป็นสมาธิ อาจใช้สติเหนี่ยวไถกระบวนการรับรู้ และกระแสความคิด ทำของเขตการรับรู้และความคิดให้ขยายออกไปโดยมิติต่างๆ หรือให้เป็นไปต่างๆ ได้
4. โดยการยึดหรือจับเอาอารมณ์ที่เป็นวัตถุแห่งการพิจารณาวางไว้ต่อหน้า จึงทำให้การพิจารณาสืบค้นด้วยปัญญาดำเนินไปได้ชัดเจนเต็มที่ เท่ากับเป็นพื้นฐานในการสร้างเสริมปัญญาให้เจริญบริบูรณ์
5. ชำระพฤติกรรมต่างๆ ทุกอย่าง (ทั้ง กายกรรม วาจากรรม มโนกรรม) ให้บริสุทธิ์ อิศระไม่เก้อกกกล้วย หรือ เป็นไปด้วยอำนาจตัดหน่อปาทาน และร่วมกับสัมปชัญญะ ทำให้พฤติกรรมเหล่านั้นเป็นไปด้วยปัญญา หรือเหตุผลบริสุทธิ์ล้วนๆ

บทบาทของสติในกระบวนการพัฒนาปัญญา หรือการกำจัดอาสวกิเลส

อับปมาท หรือ ความไม่ประมาทนั้น หมายถึงการมีชีวิตอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือการใช้สติอยู่เสมอในการครองชีวิต อับปมาท เป็นตัวการทำให้ระมัดระวังตัว ป้องกันไม่ให้พลาดตกไปในทางที่ชั่วหรือเสื่อมคอยยับยั้ง เตือนไม่ให้เพลินเพลินมัวเมาลุ่มหลงสยบอยู่ คอยกระตุ้นไม่ให้หยุดอยู่กับที่ และคอยเร่งเร้าให้ชะมักเขม้นที่จะเดินรุดหน้าอยู่เรื่อยไป ทำให้สำนึกในหน้าที่อยู่เสมอ โดยตระหนักถึงสิ่งควรทำไม่ควรทำ ทำแล้วและยังมีได้ทำ และช่วยให้ทำการต่าง ๆ ด้วยความละเอียดรอบคอบ จึงเป็นองค์ธรรมสำคัญยิ่งในระบบจริยธรรมดังกล่าวแล้ว

อย่างไรก็ดี ความสำคัญของอับปมาทนั้น เห็นได้ว่าเป็นเรื่องจริยธรรมในวงกว้างเกี่ยวกับความประพฤติปฏิบัติทั่ว ๆ ไปของชีวิต กำหนดคร่าว ๆ ตั้งแต่ระดับศีลถึงสมาธิ ในระดับนี้ สติทำหน้าที่แทรกแซงพิทักษ์และพ่วงไปกับองค์ธรรมอื่นๆ เป็นอันมาก โดยเฉพาะจะมีอายุามะหรือความเพียรควบคู่ด้วยเสมอ ครั้นจำกัดการพิจารณาแคบเข้ามา กล่าวเฉพาะการดำเนินของจิตในกระบวนการพัฒนาปัญญาหรือการใช้ปัญญาชำระล้างภายในดวงจิต อับปมาท ก็กลายเป็นตัววิ่งเด่นที่คอยเร่งเร้าอยู่ในวงนอก เมื่อชำระถึงขั้นนี้ การพิจารณาจึงจำกัต้องขอบเขตจำเพาะเข้ามา เป็นเรื่องกระบวนการทำงานในจิตใจ และแยกแยะรายละเอียดขอยถึ

ออกวิเคราะห์เป็นขณะๆ ในระดับนี้เอง ที่สติทำหน้าที่ของมันอย่างเต็มที่ และเด่นชัด กลายเป็นตัวแสดงที่มีบทบาทสำคัญที่เรียกโดยชื่อของมันเอง

ความหมายที่แท้จำเพาะตัวของสติ อาจเข้าใจได้จากการพิจารณาจากการปฏิบัติหน้าที่ของสติ ในกรณีที่มีบทบาทของมันเองแยกจากองค์ธรรมอื่น ๆ อย่างเด่นชัด เช่น ในข้อปฏิบัติที่เรียกว่าสติปัฏฐาน เป็นต้นในกรณีเช่นนี้ พหุจะสรุปการปฏิบัติหน้าที่ได้ดังนี้

ลักษณะการทำงานโดยทั่วไปของสตินั้น คือการไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอย ไม่ปล่อยอารมณ์ให้ผ่านเรื่อยเรื่อยไป หรือ ไม่ปล่อยให้ความนึกคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ แต่คอยเฝ้าระวัง เหมือนจับตาอารมณ์ที่ผ่านมาจากตัวอย่าง มุ่งหน้าเข้าหาอารมณ์นั้น ๆ เมื่อต้องการกำหนดอารมณ์ใดแล้ว ก็เข้าจับคู่ติดไป ไม่ยอมให้คลาดหาย คือนึกถึงหรือระลึกไว้เสมอ ไม่ยอมให้หลงลืม มีค่าเปรียบเทียบกับเหมือนเสาหลัก เพราะปักแน่นในอารมณ์ หรือเหมือนนายประตู เพราะเฝ้าอายตนะต่าง ๆ ที่เป็นทางรับอารมณ์ ตรวจดูอารมณ์ที่ผ่านเข้ามา หรือเหตุใกล้ชัดที่จะให้เกิดสติ ก็คือ สัญญา (การกำหนดหมาย) ที่มั่นคง หรือสติปัฏฐานชนิดต่าง ๆ ที่จะกล่าวต่อไป

พิจารณาในแง่จริยธรรม จะมองเห็นการปฏิบัติหน้าที่ของสติได้ทั้งในแง่ปฏิเสธ(negative) และในแง่อนุเมติ(positive) ในแง่ปฏิเสธ สติเป็นตัวป้องกัน ยับยั้งจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน ไม่ให้ก้าวพลาด ไม่ให้ถดถอยในธรรมที่ไม่พึงประสงค์ ไม่ยอมให้ความชั่วได้โอกาสเกิดขึ้นในจิต และไม่ยอมให้ใช้ความคิดผิดทาง ในการอนุเมติ สติเป็นตัวควบคุมตรวจตรากระแสการรับรู้ ความนึกคิด และพฤติกรรมทุกอย่างให้อยู่ในแนวทางที่ต้องการ คอยกำกับจิตไว้กับอารมณ์ที่ต้องการ และจึงเป็นเครื่องมือสำหรับยึดหรือเกาะอารมณ์อย่างใด ๆ ดุจเอาวางไว้ข้างหน้าจิต เพื่อพิจารณาจัดการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไป ในทางปฏิบัติของพุทธธรรมเน้นความสำคัญของสติมาก อย่างที่กล่าวมา สติจำปรารถนา (คือต้องนำมาใช้)ในกรณีทั้งปวง และเปรียบเทียบกับสติเหมือนเกลือที่ต้องใช้ไปกับข้าวทุกอย่าง และเหมือนนายกรัฐมนตรีกี่ยวข้องในราชการทุกอย่าง เป็นทั้งตัวการเหนี่ยวรั้งปรามจิต และหนุนประคองจิต ตามควรแก่กรณี

เศรษฐีเจ้าอารมณ์

ครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีเศรษฐีคนหนึ่งเป็นคนเจ้าอารมณ์และมักจะปวดศีรษะอยู่เป็นประจำ วันหนึ่งเขาได้ประกาศว่า จะให้รางวัลแก่คนที่สามารถรักษาอาการปวดศีรษะของเขาได้ พวกหมอที่เชี่ยวชาญต่างก็มา แนะนำการรักษาโรคปวดศีรษะของเศรษฐีผู้นี้ แต่ไม่มีใครสามารถทำให้เขาดีขึ้นได้ อยู่มาวันหนึ่ง มีหลวงพ่อรูปหนึ่งมาเยี่ยม ท่านเศรษฐีได้บอกเกี่ยวกับโรคประจำตัวของเขาให้หลวงพ่อบอก หลวงพ่อบอกกับท่านเศรษฐีว่า " เจ้าจะต้องมองทุกอย่างให้เป็นสีเขียวตลอดเวลา แล้วอาการโรคของเจ้าจะหายไป" เศรษฐีดีใจมากและคิดว่าสิ่งที่หลวงพ่อบอกแนะนำทำได้ง่ายมาก วันรุ่งขึ้นท่านเศรษฐีจึงจ้างช่างทาสีหลายร้อยคน มาช่วยกันทาสีของหมู่บ้านให้เป็นสีเขียวทั้งหมด นอกจากนี้ด้วยความที่รวยมาก ยังซื้อเสื้อผ้าให้กับคนในหมู่บ้านทุกคนใส่ ในตอนนี้ไม่ว่าท่านเศรษฐีมองไปทางใดก็จะเป็นสีเขียวตลอดเวลาตามคำแนะนำของหลวงพ่อบอก อาการปวดศีรษะของเขาก็เริ่มดีขึ้น ๆ เขาเริ่มเป็นคนยิ้มง่ายและมีความสุขมากขึ้น สามเดือนถัดมา หลวงพ่อบอกได้กลับมาเยี่ยมเศรษฐี แต่ก็ต้องเผชิญกับช่างทาสีซึ่งร้องตะโกนว่า " หยุด หยุด ท่านเข้ามาในหมู่บ้านนี้ในชุดนี้ไม่ได้ เดี่ยวผมจะทาสีท่านให้เป็นสีเขียวก่อน" หลวงพ่อกีรีบวิ่งและหนีเข้าไปในบ้านของเศรษฐีได้ในที่สุด หลวงพ่อบอกได้พบกับเศรษฐีและตำหนิว่า " ทำไมเจ้าถึงเสียเงินทองมากมายเพื่อเปลี่ยนสิ่งต่างๆรอบตัวเจ้าเล่า เราไม่ได้บอกให้เจ้าไปเที่ยวทาสีทุกอย่างให้เป็นสีเขียวเลย เจ้าเพียงแค่นั่งมองหน้าต่างสีเขียวเท่านั้น เจ้าก็จะมองเห็นทุกสิ่งรอบตัวเป็นสีเขียวแล้ว !!!

" หากเราต้องการเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมรอบตัว
เราไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนทุกคนหรือทุกอย่าง
เราเพียงแต่เปลี่ยนตัวเราเองก่อนแล้วเราจะพบว่า
ทุกสิ่งรอบตัวเราก็จะเปลี่ยนไปด้วยเช่นกัน"
เรื่องจาก การพัฒนาศักยภาพอย่างสมบูรณ์

โดย ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา

* เศรษฐีต้องใช้เงินมากมายจึงหายปวดหัว
แต่ชาวพุทธใช้แค่เปลี่ยนความรู้สึก...ไม่ต้องเสียเงินเลย *

เอกสารประกอบการบรรยาย ๔.๒

กฎแห่งกรรม

เนื้อความ :

พระพุทธองค์ตรัสถึงกฎแห่งกรรม ว่า... อดีตชาติได้ประกอบแต่กรรมดี จึงเกิดมาเป็นคนที่มียศสูงศักดิ์ และร่ำรวยในโกศทรัพย์ ผู้ใดบำเพ็ญกรรมมาตลอด จะได้บุญวาสนาไปทุกชาติ มนุษย์จึงพึงให้ดี พึงตถาคตกกล่าวผลกรรมของไตรภพเป็นเรื่องใหญ่ จงอย่าดูหมิ่นพุทธพจน์ จงฟังผลกรรม ดังต่อไปนี้ ปัจจุบันเป็นขุนนางเพราะเหตุใดชาติก่อนนำทองคำสร้างพระพุทธรูป สิ่งใดที่ได้รับในชาตินี้เพราะชาติก่อนทำไว้ ถวายเครื่องทรงสักการะพระพุทธรูปทองคำสร้างองค์พระตั้งสร้างตนเอง เครื่องทรงสักการะคืออาภรณ์ประดับกายตั้งนั้นอย่าคิดว่าเป็นขุนนางนั้นง่าย หากไม่สร้างบุญก่อกุศลแต่ปางก่อนไว้ไหนเลยจะได้รับ

มีรถนั่งมีเรือขี่เพราะเหตุใด

เพราะชาติก่อนสร้างถนนทำสะพาน

มีเสื้อผ้าแพรพรรณประดับกายเพราะเหตุใด

เพราะชาติก่อนบริจาคเสื้อผ้าให้ผู้ยากจน

มีอาหารกินอิ่มสมบูรณ์เพราะเหตุใด เพราะชาติก่อนบริจาคข้าวปลาอาหารและน้ำดื่มให้ผู้ยากจนที่ไม่มีจะกินจะใส่เพราะเหตุใด

เพราะชาติก่อนไม่เคยบริจาคทานเลยแม้แต่น้อย

มีตึกรามบ้านช่องอยู่เพราะเหตุใด

เพราะชาติก่อนบริจาคข้าวสารช่วยผู้ยากไร้

มีบุญบารมีวาสนาเพราะเหตุใด

เพราะชาติก่อนสร้างวัดสร้างศาลา

มีลูกหลานแยะเพราะเหตุใด

เพราะชาติก่อนชอบปล่อยนกปล่อยปลา

เสียงลูกไม่รู้จักโตเพราะเหตุใด

เพราะชาติก่อนชอบเจ็บแค้นผู้อื่น

ชาตินี้ไม่มีลูกเพราะเหตุใด

เพราะชาติก่อนข่มเหงรังแกลูกหลานชาวบ้าน

ชาตินี้อายุยืนเพราะเหตุใด

เพราะชาติก่อนชอบซื้อสัตว์ปลดปล่อยชีวิต

ชาตินี้อายุสั้นเพราะเหตุใด

เพราะชาติก่อนชอบฆ่าสัตว์ตัดชีวิต

ชาตินี้ไม่มีภรรยาเพราะเหตุใด

เพราะชาติก่อนชอบผิดประเวณี ข่มขืนลูกเมียเขา

หากจะถามเรื่องเหตุผลของชาติหน้า

ก็ให้ดูพวกที่กล่าวร้ายพระธรรมในเมืองนรก

หากว่าเหตุแห่งกรรมไม่มีการตอบสนอง

ก็ให้อ่านเรื่องพระโมคคัลลาน์ช่วยมารดาในเมืองนรก

หากบุคคลใดก็ตามที่ยึดมั่นในกฎแห่งกรรม

จะได้ไปเกิดในสุขาวดีแดนพุทธเกษตร

เรื่องกฎแห่งกรรมในสามโลกนี้พูดกันไม่จบ

สวรรค์ไม่เคยขาดคนจิตกุศล

ในพระรัตนตรัยเป็นแก้ววิเศษ

รู้จักสละบ้างผลได้รับเหลือคณานับ

เหมือนตั้งสะสมอริยทรัพย์ไว้ในเซฟที่มั่นคง

จะได้รับผลประโยชน์ทุก ๆ ชาติไป

“ หากถามเรื่องชาติปางก่อน

ก็ให้ดูผลที่ได้รับในปัจจุบัน

หากจะถามเรื่องชาติหน้า ก็ให้ดูสิ่งที่กระทำในปัจจุบัน ”

ต้นแอปเปิ้ล กับ เด็กน้อย

นานมาแล้ว มีต้นแอปเปิ้ลใหญ่อยู่ต้นหนึ่ง และก็มีเด็กผู้ชายตัวเล็ก ๆ คนหนึ่ง ชอบเข้ามาอยู่ใกล้ ๆ และเล่นรอบ ๆ ต้นไม้นี้ทุก ๆ วัน เขาปีนขึ้นไปบนยอดคของต้นไม้ และก็กินผลแอปเปิ้ล และกินนอนหลับไปภายใต้ร่มเงาของต้นแอปเปิ้ล เขารักต้นไม้ และต้นไม้ก็รักเขา เวลาผ่านไป เด็กน้อยโตขึ้น และเขาไม่มาวิ่งเล่นรอบ ๆ ต้นไม้ทุกวันอีกแล้ว

วันหนึ่ง เด็กน้อย กลับมาหาต้นไม้ เด็กน้อยดูเศร้า

"มาหาฉัน และมาเล่นกับฉันเธอ" ต้นไม้ถาม

"ฉันไม่ใช่เด็กเล็ก ๆ แล้วนะ ฉันไม่อยากจะเล่นรอบ ๆ ต้นไม้อีกแล้ว ฉันต้องการของเล่น ฉันอยากได้เงินไปซื้อของเล่น" เด็กน้อยตอบ

"ฉันไม่มีเงินจะให้ เก็บลูกแอปเปิ้ลของฉันไปขายสิ เพื่อเอาเงินไปซื้อของเล่น" ต้นไม้ตอบ

เด็กน้อยตื่นเต้นมาก เขาเก็บลูกแอปเปิ้ลไปหมด และจากไปอย่างมีความสุข

หลังจากเขาเก็บแอปเปิ้ลไปหมดแล้ว เขาไม่กลับมาหาต้นไม้อีกเลย ต้นไม้ดูเศร้า.....

วันหนึ่ง เด็กน้อยกลับมา เขาดูโตขึ้น ต้นไม้รู้สึกตื่นเต้นมาก

"มาหาฉัน และมาเล่นกับฉันเธอ" ต้นไม้ถาม

"ฉันไม่มีเวลามาเล่นหรอก ฉันมีครอบครัวแล้ว ฉันต้องทำงานเพื่อครอบครัวของตัวเอง เราต้องการบ้าน ช่วยฉันได้ไหม"

"ฉันไม่มีบ้านจะให้ แต่... ตัดกิ่งก้านของฉันไปสิเอาไปสร้างบ้าน"

ดังนั้นเด็กน้อยตัดกิ่งก้านทั้งหมดของต้นไม้ไป และจากไปอย่างมีความสุข

อีกครั้งที่ต้นไม้ถูกทิ้งให้เตี้ยวตาย และเศร้า.... วันหนึ่งในฤดูร้อน เด็กน้อยกลับมา ต้นไม้ดีใจมาก

"มาหาฉัน และมาเล่นกับฉันเธอ" ต้นไม้ถาม

"เปล่า ฉันรู้สึกผิดหวังกับชีวิต และเริ่มแก่ขึ้น ฉันอยากแล่นเรือไปพักผ่อนไกล ๆ ให้เรือฉันได้

ใหม่" "ใช้ลำต้นของฉันได้ เอาไปสร้างเรือ เพื่อเธอจะได้แล่นเรือไปและมีความสุข"

ต้นไม้ตอบ.....ดังนั้น เด็กน้อยจึงตัดลำต้นของต้นไม้ไปสร้างเรือ

เขาล่องเรือไป และไม่เคยกลับมาอีกเลย หลายปีผ่านไป ในที่สุดเด็กน้อยกลับมา คราวนี้เขาดูแก่ลงไปมาก "ฉันเสียใจ ฉันไม่เหลืออะไรจะให้อีกแล้ว ไม่มีผลแอปเปิ้ลให้ฉันไม่มีลำต้นให้ปีนอีกแล้ว"

"ฉันไม่มีฟันจะกินแล้ว ฉันป็นไม้โหว และฉันก็แก่แล้ว" เด็กน้อยตอบ

"ฉันไม่มีอะไรเหลือให้อีกแล้ว สิ่งเดียวที่เหลือ มีเพียงรากที่กำลังจะตาย"

"ตอนนี้ฉันไม่ต้องการอะไรอีกแล้ว แค่อยากได้ที่พักพิง ฉันเหนื่อยมาหลายปีแล้ว"

"รากของต้นไม้แก่ ๆ จะเป็นที่พักพิงของหนูได้ มาสิ นั่งลงข้าง ๆ ฉันหลับให้สบาย....."

.....

ต้นไม้ก็เปรียบเสมือนพ่อแม่

ซึ่งลูกบางคนมองไม่เห็นคุณค่า

เอกสารประกอบการบรรยาย ๔.๓
ธรรมสวัสดิ์ นิทาน “แม่มดแสนสวย”

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว นานๆๆๆๆๆ.....จนเกือบจำไม่ได้ แต่อาจารย์จำได้ เพราะพระอาจารย์เป็นคนฉลาด (อันนี้เรื่องจริง.. ฮาๆ)

อาเธอร์ นักรบหนุ่มรูปงามคนหนึ่ง ถูกจับและคุมขังโดยกษัตริย์ของอาณาจักรข้างเคียง กษัตริย์ซึ่งน่าจะฆ่าเขาเสียให้ตาย แต่กลับมาชื่นชมในความสง่างาม องอาจ และสดใสของอาเธอร์ กษัตริย์พระองค์นั้นจึงเสนอให้เขาเป็นอิสระ ถ้าหากเขาสามารถตอบปัญหาข้อหนึ่งได้ถูกต้อง (ซึ่งเป็นปัญหาที่ง่าย ๆ แต่ยังไม่มีการสามารถให้คำตอบที่ถูกต้องได้แม้แต่คนเดียว) อาเธอร์มีเวลาหาคำตอบ 1 ปีเต็ม เมื่อครบ 1 ปี ถ้าเขาให้คำตอบที่ถูกต้องไม่ได้ เขาก็จะถูกประหารชีวิตทันที อาเธอร์ ตกงรับข้อเสนอนั้น กษัตริย์ก็เลยมอบคำถามให้คำถาม ถามว่า... ผู้หญิงต้องการอะไร?... (ง่ายไหมครับน้องๆ นักศึกษา..สมมุติว่า อาเธอร์ มาขอคำปรึกษาจากน้องๆ นักศึกษาละ น้องๆ จะตอบว่าไง) ปัญหาง่าย ๆ ดังกล่าว ข้างยากเย็นจนแม้นักปราชญ์ที่ฉลาดเลิศยิ่งงุนงง นับว่าสุวิสัยที่อาเธอร์หนุ่มจะตอบได้ทันที เขา กลับไปยังอาณาจักรของเขา และเริ่มหาคำตอบจากทุกผู้ทุกคนคน ทั้งเจ้าหญิง ทั้งโสเภณี นักบวช นักปราชญ์ ผู้พิพากษา พ่อค้า ช่างนา ประชากรทั่วไป ๆ ไม้ พุดง่าย ๆ ว่าเขาถามหมด ทุกผู้คนในนครเลย หลายคนก็ให้คำตอบต่าง ๆ นานา ตามความคิดเห็นของตน บ้างก็ตอบว่า ผู้หญิงต้องการความรัก ความจริงใจ ความเอาใจใส่ ความร่ำรวย การประสบความสำเร็จในการเรียน การงาน และครอบครัว อื่น ๆ อีกมากมาย แล้วอาเธอร์ก็เอาไปตอบ แต่ก็ยังไม่ใช่คำตอบที่ถูกต้อง คนส่วนมากจะแนะนำให้เขาปรึกษาเรื่องนี้กับยายแม่มดแก่ ซึ่ง น่าจะเป็นผู้เดียวที่จะรู้คำตอบ แล้วไกลวันสิ้นปีมาถึง อาเธอร์ไม่มีทางเลือกอื่นนอกจากต้องคุยกับยายแม่มด แม่มดก็ตกลงจะให้คำตอบ แต่มีเงื่อนไขนะ แม่มดบอก ถ้าฉันให้คำตอบแล้ว ต้องให้กาเวน มาแต่งงานกับฉัน กาเวนเป็นอัศวินนักรบผู้ทรงเกียรติสูงสุดของเหล่าอัศวินโต๊ะกลม และเป็นเพื่อนสนิทที่สุดของอาเธอร์ด้วย ! อาเธอร์หนุ่มถึงกับขิวดยอง คิดดูยายแก่หลังก็โกง แกกัแก มีฟันเหลืองซีเดียว ตัวก็เหมีน ๆ ชอบทำเสียงประหลาดน่ารังเกียจ เกิดมาไม่เคยพบเคยเห็นตัวประหลาดอย่างนี้มาก่อน เขาปฏิเสธทันที ที่จะให้เพื่อนรัก มาแต่งงานกับหลาน ถึงแม้ตัวเองจะตายก็ยอม ฝ่ายกาเวน พอได้รับรู้ถึงข้อเสนอนั้น จึงมาสนทนากับอาเธอร์ เขาบอกกับอาเธอร์ว่า ในโลกนี้ไม่มีอะไรจะมาเทียบได้กับชีวิตของอาเธอร์ และการดำรงอยู่ของเหล่าอัศวินนักรบ ดังนั้นกาเวนจึงรับปากที่จะแต่งงานกับแม่มด แล้วกำหนดการแต่งงานจึงถูกประกาศขึ้น และยายแม่มดก็ให้คำตอบต่อคำถามของอาเธอร์ว่า... สิ่งที่คุณผู้หญิงต้องการจริง ๆ ก็คือ “การได้เป็นตัวของตัวเอง” ทุกผู้ทุกคนทราบได้ทันทีว่าแม่มดได้กล่าว

อมตะวาจาอันยิ่งใหญ่ และเป็นคำตอบที่ถูกต้อง อาเธอร์ ก็รอดพ้นการถูกประหาร และได้รับอิสรภาพดั้งเดิม และแล้ววันที่เป็นเกียรติ และศักดิ์ศรีของลูกผู้หญิง และผู้หญิงหลายคน ใฝ่ฝันปรารถนาก็มาถึง นั่นคือการแต่งงาน แต่งงานแต่งงานของกาเวนกับยายแอมมดช่างเหลือร้ายจริงๆ! อาเธอร์นั้นทั้งใส่ใจ ทั้งโมโห ฝ่ายแอมมดเท่านั้น ออกกลายสุดฤทธิ์สุดเดช ทั้งกินนมมามด้วยสองมือ ทั้งเรอ ทุกคนต่างรู้สึกอึด ส่วนกาเวนยังสง่าผ่าเผยเช่นปกติทั้งสุขภาพและนอนน้อม ไม่ได้แสดงอาการรังเกียจ แอมมดแต่อย่างใด ยามค่ำของวันส่งตัวก็มาถึง กาเวนปลุกปลอบใจตนเองพร้อมรับคืนสยอง ตั้งสติ ทำใจดีสู้เสือ ก้าวเข้าไปในห้องนอนวิวาห์ และแล้วสิ่งที่ไม่คาดฝันก็เกิดขึ้น แทนที่กาเวนจะเจอ ยายแอมมดแก่ ๆ กลับเจอผู้หญิงที่สวยงามที่สุด ที่ไม่เคยเจอมาก่อนในชีวิต กาเวนถึงกับอุททาออกมาว่า .. What happen? Who are you? ไม่ต้องตกใจกาเวน ฉันเอง.. แอมมดเคยตอบ ชีวิตฉันเหมือนโดนคำสาบ ถ้าฉันได้พบเจอผู้ชายที่แสน ผู้ชายที่ให้เกียรติผู้หญิง มีความรับผิดชอบ ไม่เอาเปรียบผู้หญิง เมื่อไร ครั้งหนึ่งของวันฉันจะอยู่ในสภาพของแอมมด ที่พิกลพิการน่ารังเกียจ ส่วนอีกครึ่งวันฉันจะอยู่ในร่างที่แสนสวยเช่นตอนนี้ แล้วคุณและ..กาเวน กลางวันคุณอยากให้ฉันเป็นแบบไหน? กลางคืนอยากจะให้ฉันเป็นแบบไหน? คุณอยากจะให้ฉันสวยตอนกลางวัน หรือว่าสวยตอนกลางคืน? เป็นคำถามที่ช่างโหดร้าย กาเวนเริ่มคิดไตร่ตรอง ถึงเหตุผล ข้อดี ข้อเสีย ต่าง ๆ นา ๆ (ถ้าน้องๆ นักศึกษาเป็นกาเวนละ น้องๆ นักศึกษา จะเลือกยังไง? เพราะเหตุใด?) ที่กาเวนเลือกมีก็คือ ..กาเวน อัศวินผู้ทรงเกียรติศักดิ์ตอบว่า... ฉันขอมอบให้เธอ(แอมมด)เป็นผู้เลือกเอง เพราะเธอเป็นคนบอกเองมิใช่หรือว่า "ผู้หญิงต้องการ การเป็นตัว ของตัวเอง" ฉะนั้น ฉันขอ มอบให้คุณเลือกเอง เมื่อได้ยืนตั้งนั้น แอมมดยิ่งดีใจใหญ่ แล้วเธอก็ประกาศว่าเธอจะสวยตลอดเวลา เพราะกาเวนได้ให้ความเคารพและให้เธอเป็นตัวของตัวเอง ตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา แอมมดก็กลายเป็นผู้หญิงที่สวยงามที่สุดในนคร.

เรื่องนี้จบลงเท่านี้ อยากถามว่าเรื่องนี้ให้ข้อคิดอะไรกับเรา เป็นไงครับน้องๆ นักศึกษา ฟังแล้วรู้สึกใจ ? นิทานเรื่องนี้ถ้ามองให้ดี มันให้ข้อคิดแก่เราดีมากนะ ข้อหนึ่งแหละ ผู้ชายอย่างกาเวน มีหนึ่งในแสน หนึ่งในล้าน ผู้ชายที่มีความรับผิดชอบ และให้เกียรติผู้หญิง ฉะนั้น ผู้หญิงที่ผู้ชายจะให้เกียรติ จะต้องมีความรับผิดชอบและรักษาเกียรติของตนเองก่อน นั่นคือให้รักในความเป็นหญิง รักนวลสงวนตัว ไม่ปล่อยเนื้อปล่อยตัว อย่างลิ้มว่า สิ่งไหนที่เปิดเผยง่าย ได้มาง่าย ๆ สิ่งนั้นไม่ค่อยมีคุณค่าหรือมีค่าก็ทรงค่าอยู่ได้ไม่นาน (ผู้ชายที่ดี ๆ เขาจะเลือกคู่ครองเพื่อที่จะมาเป็น แม่ที่ดีของลูกด้วย ไม่ใช่เป็นแค่เมีย เพียงอย่างเดียว และแม่ที่ดีของลูก คือผู้หญิง ที่เป็น ผู้หญิง แล้ว ผู้หญิงเอง ก็มีสิทธิ์เลือก เช่นกัน)

สองคือ เขาบอกว่า "โชคกลางย่อมป่าเรอ แก่คนที่ใจเด็ด" ตรงกับพุทธภาษิตที่ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า "วิริเยนะ ทุกขมัจเจติ คนจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร" โชคกลางของกาเวน ก็คือ ช่วยให้แอมมดหลุดพ้นจากคำสาบ และก็ได้แฟนสาวที่สวยงามที่สุด เพราะว่ากาเวนใจเด็ด ใจเด็ดที่กล้าไปแต่งงานกับแอมมด โชคกลางของนักศึกษาก็คือการประสบ

ความสำเร็จในชีวิตการเรียน การทำงาน แต่เราก็ต้องใจเด็ด มีใจเด็ดเดี่ยว มั่นคง มุ่งมั่น ไม่
 หวั่นไหวไปกับสิ่งยั่วยวนรอบข้าง ที่จะมาเบี่ยงเบนความสนใจของเรา ออกไปจากการเรียน
 หรืออดุกระชาก ลากดึงเราออกไปจากเส้นทางแห่งความดี ประเพณีวัฒนธรรม เราต้องแน่วแน่
 ไม่ยอมแพ้อะไรใฝ่ต่ำ แล้วเราจะได้โชคลาภ ที่ทำให้ชีวิตเรามีคุณค่าตลอดไป สาม ก็คือความ
 เป็นเพื่อนแท้ ระหว่างกาเวน กับอาเชอร์ เพื่อนแท้ต้องเป็นเพื่อนกัน ทั้งยามสุข และคราวทุกข์
 ไม่ทอดทิ้งซึ่งกันและกัน การที่เรามีเพื่อนแท้จริงใจสักคนหนึ่งมันมีความหมายมาก และมี
 คุณค่าต่อการเจริญก้าวหน้าของชีวิตเรา อยู่เหมือนกัน “เพื่อน” พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่ามีหลาย
 ประเภท แต่ในที่นี้จะไม่ขอพูดถึง สิ่งที่พระอาจารย์อยากเล่าให้ฟังก็คือ หลักการสังเกตว่าเพื่อน
 คนนั้นเป็นเพื่อน แบบมิตร หรือเป็นเพื่อนแบบศัตรู ก็คือ..ถ้าเรา ทำชั่วคอยส่งเสริม ทำดีคอย
 กีดกัน นั่นคือ.. ศัตรู ถ้าเรา ทำดีคอยส่งเสริม ทำชั่วคอยกีดกัน นั่นคือ.. มิตร และคำว่า
 เพื่อน มาจากคำว่า “พวก” พ. ฟังพาอาศัยกันได้ ว. ไว้วางใจกันได้ ก. รู้จักเกรงอกเกรงใจ
 กัน สรุปเรื่องการเลือกคู่ .. “ชีวิต คือ ศิลปะอย่างหนึ่ง เราควรเป็นศิลปินกันทุกคน
 เพื่อที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข”

รางวัลแด่คนช่างฝัน...

ทั้งฝันที่ละดวง	ดาวสว่างที่ละฝัน
ลึ้มมิตรภาพที่ละผูกพัน	ไม่นานวันกำลังใจจะสูญไป
สะสมฝันที่ละฝัน	สิบร้อยพันเริ่มจากศูนย์
สะสมมิตรภาพที่เกื้อกูล	กำลังใจเพิ่มพูนหนุนเยื่อใย
ดูแลความฝันทุกทุกฝัน	คนของความผูกพัน ต้องเอาใจใส่
หมั่นรดน้ำพรวนดินด้วยความจริงใจ	ถึงจะห่างไกลแต่หัวใจไม่ห่างตาม.

เรื่องของตะปู... พ่อสอนลูกว่าด้วยเรื่องของตะปู..

มีเด็กน้อยคนหนึ่งที่มีหน้าแสดงอารมณ์ไม่ค่อยจะดีนัก พ่อของเขาจึงให้ตะปูกับเขาถุงหนึ่งและบอกกับเขาว่า “ทุกครั้งที่เขารู้สึกโมโห หรือโกรธใครสักคนให้ตอกตะปู 1 ตัวเข้าไปกับรั้วที่หลังบ้าน” วันแรกผ่านไป... เด็กน้อยคนนั้นตอกตะปูเขาไปที่รั้วหลังบ้านถึง 37 ตัว และก็ค่อยๆ ลดจำนวนลงเรื่อย ๆ ในแต่ละวันที่ผ่านไป อย่างน้อยที่สุดเขาได้รู้ว่าสิ่งที่พ่อกำลังพยายามบอกกับเขาก็คือการรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองให้สงบ ซึ่งง่ายกว่าการตอกตะปูตั้งเยอะ และแล้วหลังจากที่เขาสามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น ใจเย็นมากขึ้นเขาจึงเข้าไปพบพ่อและบอกกับพ่อว่าเขาสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้แล้วไม่มุกะลุเหมือนแต่ก่อนที่เคยเป็น พ่อยิ้มและบอกกับลูกชายว่า “ถ้าเป็นเช่นนั้นจริงเจ้าต้องพิสูจน์ให้พ่อรู้โดยทุกๆ ครั้งที่เขาสามารถควบคุมอารมณ์จนเจี้ยวของตนเองได้ให้ถอนตะปูออกจากรั้วหลังบ้าน 1 ตัว” วันแล้ววันเล่า เด็กน้อยคนนั้นก็ค่อยๆ ถอนตะปูออกทีละตัว จาก 1 เป็น 2 จาก 2 เป็น 3 จนในที่สุดตะปูทั้งหมดก็ถูกถอนออกมา เด็กน้อยดีใจมากรีบวิ่งไปบอกกับพ่อเขาว่า “ฉันทำได้ในที่สุด ฉันก็ทำจนสำเร็จ!!” พ่อไม่ได้พูดอะไรแต่จูงมือลูกของเขาออกไปที่รั้วหลังบ้าน และบอกกับลูกว่า “ทำได้ดีมาก ลูกพ่อและเจ้าลองมองกลับไปที่รั้วเหล่านั้นสิ เห็นไหมว่ามันไม่เหมือนเดิมไม่เหมือน.. กับที่มันเคยเป็น จำไว้นะลูก เมื่อใดก็ตามที่เจ้าทำอะไรลงไปโดยใช้อารมณ์ สิ่งนั้นมันจะเกิดเป็นรอยแผลเหมือนกับการเอาไม้ที่แหลมคมไปแทงใครสักคนต่อให้พูดคำขอโทษสักกี่หนก็ไม่อาจลบความเจ็บปวดไม่อาจลบรอยแผลที่เกิดขึ้นกับเขาคนนั้นได้ฉันใดก็ฉันนั้น” “กับเพื่อน.. เพื่อนเปรียบเสมือนอัญมณีอันมีค่าที่หายาก.. เป็นคนที่ทำให้เรายิ้ม เป็นคนที่คอยให้กำลังใจและยินดีเมื่อเราพบกับความสำเร็จเป็นคนที่ยอมรับชอบใจเรา ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเรา และจริงใจกับเราเสมอ... แสดงให้เห็น ว่าเราห่วงใยเขามากแค่ไหนและระวังสิ่งที่เราทำไปไม่ว่าจะเป็นคำพูดหรือการกระทำและจงจำไว้เสมอว่าคำว่าขอโทษ ไม่ว่าจะเขาจะยกโทษให้เราหรือไม่ก็ตาม แต่สิ่งที่มันเกิดขึ้นคือรอยร้าวที่เขาคงไม่อาจลืมนมันได้...ตลอดไป...”

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๕

เรื่อง ธรรมะติดปีก (ทำดีไม่ต้องเดี๋ยว) (๓.๓๐ ชั่วโมง)

สาระสำคัญ

การฝึกความคิดสร้างสรรค์ และการสร้างความสมานสามัคคีในหมู่คณะ ยอมรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกภายในกลุ่ม ทำงานร่วมกันเป็นทีม รู้ รัก สามัคคี เป็นพลังแห่งความสำเร็จมีการทำงานแบบระดมสมองให้เห็นผลของการทำงานโดยมีการวางแผนร่วมกันของสมาชิกฝ่ายในกลุ่มเปรียบเหมือนการสร้างความคิดที่ไม่มีขีดจำกัด

จุดประสงค์

๑. เพื่อให้นักศึกษาฝึกการคิดสร้างสรรค์และการสร้างพลังความสามัคคีในหมู่คณะ ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
๒. เพื่อให้นักศึกษาได้เห็นความสำคัญของการทำงานเป็นกลุ่ม
๓. เพื่อให้นักศึกษานำหลักธรรมของการสร้างความสมานสามัคคีในกลุ่มไปประยุกต์ใช้

ในการดำเนินชีวิตได้ (สังคหวัตถุ 4)

เนื้อหาสาระ

๑. ความหมายของหลักธรรมในธรรมะติดปีก(ของแต่ละกลุ่ม)
๒. กระบวนการกลุ่ม
๓. การคิดสร้างสรรค์
๔. หลักธรรมสังคหวัตถุ 4

ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

จำนวน 30 คน

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้/อุปกรณ์

๑. กระดาษ/ ปากกาเคมี, สี, ดินสอ, ยางลบ
๒. ห้องประชุม
๓. หัวข้อธรรมะติดปีกของแต่ละกลุ่มนำเสนอ

การวัดและการประเมิน

๑. การสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการอบรม
๒. การสังเกตพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรม และการอภิปรายในกลุ่ม
๓. การสังเกตการถาม-ตอบ การเข้าร่วมกิจกรรมและแสดงความคิดเห็น

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินการกิจกรรม
๒๐ นาที	ธรรมะติดปีก (ทำดีไม่ต้องเดี๋ยว)	<p>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</p> <p>๑. พระอาจารย์พิธีกรเกริ่นนำให้นักศึกษาเข้าใจเป้าหมายของการวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม ว่ามีความสำคัญอย่างไรและอธิบายขั้นตอนและวิธีการดำเนินกิจกรรมว่ามีการอย่างไรเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน</p> <p>๒. พระอาจารย์พิธีกร กล่าวถึงขั้นทำกิจกรรมและการนำเข้าสู่กิจกรรมหลังจากนั้นพระอาจารย์พิธีกรก็จะให้ตัวแทนในแต่ละกลุ่มมารับกระดาษและดินสอปากกา สี ยางลบ แล้วมาให้สมาชิกภายในกลุ่มช่วยกัน ออกแบบเนื้อหาหรือประเด็นที่น่าสนใจนำไปเขียนหรือวาดลงในกระดาษแสดงความคิดเป็นการระดมสมองในการสร้างความดีโดยการไม่มีขีดจำกัด</p>
๑๐๐ นาที	<p>๑. ความหมายของหลักธรรมในธรรมะติดปีก(ของแต่ละกลุ่ม)</p> <p>๒. กระบวนการกลุ่ม</p> <p>๓. การคิดสร้างสรรค์</p> <p>๔. หลักธรรมสังคหวัตถุ 4</p>	<p>ขั้นกิจกรรม</p> <p>๓. พระอาจารย์พิธีกร พุดให้แนวทางในการคิด แล้วปล่อยให้ให้นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นระหว่างกลุ่มเป็นการระดมสมองและสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ</p>
๕๐ นาที	เนื้อหาที่แต่ละกลุ่มมานำเสนอ	<p>ขั้นนำเสนอ</p> <p>๔. พระอาจารย์พิธีกร รอนักศึกษาให้ทำเสร็จทุกกลุ่ม ๆ แล้วให้แต่ละกลุ่มเลือกตัวแทนออกมานำเสนอผลงานที่สมาชิกภายในกลุ่มทำร่วมกัน</p>
๓๐ นาที	สรุปกิจกรรมภาพรวม	<p>ขั้นสรุป</p> <p>๖. พระอาจารย์พิธีกรได้สรุปกิจกรรมร่วมกับนักศึกษาแล้วขอตัวแทนนักศึกษา 3 คนมาสรุปกิจกรรมว่าได้อะไรบ้างจากกิจกรรมนี้</p>

แผนที่/เรื่อง/ประเด็นการประเมิน	เครื่องมือประเมิน	วิธีการประเมิน	เกณฑ์การประเมิน
5. ธรรมดึกเบิก - ตอบคำถาม/พูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม - การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม - การทำงานด้วยความสามัคคี - ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น - กระบวนการทำงานกลุ่ม - มีความคิดสร้างสรรค์	แบบสังเกตพฤติกรรม	พระวิทยากรเป็นผู้ประเมิน นักศึกษาเป็นรายบุคคล	ระดับคะแนน 4 ระดับ 4 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก 3 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับดี 2 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ 1 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับปรับปรุง

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๖

เรื่อง คุณค่าแห่งการเจริญสติ (๑.๓๐ ชั่วโมง)

สาระสำคัญ

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เห็นคุณค่าของการเจริญสติ ว่ามีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตและมีประโยชน์อย่างมากซึ่งเป็นหนทางแห่งการทำลายความเครียดความกังวลลงได้ สามารถนำหลักการของการเจริญสติมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันได้

จุดประสงค์

๑. นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรมเห็นคุณค่าของการเจริญสติว่ามีความสำคัญอย่างไร
๒. นักศึกษาสามารถบอกประโยชน์ที่เกิดจากการเจริญสติได้
๓. นักศึกษาสามารถนำหลักการปฏิบัติของการเจริญสติไปประยุกต์ใช้ในการดำเนิน

ชีวิตประจำวันได้

เนื้อหาสาระ

๑. ความหมายของการเจริญสติ
๒. ประโยชน์ของการเจริญสติ
๓. คุณค่าของสติกับการดำเนินชีวิต

ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

จำนวน 30 คน

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้/อุปกรณ์

๑. นิตาน
๒. กำถาม
๓. กรณีตัวอย่าง
๔. เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๖.๑
๕. เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๖.๒
๖. เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๖.๓
๗. เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๖.๔

การวัดและการประเมิน

๑. การสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการอบรม
๒. การสังเกตพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรม
๓. การสอบถามความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้สติในการดำเนินชีวิต

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินกิจกรรม
๑๕ นาที	<p>บทนำ</p> <p>คนเรานั้นเมื่ออายุตนะกระทบกัน เช่น ตากระทบรูป หูได้ยินเสียง ย่อมพอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง เฉย ๆ บ้าง เช่น เราได้ยินเสียงที่พอใจว่า "ขอชื่นชมนักศึกษา มีความประพฤติดี เรียบร้อย น่ารัก เข้าห้องประชุมอย่างพร้อมเพรียงกัน..... การแสดงออกด้วยความพอใจหรือไม่พอใจก็ตาม ต่อบุคคลอื่น จะเกิดผลเสีย และอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต ถ้าต่างฝ่ายต่างไม่ควบคุมอารมณ์อาจเข้าทำร้ายกัน ชกต่อยกัน ทำให้หงุดหงิด ท้อใจต่อไปไม่ได้ ดังนั้น อารมณ์ต้องควบคุมได้เราคุมอารมณ์ด้วยสติ และสมาธิ เราต้องฝึกเรียนรู้ให้แจ่มแจ้งจนเกิดปัญญา ด้วยการเจริญสติปัญญา ๔ การเรียนรู้เรื่องการบริหารจัดการ เจริญภาวนา เรื่องวิถีแห่งสติ จะทำให้เข้าใจกระบวนการของชีวิต ที่จะไม่เกิดทุกข์ มีแต่ความสุข ซึ่งเป็นยอดปรารถนาของมนุษย์ การบริหารจัดการ จึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่งของการมองเห็นคุณค่าแห่งการเจริญสติ</p>	<p>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</p> <p>๑. พระอาจารย์พิธิกรเกริ่นนำ ให้นักศึกษา เข้าใจเป้าหมายของการวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม ว่ามีความสำคัญอย่างไรและอธิบายขั้นตอนและวิธีการดำเนินกิจกรรมว่ามีการอย่างไรเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันและหลังจากนั้นก็เป็นการเปิดตัววิทยากรผู้บรรยาย</p> <p>๒. พระวิทยากรบรรยายก็เริ่มต้นในการทักทายที่ประชุมแล้วก็กล่าวเกริ่นนำเกี่ยวเรื่องทั่วไปแล้วก็กลับเข้ามาสู่กิจกรรมการบรรยายที่ตั้งหัวข้อไว้ว่า คุณค่าแห่งการเจริญสติ แล้วชักเข้าสู่ประเด็นคือกล่าวถึงคุณค่าของการเจริญสติ ทำไมต้องเจริญสติ คือการเจริญสติก็คือการพัฒนาสตินั้นเอง เป็นการให้ข้อคิด คำคมและ คติสอนใจในการดำเนินชีวิต</p>
๑๕ นาที	<p>๑. คุณค่าของชีวิต คือ การดำรงอยู่อย่างมีความสุขสงบเย็น และสามารถดับทุกข์ได้</p> <p>สมมุติว่า ในโลกนี้ไม่มีอะไรมีคุณค่า ยิ่งกว่าตัวเราจงประคองไว้ด้วยแนวคิดที่ว่า</p> <p>เกิดเป็นคนควรหวังอย่างยิ่งหยุดใจจ่อจุดแน่นอนในแนวหมาย</p> <p>เกิดเป็นคนควรหวังอย่าคืนคลาย</p> <p>ปราชญ์ทั้งหลายสมหวังเพราะตั้งใจ</p>	<p>ขั้นกิจกรรม</p> <p>๔. พระอาจารย์แสดงเป้าหมาย จุดยืนของชีวิต โดยการบรรยายคำกลอนว่าชีวิตสั้นนัก ควรใช้ชีวิตให้มีคุณค่าสูงสุด โดยการตั้งเป้าหมายและเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาอุปสรรค นั้น ๆ ด้วยสติ (เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๖.๑)</p> <p>๕. คำกลอนโลกนิตินิตอื่น ๆ ที่แสดงความจริงคุณค่าของชีวิต เช่น ไตโต ในโลกล้วนอนิจจัง</p>
๑๕ นาที	<p>๑. ความหมายของการเจริญสติ</p> <p>๒. ประโยชน์ของการเจริญสติ</p> <p>๓. คุณค่าของสติกับการดำเนินชีวิต</p>	<p>๖. พระอาจารย์กล่าวพุทธพจน์ "สุขใดจะเสมอด้วยความสงบไม่มี" พร้อมให้ตัวอย่างตามที่ท่านพุทธทาสอุปมาอุปไมย สรุปคำบรรยายให้ได้ว่า สุขเกิดจากความสงบ และนักศึกษาเข้าใจ สติ สมาธิ, ฝึกปฏิบัติได้</p>

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	๓. ความสำคัญ และประโยชน์ของการเจริญสติ การให้ทาน มีไว้เพื่อสร้างกัลยาณมิตร (ทาน ทำ ด้วย กาย - วาจา) การรักษาศีล มีไว้เพื่อเป็นรั้วบ้าน ป้องกันอันตรายจาก คนสัตว์ ที่มาทำร้าย (ศีล ทำ ด้วยกาย - วาจา)	๗. พระอาจารย์ให้ตัวอย่าง และบอก ประโยชน์ของการเจริญสติ และสรุป พุทธ พจน์และกล่าวสรุปประโยชน์ของการ เจริญสติเป็นข้อ ๆ (เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๖.๒)
๑๕ นาที	๔. วิธีการฝึกสติ สมาธิ (ด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔) อันผู้ใดใส่ใจธรรมเป็นเนืองนิจ และรู้จักข่มจิตไม่ย่อหย่อน ปฏิบัติพร้อมพรั่งดังครูสอน คงไม่คองอนาทรและร้อนใจ ปราษญ์สรรเสริญว่าธรรมนั้นล้ำเลิศ สุดประเสริฐกว่าทรัพย์ทั้งน้อยใหญ่ ธรรมคุ้มผู้ประพฤติธรรมไซร์ คงต้องได้ผลงามตามตำรา	๘. พระอาจารย์ ให้ความสำคัญของสติ ว่า แก่โรคทุกชนิดได้ เช่น โรค "เกรตตก ออกหัก" และพูดนำด้วยกลอน "ธรรม คุ้มครองผู้ประพฤติธรรม คือธรรมที่เกิด จากการฝึกสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง" ๙. พระอาจารย์พูดทบทวนการฝึกสติทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม พูดซ้ำ ๆ ทบทวน บ้าง เพื่อเกิดความเข้าใจ (เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๖.๓)
๑๐ นาที	๕. อานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ฝึกงูทั้งหลาย เราเปรียบการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ เหมือนขอลอยน้ำ ถ้าลอยไปพามน้ำมันจะไปถึง จุดหมาย	๑๐. พระอาจารย์พูดให้กำลังใจ ว่าการ กระทำมีผล ทำดี ได้ดี การเจริญสติ ปิฏฐาน ๔ มีบุญมาก และสรุปถึงอานิสงส์ ตามเนื้อหาว่าเจริญสติเรื่อง กาย เวทนา จิต ธรรม จะเกิดประโยชน์แห่งทาน อย่างไร (เอกสารประกอบคำบรรยายที่ ๖.๔)
๑๐ นาที	๖. ผู้เข้ารับการอบรม ปฏิบัติฝึกทบทวนตาม พระอาจารย์บรรยาย	๑๑. ปฏิบัติทบทวน และสรุป

แผนที่เรื่อง/ประเด็นการ ประเมิน	เครื่องมือ ประเมิน	วิธีการ ประเมิน	เกณฑ์การประเมิน
6. คุณค่าแห่งการเจริญสติ - ตอบคำถาม/พูดโต้ตอบเรื่องที่ อบรม - การสนใจในการเข้าร่วม กิจกรรม - การสำรวจกาย วาจา (มียาวาจา) - ความตั้งใจในการฝึกสติ	แบบสังเกต พฤติกรรม	พระวิทยากร เป็นผู้ประเมิน นักศึกษาเป็น รายบุคคล	ระดับคะแนน 4 ระดับ 4 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก 3 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับดี 2 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ 1 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับ ปรับปรุง

เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๖.๑

เรื่อง เป้าหมายและคุณค่าของชีวิต

พระพุทธองค์ตรัสว่า เกิดมาเป็นมนุษย์นั้นแสนยาก เราโชคดีมีโอกาสดำเนินชีวิตมาได้เกิดมา เราจะพบว่า บนโลกมนุษย์ นั้นน่าอยู่ มีสิ่งที่ดีงาม ทรงคุณค่าแก่การเรียนรู้อย่างยิ่ง จงดูสิ่งรอบตัวเราซิมีแต่ผู้ให้ แสงแดดให้ความอบอุ่นและ พลังงาน พื้นดินให้ที่อยู่อาศัยของสรรพสิ่งทั้งหลาย ดอกไม้ให้สีสันและความงามพร้อมกลิ่นหอม สัตว์ทั้งหลายมี เสียงร้องที่ไพเราะ บางพวกเป็นแรงงานของมนุษย์ และที่สำคัญคือเป็นอาหารเลิศรส พืชพรรณธัญญาหารล้วนเกื้อกูล สรรพสัตว์ธรรมชาติทั้งปวงหล่อหลอมอย่างสมดุล หล่อเลี้ยงชีวิตให้ดำรงอยู่ การเห็นคุณค่าก็คือการเห็นว่าคุณค่าสิ่งนั้นดี มีประโยชน์ ควรแก่การถนอมรักษา และชีวิตคือการดำรงอยู่ร่วมกันทั้งรูปและนาม ซึ่งการมีชีวิตอยู่ได้ต้องมีเครื่อง วัดระดับความเป็นมนุษย์ คือ เบญจศีล และเบญจธรรม ผู้ใดมีครบก็เป็นมนุษย์ เพราะมนุษย์แปลว่าผู้มีจิตใจสูง สายน้ำ สายลม แสงแดด มีทั้งความเย็น ความร้อน รับรู้ได้ เกิดความนึกคิดมีความฝันจินตนาการที่วิจิตรบรรจง ชีวิตจึง เป็นสิ่งมหัศจรรย์ ควรแก่การที่จะพัฒนาตนเองให้สูงยิ่งขึ้น จนเป็นผู้เกื้อกูลโลกและสรรพสิ่งให้นิรันดร์ สัตว์ทั้งหลาย รักชีวิต ถ้ามนุษย์ทุกคนยึดมั่นในศีล ๕ เท่านั้น โลกจะอยู่ร่มเย็นเป็นสุขเมื่อนักเรียนผู้อ่อนต่อโลก ฆ่าผู้อื่นและฆ่าตัวเอง เสียงเพื่อนของผู้ตายพูดตะโกนฝากไว้ด้วยน้ำตาว่า เห็น คุณค่าของชีวิตบ้างเกิด อย่าทำร้ายผู้อื่นและตัวเอง ขอให้เพื่อนมนุษย์ที่เกิดมาแล้วได้เลือกที่จะดำรงอยู่ และจาก ไปอย่างสันติเกิด อย่าต้องประหัตประหารกันเลย ทุกคนที่ได้ยินคำนี้ของเด็กคนนั้น คงมีความรู้สึกร่วมด้วยว่าอะไร คือ เป้าหมายของชีวิต เกรตตก แล้วอกหัก หรือ? ลูกเอ๋ย จงเข้าใจเถิดว่า ชีวิตเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เหมือนทุกสรรพสิ่งไม่ละเว้นทุกคน ทั้งตนเอง พี่น้องเพื่อนพ้อง ล้วนมีทุกข์ มีสุข คละปะปนกัน คนฉลาดมีดวงตาเห็นธรรมเกิดปัญญา เข้าใจสรรพสิ่งจึงจะอยู่ได้โดยไม่ทุกข์ เป้าหมายของชีวิต คือ การอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขมิใช่หรือ เพราะมันจะทำให้โลกน่าอยู่ ขณะนี้เรากำลังจะเรียนรู้ การสร้างสุขอย่างนิรันดร์ เพื่อเป้าหมายของชีวิต ลงมือปฏิบัติเถิด ด้วยการเลือกสิ่งมีค่าสูงสุดคือชีวิต และสิ่งมีค่ารองมาจะอยู่กับเราเอง เพราะของมีค่าจะอยู่ได้ด้วยการมีธรรม

“อัตตา หิ ปะระมัง ปิโย” : คนแลเป็นที่รักอย่างยิ่ง

“นัตถิ อัตตะสะมัง เปมัง” : ความรัก (อื่น) เสมอด้วยตนเองไม่มี

เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๖.๒

ผลของการขาดสติ และ การมีสติ

"...วิธีที่ผมจะนำมาพูดในขณะนี้ เพื่อทำความเข้าใจกับพวกเรา คือ ให้มีสติ ให้มีสติ..."

"... คนขาดสติลงไป วินาทีหนึ่งก็ตาม ห้านาทีก็ตาม ชั่วโมงหนึ่งก็ตาม สามารถทำให้เราเป็นได้ทุกอย่าง เป็นสัตว์นรกก็ได้ เป็นเปรตก็ได้ เป็นอสุรกายก็ได้ เป็นสัตว์เดรัจฉานก็ได้ เป็นผีก็ได้ มันเป็นอย่างนั้น..."

"... คนใดที่ลืมตัวลงไปขณะหนึ่งนั้น เรียกว่า คนไม่มีสติ ท่านเปรียบว่าเหมือนคนตาย แต่ไม่ชดตาย หมดลมหายใจ แต่ตายจากความดี ความงาม ...คนไม่มีสติสามารถพูดได้ ทำได้ คิดได้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ผิดๆไปตามอารมณ์ของตัวเอง"

"... คนมีสตินั้น สามารถทำให้เป็นคน เป็นมนุษย์ เป็นเทวดา หรือเป็นพระอรหันต์คลิ๊กยังได้..." "... ความทุกข์นั้นเกิดขึ้น เพราะเราขาดสติอย่างเดียวกันนั้น เมื่อเรามีสติยับยั้งสั่งใจได้แล้ว ก็เลสมันก็เกิดขึ้นไม่ได้..." วิธีการเจริญสติ และรักษาสติให้อยู่กับตัว

"... ไปไหน มาไหน อยู่ที่ใดก็ตาม คอยกำหนดจิตใจที่มันปรากฏเกิดขึ้น เราต้องเห็น ต้องรู้ ต้องเข้าใจ เมื่อเราเห็น เรารู้ เราเข้าใจ ความปรากฏเกิดขึ้นนั้นมันหยุดทันที มันไม่ถูกปรุงไป"

"วิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวัน เมื่อเราขึ้นรถหรือลงเรือ และนั่งลงเรียบร้อยแล้ว เราพลิกมือขึ้น พลิกมือลง เราเคลื่อนมือ เขี่ยขมมือ หรือคลึงนิ้วมือ กระพริบตา หายใจ กลืน น้ำลาย และอื่นๆ ให้รู้สึกตัวถึงการเคลื่อนไหวเหล่านี้มันเป็นวิธีที่เรียกความรู้สึกตัวให้กลับมาที่ตัวของเราเอง"

ฝึกตัวเอง คอยดูการเคลื่อนไหวของตัวเองตลอดเวลา เกิด-รู้ เห็นความคิด มันเกิดขึ้นมาบีบเห็นบีบ เหมือนแมวจับหนู พอหนูออกมา แมวไม่เคยกลัวหนู มันจะกระโดดจับทันที หนูมันตกใจซ็อคตาย... "เมื่อความคิดเกิดขึ้น ให้รู้ถึงความคิดนั้น และ ปล่อยวาง"

วิธีแก้ทุกข์

"หลักพุทธศาสนานั้น ถึงจะมีมานานเท่าใดก็ตาม สอนแต่เรื่องทุกข์เท่านั้น ให้เรารู้จักวิธีแก้ทุกข์ ดับทุกข์ในตัวเราให้ได้" "ทุกข์เกิดขึ้นเพราะอะไร เกิดขึ้นเพราะเราไม่เห็นจิต ไม่เห็นใจเรา" "ธรรมที่มีอุปการะมาก สองอย่าง หนึ่งใน "สติ" ความระลึกได้ สอง "สัมปชัญญะ" ความรู้ตัว เราไม่มีสติ เป็นเพราะเราไม่เจริญสติ เราไม่รู้ตัวเรา เพราะเราไม่ทำความรู้สึกตัวที่ตัวเรา เราไปมีสติที่อื่นโน้น ไปรู้ที่อื่นโน้น นี่มันเป็นอย่างนั้น..." "มีสติในทุกอิริยาบถ"

"สติเหมือนแมวจับหนู" (ความคิด) ...รู้ทันความคิด จะไม่หลง..... ดูความคิดของเรานี้ ตอนแรกนั้นเราจะไม่ หันเห็น คิดไปเรื่อยเรื่องพันเรื่อง มันจะรู้ยู่เรื่องเดียว.....ความคิดนะ มันสั้นลงๆ สั้นลงจนมันคิดบีบเห็นบีบ เหมือนแมว จับหนูนั่นแหละ.."

"...ความคิด มันคิดขึ้นมา ให้มันเห็น ให้มันรู้ มันรู้แล้วมันหยุดเองเลย ไม่เห็นไม่รู้เห็น
ท่านเรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท..."

"...เมื่อเราเห็นความคิด อันตัวโทษะ โมหะ โฉภะ มันก็ไม่ได้มีอยู่แล้ว... เรามาสะสมให้
มันเห็นมันรู้อยู่ทุกวันๆ วันละ ๑๐ ครั้ง ๒๐ ครั้ง ๑๐๐ ครั้ง ๑,๐๐๐ ครั้ง มันรู้ต่องๆไป มันคิดอันใด
มันรู้ปั๊บเลย อันนั้นท่านว่ามันสว่างแล้ว..." "มีสติ ตับทุกขก็ได้"

การปฏิบัติธรรม แนวทางการเจริญสติ

แบบหลวงพ่อกุญชร จิตตสุโก



๑. เขามีอวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง... คว่าไว้

๒. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น.. ทำซ้ำๆ ให้รู้สึก



๓. ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว... ให้รู้สึก... มันหยุดก็ให้รู้สึก

๔. เขามีอวามมาที่สะคือ... ให้



๕. ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว... ให้มีความรู้สึก

๖. ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว... ให้มีความรู้สึก



๗. เขามือซ้ายมาที่สะดือ... ให้รู้สึก



๘. เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก... ให้รู้สึก



๙. เขามือขวาออกตรงข้าง... ให้รู้สึก



๑๐. ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้... ให้รู้สึก



๑๑. ถวามือขวาลงที่ขาขวา... ให้รู้สึก



๑๒. เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก... ให้มีความรู้สึก



๑๓. เขามือซ้ายออกมาตรงข้าง... ให้มีความรู้สึก



๑๔. ลดมือซ้ายออกที่ขาซ้าย ตะแคงไว้... ให้มีความรู้สึก



๑๕. ถวามือซ้ายลงที่ขาซ้าย... ให้รู้สึก ทำต่อไปเรื่อยๆ... ให้รู้สึก

เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๖.๓ เรื่อง วิธีการเจริญภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔

พระพุทธองค์ตรัสว่า สติปัฏฐาน ๔ นี้เป็นเอกายมรรค คือเป็นทางสายเอกที่รวมข้อปฏิบัติไว้เป็นหนึ่งเดียวดังได้กล่าวแล้วว่า จิตเป็นสมาธิ (จิตมันคงอยู่จุดเดียว) ทำให้เกิดความสงบระงับ จึงต้องใช้ความสงบของจิต นี้มาพิจารณาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ให้เกิดปัญญาดังนี้

๑. พิจารณากาย เรียก กายานุปัสสนา (กาย = รูป)
๒. พิจารณาเวทนา เรียก เวทนานุปัสสนา (ความรู้สึก = ทุกข์ - สุข - เจย ๆ)
๓. พิจารณาจิต เรียก จิตตานุปัสสนา (จิต = ความนึกคิด ตีใจ ทุกข์ใจ)
๔. พิจารณาธรรม เรียก ธัมมานุปัสสนา (ธรรม = รูปธรรม, นามธรรม, สติธรรม)

ทั้ง ๔ ข้อนี้ จะพิจารณากายก่อน เพราะเป็นของหยาบ มองเห็นชัด แล้วจึงไปพิจารณาเวทนา จิตและธรรมซึ่งเป็นองค์รวมอยู่ในสิ่งเดียวกัน นำสติ สมาธิ มาพิจารณาดังนี้

๑. กาย คือ สิ่งที่ยืน เดิน นั่ง นอน ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า มีขน ขา นี้ เรียกว่า กาย ไม่ใช่ผู้ชาย ไม่ใช่ผู้หญิง ไม่ใช่ตัวเราของเรา ประกอบด้วยธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ประกอบด้วยเบญจขันธ์ คือ รูป นาม (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ประกอบด้วยอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ประกอบด้วยอาการสามสิบสอง มีขน ผม เล็บ ฟัน กระดูก เอ็น ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ อาหารเก่า - ใหม่ น้ำเสลด น้ำเลือด เป็นต้น ทั้งหมดนี้รวม เรียกว่า กาย ซึ่งเหมือนกระสอบ ห่อหุ้มปฏิภูลไว้ สามารถเคลื่อนไหว ยืน เดิน นั่ง นอน ได้เป็นกาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเรา เขาพิจารณาเห็นเป็นกายอย่างนี้ เรียกว่า กายานุปัสสนา

๒. เวทนา คือ การที่กายนี้เกิดเวทนาเป็นความรู้สึก ปวดเมื่อย ร้อน หนาว ทุกข์ สุข สงบ สบาย เจย ๆ ไม่ใช่เราเป็นผู้ปวดเจ็บ ทุกข์ สุข แต่เป็นเพียงเวทนา คือความรู้สึกที่เกิดขึ้นของมันเอง มันปวดขา เป็นเหน็บก็ให้ รับรู้ ความรู้สึกนั้นว่า อ้อ ปวดเมื่อย เป็นเหน็บขา มีอาการอย่างนี้เอง มันไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา นึกขอบใจอาการเจ็บปวด เมื่อนั้นว่า ทำให้เจ็บความรู้สึกของกายได้ว่า อาการปวดเป็นอย่างไร อาการเจ็บเป็นอย่างไร อาการชาเป็น ใดอย่างไร บรรยายสิ่งที่เกิดได้ รู้จักมัน แยกแยะได้ว่า การเจ็บปวด หนาว ร้อน ไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา ไม่มีตัวตน คนเราส่วนใหญ่จะติดสุขเวทนา เช่น ตาเห็นรูปสวย เขาเป็นแฟนเราพอใจอยากอยู่ใกล้ นาน ๆ เป็นสุขเวทนา คนเรามากัน

ตายก็เพราะพอใจต่อสุขเวทนา และเมื่อเกิดพลัดพรากสูญเสียจะทนไม่ได้เป็นทุกข์เวทนา ถ้าเราฝึกแยกแยะเวทนาที่เป็นความรู้สึกบ่อย ๆ จะชัดเจนมากทั้งทุกข์เวทนา สุขเวทนา โดยดูให้เห็นเราจะดับได้ เพราะไม่ใช่ตัวเราของเราเป็นเพียงความรู้สึก เกิดขึ้นแล้วดับไปดังนั้นการชอบเสีย ผ่าสวยงาม เมื่อได้เห็น ใต้อันแล้วทำให้เกิดความรู้สึกสุข ก็ยึดมั่นว่า เสียนี้ทำให้สุข ให้รู้ว่าเป็นเพียงความรู้สึกเท่านั้น ไม่ใช่กายสุข ตัวเรา ของเราสุข เพราะตัวของเราไม่มี การเห็นในความรู้สึกนี้เรียกว่า เวทนานุปัสสนา

๓. จิต พระพุทธองค์ตรัสว่า จิตตั้ง ทันตั้ง สุขภาวะหิง : จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้, จิตเตนะ นิยะติ โลก : โลกอันจิตย่อมนำไป การที่เราจะทำอะไร จะไปไหน อยู่ที่ จิตเป็นผู้นำไป เช่น นักเรียนมาที่วัดเพื่อเข้าค่ายก็เพราะ จิตนำมา ดังนั้น จิตจึงเป็นเรื่องสำคัญ การเอาจิตที่สงบเป็นสมาธิมาตามดูจิตเรียกว่า จิตตานุปัสสนา จะพบว่าจิต คล่องแคล่ว ว่องไว ถ้าเราตั้งคำถามว่าจิตคืออะไร จะได้คำตอบว่า จิตคือความรู้สึกนึกคิด ความรู้สึกนึกคิดคือจิต ทั้งนี้เพราะจิตเป็นตัวการรับรู้การเกิดดับของนามขันธ์ ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ โดยอิงอาศัยกันและกัน นามขันธ์ส่วนที่เป็นเวทนา (ความรู้สึก) และสังขาร (ความนึกคิดปรุงแต่ง) เป็นตัวเกิดดับให้จิตตามดู ด้วยการรับรู้ (วิญญาณ) และการจำได้ (สัญญา) ตัวอย่างเช่น ดวงตาของชายคนหนึ่ง กระทบรูปที่รับรู้ (วิญญาณ) ว่าเป็นรูปหญิงสาวสวยคนหนึ่ง เกิดความรู้สึกชอบ (เวทนา) และจำได้ (สัญญา) ว่าเธอเป็นนักเรียนอยู่ห้องใกล้เคียงกัน จึงนึกคิดปรุงแต่ง (สังขาร) ต่อไปว่า จะชวนเธอไปเที่ยวเพื่อเกิดความสัมพันธ์กันเป็นคู่รักกันได้ ถ้าจิตใจตรงกัน ตั้งตัวอย่างที่กล่าวแล้ว จิตคือความรู้สึกนึกคิด เพราะถ้าหญิงชายไม่มีจิตใจให้กัน ก็ไม่เป็นคู่รักกัน ใจจะไม่ทุกข์และไม่สุข (เฉย ๆ) ไม่รักไม่ชัง การที่คนมีความรักแล้วฆ่ากันตาย เพราะไปยึดว่าตัวเรารัก เมื่อผิดหวังจึงทำร้ายผู้ที่ทำให้ผิดหวังที่จริงสิ่งที่เปลี่ยนไปคือจิต จิตรัก จิตชังเป็นเรื่องของจิตที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป จิตเป็นเพียงความรู้สึกนึกคิดไม่ใช่เราของเรา ไม่ใช่ตัวตนเป็นเพียงจิต ตีใจ เสียใจ ผิดหวัง สมหวังก็เป็นจิต คิดเรื่องดี คิดเรื่องชั่ว คิดถึงบุญบาป ก็เป็นจิตคิดปรุงแต่ง การเอาจิตมาดูให้เห็นจิตเปลี่ยนไปนี้เรียกว่า จิตตานุปัสสนา ฝึกการดูจิตบ่อย ๆ จิตจะสงบระงับจะไม่ยึดมั่นถือมั่น

๔. ธัม (ธรรม) เอาจิตที่เป็นสมาธินี้มาพิจารณากาย เวทนา จิตให้เป็นธรรม (ธรรม แปลว่า ทุกสิ่ง) เห็นทุกอย่างเป็นธรรม ความรู้สึกนึกคิดเรื่องบุญเป็นกุศลธรรม บาปเป็นอกุศลธรรม สิ่งที่ไม่ใช่บุญไม่ใช่บาป เป็นอภัยกถธรรม กายของเราเป็นรูปธรรม เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นนามธรรม เห็นกิเลส รูป รส กลิ่น เสียง โสภ โกรธ หลง เป็นนิวรณ์ธรรม (เครื่องกั้นไม่ให้บรรลุธรรม) ปัญญาเห็นแจ้ง เรียกว่า ปัญญาธรรม ทั้งหมดนี้เป็นธรรม ไม่ใช่ เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน บุคคล เรา เขา เป็นเพียงธรรม พระจะสวดบ่อย ๆ ว่า กุสะลาธัมมา อะกุสะลาธัมมา อัมพะยาอะคาธัมมา คือ สิ่งทั้งหลายล้วนเป็นธรรม กายเป็นรูปธรรม เวทนาสัญญา สังขาร วิญญาณ

เป็นนามธรรม ดังนั้น การเจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นไปเพื่อบรรลุธรรม ดับทุกข์ได้ ถ้าเราฝึกไปตามขั้นตอน พิจารณาไป ทีละข้อ ให้ชัดเจนจะเกิดผลดีขึ้นเรื่อย ๆ อย่างแน่นอน

เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๖.๔

เรื่อง อานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลายเราเปรียบเทียบการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ เหมือนขนลอยน้ำ ถ้าลอยไปตาม น้ำ มันจะไปถึงจุดหมายปลายทาง คือ ทะเล มหาสมุทรอย่างแน่นอน”

๑. ถ้าขนนั้นไม่ถูกยกขึ้น คือ ไม่เลิกปฏิบัติจะไปถึงจุดหมายปลายทางแน่นอน

๒. ถ้าขนนั้นไม่ผุไปเสียก่อน คือ ผู้ปฏิบัติไม่เจ็บป่วยดับสังขารไปก่อนจะถึงจุดหมายปลายทางแน่นอน

๓. ถ้าขนนั้นไม่ขวาง คือ ผู้ปฏิบัติไม่เกิดมิจฉาทิฏฐิ เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม ก็จะไปถึงจุดหมายปลายทางของขนไม้ คือ มหาสมุทร ที่รวมของขนไม้ คือ มหาสมุทรที่รวมของน้ำที่ยิ่งใหญ่ แต่จุดหมายของมนุษย์คือการดับทุกข์ และถึงนิพพาน ดังนั้นสาวกทั้งหลายพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างจริงจัง สม่ำเสมอ เพื่อลลละกิเลสใน ระดับต่าง ๆ เช่น

สติปัฏฐาน ๔ ข้อ ๑ กายานุปัสสนา จะลลละความรักสวय รักงาม ราคะจริต จากกายที่เปลี่ยนแปลงความเป็นสาวสวย หนุ่มหล่อ จะเปลี่ยนไป เป็นวัยกลางคน และก็แก่ไป คนที่เจริญสติข้อนี้ จะมองเห็นกายเป็นเพียงกระสอบป่านที่ภายในเต็มไปด้วยปฏิกูล การเห็นว่ากายสวयงามสำคัญมันหมายความว่าเรา ของเราจะหายไป

สติปัฏฐาน ๔ ข้อ ๒ เวทนานุปัสสนา ข้อนี้จะลลละสุขเวทนา ที่เกิดจากกามารมณ์ เช่น หลงรักหญิงสาวชายหนุ่ม และพวกติดยาเสพติด บุหรี่ ภัตตาคาร ยาบ้า ทั้งหมดเพราะขจิตความหลงที่เป็นสุขเวทนา จิตจะอยู่เหนือ เวทนา ด้วยเห็นว่าเป็นเพียงความรู้สึก ไม่ใช่เรา ของเรา มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของความรู้สึก

สติปัฏฐาน ๔ ข้อ ๓ จิตตานุปัสสนา คนเราทุกข์ก็เพราะจิตคิดปรุงแต่ง จิตมีทิฏฐิมานะ การเจริญสติข้อนี้จะลลละความถือใจ เสียใจ ความสมหวัง ความผิดหวัง ก็เป็นจิต ความวุ่น ความว่าง ก็เป็นจิต ความทุกข์ ความสุข ก็เป็นจิต ความแค้นขื่น เบิกบานก็เป็นจิต ไม่ใช่ผู้ชาย ผู้หญิง ตัวเราของเรา มันเป็นเพียงจิตเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตาม สภาพของมัน นี่ก็เห็นจิตเป็นจิต ถ้าเห็นอย่างนี้เราก็ไม่ทุกข์ คนเราทุกข์เพราะไปยึดเอาจิตมาเป็นเรา ของเรา พวกเราคงเคยเห็นพระจีน อ้วนพุงใหญ่ หัวเราะซึ่งเป็นตัวแทนของจิตไม่เป็นทุกข์

สติปัฏฐาน ๔ ข้อ ๔ ธัมมานุปัสสนา เป็นที่รวมของสติปัฏฐานทั้ง ๓ ข้อ กายา เวทนา และจิตตานุปัสสนาเห็นทุกอย่างเป็นธรรม จะทำให้ลลละการทำลายล้าง สำคัญมันหมายความว่า เป็นตัวกูของกู ทั้งกายและจิตเป็นธรรม คือ รูปธรรม นามธรรม ต่างทำหน้าที่ทำลายอวิชชา ที่เป็นฉันทของฉันท สัตว์ทั้งหลายมีแต่กาย เวทนา จิต ธรรม ตัวเราของเราไม่มี การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ทำให้เราเห็นสภาวะของสรรพสิ่งตามความเป็นจริง อุปมาดัง ผู้ใหญ่ถือค้อนขวานตัดไม้ ถ้าใส่แว่นก็เห็นทุกอย่างดำตามสีแว่น แต่เมื่อถอดออกจะเห็นเพียงกาย เวทนา จิต ธรรม ไม่มีตัวตน ไม่ใช่เรา ของเรา มันเป็นเพียงรูปธรรม (รูป) นามธรรม (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๗

เรื่อง ศิลปะการเรียนรู้ชีวิตอย่างมีสติ (๓ ชั่วโมง)

สาระสำคัญ

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ความรู้เชิงจิตวิทยาโดยการลงกลุ่มย่อยเน้นผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นศูนย์กลางในการดำเนินกิจกรรมเป็นการสนทนาอยู่ ๓ เรื่องหลักคือ สิ่งที่น่าประทับใจที่สุด สิ่งที่เกิดพลาดและอยากกลับไปแก้ไข ข้อเสนอแนะจากเพื่อนในกลุ่มเป็นการเปิดโอกาสให้เห็นข้อผิดพลาดของตนเองและรู้วิธีการแก้ไขปรับปรุง

จุดประสงค์

๑. นักศึกษาเห็นความสำคัญในการแก้ไขปัญหาโดยการเปิดโอกาสยอมรับความเป็นจริงและวิธีการแก้ไขปรับปรุงเพื่อความดีงามของชีวิต
๒. นักศึกษาสามารถระบายความรู้สึกต่างๆ ออกมาให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มเป็นผู้ประเมินว่าดีหรือไม่ดีแล้วให้ข้อเสนอแนะในสิ่งที่ดี
๓. นักศึกษาสามารถนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิต

เนื้อหาสาระ

๑. สิ่งที่น่าประทับใจที่สุดในชีวิต
๒. สิ่งที่เกิดพลาดและอยากกลับไปแก้ไขในชีวิต
๓. สิ่งที่ยากพูดอยากระบายความรู้สึกต่างๆ

ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

จำนวน 30 คน

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้/อุปกรณ์

๑. กระดาษ/ ปากกา
๒. คำถาม
๓. สถานที่ปฏิบัติธรรม
๔. เรื่องเล่าจากสมาชิกภายในกลุ่ม

การวัดและการประเมิน

๑. การสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา และการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม
๒. สอบถามการได้ระบายความรู้สึกและการประเมินจากสมาชิกภายในกลุ่ม
๓. การสังเกตพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรม และการอภิปรายในกลุ่ม

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินการกิจกรรม
๓๐ นาที	ศิลปะการเรียนรู้ชีวิตอย่างมีสติ (กิจกรรมฐาน กลุ่มย่อย เชิงจิตวิทยา)	<p>บ้นนำเข้าสู่บทเรียน</p> <p>๑. พระอาจารย์พิธิกรเกริ่นนำ ให้นักศึกษาเข้าใจเป้าหมายของการวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม ว่ามีความสำคัญอย่างไรและอธิบายขั้นตอนและวิธีการดำเนินกิจกรรมว่ามีการอย่างไรเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน</p> <p>๒. พระอาจารย์พิธิกร กล่าวถึงขั้นทำกิจกรรมและการนำเข้าสู่กิจกรรมหลังจากนั้นพระอาจารย์พิธิกรก็จะให้นักศึกษาลงกลุ่มย่อยและสนทนากับพระอาจารย์ประจำกลุ่มเพื่อให้นักศึกษาได้เกิดความรู้ในเชิงจิตวิทยาเวลาให้คำปรึกษาแก่คนรอบข้างได้เมื่อพระอาจารย์พิธิกรพูดเสร็จแล้วนักศึกษาแต่ละกลุ่มก็จะไปหาพระอาจารย์ประจำกลุ่มและเป็นการนำเข้าสู่กิจกรรมศิลปะการเรียนรู้อย่างมีสติ</p>
๑๒๐ นาที	<p>๑. สิ่งประทับใจที่สุดในชีวิต</p> <p>๒. สิ่งที่เกิดผลและอยากกลับไปแก้ไขในชีวิต</p> <p>๓. สิ่งที่ยากพูดอยากระบายความรู้สึกต่างๆ</p>	<p>บ้นกิจกรรม</p> <p>๓. พระอาจารย์ประจำกลุ่มก็จะกล่าวทักทายกับนักศึกษาเพื่อให้บรรยากาศเป็นกันเองแล้วนำเข้าสู่ประเด็นสำคัญคือการเปิดใจกว้างยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยพระอาจารย์ประจำกลุ่มเป็นคนเปิดประเด็นและพูดเกี่ยวกับสิ่งประทับใจที่สุดในชีวิตสิ่งที่เกิดผลและอยากกลับไปแก้ไขในชีวิตสิ่งที่อยากระบายความรู้สึกต่างๆในใจ เมื่อพระอาจารย์พูดจบต่อไปก็จะเป็นนักศึกษาแต่ละคนภายในกลุ่มไป จนกระทั่งคนสุดท้าย</p> <p>๔. พระอาจารย์ประจำกลุ่ม รอนักศึกษาให้พูดเสร็จทุกคนในกลุ่มเมื่อพูดความในใจหมดแล้วก็เพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มได้ประเมินตนเองและข้อเสนอแนะจากเพื่อนในกลุ่มเป็นการเปิดโอกาสให้เห็นข้อผิดพลาดของตนเองและรู้วิธีการแก้ไขปรับปรุง</p> <p>๕. พระอาจารย์พิธิกร กล่าวหลังจากนักศึกษาได้ไปลงกลุ่มย่อยสนทนากับพระ</p>

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินการกิจกรรม
	๑. สิ่งที่น่าประทับใจที่สุดในชีวิต ๒. สิ่งที่มีผิดพลาดและอยากกลับไปแก้ไขในชีวิต ๓. สิ่งที่ยากพูดอยากระบายความรู้สึกต่างๆ	อาจารย์ประจำกลุ่มว่าได้มีความรู้สึกอะไร ยอมรับตัวเองได้ไหมแบบว่าตัวเองเก่งอยู่คนเดียว คนอื่นโง่หมกคอบอย่างนี้ก็ใช้ไม่ได้ หลังจากการพูดให้ข้อคิดแล้วพระอาจารย์ พิธีกร กล่าวสรุปรวมกิจกรรมที่ได้ร่วมมือกัน ทำว่ามีความสำคัญอย่างไร และจะนำเอา หลักการปฏิบัติของกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในการ การอยู่ร่วมกับสังคมอย่างไรให้มีความสุข แล้วกล่าวสรุปจบกิจกรรม
๓๐ นาที	สรุปกิจกรรมภาพรวม	ขึ้นสรุป ๗. พระอาจารย์พิธีกรได้สรุปกิจกรรมร่วมกับ นักศึกษาแล้วขอตัวแทนนักศึกษา ๒ คนมา สรุปกิจกรรมว่าได้อะไรบ้างจากกิจกรรมนี้

แผนที่/เรื่อง/ประเด็นการประเมิน	เครื่องมือประเมิน	วิธีการประเมิน	เกณฑ์การประเมิน
7. ศิลปะการเขียนชีวิต อย่างมีสติ - ตอบคำถาม/พูดโต้ตอบ เรื่องที่อบรม - การสนใจในการเข้าร่วม กิจกรรม - การยอมรับฟังความ คิดเห็น(ข้อบกพร่อง) - การให้ข้อเสนอแนะเพื่อน (ธรรมทาน) - การกำหนดแนวทาง แก้ปัญหาของตนเอง	แบบสังเกตพฤติกรรม	พระวิทยากรเป็นผู้ประเมินนักศึกษาเป็นรายบุคคล	ระดับคะแนน 4 ระดับ 4 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก 3 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับดี 2 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ 1 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับปรับปรุง

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๘

เรื่อง นิทานประสาธใจ ละครสะท้อนธรรม (1 - 2) (๖. ๓๐ ชั่วโมง)

สาระสำคัญ

การแสดงออกของนักศึกษาที่เข้าร่วมการฝึกอบรมเป็นการเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้คิดเองและลงมือปฏิบัติเอง โดยอาศัยความรู้ความสามารถที่มีอยู่ของสมาชิกในกลุ่มว่ากลุ่มของตัวเองมีความต้องการที่จะนำเสนอข้อคิดอะไรแก่เพื่อนนักศึกษาผู้เข้าร่วมอบรมโดยใช้การแสดงละครเป็นสื่อในการเรียนรู้ ถ่ายทอดออกมาในรูปแบบละครที่สะท้อนเนื้อหาของธรรมะให้ผู้ชมได้ข้อคิดและคติธรรม

จุดประสงค์

๑. นักศึกษาสามารถอธิบายหลักธรรมที่นำเสนอหรือถ่ายทอดออกมาเป็นละครได้
๒. นักศึกษาเห็นคุณค่าของการอยู่ร่วมกันและการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม
๓. นักศึกษาสามารถนำหลักธรรมที่สะท้อนเนื้อหาของธรรมะมาประยุกต์ใช้กับการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตได้

เนื้อหาสาระ

๑. กระบวนการคิดสร้างสรรค์ในหมู่คณะ
๒. การสรุปของละครในแต่ละเรื่อง เนื้อหา
๓. คติธรรมของละคร

ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

จำนวน 30 คน

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้/อุปกรณ์

๑. นิทาน
๒. บทบาทสมมติ
๓. คำถาม
๔. เนื้อหาของการแสดง

การวัดและการประเมิน

๑. การสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการอบรม
๒. การสังเกตพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรม และการอภิปรายในกลุ่ม
๓. การสังเกตการถาม-ตอบ การเข้าร่วมกิจกรรมและแสดงความคิดเห็น

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินการกิจกรรม
๓๐ นาที	นิทานประสาณใจ	<p>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</p> <p>๑. พระอาจารย์พิชิตกรเกริ่นนำให้นักศึกษาเข้าใจเป้าหมายของการวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม ว่ามีความสำคัญอย่างไรและอธิบายขั้นตอนและวิธีการดำเนินกิจกรรมว่ามีการอย่างไรเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน</p> <p>๒. พระอาจารย์พิชิตกรนำเกม นิทานประสาณใจ มาให้เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ พอเป็นแนวทางในการแสดงละครที่จะสะท้อนธรรม (เอกสารประกอบกิจกรรมดูภาคผนวก)</p>
๒.๓๐ ชั่วโมง	<p>ละครสะท้อนธรรม (1) (การซ้อม)</p> <p>๑. กระบวนการคิดสร้างสรรค์ในหมู่คณะ</p>	<p>ขั้นกิจกรรม</p> <p>๒. พระอาจารย์พิชิตกร กล่าวถึงขั้นทำกิจกรรมและการนำเข้าสู่กิจกรรมหลังจากนั้นพระอาจารย์พิชิตกรก็จะให้นักศึกษาลงกลุ่มย่อยและสนทนากับพระอาจารย์ประจำกลุ่มเพื่อให้นักศึกษาได้ปรึกษาหารือเกี่ยวกับการแสดงละครที่สะท้อนเนื้อหาของธรรมะ</p> <p>๓. นักศึกษาปรึกษาหารือกันกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มเป็นการระดมสมองระดมความคิดและสร้างให้บรรยากาศเป็นกันเองอาศัยความรู้ความสามารถของสมาชิกภายในกลุ่มเพื่อให้ได้ความต้องการที่ตรงกันและนำมาสร้างเป็นละครแบบสั้นๆ ที่สะท้อนเนื้อหาของธรรมะเพื่อที่จะให้ข้อคิดคติธรรมแก่เพื่อนๆ ที่เข้ารับการฝึกอบรม</p> <p>๔. เมื่อนักศึกษาประชุมกลุ่มกันเสร็จเรียบร้อยแล้วก็จะทิ้งช่วงให้นักศึกษาพากันซ้อมละครก่อนที่จะนำเสนอออกมาในรูปแบบของธรรมและบทบาทสมมุติ</p>
๓ ชั่วโมง	<p>ละครสะท้อนธรรม (2)</p> <p>(การแสดงละครที่สะท้อนธรรม)</p> <p>๒. การสรุปของละครในแต่ละเรื่อง เนื้อหา</p> <p>๓. คติธรรมของละคร</p>	<p>ขั้นนำเสนอ</p> <p>๕. เมื่อนักศึกษาซ้อมละครกันเป็นที่เรียบร้อยแล้วในช่วงต่อไปก็จะเป็นการนำเสนอ นิทานที่สะท้อนเนื้อหาของธรรมะที่นักศึกษาเตรียมมาเป็นสื่อการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบละครในแต่ละกลุ่ม</p> <p>๖. พระอาจารย์พิชิตกรกล่าวเกริ่นนำกิจกรรม</p>

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินการกิจกรรม
	ละครสะท้อนธรรม (2) (การแสดงละครที่สะท้อนธรรม) ๒. การสรุปของละครในแต่ละเรื่อง เนื้อหา ๓. คติธรรมของละคร	ว่าวันนี้เรามีกิจกรรมที่มีประโยชน์และคุณค่า อย่างมาที่มีการนำเอาการแสดงละครที่ สะท้อนเนื้อหาของธรรม ๗. พระอาจารย์วิทยากรนำเข้าสู่กิจกรรมให้ นักศึกษาออกมาแสดงที่ละกลุ่มแล้วสรุปจบ แต่ละกลุ่มเมื่อแสดงเสร็จจนครบทุกกลุ่ม หลังจากนั้นพระอาจารย์พิธีกรกล่าวสรุป กิจกรรมรวมว่าละครแต่ละเรื่องสะท้อน เนื้อหาอะไรบ้าง สามารถนำไปประยุกต์กับ ชีวิตประจำวันได้หรือไม่ แล้วกล่าวสรุปการ จบกิจกรรม
๓๐ นาที	สรุปกิจกรรมภาพรวม	ขึ้นสรุป ๗. พระอาจารย์พิธีกรได้สรุปกิจกรรมร่วมกับ นักศึกษาแล้วขอตัวแทนนักศึกษา ๒ คนมา สรุปกิจกรรมว่าได้อะไรบ้างจากกิจกรรมนี้

แผนที่/เรื่อง/ประเด็นการ ประเมิน	เครื่องมือ ประเมิน	วิธีการประเมิน	เกณฑ์การประเมิน
8. นิทานประสาธใจ / ละคร สะท้อนธรรม - ตอบคำถาม/พูดโต้ตอบ เรื่องที่อบรม - การสนใจในการเข้าร่วม กิจกรรม - การนำเสนอหรือ ถ่ายทอดหลักธรรมออกมา เป็นละคร(ธรรมทาน) - การสรุปคติธรรมจากการ แสดงละคร	แบบสังเกต พฤติกรรม	พระวิทยากรเป็น ผู้ประเมิน นักศึกษาเป็น รายบุคคล	ระดับคะแนน 4 ระดับ 4 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก 3 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับดี 2 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ 1 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับ ปรับปรุง

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๘

เรื่อง ธรรมะวาไรตี้ (สาระธรรม ถาม – ตอบ) (๓ ชั่วโมง)

สาระสำคัญ

เป็นการถาม – ตอบ ปัญหาที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความสงสัยอาจจะเป็นปัญหาด้านศาสนา สังคม ครอบครัว หรือปัญหาส่วนตัว และปัญหาอื่นๆ ที่สำคัญและเกิดประโยชน์ เป็นการจัดกิจกรรมในเชิงการให้ความรู้ที่เป็นข้อมูลทางวิชาการ โดยมีพระวิทยากรเป็นผู้ตอบคำถาม หรืออาจจะมีตัวแทนของผู้เข้ารับการฝึกอบรมขึ้นมาเป็นวิทยากรร่วมตอบปัญหาแสดงความคิดเห็นร่วมกัน จุดประสงค์เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในด้านข้อมูลทางวิชาการและคลายข้อสงสัยในเรื่องปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งในด้านศาสนา สังคม ครอบครัวและปัญหาส่วนตัวต่างๆ

จุดประสงค์

๑. นักศึกษาสามารถ ถาม-ตอบปัญหาข้อสงสัย หรือปัญหาต่างๆ ที่อยากจะถามที่เป็นประโยชน์มีเนื้อหาสาระได้

๒. นักศึกษาสามารถแสดงความคิดเห็น ถาม-ตอบปัญหาข้อสงสัยและข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขได้

เนื้อหาสาระ

๑. ปัญหาต่างๆ ของข้อคำถาม
๒. การตอบปัญหา ในประเด็นข้อสงสัย
๓. การแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

จำนวน 30 คน

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้/อุปกรณ์

๑. ห้องประชุมใหญ่ อาคารเฉลิมพระเกียรติ
๒. กระดาษ/ ปากกา
๓. ปัญหา/ ข้อคำถาม
๔. ข้อมูลจากคำตอบของวิทยากร

การวัดและการประเมิน

๑. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการอบรม
๒. สังเกตการถาม-ตอบของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
๓. การสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินการกิจกรรม
๓๐ นาที	ธรรมะวาไรตี้ สารธรรม (ถาม – ตอบ)	<p>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</p> <p>๑. พระอาจารย์พิธิกรเกริ่นนำให้นักศึกษาเข้าใจเป้าหมายของการวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม ว่ามีความสำคัญอย่างไรและอธิบายขั้นตอนและวิธีการดำเนินกิจกรรมว่ามีกรอย่างไรเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน</p> <p>๒. พระอาจารย์พิธิกร กล่าวถึงขั้นตอนการทำกิจกรรมและการนำเข้าสู่กิจกรรม</p> <p>๓. พระอาจารย์พิธิกรก็จะเปิดโอกาสให้นักศึกษาถามตอบปัญหาข้อสงสัยอาจจะเป็นปัญหาด้านศาสนา สังคม ครอบครัว หรือปัญหาส่วนตัว และปัญหาอื่นๆ ที่สำคัญและเกิดประโยชน์ และเป็นการให้ความรู้ทางด้านวิชาการด้วย</p>
๑๒๐ นาที	<p>๑. ปัญหาต่างๆ ของข้อคำถาม</p> <p>๒. การตอบปัญหา ในประเด็นข้อสงสัย</p> <p>๓. การแสดงความคิดเห็นร่วมกัน</p>	<p>ขั้นกิจกรรม</p> <p>๔. พระอาจารย์พิธิกรที่ทำหน้าที่ดำเนินกิจกรรมก็จะให้กระดาษสำหรับนักศึกษาที่ไม่กล้าแสดงความคิดโดยการออกมาถามก็จะให้เขียนลงในกระดาษแล้วรวบรวมมาให้พระอาจารย์พิธิกรตอบปัญหาและเลือกคณะวิทยากรที่มีความรู้ทางด้านนี้มาให้ความกระจ่างหรือให้คำแนะนำและวิธีการปรับปรุงแก้ไขให้เป็นการเสนออีกด้านหนึ่งของปัญหาว่ามีทางออกเสมอ</p> <p>๕. พระอาจารย์พิธิกรกล่าว กล่าวให้ข้อคิดนักศึกษาแล้วกล่าวสรุปกิจกรรมรวม เป็นการสรุปกิจกรรมที่ว่าสติมีความจำเป็นและสำคัญอย่างไรและเมื่อเราอยู่สังคมสิ่งรอบข้างที่กำลังแย่งของคนในสังคมเราจะเป็นตัวแทนทางด้านการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมได้อย่างไรและให้ข้อคิด วิถีแก้ไขปัญหาให้กับรอบข้างได้ แล้วกล่าวสรุปกิจกรรม</p>

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินการกิจกรรม
๓๐ นาที	สรุปกิจกรรมภาพรวม	ขั้นสรุป ๖. พระอาจารย์พิชิตกรได้สรุปกิจกรรมร่วมกับนักศึกษาแล้วขอตัวแทนนักศึกษา ๒ คนมาสรุปกิจกรรมว่าได้อะไรบ้างจากกิจกรรมนี้

แผนที่เรื่อง/ประเด็นการประเมิน	เครื่องมือประเมิน	วิธีการประเมิน	เกณฑ์การประเมิน
9. ธรรมวาไรตี้ - ตอบคำถาม/พูดโต้ตอบเรื่องท้อบรม - การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม - การแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล - การให้แง่คิดโดยใช้คติธรรม(ธรรมทาน)	แบบสังเกตพฤติกรรม	พระวิทยากรเป็นผู้ประเมินนักศึกษาเป็นรายบุคคล	ระดับคะแนน 4 ระดับ 4 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก 3 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับดี 2 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ 1 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับปรับปรุง

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๑๐

เรื่อง โครงการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม (๓.๓๐ ชั่วโมง)

สาระสำคัญ

เพื่อให้นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรมฝึกกระบวนการคิดได้ระดมสมองช่วยกันในรูปแบบของกระบวนการกลุ่มเกี่ยวกับเรื่องของการทำโครงการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมที่ก่อให้เกิดความดีงามของคนในสังคมและการสร้างความสามัคคีในหมู่คณะเป็นกิจกรรมที่เน้นการคิดสร้างสรรค์ช่วยกันออกแบบโครงการที่ก่อให้เกิดความดีงามของคนในสังคมเป็นการช่วยกันแก้ไขปัญหาการขาดคุณธรรมจริยธรรมของคนในสังคมอีกทางหนึ่งด้วย

จุดประสงค์

๑. นักศึกษาสามารถอธิบายความหมายของโครงการได้
๒. นักศึกษาสามารถระบุขั้นตอนวิธีการดำเนินการของโครงการได้
๓. นักศึกษาสามารถนำโครงการที่ทำแล้วไปจัดในรูปแบบกิจกรรมเพื่อให้เป็นประโยชน์

ต่อตนเองและสังคมต่อไปได้

เนื้อหาสาระ

๑. จุดประสงค์ของโครงการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม
๒. การนำเสนอโครงการของแต่ละกลุ่ม
๓. การนำโครงการไปจัดในรูปแบบของกิจกรรม

ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

จำนวน 30 คน

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้/อุปกรณ์

๑. กระดาษ/ปากกา
๒. คำถาม
๓. สถานที่ปฏิบัติธรรม
๔. เนื้อหาจากการนำเสนอโครงการ

การวัดและการประเมิน

๑. การสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา และการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม
๒. สอบถามการได้ระบายความรู้สึกและการประเมินจากสมาชิกภายในกลุ่ม
๓. การสังเกตพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรม และการอภิปรายในกลุ่ม

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินการกิจกรรม
๓๐ นาที	โครงการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม	<p>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</p> <p>๑. พระอาจารย์พิธิกรเกริ่นนำให้นักศึกษาเข้าใจเป้าหมายของการวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม ว่ามีความสำคัญอย่างไรและอธิบายขั้นตอนและวิธีการดำเนินกิจกรรมว่ามีกรอย่างไรเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน</p>
๔๐ นาที	<p>๑. จุดประสงค์ของโครงการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม</p> <p>๒. การนำเสนอโครงการของแต่ละกลุ่ม</p> <p>๓. การนำโครงการไปจัดในรูปแบบของกิจกรรม</p>	<p>ขั้นกิจกรรม</p> <p>๒. พระอาจารย์พิธิกร กล่าวถึงขั้นทำกิจกรรมและการนำเข้าสู่กิจกรรมหลังจากนั้นพระอาจารย์พิธิกรก็จะให้ตัวแทนในแต่ละกลุ่มมารับกระดาษและดินสอปากกา สี ยางลบ แล้วมาให้สมาชิกภายในกลุ่มช่วยกันออกแบบเนื้อหาหรือประเด็นที่น่าสนใจนำไปเขียนโครงการที่ส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม แสดงความคิดเห็นเป็นการระดมสมองในการสร้างความคิดโดยกรไม่มีขีดจำกัด</p> <p>๓. พระอาจารย์พิธิกร แนะนำและให้ข้อคิดแล้วปล่อยให้ให้นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นระหว่างกลุ่มเป็นการระดมสมองและสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ (เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๑๐)</p>
๖๐ นาที	<p>๑. จุดประสงค์ของโครงการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม</p> <p>๒. การนำเสนอโครงการของแต่ละกลุ่ม</p> <p>๓. การนำโครงการไปจัดในรูปแบบของกิจกรรม</p>	<p>ขั้นนำเสนอ</p> <p>๔. พระอาจารย์พิธิกร รอนักศึกษาให้ทำเสร็จทุกกลุ่ม ๆ แล้วให้แต่ละกลุ่มเลือกตัวแทนออกมานำเสนอผลงานที่สมาชิกฝ่ายในกลุ่มทำร่วมกัน</p> <p>๕. พระอาจารย์พิธิกร กล่าวหลังจากนักศึกษาออกมานำเสนอเสร็จทุกกลุ่มแล้วกล่าวสรุปรวมกิจกรรมทำความดีได้ทุกเวลา</p>
๓๐ นาที	สรุปกิจกรรมภาพรวม	<p>ขั้นสรุป</p> <p>๖. พระอาจารย์พิธิกรได้สรุปกิจกรรมร่วมกับนักศึกษาแล้วขอตัวแทนนักศึกษา ๒ คนมาสรุปกิจกรรมว่าได้อะไรบ้างจากกิจกรรมนี้</p>

แผนที่เรื่อง/ประเด็นการประเมิน	เครื่องมือประเมิน	วิธีการประเมิน	เกณฑ์การประเมิน
10. โครงการส่งเสริม คุณธรรมจริยธรรม - ทอบคำถาม/พูดโต้ตอบ เรื่องที่อบรม - การสนใจในการเข้าร่วม กิจกรรม - ความสามัคคีในหมู่คณะ - การนำเสนอโครงการ ส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม - โครงการที่นำเสนอมี ความริเริ่มสร้างสรรค์	แบบสังเกต พฤติกรรม	พระวิทยากร เป็นผู้ประเมิน นักศึกษาเป็น รายบุคคล	ระดับคะแนน 4 ระดับ 4 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก 3 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับดี 2 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ 1 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับ ปรับปรุง

เอกสารประกอบการบรรยาย ที่ ๑๐.๑ ตัวอย่างโครงงาน Power Point



แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๑๑

เรื่อง จุดเทียนอนุคมการณ์ (๑.๓๐ ชั่วโมง)

สาระสำคัญ

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ตระหนักรู้และเห็นความสำคัญในการรักและศรัทธาในวิชาชีพมองการณ์ไกลมุ่งที่จะทำประโยชน์ส่วนรวม ไม่ใช่เป็นการเรียนรู้เพื่อประกอบอาชีพเท่านั้น ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับสังคม

จุดประสงค์

๑. นักศึกษาสามารถอธิบายความสำคัญของความเป็นครูได้
๒. นักศึกษาสามารถเห็นคุณค่า รักและศรัทธาในวิชาชีพครู
๓. นักศึกษาสามารถนำหลักธรรมที่เกี่ยวกับความเป็นครูไปประยุกต์ใช้ในการประกอบอาชีพต่อไปในอนาคตได้

อาชีพต่อไปในอนาคตได้

เนื้อหาสาระ

๑. ความหมายของความเป็นครู
๒. ครูต้นแบบ แบบอย่างที่ดีมีค่ากว่าคำสอน
๓. การทำประโยชน์ต่อตัวเองและสังคม

ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

จำนวน 30 คน

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้/อุปกรณ์

๑. เทียน ไม้ขีดไฟ
๒. CD, เพลง
๓. สถานที่ปฏิบัติธรรม
๔. เรื่องบรรยายกิจกรรม

การวัดและการประเมิน

๑. การสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการอบรม
๒. การสังเกตพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรม และการอภิปรายในกลุ่ม
๓. การสังเกตการถาม-ตอบ การเข้าร่วมกิจกรรมและแสดงความคิดเห็น

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินการกิจกรรม
๑๐ นาที	จุดเทียบอนุคมการณ์	<p>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</p> <p>๑. พระอาจารย์พิธิกรเกริ่นนำให้นักศึกษาเข้าใจเป้าหมายของการวัดถูประสงค์ของการจัดกิจกรรม ว่ามีความสำคัญอย่างไรและอธิบายขั้นตอนและวิธีการดำเนินกิจกรรมว่ามีรายละเอียดอย่างไร</p>
๕๐ นาที	<p>จุดเทียบอนุคมการณ์</p> <p>๑. ความหมายของความเป็นครู</p> <p>๒. ครูต้นแบบ แบบอย่างที่ดีมีค่ากว่าคำสอน</p> <p>๓. การทำประโยชน์ต่อตัวเองและสังคม</p>	<p>ขั้นกิจกรรม</p> <p>๒. พระวิทยากรบรรยายก็เริ่มต้นในการทักทายที่ประชุมแล้วก็กล่าวเกริ่นนำเกี่ยวเรื่องทั่วไปแล้วก็กลับเข้ามาสู่กิจกรรมการบรรยายที่ตั้งหัวข้อไว้ว่า จุดเทียบอนุคมการณ์ แล้วชักเข้าสู่ประเด็นคือกล่าวถึง คุณค่าของความเป็นครูผู้เป็นแม่พิมพ์ของชาติและเป็นปูชนียบุคคล ที่สังคมคาดหวังเอาไว้มากกว่าครูจะช่วยพัฒนาคนพัฒนาประเทศ ดังนั้นครูจึงเป็นบุคคลสำคัญอย่างกล่าวถึงความ เป็นมาของครู และพระวิทยากรกล่าวถึงครูที่เป็นผู้สอนที่หาผู้ได้เปรียบเทียบมิได้เป็นครูผู้สอนทั้งเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายนั้นก็ คือพระพุทธเจ้าและอธิบายการสอนธรรมของพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นการสอนที่ได้ผลมาเป็นเวลา 2500 กว่าปีมาแล้ว เป็นการให้ข้อคิด คำคมและ คติสอนใจในการดำเนินชีวิต (เอกสารประกอบการบรรยาย ๑๑.๑)</p>
๒๐ นาที	<p>๑. ความหมายของความเป็นครู</p> <p>๒. ครูต้นแบบ แบบอย่างที่ดีมีค่ากว่าคำสอน</p> <p>๓. การทำประโยชน์ต่อตัวเองและสังคม</p>	<p>ขั้นสรุป</p> <p>๓. พระอาจารย์พิธิกรให้ตัวแทนนักเรียนมาอ่านคำมั่นสัญญา (เอกสารประกอบการบรรยาย ๑๑.๒)</p>
๑๐ นาที	สรุปกิจกรรมภาพรวม	

แผนที่/เรื่อง/ประเด็น การประเมิน	เครื่องมือ ประเมิน	วิธีการ ประเมิน	เกณฑ์การประเมิน
11. จุดเทียบอุดมการณ์ - ทอบคำถาม/พูดโต้ตอบ เรื่องที่อบรม - การสนใจในการเข้าร่วม กิจกรรม - เปรียบเทียบการจุด เทียนกับความเป็นครู - อธิบายถึงความสำคัญ ของการเป็นครู	แบบสังเกต พฤติกรรม	พระวิทยากร เป็นผู้ประเมิน นักศึกษาเป็น รายบุคคล	ระดับคะแนน 4 ระดับ 4 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก 3 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับดี 2 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ 1 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับปรับปรุง

เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๑๑.๑

คุณสมบัติของความเป็นครู

พระสงฆ์ที่เป็นครู ต้องตระหนักถึงหน้าที่ความรับผิดชอบในความเป็นครู ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ลืมบทบาทของตัวเอง อีกอย่างหนึ่งก็คือ ความเป็นพระจะต้องประพฤติปฏิบัติ ตามพระธรรมวินัยอย่างเคร่งครัด เพราะพระสงฆ์ไม่เหมือนครูทั่ว ๆ ไปจะต้องมีความรู้ความ เข้าใจในกระบวนการวิชาต่าง ๆ และเทคนิคในการถ่ายทอด มีความประพฤติที่เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ศิษย์ นอกจากนี้แล้ว จะต้องประกอบด้วยคุณสมบัติดังต่อไปนี้

ก. เป็นกัลยาณมิตร คือ ประกอบด้วยองค์คุณของกัลยาณมิตรหรือกัลยาณธรรม 7 ประการคือ

1. บีโย นารัก คือ เข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนมเป็นกันเอง ชวนให้ผู้เรียนอยากเข้าไปปรึกษาหรือไต่ถาม
2. ครู นำเคารพ คือ มีความประพฤติสมควรแก่ฐานะทำให้รู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้และปลอดภัย
3. กาวนีโย นำเจริญใจ คือ มีความรู้จริงทรงภูมิปัญญาแท้จริง เป็นผู้ฝึกอบรมคนอยู่เสมอ เป็นที่นำยกย่องเอาอย่าง
4. วัตตา รู้จักพูด คือ รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไหร่ควรพูดอย่างไร แนะนำว่ากล่าวตักเตือนอย่างไร เป็นที่ปรึกษาที่ดี
5. วจนักขโม อดทนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถาม
6. คัมภีร์ญจะ กะถัง กัตตา แถลงเรื่องล้าลึกได้ คือ กล่าวชี้แจงเรื่องต่าง ๆ ที่ลึกให้สั้นได้ และสอนศิษย์ให้รู้เรื่องราวที่ลึกซึ่งยิ่ง ๆ ขึ้น
7. โน จักฐาเน นิโยชเย ไม่ชักนำในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ คือ ไม่ชักจูงในทางเสื่อมเสีย แนะนำในทางดีเสมอ

ข. ตั้งใจประสิทธิ์ประสาทความรู้ โดยตั้งตนอยู่ในธรรมที่เรียกว่า ธรรมเทศกธรรม 5 ประการ คือ

1. อนุப்புพิกถา สอนให้มีขั้นตอนถูกลำดับ คือ แสดงหลักธรรมหรือเนื้อหาตามลำดับความง่ายยาก ลุ่มลึก มีเหตุผล สัมพันธ์ต่อเนื่องกันไปโดยลำดับ
2. ปரியายทัสสาวิ จับจุดสำคัญมาขยายให้เข้าใจเหตุผล คือ ชี้แจงยกเหตุผลมาให้เข้าใจในแต่ละประเด็น ให้มองให้เห็นกระจ่างตามแนวเหตุผล
3. อนุทยตา ตั้งจิตเมตตาสอนด้วยความปรารถนาดี คือ สอนเขาด้วยเมตตา มุ่งจะให้ประโยชน์แก่ผู้รับคำสอน
4. อนามิสันคร ไม่เห็นแก่อำมิสสินจ้าง คือ สอนเขามีไข่มุ่งที่จะได้ลาภ หรือผลประโยชน์ตอบแทน

5. อนุปรัชญา วางจิตตรงไม่กระทบตนและผู้อื่น คือ สอนตามหลักตามเนื้อหามุ่งแสดง อรรถ แสดงธรรมไม่ยกตนเสียผู้อื่น

ค. การดำเนินลีลาครูทั้งสี่ ครูที่สามารถมีลีลาของนักสอน ดังนี้

1. สันทัสนา ชี้ชัด จะสอนอะไรก็ชี้แจงเหตุผลแยกแยะอธิบายให้ผู้ฟังเข้าใจแจ่มแจ้ง ตั้ง จูงมือไปดูให้เห็นกับตา

2. สมาทปนา ชวนให้ปฏิบัติ คือ สิ่งใดควรทำก็บรรยายให้มองเห็นความสำคัญและ งามซึ่งให้คุณค่าเป็นสมจริง จนผู้ฟังยอมรับอยากลองทำ หรือนำไปปฏิบัติ

3. สมุตเซนา รั้งให้กล้า คือ ปลุกใจ ให้ถึกถักเกิดความกระตือรือร้น มีกำลังใจ เข้มแข็ง มั่นในที่จะทำให้สำเร็จ ไม่กลัวเหน็ดเหนื่อยหรือยากลำบาก

4. สัมปทัสนา ปลุกให้เร่ง คือ ทำบรรยายภาศให้สนุกสดชื่นแจ่มใสเบิกบานใจให้ผู้ฟัง เข้มแข็งมีความหวัง มองเห็นผลดี และทางสำเร็จ

ง. มีหลักตรวจสอบสามอย่าง เมื่อพูดอย่างรวบรัดที่สุด ครูอาจตรวจสอบตนเองด้วยลักษณะ การสอนของบรมครู 3 ประการ คือ

1. สอนด้วยความจริงใจ ทำได้จริงจึงสอนเขา

2. สอนอย่างมีเหตุผล ให้เขาพิจารณาเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยปัญญาของเขาเอง

3. สอนให้ได้ผลจริง สำเร็จความมุ่งหมายของเรื่องที่สอนนั้น ๆ เช่น ให้เข้าใจได้จริง

เห็นความจริง ทำได้จริงนำไปปฏิบัติได้ผลจริง เป็นต้น

ค. ทำหน้าที่ของครูต่อศิษย์ คือ ปฏิบัติต่อศิษย์โดยอนุเคราะห์ตามหลักธรรมเสมือนเป็น ทิศ เบื้องขวา ดังนี้

1. แนะนำฝึกอบรมให้เป็นคนดี

2. สอนให้เข้าใจแจ่มแจ้ง

3. สอนศิลปวิทยาให้สิ้นเชิง

4. ส่งเสริมยกย่องความดีความงามสามารถให้ปรากฏ

5. สร้างเครื่องคุ้มภัยในสารทิศ คือ ฝึกสอนให้สามารถใช้วิชาเลี้ยงชีพและรู้จักดำรง

รักษาตนในอันที่จะดำเนินชีวิตไปด้วยดี

บทสรุป พระสงฆ์ที่ได้รับการยกย่องให้เป็นผู้นำทางด้านการศึกษและทางด้านจิตใจอันได้นาม

ว่าครูแล้ว ยังจะต้องเป็นผู้ใฝ่ใจแสวงหาความรู้อยู่ตลอดเวลา สนใจข่าวในประเทศและ

ต่างประเทศ เพื่อปรับตัวเองให้เป็นผู้ตื่นตัวอยู่เสมอให้สมกับความเป็นครู

อีกประการหนึ่ง พระสงฆ์ที่เป็นครูจะต้องวางตัวให้เหมาะสมเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ศิษย์ ได้ และเป็นที่ปลุกศรัทธาให้เกิดแก่ผู้พบเห็น ตลอดทั้งมีความรู้ดี มีความสามารถดี ผู้เขียนมีความเชื่อมั่นว่า พระสงฆ์ท่านมีเวลาและโอกาสว่างพอสมควร ถ้าหากท่านได้รับความอุปถัมภ์ บำรุงสนับสนุนส่งเสริมในด้านการศึกษอย่างเพียงพอ โดยรัฐยื่นมือเข้ามาให้การสนับสนุนอย่าง

เต็มที่แล้ว พระสงฆ์จะช่วยให้ประเทศชาติและพระศาสนาได้ดีและได้มากทีเดียว เพราะพระสงฆ์เองท่านก็ตระหนกอยู่เสมอว่า ท่านได้รับการบำรุงด้วยปัจจัย 4 จากประชาชนทั่วไป ท่านจะช่วยเหลือทันทีเมื่อท่านมีเวลาและมีโอกาส โดยถือว่าท่านเป็นลูกหนี้ของสังคม เมื่อสังคมเดือดร้อน ท่านจะต้องถือเป็นหน้าที่ที่จะต้องช่วยเหลือเท่าที่ความรู้ความสามารถและโอกาสจะอำนวย

เรื่อง ครูของเรา

ครูของเราคือใครบ้าง ถ้าจะพิจารณาคูให้ดีก็เห็นได้ว่า คนที่อยู่รอบตัวเราหรือผู้ที่สร้างประสบการณ์การเรียนรู้ให้แก่เรา ก็จัดได้ว่าเป็นครูของเราได้ ถ้าจะลองจัดประเภทของครู ก็สามารถจัดได้ดังนี้

ครูประเภทที่ ๑ ครูประจำบ้าน หมายถึงใคร.. คุณพ่อคุณแม่ของเรา คนที่สอนเราคนแรก ก็คือคุณพ่อคุณแม่ ตอนเกิดใหม่ ๆ เราพูดไม่เป็น แต่ท่านก็สามารถเข้าใจเราได้ สอนให้เดิน สอนให้เราพูดเป็นคนแรกเลย

ครูประเภทที่ ๒ ครูประจำโรงเรียนก็คือ...? ครู อาจารย์ของเราเอง ถือได้ว่าเป็นพ่อแม่คนที่สองของเรา เพราะเป็นบุคคลที่คุณพ่อคุณแม่ไว้วางใจรองจากท่าน ถือได้ว่าเป็นผู้สอนเราให้อ่านออก เขียนเป็น และจำได้

ครูประเภทที่ ๓ ครูประจำโลก อันนี้หมายถึง ใคร..? พระรัตนตรัยหรือคุณงามความดีก็ได้ เพราะเรามีความรู้อย่างเดียวไม่ได้ ต้องมีคุณธรรมควบคู่ไปด้วย ไม่งั้นก็จะเป็นอันตรายต่อสังคม เคยได้ยินไหมสุภาษิตที่ว่า “คนแก่งที่เห็นแก่ตัว คือคนชั่วที่เป็นภัยสังคม”

ครูประเภทที่ ๔ ครูคือธรรมชาติ ข้อนี้ หมายถึง ...? การเรียนรู้โดยตัวของเราเอง ที่เกิดจากการปฏิบัติฝึกฝนตนเอง เป็นประสบการณ์ตรง ซึ่งเกิดจากการดำเนินชีวิตสรุปแล้วการเรียนรู้เกิดขึ้นได้ทั้งทาง...? สองข้อแรกเป็นการเรียนรู้ซึ่งเกิดจากคนอื่น เพราะตอนเด็ก ๆ เรายังเดินไม่เป็น พูดไม่ได้ อ่านไม่ออก เราต้องอาศัยคนอื่นก่อน “เหมือนกับดวงอาทิตย์ ก่อนจะขึ้นมา ก็ต้องมีแสงเงินแสงทองขึ้นมาก่อน” เราก็คงเหมือนกัน...จริงไหม? พวกเราจะตัดขาดจากคนอื่นไม่ได้ มันไม่เหมือนเต่าๆ มันขึ้นมาไข่ แล้วจากไป ปล่อยให้ไข่มันฟักเองแต่คนจะเอาอย่างนั้นไม่ได้ สมมติถ้าแม่คลอดออกมาสามวัน แล้วเอาไปทิ้งไว้ข้างถนน ถามว่าจะเป็นอย่างไร เมื่อมีอายุ ๑๕ - ๑๖ ปี ก็ยังต้องอาศัยคนอื่น มีครอบครัวไปแล้วยังต้องอาศัยคนอื่น แม้แต่ว่าตายไปแล้วยังต้องอาศัยคนอื่นหามไปเผา สภาพความเป็นจริงเมื่อเราไม่ได้อยู่กับคนเดียวต้องอาศัยคนอื่น ก็ต้องมีการเรียนรู้การฝึกฝน ถ้าใครไม่มีการเรียนรู้ไม่มีการฝึกฝนตนเองคนนั้นเขาเรียกว่า “โง่เขลา” คนเปล่าประโยชน์ ชีวิตเกิดมาเพื่อเรียนรู้ เพื่อฝึกฝน ผู้ที่จะสอนหรือคนเป็นครูของเราก็มีแล้ว แล้วตัวเราผู้เป็นศิษย์ละพร้อมที่จะรับการถ่ายทอดจากคนอื่นหรือยัง...

ตัวอย่างเรื่องเล่าประกอบคำบรรยาย

เรื่อง พระคุณครู

มีครอบครัวอยู่ครอบครัวหนึ่ง มีอาชีพรับจ้างทำนาในจังหวัดพิษณุโลก ครอบครัวนี้ยากจน อดมือกินมือ ครอบครัวนี้มีลูก ๔ คน เด็กชายมาณพเป็นลูกคนกลางของครอบครัว ก่อนข้างจะขาดโอกาสในการเรียนเขาต้องขโมยเสื้อผ้าของพี่ชาย (ซึ่งมีอยู่ชุดเดียว) สวมใส่ไปโรงเรียนในวันที่พี่ชายไม่ไปโรงเรียน แม้ว่ากลับมาจะถูกพี่ชายคุด่า ทูบตีอยู่เป็นประจำเด็กชายมาณพใช้เวลาไป ๆ มา ๆ อยู่หลายปีกว่าจะเรียนมาจนถึง ป.๔ แต่ถึงแม้จะหยุดโรงเรียนไปเป็นระยะเวลายาวนานเท่าใดก็ตาม เมื่อกลับมาโรงเรียนทุกครั้งก็จะได้รับการดูแลเอาใจใส่จากครูสยาม พุณทองครูคนเดียวของโรงเรียนกรุงกรัก อำเภอบางระกา จังหวัดพิษณุโลกแต่เดิมโรงเรียนนี้มีครูเพียงคนเดียว สอนหนังสือตั้งแต่ ป.๑ – ป.๔ เด็กชายมาณพได้รับความช่วยเหลือจากครูสยามตลอดมา วันไหนมาโรงเรียนได้ครูก็สอนหนังสือด้วยความรักและเอาใจใส่ ทั้ง ๆ ที่ครูต้องทำหน้าที่ทุกอย่างในโรงเรียนตั้งแต่ครูใหญ่ถึงภารโรง เงินเดือนที่มีไม่กี่บาทก็หมดไปกับการช่วยเหลือลูกศิษย์และศิษย์แต่ละคนก็ล้วนยากจนกันทุกคน ครั้นเมื่อเด็กชายมาณพสำเร็จเรียนมาจนถึงชั้นป.๔ โรงเรียนก็ได้รับครูคนใหม่มาหนึ่งคนเด็กชายมาณพในขณะนั้นตัวโตที่สุดและอายุมากที่สุด เพราะเรียนมาหลายปีจึงเป็นที่ล้อเลียนของเพื่อนๆ อยู่เสมอ และในวันหนึ่งครูที่บรรจุใหม่ทำนั้น ได้กล่าวเป็นเชิงตำหนิตีเยียนเด็กชายมาณพ ทำให้เด็กรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจและอับอาย จึงไม่ไปโรงเรียนอีกเลยเป็นระยะเวลาหลายเดือน ความนี้รู้ถึงครูสยาม ท่านได้ติดตามชอกชอนไปจนพบบ้านของเด็กชายมาณพที่กลางป่า และพูดจาเกลี้ยกล่อมให้กลับมาศึกษาเล่าเรียน เด็กชายมาณพจึงตัดสินใจกลับมาสอบ และสามารถสอบจนจบ ป.๔ ได้ เพราะความเมตตาของครูสยามที่ทำให้เด็กคนนี้กลับมาเป็นบุคลากรที่มีประโยชน์สำหรับประเทศชาติ มาจนถึงทุกวันนี้ “ขอบคุณครูสยามผู้จุดไฟ แห่งปัญญาให้แก่ศิษย์”

ดังที่ได้เล่ามา จะเห็นได้ว่า คุณครูนั้นท่านมีความรักความเมตตาต่อศิษย์ของท่านปรารถนาหวังความเจริญของศิษย์เป็นใหญ่ ควรที่ศิษย์ทั้งหลายให้ความรักเคารพบูชาไว้เหนือหัว เพราะการเคารพบูชาบุคคลผู้ควรบูชาพระพุทธเจ้าพระองค์ตรัสว่าเป็นมงคลอย่างยิ่ง ดังที่ท่านประพันธ์ไว้ว่าการอบรม บ่มนิสัย ให้ศิษย์นั้นเพียงแต่วัน ละนาที ก็ดีสมศิษย์จะดี มีค่า หรือล้มจมอาจเป็นเพราะ การอบรม หนึ่งนาที ฯพระคุณครู

(เรื่องนี้ได้รับความอนุเคราะห์ จาก อาจารย์พัชรี โรงเรียนสตรีวัดระฆัง)

เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๑๑.๒

(ตัวแทนนักเรียนเป็นผู้กล่าว)

เปลวเทียนละลายแห่ง	เพื่อเปล่งแสงอันอำไพ
ชีวิตมลายไป	เหลือสิ่งใดไว้ทดแทน
ชีวิตไร้สาระขณะนี้	ยังไม่สายเกินที่จะแก้ไข
แม้ชีวิตเหลือน้อยลงเพียงใด	ควรภูมิใจที่ได้ทำดีทัน
มีใครเห็นหรือไม่เป็นไรเล่า	ควรเลือกเอาความดีที่สร้างสรรค์
มีใครเห็นหรือไม่สำคัญ	ใจเรานั้นรู้ว่าดีเท่านั้นพอ...ฯ

กราบนมัสการคณะพระอาจารย์ที่เคารพอย่างสูงยิ่ง, วันนี้ลูกศิษย์ทั้งหลาย, จำต้องกราบลาพระอาจารย์ทุกท่าน, ในช่วงเวลาที่ผ่านมานั้น, อาจจะไม่นานเท่าใดนัก, แต่สิ่งที่ลูกศิษย์ทั้งหลาย, ได้รับจากคณะพระอาจารย์ มากมายยิ่งนัก, เกินที่จะประมาณค่าได้, ในวันนี้เป็นวันสุดท้าย, ในการเข้าค่ายอบรม, ลูกศิษย์ทุกคนจำต้องกราบลาพระอาจารย์ทุกท่าน, เพื่อกลับไปปฏิบัติหน้าที่ของลูกศิษย์เอง, ลูกศิษย์ไม่มีสิ่งใดจะมอบให้, มีแต่คำกล่าวของพระคุณด้วยความจริงใจ, ลูกศิษย์ทั้งหลายขอสัญญาว่า, จะเป็นคนดี, จะประพฤติแต่สิ่งที่ดีงาม, ตามคำสอนของท่าน, และในการจากลาในวันนี้, ลูกศิษย์ทั้งหลาย, ขออวยพรคุณพระศรีวิรัตนตรัย, จงคุ้มครองรักษาพระอาจารย์ทุกท่าน, ขอให้มีความสุข, ความเจริญ ราบรื่นท่านานๆ

กลิ่นหญ้าแพรก	ดอกมะเขือ	เจือกลิ้นชูป
ก่อเป็นรูป	วันพิธี	มีความหมาย
เพื่อรำลึก	ถึงคุณครู	ผู้พลีกาย
สองมือหมาย	ปั้นศิษย์ตน	เป็นคนดี
ขอปวงศิษย์	ร่วมใจ	ให้เป็นหนึ่ง
กระทำซึ่ง	สิ่งดีดี	ที่เกื้อหนุน
สำรวมจิต	สำรวมกาย	ให้เป็นบุญ
ทดแทนคุณ	แต่ปวงครู	ผู้ปราณี
ครูคือผู้	ชี้นำ	ทางความคิด
ให้รู้ถูก	รู้ผิด	รู้กันสาร
รู้อ่านเขียน	เพียรสู้	รู้สร้างงาน
ปณิธาน	สอนศิษย์	ให้เป็นคน
ครูคือผู้	ยกระดับ	วิญญานมนุษย์
ให้สูงสุด	ด้วยความดี	มีเหตุผล
อุดมการณ์	เพื่อส่วนใหญ่	ใช้ส่วนตน
ศิษย์ทุกคน	น้อมบูชา	คำของครู...ฯ

(ณ โอกาสนี้ ขอให้เพื่อนนักเรียนทุกคน ตั้งใจกล่าวคำขอขมาตามข้าพเจ้า...ดังนี้...)

กรรมใดที่ลูกศิษย์ทั้งหลาย, ได้กระทำล่วงเกินคณะพระอาจารย์, ทั้งทางกายก็ดี, ทางวาจาที่ดี, ทางใจก็ดี, โดยความประมาทพลาดพลั้ง, ขอพระอาจารย์ทุกท่าน, อย่าได้ถือโทษ, และขอให้กรรมนั้น, เป็นอโหสิกรรมด้วยเทอญ..ฯ (เปิดเพลง...)

ขอให้นักเรียนทุกคนเปลี่ยนทำนอง เป็นท่าเทพบุตร เทพธิดา เตรียมตัวกราบคณะพระอาจารย์พร้อมกัน... พร้อมแล้ว...กราบ...ฯ (อัญชลี...วันทา...อภิวาท...)

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๑๒

เรื่อง คุณธรรมจริยธรรมสำหรับครู เขียนเรียงความเรื่อง “คุณค่าแห่งชีวิต” (๓ ชั่วโมง)
สาระสำคัญ

การให้ความรู้สึกเชิงการเกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรมสำหรับครู การตระหนักในคุณธรรมจริยธรรมสำหรับครูเป็นอย่างไร ครูถือว่าเป็น ปุชนิยมบุคคลเป็นแบบอย่างที่ดี ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และพัฒนาประเทศ เพราะถือว่า แบบอย่างที่ดีมีค่ากว่าคำสอน และการเขียนเรียงความเรื่อง “คุณค่าแห่งชีวิต” เป็นกิจกรรมที่เน้นการเขียนเกี่ยวกับความรู้สึก ที่ได้รับในการเข้ารับการฝึกอบรมให้แสดงความรู้สึกก่อนเข้ารับการฝึกอบรม และหลังการฝึกอบรมเพื่อเป็นการประเมินผลการฝึกอบรมไปในตัวด้วย

จุดประสงค์

๑. นักศึกษาสามารถอธิบายความหมายของคุณธรรมจริยธรรมสำหรับครูได้
๒. นักศึกษาสามารถนำหลักธรรมสำหรับครูไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้
๓. นักศึกษาสามารถบอกประโยชน์ของการฝึกอบรมโดยรูปแบบการเขียนเรียงความได้

เนื้อหาสาระ

๑. ความหมายของคุณธรรมจริยธรรมสำหรับครู
๒. คุณธรรมจริยธรรมสำหรับครู
๓. เรียงความคุณค่าแห่งชีวิต

ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

จำนวน ๓๐ คน

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้/อุปกรณ์

๑. กระดาษ/ ปากกา / สมุด
๒. คำถาม
๓. สถานที่ปฏิบัติธรรม
๔. การเขียนเรียงความคุณค่าแห่งชีวิต
๕. เอกสารประกอบการบรรยาย ๑๒.๑

การวัดและการประเมิน

๑. การสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการอบรม
๒. การสังเกตพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรม และการอภิปรายในกลุ่ม
๓. การสังเกตการถาม-ตอบ การเข้าร่วมกิจกรรมและแสดงความคิดเห็น

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินการกิจกรรม
๑๐ นาที	คุณธรรมจริยธรรมสำหรับครู/	ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ๑. พระอาจารย์พิชิตกรเกริ่นนำ ให้นักศึกษาเข้าใจเป้าหมายของการวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม ว่ามีความสำคัญอย่างไรและอธิบายขั้นตอนและวิธีการดำเนินกิจกรรม
๕๐ นาที	๑. ความหมายของคุณธรรมจริยธรรมสำหรับครู ๒. คุณธรรมจริยธรรมสำหรับครู ๓. เรียงความคุณค่าแห่งชีวิต	ขั้นกิจกรรม ๒. พระอาจารย์พิชิตกร กล่าวถึงขั้นทำกิจกรรมและการนำเข้าสู่กิจกรรมหลังจากนั้นพระอาจารย์พิชิตกรก็จะให้พระวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรมสำหรับครูเพื่อให้นักศึกษาได้เกิดความรู้สึกซาในวิชาชีพของตน (เอกสารประกอบการบรรยาย ๑๒.๑)
๑. ๓๐ ชั่วโมง	เขียนเรียงความเรื่อง "คุณค่าแห่งชีวิต" ๑. ความหมายของคุณธรรมจริยธรรมสำหรับครู ๒. คุณธรรมจริยธรรมสำหรับครู ๓. เรียงความคุณค่าแห่งชีวิต	๓. พระอาจารย์พิชิตกร พูดทบทวนความรู้เดิม แล้วปล่อยให้ให้นักศึกษาได้ทำภารกิจส่วนตัวก่อนเข้าสู่กิจกรรมต่อไป ๔. พระอาจารย์พิชิตกร รอนักศึกษาให้ทำภารกิจส่วนตัวเสร็จแล้วให้ คณะวิทยากรแจกกระดาษเขียนเรียงความสำหรับนักศึกษาได้เขียนแสดงความรู้สึกก่อนเข้ารับการฝึกอบรม และหลังการฝึกอบรมเพื่อเป็นการประเมินผลการฝึกอบรมไปในตัวด้วย
๒๐ นาที	เขียนเรียงความเรื่อง "คุณค่าแห่งชีวิต" ๑. ความหมายของคุณธรรมจริยธรรมสำหรับครู ๒. คุณธรรมจริยธรรมสำหรับครู ๓. เรียงความคุณค่าแห่งชีวิต	ขั้นสรุป ๕. พระอาจารย์พิชิตกรกล่าวสรุปกิจกรรมว่า เราได้ทักษะอะไรบ้างในการเข้ารับการฝึกอบรมแล้วกล่าวสรุปจบกิจกรรมและเกริ่นถึงกิจกรรมที่จะทำร่วมกัน
๑๐ นาที	สรุปกิจกรรมภาพรวม	

แผนที่เรื่อง/ประเด็นการประเมิน	เครื่องมือประเมิน	วิธีการประเมิน	เกณฑ์การประเมิน
<p>๑๒. คุณธรรมจริยธรรมสำหรับครู/ การเขียนเรื่องความเรียง "คุณค่าแห่งชีวิต"</p> <ul style="list-style-type: none"> - ตอบคำถาม/พูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม - การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม - ความสามารถในการเขียนเรียงความ เรื่อง คุณค่าแห่งชีวิต - การอธิบายความหมายของคุณธรรมจริยธรรมสำหรับครู 	แบบสังเกตพฤติกรรม	พระวิทยากรเป็นผู้ประเมิน นักศึกษาเป็นรายบุคคล	<p>ระดับคะแนน 4 ระดับ</p> <p>4 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก</p> <p>3 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับดี</p> <p>2 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้</p> <p>1 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับปรับปรุง</p>

เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๑๒.๑ ลักษณะของครูที่ดี คุณธรรมความเป็นครู

ความดีนั้นเป็นสากล สามารถที่จะทอแสงแห่งความดีนั้นได้ในสถานภาพหรือภาวะต่าง ๆ ดังนั้น ครูดีก็จะมีลักษณะที่คล้าย คลึงกับคนดีประเภทอื่น ๆ เช่น ทหารดี ตำรวจดี นักธุรกิจดี นักการเมืองดี จะต่างกันไปเฉพาะรายละเอียดกิจกรรมตามแบบวิชาชีพนั้น ๆ อันเป็นที่แสดงออกหรือสนามแห่งปรากฏของความคิดเท่านั้น

อย่างไรก็ตาม น่าจะพิจารณาลักษณะของครูดีจากบางทัศนะประสบการณ์ต่อไปนี้ เพื่อประโยชน์ในการศึกษาหรือขยายความคิดต่อไป

ในแง่ของพระพุทธศาสนา ได้มี

หลักธรรมที่แสดงให้เห็นถึงลักษณะของความ เป็นครูดีไว้มากมาย จะยกมากล่าวเพียงบางประการพอสังเขป กล่าวคือครูที่ดีต้องมีกัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ ซึ่งพระราชวรมุณี (ประยูรค์ ปยุตโต, ๒๕๑๘ : ๑๗๐) ได้ประมวลไว้ดังนี้

๑. ปิโย น่ารัก ในฐานะเป็นที่สบายใจและสนิทสนมชวนให้อยากเข้าไปปรึกษาได้ตาม
๒. ครุ น่าเคารพ ในฐานะประพฤติสมควรแก่ฐานะให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้และปลอดภัย
๓. ภาวนีโย นายกบอง ควรเอาอย่างในฐานะทรงคุณคือความรู้และภูมิปัญญาแท้จริง ทั้งเป็นผู้ฝึกอบรมและปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ
๔. วัตตา จะ รู้จักพูด รู้จักชี้แจงให้ เข้าใจรู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไรอย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี
๕. วจนักขโม อุตหนต่อถ้อยคำ คือพร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถามทุกอย่าง อยู่เสมออุตหนฟังได้ไม่เบื่อ
๖. คัมภีรญจะ กตัง กัตตา กล่าวชี้แจงและแถลงเรื่องต่าง ๆ ที่ลึกซึ้งได้
๗. โน จักฺขฺฐาเน นโยชเย ไม่แนะนำ ในเรื่องเหลวไหล หรือชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลปัจจุบันได้พระราชทานพระบรมราโชวาท แก่ครูอาวุโสประจำปี ๒๕๒๒ เมื่อวันที่อังคารที่ ๒๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๒๓ มีข้อความตอนหนึ่ง ที่แสดงถึงลักษณะครูดีไว้ดังนี้

“ครูที่แท้นั้นจะต้องทำแต่ความดีคือต้องหมั่นขยัน และอุทิศสัพเพทกเพียร ต้องเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และเสียสละ ต้องหนักแน่นอดกลั้นและอดทน ต้องรักษาวินัย สำรวมระวัง ความประพฤติของตนให้อยู่ในระเบียบแบบแผนอันดีงาม ต้องปลื้มตักปล้ำใจจากความสะอาดกายใจ และความสนุกรื่นเริงที่ไม่สมควรแก่เกียรติภูมิของตน ต้องตั้งใจมั่นคงและแน่วแน่ ต้องซื่อสัตย์

รักษาความจริงใจ ต้องเมตตาหวังดี ต้องวางใจเป็นกลาง ไม่ปล่อยไปตามอำนาจอคติ ต้องอบรมปัญญาให้เพิ่มพูนสมบูรณ์ขึ้น ทั้งในด้านวิทยาการ และความฉลาดรอบรู้ในเหตุและผล”

ผู้เขียนได้สัมผัสกับนักศึกษาที่เรียน เกี่ยวกับวิชาชีพครู มาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน ได้เคยสังเกตเฝ้าดูความรู้สึกนึกคิดของ นักศึกษาดังกล่าว จำนวนเป็นพันคนขึ้นไป ทั้งได้ให้เขาไปสำรวจความคิดเห็นของคนในท้องถิ่นที่เขาอยู่ในแ่งมุมต่าง ๆ เกี่ยวกับครู เพื่อนำมาวิเคราะห์วิจารณ์เพิ่มเติมขยายทัศนะเกี่ยวกับครูให้กว้างขวางยิ่งขึ้น

จากประสบการณ์ครั้งแล้วครั้งเล่า ความคิดที่นักศึกษาและประชาชนในชุมชนท้องถิ่นต่าง ๆ มีต่อครูที่คือนั้นจะคงเส้นคงวา โดยมีข้อสรุปที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งถ้าจัดกลุ่มลงในหลักการใหญ่ ๆ ก็จะได้แก่ ๑) มีความรู้ดี ๒) มีความประพฤติดี และ ๓) มีคุณธรรม ขอนำตัวอย่างมาเสนอในที่นี้ ดังนี้

๑. ครูต้องมีลักษณะปากบั้น ต่อสู้ อดทน สร้างคนให้เป็นคนดีให้ได้
 ๒. ครูต้องมีลักษณะครบถ้วนทุกด้าน ให้สมกับที่ตนยกย่องนับถือว่ามีใจประเสริฐ
 ๓. ครูต้องงดเว้นอบายมุขทุกอย่าง เช่น การดื่มเหล้า เล่นการพนัน
 ๔. ครูต้องเป็นคนมีน้ำใจสะอาด มีความเสียสละมากไม่จำเป็นต้องมีปริญญาการศึกษาสูงเสมอไป ขอเพียงแต่มีความจริงใจ มีใจรักในความเป็นครู
 ๕. ครูควรใช้เวลาแก่เด็กนักเรียน ในการที่จะศึกษาปัญหาต่าง ๆ และฟังความคิดเห็นของเด็กบ้าง
 ๖. ครูควรทำตัวให้ดี มีนิสัยดี เพื่อลบล้างข่าวที่ไม่ดีเกี่ยวกับครูตามที่ปรากฏในสื่อมวลชนต่าง ๆ
 ๗. ครูไม่ควรถือตัว ควรเข้ากับทุกคนแม้จะเป็นคนยากจนก็ตาม
 ๘. ครูควรมีลักษณะพร้อมที่จะสร้างคนให้เป็นคนดีมีความรู้ ความคิดและเป็นคนดี
 ๙. ครูต้องเป็นคนสามารถสร้างสรรค์สังคมและช่วยเหลือประเทศชาติเป็นอันดับแรก
- ดังนั้น ครูต้องขยันอย่างน้อยให้ใกล้เคียงกับคนที่ทำงานธนาคาร
๑๐. ในด้านความรู้ ชาวบ้านมีความศรัทธาว่า ครูมีความรู้ดีอยู่แล้ว แต่สิ่งที่ครู ควรจะมีให้มากที่สุดคือด้านความประพฤติเป็นแบบอย่างที่ดี

เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๑๒.๒ ตัวอย่างสื่อ Power Point

พระพุทธรูป

“ลิกขุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะตก ชื่อนี้แสงอรุณ
ขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิต ด้านใด ก็ถวายสักการะ (ความขึ้น
ผู้มีชีวิต) ก็เป็นศุภมา เป็นบุพนิมิตเพื่อความศักดิ์สิทธิ์ของมารคมี
★ที่ ๘ เสด็จขึ้น ณ นั้น ก็กษัตริย์ก็ถวายสักการะ ทั้งหญิงชายให้
จักเจริญ ชันเจริญ จัดทำโขนมา จึงขอขึ้นถวายสักการะ”



ด.ม. ๑๘/๒๕๒๖

กฎคือใคร

กฎ คือ ผู้กำหนดให้เป็นผู้ไปเลือก
กฎ คือ ผู้บัญญัติกฎเกณฑ์การกระทำ
กฎ คือ บุคคลที่วางระเบียบการไปมา เพื่อใช้การที่มีประสิทธิภาพ จะต้องมี
กฎ คือ บุคคลที่มีประสบการณ์หรือมีประสบการณ์ที่สั่งสอนให้ปฏิบัติ
กฎ คือ บุคคลที่คอยบังคับผู้กระทำผิด
กฎ คือ ผู้บัญญัติกฎระเบียบการปฏิบัติของผู้อื่นไปถูกต้องธรรม
กฎ คือ ผู้บัญญัติกฎระเบียบการปฏิบัติของผู้อื่นไปถูกต้องธรรม




ประการที่ ๑

? บิโย = น่ารัก (endearing) ประกอบด้วย

- ๑. มีศรัทธา ๒. มีศีล
- ๓. มีศุตตะ ๔. มีจาคะ
- ๕. มีวิริยะ ๖. มีสติ
- ๗. มีปัญญา

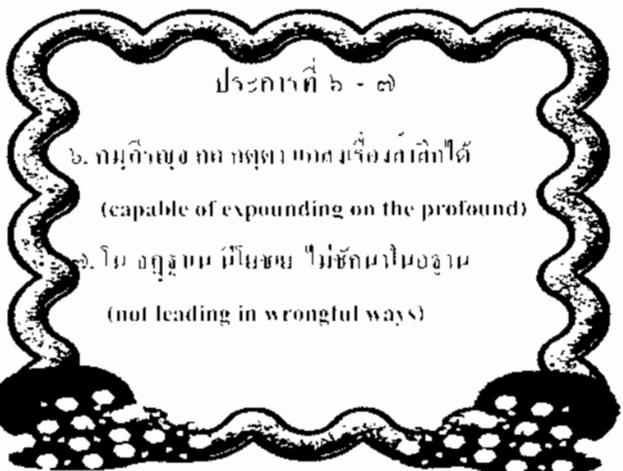
ด.ร.สุพศก.ปฏิภา ๑๗/๑๑/๒๕๑๓



ประการที่ ๒ - ๓

๒. ทมูทิวายุง ทถ กตุธา ทถ มเจ็อม สักลิตได้
(capable of expounding on the profound)

๓. โย อตุลฺลน มเียชช "มีชกนโมอจฺจน
(not leading in wrongful ways)



ของให้โชคลดี และของให้ธรรมแก่ผู้ครอง




ความหมายของคำว่า "ครู"(ครูคือผู้ลิขิตชีวิต)

1. ครู มาจากคำว่า ครู แปลว่า ผู้หนัก
หนักในความประพฤติ คือ เป็นแบบอย่างที่ดีได้ (ศีล)
หนักในอารมณ์ คือ มีจิตใจที่หนักแน่นถึงงาม (สมาธิ)
หนักในสติปัญญา คือ มีวิชาความรู้สามารถถ่ายทอดให้แก่ศิษย์ได้(ปัญญา)
ลิขิต แปลว่า ขีดเขียน,ใส่เติมให้เต็ม
ชีวิต แปลว่า ความเป็นอยู่

ครูลิขิตชีวิต หมายถึง ผู้แนะนำแนวทางในการดำเนินชีวิต

2. ครู คือ ผู้สั่งสอนศิษย์ สั่งให้ศิษย์ทำตาม, สอนให้ศิษย์เกิดความรู้
3. ครู คือ ผู้นำศิษย์ไปสู่ความเจริญทั้ง 4 มีความรู้ดี, สามารถดี, ประพฤติดีและอนามัยดี
4. ครู คือ ผู้ที่ศิษย์ควรทำความเคารพ
5. ครู คือ ผู้ให้ความรู้ในการดำเนินชีวิตแก่ศิษย์ ควรที่จะได้รับความเคารพจากศิษย์
6. ครู คือ ผู้นำทางวิญญาณ นำทางความคิด ผูกให้คิดถูกต้องดี มีความรับผิดชอบ
7. ครู คือ ผู้ยกระดับวิญญาณให้สูงขึ้น ยกกระดับวิญญาณมนุษย์ให้สูงกว่าสัตว์เดรัจฉาน
8. ครู คือ ผู้เปิดประตูสวรรค์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลกนี้ เหมือนกับถูกขังไว้ในห้อง ถูกล้อมรอบ ถูกทำดอกขังเอาไว้ มันสมอง ความคิดความอ่านอะไรจะวนเวียนอยู่ในขอบข่ายของกำแพง ครูต้องเป็นผู้ทำลายกำแพงนั้น แล้วเปิดประตูมันสมอง แนวความคิดให้กับศิษย์
9. ครู คือ ผู้นำสัตว์ออกจากวิภวสงสารนำออกจากวิภวสงสาร คือ การเวียนว่ายตายเกิดวัฏวนแห่งกิเลส ละโลภะ โทสะ โมหะ นำศิษย์ให้เป็นที่มีมนุษย์ที่สมบูรณ์ รู้กตัญญู เสียสละ รักสามัคคี ไม่มีความเห็นแก่ตัว

10. ครู โดยหน้าที่ คือ ผู้ยกจิตวิญญาณของศิษย์ให้สูงขึ้น (ผล)

โดยสิทธิ คือ ปุชนียบคคคค เป็นที่เคารพนับถือบูชา (ผล)

โดยภาษาธรรม คือ สิ่งที่ได้ผ่านไปแล้วในชีวิตจิตใจของเรา ผิด – ถูก ล้วนเป็นครูของเรา

ความหมายของศิษย์

ศิษย์ คือ ผู้ศึกษา , ผู้เชื่อฟัง , ผู้ที่ยอมรับให้ครูอาจารย์สอน

ศิษย์ที่ดี คือ ผู้ที่ครูอาจารย์สามารถอบรมและสั่งสอนเพื่อนำสู่จุดหมายปลายทางของชีวิตได้

ประเภทของศิษย์

1. ศิษย์กตัญญู คือ ศิษย์ที่ดีสำนึกในพระคุณของครูแล้วตอบแทน

2. ศิษย์อกตัญญู คือ ศิษย์เนรคุณไม่สำนึกพระคุณของครู คิดล้างผลาญครู

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๑๓

เรื่อง สรุปรักกิจกรรม / ก่อนจากฝากธรรม / พิธีปิด (๒.๓๐ ชั่วโมง)

สาระสำคัญ

การสรุปรักกิจกรรมตั้งแต่เริ่มฝึกอบรมจนถึงวันปิดการอบรม วันเวลาที่อยู่ร่วมกันมา ก่อนจากฝากธรรม เป็นการกล่าวอำลาระหว่างพระอาจารย์กับลูกศิษย์ของแต่ละกลุ่มเป็นการให้ข้อคิดก่อนที่จะปิดอบรมโครงการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม เป็นการให้คำแนะนำแก่ลูกศิษย์ของแต่ละกลุ่ม พระอาจารย์และคณะวิทยากรเป็นผู้กมนให้กับผู้ที่เข้ารับการอบรม เพื่อเป็นการให้ความสำคัญและให้กำลังใจแก่ลูกศิษย์ในการที่จะออกไปดำเนินชีวิตก่อนจะจากลา

จุดประสงค์

๑. นักศึกษาสามารถบอกจุดประสงค์ ของการเข้ารับการฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรมได้
๒. นักศึกษาสามารถระบุขั้นตอนพิธีการของการจัดการงานฝึกอบรม
๓. นักศึกษาสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบวินัย ของการเข้าร่วมกิจกรรมได้

เนื้อหาสาระ

๑. ขั้นตอนการปิดงานและระเบียบวาระการดำเนินงานของการฝึกอบรม
๒. ก่อนจากฝากธรรม
๓. ผูกพันด้วยห่วงใยผูกใจด้วยห่วงธรรม

ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

จำนวน 30 คน

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้/อุปกรณ์

๑. ห้องประชุมใหญ่ อาคารเฉลิมพระเกียรติ
๒. ด้วยผูกข้อมือ
๓. CD, เพลง
๔. ถติธรรมข้อคิดคติธรรม

การวัดและการประเมิน

๑. การสอบถามขั้นตอนและวิธีการของการวัดการฝึกอบรม
๒. สังเกตการปฏิบัติตามระเบียบวินัยของนักศึกษา
๓. สอบถามจุดประสงค์ของการเข้ารับการฝึกอบรมของนักศึกษา

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินการกิจกรรม
๒๐ นาที	สรุปกิจกรรม / พิธีปิด	<p>ยื่นหน้าเข้าสู่บทเรียน</p> <p>๑. พระอาจารย์พิธีกรเกริ่นนำให้นักศึกษาเข้าใจเป้าหมายของการวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม ว่ามีความสำคัญอย่างไรและอธิบายขั้นตอนและวิธีการดำเนินกิจกรรมว่ามีรายละเอียดอย่างไรในพิธีปิดและกิจกรรมต่างๆ ที่จะร่วมกันทำ</p>
๖๐ นาที	<p>การเตรียมตัวนักศึกษาเข้าสู่พิธีการ</p> <p>๑. ชี้แจงและฝึกนักศึกษา ในเรื่องของท่านั่งการ แสดงความเคารพประธานในพิธีที่เป็นฆราวาส และพระภิกษุ</p> <p>๒. ฝึกผู้แทนนักเรียน ผู้จะทำหน้าที่เป็นผู้บอกกล่าวนำแสดงความเคารพในโอกาสที่ต่างกัน</p> <p>๓. นำบูชาพระรัตนตรัย</p>	<p>ขั้นกิจกรรม</p> <p>๑. พระอาจารย์พิธีกรชี้แจงให้คำแนะนำนักศึกษาในเรื่องต่อไปนี้</p> <p>๑.๑ ทำนึ่ง (พับเพียบท่าเทพบุตร, เทพธิดา)</p> <p>๑.๒ ทำกราบ (การกราบฆราวาสและการกราบพระแบบเบญจางคประดิษฐ์)</p> <p>๑.๓ การกล่าวนำแสดงความเคารพ</p> <p>๒. พระอาจารย์พิธีกรนำกล่าวบูชาพระรัตนตรัย (ดูภาคผนวกท้ายเล่ม)</p> <p>๓. คมบดีคณะครูศาสตร์ประธานในพิธีฝ่ายฆราวาส กล่าวปิดงานและให้โอวาทนักศึกษาและหลังจากนั้นก็จะเป็นการมอบเกียรติบัตรสำหรับนักศึกษาผู้ที่เข้ารับการฝึกอบรมหลังจากเป็นการกล่าวปิดจากทางมหาวิทยาลัยเรียบร้อยแล้วก็จะเป็นการกล่าวปิดจากทางคณะวิทยากรเป็นกิจกรรมกรรมก่อนจากฝากธรรมพระอาจารย์พิธีกรก็จะบรรยายถึงภาพรวมของบรรยายภาคที่เคยอยู่ร่วมกันมา พร้อมเปิดเพลงกำลังใจเพื่อสร้างบรรยากาศที่เตือนความทรงจำระหว่างนักศึกษาและคณะพระวิทยากรที่อยู่กันมารวม ๔ คืน ๕ วัน</p> <p>๔. คณะพระวิทยากรกล่าวให้ข้อคิดคติธรรมสำหรับการอยู่ร่วมกันและก่อนที่จะจากกันเป็นกิจกรรมก่อนจากฝากความทรงจำเอาไว้ว่าคณะพระวิทยากรในแต่ละรูปปรารถนาดีกับการที่จะเห็นสังคมที่มีแต่คนมีคุณธรรมจริยธรรมหลังจากให้ข้อคิดครบทุกคนแล้ว</p>

เวลา	เนื้อหา	วิธีดำเนินการกิจกรรม
๖๐ นาที	พิธีเปิด ๑. จุดประสงค์ของการฝึกอบรม ๒. ขั้นตอนการเข้าสู่พิธีกรรมต่างๆ ๓. กฎระเบียบ กติกา ในการอยู่ร่วมกันตลอดระยะเวลา ๔ คืน ๕ วัน ๔. ขั้นตอนการมอบตัวเป็นศิษย์ สมาทานศีล	ขั้นสรุป ๓. พระอาจารย์พิธีกรกล่าววัตถุประสงค์ของการจัดงาน ๔. เรียนเชิญประธานในพิธีฝ่ายฆราวาส กล่าวรายงานและวัตถุประสงค์ในการจัดงาน ๕. พระอาจารย์พิธีกร ก็จะนำเข้าสู่พิธี ผูกธัมม์ด้วยห่วงใยผูกใจด้วยห่วงธรรมเป็นการผูกด้วยผูกแขนให้กับนักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อสร้างขวัญกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปแล้วหลังจากนั้นก็เป็นการกล่าวปิดงานถ่ายรูปร่วมกันทั้งคณะครูอาจารย์ นักศึกษา และคณะพระวิทยากร ๖. พระวิทยากรขานรายนามผู้ผ่านการฝึกอบรม เข้ารับใบเกียรติบัตร ๗. พระประธานฝ่ายสงฆ์ให้โอวาทก่อนที่จะกล่าวปิดโครงการ (เอกสารประกอบการแบบบรรยาย ๑๓.๑)
๑๐ นาที	สรุปกิจกรรมภาพรวม	

แผนที่/เรื่อง/ประเด็น การประเมิน	เครื่องมือ ประเมิน	วิธีการ ประเมิน	เกณฑ์การประเมิน
13. ก่อนจากฝากธรรม - ตอบคำถาม/พูดโต้ตอบ เรื่องที่อบรม - การสนใจในการเข้าร่วม กิจกรรม - มีความประทับใจต่อ การฝึกอบรม	แบบสังเกต พฤติกรรม	พระวิทยากร เป็นผู้ประเมิน นักศึกษาเป็น รายบุคคล	ระดับคะแนน 4 ระดับ 4 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก 3 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับดี 2 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ 1 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับปรับปรุง

เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๑๓.๑ เรื่อง ทางแห่งความสำเร็จ “อิทธิบาท ๔”

ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา รวม ๔ ข้อนี้เรียกว่า อิทธิบาท ๔ อิทธิบาท แปลว่า คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จหรือคุณธรรมที่เป็นบาทฐานให้ถึงความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ เป็นสิ่งที่บุคคลปรารถนา และไม่เป็นของเหลือวิสัยย่อมสำเร็จได้เพราะธรรม คือ อิทธิบาท ๔ ประการนี้ ผู้ทำไม่สำเร็จ จงลองสอบสวนหาสาเหตุดู จะพบว่าเพราะขาดข้อปฏิบัติข้อใดข้อหนึ่ง หรือขาดหมดทั้ง ๔ ข้อ โดยเฉพาะข้อ ความเพียร เป็นองค์ประกอบที่จะขาดกันมากเพราะเป็นพื้นฐานความสำเร็จที่เน้นการพึ่งตนเอง ปฏิเสฐการอ้อนวอน สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ผู้พบความสำเร็จต้องทำเองพระพุทธรูปองค์จึงแสดงวิธีการว่าจะพึ่งตนเองอย่างไรจึงจะสำเร็จ นั่นคือการใช้หลักอิทธิบาท ๔

ความสำคัญของอิทธิบาท ๔

คุณธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้ เป็นคุณธรรมที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อการเอื้อให้เกิดความสำเร็จในการประกอบกิจการทุกอย่าง ไม่ว่าจะบุคคลนั้นจะอยู่ในวัยเรียน หรือวัยทำงานแล้วก็ตาม ล้วนแล้วแต่ต้องมีใจรัก เราจะพบได้ว่าถ้าใครมีใจรักในวิชาใด หรือในหน้าที่การงานใดแล้ว เขาจะทำคะแนนได้ดีในวิชานั้น หรือในการงานนั้น และเขาก็จะมีความสุขเป็นอย่างมากเมื่อได้เรียน หรือเมื่อได้ทำงานนั้นๆ เมื่อบุคคลมี ฉันทะ คือความพอใจแล้ว ก็จะทำให้เกิดกระบวนการข้อที่ ๒ ตามมานั่นคือ วิริยะ วิริยะแปลว่า ความเพียร ความขยัน ได้แก่ การหมั่นกระทำบ่อยๆ อ่านหนังสือบ่อยๆ เมื่อคนเราทำอะไรบ่อยๆ เป็นประจำแล้วก็จะเกิดความรู้ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง และเกิดความชำนาญอย่างแน่นอน เรื่องของความเพียรนี้ พระอาจารย์มีพุทธพจน์มาฝากเพื่อให้เป็นข้อคิดคติธรรมว่า วิริเยนะ ทุกขะมัจเจติ บุคคลจะพ้นจากความทุกข์ได้ เพราะความเพียร การพ้นจากความทุกข์ได้ก็หมายความว่าเราพบความสุข ความ สำเร็จแล้ว ยังหรือกนะ ยังไม่พอ เมื่อมีฉันทะ และวิริยะแล้วยังไม่พอหรือกนะ ต้องมีจิตตะด้วย จิตตะ แปลว่า มีจิต ใจฝึกใฝ่ไม่ปล่อยปละเลย เพราะลำพังแค่เพียงมีใจรัก และมีความขยันหมั่นเพียรแล้ว แต่ขาดการเอาใจใส่ เราจะพบกับความสำเร็จได้อย่างไร การรู้จักเอาใจใส่เป็นเรื่องหมั่นเพียรแล้ว แต่ขาดการเอาใจใส่ เราจะพบกับความสำเร็จได้อย่างไร การรู้จักเอาใจใส่เป็นเรื่องสำคัญมาก หลวงพ่อชอชอก ลูกๆ ว่า มันสำคัญอย่างไร ลองมาฟังดู สมมติว่า เราเลี้ยง สุนัขไว้สองตัว ใครคิดว่าสุนัขก็ต้องการการดูแลเอาใจใส่จากเจ้าของบ้าง ยกมือขึ้น.....ใช่แล้ว ใช่แล้ว.....มันเป็นเช่นนั้น เราผู้เป็นเจ้าของก็ต้องเอาใจใส่สุนัข ดูแลสุนัขให้ดี ให้อาหารแก่สุนัข อาบน้ำให้สุนัข และเล่นกับสุนัขด้วยเหมือนกัน สุนัขมันขาดความอบอุ่น เพราะเจ้าของไม่เอาใจใส่มันเลยหนีออกจากบ้าน มาเป็นหมาจรจัดเร่ร่อนอยู่ข้างถนน ลูกๆ พอมองเห็นแล้วใช่ไหมว่า ความเอาใจใส่เป็นเรื่องสำคัญมาก แม้แต่สุนัขก็ต้องการดูแลเอาใจใส่ อีกอย่างหนึ่ง แม้แต่เสื้อผ้าของเราที่มันขาดสะอาดอย่างนี้ เพราะผ่านการซักก็มีการเอาใจใส่อย่างดีจนน่าสวมใส่ การศึกษาเล่าเรียนจะให้ได้ดีเราก็ต้องใส่

ใจกับการเรียน จะให้เก่งหรือเป็นเลิศ ทางด้านใดด้านหนึ่ง ในเรื่องนั้นๆ แล้วมันก็ต้องมีจิตใจคือการเอาใจใส่ด้วยกันทั้งนั้นแหละ

**ทางแห่งความสำเร็จ ควรดำเนินชีวิตอย่างมีสติ รู้เท่าทันโลก และพยายามสร้างลักษณะ
ชีวิตของตนเองให้มีคุณธรรมเหล่านี้**

๑. ความซื่อสัตย์ - ดัชนีแห่งความสำเร็จ
๒. ความยุติธรรม - หลักคุณธรรมในความสำเร็จ
๓. รักษาคำพูด รักษาสัญญา - ความมั่นคงแห่งความสำเร็จ
๔. ชนะความไว้วางใจ - พลังสำคัญสู่ความสำเร็จ
๕. ความถ่อมใจ - มิตรสำคัญสู่ความสำเร็จ
๖. การเรียนรู้ตลอดชีวิต - ศักยภาพสู่ความสำเร็จ
๗. ความกล้าหาญ - หนทางพิชิตความสำเร็จ
๘. ความเอาใจจริงเอาใจ - พลังก้าวสู่ความสำเร็จ
๙. ความอดทน พากเพียร - พลังยืนหยัด ความสำเร็จ
๑๐. ความเสียสละ - คุณค่ายิ่งใหญ่แห่งความสำเร็จ

นักเรียนอาจจำสั้นๆ ว่า รักรงาน สู้งาน ใส่ใจงาน และทำงานด้วยปัญญา และมีวินัย

ขอให้ลูกๆ ตั้งใจทำ ตั้งใจศึกษา ตั้งใจปฏิบัติจนทำให้เกิดมรรคผล นิพพานทุกท่านทุกคนเทอญ

พระราชเมธาการ

ภาคผนวกเบ็ดเตล็ด
เอกสารประกอบการฝึกอบรม

สิ่งเล็ก ๆ ที่ยิ่งใหญ่ในคุณค่า

กรวดเม็ดเล็ก ๆ รวมกันเป็นภูเขาสูงใหญ่
ก้าวเดินก้าวเล็ก ๆ เป็นระยะทางได้หลายกิโล
การกระทำเล็ก ๆ ด้วยความรักความกรุณา
สร้างโลกให้สดใส สดสวยด้วยรอยยิ้ม

คำพูดเล็ก ๆ สามารถบรรเทาปัญหาที่แสนจะยากเย็น
อ้อมกอดเล็ก ๆ เช็ดน้ำตาให้เหือดแห้ง
เทียนไขเล็ก ๆ ส่องแสงนำทางในความมืดมิด
ความจดจำสิ่งเล็ก ๆ คงอยู่นานหลายปี

ความฝันใฝ่เล็ก ๆ นำไปสู่ความยิ่งใหญ่
ชัยชนะเล็ก ๆ นำไปสู่ความสำเร็จที่ปรารถนา
สิ่งเล็ก ๆ ต่าง ๆ ในชีวิต นำมาซึ่งความสุขอันยิ่งใหญ่

ถ้าเราได้คิดสักนิดถึงสิ่งเล็ก ๆ เหล่านี้แล้วละก็
ความอบอุ่นเมื่อคิดถึงกันก็ผุดขึ้นในใจ
มันเป็นความสุขใจอันสุดแสนจะบรรยาย
.. เสมอและตลอดไป ..

ภาคผนวกเกมส์ที่ใช้ในการฝึกอบรม

ข้อควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับเกม

- เกม หมายถึง - การเรียนรู้โดยไม่รู้สีกตัว
- การแข่งขันในทางสร้างสรรค์
 - กิจกรรมที่เราความสนใจได้ดี
 - การแข่งขันที่ช่วยพัฒนาสติปัญญา
 - กิจกรรมหนึ่งของการศึกษาที่มีกฎกติกาที่ไม่ซับซ้อน

ประโยชน์ของเกม

- ส่งเสริมสุขภาพพลานามัยของผู้เล่น
- รู้จักการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า
- ได้ฝึกฝนตนเองและการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น
- สร้างเสริมกระบวนการเรียนรู้
- พัฒนามุขลิกภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ

คุณสมบัติของผู้นำเกม

๑. มีความรู้และเชี่ยวชาญในเกมนั้นเป็นอย่างดี
๒. มีความกระตือรือร้นในการเป็นผู้นำเกม
๓. มีความเชื่อมั่นในตนเอง
๔. มีอารมณ์ขัน ยิ้มแย้มแจ่มใสในขณะเป็นผู้นำเกม
๕. เข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเองสม่ำเสมอ
๖. ให้สมาชิกได้ร่วมกิจกรรมอย่างทั่วถึง
๗. หมั่นศึกษาค้นคว้าความรู้ใหม่ๆ อยู่เสมอ
๘. ตรงต่อเวลาและเป็นนักวางแผนที่ดี
๙. เป็นกันเองกับผู้ร่วมกิจกรรมและทุกคนอย่างสม่ำเสมอ
๑๐. ไม่ถือเรื่องแพ้และชนะเป็นเรื่องสำคัญ
๑๑. สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี
๑๒. ไม่เคร่งเครียดและเคร่งครัดระเบียบจนเกินไป
๑๓. เป็นนักประชาธิปไตย ไม่ถือว่าตนเองเก่งคนเดียว

เกม...อบอุ้นจริงนะ

วัตถุประสงค์ เพื่อเตรียมความพร้อมของผู้เข้าอบรม ฝึกสติ ความพร้อมเพียง
กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้

อุปกรณ์ ไม่มี

ระยะเวลา ๑๐ - ๒๐ นาที

วิธีดำเนินการ

๑. ผู้นำเกมนำกล่าว "ข้อความ" ที่เตรียมไว้ว่า

"อบอุ้นจริงนะ จริงนะ จริงนะ เมื่ออยู่ใกล้เธอ, อบอุ้นเสมอ เสมอ เสมอ
ยามที่ซิดใกล้, อบอุ้นไม่รู้ ไม่รู้ ไม่รู้ จะพูดอย่างไร, อบอุ้นหัวใจ หัวใจ หัวใจ เมื่อ
ฉันมีธรรม (เธอ)"

จังหวะที่ ๑

ให้เอามือมาประสานกันแล้วตบไปที่หน้าอกเป็นจังหวะ ๔ ครั้ง ในขณะที่พูดว่า
"อบอุ้น จริงนะ จริงนะ จริงนะ" แล้วเลื่อนแขนข้างขวาออกไปข้างลำตัว และ
ตามด้วยแขนข้างซ้าย พร้อมเอานิ้วชี้ของแต่ละด้านมาชิดกันข้างลำตัวด้านขวามือ ในขณะที่
พูดว่า "เมื่ออยู่ใกล้เธอ"

จังหวะที่ ๒

ให้เอามือมาประสานกันแล้วตบไปที่หน้าอกเป็นจังหวะ ๔ ครั้ง ในขณะที่พูดว่า
"อบอุ้น เสมอ เสมอ เสมอ" แล้วเลื่อนแขนข้างซ้ายออกไปข้างลำตัว และตาม
ด้วยแขนข้างขวา พร้อมเอานิ้วชี้ของแต่ละด้านมาชิดกันข้างลำตัวด้านซ้ายมือ ในขณะที่พูดว่า
"ยามเธอซิดใกล้"

จังหวะที่ ๓

ให้ยกนิ้วมือข้างละ ๒ นิ้วคือนิ้วชี้และนิ้วกลาง ยกขึ้นไปแตะที่แก้มทั้ง ๒ ข้าง แล้วส่ายหน้าไป
มา พร้อมทำท่าทางยิ้มไปด้วย (ให้โยกไปทางขวามือก่อน) ขณะนี้พูดว่า
"อบอุ้นไม่รู้ ไม่รู้ ไม่รู้ จะพูดอย่างไร"

จังหวะที่ ๔

ให้เอามือมาประสานกันแล้วตบไปที่หน้าอกเป็นจังหวะ ๔ ครั้ง ในขณะที่พูดว่า
"อบอุ้นหัวใจ หัวใจ หัวใจ" แล้วเลื่อนแขนทั้ง ๒ ข้างมาที่หน้าอก ประนมมือแล้วทำการ
ไหว้ ขณะนี้พูดว่า "เมื่อฉันมีธรรม" ถ้าในกรณีใช้คำว่า "เมื่อฉันมีเธอ" ให้ใช้วิธีผายมือทั้ง
สองข้างไปข้างหน้า เสมือนว่าเราให้ความสำคัญกับคนที่อยู่ต่อหน้า

๒. ผู้นำเกมสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

เกมบัวบาน – บัวหุบ

- วัตถุประสงค์** เพื่อเป็นการฝึกสติ สมาธิ ปฏิภาณไหวพริบ ความว่องไวในการเอาตัวรอด
- อุปกรณ์** นิทานเกี่ยวกับบัว ดังนี้
 “กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีผิ้งน้อยตัวหนึ่ง บินไปหาอาหาร ต่อมาก็มาเจอสระบัวแห่งหนึ่ง ในสระบัวนั้น ก็มีทั้งบัวตูม มีทั้งบัวบาน บางดอกก็บานน้อย บางดอกก็บานมาก บางดอกก็ยังไม่บาน บางดอกก็เหี่ยวเลย ผิ้งน้อยก็ลงไปจับที่ดอกบัวบานในตอนใกล้ค่ำ ในขณะที่ผิ้งน้อยกำลังกินเกสรอย่างเอร็ดอร่อยอยู่นั้น บัวก็เลยหุบ”
 (การเล่นนิทานถ้ามีการพลัดแปลงจะสนุกมาก)
- ระยะเวลา** ๑๐ – ๒๐ นาที
- วิธีดำเนินกิจกรรม**
- ผู้นำกิจกรรมชี้แจงกติกาในการเล่นเกม แล้วให้ทุกคนนั่งโดยมีหัวเข่าชิดกัน ให้แบฝ่ามือข้างซ้ายของตัวเองทุกคน และให้ใช้นิ้วมือข้างขวาของตัวเองไปวางที่ฝ่ามือของคนข้างๆ ถ้าพูดคำว่า “บัวหุบ” ให้คนที่วางนิ้วบนฝ่ามือเพื่อนรีบยกนิ้วหนี ส่วนคนที่แบมือก็ให้หุบนิ้วมือของคนข้างๆ ให้ได้
 - ผู้นำเกมเล่านิทานเกี่ยวกับเรื่องบัว ควรเล่าแบบมีศัพท์ต่างๆ เข้ามาแทรกด้วย จะทำให้ผู้เล่นตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา จะเล่าเป็นบัวอะไรก็ได้ ที่ไม่ควรลงที่คำว่า “บัวหุบ” แบบง่าย ๆ
 - พอถึงคำว่า “บัวหุบ” ผู้เล่นกิจกรรมทุกคนต้องเอานิ้วมือออกโดยเร็ว เพื่อให้รอดจากการถูกหุบ และต้องพยายามหุบมือผู้อื่นไว้ด้วย
 - ผู้นำเกมสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์
- หมายเหตุ** เกมบัวบานบัวหุบนี้ จะเอาเรื่องต่างๆ เข้ามาเป็นกติกาแทนคำว่าบัวบานบัวหุบก็ได้ เช่น หนูตกถึง, ที่สุดในโลก,

เกมประเภทสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่ม

เกม...ตามหาหัวใจ

วัตถุประสงค์ ความสามัคคี ความคิดสร้างสรรค์และปฏิภาณไหวพริบ

อุปกรณ์ รูปหัวใจที่ตัดตามจำนวนผู้เข้าอบรม

ระยะเวลา ๑๐ - ๑๕ นาที

วิธีดำเนินการกิจกรรม

๑. ผู้นำเกมแบ่งชิ้นส่วนของหัวใจที่ถูกตัดแบ่งเรียบร้อยแล้ว แล้วใส่ถุงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือกคนละ ๑ ชิ้น โดยห้ามแลกเปลี่ยนกันเด็ดขาดแต่หากมีวิทยากรหรือพี่เลี้ยงประจำร่วมด้วยก็ให้วิทยากรหรือพี่เลี้ยงเก็บชิ้นส่วนของหัวใจไว้ที่ตัวเองด้วย เพื่อจะได้ให้ผู้เข้าร่วมอบรมตามหาซึ่งเป็นการความคุ้นเคยและจัดกลุ่มไปในตัวด้วย

๒. ให้สัญญาณการเริ่มต่อหัวใจ แล้วให้สมาชิกเริ่มตามหาหัวใจตามสีของตน

๓. กลุ่มใดต่อรูปหัวใจเสร็จแล้ว ให้จำความหมายที่เขียนไว้ที่หัวใจ แล้วเตรียมส่งตัวแทนออกไปให้ความหมายประจำกลุ่มในรูปหัวใจนั้นๆ และบอกวิธีการต่อหัวใจของกลุ่มตนเอง

๔. ผู้นำเกมสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

เกม...นิทานประสาณใจ

วัตถุประสงค์	ความสามัคคี ความคิดสร้างสรรค์และปฏิภาณไหวพริบ
อุปกรณ์	สลากเรื่องนิทาน, คำขึ้นต้นบังคับ หรืออาจจะมีคำบังคับลงท้ายด้วย
ระยะเวลา	๑๕ - ๓๐ นาที

วิธีดำเนินการกิจกรรม

๑. แบ่งสมาชิกกลุ่มละ ๑๐ - ๑๕ คน (หรือตามกลุ่มเป้าหมายที่มีหรือที่ต้องการ)
๒. ผู้นำเกมจับฉลากเลือกสมาชิกครั้งละ ๑ กลุ่ม ขึ้นมายืนเรียงแถวหน้ากระดานหน้าห้องฝึกอบรม
๓. ผู้นำเกมให้สัญญาณแก่สมาชิกกลุ่มที่ ๑ และบอกวิธีเล่นนิทานให้ชัดเจน หลังจากนั้นผู้ร่วมกิจกรรมเริ่มเล่าเรื่อง โดยให้คนที่ ๑ พูดประโยคที่มีคำบังคับขึ้นต้น คนต่อมาก็เล่าไปเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงคนสุดท้าย โดยให้เรื่องเล่าเป็นเนื้อหาที่ไปด้วยกันได้ (การเล่นนิทานประสาณใจไม่ควรใช้เวลานาน ขอให้ใช้เวลาไม่เกินประมาณ ๕ วินาทีสำหรับแต่ละคน)
๔. ผู้นำเกมสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

หมายเหตุ ผู้นำเกมอาจจะให้คำบังคับสำหรับคนที่เริ่มต้นเรื่อง และคนที่ลงท้ายก็ได้ ตามแต่สถานการณ์ที่เหมาะสม

กลุ่มพัฒนาจิตเพื่อชีวิตดีงาม



คู่มือทำวัตรสวดมนต์เช้า – เย็น แพล และบทสวดมนต์ต่าง ๆ
กลุ่มพัฒนาจิต “เพื่อชีวิตดีงาม”

คำทำวัตรเช้า

มาลาพวกดอกไม้	มาลาพวกดอกไม้	มาตั้งไว้เพื่อบูชา
ขอบูชาคุณพระพุทธร	ขอบูชาคุณพระพุทธร	ผู้ที่ตรัสรู้มา
ขอบูชาคุณพระธรรม	ขอบูชาคุณพระธรรม	ผู้น้อมนำคำสอนมา
ขอบูชาคุณพระสงฆ์	ขอบูชาคุณพระสงฆ์	ผู้ดำรงธรรมวินัย
กราบลงครั้งที่หนึ่ง	กราบลงครั้งที่หนึ่ง	ระลึกถึงพระพุทธร
กราบลงครั้งที่สอง	กราบลงครั้งที่สอง	เอาใจปองคุณพระธรรม
กราบลงครั้งที่สาม	กราบลงครั้งที่สาม	ตั้งใจงามคุณพระสงฆ์

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโร ะคะฉวา, พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลส
เพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
พุทธัง ะคะฉวันตัง อะภิวาเทมิ, ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

(กราบ)

สวากขาโต ะคะฉวะตา ธัมโม,
ธัมมัง นะมัสสามิ,

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว
ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม

(กราบ)

สุปะฏิบันโน ะคะฉวะโต สวอะกะสังโฆ,
สังฆังนะมามิ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว
ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์

(กราบ)

(ปฐปะภาคะนะมะการ)

(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ะคะฉวะโต ปฐปะภาคะนะมะการัง ะโรมะ เส)
นะโม ตัสสะ ะคะฉวะโต, ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า, พระองค์นั้น,
อะระหะโต, ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส,
สัมมาสัมพุทธัสสะ, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

(3 ครั้ง)

(พุทธาภินิหาร)

(พันทะ มะยัง พุทธาภินิหาร กะโรมะ เส)

โย โส ตะถาคะโต, พระตถาคตเจ้านั้น, พระองค์โต,
 อะระหัง, เป็นผู้ไกลจากกิเลส,
 สัมมาสัมพุทธโธ, เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,
 วิชาจรณะสัมปันโน, เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ,
 สุกะโต, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี,
 โลกะวิทู, เป็นรูโลก อย่างแจ่มแจ้ง,
 อนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ, เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่าง ไม่มีใครยิ่งกว่า,
 สัตถา เทวะมนุสสานัง, เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย,
 พุทโธ, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม,
 ภาวะวา, เป็นมีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์,
 โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรหมะกัง, สัสสะมะณะพราหมะณิง ปะชัง
 สะเทวะมะนุสสัง สะยัง อภิญญา สัจฉิกัตวา ปะเวทสิ,
 พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์โต, ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้งด้วยพระปัญญาอันยิ่ง
 เองแล้ว, ทรงสอนโลกนี้พร้อมทั้งเทวดา, มาร, พรหม, และหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณะ
 พราหมณ์, พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม,
 โย ธัมมัง เทเสสิ, พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์โต, ทรงแสดงธรรมแล้ว,
 อาทิกัลยาณัง, ไพบราหมีในเบื้องต้น,
 มัชฌิมกัลยาณัง, ไพบราหมีในท่ามกลาง,
 ปะริโยสานะกัลยาณัง, ไพบราหมีที่สุด,
 สาทัง สะพัญญะหัง เกวะละปะริปุณณัง ปะริสุทัง พรหมะจะริยัง ปะกาเสสิ,
 ทรงประกาศพรหมจรรย์, คือแบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ บริสุทธ์บริบูรณ์
 ล้นเชิง, พร้อมทั้งอรรถะ พร้อมทั้งพยัญชนะ,
 ตะมะหัง ภาวะวันตัง อะภิปุชชะยามะ,
 ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง, เฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า, พระองค์นั้น,
 ตะมะหัง ภาวะวันตัง สิระสา นะ मामิ,
 ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้า, พระองค์นั้น, ด้วยเศียรเกล้า
 (กราบ)

(ธัมมาภิกุติ)

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิกุติง กะโรมะ เส)

โย โส สวากขาโต กะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรมนั้นใด, เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ได้ตรัสไว้ดีแล้ว,

สันทิฏฐิโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง,

อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล,

เอหิภัสสิโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า, ท่านจงมาดูเถิด,

โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว,

ปัจฉัจจัง เวกิตัพโพ วิญญูหิ, เป็นสิ่งที่ผู้รู้ ก็รู้ได้เฉพาะตน

ตะมะหัง ธัมมัง สีระสา นะ मामิ, ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น, ด้วยเศียรเกล้า,

(สังฆาภิกุติ)

(หันทะ มะยัง สังฆาภิกุติง กะโรมะ เส)

โย โส สุปะฏิปันโน กะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, หมู่อไ้, ปฏิบัติดีแล้ว

อุชุปะฏิปันโน กะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, หมู่อไ้, ปฏิบัติตรงแล้ว

ญายะปะฏิปันโน กะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, หมู่อไ้, ปฏิบัติเพื่ออุรุธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว,

สามิฉิปะฏิปันโน กะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, หมู่อไ้, ปฏิบัติสมควรแล้ว,

ยะทิหัง, ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ,

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะปุริสะปุคคะสะ, คู่แห่งบุรุษ ๘ คู่, นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ,

เอสะ กะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, นั้นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า,

อาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา,

ปาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

ทักขิเนยโย, เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

อัญชลีกะระณียโย, เป็นผู้มีนุกุลทั่วไป ควรทำอัญชลี,

อนุตตะรัง ปุญญกเขตตัง โลกัสสะ, เป็นนื่อนานบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า,

ตะมะหัง สังฆัง อะภิปุชยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระสงฆ์หมุนั้น,

ตะมะหัง สังฆัง สีระสา นะ मामิ, ข้าพเจ้านอบน้อม พระสงฆ์หมุนั้น, ด้วยเศียรเกล้า,

(จบคำทำวัตรเช้า)

คำทำวัตรเย็น

มาลาพวงดอกไม้	มาลาพวงดอกไม้	มาตั้งไว้เพื่อบูชา
ขอบูชาคุณพระพุทธร	ขอบูชาคุณพระพุทธร	ผู้ที่ตรัสรู้มา
ขอบูชาคุณพระธรรม	ขอบูชาคุณพระธรรม	ผู้น้อมนำคำสอนมา
ขอบูชาคุณพระสงฆ์	ขอบูชาคุณพระสงฆ์	ผู้ดำรงธรรมวินัย
กราบลงครั้งที่หนึ่ง	กราบลงครั้งที่หนึ่ง	ระลึกถึงพระพุทธร
กราบลงครั้งที่สอง	กราบลงครั้งที่สอง	เอาใจป้องกันพระธรรม
กราบลงครั้งที่สาม	กราบลงครั้งที่สาม	ตั้งใจงามคุณพระสงฆ์

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภาวะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์, ตับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ ลั่นเชิง,
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

พุทธัง ภาวะวันตัง อะภิวาเทมิ, ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

(กราบ)

สวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม, พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว
ธัมมัง นะมัสสามิ, ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สวาระกะสังโฆ, พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว
สังฆัง นะมามิ ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์

(กราบ)

(ปุพพะภาคะนะมะการ)

(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภาวะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส)
นะโม ตัสสะ ภาวะวะโต, ขอนอบน้อมแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า, พระองค์นั้น,
อะระหะโต, ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส,
สัมมาสัมพุทธัสสะ, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

(3 ครั้ง)

(พุทธานุสสติ)

(หันทะ มะยัง พุทธานุสสติเนยัง กะโรมะ เส)

ตั้ง โข ปะนะ กะคะวันตัง เอวัง กัลยาโณ กิตติสัทโท อัททุกคะโต,

ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า,
 อิติปิ โส กะคะวา, เพราะเหตุอย่างนี้ๆ, พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,
 อระหัง, เป็นผู้ไกลจากกิเลส,
 สัมมาสัมพุทธโธ, เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,
 วิชชาจะระสัมปันโน, เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ,
 สุคะโต, เป็นผู้แล้วด้วยดี,
 โลกะวิทู, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง,
 อุนุตตะโร ปุริสัทธัมมะสาระถิ, เป็นผู้สามารถฝึกบวชที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า,
 สัตถา เทวะมะนุสสาณัง, เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย,
 พุทโธ, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม,
 กะคะวาติ, เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์, ดังนี้.

(กราบพร้อมหมอบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา, ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี,
 พุทเธ กุกัมมัง ปะกาตัง มะยายัง, กรรมนำดีที่เคยอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระพุทเจ้า
 พุทเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยายัง,กรรมนำดีที่เคยอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระพุทเจ้า,
 พุทโ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง, ขอพระพุทเจ้า จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น,
 กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทเธ, เพื่อการสำรวมระวัง ในพระพุทเจ้า ในกาลต่อไป,

(ธัมมานุสสติ)

(หันทะ มะยัง ธัมมานุสสตีเนยัง กะโรมะ เส)

สวากขาโต กะคะวะตา ธัมโม, พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ได้ตรัสไว้ดีแล้ว,
 สันทิฏฐิโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ ฟังเห็นได้ด้วยตนเอง,
 อekaliโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล,
 เอหิปัสสิโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า, ท่านจงมาดูเถิด,
 โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว,
 ปัจฉัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ, เป็นสิ่งที่ผู้รู้ ก็รู้ได้เฉพาะตน, ดังนี้,

(กราบพร้อมหมอนลงว่า)

กาเยนะ วาจาเย วั เจตะสา วา, ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาที่ดี ด้วยใจก็ดี,
ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง, กรรมนำดีเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระธรรม,
ธัมโม ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง, ขอพระธรรม จงคงซึ่งโทษสว่างเกินอันนั้น,
กาลันตะเร สังวะริตุง วั ธัมเม, เพื่อการสำรวมระวัง ในพระธรรม ในกาลต่อไป

(สังฆานุสสติ)

(หันทะ มะยัง สังฆานุสสติดินะยัง กะโรมะ เส)

สุปะฏิปันโน กะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมูไต่, ปฏิบัติดีแล้ว,

อุชุปะฏิปันโน กะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมูไต่, ปฏิบัติตรงแล้ว,

ญายะปะฏิปันโน กะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมูไต่, ปฏิบัติเพื่อธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว
สามิจิปะฏิปันโน กะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมูไต่, ปฏิบัติสมควรแล้ว,

ยะทิทัง,

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ,

จัตตารี ปุริสะยุดานี อักขุระปุริสะปุกคะลา, คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ,

เอสะ กะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, นั้นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า,

อาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา,

ปาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาคจัดไว้ต้อนรับ,

ทักขิเนยโย,

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน,

อัญชะลีกระณีโย,

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี,

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ, เป็นเนื่อนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า, ดังนี้,

(กราบพร้อมหมอนลงว่า)

กาเยนะ วาจาเย วั เจตะสา วา, ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาที่ดี ด้วยใจก็ดี,

สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง, กรรมนำดีเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระสงฆ์,

สังโฆ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง, ขอพระสงฆ์ จงคงซึ่งโทษสว่างเกินอันนั้น,

กาลันตะเร สังวะริตุง วั สังฆะ, เพื่อการสำรวมระวัง ในพระสงฆ์ ในกาลต่อไป,

(จบการทำวัตรเย็น)

บทสรกัญญะกราบไหว้พระคุณบิดามารดา

ข้าขอกราบไหว้คุณ	พระบิดาและมารดา
เลี้ยงลูกเฝ้ารักษา	แต่ก่อนมาจึงเป็นคน (ข้า)
แสนยากลำบากกาย	ไม่คิดยากลำบากตน
ໃใจให้กังวล	อยู่ด้วยลูกทุกเวลา (ข้า)
ยามกินถ้าลูกร้อง	ก็ต้องวางวิ้งมาหา
ยามนอนไม่เต็มตา	พอลูกร้องก็ต้องดู (ข้า)
ตัวเรียดยุงไรมด	จะกวนกัตรีบอุ้มชู
อดกินอดนอนสู	ทนลำบากหนักไม่เบา (ข้า)
คุณพ่อแม่มากนัก	เปรียบน้ำหนักยิ่งภูเขา
แผ่นดินทั้งหมดเอา	เปรียบคุณท่านไม่เท่าทัน (ข้า)
เหลือที่จะแทนคุณ	ของท่านนั้นใหญ่อนันต์
เว้นไว้แต่เรียนธรรม(ทัน)เอามาสอนพอผ่อนบุญ (ข้า)	
สอนธรรมที่จริงใจ	รูปไม่เที่ยงไว้เป็นทุน
แล้วจึงแสดงคุณ	ให้เห็นจริงตามทำนอง (ข้า)
นั้นแหละจึงนับได้	ว่าสนองซึ่งคุณนา
แทนข้าวที่ป้อนมา	และน้ำนมที่ดื่มกิน (ข้า)
แทนคุณประการอื่น	ร้อยพันหมื่นเป็นอาจินต์
อย่างใดก็ไม่สิ้น	พระคุณนั้นอนันต์เอย (ข้า) ๔

บทปลงสังขาร

มนุษย์เราเอ๋ย	เกิดมาทำไม
นิพพานมีสุข	อยู่ไยมิไป
ตัดหาห่วงหนัก	ห่วงชั้ห่วงวงไว้
ฉันไปมิได้	ตัดหาผูกพัน
ห่วงนั้นพันผูก	ห่วงลูกห่วงหลาน
ห่วงทรัพย์สินศฤงคาร	จงสละเสียเถิด
จะได้ไปนิพพาน	ข้ามพันภพสาม๔
ยามหนุ่มสาวน้อย	หน้าตาชุ่มช้อย
งามแล้วทุกประการ	แก่เฒ่าหนังยาน
แต่ล้วนเครื่องเหม็น	เอ็นใหญ่แก้วร้อย

เอ็นน้อยเก่าพัน
 ให้ร้อนให้เย็น
 ขนคิ้วก็ขาว
 เส้นผมบนหัว
 หน้าตาเว้าวอก
 จะลุกก็โอย
 เหมือนดอกไม้โรย
 จะเข้าที่นอน
 พระอนิจจัง
 เราทำนเกิดมา
 ผู้ดีเข็ญใจ
 เงินทองทั้งนั้น
 ตายไปเป็นผี
 เขาชักหน้าหนี
 เปื่อยเน่าพุพอง
 เขาหามเอาไป
 เขานั่งร้องไห้
 อยู่แต่ผู้เดียว
 เหลียวไม่เห็นใคร
 ยื้อแย่งกันกิน
 กระดูกกูเอ๋ย
 แร้งกาหมากิน
 เทียงคินสงัด
 ไม่เห็นลูกหลาน
 เห็นแต่นกแสก
 เห็นแต่ฝูงผี
 มนุษย์เราเอ๋ย
 ไม่มีแก่นสาร
 คำจุนเอาไว้
 จะได้ทันพระพุทธเจ้า
 อะหัง วันทามิ
 อะหัง วันทามิ

มันมาทำเข็ญ
 เมื่อยขบทั้งตัว
 นัยน์ตาก็มัว
 ต่ำแล้วกลับหงอก
 ดูหน้าบัดสี ฯ
 จะนั่งก็โอย
 ไม่มีเกสร
 ฟิงสอนภาวนา
 พระอนัตตา
 รังแต่จะตาย
 ก็ตายเหมือนกัน
 มิติตตัวไป ฯ
 ลูกเมียผัวรัก
 เขาเหม็นซากผี
 หมูญาติพี่น้อง
 เขาวางลงไว้
 แล้วกลับคืนมา
 ป่าไม้ขายเขี้ยว
 เห็นแต่ฝูงหมา
 คุณ่าสมเพช ฯ
 เร็ยรายแผ่นดิน
 เอาเป็นอาหาร
 ดิ้นขึ้นมึนนาน
 พี่น้องเผ่าพันธุ์
 ร้องแรรกแหกขวัญ
 ร้องไห้หากัน ฯ
 อย่าหลงนึกเลย
 อุตส่าห์ทำบุญ
 จะได้ไปสวรรค์
 จะได้เข้านิพพาน
 สัพพะโส
 นิพพานะปัจจะโย โหตุ ฯ

คำแผ่เมตตา

สัตเท สัตตา, ขอสัตว์ทั้งหลาย, ที่เป็นเพื่อนทุกข์, เกิด แก่ เจ็บ ตาย, ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น,
 อะเวรา, จงเป็นสุข ๆ เกิด, อย่าได้มีเวร แก่กันและกันเลย,
 อภัยาปัชฌา, จงเป็นสุข ๆ เกิด, อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย,
 อะนีมา, จงเป็นสุข ๆ เกิด, อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย,
 สุभी อตตาทัง ปะริหะรันตุฯ จงมีความสุขกายสุขใจ, รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้น เทอญ. ๘

สรกัญญะไหว้ห้าครั้ง

ยกมือขึ้นเกิดหนา	ไหว้บูชาพระรัตนตรัย
บูชาคุณพระพุทธ	ที่บริสุทธ์และผ่องใส
บูชาคุณพระธรรม	ที่ท่านน้อมนำเชิดชูไว้
บูชาคุณพระสงฆ์	ที่ท่านดำรงพระศาสนา
บูชาบิดามารดา	ที่เลี้ยงเรามาจนเติบโตใหญ่
บูชาครูอาจารย์	ที่ท่านบันดาศึกษาให้ไว้
บูชาห้าอย่างนี้	จำให้ตึ้นะท่านเออ
เตรียมตัวกราบเกิดหนา	ท่านที่มาในกองทัพธรรม
กราบหนึ่งคุณพระพุทธ	ที่บริสุทธ์และผ่องใส
กราบสองคุณพระธรรม	ที่ท่านน้อมนำเชิดชูไว้
กราบสามคุณพระสงฆ์	ที่ท่านดำรงพระศาสนา
กราบสี่บิดามารดา	ที่เลี้ยงเรามาจนเติบโตใหญ่
กราบห้าครูอาจารย์	ที่ท่านบันดาศึกษาให้ไว้
กราบไหว้ให้ได้ห้าครั้ง	เพื่อพลังพระศาสนา
ต่อไปในกายภาคหน้า	เราจะถึงซึ่งพระนิพพาน (ซ้ำ ๓ ครั้ง)

ประโยชน์แห่งการสวดมนต์ สาธยายธรรม

๑. รู้แจ้งอรรถ รู้แจ้งธรรม ในธรรมที่สวดสาธยายนั้น
๒. ย่อมเกิดปราโมทย์ แหม่ชื่นเบิกบานใจ
๓. ย่อมเกิดปีติ เอิบอิมใจ
๔. กายสงบระงับ ผ่อนคลายหายเครียด
๕. ย่อมได้รับความสุข
๖. จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ
๗. เป็นเหตุแห่งความหลุดพ้น (จากอาสวกิเลส)

บรรณานุกรม

- กลุ่มพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่ดีงาม. (๒๕๔๙). ศาสตร์และศิลป์แห่งการอบรม. กรุงเทพฯ:
(อัสสัมชัญ).
- พระครูอรุณธรรมรังษี. (มปป.). มนต์พิธีสำหรับพระภิกษุสามเณรและพุทธศาสนิกชน
ทั่วไป. กรุงเทพมหานคร : อักษรสมัย.
- พระศาสนโศภน.(๒๕๓๘). สวดมนต์แปล. (พิมพ์ครั้งที่ ๑๒). กรุงเทพมหานคร :
มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระสังฆราช (ปสุตเทว).(๒๕๓๖) สวดมนต์ฉบับหลวง (พิมพ์ครั้งที่ ๑๖) กรุงเทพฯ :
มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๕๔๒). คู่มือสวดมนต์ทำวัตรเช้า – เย็น แปล:
โครงการบรรพชาและอบรมเยาวชนภาคฤดูร้อนเฉลิมพระเกียรติ. กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.
- สวนโมกขพลาราม ไชยา.(๒๕๔๕). คู่มืออุบาสกอุบาสิกา. กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง.

ภาคผนวก จ

แบบสัมภาษณ์ (ศึกษาข้อมูลพื้นฐาน)

แบบสอบถาม (ศึกษาข้อมูลพื้นฐาน)

แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรม

แบบสอบถามพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์

แบบวัดพฤติกรรมการเจริญสติ

แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรม

แบบสอบถามเจตคติที่มีต่อหลักสูตร

แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการประเมินโครงการ

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักศึกษา
 ศึกษาศาสตร์บัณฑิต หลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
 (สำหรับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง)
 คณบดี หัวหน้าสาขาวิชา นักศึกษา ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตร
 ด้านการวัดและประเมินผล ด้านคุณธรรมจริยธรรม

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสัมภาษณ์ความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับความต้องการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม ผู้วิจัยจึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน โดยนำผลที่ได้ไปสร้างหลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักศึกษาศึกษาศาสตร์บัณฑิตหลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 3 ตอน จำนวน 15 ข้อ

ตอนที่ 1 สภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ จำนวน 8 ข้อ

ตอนที่ 2 ความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักศึกษาศึกษาศาสตร์บัณฑิต หลักสูตร 5 ปี จังหวัดลพบุรี จำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 3 ปัญหาอุปสรรค และแนวทางการแก้ปัญหา ในการพัฒนาหลักสูตรหรือการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม และข้อเสนอแนะอื่นๆ จำนวน 2 ข้อ

ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านเป็นอย่างยิ่งที่ให้ร่วมมือในการตอบแบบสัมภาษณ์

พระใสว สีปัญญา

นักศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ผู้สัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์

ตอนที่ 1 สภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์จำนวน 8 ข้อ

1. ชื่อ – สกุล.....
2. เพศ
3. อายุ.....ปี
4. ระดับการศึกษาสูงสุด
5. ตำแหน่งการงาน
6. ประสบการณ์การทำงาน ปี
7. ประสบการณ์การฝึกอบรม หรือสัมมนา เกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม มาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- ไม่เคย
 เคย

เรื่อง

จัดโดยหน่วยงาน

8. ประสบการณ์เกี่ยวกับการอบรมปฏิบัติธรรมหรือไม่

- ไม่เคย
 เคย

เรื่อง

ตอนที่ 2 ความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต หลักสูตร 5 ปี จังหวัดลพบุรี จำนวน 5 ข้อ

1. ท่านคิดว่าเทคนิค กระบวนการ และขั้นตอนในการจัดทำหลักสูตรฝึกอบรม ที่จำเป็นสำหรับนักศึกษาในการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมควรเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. ท่านคิดว่า เทคนิค กระบวนการ และขั้นตอนในการจัดทำหลักสูตรฝึกอบรม ที่จำเป็นท่านคิดว่า นักศึกษาและผู้เข้าอบรมต้องมีพื้นฐานความรู้เรื่องใดบ้าง.....

.....
.....
.....

3. เพื่อให้การฝึกอบรมบรรลุวัตถุประสงค์ที่ท่านคิดว่าควรกำหนดและใช้สื่อในการฝึกอบรมอย่างไรบ้าง.....

.....
.....

4. การฝึกอบรมควรใช้ระยะเวลาเท่าไร.....

.....
.....

5. การวัดผลและประเมินผล ท่านคิดว่าควรใช้วิธีการใดบ้าง เพื่อตรวจสอบว่านักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรม ได้บรรลุวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม.....

.....
.....
.....

ตอนที่ 3 ปัญหาอุปสรรค และแนวทางการแก้ปัญหาในการพัฒนาหลักสูตร หรือการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม และข้อเสนอแนะอื่นๆ จำนวน 2 ข้อ

1. ปัญหาอุปสรรคที่ท่านเคยประสบมาในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม หรือการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมมีอะไรบ้าง และมีแนวทางในการแก้ปัญหาอย่างไร

.....
.....
.....

2. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....
.....
.....

แบบสอบถาม

เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักศึกษา
ครุศาสตรบัณฑิต หลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี
(สำหรับนักศึกษา)

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ใช้ประกอบการวิจัยตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต สาขาหลักสูตร
และการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ในการพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อ
พัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต หลักสูตร 5 ปี

สำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิตหลักสูตร 5 ปี โดยแบบสอบถามประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ปัญหาและความต้องการ ความจำเป็นในการฝึกอบรม

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการอบรม

ขอขอบคุณนักศึกษาทุกคนที่ตอบแบบสอบถาม

พระใสว สีปัญญา

นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
ผู้สอบถาม

ตอนที่ 1 ข้อมูลสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีจำนวน 8 ข้อ จึงขอความกรุณาจากท่านในการตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลง ในช่องว่าง () หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. สาขาวิชา

() การศึกษาปฐมวัย () คณิตศาสตร์
() วิทยาศาสตร์ทั่วไป () ภาษาอังกฤษ
() ศิลปกรรม (ศรียางคศิลป์)

3. ปัจจุบันนักเรียนพักหรืออาศัยอยู่กับใคร

() บิดา/มารดา () ญาติๆ
() ไม่ใช่ญาติ
(อื่นๆ นอกจากนี้ โปรดระบุ).....

4. ท่านเคยเข้าร่วมปฏิบัติธรรมมาก่อนหรือไม่

() เคย () ไม่เคย
(อื่นๆ นอกจากนี้ โปรดระบุ).....

5. ถ้ามีการจัดโครงการฝึกอบรมการปฏิบัติธรรม ท่านต้องการจะอบรมในเรื่องใด

() การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อการควบคุมอารมณ์ตัวเอง
() การนำหัวข้อธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
() อบรมคุณธรรมจริยธรรม
() อบรมเรื่อง ศีล สมาธิ ปัญญา
() การทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น
() การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ
() อื่นๆ โปรดระบุ.....

6. ถ้าจัดอบรมท่านต้องการเข้าร่วมกิจกรรม

() 4 วัน 3 คืน () 5 วัน 4 คืน
() 6 วัน 5 คืน () 7 วัน 6 คืน
() อื่นๆ โปรดระบุ.....

7. ถ้ามีการจัดอบรมท่านคิดว่า การอบรมควรเป็น

() เข้มข้นมีการฝึกปฏิบัติตลอดการฝึกอบรม
() มีกิจกรรมที่หลากหลาย
() มีทั้งภาคปฏิบัติและทฤษฎีควบคู่กันไป
() อื่นๆ โปรดระบุ.....

8. ถ้ามีการจัดโครงการฝึกอบรมการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมในแนวทางการปฏิบัติแบบนี้ท่านจะเข้าร่วมการฝึกอบรมหรือไม่

() เข้าร่วม () ไม่เข้าร่วม เพราะอะไรโปรดระบุ.....

ตอนที่ 2 ปัญหา ความต้องการ ความจำเป็นในการฝึกอบรม โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ท่านคิดว่าตรงตามความคิดเห็นที่เป็นจริงของท่าน ซึ่งมีเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

ระดับ 5	หมายถึง	เห็นด้วยในระดับ	มากที่สุด
ระดับ 4	หมายถึง	เห็นด้วยในระดับ	มาก
ระดับ 3	หมายถึง	เห็นด้วยในระดับ	ปานกลาง
ระดับ 2	หมายถึง	เห็นด้วยในระดับ	น้อย
ระดับ 1	หมายถึง	เห็นด้วยในระดับ	น้อยที่สุด

รายการ	ระดับการประเมิน				
	5	4	3	2	1
ปัญหา					
1. ขาดการยับยั้งชั่งใจทำอะไรตามใจตนเอง					
2. ความรู้และทักษะในการปฏิบัติตนตามแนวทางคำสอนของพระพุทธศาสนา					
3. ความรู้และทักษะในการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ และการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน					
4. คุณธรรมจริยธรรมของนักศึกษา					
ความต้องการ ความจำเป็นในการฝึกอบรม					
1. การนำหัวข้อธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน					
2. เนื้อหาที่ส่งเสริมให้เกิดคุณธรรมจริยธรรม					
3. การควบคุมอารมณ์					
4. สติปัญญา 4					
วิธีการฝึกอบรม					
1. บรรยาย					
2. สาธิต					

รายการ	ระดับการประเมิน				
	5	4	3	2	1
3. วิดีทัศน์สื่อประกอบการบรรยาย					
4. ฝึกปฏิบัติจริง					
การวัดผล ประเมินผลในการฝึกอบรม					
1. การทดสอบ					
2. การสังเกตพฤติกรรม					
3. การสอบถาม					
4. การสัมภาษณ์					
5. ผลจากการฝึกปฏิบัติ					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการอบรม

.....

.....

.....

.....

.....

ผู้วิจัยขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

พระใสว สีปัญญา

นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ผู้สอบถาม

แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรม

หลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักศึกษา

ครุศาสตร์บัณฑิตหลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี

คำชี้แจง แบบทดสอบฉบับนี้มี 30 ข้อ ให้เวลา 30 นาที

จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

- | | |
|--|--|
| <p>1. “ส้ม คิว” ขอสอบให้เพื่อน เนื่องจากจากพรุ่งนี้ จะสอบ” อยากทราบว่า ส้มทำตามหลักการให้ทานข้อใด?</p> | <p>8. เป็นมนุษย์สุคนิยมเพียงลมปาก จะได้อายกโหยหิวเพราะชีวหา แม้พูดดีมีคนเขาเมตตา</p> |
| <p>ก. สังฆทาน ข. ศีลทาน
ค. อามิสทาน ง. ธรรมทาน
จ. อภัยทาน</p> | <p>จะพูดจาจงพิเคราะห์ให้เหมาะสมความ คำขิดเส้นได้หมายความว่าอย่างไร</p> |
| <p>2. ข้อใดเป็นความมุ่งหมายโดยตรงของ หลักธรรมสังคหะวัตตุ?</p> | <p>ก. พูดดี เป็นศรีแก่ปาก
ข. พูดมาก ปากจะมีสี
ค. คิดให้ดี ก่อนเจรจา
ง. เจรจา ต้องใช้คารม
จ. ปากเป็นเอก เลขเป็นโท</p> |
| <p>ก. การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีสุข
ข. ความเจริญก้าวหน้าของสังคม
ค. ความยุติธรรมในสังคม
ง. หลักประชาธิปไตยเข้มแข็ง
จ. ผู้ใหญ่ไม่รังแกผู้น้อย</p> | <p>7. แม้หวานอื่นดาดขึ้นหลายหมื่นแสน ไม่เหมือนมั่นคำขานที่หวานหอม รสคำหวานหวานชวนชวนประนอม สามารถน้อมจิตร้ายให้กลายเป็นดี</p> |
| <p>3. ปิยวาจาใช้หลักธรรมใดเป็นบรรทัดฐาน?</p> | <p>บทประพันธ์ข้างต้น หมายความว่าอย่างไร</p> |
| <p>ก. ความจริงใจ ข. ความข่มใจ
ค. ความรัก ง. ความเอื้อเฟื้อ
จ. ความสัตย์และอ่อนโยน</p> | <p>ก. คำพูดหวานใครใครก็ชอบ
ข. คำพูดหวานมีมากมาย
ค. ใครใครก็พูดคำหวานได้
ง. คำพูดหวานเป็นการมออย่างหนึ่ง
จ. คำพูดหวานเปลี่ยนใจคนได้</p> |
| <p>4. หลักธรรม ปิยวาจา หมายถึง อะไร?</p> | <p>8. จากบทประพันธ์ วาจาคำพูด กล่าวถึง หลักธรรมในข้อใด</p> |
| <p>ก. การมดี ข. อารมณ์ดี
ค. จิตใจดี ง. พูดเพราะพูดดี
จ. เสียเพราะดี</p> | <p>ก. สัจจะ ข. เมตตา
ค. กรุณา ง. ปิยวาจา
จ. อັตถจริยา</p> |
| <p>5. บุคคลที่กล่าววาจาอ่อนหวาน ไม่พูด ส่อเสียด ไม่กล่าวร้ายผู้อื่น แสดงว่ามี หลักธรรมข้อใด?</p> | |
| <p>ก. อັตถจริยา ข. ปิยวาจา
ค. ลหุวาจา ง. ครุวาจา
จ. สมานัตตตา</p> | |

20. แบนด์ มีฐานะร่ำรวย จึงชอบถูกผู้ที่ต่ำ
ต้อยกว่า ดังนั้น แบนด์ขาดหลักธรรมข้อใด?
ก. อັถถจริยา ข. ปิยวาจา
ค. เมตตา ง. กรุณา
จ. สมานัตตตา
21. หลิว มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเพื่อนทุกคนมิเว้น
แม้แต่คนที่ไม่ชอบเขา ดังนั้น หลิวมีหลักธรรม
ข้อใด?
ก. ทาน ข. ปิยวาจา
ค. สมานัตตตา ง. กรุณา
จ. มุทิตา
22. บุคคลใดต่อไปนี้ ชื่อว่ามีหลักธรรม
สมานัตตตา?
ก. แบนด์ ชอบถูกผู้ที่ต้อยกว่า
ข. สัม จิวข้อสอบให้เพื่อนก่อนสอบ
ค. อาย บริจาคของแก่คนที่ยากจน
ง. หลิว คุณแลปฏิบัติบิดามารดาของตน
จ. เอก มีน้ำใจเอื้อเฟื้อแก่ทุกคน
23. หลักธรรมสังคหะวัตตุใช้หลักการใดที่
เรียกว่า การอยู่ร่วมกัน?
ก. หลักสังคมสงเคราะห์
ข. หลักสาธารณสงเคราะห์
ค. หลักมนุษยสัมพันธ์
ง. หลักจิตวิทยา
จ. หลักปรัชญา
24. หลักธรรมเรื่อง สังคหะวัตตุ เป็นหลักธรรม
ที่สั่งสอนในเรื่องใด?
ก. หลักธรรมของผู้ปกครอง
ข. หลักการอยู่ร่วมกัน
ค. หลักความสำเร็จในชีวิต
ง. ความความเจริญรุ่งเรือง
จ. หลักการพ้นจากความทุกข์
25. มนุษย์เราจะอยู่ในสังคมร่วมกันได้อย่างไร
ความสุขต้องยึดหลักธรรมใด?
ก. สังคหะวัตตุ ข. อิทธิบาท
ค. สติปัญญา ง. กรรมฐาน
จ. สามัญลักษณ์
26. หลักธรรมสังคหะวัตตุ 4 เรื่องใดเกี่ยวกับ
การบำเพ็ญตนเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม?
ก. ทาน ข. ปิยวาจา
ค. เมตตากฎา ง. อັถถจริยา
จ. สมานัตตตา
27. หลักธรรมสังคหะวัตตุ 4 เรื่องใด ที่ต้องใช้
ในชีวิตประจำวันมากที่สุด?
ก. ทาน ข. ปิยวาจา
ค. เมตตากฎา ง. อັถถจริยา
จ. สมานัตตตา
28. หลักธรรมสังคหะวัตตุ 4 เรื่องใดที่แสดง
ถึงการมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่?
ก. ทาน ข. ปิยวาจา
ค. เมตตากฎา ง. อັถถจริยา
จ. สมานัตตตา
29. หลักธรรมสังคหะวัตตุ 4 เรื่องใด แสดงถึง
การประมาณตนไม่เย่อหยิ่ง จองหอง?
ก. ทาน ข. ปิยวาจา
ค. เมตตากฎา ง. อັถถจริยา
จ. สมานัตตตา
30. ข้อใดกล่าวถึง หลักธรรมสังคหะวัตตุ 4
ได้ถูกต้องที่สุด?
ก. การละฟุตบอลกระชับมิตร
ข. การสมานฉันท์ที่รู้จักสามัคคี
ค. การประชุมเอเปค
ง. การมอบดอกไม้ในวันเกิด
จ. ผู้ใหญ่ไม่รังแกผู้น้อย

เฉลยข้อสอบก่อนเรียน --หลังเรียน

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

แบบสอบถามพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์

เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักศึกษา
 ศึกษาศาสตร์บัณฑิต หลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี
 (สำหรับนักศึกษา)

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ใช้ประกอบการวิจัยตามหลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ในการพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักศึกษาศึกษาศาสตร์บัณฑิต หลักสูตร 5 ปี

สำหรับนักศึกษาศึกษาศาสตร์บัณฑิตหลักสูตร 5 ปี โดยแบบสอบถามประกอบด้วย

- ตอนที่ 1 ข้อมูลสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ 2 พฤติกรรมการควบคุมอารมณ์
- ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านเป็นอย่างยิ่งที่ให้ร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

พระไลว สิริปัญญา

นักศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ผู้สอบถาม

**แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์โครงการปฏิบัติธรรม
การเจริญสติ สำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต หลักสูตร 5 ปี**

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. สาขาวิชา

การศึกษาปฐมวัย คณิตศาสตร์

วิทยาศาสตร์ทั่วไป ภาษาอังกฤษ

ศิลปกรรม (ดุริยางคศิลป์)

3. ท่านเคยเข้าร่วมปฏิบัติธรรมมาก่อนหรือไม่

เคย

ไม่เคย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านตามความเป็นจริง

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการควบคุมอารมณ์

รายการประเมิน	ระดับการประเมิน			
	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1. ข้าพเจ้าเป็นคนที่อารมณ์รุนแรงหรือเปลี่ยนแปลงได้ง่าย				
2. ยอมรับข้อบกพร่องของตนเองได้				
3. มีรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองอยู่เสมอ				
4. ตีมหาและเครื่องเค็มที่มีแอลกอฮอล์เมื่อเกิด ความเครียด				
5. รู้สึกโกรธมากที่ทำอะไรไม่ได้ตั้งใจ				
6. เอะอะไววายเมื่อเจอปัญหาหรือเจอเรื่องยุ่งยาก				
7. ข้าพเจ้าเป็นคนเอาแต่ใจตนเอง				
8. รู้จักให้อภัยและพยายามฝึกมองสิ่งที่เกิดขึ้นต่าง ๆ ใน ด้านดีเสมอ				
9. ข้าพเจ้าทำร้ายตัวเองเมื่อทำอะไร ไม่ได้ตั้งใจ				
10. ข้าพเจ้าทำประชดผู้อื่น เมื่อมีความโกรธ				

รายการประเมิน	ระดับการประเมิน			
	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
11. ข้าพเจ้าใช้สติเพื่อควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงให้คลายลง				
12. ข้าพเจ้ามีหลักธรรมประจำใจ เข้ามาช่วยในการเผชิญกับเหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ				
13. พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์รุนแรงหรืออารมณ์เสีย				
14. รู้จักใช้การข่มใจ การให้อภัยและการมองโลกในแง่ดี				
15. มีเรื่องที่ไม่สบายใจหรือเครียด ปรึกษาพ่อแม่ เพื่อน หรือผู้ใหญ่ที่เรานับถือ				
16. ฝึกสมาธิช่วยทำให้จิตใจสงบ				
17. ข้าพเจ้าเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ว่าคนเราสามารถพัฒนาได้				
18. ข้าพเจ้าพยายามระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสม เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ฯลฯ				
19. มักคาดการณหรือประเมินสถานการณ์ถึงผลดี ผลเสีย แล้วแสดงอารมณ์นั้นๆ ออกมา				
20. ข้าพเจ้าคิดหาสาเหตุที่ทำให้โกรธว่าเกิดจากตนเอง หรือคนอื่นเสมอ				

ข้อเสนอนแนะอื่น ๆ

.....

.....

ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านเป็นอย่างยิ่งที่เข้าร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

พระใสว สีปัญญา

นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ผู้สอบถาม

แบบประเมินพฤติกรรมการเจริญสติ

เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับ
นักศึกษาศาสตรบัณฑิตหลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี
(สำหรับนักศึกษาประเมินตนเอง)

คำชี้แจง แบบประเมินนี้ให้นักศึกษาประเมินการเจริญสติของตัวเองหลักจากการฝึกอบรม

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุด 4 ระดับดังนี้

- มากที่สุด 4 หมายถึง ได้มีการปฏิบัติในรายการประเมินนั้นๆ ในระดับมากที่สุด /
หรือมีสติชัดเจนที่สุด 80 – 100 %
- มาก 3 หมายถึง ได้มีการปฏิบัติในรายการประเมินนั้นๆ ในระดับมากที่สุด /
หรือมีสติ ชัดเจนที่สุด 60 – 79 %
- ปานกลาง 2 หมายถึง ได้มีการปฏิบัติในรายการประเมินนั้นๆ ในระดับมากที่สุด /
หรือมีสติชัดเจนที่สุด 40 – 59 %
- น้อย 1 หมายถึง ได้มีการปฏิบัติในรายการประเมินนั้นๆ ในระดับมากที่สุด /
หรือมีสติชัดเจนที่สุด 40 %

รายการประเมิน	ระดับการใช้สติในชีวิตประจำวัน			
	4	3	2	1
1. มีสติในขณะที่ตื่นนอน				
2. มีสติในขณะที่ทำกิจส่วนตัว				
3. มีสติในขณะที่ออกกำลังกาย				
4. มีสติในขณะที่อาบน้ำ				
5. มีสติในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม				
6. มีสติในขณะที่รับประทานอาหาร				
7. มีสติในขณะที่เดิน				
8. มีสติในขณะที่พูด				
9. มีสติในขณะที่ฟังการบรรยาย				
10. มีสติในขณะที่นอน				

(.....)

...../...../.....

แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรม (สำหรับผู้ช่วยวิจัย)

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่อง มอบตัวเป็นศิษย์

คำชี้แจง แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรมนี้ เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ให้ท่านสังเกตพฤติกรรมการทำงานของนักศึกษา ตามที่ท่านสังเกตเห็นว่าอยู่ในระดับใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องของการประเมินค่าตามความเป็นจริง

ชื่อผู้สังเกต 1.....
2..... 3.....

นักศึกษาที่ถูกสังเกต กลุ่มที่.....สมาชิกกลุ่มประกอบด้วย

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....

การสังเกตในแผนการจัดกิจกรรมที่ 1

รายการ	ระดับความคิดเห็น			
	ดี มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1. ตอบคำถาม/ พูดได้ตอบเรื่องที่อบรม				
2. การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม				
3. การปฏิบัติตามกฎการเข้าร่วมกิจกรรม				

บันทึกการสังเกตสำหรับวิทยากร.....
.....
.....
.....

**แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรม
(สำหรับผู้ช่วยวิจัย)**

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 เรื่อง ตามหาหัวใจ เมื่อฉันและเธอมาเจอกัน

คำชี้แจง แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรมนี้ เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ให้ท่านสังเกตพฤติกรรมการทำงานของนักศึกษา ตามที่ท่านสังเกตเห็นว่าอยู่ในระดับใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องของการประเมินค่าตามความเป็นจริง

ชื่อผู้สังเกต 1.....

2..... 3.....

นักศึกษาที่ถูกสังเกต กลุ่มที่.....สมาชิกกลุ่มประกอบด้วย

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

การสังเกตในแผนการจัดกิจกรรมที่ 2

รายการ	ระดับความคิดเห็น			
	ดี มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1. ตอบคำถาม/ พูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม				
2. การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม				
3. การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ				
4. กระบวนการทำงานกลุ่ม (อัตถจริยา)				

บันทึกการสังเกตสำหรับวิทยากร.....

.....

.....

.....

แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรม (สำหรับผู้ช่วยวิจัย)

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 เรื่อง ศิลปะในการดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทัน

คำชี้แจง แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรมนี้ เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ให้ท่านสังเกตพฤติกรรมการทำงานของนักศึกษา ตามที่ท่านสังเกตเห็นว่าอยู่ในระดับใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องของการประเมินค่าตามความเป็นจริง

ชื่อผู้สังเกต 1.....

2..... 3.....

นักศึกษาที่ถูกสังเกต กลุ่มที่.....สมาชิกกลุ่มประกอบด้วย

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

การสังเกตในแผนการจัดกิจกรรมที่ 3

รายการ	ระดับความคิดเห็น			
	ดี มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1. ตอบคำถาม/ พูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม				
2. การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม				
3. สรุปประโยชน์ของสติและโทษของการขาดสติ				
4. วิเคราะห์คุณและโทษของสื่อ				

บันทึกการสังเกตสำหรับวิทยากร.....

.....

.....

.....

แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรม (สำหรับผู้ช่วยวิจัย)

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่อง ธรรมะกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

คำชี้แจง แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรมนี้ เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ให้ท่านสังเกตพฤติกรรมการทำงานของนักศึกษา ตามที่ท่านสังเกตเห็นว่าอยู่ในระดับใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องของการประเมินค่าตามความเป็นจริง

ชื่อผู้สังเกต 1.....

2.....

3.....

นักศึกษาที่ถูกสังเกต กลุ่มที่.....สมาชิกกลุ่มประกอบด้วย

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

การสังเกตในแผนการจัดกิจกรรมที่ 4

รายการ	ระดับความคิดเห็น			
	ดี มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1. ตอบคำถาม/ พูดโต้ตอบเรื่องทื่อบรม				
2. การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม				
3. อธิบายวิธีประยุกต์หลักธรรมไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน				

บันทึกการสังเกตสำหรับวิทยากร.....

.....

.....

.....

**แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรม
(สำหรับผู้ช่วยวิจัย)**

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่อง ธรรมชาติปิ๊ง (ทำดีไม่ต้องเดี๋ยว)

คำชี้แจง แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรมนี้ เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ให้ท่านสังเกตพฤติกรรมการทำงานของนักศึกษา ตามที่ท่านสังเกตเห็นว่าอยู่ในระดับใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องของการประเมินค่าตามความเป็นจริง

ชื่อผู้สังเกต 1.....

2..... 3.....

นักศึกษาที่ถูกสังเกต กลุ่มที่.....สมาชิกกลุ่มประกอบด้วย

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

การสังเกตในแผนการจัดกิจกรรมที่ 5

รายการ	ระดับความคิดเห็น			
	ดี มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1. ตอบคำถาม/ พูดยุติตอบเรื่องที่อบรม				
2. ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น				
3. การทำงานด้วยความสามัคคี				
4. กระบวนการทำงานกลุ่ม				
5. มีความคิดสร้างสรรค์				

บันทึกการสังเกตสำหรับวิทยากร.....

.....

.....

.....

**แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรม
(สำหรับผู้ช่วยวิจัย)**

แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 เรื่อง คุณค่าแห่งการเจริญสติ

คำชี้แจง แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรมนี้ เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ให้ท่านสังเกตพฤติกรรมการทำงานของนักศึกษา ตามที่ท่านสังเกตเห็นว่าอยู่ในระดับใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องของการประเมินค่าตามความเป็นจริง

ชื่อผู้สังเกต 1.....
2.....3.....

นักศึกษาที่ถูกสังเกต กลุ่มที่.....สมาชิกกลุ่มประกอบด้วย

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....

การสังเกตในแผนการจัดกิจกรรมที่ 6

รายการ	ระดับความคิดเห็น			
	ดี มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1. ตอบคำถาม/ พูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม				
2. การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม				
3. การสำรวม กาย วาจา (ปิยวาจา)				
4. ความตั้งใจในการฝึกสติ				

บันทึกการสังเกตสำหรับวิทยากร.....
.....
.....
.....

**แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรม
(สำหรับผู้ช่วยวิจัย)**

แผนการจัดกิจกรรมที่ 7 เรื่อง ศิลปะการเรียนรู้ชีวิตอย่างมีสติ

คำชี้แจง แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรมนี้ เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ให้ท่านสังเกตพฤติกรรมการทำงานของนักศึกษา ตามที่ท่านสังเกตเห็นว่าอยู่ในระดับใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องของการประเมินค่าตามความเป็นจริง

ชื่อผู้สังเกต 1.....

2..... 3.....

นักศึกษาที่ถูกสังเกต กลุ่มที่.....สมาชิกกลุ่มประกอบด้วย

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

การสังเกตในแผนการจัดกิจกรรมที่ 7

รายการ	ระดับความคิดเห็น			
	ดี มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1. ตอบคำถาม/ พูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม				
2. การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม				
3. การยอมรับฟังความคิดเห็น(ข้อบกพร่อง)				
4. การให้ข้อเสนอแนะเพื่อน(ชมรมทาน)				
5. การกำหนดแนวทางแก้ปัญหาของตนเอง				

บันทึกการสังเกตสำหรับวิทยากร.....

.....

.....

.....

**แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรม
(สำหรับผู้ช่วยวิจัย)**

แผนการจัดกิจกรรมที่ 8 เรื่อง นิทานประสาใจ, ละครสะท้อนธรรม

คำชี้แจง แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรมนี้ เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ให้ท่านสังเกตพฤติกรรมการทำงานของนักศึกษา ตามที่ท่านสังเกตเห็นว่าอยู่ในระดับใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องของการประเมินค่าตามความเป็นจริง

ชื่อผู้สังเกต 1.....

2..... 3.....

นักศึกษาที่ถูกสังเกต กลุ่มที่.....สมาชิกกลุ่มประกอบด้วย

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

การสังเกตในแผนการจัดกิจกรรมที่ 8

รายการ	ระดับความคิดเห็น			
	ดี มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1. ตอบคำถาม/ พูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม				
2. การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม				
3. การนำเสนอหรือถ่ายทอดหลักธรรมออกมาเป็น ละคร (ธรรมทาน)				
4. การสรุปคติธรรมจากการแสดงละคร				

บันทึกการสังเกตสำหรับวิทยากร.....

.....

.....

.....

แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรม (สำหรับผู้ช่วยวิจัย)

แผนการจัดกิจกรรมที่ 9 เรื่อง ธรรมะวาไรตี้ สาระธรรม (ถาม - ตอบ)

คำชี้แจง แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรมนี้ เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ให้ท่านสังเกตพฤติกรรมการทำงานของนักศึกษา ตามที่ท่านสังเกตเห็นว่าอยู่ในระดับใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องของการประเมินค่าตามความเป็นจริง

ชื่อผู้สังเกต 1.....

2..... 3.....

นักศึกษาที่ถูกสังเกต กลุ่มที่..... สมาชิกกลุ่มประกอบด้วย

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

การสังเกตในแผนการจัดกิจกรรมที่ 9

รายการ	ระดับความคิดเห็น			
	ดี มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1. ตอบคำถาม/ พุดโต้ตอบเรื่องที่อบรม				
2. การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม				
3. การแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล				
4. การให้แง่คิดโดยใช้คติธรรม(ธรรมทาน)				

บันทึกการสังเกตสำหรับวิทยากร.....

.....

.....

.....

**แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรม
(สำหรับผู้ช่วยวิจัย)**

แผนการจัดกิจกรรมที่ 10 เรื่อง โครงการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม

คำชี้แจง แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรมนี้ เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ให้ท่านสังเกตพฤติกรรมการทำงานของนักศึกษา ตามที่ท่านสังเกตเห็นว่าอยู่ในระดับใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องของการประเมินค่าตามความเป็นจริง

ชื่อผู้สังเกต 1.....

2..... 3.....

นักศึกษาที่ถูกสังเกต กลุ่มที่.....สมาชิกกลุ่มประกอบด้วย

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

การสังเกตในแผนการจัดกิจกรรมที่ 10

รายการ	ระดับความคิดเห็น			
	ดี มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1. ตอบคำถาม/ พูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม				
2. การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม				
3. ความสามัคคีในหมู่คณะ				
4. การนำเสนอโครงการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม				
5. โครงการที่นำเสนอมีความริเริ่มสร้างสรรค์				

บันทึกการสังเกตสำหรับวิทยากร.....

.....

.....

.....

แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรม (สำหรับผู้ช่วยวิจัย)

แผนการจัดกิจกรรมที่ 11 เรื่อง จุดเทียนอุดมการณ์

คำชี้แจง แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรมนี้ เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ให้ท่านสังเกตพฤติกรรมการทำงานของนักศึกษา ตามที่ท่านสังเกตเห็นว่าอยู่ในระดับใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องของการประเมินค่าตามความเป็นจริง

ชื่อผู้สังเกต 1.....

2..... 3.....

นักศึกษาที่ถูกสังเกต กลุ่มที่.....สมาชิกกลุ่มประกอบด้วย

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

การสังเกตในแผนการจัดกิจกรรมที่ 11

รายการ	ระดับความคิดเห็น			
	ดี มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1. ตอบคำถาม/ พูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม				
2. การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม				
3. เปรียบเทียบการจุดเทียนกับความเป็นครู				
4. อธิบายถึงความสำคัญของการเป็นครู				

บันทึกการสังเกตสำหรับวิทยากร.....

.....

.....

.....

**แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรม
(สำหรับผู้ช่วยวิจัย)**

แผนการจัดกิจกรรมที่ 12 เรื่อง คุณธรรมจริยธรรมสำหรับครู

เขียนเรียงความเรื่อง “คุณค่าแห่งชีวิต”

คำชี้แจง แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรมนี้ เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ให้ท่านสังเกตพฤติกรรมการทำงานของนักศึกษา ตามที่ท่านสังเกตเห็นว่าอยู่ในระดับใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องของการประเมินค่าตามความเป็นจริง

ชื่อผู้สังเกต 1.....

2.....3.....

นักศึกษาที่ถูกสังเกต กลุ่มที่.....สมาชิกกลุ่มประกอบด้วย

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

การสังเกตในแผนการจัดกิจกรรมที่ 12

รายการ	ระดับความคิดเห็น			
	ดีมาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1. ตอบคำถาม/ พูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม				
2. การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม				
3. ความสามารถในการเขียนเรียงความเรื่องคุณค่าแห่งชีวิต				
4. การอธิบายความหมายของคุณธรรมจริยธรรมสำหรับครู				

บันทึกการสังเกตสำหรับวิทยากร.....

.....

.....

.....

**แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรม
(สำหรับผู้ช่วยวิจัย)**

แผนการจัดกิจกรรมที่ 13 เรื่อง ทิธีปิด /ผูกพันด้วยห่วงใยผูกใจด้วยห่วงธรรม

คำชี้แจง แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรมนี้ เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ให้ท่านสังเกตพฤติกรรมการทำงานของนักศึกษา ตามที่ท่านสังเกตเห็นว่าอยู่ในระดับใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องของการประเมินค่าตามความเป็นจริง

ชื่อผู้สังเกต 1.....

2..... 3.....

นักศึกษาที่ถูกสังเกต กลุ่มที่.....สมาชิกกลุ่มประกอบด้วย

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

การสังเกตในแผนการจัดกิจกรรมที่ 13

รายการ	ระดับความคิดเห็น			
	ดี มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1. ตอบคำถาม/ พูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม				
2. การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม				
3. มีความประทับใจต่อการฝึกอบรม				
4. แสดงพฤติกรรม อ้าสาด้วยความนอบน้อม				

บันทึกการสังเกตสำหรับวิทยากร.....

.....

.....

.....

แบบสอบถามเจตคติ

เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักศึกษา
ครุศาสตรบัณฑิต หลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี
(สำหรับนักศึกษา)

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ใช้ประกอบการวิจัยตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต สาขาหลักสูตร
และการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ในการพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อ
พัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต หลักสูตร 5 ปี

สำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิตหลักสูตร 5 ปี โดยแบบสอบถามประกอบด้วย

- ตอนที่ 1 ข้อมูลสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ 2 เจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม
- ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการอบรม

ขอขอบคุณนักศึกษาทุกคนที่ตอบแบบสอบถามเจตคติ

พระใส สืบญา

นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
ผู้สอบถาม

**แบบวัดเจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรมโครงการปฏิบัติธรรมการเจริญสติ
สำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต หลักสูตร 5 ปี**

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. สาขาวิชา

() การศึกษาปฐมวัย () คณิตศาสตร์

() วิทยาศาสตร์ทั่วไป () ภาษาอังกฤษ

() ศิลปกรรม (ดูรียงศิลป์)

3. ท่านเคยเข้าร่วมปฏิบัติธรรมมาก่อนหรือไม่

() เคย

() ไม่เคย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านตามความเป็นจริง

ส่วนที่ 2 เจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม

รายการประเมิน	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. เข้าใจเข้าอบรมเพราะถูกบังคับ					
2. อยากให้แต่ละกิจกรรมหมดเวลาเร็วๆ					
3. เรื่องราวในหลักสูตรไม่น่าสนใจเลย					
4. กิจกรรมที่จัดขึ้นมีหลายรูปแบบน่าสนใจ					
5. เข้าอบรมแล้วรู้สึกที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้					
6. ข้าพเจ้าตั้งใจที่มีโอกาสเข้ารับการอบรม					
7. ข้าพเจ้ารู้สึกทุกซึ่ใจเมื่อต้องทำกิจกรรมต่างๆ					
8. หลังอบรมตั้งใจจะแก้ไขตนเองใหม่					
9. เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น					
10. ข้าพเจ้าได้ประโยชน์จากการอบรมครั้งนี้มาก					
11. เป็นหลักสูตรสามารถพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมได้ จริง					

รายการประเมิน	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
12. ยิงอบรมยิงนำเบือ					
13. เข้าอบรมแล้วเข้าใจปัญหาชีวิตมากขึ้น					
14. เข้าร่วมกิจกรรมแล้วจิตใจผ่องใส					
15. เวลาเข้าร่วมกิจกรรมข้าพเจ้าว่างนอนมากที่สุด					
16. เป็นกิจกรรมที่แปลกใหม่					
17. หลักสูตรมีความสนุกสนานรู้สึกผ่อนคลาย					
18. อยากเข้าร่วมหลักสูตรแบบนี้อีก					
19. เข้าอบรมครั้งนี้รู้สึกเสียเวลา					
20. เป็นหลักสูตรที่ควรจัดเข้าในทุกสถานศึกษา					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการอบรม

.....

.....

.....

.....

.....

ผู้วิจัยขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

พระใส สืบญา

นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ผู้สอบถาม

**แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อโครงการอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนา
คุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิตหลักสูตร 5 ปี
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี**

คำชี้แจง 1. แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นของท่านเกี่ยวกับโครงการ
อบรมการเจริญสติ เพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักศึกษาครุศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ราชภัฏเทพสตรี ซึ่งข้อมูลที่ได้ จากการตอบแบบสอบถามของท่านจะ เป็นแนวทางในการจัด
โครงการให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ซึ่งมี 2 ตอน ดังต่อไปนี้

2. โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความจริง หรือความคิดเห็นของท่าน
ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. สาขาวิชา

() วิทยาศาสตร์ () ภาษาอังกฤษ

() คณิตศาสตร์ () การศึกษาปฐมวัย

() ศิลปกรรม (ดุริยางคศิลป์)

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความรู้ ความเข้าใจที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการ					
2. ท่านสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้					
3. ความพึงพอใจของท่านที่มีต่อวิทยากร / เรื่อง					
- ตามหาหัวใจ					
- เมื่อนั้นและเธอมาเจอกัน					
- ศิลปะในการดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทัน					
- ธรรมะกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต					
- ธรรมะติดปีก					
- คุณค่าแห่งการเจริญสติ					
- ศิลปะการเรียนรู้ชีวิตอย่างมีสติ					
- นิทานประสาณใจ					
- ละครสะท่อนธรรม					
- ธรรมะวาไรตี้					

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
- โครงการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม					
- จุดเทียนอุดมการณ์					
- คุณธรรมจริยธรรมสำหรับครู					
- การเขียนเรียงความคุณค่าแห่งชีวิต					
- ก่อนจากฝากธรรม / ผู้รักด้วยห่วงใยผูกใจด้วยห่วงธรรม					
4. ช่วงเวลาที่อบรม (ปิดเทอม)					
5. เอกสาร/สื่อประกอบการอบรม					
6. การดำเนินการ เช่น การประชาสัมพันธ์ การติดต่อประสานงาน การอำนวยความสะดวก					
7. อาหาร และเครื่องดื่ม					
8. โสตทัศนูปกรณ์					
9. บรรยากาศในการจัดอบรม					
10. สถานที่จัดอบรม					
11. สถานที่พัก					
12. ประเมินผลการจัดอบรมในภาพรวม					

ข้อคิดเห็น / ข้อเสนอแนะ

.....

.....

ประเด็นหรือหัวข้อที่ท่านต้องการให้จัดอบรมในครั้งต่อไป

.....

.....

ผู้วิจัยขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามความคิดเห็น

พระใส สืบปัญหา

นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ผู้สอบถาม

ภาคผนวก ช

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถาม

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของหลักสูตรฉบับร่าง

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อสอบ

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถาม-

พฤติกรรมการควบคุมอารมณ์

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสังเกตพฤติกรรม-

ระหว่างอบรม

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดเจตคติที่มีต่อ-

หลักสูตร

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถาม-

ความคิดเห็นที่มีต่อโครงการอบรมการเจริญสติ

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์
(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

คำชี้แจง โปรดพิจารณาแบบสัมภาษณ์และให้คะแนนความสอดคล้องของคำถามการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต หลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี โดยให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนของ แบบประเมินในแต่ละข้อ และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

- + 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้องกับรายการประเมิน
- 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้องกับรายการประเมิน
- 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามไม่สอดคล้องกับรายการประเมิน

ข้อ	รายการประเมิน	ระดับความ คิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1.	ความสอดคล้องของประเด็นสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลสภาพทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์
2.	ความสอดคล้องของประเด็นสัมภาษณ์ เกี่ยวกับการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติมาจัดเป็นหลักสูตรฝึกอบรม
3.	ความสอดคล้องของประเด็นสัมภาษณ์ เกี่ยวกับการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติมาพัฒนาเป็นหลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิตหลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี
4.	ความสอดคล้องของประเด็นสัมภาษณ์ เกี่ยวกับการพัฒนาเป็นหลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิตหลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี ว่าควรมีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องใดบ้าง และควรมีแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การวัดและประเมินผลในการฝึกอบรมอย่างไรบ้าง
5.	ความสอดคล้องของประเด็นสัมภาษณ์ เกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคและแนวทางแก้ไขในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้หรือการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถาม
(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

คำชี้แจง โปรดพิจารณาแบบสอบถามและให้คะแนนความสอดคล้องของแบบสอบถามการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต หลักสูตร 5 ปี จังหวัดลพบุรี โดยให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ช่องคะแนนของแบบประเมินในแต่ละข้อ

- + 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้องกับรายการประเมิน
- 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้องกับรายการประเมิน
- 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามไม่สอดคล้องกับรายการประเมิน

ข้อ	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1.	ความสอดคล้องของข้อคำถามเกี่ยวกับปัญหาของผู้ตอบแบบสอบถาม
2.	ความสอดคล้องของข้อคำถามเกี่ยวกับความต้องการ ความจำเป็นในการฝึกอบรม
3.	ความสอดคล้องของข้อคำถามเกี่ยวกับวิธีการการฝึกอบรม
4.	ความสอดคล้องของข้อคำถามเกี่ยวกับการวัดผล ประเมินผลในการฝึกอบรม

ลงชื่อ.....ผู้เชี่ยวชาญ
(.....)
...../...../.....

**แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของหลักสูตรฉบับร่าง
(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)**

คำชี้แจง แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของหลักสูตรฉบับร่าง เรื่องการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักศึกษาครุศาสตร์บัณฑิตหลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี ประกอบด้วยเอกสารที่จะประเมินดังต่อไปนี้

1. หลักสูตรฉบับร่าง ประกอบด้วย

- ความนำ
- หลักการ
- จุดมุ่งหมาย
- เนื้อหาสาระ
- กิจกรรมการฝึกอบรม
- สื่อในการฝึกอบรม
- การวัดผลและประเมินผล

2. แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม

- สาระสำคัญ
- จุดประสงค์การเรียนรู้
- สาระการเรียนรู้
- กิจกรรมการเรียนรู้
- สื่อ/ แหล่งการเรียนรู้
- การวัดและประเมินผล

โปรดพิจารณาความสอดคล้องขององค์ประกอบของหลักสูตร ซึ่งประกอบด้วย
โครงสร้างหลักสูตร และแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น โดยกำหนดคะแนน
สำหรับการพิจารณาข้อคำถามแต่ละข้อดังนี้

พระใสว สีปัญญา

นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ผู้วิจัย

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของหลักสูตรฉบับร่าง
(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

คำชี้แจง โปรดพิจารณาแบบสอบถามและให้คะแนนความสอดคล้องของคำถามการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิตหลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี เพื่อนำผลที่ได้จากความคิดเห็นที่เกี่ยวข้อง ไปสร้างหลักสูตรฝึกอบรมสำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิตหลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี โดยให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนของแบบประเมินในแต่ละข้อ

- + 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้องกับรายการประเมิน
- 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้องกับรายการประเมิน
- 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามไม่สอดคล้องกับรายการประเมิน

ข้อ	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1.	สาระสำคัญ				
	1.1 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ในหลักสูตร
	1.2 สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้
	1.3 มีความชัดเจนเข้าใจง่าย
2.	จัดประสงค์การเรียนรู้
	2.1 สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้
	2.2 ใช้ภาษาชัดเจนเข้าใจง่าย
	2.3 ระบุพฤติกรรมที่ต้องการวัดได้ชัดเจน
3.	เนื้อหา				
	3.1 เหมาะสมกับเวลา
	3.2 มีความยากง่ายพอเหมาะ
	3.3 น่าสนใจและมีประโยชน์ต่อนักศึกษา
4.	กระบวนการจัดกิจกรรม				
	4.1 สร้างความแปลกใหม่ให้กับผู้อบรม

ข้อ	รายการประเมิน	ระดับความ คิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
4.	4.2 สอดคล้องกับจุดประสงค์การจัดกิจกรรม
	4.3 สอดคล้องและเหมาะสมกับเนื้อหา
	4.4 กระบวนการจัดกิจกรรมเป็นไปตามลำดับ ขั้นตอน
5.	4.5 เหมาะสมกับเวลาที่จัดกิจกรรม
	4.6 ผู้เข้าฝึกอบรมมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม
	5.1 สื่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
6.	5.2 สื่อความหมายได้ชัดเจน เหมาะสม
	6. การวัดผลและการประเมินผล
	6.1 สอดคล้องกับจุดประสงค์การจัดกิจกรรม
	6.2 วัดได้ครอบคลุมสาระเนื้อหาของกิจกรรม

ลงชื่อ.....ผู้เชี่ยวชาญ
(.....)
...../...../.....

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบทดสอบ
(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

คำชี้แจง โปรดพิจารณาแบบทดสอบและให้คะแนนความสอดคล้องของแบบทดสอบหลักกรรม เรื่องสังคหะวัตถุ 4 เพื่อนำผลที่ได้จากความคิดเห็นที่เกี่ยวข้อง ไปใช้ในการทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพื่อนำไปสร้างหลักสูตรฝึกอบรมสำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต หลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงช่องคะแนนของแบบประเมินในแต่ละข้อ

- + 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้องกับรายการประเมิน
- 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้องกับรายการประเมิน
- 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามไม่สอดคล้องกับรายการประเมิน

ที่	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1	สามารถบอกความหมายและประเภทของการให้ทานได้				
	ข้อ 1
	ข้อ 2
2	สามารถวิเคราะห์ลักษณะและประเภทของการให้ทานได้				
	ข้อ 3
	ข้อ 4
	ข้อ 5
	ข้อ 6
3	สามารถบอกความหมายของหลักกรรมปิยาวาจาได้				
	ข้อ 7
	ข้อ 8
	ข้อ 9

ที่	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
4	สามารถวิเคราะห์หลักปียวาจากบทประพันธ์ได้				
	ข้อ 10
	ข้อ 11
	ข้อ 12
5	สามารถบอกลักษณะของผู้ที่มีหลักธรรมปียวาจาได้				
	ข้อ 14
	ข้อ 15
	ข้อ 16
6	สามารถบอกความหมายและลักษณะของหลักธรรม อรรถจริยาได้				
	ข้อ 17
	ข้อ 18
	ข้อ 19
7	สามารถบอกลักษณะของผู้ที่มีหลักธรรมปียวาจาได้				
	ข้อ 21
8	สามารถบอกความหมายของหลักธรรมสมานัตตา ได้				
	ข้อ 23
9	สามารถวิเคราะห์ลักษณะของบุคคลผู้มีหลักธรรม สมานัตตาได้				
	ข้อ 25
	ข้อ 26
	ข้อ 27

ที่	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
10	สามารถบอกความหมายของหลักธรรมสังคหะวัตถุ แต่ละข้อได้
	ข้อ 28
	ข้อ 29
	ข้อ 30
	ข้อ 31
	ข้อ 32
	ข้อ 33
	ข้อ 34
11	สามารถวิเคราะห์หลักธรรมสังคหะวัตถุได้
	ข้อ 35
	ข้อ 36
	ข้อ 37
	ข้อ 38
	ข้อ 39
	ข้อ 40

ลงชื่อ.....ผู้เชี่ยวชาญ

(.....)

...../...../.....

**แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสังเกต
(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)**

คำชี้แจง โปรดพิจารณาแบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสังเกต และให้คะแนนความสอดคล้อง โดยกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนของแบบประเมินในแต่ละข้อและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

- + 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้องกับรายการประเมิน
- 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้องกับรายการประเมิน
- 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามไม่สอดคล้องกับรายการประเมิน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 แบบสังเกตที่ใช้ในการประเมิน คือ แบบสังเกตเรื่อง ลงทะเบียนรายงานตัว พิธีเปิด มอบตัวเป็นศิษย์ แนะนำวิทยากร

รายการ	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
1. ตอบคำถาม/ พูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม
2. การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. การปฏิบัติตามกฎการเข้าร่วมกิจกรรม

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 แบบสังเกตที่ใช้ในการประเมิน คือ แบบสังเกตเรื่อง ตามหาหัวใจเมื่อฉันและเธอมาเจอกัน

รายการ	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
1. ตอบคำถาม/ พูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม
2. การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ
4. กระบวนการทำงานกลุ่ม (อัตตจริยา)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 แบบสังเกตที่ใช้ในการประเมิน คือ แบบสังเกตเรื่อง ศิลปะในการดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทัน

รายการ	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
1. ตอบคำถาม/ พูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม
2. การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. สรุปประโยชน์ของสติและโทษของการขาดสติ
4. วิเคราะห์คุณและโทษของสื่อ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 แบบสังเกตที่ใช้ในการประเมิน คือ แบบสังเกต เรื่องธรรมะกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต สติกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต (สติปัญญา 4) กฎแห่งกรรม ธรรมกับการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

รายการ	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
1. ตอบคำถาม/ พูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม
2. การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. อธิบายวิธีประยุกต์หลักธรรมไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 แบบสังเกตที่ใช้ในการประเมิน คือ แบบสังเกตเรื่องธรรมะติดปีก (ทำดีไม่ต้องเดี๋ยว)

รายการ	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
1. ตอบคำถาม/ พูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม
2. ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
3. การทำงานด้วยความสามัคคี
4. กระบวนการทำงานกลุ่ม
5. มีความคิดสร้างสรรค์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 แบบสังเกตที่ใช้ในการประเมิน คือ แบบสังเกตเรื่องคุณค่าแห่ง
การเจริญสติ

รายการ	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
1. ตอบคำถาม/ พูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม
2. การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. การสำรวม กาย วาจา (ปิยวาจา)
4. ความตั้งใจในการฝึกสติ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 แบบสังเกตที่ใช้ในการประเมิน คือ แบบสังเกตเรื่องศิลปะการ
เรียนรู้ชีวิตอย่างมีสติ

รายการ	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
1. ตอบคำถาม/ พูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม
2. การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. การยอมรับฟังความคิดเห็น(ข้อบกพร่อง)
4. การให้ข้อเสนอแนะเพื่อน(ธรรมทาน)
5. การกำหนดแนวทางแก้ปัญหาของตนเอง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 แบบสังเกตที่ใช้ในการประเมิน คือ แบบสังเกตเรื่อง นิทาน
ประสาธน์ใจ ละครสะท้อนธรรม

รายการ	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
1. ตอบคำถาม/ พูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม
2. การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. การนำเสนอหรือถ่ายทอดหลักธรรมออกมา เป็นละคร (ธรรมทาน)
4. การสรุปคติธรรมจากการแสดงละคร

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 แบบสังเกตที่ใช้ในการประเมิน คือ แบบสังเกตเรื่อง ธรรมชาติของชีวิต
สาระธรรม (ถาม - ตอบ)

รายการ	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
1. ตอบคำถาม/ พูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม
2. การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. การแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล
4. การให้แง่คิดโดยใช้คติธรรม(ธรรมทาน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 แบบสังเกตที่ใช้ในการประเมิน คือ แบบสังเกตเรื่อง โครงการงาน
ส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม

รายการ	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
1. ตอบคำถาม/ พูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม
2. การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. ความสามัคคีในหมู่คณะ
4. การนำเสนอโครงการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม
5. โครงการที่นำเสนอมีความริเริ่มสร้างสรรค์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 แบบสังเกตที่ใช้ในการประเมิน คือ แบบสังเกตเรื่อง จุดเทียน
อุดมการณ์

รายการ	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
1. ตอบคำถาม/ พูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม
2. การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. เปรียบเทียบการจุดเทียนกับความเป็นครู
4. อธิบายถึงความสำคัญของการเป็นครู

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 แบบสังเกตที่ใช้ในการประเมิน คือ แบบสังเกตเรื่อง คุณธรรม
จริยธรรมสำหรับครูเขียนเรียงความเรื่อง “คุณค่าแห่งชีวิต”

รายการ	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
1. ตอบคำถาม/ พูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม
2. การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. ความสามารถในการเขียนเรียงความเรื่องคุณค่าแห่งชีวิต
4. การอธิบายความหมายของคุณธรรมจริยธรรมสำหรับครู

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 แบบสังเกตที่ใช้ในการประเมิน คือ แบบสังเกตเรื่อง สรุปกิจกรรม / พิธีปิด / ผูกพันด้วยห่วงใยผูกใจด้วยห่วงธรรม

รายการ	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
1. ตอบคำถาม/ พูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม
2. การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. มีความประทับใจต่อการฝึกอบรม
4. แสดงพฤติกรรม อ้าสาด้วยความนอบน้อม

ลงชื่อ.....ผู้เชี่ยวชาญ

(.....)

...../...../.....

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบแบบวัดเจตคติที่มีต่อหลักสูตร (สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

คำชี้แจง โปรดพิจารณาแบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดเจตคติที่มีต่อหลักสูตร และให้คะแนนความสอดคล้อง โดยกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนของแบบประเมินในแต่ละข้อและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

- + 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้องกับรายการประเมิน
- 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้องกับรายการประเมิน
- 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามไม่สอดคล้องกับรายการประเมิน

รายการ	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
1. ข้าพเจ้ามาเข้าอบรมเพราะถูกบังคับ				
2. อยากให้แต่ละกิจกรรมหมดเวลาเร็ว ๆ				
3. เรื่องราวในหลักสูตรไม่น่าสนใจเลย				
4. กิจกรรมที่จัดขึ้นมีหลายรูปแบบน่าสนใจ				
5. เข้าอบรมแล้วรู้สึกที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้				
6. ข้าพเจ้าตั้งใจที่มีโอกาสเข้ารับการอบรม				
7. ข้าพเจ้ารู้สึกทุกขใจเมื่อต้องทำกิจกรรมต่าง ๆ				
8. หลังอบรมตั้งใจจะแก้ไขตนเองใหม่				
9. เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น				
10. ข้าพเจ้าได้ประโยชน์จากการอบรมครั้งนี้มาก				
11. เป็นหลักสูตรสามารถพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมได้จริง				
12. ยิ่งอบรมยิ่งน่าเบื่อ				
13. เข้าอบรมแล้วเข้าใจปัญหาชีวิตมากขึ้น				
14. เข้าร่วมกิจกรรมแล้วจิตใจผ่อนคลาย				
15. เวลาเข้าร่วมกิจกรรมข้าพเจ้าว่างนอนมากที่สุด				
16. เป็นกิจกรรมที่แปลกใหม่				
17. หลักสูตรมีความสนุกสนานรู้สึกผ่อนคลาย				
18. อยากเข้าร่วมหลักสูตรแบบนี้อีก				
19. เข้าอบรมครั้งนี้รู้สึกว่าเสียเวลา				
20. เป็นหลักสูตรที่ควรจัดเข้าในทุกสถานศึกษา				

**แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อ
โครงการอบรมการเจริญสติ (สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)**

คำชี้แจง โปรดพิจารณาแบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถาม ความคิดเห็นที่มีต่อโครงการอบรมการเจริญสติ และให้คะแนนความสอดคล้อง โดยกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนของแบบประเมินในแต่ละข้อและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

- + 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้องกับรายการประเมิน
- 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้องกับรายการประเมิน
- 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามไม่สอดคล้องกับรายการประเมิน

รายการ	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
1. ความรู้ ความเข้าใจที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการ				
2. ท่านสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้				
3. ความพึงพอใจของท่านที่มีต่อวิทยากร / เรื่อง				
- ความเข้าใจ				
- เมื่อฉันและเธอมาเจอกัน				
- ศิลปะในการดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทัน				
- ธรรมชาติกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต				
- ธรรมชาติดีปก				
- คุณค่าแห่งการเจริญสติ				
- ศิลปะการเรียนรู้ชีวิตอย่างมีสติ				
- นิทานประสาณใจ				
- ละครสะท้อนธรรม				
- ธรรมะวาไรตี้				
- โครงการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม				
- จุดเทียนอุดมการณ์				
- คุณธรรมจริยธรรมสำหรับครู				
- การเขียนเรียงความคุณค่าแห่งชีวิต				
- ก่อนจากฝากธรรม / ผู้รักด้วยหัวใจผูกใจด้วยห่วงธรรม				
4. ช่วงเวลาที่อบรม (ปิดเทอม)				
5. เอกสาร/สื่อประกอบการอบรม				
6. การดำเนินการ เช่น การประชาสัมพันธ์ การติดต่อประสานงาน การอำนวยความสะดวก				
7. อาหาร และเครื่องดื่ม				

รายการ	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
8. โสภณทัศนูปกรณ์				
9. บรรยากาศในการจัดอบรม				
10. สถานที่จัดอบรม				
11. สถานที่พัก				
12. ประเมินผลการจัดอบรมในภาพรวม				

ลงชื่อ.....ผู้เชี่ยวชาญ

(.....)

...../...../.....

ภาคผนวก ช

**การวิเคราะห์ความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนก
การวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ
ผลการทดสอบความรู้ก่อนเรียนและหลังเรียน**

ตาราง แสดงความยากง่าย (p) และค่าอำนาจจำแนก (r) ของค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบ
วัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ข้อที่	ความยากง่าย (p)	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	.32	.28
2	.30	.39
3	.78	.49
4	.44	.37
5	.84	.31
6	.82	.35
7	.84	.29
8	.80	.49
9	.76	.55
10	.44	.21
11	.80	.35
12	.40	.68
13	.34	.64
14	.34	.37
15	.44	.50
16	.44	.55
17	.80	.60
18	.26	.34
19	.36	.64
20	.26	.34
21	.36	.64
22	.41	.38
23	.59	.75
24	.62	.63
25	.38	.88
26	.52	.75
27	.45	.63
28	.72	.50

ตาราง (ต่อ)

ข้อที่	ความยากง่าย (p)	ค่าอำนาจจำแนก (r)
29	.36	.64
30	.26	.34

การวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

$$r_{tt} = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum pq}{S_t^2} \right]$$

$$r_{tt} = \frac{29}{29-1} \left[1 - \frac{5.64}{33.21} \right]$$

$$r_{tt} = 1.03 [1 - 0.16]$$

$$r_{tt} = 0.86$$

ตาราง วิเคราะห์ข้อมูลของแบบวัดการควบคุมอารมณ์ ของนักศึกษาครุศาสตร์บัณฑิต หลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

Frequencies

	เพศ		สาขา		เคย		ข้อ1	ข้อ2	ข้อ3	ข้อ4	ข้อ5	ข้อ6
	29	0	29	0	29	0	29	29	29	29	29	29
N	Valid	Missing										
Mean	1.8621		3.4828		1.0345		3.2069	3.5862	4.5862	4.6552	4.1379	4.6897
Std. Deviation	.35093		1.54967		.18570		1.17654	.94556	.68229	.55265	.69303	.54139

ข้อ7	ข้อ8	ข้อ9	ข้อ10	ข้อ11	ข้อ12	ข้อ13	ข้อ14	ข้อ15
29	29	29	29	29	29	29	29	29
0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.2069	4.3448	4.6207	4.7586	4.4483	4.2759	4.2069	4.5172	3.2759
.81851	.61388	.56149	.43549	.57235	.88223	.67503	.57450	.84077

ข้อ16	ข้อ17	ข้อ18	ข้อ19	ข้อ20	TOTAL
29	29	29	29	29	29
0	0	0	0	0	0
4.4138	4.3793	4.4138	4.5862	4.6897	4.3000
.73277	.62185	.62776	.82450	.47082	.40178

ตาราง วิเคราะห์ข้อมูลของแบบวัดพฤติกรรมการเจริญสติ ของนักศึกษาศาสตรบัณฑิต หลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

	N	Mean	Std. Deviation				
A1.1	29	2.0690	.88362	A3.9	29	3.1034	.48879
A1.2	29	2.2759	.88223	A3.10	29	3.3448	.72091
A1.3	29	2.5862	.86674	A4.1	29	3.0690	.59348
A1.4	29	2.4483	.86957	A4.2	29	3.2069	.72601
A1.5	29	2.4828	.73779	A4.3	29	3.4138	.73277
A1.6	29	2.5172	.82897	A4.4	29	3.4138	.56803
A1.7	29	2.3793	.82001	A4.5	29	3.4138	.62776
A1.8	29	2.4138	.90701	A4.6	29	3.2759	.59140
A1.9	29	2.1379	.83342	A4.7	29	3.3103	.60376
A1.10	29	2.4828	.94946	A4.8	29	3.2759	.64899
A2.1	29	2.6207	.90292	A4.9	29	3.1724	.60172
A2.2	29	2.5517	.68589	A4.10	29	3.4828	.57450
A2.3	29	2.9310	.79871	A5.1	29	3.3793	.82001
A2.4	29	2.8276	.84806	A5.2	29	3.3448	.72091
A2.5	29	3.0345	.62580	A5.3	29	3.4138	.62776
A2.6	29	2.7241	.70186	A5.4	29	3.4138	.68229
A2.7	29	2.8276	.71058	A5.5	29	3.4828	.50855
A2.8	29	2.6897	.84951	A5.6	29	3.4483	.63168
A2.9	29	2.7241	.75103	A5.7	29	3.3448	.66953
A2.10	29	2.8966	.77205	A5.8	29	3.3793	.72771
A3.1	29	2.8276	.65841	A5.9	29	3.4483	.57235
A3.2	29	2.9655	.56586	A5.10	29	3.7241	.45486
A3.3	29	3.1724	.65841	TOTAL1	29	2.3793	.61897
A3.4	29	3.0345	.82301	TOTAL2	29	2.7828	.49575
A3.5	29	3.3103	.47082	TOTAL3	29	3.0966	.38030
A3.6	29	3.1379	.63943	TOTAL4	29	3.3034	.43300
A3.7	29	3.1034	.61788	TOTAL5	29	3.4379	.44434
A3.8	29	2.9655	.62580	Valid N (listwise)	29		

ตาราง การเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรมก่อนเรียนและหลังเรียน ของหลักสูตรฝึกอบรม
 การเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม สำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิตหลักสูตร 5 ปี
 มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 ก่อน หลัง	15.7586 20.1379	29 29	2.76011 1.76724	.51254 .32817

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 ก่อน & หลัง	29	.578	.001

Paired Samples Test

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				Upper
Pair 1 ก่อน - หลัง	-4.3793	2.25854	.41940	-5.2384	-3.5202	-10.442	.000	

ตาราง ผลการเปรียบเทียบการควบคุมอาการก่อนและหลังอบรม ของนักศึกษาครุศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 5 ปี
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม SPSS

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 SUMPRE	57.0069	29	6.44703	1.19718
SUMPOST	59.3655	29	5.71529	1.06130

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 SUMPRE & SUMPOST	29	.823	.000

Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 SUMPRE - SUMPOST	-2.3586	3.68516	.68432	-3.7604	-.9569	-3.447	28	.002

ตาราง เปรียบเทียบการควบคุมอารมณ์หลังอบรมและหลังฝึกอบรม 3 เดือน ของนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต
หลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม SPSS

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1				
SUMPRE	59.3655	29	5.71529	1.06130
SUMPOST	60.9448	29	4.66255	.86581

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1			
SUMPRE & SUMPOST	29	.754	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Lower	Upper			
Pair 1							
SUMPRE - SUMPOST	1.5793	3.77069	.1450	3.0136	2.256	28	.032

ตาราง เปรียบเทียบพฤติกรรมการเจริญสติก่อนและหลังอบรม ของนักศึกษาศรัทธาธรรมบัณฑิต
หลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม SPSS

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 ก่อน อบรม	20.8552	29	4.85869	.90224
หลัง อบรม	31.1655	29	4.17341	.77498

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 ก่อนอบรม & หลังอบรม	29	-.062	.748

Paired Samples Test

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
Pair 1 ก่อนอบรม - หลังอบรม	-10.3103	6.59921	1.22544	Lower -12.8205 Upper -7.8001	-8.414	28	.000

ตาราง เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการเจริญสติหลังอบรมและหลังฝึกอบรม 3 เดือน ของนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต
หลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม SPSS

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 หลัง อบรม ท.3เดือน	31.1655	29	4.17341	.77498
	32.3379	29	1.95364	.36278

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 หลังอบรม & ท.3เดือน	29	.426	.021

Paired Samples Test

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
Pair 1 หลังอบรม - ท.3เดือน	-1.1724	3.78086	.70209	Lower -2.6106 Upper .2657	-1.670	28	.106

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก ฉ

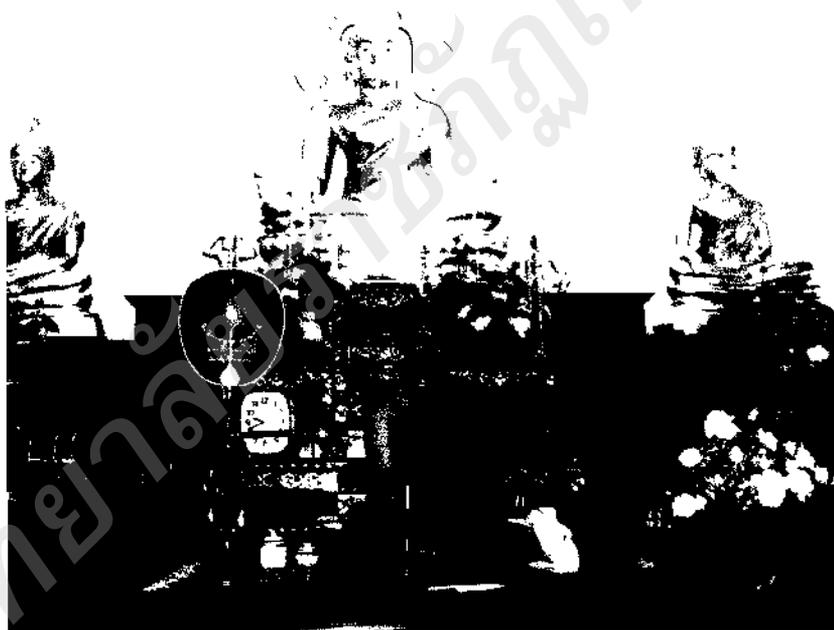
ภาพประกอบการฝึกอบรม

ภาพประกอบกิจกรรม

กิจกรรมโครงการปฏิบัติธรรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม
ทดลองใช้หลักสูตร วันที่ ๗-๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๐ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสิริธรรมมุนี
ตำบล ปากเพรียว อำเภอเมือง จังหวัดสระบุรี

(พิธีเปิด)

ประธานฝ่ายสงฆ์ กล่าวเปิดงาน พร้อมให้โอวาท



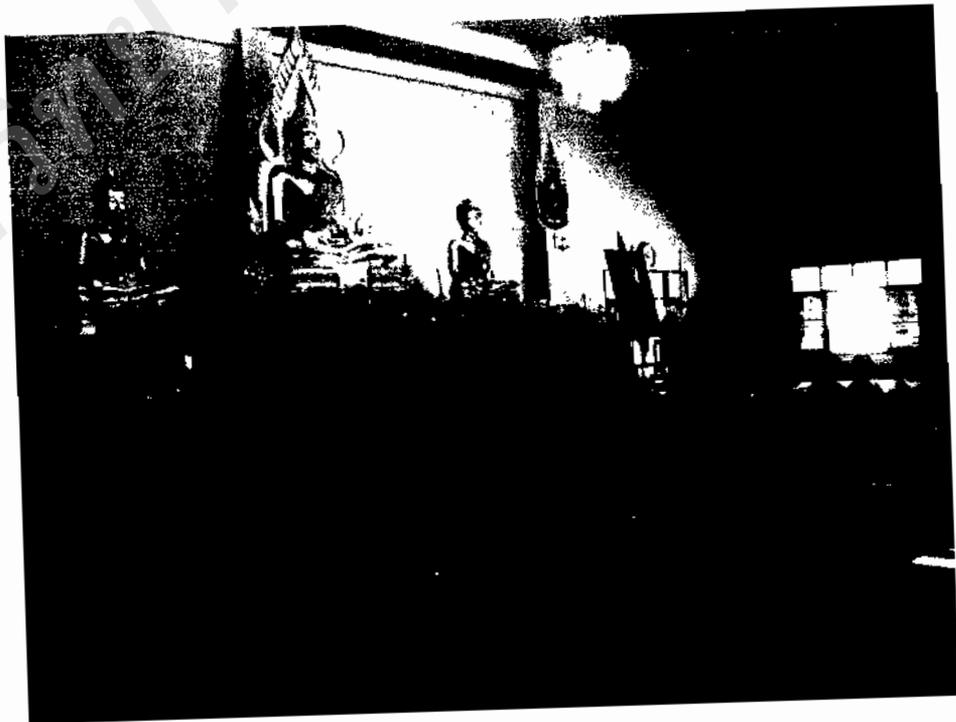
ประธานฝ่ายฆราวาส ผศ.ศรินทิพย์ ภู่อำดี กล่าวรายงานต่อประธานในพิธี

ภาพกิจกรรม
กิจกรรม ทดสอบก่อนการฝึกอบรม(Pretest)



ตัวแทนนักเรียนกล่าวนำ กิจกรรมพิธีมอบตัวเป็นศิษย์ ต่อคณะสงฆ์

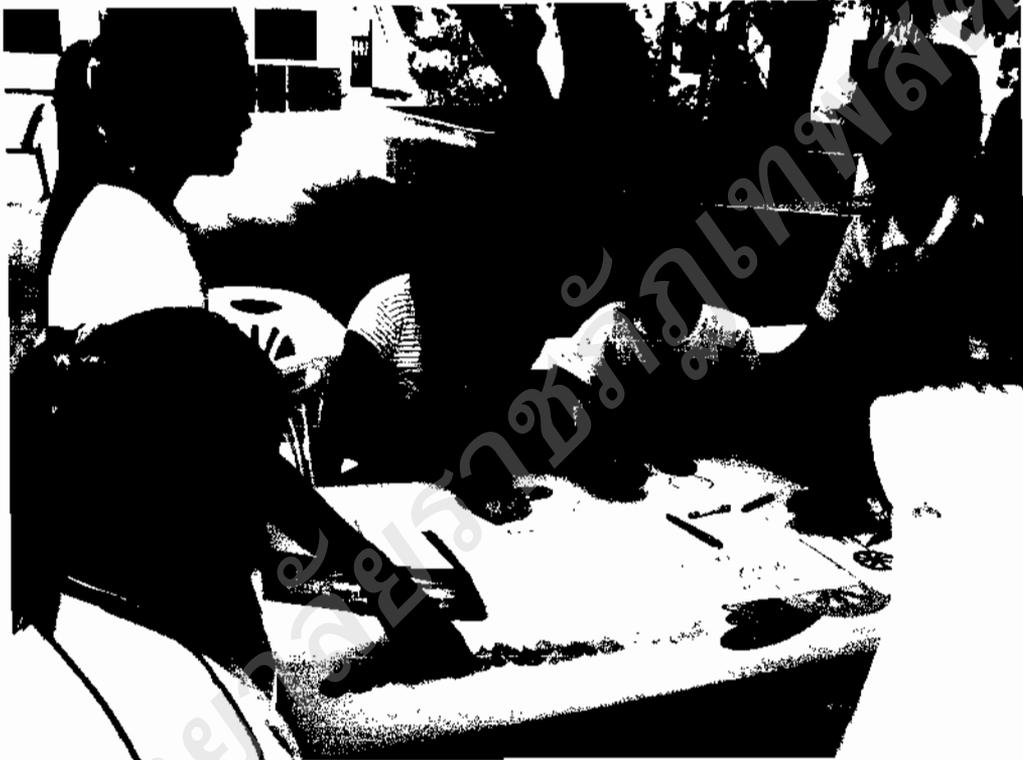
ภาพกิจกรรม การแนะนำพระวิทยากร



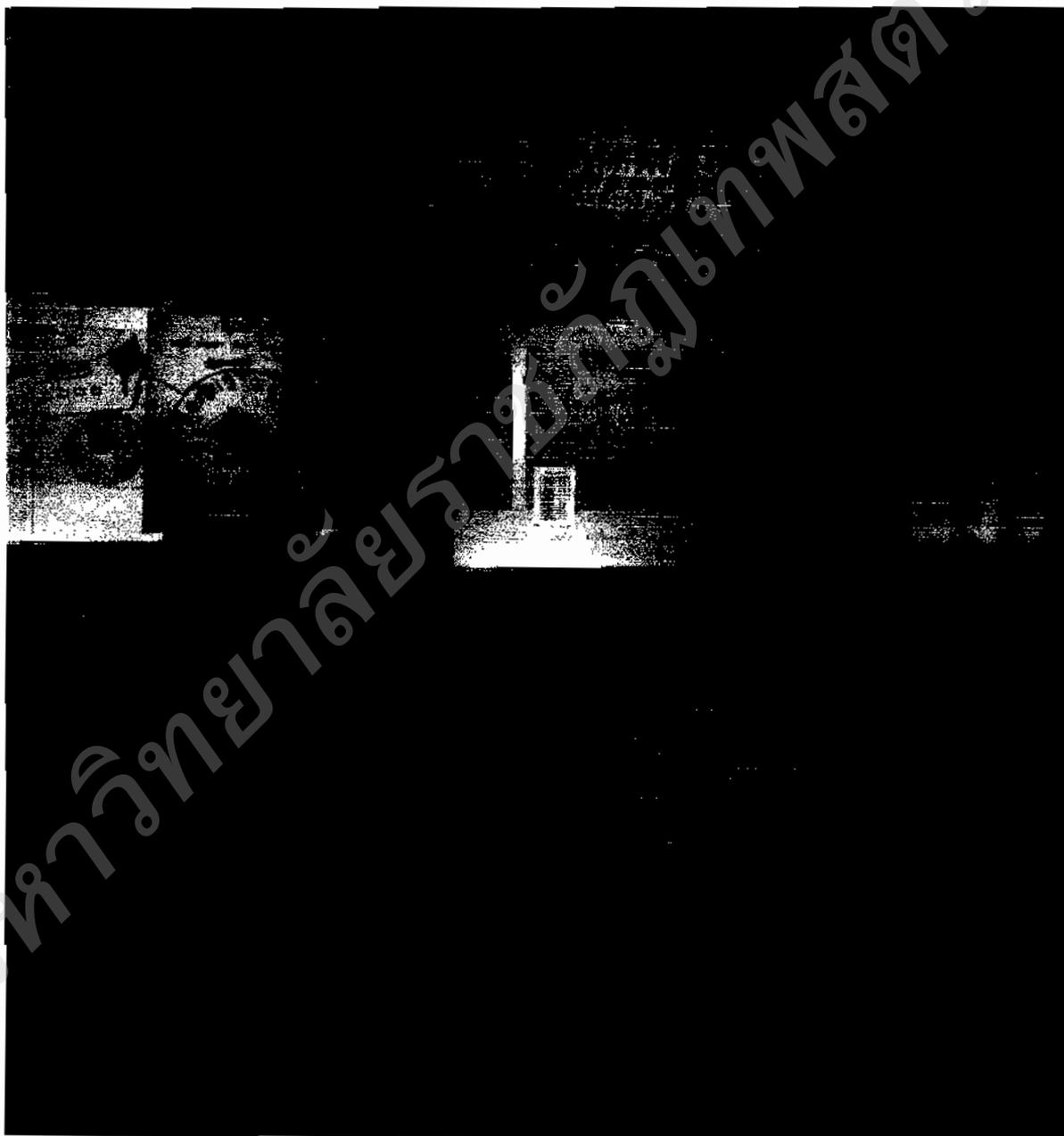
ภาพกิจกรรม
กิจกรรมตามหาหัวใจ



ภาพกิจกรรม
กิจกรรมธรรมเนียมปิดปี



ภาพกิจกรรม ผลงานของนักศึกษา



ภาพกิจกรรมภาคปฏิบัติ
กิจกรรมน้อมใจใส่ธรรม(เช้า - เย็น)

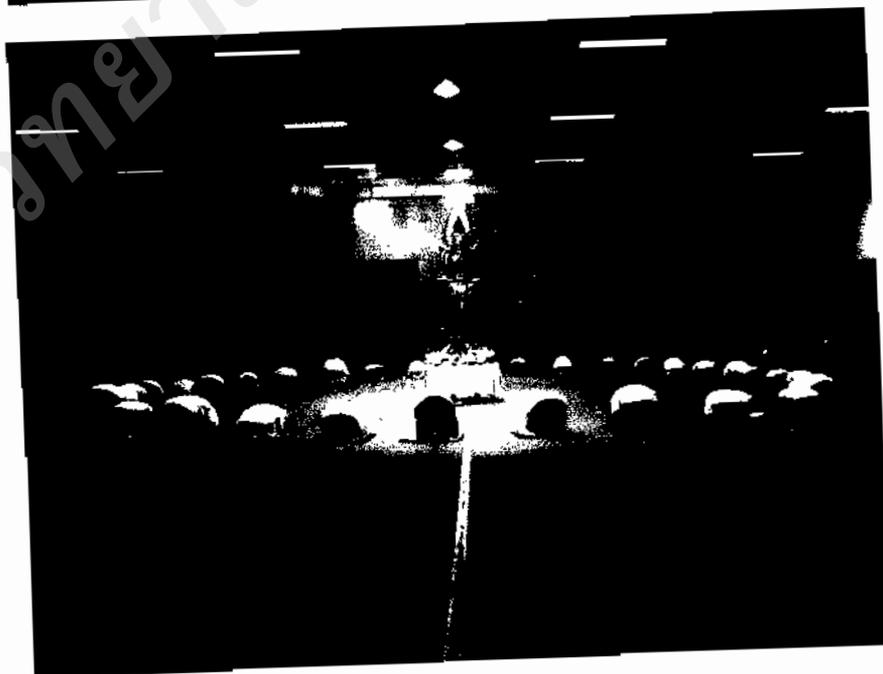


ภาพกิจกรรม ธรรมรับอรุณ



กิจกรรมโยคะ กับ ธรรมรับอรุณ

ภาพกิจกรรม
กิจกรรมจุดเทียนอุดมการณ์



กิจกรรมโครงการปฏิบัติธรรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม
ทดลองใช้หลักสูตร วันที่ ๗ - ๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๐ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสิริธรรมมุนี
ตำบล ปากเพรียว อำเภอเมือง จังหวัดสระบุรี

