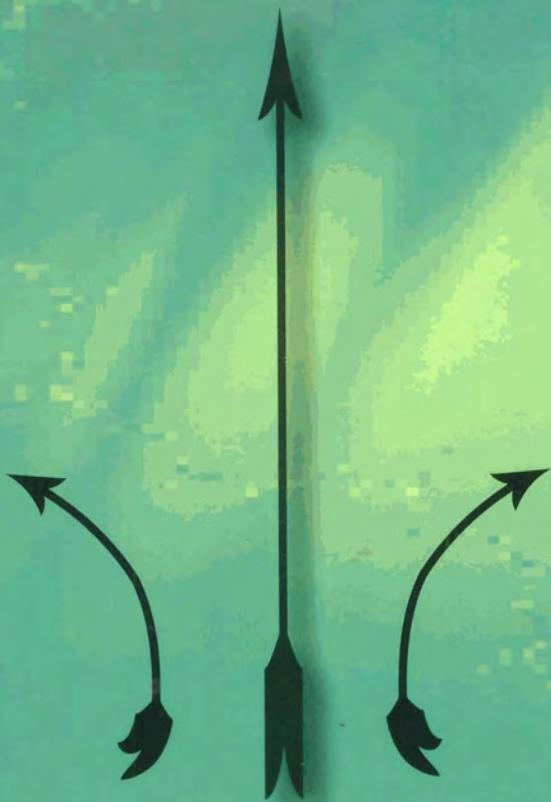


แนวทางการจัดอนุรักษ์มนากิจ
ดูซ่างศรด้ดลูกครุ



ดร.ดาวรรคน เต่นอุดม

ชาวนา ไขน้ำเข้านา
ช่างศร ดัดลูกศร
ช่างไม้ ภาคไม้
บันทิต ฝึกตอน

ธรรมบท

คำนำ

“บรรดามนุษย์ด้วยกัน คนที่ฝึกตนเองแล้วประสบสูญที่สุด” เป็นคำตรัสของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า “ฝึกตน” คือการ “ฝึกจิต” ให้ดีงาม อดได้ ทนได้ แม้ในภาวะที่คนทั่วไปคิดว่าไม่น่าจะทนได้ ผู้ที่ฝึกจิตไว้ดีแล้วจึงสามารถตั้งตนอยู่ในความสงบได้ท่ามกลางความวุ่นวาย สบายนิ่นท่ามกลางความทุกข์ และมีความสุขท่ามกลางความไม่สบาย

หากเรายอมรับและตระหนักว่าเราอยู่ในสังคมที่เต็มไปด้วยความทุกข์และปัญหา และปัญหาสังคมก็กำกับมาจากปัญหาของปัจเจกบุคคลซึ่งมีรากเหง้ามาจากการที่ฝึกฝนไว้มีเดียว เรายังคงหันมาให้ความสำคัญกับ “จิต” และการฝึกจิต ซึ่งเป็นงานแก้ทุกข์โดยตรง

เป็นที่น่ายินดีว่าหน่วยงานและองค์กรต่างๆ เห็นความสำคัญของการฝึกจิตมากขึ้น โดยจัดโอกาสให้บุคลากรได้มีโอกาสได้พัฒนาจิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งการศึกษาในยุคปัจจุบันนี้ ให้ความสำคัญกับการฝึกจิตทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ โดยกำหนดสาระการเรียนรู้วิชาพระพุทธศาสนาให้ผู้เรียนเข้าค่ายพุทธบุตรหรือค่ายคุณธรรมเพื่อให้ได้ประสบการณ์ภาคปฏิบัติต้านคุณธรรมและการพัฒนาจิต

อย่างไรก็ตาม บุคลากรที่จะให้ความรู้และประสบการณ์ด้านการฝึกจิต ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายสมชัยหรือมารวा�ส ยังมีน้อยและน่าจะไม่มีพอเพียงกับความต้องการ โดยเฉพาะของสถานศึกษาที่จะต้องนำนักเรียนไปเข้าค่ายฯ ศูนย์พัฒนาจิตเชลิมพระเกียรติ กระทรวงศึกษาธิการ วัดวาภูแก้ว เป็นศูนย์ฝึกอบรมจุดหนึ่งที่โรงเรียนและหน่วยงานต่างๆ นำนักเรียนและบุคลากรมาเข้ารับการอบรมปีละประมาณ 30-40 รุ่น จำนวนประมาณ 12,000 คน ปัญหาที่ประสบอยู่ในปัจจุบันคือ วิทยากรดำเนินการอบรมมีไม่พอเพียง การสร้างบุคลากรด้านนี้เพิ่มขึ้น

จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง

ในฐานะครุภูมิปัญญาไทยด้านปรัชญา ศาสนา และประเพณี ข้าพเจ้าได้รับมอบทั้งภารกิจและบสนับสนุนในการสร้างเครือข่ายด้าน การพัฒนาจิต จากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ จึงได้ จัดสรรงบส่วนหนึ่งมาจัดทำหนังสือเล่มนี้ เพื่อใช้ในการอบรมวิทยากร เครือข่าย และมอบให้หน่วยงานและสถานศึกษาที่ต้องการแนวทางในการจัดโครงการอบรมพัฒนาจิต

แนวทางและวิธีการอบรมพัฒนาจิตที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้ เป็นการเก็บเกี่ยวและสังเคราะห์ประสบการณ์จากการจัดอบรมพัฒนาจิต ที่ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ กระทรวงศึกษาธิการ วัดวาสุแก้ว อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งดำเนินมากกว่า 10 ปี โดยได้มีการ ปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรและวิธีการมาอย่างต่อเนื่อง และคงยังต้อง มีการปรับปรุงและพัฒนาต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง ดังนั้น การนำแนวทาง ที่เสนอแนะในหนังสือเล่มนี้ไปใช้ ณ จุดอบรมอื่นๆ ควรปรับให้เข้ากับ บริบท (วิถีชีวิต สิ่งแวดล้อม ผู้รับการอบรม ฯลฯ) ของการอบรมนั้น ตามที่เห็นสมควร

ขอขอบคุณสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติที่ให้การ สนับสนุนในการเผยแพร่ผลงานและการสร้างเครือข่าย ขออนุโมทนา และเป็นกำลังใจให้ผู้มีคุณเจตนา มุ่งมั่นพัฒนาตนเองและพัฒนาผู้อื่น เพื่อความเจริญของกิจกรรมของสังคม หากแนวโน้มของสังคมให้ความ สำคัญกับการพัฒนาจิตมากขึ้น สังคมก็อยู่รอดได้ และสามารถอยู่ได้ อย่างมีความสุข เพราะ “จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้”

๑๖๖ - ๑๖๗

(ดร. ดาวรรรณ เเด่นอุดม)

ครุภูมิปัญญาไทย รุ่น 2 ด้านปรัชญา ศาสนา และประเพณี

สารบัญ

หน้า

คำนำ

บทที่ 1	จิตกับการพัฒนาจิต	1
	1.1 ทำความเข้าใจกับเรื่องของจิต	2
	1.2 การพัฒนาจิต	4
	1.3 ประโยชน์ของการพัฒนาจิต	13
บทที่ 2	หลักสูตร กระบวนการและวิธีการอบรมพัฒนาจิต	21
	2.1 การปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตร	21
	2.2 กำหนดหลักสูตร กระบวนการ และวิธีการอบรม	28
	2.3 เนื้อหาความสำเร็จ	31
บทที่ 3	เนื้อหาสาระในการอบรมพัฒนาจิต	47
	3.1 ศาสตร์พิชี	47
	3.2 ข้อแนะนำในการปฏิบัติดน	47
	3.3 การปฏิบัติสมารถในวิธีการ	48
	3.4 การปฏิบัติสมารถในศีวิตประจำวัน หรือสมารถสามารถ	52
	3.5 การบรรยายธรรม	52
บทที่ 4	การจัดกิจกรรมอบรมรายวัน	55
	4.1 กิจกรรมวันเปิดอบรม	55
	4.2 กิจกรรมวันอบรมปกติ	63
	4.3 กิจกรรมวันปิดอบรม	66

	หน้า
บทที่ 5 การจัดโครงการอบรมพัฒนาจิต	85
5.1 ครอบงาน	85
	หน้า
5.2 การเตรียมการก่อนอบรม	88
5.3 การดำเนินการระหว่างอบรม	90
5.4 กิจกรรมต่อเนื่องหลังการอบรม	90
5.5 การประเมินผล	92
บทสรุป	114



พระราชาสังวรญาณ (พุธ จานิโย)

อดีตประธานสงฆ์ วัดวาภูแก้ว และองค์อุปัมภ์โครงการอบรมพัฒนาจิต



กิจกรรม

เฉลิมพระราชนิ�ุณ ๘๘ แห่งชาติ ทรงตั้งแบบ ศรีวุฒิปัญญาไทย
และยูบอร์หารานิเวศน์ ศิริมาหาตันแบบ ปี ๒๕๔๔

วันที่ ๗ ยันยนต์ ๒๕๔๕

ณ ศูนย์เเรก

ประชุม ร่วมแพ็ค เผยแพร่ร้าน

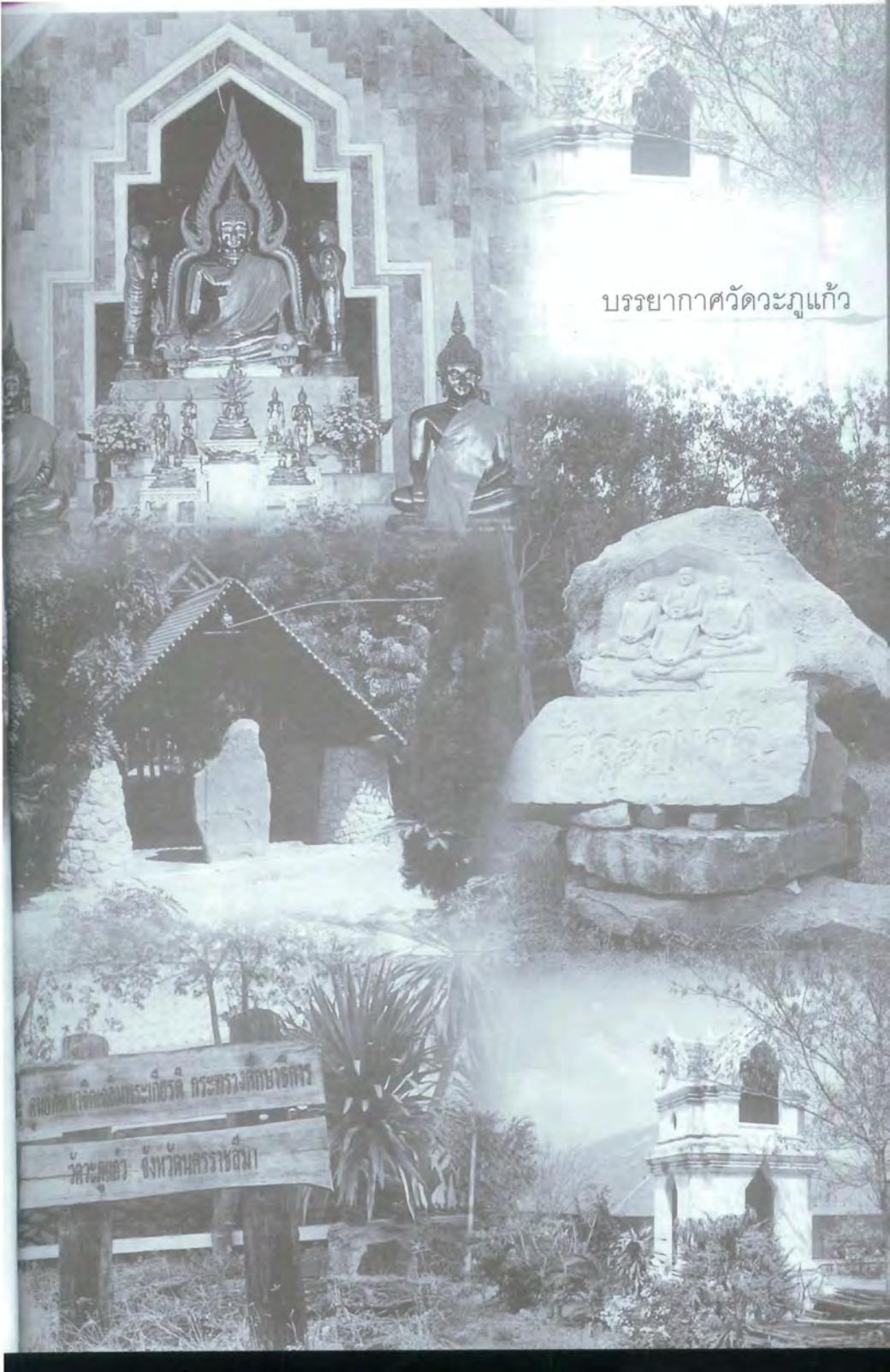


ดร.ดาวารรณ เด่นอุดม

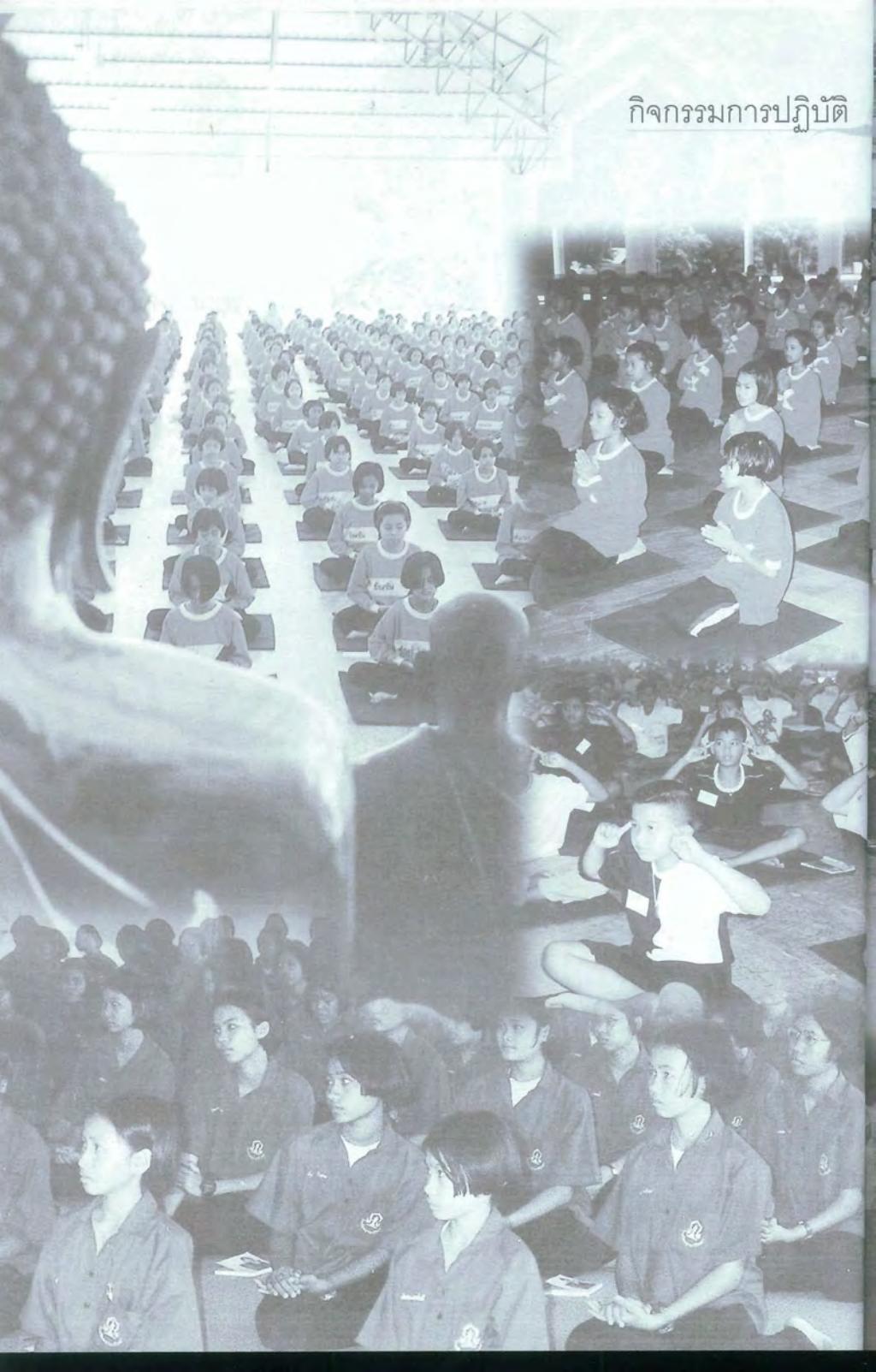
ผู้รับผิดชอบโครงการอบรมพัฒนาจิต

กิจกรรมพัฒนาคุณภาพดินเพื่อขยายผล ภาคกลาง ศึกษาดูงาน ๑๐๐๘๘๙๒

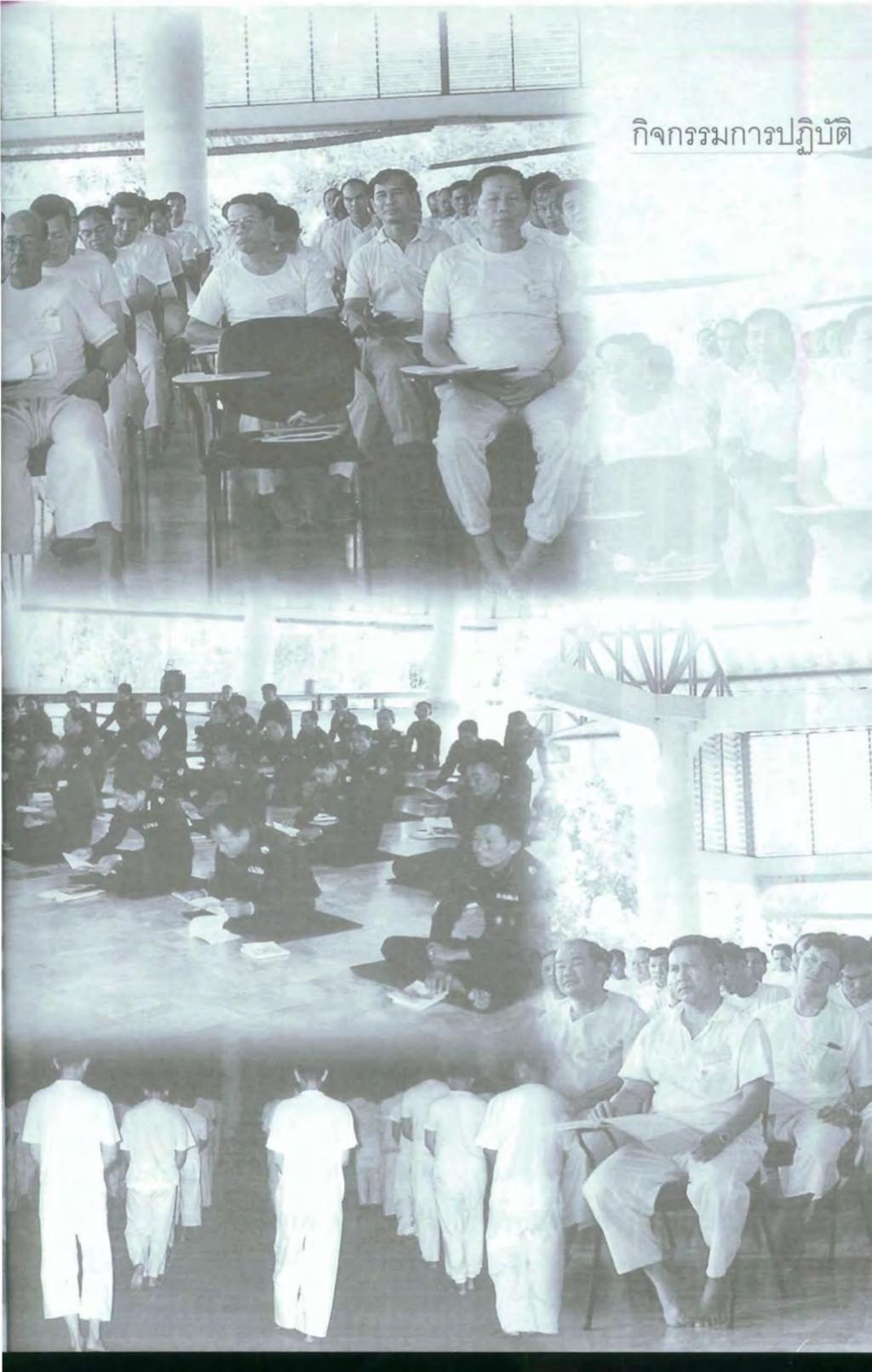
บรรยายกาศวัดดวงแก้ว



กิจกรรมการปฏิบัติ



กิจกรรมการปฏิบัติ





บรรยายการศึกษาดูที่วังภูเก็ต

บทที่ 1

จิตกับการพัฒนาจิต

ชีวิตมีองค์ประกอบของชาติ 2 ส่วน คือ ร่างกายและจิตใจ โดยหลักวิทยาศาสตร์ ร่างกายจัดอยู่ในพากสสาร ซึ่งโดยธรรมชาติจะเป็นรูปธรรมที่มีความเปลี่ยนแปลงได้ มีความเสื่อม และสูญเสียไปในที่สุด ส่วนจิตใจเป็นพลังงานซึ่งมองไม่เห็นเป็นรูปร่าง แต่ก็เป็นสภาพที่มีอยู่และไม่อ灸ถูกทำลายได้ ชีวิตที่มีคุณภาพจะต้องมีความสมบูรณ์ และแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งคุณภาพชีวิตดังกล่าวสามารถสร้างขึ้นได้โดยการบริหารร่างกายและบริหารจิต

โดยสภาพที่เป็นอยู่ มนุษย์ส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับร่างกายมาก กว่าจิตหลายเท่า และมีจำนวนไม่น้อยที่ไม่ใส่ใจกับเรื่องของจิตเลย วิถีชีวิตจึงเกิดความไม่สมดุล มุ่งเน้นการบำรุงบำเรอความสุขทางกาย ทุ่มเทเงินทองเพื่อความสวยงามของร่างกายและความมั่งมีด้านวัสดุ จนก่อให้เกิดปัญหาครอบครัวและสังคมหลายด้าน ความเสื่อมโทรม ด้านจิตใจคือคุณธรรมนั้นจะนับว่าอยู่ในขั้นวิกฤติกว่าได้ การแก้ปัญหาดังกล่าว หากยังละเลยเรื่องของ “จิต” ก็ยังเป็นการแก้ปัญหาที่ไม่ถูกจุด เพราะ “จิต” หรือ “ใจ” เป็นบ่อเกิดของความดีและความชั่วทั้งปวง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “ธรรมทั้งหลายมิใช่เป็นใหญ่ มิใช่เป็นประдан ทุกอย่างสำเร็จด้วยใจ” การพัฒนาจิตจึงเป็นรากแก้ว ของการพัฒนาทุกเรื่อง ดังที่มีผู้กล่าวว่า “จะปลูกพืชต้องเตรียมดิน จะกินต้องเตรียมอาหาร จะพัฒนางานต้องพัฒนาคน การพัฒนาคน (ทรัพยากรมนุษย์) ต้องเริ่มที่การพัฒนาจิต จะพัฒนาอะไรก็ติดสถาจิตไม่พัฒนา” ดังนั้น งานพัฒนาจิตจึงมีความสำคัญอย่างมาก

ที่ทุกคนควรจะนำไปใช้เป็นหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและพัฒนาสังคม

การปฏิบัติงานด้านการพัฒนาจิตให้มีประสิทธิภาพ ต้องทำความเข้าใจเรื่องของจิตให้ชัดเจน มีจุดมุ่งหมายและหลักการที่ตรงและถูกต้อง ตลอดจนเห็นประโยชน์ของการพัฒนาจิตอย่างกว้างขวาง

1.1 ทำความเข้าใจกับเรื่องของจิต

คำนวนหลักของโลกทุกศาสตร์ สอนให้คนละชั้น ทำความดี ซึ่งความดี ความชั่วจะปรากฏให้เห็นเป็นรูปธรรมจากพฤติกรรมทางกายและวาจา ส่วนพฤติกรรมทางจิตหรือใจนั้นยากที่จะวัดได้สังเกตได้หลักคำสอนในบางศาสนาจึงมีแต่เรื่องของ “ศีล” คือความปกติทางกายและวาจาเท่านั้น บางศาสนา ก็พัฒนาไปถึงเรื่อง “สมาริ” คือความสงบทางใจ แต่มีเพียงพระพุทธศาสนาเท่านั้นที่ก้าวสำาไปถึงขั้น “ปัญญา” ที่ใช้ในการแก้ทุกข์และถอดถอนกิเลสตันหาอุปทานออก จากจิตได้โดยสิ้นเชิง ดังนั้น การนำหลัก “ไตรสิกขา” (ศีล สมาริ ปัญญา) ไปเป็นหลักในการพัฒนาจิต เพื่อแก้ปัญหาพุติกรรมของปัจเจกบุคคล แก้ปัญหาสังคม พัฒนาคุณภาพชีวิตและพัฒนาสังคม จึงเป็นแนวทางที่ครบวงจรและมีประสิทธิภาพที่สุด

1.1.1 “จิต” ตามความหมายในพระพุทธศาสนา

“จิต” ตามคำนิยามที่ปรากฏในพจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์ (2538 : 43) คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาพที่นิ่งคิด ความคิด ใจ และฉบับประมวลธรรม (2543 : 329) อธิบายว่า จิตมีไว้พจน์ คือคำที่ต่างเพียงรูป แต่มีความหมายเหมือนกันหรือคล้ายกัน ใช้แทนกันได้หลายคำ เช่น มโน มนัส หัทย บันทร มนายนะ มโนธิร์ย และวิญญาณ เป็นต้น

จิตเป็นนามธาตุ ไม่มีรูปร่าง อาศัยอยู่ในคุณทางกาย มีหน้าที่สั่งการ ให้ทำ พูด คิด ดังนั้น พฤติกรรมทางกาย วาจา และ

แม้แต่ความคิด ล้วนออกมาจากการสั่งการของจิตทั้งสิ้น ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “เรามีใจเป็นนาย มีกายเป็นบ่าว” และ “ธรรมทั้งหลาย มใจเป็นใหญ่ มใจเป็นประธาน ทุกอย่างสำเร็จด้วยใจ”

จิตเป็นธาตุรู้ แต่ถ้าจิตไม่ได้รับการฝึกฝนไว้ดีแล้ว จะเป็นจิตที่รู้หลง รู้ผิด และมักจะสัง狎 ว่าๆ ให้ทำซ้ำ พูดซ้ำ แต่ถ้า จิตนี้ได้รับการฝึกฝนอบรมและพัฒนาดีแล้ว ก็จะรู้ถูกมากขึ้น พฤติกรรม ทางกายและวาจา ก็จะดีตามไปด้วย ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “จิตที่ฝึก ดีแล้วนำสุขมาให้”

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหา^๑
สังฆปริญญา (2534 : 60-61) ตรัสว่า

“จิตเป็นธาตุรู้ แต่ยังเป็นรู้หลง รู้ผิด เพราะยัง มือวิชา ความไม่รู้ในสัจจะ เป็นเครื่องปิดบังจิตที่เป็น ธาตุรู้ จึงรู้ผิดรู้หลง อันเรียกว่า อวิชา ฉะนั้น สิ่งที่รู้ อยู่อันเป็นรู้ผิดรู้หลงนั้นจึงผิดไปจากสัจจะ พระพุทธเจ้าได้ทรงกำจัดอวิชา ธาตุรู้ของพระองค์จึงเป็นธาตุรู้ ที่ถูกต้องตามสัจจะ ดังที่เรียกว่า ตรัสรู้ เพราะฉะนั้น จึงเป็นความรู้ถูก จึงถูกต่อสัจจะ คำสั่งสอนของพระองค์ ก็เป็นคำสั่งสอนที่ถูกต่อสัจจะ ฉะนั้น ทุกๆ คนจึง ต้องการขัดเกลาอวิชาจากจิต สมควรที่จะสดับฟังและ พิจารณาตามสัจจะที่ทรงสอน แม้จะขัดต่อความรู้ที่เป็น ของตน แต่เมื่อได้ปฏิบัติขัดเกลาไป ธาตุรู้ก็จะรู้ถูกต้อง ขึ้น และก็จะรับເเอกสารสัจจะตามที่ทรงสอน”

1.1.2 การศึกษาค้นคว้าเรื่องพลังจิตในปัจจุบัน

นักวิทยาศาสตร์ทางจิตวิทยาปัจจุบันให้ความสนใจกับ เรื่องของพลังงานที่แฝงอยู่ในกายหรือ “จิต” เป็นอย่างมาก มีการค้นคว้า

วิจัยเรื่องนี้อย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะในสหภาพโซเวียต ผลการวิจัยได้ข้อสรุปที่สอดคล้องกับคำสอนในพระพุทธศาสนา เช่น ในหนังสือทศวรรษใหม่แห่งการค้นคว้าพลังจิตและพลังลึกซึ้งในสหภาพโซเวียต (2536 : 113) ได้กล่าวถึงการค้นคว้าเรื่องพลังจิตของ ศาสตราจารย์ ดร. เจนาดี เชอร์จีเยฟ ซึ่งกล่าวถึงการค้นคว้าทดลองของเขาว่า

“มนุษย์เวลาศึกษาค้นคว้าพลังชีวภาพหรือ พลังจิตของมนุษย์ รวมทั้งวิธีดัดและประเมินผลด้วย เครื่องมืออันทันสมัย... มนุษยาก็จะบอกพวากุณว่า คนเราแผ่พลังมากน้อยไม่เท่ากัน ผู้ที่รู้จักวิธีพัฒนาอย่างสม่ำเสมอ ก็สามารถเพิ่มความเข้มข้นของพลัง และเก็บรักษาไว้ได้นาน อีกทั้งยังนำไปใช้ได้อย่างเกิดประโยชน์และมีคุณค่ามหาศาล”

ดังนั้น การพัฒนาจิต หรือ การบริหารจิต คือกระบวนการเพิ่มพลังจิตเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตได้อย่างกว้างขวาง

1.2 การพัฒนาจิต

เมื่อกล่าวถึงการพัฒนาจิต ผู้คนส่วนใหญ่จะนึกถึงเรื่องการทำสมาธิภาวนา และเมื่อกล่าวถึงเรื่องการทำสมาธิภาวนา ก็จะนึกถึงภาพการนั่งขัดสมาธิ หลับตา บริกรรมภาวนา การที่คนส่วนมาก มีความเข้าใจเรื่องการพัฒนาจิตและการทำสมาธิภาวนาในลักษณะนี้ ทำให้เห็นว่าเรื่องดังกล่าวไม่ใช่เรื่องของชีวิตประจำวันหรือเป็นเรื่องที่ผู้คนทั่วไปจะทำได้ เพราะเป็นเรื่องยาก ลึกซึ้งซับซ้อน ต้องมีเวลาว่าง ต้องอาศัยสถานที่เงียบสงบ เช่น ต้องไปวัด เป็นต้น จึงเห็นว่างานนี้ สมควรเป็นงานของพระภิกษุสามเณร อุบาสกอุบาลิกาที่แก้วัด ความเข้าใจดังกล่าว�ับว่าเป็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนและอยู่ในวงแคบเกินไป จึงสมควรท้าความเข้าใจเรื่องของการพัฒนาจิตให้ถูกต้อง

1.2.1 การพัฒนาจิตคืออะไร

พระราชนิสัยภูมิ (หลวงพ่อพุธ จันโนyi) (2544 : 96) กล่าวว่า “ถ้าใครยังคิดว่าสมาริ ต้องนั่งขัดสมาธิหลับตาภาวนา คนนั้นยังไม่อยู่ ถ้าผู้ใดเข้าใจว่า สมาธิเราทำได้ตลอดเวลาทุกขณะ หายใจ ผู้นั้นเข้าใจถูก สมาริคือการกำหนดศติรู้อยู่ในชีวิตประจำวัน ในปัจจุบัน ตลอดเวลา” ท่านได้ให้นิยามของคำว่า “สมาริ” ไว้ว่า (2544 : 11) “การทำสมาริ คือ การทำจิตให้มีสิ่งรู้ ทำสติให้มีสิ่งระลึก หมายความว่า เมื่อจิตของเรานึกถึงสิ่งใด ให้มีสติสำทับไปตรงนั้น”

พระธรรมวิสุทธิ鸣คล (ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน) ได้กล่าวในพระธรรมเทศนาเรื่อง “การพัฒนาจิตในพระพุทธศาสนา” ว่า “จิตใจเป็นรากฐานสำคัญที่จะแสดงออกในอาการปักษิริยาตลอดหน้าที่การทำงาน... ใจเมื่อได้รับการอบรมย่อ้มมีสติ ย่อ้มมีความอดทนรอบคอบในความคิดความปรุงของตน คิดดีคิดช้าคิดผิดถูก ประการใด สติย่อ้มมีย่อ้มรู้ แล้วก็ทำตามสิ่งที่เห็นว่าถูกต้องดีงาม งดเว้นสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย นั้นท่านเรียกว่า พัฒนาจิต”

การพัฒนาจิต หรือ การทำสมาริ นั้น เป็นงาน หรือกิริยาของจิต ภายในอยู่ในอวิริยานอกหรือทำการงานโดยสู้กีดี ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดีม ทำ พูด คิด หากทำไปด้วย ความมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวทั่วพร้อม มีใจดจ่ออยู่กับงานหรือ อาการนั้น ถือว่าเป็นการทำสมาริทั้งสิ้น ดังที่พระราชนิสัยภูมิ (หลวงพ่อพุธ จันโนyi) (2544 : 75-76) กล่าวว่า

“สมาริเป็นกิริยาของจิต เมื่อเรามีสติกำหนดรู้จิต
ของเรารอยู่ตลอดเวลา ถ้าเรานั่งกำหนดรู้จิตของเรา
เรียกว่า ปฏิบัติสมาริในท่านั่ง แต่เวลาเรายืนกำหนด
จิตของเรา เรียกว่า ปฏิบัติสมาริในท่ายืน เมื่อเรามีสติ

กำหนดครุฑ์จิตของเราในท่านอน เรียกว่าปฏิบัติสมารถในท่านอน เวลาเดินทาง รามีสติกำหนดครุฑ์จิตของเราเรียกว่า ปฏิบัติสมารถในท่าเดิน ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นแต่เพียงอธิบายกับบริหารร่างกายเพื่อมีให้ส่วนได้ส่วนหนึ่งถูกทรงามากจนเกินไป เพราะฉะนั้น สมารถ จึงไม่ใช่เพียงเรื่องการนั่งสมารถอย่างเดียว แม้แต่การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พุ่ด คิด ถ้ารามีสติ รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา เรายังได้ปฏิบัติสมารถอยู่ตลอดเวลา”

นอกจากนี้ ท่านยังเน้นว่า (2544 : 9) “สมารถแบบพระพุทธเจ้า การกำหนดครุฑ์เรื่องชีวิตประจำวันนี้เป็นเหตุปัจจัยสำคัญ สำคัญยิ่งกว่าการนั่งหลับตาสมารถ” กล่าวโดยสรุป สติ-สัมปชัญญะ ก็อกลไกที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาจิตหรือการทำสมารถ

1.2.2 จุดหมายและหลักการพัฒนาจิต

การปฏิบัติสมารถมีหลายวิธีและมุ่งไปสู่จุดมุ่งหมาย ที่หลากหลาย หากผู้ปฏิบัติตั้งจุดมุ่งหมายและยึดหลักการที่ไม่ถูกต้อง อาจทำให้ได้ประโยชน์น้อยหรืออาจเสียประโยชน์เล็กน้อยได้ เพื่อให้การปฏิบัติได้ประโยชน์สูงสุด จึงควรมีจุดหมายและหลักการที่ถูกต้อง

พระราชนลัษณวราณ (หลวงพ่อพูด จานีโย) (2544 : 9-10) กล่าวถึงเรื่องนี้ว่า

“ปัญหาสำคัญของการฝึกสมารถนี้ บางที่เรา อาจจะเข้าใจไว้เข้าไปจากหลักความจริง สมารถอย่างหนึ่ง เราฝึกเพื่อให้จิตสงบนั่น สมารถอย่างหนึ่ง เราฝึกเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะ รู้ทันเหตุการณ์นั้นๆ ในขณะปัจจุบัน สมารถบางอย่าง เราปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้เห็น

ภาษาในจิต เช่น รู้เห็นสิ่งนั้นควรยึดตั้งๆ รู้เรื่องอดีต
อนาคต รู้อดีต หมายถึง รู้ชาติในอดีตว่าเราเกิดเป็น
อะไร รู้อนาคต หมายถึงว่าเมื่อเราตายไปแล้ว เราจะ
ไปเป็นอะไร อันนี้เป็นการปฏิบัติเพื่อรู้

ที่นี่เรามาพิจารณา กันจริงๆ อดีตเป็นสิ่งที่ล่วง
ไปแล้ว อนาคตเป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ดังนั้น เรามา
สนใจอยู่ในสิ่งที่เป็นปัจจุบันดีไหม

...ที่ครูบาอาจารย์สอนว่า ทำกรรมฐานไปเห็น
โน่นเห็นนี่ นี่มันใช่ไม่ได้ ให้มันเห็นใจเราเองซิ

...อย่าไปเข้าใจว่า สามารถแล้วต้องเห็น Nagar
ต้องเห็นสวรรค์ ต้องเห็นอะไรต่อเมื่ออะไร สิ่งที่เราเห็น
ในสมารถมันไม่ผิดกันกับที่เราอนหลับแล้วฝันไป แต่
สิ่งที่เราจำเป็นต้องรู้เห็นนี้คือ เห็นกายของเรา เห็นใจ
ของเรา

ดังนั้น การพัฒนาจิตหรือการปฏิบัติสมารถที่เป็น
หนทางของสัมมาสมารถ จะต้องยึดถือจุดหมายหลักการดังต่อไปนี้

1) เป็นการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างและเพิ่มพูน
พลังสติสัมปชัญญะ เพื่อให้เกิดปัญญา ดังนั้น ไม่ว่าจะอยู่ในอวิယาปด
ได หรือทำการงานใดอยู่ ให้มีสติรู้อยู่กับอวิယาปดหรือการงานนั้น พลัง
สติสัมปชัญญะจะก่อให้เกิดปัญญา และเป็นพลังควบคุมภายใน วาจา ใจ
ให้ทำ พูด คิด ในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เป็นเสมือนเบรกห้ามล้อที่จะหยุด
ภายใน ใจ ไม่ให้ทำ พูด คิด ในสิ่งที่จะเป็นการเบี้ยดเบี้ยนตนเอง
และผู้อื่น

พระราษฎร์สังวรญาณ (หลวงพ่อพุธ จันนิധิ) (2546 :
41) กล่าวว่า “สมารถในสายของพระพุทธเจ้า บำเพ็ญสมารถเพื่อให้

เกิดสติปัญญาในด้านวิปัสสนา เพื่อจะได้นำประสิทธิภาพของพลังงาน คือสติสัมปชัญญะมาแก้ไขปัญหาชีวิตประจำวัน แก้ไขปัญหาข้อข้องใจในกิเลสและอารมณ์ของตนเองได้”

2) เป็นการปฏิบัติเพื่อรักษา รู้จิตของตนเอง การละทิ้ง ประพฤติดี การแก้ไขพฤติกรรมของตนเอง จะต้องเริ่มที่การรู้จักตนเองอย่างต่องแท้ “กรรมฐาน” แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน งานนั้นคือ งานดูถูก ดูจิตนั้นเอง การปฏิบัติเพื่อต้องการรู้เห็นสิ่งอื่น เช่น รู้จักใจผู้อื่น เห็นสรรค์ เห็นราก เห็นภพผีปีศาจ ล้วนเป็นการปฏิบัติแบบส่งจิตออกนอก ซึ่งจะเป็นการเพิ่มทุกข์เพิ่มปัญหา หากกว่าการแก้ทุกข์แก้ปัญหา ดังที่พระราชาชุมาราย (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล) (อ้างจากพระโพธินันทน์ 2536 : 5) กล่าวว่า

“จิตที่ส่งออกนอก เป็นสมทัย

ผลอันเกิดจากจิตที่ส่งออกนอก เป็นทุกข์

จิตเห็นจิต เป็นมรรค

ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิต เป็นนิโรธ

นอกจากนี้ พระราชาลังภูណ (หลวงพ่อพุธ จันนิยะ)

(2544 : 98) และ (2544 : 35) ยังกล่าวว่า

“ความรู้เห็นดวงดาวดวงเดือนอะไรต่างๆ อย่าไปสนใจ ควรจะรู้วิเศษเท่าไร ไม่ประเสริฐเท่ารู้ใจตนเอง ความเมือธิกฤทธิ์หรืออะไรต่างๆ อย่าไปสนใจ เราจะพูดอะไรไม่เป็น รู้เห็นแล้วไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร เป็นแล้วไม่รู้ว่าเป็นอะไร...ช่าง ขอให้มีอันรู้จิตของเรานี่”

“พยายามกำหนดพิจารณาเรื่องของจิตของกาย น้ำหน้าชัดเจนลงไป อย่ามัวแต่มุ่งที่จะรู้ให้กันน้ำโลกอื่น รู้แล้วก็ไม่มีประโยชน์อะไร ถ้าภารนาไปแล้วไปเห็นเทวดา

เท่าเดขาดาก็ไม่มีมาช่วยขัดกิเลสให้เราหรอก ถ้าภารนา
แล้วไปเห็นนรก เราจะເຂົານ້ຳທອງແດງໃນໜັ້ນຮົມມາ
ຊໍາຮະລັກກີເລສ ກີເປັນໄປມີໄດ້ ເຫັນພຣະອິນທຣີ ພຣະພຣນມ
ທ່ານກີ່ຂ່າຍອະໄວເຮາໄມ້ໄດ້”

หลวงปู่มั่น ภูริทัตต์ กล่าวถึงเรื่องของการอบรมจิต
และการภาวนาไว้ว่า (อ้างจาก มูลนิธิหลวงปู่มั่น, 2543 : 110-111)

“จิต เป็นสมบัติสำคัญมากในตัวเราที่ควรได้รับ^{การเหลียวแล ด้วยวิธีเก็บรักษาให้ดี ควรสนใจรับผิด}
ชอบด้วยจิตอันเป็นสมบัติที่มีค่ายิ่งของตน วิธีที่ควรกับ^{จิตโดยเฉพาะกີ່ຄື່ອ ພຣະກີ່ຂ່າຍກີ່ຈຸດວ່າມີອະໄວບກພ່ອງແລະເສີຍໄປ ຈະໄດ້ຂ່ອມ}
ສຸຂາພຈິດ ຄື່ອ ນັ່ງພິຈາລະນາດູສັງຫາງາຍໃນ ຄື່ອ^{ສຸຂາພຈິດ ດັ່ງຂອງຈິດ ວ່າຄົດອະໄວບ້າງ ໃນວັນແລະເວລາ}
ທີ່ນັ່ງ ນັ່ງມີສາຮະປະໄຍ້ໜີ່ນີ້ມີ ຄິດແສ່ໜ້າເຮືອງ ທາໂທໜ້າ^{ໜ້າທຸກໆມາເພັດນອຍ່ັນ້ຳ ພອຽືືດ-ຖຸກຂອງຕົວບ້າງໄໝ່ນ ...}
การภาวนາ ຄື່ອ ວິທີເຕືອນຕົນ ສັ່ງສອນຕົນ ຕຽບຕາມ^{ດູຄວາມບກພ່ອງຂອງຕົນວ່າຄວາມແກ້ໄຂຈຸດໄດ້ຕຽບໃນ}
ນ້ຳງ້າງ”

ดังนั้น การพัฒนาจิต เพื่อพัฒนาคุณธรรมให้เกิด^{ขື່ນໃນຈິຕິໃຈ ຈະມອງໜ້າມເຮືອງຂອງກາຍແລະຈິຕິຂອງຕົນເອັນໄປມີໄດ້ເລຍ}
ดັ່ງທີ່ພຣະຮັສສັງວຽນ (หลวงพ่อພູຈ ຈານີຢີ) (2546 : 18) กล่าวไว้ว່າ^{(2546 : 18) ກລ່າວໄວ}
“คนภาวนາໄມ້ເຫັນໜ້າໃຈ ມັນເຖິງສວັບຕົນນີ້ພັນໄມ້ໄດ້ຫຮອກ ດ້ອງດູໃຈ^{ວ່າ ດູຄວາມໃຫ້ຮັກກີ່ຈຸດໄດ້ຕຽບໃນ}
ຂອງຕົວເອງໃຫ້ກ່ອນ ວ່າໃຈເຮົາດຳ ໄຈເຮົາຂ້າວ ໄຈເຮາມີກີເລສ ໂລກ ໄກຮັບ^{ດູຄວາມໃຫ້ຮັກກີ່ຈຸດໄດ້ຕຽບໃນ}
ຮລງ ໄຈມີຮາຄະ ໂກສະ ໂມນະ ຕ້ອງດູກັນທີ່ຕຽບນີ້ກ່ອນ”

3) การกำหนดรูปปัจจุบันเป็นหลักการสำคัญ

ธรรมชาติของจิตจะเกิดพลังเมื่อมีสติสัมปชัญญะรู้พร้อมอยู่ที่ปัจจุบัน การส่งจิตไปในเรื่องของอดีตหรืออนาคต เป็นการส่งจิตออกนอกเข่น เดียวกัน หลวงปู่หลุย จันทสาโร (อ้างจาก มูลนิธิหลวงปู่มั่น, 2543 : 471-472) ให้หลักในการภารนาไว้ว่า

“ภารนา พุทธิ ໃນที่นี้หมายความว่า ให้ลະออดีต
ที่ล่วงแล้วมา ... อันองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคห้าม
ที่เดียว ห้ามน้อมนึกເອດີດທີ່ລ່ວມາແລ້ວมาທັບປັຈຸບັນ
ມັນຍົກຈິຕີໄມ້ເຂື້ນນະ ຈົດໄມ້ສ່ວ່ງໄສວ ອານາຄົດທີ່ຍັງມາໄມ່
ຖື່ນ້ຳ ອົ່າຄົດອ່ານີກນະ ສິ່ງໃດຍັງໄມ້ຖື່ນ ເຮົາອ່າກລ່ວ
ເຫຼາເຮົາກວ່າສົມບັດບ້ານນະ ແລະຄົດຖື່ອນາຄົດຂ້າງໜ້ານ້ຳ
ມາທັບປັຈຸບັນ ມັນຍົກຈິຕີໄມ້ເຂື້ນນະ”

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นจะเห็นว่า ความเข้าใจว่า การทำ sama ภารนา คือ การนั่งขัดสมาธิ งมงาย หลับตา หนึ่งทุกข์ หนึ่งปัญหานั้น เป็นความเข้าใจที่ผิดจากความเป็นจริงโดยสิ้นเชิง หากผู้ปฏิบัติยึดจุดหมายหลักการที่ถูกต้องแล้ว จะพบว่าการภารนาคือการสร้างจิตให้เป็น พุทธะ คือ รู้ ดื่น เบิกบาน เกิดปัญญาที่จะแก้ไขทุกข์ แก้ไขปัญหาภายในจิตใจของตนเอง ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งลึกลงภายใต้ ดังที่พระราชน搜วรรณ (หลวงพ่อพุธ จันโย) (2544 : 35) กล่าวว่า “การปฏิบัติธรรมตามแนวพระพุทธเจ้าที่ถูกต้อง อยู่ที่การสร้างจิตของตัวเองให้มีพลังเข้มแข็ง มีสติสัมปชัญญะรู้รอบอยู่ที่ตัวเอง สามารถยืนหยัดอยู่ในความเป็นอิสระได้ตลอดเวลา ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยอะไร”

1.2.3 แนวทางพัฒนาจิต

การพัฒนาจิต ไม่ใช่การนั่งหลับตาบริกรรมภาระ การฟังธรรม การเดินจงกรมเท่านั้น และไม่ใช่การผูกขาดของชาวพุทธ แต่เรื่องของสมารธเป็นสากล ดังที่พระราชนั่งวรรณ (หลวงพ่อพุธ จันโนย) (2538 : 98) กล่าวว่า “เรื่องของสมารธไม่ใช่มีเฉพาะในบ้านเมืองเรา เรื่องสมารธไม่ใช่เฉพาะจะมานั่งหลับตาหรือฟังธรรมกันในวัด เรื่องของสมารธเป็นเรื่องสากล สมารธไม่ใช่ของศาสนาใด ไม่มีศาสนาใดผูกขาด สมารธเป็นทั้งของคนมีศาสนา เป็นทั้งของคนไม่มีศาสนา”

หากเรายึดหลักที่ว่า “การทำสมารธภาระ คือการทำจิตให้มีสิ่งรู้ ทำสติให้มีสิ่งระลึก” เมื่อได้ที่เรามีสติรู้อยู่กับปัจจุบัน เมื่อนั้นเราทำสมารธภาระอยู่ เราจึงสามารถทำสมารธได้ทุกสถานที่ ทุกเวลา ทุกการทำงาน ทุกอิริยาบถ

พระราชนั่งวรรณ (หลวงพ่อพุธ จันโนย) (2538 : 67-117) แยกสมารธเป็น 2 แบบ คือ

1) สมารธในวิธีการ หมายถึง การปฏิบัติสมารธที่ มีรูปแบบ มีวิธีการที่เป็นกิจลักษณะ เช่น การนั่งขัดสมาธิ กำหนดลมหายใจ บริกรรมภาระ การเพ่งกติณ การเดินจงกรม เป็นต้น ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ค่อนข้างอยู่ในวงจำกัด กล่าวคือ ต้องอาศัยสถานที่สงบ เปียบเป็นส่วนตัว เช่น วัดหรือห้องพระ ต้องว่างจากภาระงานอื่นๆ

2) สมารธในชีวิตประจำวันหรือสมารธสาธารณะ เป็นการปฏิบัติสมารธในชีวิตประจำวัน ด้วยการกำหนดสติอยู่กับงานในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่อยู่ในวงกว้างขึ้น สามารถทำได้ทุกสถานที่ ทุกเวลา ทุกสถานการณ์ เช่น ผู้ที่อยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียน สามารถทำสมารธในการเรียนได้ ด้วยการเพ่งสายตาและจิตใจไปที่ครุภัณฑ์สอน เมื่อ

อ่านหนังสือ ใจดจ่ออยู่ที่หนังสือ ครมีภาระการงานใด ก็ทำงานนั้น
ด้วยความมีสติและจดจ่ออยู่กับงาน

การฝึกจิตให้เกิดผล ใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตประจำวัน ควรกระทำการบุญทั้ง 2 วิธี กล่าวคือ ช่วงเช้า ตื่นนอนแล้ว ให้พะเพรีบดูมนต์ เดินจกรรม นั่งสมาธิภาวนา ประมาณ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง หรือมากน้อยกว่าตามแต่โอกาสอำนวย เป็นการทำสมาธิ ในวิธีการเพื่อสะสมพลังสติสัมปชัญญาไว้ใช้ในการปฏิบัติงาน และเป็นภูมิคุณท่านถ้าเกิดปัญหาอุปสรรคในการทำงาน จะมีพลังสติปัญญาที่จะตั้งรับสถานการณ์หรือแก้ปัญหาได้

ระหว่างปฏิบัติงานและดำเนินชีวิตประจำวัน ให้กำหนดติธิรู้อยู่กับงานในปัจจุบันให้ต่อเนื่องให้มากที่สุด วิธีนี้เป็นการปฏิบัติสมາธิในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะส่งผลให้การทำงานมีคุณภาพ สำเร็จลุล่วงได้รวดเร็ว ความผิดพลาดจะไม่เกิดขึ้น เมื่อกำกับปัญหา อุปสรรค จะตั้งรับได้และมีปัญญาในการแก้ไขปัญหา

เมื่อเสร็จภาระงาน ก่อนนอน ปฏิบัติสมາธิในวิธีการ เช่นเดียวกับช่วงเช้า ถ้าการปฏิบัติสมາธิในชีวิตประจำวันมีความต่อเนื่องมาก จะส่งผลให้การปฏิบัติสมາธิในวิธีการช่วงก่อนนอน ได้ผลดี จิตรวมได้เร็ว เพราะมีพลังสติสัมปชัญญาสะสมไว้มาก ได้พากจิต คลายเครียด และอาจเกิดปัญญาในการแก้ไขหรือพัฒนางานที่ติดค้างมาหรือที่จะทำในวันรุ่งขึ้น หากไม่มีเวลาปฏิบัติสมາธิก่อนนอน ก็ควรอนุสมາธิ คือนอนกำหนดติธิรู้ที่ลมหายใจหรือคำบาริกรรมภาวนาจนหลับไป จะเป็นการอนุที่มีคุณภาพได้พลังสติสัมปชัญญาเพิ่มขึ้น

อย่างไรก็ตาม หากไม่มีเวลาในการปฏิบัติสมາธิ ในวิธีการ ก็ควรปฏิบัติสมາธิในชีวิตประจำวันให้มากที่สุด เพราะเป็นสิ่งสำคัญและมีความจำเป็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตมาก ดังที่พระราชน

สังหารญาณ (หลวงพ่อพุธ จันโย) (2544 : 9) กล่าวว่า “สมารี แบบพระพุทธเจ้า การกำหนดครรชีเรื่องชีวิตประจำวัน นี้เป็นเหตุเป็นปัจจัยสำคัญ สำคัญยิ่งกว่าการนั่งหลับตาสมาธิ”

กล่าวโดยสรุป สมารีในวิธีการเป็นการฝึกฝนภาคปฏิบัติ เพื่อนำมาใช้จริงในชีวิตประจำวัน ซึ่งจำเป็นต้องดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา

1.3 ประโยชน์ของการพัฒนาจิต

การพัฒนาจิตในแนวทางที่เป็น “มรรค” คือ มีสัมมาสติ สัมมาสมาธิ ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างกว้างขวาง สมเด็จพระญาณสัมพุทธ สมเด็จพระสังฆราช สมกлемหาสังฆปรินายก (2535 : 31) ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของการทำสมาธิภารนาไว้ 4 อย่าง คือ

- 1) การอบรมสมารีเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน
- 2) การอบรมสมารีเพื่อยุติทั้งสิ้นความรู้ความเห็น
- 3) การอบรมสมารีเพื่อสัมปชัญญะ
- 4) การอบรมสมารีเพื่อสิ้นอาสวะคือกิเลสที่ดองจิตสันดาน

ทั้งหลาย

การปฏิบัติสมารีในแนวทางของพระพุทธศาสนา เน้น “ปัญญา” เป็นหลัก เมื่อจิตมีพลังสติสัมปชัญญะมาก จะก่อให้เกิดปัญญาในระดับต่างๆ ได้แก่

ปัญญาระดับสูง การรู้เท่าทันกิเลส ตัณหา อุปทาน จนสามารถตัดอาสวากิเลสได้

ปัญญาระดับกลาง เป็นความชาญฉลาดทางอารมณ์ (EQ) คือ การรู้เท่าทันจิต มีภูมิต้านทานต่อสิ่งยั่วยุและสิ่งกระทบต่างๆ

เมื่อมีสิ่งยั่งยุ (จากภายในหรือภายนอกก็ตาม) ให้ทำหรือพูดที่เป็นการเบียดเบี้ยนตนเองและผู้อื่น ประพฤติผิดทำนองคลองธรรม สติสัมปชัญญะจะเป็นเสมือนห้ามล้อไม่ให้กระทำการสิ่งยั่งยุนั้น เมื่อเกิดความรัก โกรธ หลง แม้จะหยุดที่ใจไม่ได้ ก็สามารถหยุดหายใจ ว่า จะ ไม่ ให้กระทำการศีล ๕ ได้ เมื่อเกิดปัญหาหรือความทุกข์ในชีวิต เช่น ความพลัดพราก ความผิดหวังเสียใจ หรือถูกกระทบด้วยโลกธรรมทั้งฝ่ายยินดี (อภิญญากรรม) และฝ่ายยินร้าย (อนิภิญญากรรม) สามารถประคองจิตให้อยู่ในความเป็นกลาง หรือควบคุมตนเองให้อยู่ในความเป็นปกติได้ แม้อาจมีความหวั่นไหวหรือกระเพื่อมบ้างก็เพียงเล็กน้อย ไม่ยินดีหรือยินร้ายจนควบคุมตัวเองไม่ได้ หรือทนต่อความทุกข์ไม่ได้จนต้องหาที่พึ่งในทางที่ผิด เช่น มัวนอนอยู่บ้าน เสพสารเสพติด หรือหาทางออกในทางที่ผิด เช่น ม่าตัวตาย

ปัญญาระดับต้น เป็นความชำนาญฉลาดทางสติปัญญา (IQ) ที่ใช้ในการเรียนและการงานต่างๆ ทำให้ประสบผลสำเร็จสูง มีความผิดพลาดน้อย

โครงการอบรมพัฒนาจิตซึ่งจัดที่วัดวาสุแก้ว อำเภอสูงเนิน จังหวัดครรชสีมา ได้จัดอบรมให้แก่นักเรียนทั้งระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา นักศึกษาระดับอุดมศึกษา ตลอดจนข้าราชการครู ทหาร ตำรวจ เป็นเวลานานกว่า 10 ปี จำนวนผู้เข้าอบรมกว่า 300 รุ่น ประมาณ 100,000 คน จากการประเมินผลการอบรม ผู้รับการอบรมเฉลี่ย 90% ได้รับประสบการณ์ในทางบวก ได้ประโยชน์จากการอบรมในระดับสูง จากการศึกษาประสบการณ์ที่ผู้เข้ารับการอบรมเขียนถ่ายทอดความรู้สึก ที่ได้รับจากการอบรม พบร่วมกับผู้เข้าอบรมสามารถพัฒนาสติปัญญาได้มาก ตั้งแต่ปัญญาระดับต้นถึงปัญญาระดับกลาง ก่อให้เกิด

- นักเรียน นักศึกษา ที่เรียนอ่อน มีผลการเรียนดีขึ้น บางคนสามารถยกระดับการเรียน จากเรียนอ่อนเป็นเรียนเก่งในระดับต้นๆ ได้ บางคนเคยสอบตกหมวดทุกวิชา ก็สามารถสอบผ่านทุกวิชาได้หลังการอบรมเพียง 2-3 เดือน ส่วนผู้ที่เรียนเก่งอยู่แล้ว ยิ่งมีผลการเรียนที่ได้เด่นยิ่งขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากมีสมาร์ทในการเรียนดีขึ้น

- การประกอบกิจกรรมงานต่างๆ ประสบผลสำเร็จสูงขึ้น
- สามารถแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ เช่น การมัวนอนบ่อยๆ การประพฤติผิดทำนองคลองธรรม การใช้สารเสพติด ฯลฯ
- เกิดสำนึกร่างคุณธรรม เช่น มีครรภ์ธานีพร้อมด้วย ความกตัญญู ความรับผิดชอบต่อครอบครัว หน้าที่การทำงานและสังคม
- มีความมั่นคงทางจิตใจมากขึ้น มีความเข้มแข็ง อดทนต่อ ความทุกข์และสิ่งยั่วยุที่จะซักนำให้ไปในทางที่ผิด พึงตนเองได้มากขึ้น ไม่ทำที่ฟังในทางที่ผิด เมื่อมีปัญหา ใช้สติปัญญาในการแก้ไข ไม่คิดม่า ด้วยด้วย หรือพึงอบายมุข

ตัวอย่างประสบการณ์ของผู้เข้ารับการอบรมพัฒนาจิต ที่ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ กระทรวงศึกษาธิการ วัดวาภูแก้ว อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา

นักเรียน-นักศึกษา “ได้ถ่ายทอดประสบการณ์และประโยชน์ที่ได้จากการเข้ารับการอบรมพัฒนาจิตไว้ในหนังสือ “ครั้งหนึ่ง...ที่ฉันเข้าวัด” ไว้ดังนี้

• สมารธช่วยลดความโกรธ (2544 : 3)

ตอนที่ได้ไปปฏิบัติธรรม ณ วัดวาภูแก้ว ทำให้ข้าพเจ้าได้ข้อคิดต่างๆ ได้ฝึกสมารธ ได้ฟังพระท่านเทศน์ ทำให้มีความรู้ทางด้านนี้มากยิ่งขึ้น วันสุดท้าย คือวันที่ 3 นั้น ข้าพเจ้าได้ฟังเทศวิจัย ทำให้ข้าพเจ้าซาบซึ้งในพระคุณของแม่ ตอนใกล้จะกลับ ข้าพเจ้าบอกกับตัวเองว่ากลับไปจะต้องกราบแม่ให้ได้ การมาฝึกสมารธที่วัดวาภูแก้วนี้ทำให้ข้าพเจ้าสามารถลดความโมโหง่ายลงได้บ้าง ที่นี่ได้สอนให้ตัวข้าพเจ้าได้รู้สำนึกรักในบำบัดบุญคุณโทษ ทำให้ข้าพเจ้าสำนึกรักต่อไป ข้าพเจ้าจะไม่เบียดเบียนผู้อื่นอีกต่อไป

ค.ญ. บริดาภรณ์ ขอช่วยกล่าว

ป.5/3 รร.วัดสรวงแก้ว

• ครั้งแรกที่เสียน้ำตาให้พ่อแม่ (2544 : 7)

จากการฝึกพัฒนาจิตมา ข้าพเจ้าไม่เคยตั้งใจขนาดที่สามารถทำให้ข้าพเจ้าระลึกถึงพระคุณบิดามารดาได้ จากการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตในครั้งก่อนๆ ข้าพเจ้าจะมีจิตใจไม่ยอมรับบิดามารดา โกรธว่าท่านที่ทิ้งเราไปตั้งแต่ยังเล็ก ต้องอยู่กับคนอื่น เห็นคนอื่นอยู่กับพ่อแม่ก็นึกโกรธ ไม่เคยร้องไห้กับพ่อแม่ตั้งแต่ท่านเสียชีวิตมา ข้าพเจ้ามีคิดต่อ

ท่านมาก ไม่เคยคิดถึง คิดเพียงว่าจะต้องอยู่ด้วยตนเอง ต้องสู้ด้วยตนเอง หลังจากวันนั้นจนถึงวันนี้ ข้าพเจ้าได้กลับใจคิดใหม่ ข้าพเจ้าได้เข้าใจถึงพระคุณบิดามารดาแล้ว ข้าพเจ้าจะกลับตนใหม่ ดังที่ข้าพเจ้าเขียนถ้อยคำไว้ ข้าพเจ้าเพิ่งร้องให้กับพ่อเม่วันนี้เอง

ครรภ์ สร้อยสูงเนิน

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี

นครราชสีมา

• เกือบแลกด้วยชีวิต (2544 : 38)

ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจมากที่มีโอกาส sama ปฏิบัติธรรม ณ วัดวาสุเกว้า หลวงปู่เทคโนโลยี พรอ-แม่ ข้าพเจ้ายังกระลับกระส่าย เพราะทุกครั้ง ข้าพเจ้าจะเดียงกับแม่ ข้าพเจ้าอยากรู้ว่า หนึ่งไปให้ไกลและจะไม่กลับมาอีก ข้าพเจ้าพูดให้เพื่อนฟังเสมอ เพื่อนก็ให้กำลังใจ เมื่อ 3 เดือนที่ผ่านมา มีเพื่อนคนหนึ่งผูกคอตาย เพราะถูกแม่ด่า ข้าพเจ้าเสียใจมากที่เสียเพื่อนไป ข้าพเจ้าเห็นแม่ของเพื่อนร้องไห้นั่งกอดศพลูกตลอดเวลา ข้าพเจ้าจึงทำตาม เอกลักษณ์ที่ไม่ตีมาใช้ ทุกครั้งที่กราบกับแม่ ข้าพเจ้าจะพยายามฟ้าตัวด้วยเหมือนเพื่อน และแน่นอนว่าแม่ต้องร้องไห้ แต่ข้าพเจ้าไม่เคยสนใจว่าแม่จะรู้สึกอย่างไร มาถึงวันนี้วันที่ข้าพเจ้าได้มารักษาอบรม ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกผิดที่ทำไม่ดีต่อแม่ ข้าพเจ้าร้องไห้และสำนึกแล้วว่าจะต้องปรับปรุงตัวใหม่ ข้าพเจ้าเลิกเอาอย่างเพื่อน จะเลิกทำให้แม่เสียใจ ถ้าไม่มีการอบรมครั้งนี้ ข้าพเจ้าคงจะหลงผิดและทำบาปอีกต่อไป ข้าพเจ้าขอขอบคุณทุกสิ่งทุกอย่างที่ดลบันดาลให้ ข้าพเจ้าเปลี่ยนใจ ข้าพเจ้าจะไม่ลืมเลย

จากหนังสือ “เมื่อตั่งรัฐบาลให้เข้ารับการ
อบรมได้ถ่ายทอดประสบการณ์ไว้ดังนี้

• ดวงตาเห็นธรรม (2543 : 20)

...เมื่อมาถึงวัดวชิรภากวิจ รู้ว่าพระสายวิปัสสนาเน้นปล่อยໃล
ศรัทธามากๆ ปกติพระบินทบทพที่บ้านข้าพเจ้าจะไม่ส่งมาตราย บัดนี้
ซึ่งแล้วซึ่งรพีธรรม นับต่อจากนี้ ข้าพเจ้าจะทำบุญตักบาตรกับพระ
สายวิปัสสนา

การนั่งสมาธิทำให้คิดว่าง เห็นคุณธรรม ทำให้คิดว่าง และ
ระลึกถึงบุญคุณพ่อแม่ เพาะะข้าพเจ้าขาดแม่มาตั้งแต่เด็ก โตขึ้นจน
อายุบวชพระ อยากแต่ปฏิบัติธรรมทดแทนบุญคุณ

วัดวชิรภากวิจ สอนให้รู้ว่าให้พระทำอย่างไร ทำวัตรเข้าเย็น¹
เป็นอย่างไร บัดนี้ ประจำษกับตาสองข้างของข้าพเจ้าแล้ว หาก
ตั่งใจทั่วไปจะได้มากอย่างข้าพเจ้า จะได้รู้ว่าอย่างไรคือพระ
อย่างไรคือพุทธศาสนา วัดวชิรภากวิจทำให้ข้าพเจ้าเห็นพระคุณพ่อ
พระคุณแม่

เจ้าสิบตำรวจสมยศ เพียกนุนทด
ผบ.หมู่ (งานสืบสวน)
จตุรัช จ.ชัยภูมิ

• แก้ไขปัญหาด้วยปัญญา (2543 : 30)

ข้าราชการตั่งใจนั้นต้องทำงานใกล้ชิดกับประชาชนตลอด
เวลา การปฏิบัติงานของตั่งใจมีผลกระทบโดยตรงต่อประชาชน
เพาะะประชาชนมากับตั่งใจที่เพาะะมีความเดือดร้อน ต้องการให้
ตั่งใจพยายามเหลือ ตั่งใจจึงมีหน้าที่ที่จะต้องรองรับเรื่องราวทั้งหลาย

หั้งปวงของชาวบ้าน จึงทำให้เกิดความเห็นดีเด่นนี้อย่างและเกิดความเครียด จำพังหนึ่นี่อย่างกาย เมื่อพักผ่อนก็หายได้ แต่หนึ่นี่อย่างจิตนั้นทำได้ยาก เป็นเหตุให้ตัวร้าวต้องเสียสุขภาพจิต ไม่รู้จะหันหน้าไปเพื่อใคร บางคนถึงกับต้องตัดสินใจในทางที่ผิด

การที่ได้มาอบรมตามโครงการนี้ ทำให้รู้ถึงวิธีแก้ปัญหาความเครียด ได้ปฏิบัติธรรม ได้สวดมนต์ และได้ฝึกสมาธิ ซึ่งถึงแม้ว่าจะเป็นเพียงการเริ่มต้น แต่ก็ทำให้ทราบแนวทางในการปฏิบัติ แก้ปัญหาความเครียด ฝึกสมาธิ ทำให้เกิดสติ มีความมั่นใจในการที่จะแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ด้วยปัญญา ซึ่งสามารถที่จะนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อการทำงาน เพื่อเป็นประโยชน์ต่อสังคมในโอกาสต่อไป

พ.ต.ท. สมรรถชัย เจริญสุข

ล觚.สภา.อ.คุเมือง จ.บุรีรัมย์

• ชีวตรัตน์ (2543 : 52)

วันแรกที่มา ข้าฯ รู้สึกเบื่อน่ายมาก ไม่อยากเข้าวัดเลย เพราะข้าฯ ไม่เคยครั้งใดในพระองค์สายนี้เท่าไร ข้าฯ ศรัทธาสายอยู่ยังคงกระพันเมตตามหานิยม และวันนั้นรู้สึกว่ามันทรมานมาก ไม่อยากทำอะไร สุดท้ายข้าฯ เข้ามานั่งสมาธิครั้งที่ 2 ข้าฯ รู้สึกว่าตายเป็นตาย เขาทำได้เรา ก็ทำได้ จึงทนนั่งสมาธิภาวนาดูว่าจะเป็นอย่างไร ข้าฯ รู้สึกว่ามันบางเบาในหัวสมอง ไม่มีเรียล ไม่ทุกข์ร้อนหน้า นอนหลับสบายดี พอนั่งครั้งที่ 7 ข้าฯ รู้สึกว่าข้าฯ น้ำตาไหลออกมากด้วยสาเหตุใดข้าฯ ไม่ทราบได้ ได้พยายามอดกลั้นมันเอาไว้ ไม่อยากให้เพื่อนๆ เห็น เพราะข้าฯ ได้ฟังเรื่องนางปງาจารา ซึ่งเข้ากับชีวิตของข้าฯ ทุกอย่าง ข้าฯ ผิดต่อภรรยาที่ดีต่อข้าฯ แต่ข้าฯ เลวนี้โลกนี้ มีอาจให้อภัยได้ บางครั้งข้าฯ ยังอยากคิดม่าตัวตาย ไม่ยกโทษให้ตัวเอง

ก่อนมาทำสมารท์ ข้าฯ เคยคิดมากจนบางครั้งคิดว่าตัวเองบ้าไปแล้ว จึงเอารถแล้วดับทุกชี้ แต่ก็ไม่หาย นานั่งสมารท์แล้วข้าฯ ไม่คิดอะไร รู้สึกสบายขึ้นมาก และจะเอาไปปฏิบัติต่อไป

ส.ต.ท. ประจวบ มาไฟล
สภ.กิง อ.บัวลาย จ.นครราชสีมา

ผลการอบรมพัฒนาจิตจากข้อมูลเชิงประจักษ์ที่นำเสนอข้างต้น จะเห็นได้ชัดเจนว่า การพัฒนาจิตเป็นกระบวนการแก้ปัญหาพฤติกรรมของปัจเจกบุคคล แก้ปัญหาสังคม พัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมได้ตรงจุดและมีประสิทธิภาพมาก โดยใช้เวลาไม่มากนัก ผลกระทบซึ่งเกิดขึ้นได้อย่างแน่นอนและรวดเร็วถ้าปฏิบัติถูกต้องและปฏิบัติให้ถึง คือ ตั้งใจกำหนดสติให้ดื่องเนื่องมากที่สุดและนำการฝึกฝนภาคปฏิบัติในการอบรมไปใช้อย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน

อนึ่ง การจัดอบรมพัฒนาจิตให้เกิดผลในระดับสูง จะต้องมีการกำหนดหลักสูตร กระบวนการ และวิธีการอบรมที่มีประสิทธิภาพ ยึดจุดหมายและหลักการที่ถูกต้อง และต้องคำนึงถึงบริบทต่างๆ ด้วย เช่น ผู้เข้ารับการอบรม (เขตคดิ บุคคลภาวะ ฯลฯ) วิทยากร สถานที่อบรม เป็นต้น ดังที่จะได้กล่าวถึงในบทต่อไป

บทที่ 2

หลักสูตร กระบวนการ และวิธีการอบรมพัฒนาจิต

เนื่องจากการพัฒนาจิตเป็นงานที่ทำได้ยาก เพราะเป็นเรื่องที่เป็นนามธรรม อีกทั้งเป็นงานทวนกระแสคือเป็นการยกระดับจิตขึ้นสู่ที่สูง การที่จะปฏิบัติงานด้านนี้ให้ประสบผลสำเร็จต้องอาศัยองค์ประกอบหลายอย่าง ตั้งแต่เนื้อหาหลักสูตร วิธีการ ตลอดจนองค์ประกอบอื่นๆ ที่เอื้อต่อความสำเร็จ กระบวนการและวิธีการถ่ายทอดองค์ความรู้ที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน ณ วัดวาภูแก้ว ได้ผ่านการปรับปรุงและพัฒนามาตลอด โดยอาศัยข้อมูลจากแบบสอบถามซึ่งเป็นการแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้เข้ารับการอบรม ประกอบกับการสังเกตของคณะทำงาน เพื่อให้ได้วิธีการที่มีประสิทธิภาพสูงสุดและเหมาะสมกับผู้เข้าอบรม แต่ละกลุ่มมากที่สุด

2.1 การปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตร

การจัดสภาพการเรียนรู้เพื่อให้บรรลุผลลัพธ์สูงสุด จะต้องจัดให้สอดคล้องกับธรรมชาติของผู้เรียน โดยตั้งอยู่บนหลักการที่ถูกต้อง

หลักการที่ใช้ในการจัดหลักสูตรอบรมพัฒนาจิต คือ หลักไตรสิกขา ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ซึ่งในการปฏิบัติสมารถเพื่อให้เกิดปัญญาณนั้น พระราษฎร์สั่งภูษณานุ (พุธ จันทร์) ได้ให้นลักรไกว่าว่าการปฏิบัติสมารถ คือ การทำจิตให้มีสิ่งรู้ สติให้มีสิ่งระลึก จะเป็นอย่างไรก็ได้

ส่วนผู้เข้าอบรมนั้น มีตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น และผู้ใหญ่ แม้จะมีความแตกต่างกันด้านวุฒิภาวะและหน้าที่การทำงาน แต่มีลักษณะ

ร่วมกันก็คือ ผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่ถูกบังคับให้เข้าอบรม ไม่มีแรงจูงใจ ไม่มีความตื่นเต้นในศรัทธาในพระพุทธศาสนา และไม่เห็นประโยชน์ของการปฏิบัติ samaichi

การอบรมจิตเป็นงานทบทวนกระแสอยู่แล้ว แม้ผู้ที่มีศรัทธา ก็อาจเกิดความท้อถอยได้เมื่อประสบกับปัญหาอุปสรรคและความทุกข์ ยากในการปฏิบัติ ดังนั้น การจัดหลักสูตรและเลือกวิธีการที่จะทำให้ ผู้ที่ไม่มีศรัทธาให้เกิดศรัทธาและมีกำลังใจในการปฏิบัติจึงเป็นสิ่งที่ทำได้ ยากยิ่ง หลักการทางพระพุทธศาสนาให้ใช้ ทางสายกลาง คือไม่ตึง เกินไป ไม่หย่อนเกินไป แต่สายกลางสำหรับผู้มีศรัทธากับผู้ไม่มีศรัทธา คงไม่ได้อยู่บนเส้นเดียวกัน

การพัฒนาหลักสูตรการอบรมพัฒนาจิต ณ วัดวะภูแก้ว ได้กระทำอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เริ่มดำเนินโครงการ (พ.ศ. 2527)* มาจนถึงปัจจุบัน (พ.ศ. 2546) เพื่อแสวงหาสายกลางที่เหมาะสมกับธรรมชาติของ ผู้เข้าอบรม โดยไม่ขัดกับหลักการที่ตั้งไว้

ในที่นี้ขอเสนอข้อมูลการพัฒนาหลักสูตรและวิธีการ อบรมพัฒนาจิต ณ วัดวะภูแก้ว ซึ่งได้มีการปรับปรุงและพัฒนาอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่ พ.ศ. 2527 จนถึงปัจจุบัน เพื่อให้เห็นแนวทางปฏิบัติ และผลที่ได้รับ เพื่อจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ปฏิบัติงานด้านนี้

การพัฒนาหลักสูตรและวิธีการอบรม จัดเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 - ช่วงระหว่างปี 2527-2532

ระยะที่ 2 - ช่วงระหว่างปี 2532-2535

ระยะที่ 3 - ช่วงระหว่างปี 2536-ปัจจุบัน

* การจัดอบรมพัฒนาจิตระหว่าง พ.ศ. 2527-2531 จัดที่วัดป่าสาลวัน อำเภอ เมือง จังหวัดนครราชสีมา และเริ่มจัดที่วัดวะภูแก้ว อำเภอสูงเนิน จังหวัด นครราชสีมา ตั้งแต่ พ.ศ. 2532 จนถึงปัจจุบัน

จึงขอเสนอบทสรุปของการพัฒนาหลักสูตรในด้านต่างๆ โดย
ลังเขเป ดังต่อไปนี้

1. เนื้อหาหลักสูตรและวิทยากร

การปฏิบัติ	ผล
<ul style="list-style-type: none"> • ระยะที่ 1 <ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรฝ่ายสมร์ วันละ 4-6 องค์ • “ไม่ระบุหัวข้อ/เนื้อหาในการเทคโนโลยี” • “ไม่ระบุตารางชัดเจนว่าเวลาไหนทำกิจกรรมอะไร ส่วนใหญ่จะเน้นหนักไปในการนั่งฟังมาก ไม่ค่อยมีการเปลี่ยนอธิบายบทและการปฏิบัติ” 	<ul style="list-style-type: none"> • ต้องนิมนต์วิทยากรหลายองค์ องค์ละหลายครั้ง บางช่วงจึงขาดวิทยากร เพราะติดภารกิจ • เนื้อหาบางเรื่องซ้ำซ้อน • ผู้รับการอบรมเกิดความเบื่อหน่ายต้องการฟังการบรรยายจากวิทยากรฝ่ายมาตรฐานตลอดทั้งวัน • การอบรมหนักไปทางนั่งฟังมากอย่างเดียว ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความป่วยเมื่อยมาก เป็น เครียด และท้อ
<ul style="list-style-type: none"> • ระยะที่ 2 <ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรฝ่ายสมร์องค์เดียว-2 องค์ ตลอดหลักสูตร • “ไม่ระบุหัวข้อ/เนื้อหาในการเทคโนโลยี” • “ไม่ระบุเวลาชัดเจนว่าเวลาไหนทำกิจกรรมอะไร ยังหนักไปในทางนั่งฟังมาก มีการเดินทางกลับบ้านเล็กน้อย อธิบายโดยยังไม่สมดุลเท่าที่ควร 	<ul style="list-style-type: none"> • เนื้อหาไม่ซ้ำซ้อน • วิทยากรต้องรับภาระหนัก • ผู้รับการอบรมเสนอให้มีวิทยากรเพิ่มขึ้นเพื่อความหลากหลาย โดยเฉพาะความมีวิทยากรฝ่ายมาตรฐาน บ้าง • ผู้รับการอบรมมีความป่วยเมื่อย เป็น เเครียด และท้อ

การปฏิบัติ	ผล
<ul style="list-style-type: none"> • ระยะที่ ๓ <ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรฝ่ายสงฆ์และมารวा�ส • ฝ่ายสงฆ์-เทคโนโลยีอบรมรุ่มนฐาน ไม่ระบุหัวข้อ • ฝ่ายมารวा�ส-บรรยายธรรมะในหัวข้อตามลำดับขั้น ดังนี้ :- <ol style="list-style-type: none"> 1. สร้างแรงจูงใจ <ul style="list-style-type: none"> - สร้างพลังจิตเพื่อชีวิตที่สดใส - ชีวิตต้องสู้ (อธิษฐานที่ ๔) 2. ให้ธรรมะ <ul style="list-style-type: none"> - วัยรุ่นคุณธรรม - กฎแห่งกรรม - ความเหล้าปีหนึ่ง - พิชัยของคนบายมุข - เสพติดพิชมหันต์ - พระคุณอันยิ่งใหญ่ พระในเรือน - ครูดีต้องมีธรรมะ - เกียรติธรรมชาติไทย ฯลฯ 3. ละเลิกสิ่งผิด <ul style="list-style-type: none"> - สัญญาใจ - อุดมการณ์ตำรวจน้ำไทย - ปณิธานครู • กำหนดตารางชัดเจนว่าเวลาไหน ทำกิจกรรมอะไร (พังบรรยาย เดินจงกรม นั่งสมาธิ อ่านหนังสือ ฯลฯ) 	<ul style="list-style-type: none"> • เนื้อหาหลากหลายไม่เข้าข้อง (เข้าข้องบ้าง แต่น้อยมาก) ค่อนข้างครอบคลุม (ถ้าระบุหัวข้อชัดเจน จะครอบคลุม และมีขั้นตอนดีขึ้น) • มีความสมดุลในอธิบายกดและเนื้อหามากขึ้น ผู้เข้ารับการอบรมมีความเบื่อหน่ายในช่วงต้น แต่จะปรับตัวได้เร็ว และมีความเพลิดเพลินและชอบการอบรมในที่สุด • พัฒนาการของผู้เข้าอบรมเป็นไปตามลำดับขั้น คือ <ul style="list-style-type: none"> - มีกำลังใจในการปฏิบัติ ตั้งใจปฏิบัติ ตั้งใจพังธรรม เพราะเห็นประโยชน์ - ได้ความรู้ทางธรรมะหลากหลายทั้งจากฝ่ายสงฆ์และมารวा�ส - เกิดศรัทธา รู้บ้าป่า บุญ คุณ โภช เกิดสำนึกด้านความகட்டில்லை ความรับผิดชอบ ฯลฯ - พร้อมที่จะแก้ไขตนเอง และพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น - มีแผนพัฒนาตนเองที่ชัดเจน เพื่อนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องหลังการอบรม

2. การกำหนดเวลาเดินจงกรม-นั่งสมาธิ

การปฏิบัติ	ผล
<ul style="list-style-type: none"> • ระยะที่ 1 นั่งสมาธิและนั่งฟังบรรยายตลอดไม่มีการเดินจงกรม ช่วงเวลาหนึ่ง ภารนาคือ ช่วงทำวัตรเข้า-เย็น ส่วนกลางวันไม่ได้กำหนดกิจกรรม ขัดเจน ขึ้นอยู่กับวิทยากร 	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้เข้าอบรมมีทุกเพศน่าจะเป็นหน่วยมาก จากการสังเกต การรวมจิตให้เป็นสมาธิเป็นไปได้ยากมาก เพราะอธิบายถูกไม่สมดุลและการปฏิบัติไม่ต่อเนื่อง ช่วงกลางวันไม่ค่อยมีการปฏิบัติ
<ul style="list-style-type: none"> • ระยะที่ 2 นั่งสมาธิสลับฟังบรรยาย เดินจงกรมเล็กน้อยหลังนั่งสมาธิ กำหนดเวลาภารนาคเหมือนระยะที่ 1 การนั่งสมาธิใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง จากนั้น ครรัตน์ต่อได้ให้ภารนาต่อ ครรัตน์ต่อไม่ไหวให้เปลี่ยนอธิบายถูกเดินจงกรม (ให้เดิน 3 รอบ ประมาณ 15 นาที) 	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้เข้าอบรมนั่งสมาธิได้ขึ้น จำนวนผู้ที่รวมจิตเป็นสมาธิมีมากขึ้นกว่าเดิมเล็กน้อย แต่ส่วนใหญ่มักมีอาการปีติรุนแรง เช่น ร้องไห้เสียงดังมาก ตัวสั่นหรือโยกแรง บางคนหายหลัง ฯลฯ เนื่องจากช่วงเวลาระหว่างการนั่งสมาธิและเดินจงกรมไม่สมดุล การเดินจงกรมจะได้พลังสติสมปชัญญะนำสมาธิ ส่วนการนั่งจะได้พลังสมาธินำสติ หากนั่นาน เดินน้อย สติอาจอ่อนและเกิดปีติแรง บางครั้งควบคุมตัวเองไม่ได้
<ul style="list-style-type: none"> • ระยะที่ 3 ให้เดินจงกรมก่อนนั่งสมาธิ ใช้เวลาประมาณ 25-30 นาที ลดเวลา นั่งสมาธิเหลือ 35-40 นาที การเดินจงกรม-นั่งสมาธิ ปฏิบัติ 	<ul style="list-style-type: none"> • อาการปีติรุนแรงลดลงมาก เกือบไม่ปรากฏ • จำนวนผู้สามารถรวมจิตได้เพิ่มขึ้นมาก เพราะอธิบายถูกสมดุลมากขึ้น

การปฏิบัติ	ผล
<p>วันละ 4 ครั้ง ช่วงรับอนุญาตและช่วงค่ำ หลังการทำวัตรเช้า-เย็น และช่วงสายและป่ายหลังการฟังบรรยาย (บรรยายครั้งละ 1 ชม.-1 ชม. 15 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> - อาหารน้ำนมทั้งภาษาบาลี และแปลงก่อนนั่งสมาธิ (สร้างทำนองสรวงสูญ) 	<p>การเดินจิตและการกำหนดสติดื่อ เนื่องมากขึ้น</p> <p>นอกจากนี้ การอาหารน้ำนมแปลง และ swath ทำนองของสรวงสูญจะเป็นการน้อมจิตไปสู่ความสงบในเบื้องต้นแล้ว เมื่ออาหารน้ำนมแล้วนั่งสมาธิ ต่อเนื่อง ทำให้เกิดความสงบได้ง่าย</p>

3. เทคนิคการเดินจงกรม

การปฏิบัติ	ผล
<ul style="list-style-type: none"> • ระยะที่ 1-2 เดินจงกรม โดยการกำหนดอิริยาบถอย่างเดียว 	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้เข้าอบรมบางส่วนเดินใจลอย ไม่ตั้งใจเดิน ไม่ค่อยสำรวจ ไม่ตั้งใจกำหนดอิริยาบถ เดินลากแต่เวลาเดิน ไม่มีสติและสามารถในการเดิน จิตส่งออกมาก ดังนั้น เมื่อมานั่งสมาธิ จึงรวมจิตได้ยาก เพราะการเดินจิต ไม่ต่อเนื่อง
<ul style="list-style-type: none"> • ระยะที่ 3 เดินจงกรม กำหนดอิริยาบถ ประกอบการฟังเทปชาดก 	<ul style="list-style-type: none"> • จำนวนผู้ที่ไม่ตั้งใจเดินลดลง หลายคนบอกว่าชอบการเดินจงกรม เพราะได้ฟังชาดก เมื่อจิตใจจ่อ กับการเดิน และการฟังเทป จิตไม่ส่งออก การเดินจิตต่อเนื่อง เอื้อให้จิตรวมได้ ง่ายในช่วงนั่งสมาธิ บางคนจิตรวมในขณะเดินก็มี

การปฏิบัติ	ผล
	<p>(ผลพลอยได้ - ผู้เข้าอบรมสนใจเรื่อง ที่ประชาดกไปพัง หรือไปฝากญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง ผู้ได้บังคับบัญชา)</p> <p>หมายเหตุ ถ้าผู้เข้าอบรมเดินทางกลับ ด้วยความดังใจจดจ่อ จะ ส่งผลต่อการนั่งสมาธิ ทำให้ร่วมจิตได้ยาก</p>

4. การสวดมนต์ทำวัตร

การปฏิบัติ	ผล
<ul style="list-style-type: none"> ระยะที่ 1 ไม่มีหนังสือสาدمนต์ให้ 	<ul style="list-style-type: none"> ผู้เข้าอบรมสวดตามพระไม่ค่อยได้ จึงรู้สึกเบื่อหน่าย กระสับกระส่าย จิตฟุ้งซ่าน
<ul style="list-style-type: none"> ระยะที่ 2 (ช่วงแรก) เตรียมบทสาดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ สาดภาษาบาลี ล้วน ส่วนบทอื่นๆ ไม่ได้จัดเตรียม ให้ (ช่วงหลัง) จัดพิมพ์หนังสือสาدمนต์ ประกอบด้วยบททำวัตรเช้า-เย็น และสูตรอื่นๆ อีกหลายสูตร ยังคง สาดภาษาบาลีทั้งหมด และบทสาด ใช้กันตามแบบภาษาบาลี 	<ul style="list-style-type: none"> ผู้เข้าอบรมมีสมาธิในการสวดดีขึ้น เล็กน้อย แต่ส่วนใหญ่อ่านภาษา บาลีไม่ค่อยออก ทำให้สวดตามพระ^{ไม่ทัน} ช่วงพระสงฆ์สาดสูตรต่างๆ ซึ่ง ผู้อบรมสาดตามไม่ได้จึงเกิดอาการ กระสับกระส่าย ไม่ค่อยมีสมาธิ ผู้เข้าอบรมสวดพร้อมไปกับพระได้ แต่อ่านภาษาบาลีไม่ค่อยออก สามารถ ในการสวดจึงยังไม่ดีนัก

การปฏิบัติ	ผล
<ul style="list-style-type: none"> ระยะที่ 3 จัดพิมพ์หนังสือสาค漫ต์เป็นการสาค漫ต์แปล มีเฉพาะบททำวัตร เช้า-เย็น และบทแผ่เมตตา ด้วยสะกดใช้แบบภาษาไทย 	<ul style="list-style-type: none"> สามารถในการสาดมนต์ได้มาก เพราะสาดช้าลง มีจังหวะ และบทสาดใช้การสะกดตามแบบภาษาไทย ผู้เข้าอบรมอ่านตามทันจึงเพลิดเพลินในการสาดและได้สามารถในการสาดมนต์ขึ้น

2.2 การกำหนดหลักสูตร กระบวนการ และวิธีการอบรม

จากการทดลองและพัฒนาหลักสูตรมาอย่างต่อเนื่องกว่า 10 ปี โดยได้จัดอบรมไปแล้ว 300 กว่ารุ่น ให้ข้อสรุปเป็นหลักการในการกำหนดหลักสูตร กระบวนการ และวิธีการอบรม ซึ่งจะเกิดประสิทธิภาพในระดับสูง ดังนี้

2.2.1 การกำหนดจำนวนวันอบรม ควรให้สอดคล้องกับความกว้างและวัยของผู้เข้ารับการอบรม โครงการอบรมพัฒนาจิตณ วัดภาวะภูแก้ว ได้กำหนดจำนวนวันอบรมไว้ดังนี้

หลักสูตรเด็กเล็ก (ป. 5-6, ม. 1)	3 วัน
หลักสูตรวัยรุ่น (ม. 2 ขึ้นไป-อุดมศึกษา)	5 วัน
หลักสูตรผู้ใหญ่	5-7 วัน

2.2.2 การกำหนดเนื้อหาสาระและหัวข้อธรรม ตลอดจนวิธีการถ่ายทอดเนื้อหา ควรให้สอดคล้องกับวัยและหน้าที่การทำงาน ข้อควรระวังในการอบรมเด็กเล็ก ซึ่งส่วนใหญ่มีความอ่อนน้อม เปื่อยหน่าย่าย สามารถค่อนข้างสั้น เนื้อหาไม่ควรยากนัก การถ่ายทอดใช้ภาษาจ่ายๆ ไม่ควรใช้ภาษาบาลีในการบรรยายธรรม เรื่องการปฏิบัติสามารถทราบไม่จำเป็นต้องลงลึก เพียงให้หลักการของการจดจำเบื้อง

ด้าน ช่วงนั้นสมาชิกไม่จำเป็นต้องฟังพระธรรมเทศนาหากฯ อาจให้ฟังนิทานชาดก นิทานธรรม แทนได้

2.2.3 การกำหนดเวลาฟังบรรยาย ให้สอดคล้องกับวัยและวุฒิภาวะ

ระดับเด็กเล็ก ครั้งละ 45 นาที-1 ชั่วโมง

ระดับวัยรุ่น ครั้งละ 1 ชั่วโมง-1 ชั่วโมง 15 นาที

ระดับผู้ใหญ่ ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที-2 ชั่วโมง

2.2.4 การกำหนดเวลาเดินจงกรมและนั่งสมาธิ ให้สอดคล้องกับวัยและวุฒิภาวะ

ระดับเด็กเล็ก เดินจงกรม 15-20 นาที นั่งสมาธิ 20-30 นาที

ระดับวัยรุ่นและผู้ใหญ่ เดินจงกรม 25-30 นาที นั่งสมาธิ 40-45 นาที

2.2.5 เทคนิคการเดินจงกรม

ระดับเด็กเล็ก เดินจงกรมพร้อมกับการพูดกำกับ อธิษฐานด้วย เช่น พูดว่า “ยก” เมื่อยกเท้าขึ้น “ย่าง” เมื่อก้าวเดิน ออกไป “เหยียบ” เมื่อแตะเท้าลงกับพื้น เพราะเด็กในวัยนี้ถ้าให้เดิน เงียบๆ มักจะคุยกันตลอดเวลา และถ้าให้ฟังเทปชาดกไปด้วยก็ไม่ สามารถกำหนดการฟังพร้อมไปกับการก้าวเดินได้

ส่วนระดับวัยรุ่นและผู้ใหญ่ ให้เดินกำหนดอธิษฐานเงียบๆ หรือเดินกำหนดอธิษฐานพร้อมกับการฟังชาดกด้วยได้

2.2.6 ความสมดุลของหลักสูตรภาคทฤษฎีและปฏิบัติ การจัดหลักสูตรให้มีภาคทฤษฎี (การฟังบรรยาย) และภาคปฏิบัติ (การเดินจงกรม-นั่งสมาธิ) ควบคู่กันไปในลักษณะที่สมดุล ในกรณีที่ ผู้เข้าอบรมบางสังกัดไม่สามารถเข้าอบรมตามจำนวนวันที่กำหนดได้

หากลดจำนวนวันลง (เช่น หลักสูตร 5 วัน ขอลดเหลือ 3 วัน) ต้องปรับเนื้อหาหลักสูตร โดยลดภาคปฏิบัติลงให้เหลือเพียงวันละ 2-3 ครั้ง (จากที่กำหนดไว้วันละ 4 ครั้ง)

2.2.7 จัดเนื้อหารายการตามลำดับขั้น คือ สร้างแรงจูงใจ ให้ธรรมะ ละเลิกสิ่งผิด ตามที่แสดงไว้ในตารางการพัฒนาหลักสูตร

2.2.8 การถ่ายโอนประสบการณ์ ให้มีการเขียนโดยการปฏิบัติภาคฝึกฝนขณะเข้าอบรม “ไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน โดยในช่วงสุดท้ายของการอบรม จะมีกิจกรรม “สัมมนาใจ” (หรือ อุดมการณ์สำรวจใจไทยสำหรับข้าราชการตำรวจ) โดยให้ผู้เข้าอบรมทำความสงบลึกถึงพระคุณบิดา-มารดา ครูอาจารย์ หรือภาระหน้าที่ที่รับผิดชอบของตนเอง และสำรวจตนเองว่ามีข้อบกพร่องใดที่จะต้องลบ-ละ-เลิก และมีความติดต่อที่จะต้องสร้างเสริมและเพิ่มพูน จากนั้นให้เขียนสัมมนาใจหรืออุดมการณ์ 1-3 เรื่อง เพื่อมอบให้บิดา-มารดา อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้บังคับบัญชา หรือเก็บไว้เป็นส่วนตัว เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง

จากหลักการที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ได้จัดทำตารางอบรมซึ่งกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมในการอบรมบุคลากรระดับต่างๆ ไว้ด้วยรูปแบบ ดังตัวอย่างที่จะนำเสนอในหน้า 32-39

2.3 เงื่อนไขความสำเร็จ

การจัดการอบรมพัฒนาจิต เมื่อจะดำเนินการตามหลักการที่กล่าวไว้ข้างต้น แต่ก็อาจประสบผลสำเร็จไม่เท่ากัน องค์ประกอบที่จะทำให้การอบรมประสบผลสำเร็จในระดับสูงมีดังนี้

2.3.1 วิทยากรบรรยายธรรม

- เป็นผู้มีความรู้ลึกและกว้าง
- มีความมั่นใจในการถ่ายทอดความรู้
- มีวิธีการถ่ายทอดที่น่าสนใจ ชัดเจน และมีลำดับขั้นตอนที่มีระบบ ไม่สับสน มีการยกตัวอย่างประกอบที่เป็นรูปธรรม
- ให้ความรู้เหมาะสมกับผู้รับ (วัย, ุฒนิภาวะ, หน้าที่การงาน)

2.3.2 วิทยากรดำเนินการอบรม

- มีความรู้ ความเข้าใจ และประสบการณ์ภาคปฏิบัติในการทำsmithsonian
- มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติงานและการเข้าใจใส่ดูแลผู้เข้ารับการอบรม

2.3.3 ผู้รับการอบรม

- มีความตั้งใจและอดทนในการปฏิบัติ และปฏิบัติกิจกรรมตามคำแนะนำของวิทยากร
- มีความสำรวมกาย วาจา ใจ พยายามกำหนดสติให้ต่อเนื่องมากที่สุด

หลักสูตรภาษาพื้นเมืองฯ
ฉบับแก้ไขครั้งที่ ๑

จัดทำโดย

วันที่	5.30-7.00	7.00-8.30	8.30-9.00	9.00-10.00	10.00-11.00	11.00-12.00	12.00-14.00	14.00-15.30	15.30-16.30	16.30-18.00	18.00-18.30	18.30-20.30
1												
2												
3												

**หลักสูตรภาษาพื้นเมือง
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**

วันที่	04.30- 06.30	8.30- 9.00	9.00-10.15	10.15- 11.30	12.40 13.00	14.15- 14.30	14.30- 15.15	15.15	15.45	16.30 18.00	18.00-19.00	19.00-21.30	18.30-21.30
1													
2	ทำวัดตัวเข้า		สร้างพังผักชีต เพื่อประโภคในบ้าน	เดินทาง	เดิน	เดิน	เดินทางกรุณา	เดินทาง	เดินทาง	เดินทาง	- ทำวัดตัวเข้า	- ทำวัดตัวเข้า	- ทำวัดตัวเข้า
3	เดินทางกรุณา		เดินทาง	เดินทาง	เดินทาง	เดินทาง	เดินทาง	เดินทาง	เดินทาง	เดินทาง	- เดินทางไปเยือน	- เดินทางไปเยือน	- เดินทางไปเยือน
4	พังผักชีต	พังผักชีต	เดินทาง	เดินทาง	เดินทาง	เดินทาง	เดินทาง	เดินทาง	เดินทาง	เดินทาง	- แกะเปลือก	- แกะเปลือก	- แกะเปลือก
5	นั่งสมาธิ		พะศุต	เดินทาง	เดินทาง	เดินทาง	เดินทาง	เดินทาง	เดินทาง	เดินทาง	- นั่งสมาธิ	- นั่งสมาธิ	- นั่งสมาธิ
			เดินทางมาถึงวัด ปะรุมนิเว เตียนเจดีย์										
			เดินทางกลับ										

หมายเหตุ : การนั่งสมาธิ นั่งครึ่งลับ 45 นาที

การนั่งสมาธิในวันที่ 4 ขึ้นทางกรุงเทพฯ 10.45 – 11.30 น. นั่งสมาธิพ้างเทปได้โดย

หลักสูตรรุ่มพัฒนาจิต
ระดับชั้นศึกษา

รุ่นที่	7.00	7.00	11	14.30	14.45-	16.15	18.00-18.30	18.30-21.00
	04.30-7.00	-	10.15-11.30	-	16.15	-	18.00	18.00-19.00
	8.30	8.45-10.15	12	13.00-14.30	14.45	-	-	19.00-21.30
1								
	10.00 น. รายงานเด็ก ที่ต้องภูมิภาค 10.30 น. ปฐมนิเทศ							
2	ตามแผนที่ไปไหน	เดินทางไกล	ครุตีต่องานธรรม	ศรี	มาปฏิบัติงาน	- คำสอนพื้นที่ - ฝึกเดินทางงาม และน้ำตก	- ทำกิจกรรม - ปฏิญญาณตนเป็น อุบลอกุยามลาก อย่างชาติสิล	- รายงานการรวม นักเรียน พัฒนา
3	ทำวัสดุเข้า เติมจางรำ	กฏเกณฑ์การน้อม นั่งสมาธิ	พุทธวัชรชนธรรม	พี่	มาปฏิบัติงาน	- ทำวัสดุเขียน เดินทางรำ นั่งสมาธิ	- เดินทางรำ พิธีกรรม สวนนันต์เมือง เมืองค่า	- ทำวัสดุเขียน เดินทางรำ พิธีกรรม สวนนันต์เมือง เมืองค่า
4	ผู้ครุภัม	ความรู้ศูนย์ธรรม	ภาคราชในกรุงศรีดาก ภาษาเพื่อพัฒนาศรัม ภาษาพื้นถิ่น	ต่อ	-	-	-	-
5	ปฏิบัติงานครุ	ธรรมะปฏิบัติ	ผลการอบรม, ภูมิคุณ, ทดสอบไป ได					

หมายเหตุ : คืนเดินทาง 3 ของการอบรม เวลา 20.00 – 20.45 น. นั่งสมาธิพิงเทวดาในร่อง"

หลังสูบเรือฯ สวนวิชาพระพุทธศาสนา

38

วันที่	04.30 - 7.00	7.00 - 8.30	8.45-10.15 11.30	10.15 - 11. 12	13.00-14.30	14.30- 15.00	15.00-16.30	18.00-21.30
1								
2	พากย์ครัวเข้า		ผู้มาเดินทางเดินทาง		ศูนย์ติดต่อชุมชน		ต่อ	ผู้เดินทางเดินทาง
3			ภาคใต้		พุทธศาสนาในชุมชน		ต่อ	ผู้เดินทางเดินทาง
4			เดินทางจาก		บารักชุมชนเดสีเเด			ผู้เดินทางเดินทาง
5	เดินทางจาก		กูญแห่งการรุบ		บารักชุมชนเเดงครัว		ต่อ	ผู้เดินทางเดินทาง
6	น้ำสมภานดี		หูนเด็กไก่รุด		บ้านพุทธศาสนาสมโภอย่างไร		ต่อ	ผู้เดินทางเดินทาง
7	ปานามครุ		สังเคราะห์แม่กละสะมาภาน		ไม่ให้ไว้บ่อก			ผู้เดินทางเดินทาง
			รับภารมีบัตร					
			มาลูนชาดุณ					
			พอดันน้ำป่า					
			พื้นบ่อ					
			อินทราแล็บ					

2.3.4 ความร่วมมือของครูพี่เลี้ยง (ในกรณีอบรมนักเรียน-นักศึกษา)

การอบรมนักเรียน-นักศึกษา รุ่นหนึ่ง ๆ มีจำนวน 300 คนขึ้นไป นอกจากปริมาณผู้เข้าอบรมมากแล้ว ผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่ยังไม่มีแรงจูงใจในการเข้าอบรมอีกด้วย ส่วนใหญ่มาเข้าอบรมเพราะถูกบังคับ อีกทั้งวุฒิภาวะยังไม่มาก การควบคุมตนเองให้อยู่ในกฎบทิกาและระเบียบที่วางไว้จะมีน้อย แต่ถ้าได้รับการดูแลและแนะนำอย่างใกล้ชิดของวิทยากรและครูพี่เลี้ยง จะทำให้มีความตั้งใจมากขึ้น และมีโอกาสประสบผลสำเร็จในการพัฒนาตนเองสูงขึ้น

ทางโครงการได้จัดทำคู่มือในการดูแลนักเรียนในระหว่างการปฏิบัติกรรมต่าง ๆ ไว้ดังนี้

- การดูแลนักเรียนขณะเดินทาง

ครูผู้ดูแลเดินทางหัว่งแหนวนักเรียนโดยแบ่งกลุ่มและตักเตือนนักเรียน

- ให้เดินด้วยความล้ำรำ สายตาหอดำ
- รักษาระยะห่างจากคนหน้าประมาณ 2 ก้าว หรือ 1 ช่วงแขน เพื่อไม่ให้เดินตะเท้ากัน
- เดินอย่างมีสติ ไม่เดินใจลอย ตาลอย สายตาชัดล้ายไม่เล่น ไม่คุยหรือหยอกล้อกัน

ถ้านักเรียนคนใดไม่ตั้งใจเดินและรบกวนเพื่อนบ่อยๆ ให้แยกແດນเดินต่างหากบริเวณท้ายหรือข้างคลา

- การดูแลนักเรียนขณะนั่งสมาธิ

- ถ้า้นักเรียนนั่งเกร็งเข็น ขา คอ หรือขมวดคิ้ว แนะนำให้นั่งสบายๆ ผ่อนคลาย

- ถ้านั่งหลังอ คอก้มตก ชี้จะทำให้ปวดหลัง ปวดคอ หรือหลับได้ง่าย แนะนำหรือช่วยจับหลังหรือคอให้ตรง แต่ไม่เกร็ง
- ถ้านั่งหลับหรือลับปาง กะกิดให้รู้ตัวดีขึ้น แนะนำวิธี
แก่ง่วง ดังนี้

- บริกรรมถีๆ (เลือกคำบริกรรมคำใดก็ได้ที่พอยใจ)
- สูดลมหายใจเข้าลึกๆ กลืนไวนานๆ แล้วค่อยๆ ผ่อนออก
- เอามือลูบหน้าหรืออนหนู
- ลีมตาเพ่งแสงสว่างหรือเพ่งวัตถุที่มีแสงสีละดุดดา
- ลูกไปล้างหน้า (ถ้าใช้วิธีข้างต้นไม่ได้ผล)

ข้อควรระวัง การกะกิดหรือถูกตัวเด็ก ต้องแนวใจว่าเด็กหลับหรือลับปางจริงๆ เพราจะบางครั้งเมื่อเกิดสมาธิอาจมีอาการตัวไขกหรือตัวโคงลงคล้ายหลับ ซึ่งถ้าไปถูกตัว เด็กอาจสะตุ้นและถอนจิตจากสมาธิ ทำให้เสียผลการปฏิบัติ ดังนั้น ถ้าไม่แนวใจอย่าถูกตัวองตัวเด็ก อาจใช้การกระซิบบอกเบาๆ ให้กำหนดสติไว้ที่ลำตัว แล้วค่อยๆ ยืดตัวขึ้นช้าๆ

ข้อสังเกต ถ้าเด็กนั่งหลับมักจะหายใจแรง แต่ถ้าเป็นสมาธิ ลมหายใจจะสงบ

- ถ้าเด็กเกิดอาการปีติ ได้แก่ ตัวไขก ตัวสัน ตัวหมุน ร้องไห้หัวเราะ แนะนำให้ทำสติกำหนดรูให้ทัน แต่อย่าไปตามอาการ

ดังกล่าว และให้กำหนดรู้จิตใน 3 อาการ คือ สมชายใจ ความคิด หรือคำปริกรรม หรือความว่าง อาการใดซึ่ดรู้ที่อาการนั้น

- ถ้าเด็กคนใดมีอาการเรียนศิรษะหรือจะอาเจียน ให้สอบถามว่าขยันจะอยู่ในสมาชิกการตัวหมุนติ่งหรือไม่ ถ้ามี แสดงว่าอาการเรียนศิรษะเกิดจากสมาชิกเพาะไปตามอาการหมุนซึ่งเป็นอาการปอด แสดงว่าจิตใกล้จะรวมเป็นสมาชิกแล้ว ให้เด็กนั้นกำหนดจิตต่อ ถ้าเกิดอาการตัวหมุนอีก กำหนดรู้ให้ทัน แต่อย่าไปตามอาการหมุน ให้รู้จิตใน 3 อาการ เช่นเดียวกับในข้อต้น

- ถ้าเด็กเห็นนิมิต แล้วแสดงทางหูหรือร้องเสียงดัง บอกให้ทำสติรู้ปัจจุบัน อย่าไปตามภาพนิมิตนั้น หรือให้กำหนดจิตได้ที่คำปริกรรม เช่น “พุทธ-โสดา”

- ถ้าเด็กคนใดถอนจิตจากสมาชิกแล้วมีอาการปวดหรือหนักศิรษะ ถ้ามีอาการเล็กน้อย ให้สุดลมหายใจเข้าออกยาวๆ ลึกๆ หลายๆ ครั้ง จนกว่าจะไปลง หากมีอาการปวดหรือหนักมาก ให้กำหนดจิตต่อจนกว่าจิตจะรวมเต็มอิ่มและถอนขึ้นมาเอง

(อาการปวดหรือหนักศิรษะเมื่อถอนจิต เกิดจากการถอนจิตจากสมาชิกทันทันหรือเร็วเกินไป)

• การดูแลนักเรียนขณะทำวัตรเช้า - เย็น

- ให้นักเรียนนั่งคุกเข้าตั้งแต่เริ่มทำวัตร จนกว่าจะจบบทสังฆมุณี จึงเปลี่ยนเป็นนั่งพับเพียบ
- ตักเตือนนักเรียนที่นั่งในท่าที่ไม่เหมาะสม ไม่สำรวม เช่น นั่งขัดสมาธิ หัวข้อศอกกับขา หรือก้มตัวสาวด
- ให้นักเรียนสาวมนต์ด้วยความตั้งใจ เสียงดังฟังชัด

- การดูแลนักเรียนขณะฟังบรรยาย

- ให้นักเรียนนั่งในท่าสบายนิ่ง ได้ แต่ต้องมีความสำรวม
- ให้นักเรียนฟังด้วยความตั้งใจ สายตา จิตใจ จดจ่อที่ผู้พูด

- การดูแลนักเรียนขณะอ่านหนังสือ

- ให้นักเรียนตั้งใจอ่าน ไม่เเม่อลอย ไม่พูดคุยกัน

- การดูแลนักเรียนขณะบริหารกิจกรรมความป่วยเมื่อย

- ให้นักเรียนปฏิบัติตัวด้วยความสำรวม มีสติกำหนดครู่ อาการเคลื่อนไหวของกายทุกรายละเอียด

2.3.5 การใช้เทคนิคการเสริมแรงของวิทยากร

เนื่องจากผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่เข้าอบรมเพราะสูก บังคับ จึงมีความรู้สึกต่อต้านไม่อยากปฏิบัติตามคำแนะนำของวิทยากร และไม่ตั้งใจปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงนั่งสมาธิ ซึ่งจะเกิดทุกๆ เวลาบานมาก จึงจำเป็นต้องมีการสร้างแรงจูงใจด้วยวิธีการต่างๆ เช่น :-

- 1) การพูดข้อจูงใจให้เห็นประโยชน์ของการพัฒนา จิตตั้งแต่ช่วงปฐมนิเทศ (พูดในกรอบกว้างๆ คร่าวๆ) และให้ข้อมูล ละเอียดและลึกซึ้นในช่วงการบรรยายในวันแรก (เช่น เรื่องสร้างพลัง จิตเพื่อชีวิตที่สดใสมาก)

2) ให้อ่านประสบการณ์ของผู้ที่ผ่านการอบรมมาแล้ว เช่น หนังสือ “เด็กเล่าให้ฟัง” “นักศึกษาคิดอย่างไรเมื่อไปวัด” “เมื่อสำรวจดูเท้าเข้าวัด” “ครั้งหนึ่ง...ที่ฉันเข้าวัด” เพื่อให้เกิดกำลังใจว่า ผู้ที่ผ่านการอบรมมาก่อนก็มีอุปสรรคและความยากลำบากเช่นเดียวกัน แต่ก็สามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้

อนึ่ง การอ่านประสบการณ์ นอกจากจะเป็นการสร้างแรงจูงใจแล้ว ยังเป็นการฝึกสมารถในการอ่านและสร้างนิสัยรักการอ่านด้วย

3) ให้ธรรมะที่ใช้ในการสร้างความสำเร็จและต่อสู้ปัญหาอุปสรรค เช่น อิทธิบาท 4 เป็นต้น

4) ให้รางวัลผู้ที่นั่งสมาธิได้ผลดี

5) ให้ผู้ที่ปฏิบัติสมาธิได้ผลมาเล่าประสบการณ์

6) พุดให้กำลังใจและให้คำแนะนำแก่ผู้ที่ยังปฏิบัติไม่ได้ผล

2.3.6 การลงโทษ

ถ้าผู้เข้ารับการอบรมแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ไม่ตั้งใจปฏิบัติ พูดคุยบกวนผู้อื่น หรือหนีการอบรม หากผู้ให้การอบรมปล่อยละเลย ไม่มีการตักเตือนหรือลงโทษ พฤติกรรมดังกล่าวมีโอกาสเพิ่มมากขึ้น

การลงโทษเป็นการลดหรือหยุดยั้งพฤติกรรมที่เป็นปัญหา แต่ก็ต้องใช้อย่างระมัดระวัง ถ้าใช้พร่าเพรื่อนหรือรุนแรงเกินไป จะทำให้ผู้รับการอบรมรู้สึกดับข้องใจหรือต่อต้านมากขึ้น ดังนั้น การลงโทษจึงควรใช้เท่าที่จำเป็นและใช้ในทางสร้างสรรค์ ไม่เป็นการประจบ ให้เกิดความอับอาย

ในการอบรมที่วัดวาภูแก้ว ใช้การลงโทษเพียงไม่กี่กรณี ได้แก่

- ใช้คำพูดตำหนิ และให้คำแนะนำให้ปฏิบัติดนให้ถูกต้อง
- ให้ทำความดีชดเชย เช่น นั่งสมาธิต่อเวลา ในขณะที่ผู้อื่นได้ไปพักผ่อน
- แยกกลุ่ม หรืออยায์ที่นั่งให้มานั่งแตวน้ำๆ ซึ่งจะช่วยให้มีความตึงใจมากขึ้น
- เรียกมาพูดคุยเป็นส่วนตัว ตั้งคำถามให้คิด วิเคราะห์ จนเกิดความตระหนักระยะยอมรับที่จะปรับปรุงแก้ไขตนเองด้วยตนเอง

อนึ่ง การลงโทษทุกกรณี ควรอธิบายให้ผู้ถูกลงโทษเข้าใจว่า ที่ถูกลงโทษเพราะสาเหตุใด และการที่ต้องใช้การลงโทษก็เพื่อประโยชน์ของผู้ปฏิบัติเองเป็นการลงโทษด้วยเมตตา ไม่ใช่โทษ

2.3.7 สถานที่อบรม

- มีบรรยากาศของความสงบเรียบร้อย ห่างไกลจากความวุ่นวายพลุกพล่าน
- อากาศถ่ายเทสะดวก
- มีความกว้างขวาง เหมาะสมกับจำนวนผู้เข้าอบรม มีเนื้อที่พอเพียงที่จะให้ผู้เข้าอบรมจัดที่นั่งในระยะห่างกันพอสมควร ถ้านั่งชิดกันมากจะเสียสมาธิได้ง่าย

2.3.8 การรับประทานอาหารและการพักผ่อน

- ควรคงอาหารเย็น หรือผ่อนอาหารโดยได้ให้รับประทานอาหารว่าง หรืออาหารที่ไม่หนักท้อง

เช่น ข้าวต้ม นม ไม่ควรรับประทานข้าวสวย เพราะอาหารจะทับถั夔 ทำให้เกิดอาการง่วงได้ ง่าย สดอ่อน นอนหลับแล้วลุกยาก

- เวลาพักแต่ละช่วงไม่ควรพักนาน เพราะช่วง พักผู้เข้าอบรมมากไม่ค่อยมีความสำรวม การ กำหนดสติมีค่อนข้างน้อย
- ไม่มีการพักย่ออย เพาะจะทำให้การกำหนด สติและสมารธไม่ต่อเนื่อง
- การนอน ให้นอนพักพอประมาณ ไม่ควรนอน น้อຍหรือมากเกินไป สำหรับเด็กเล็ก ควรให้มี เวลานอนประมาณ 7-8 ชั่วโมง วัยรุ่นและ ผู้ใหญ่ประมาณ 6-7 ชั่วโมง

การกำหนดหลักสูตรและวิธีการถ่ายทอดองค์ความรู้ ตลอดจน การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อผลสำเร็จที่ก่อล่าวมาแล้วข้างต้น ยังต้องมี การพัฒนาต่อไปอีก เพราะเหตุ-ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการอบรมทั้งสิ่ง แวดล้อม สภาพสังคม วิถีชีวิต บุคลิกักษณะของผู้เข้ารับการอบรม ตลอดจนกระบวนการถ่ายทอดความรู้ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด เวลา เพราะฉะนั้น กระบวนการและวิธีการถ่ายทอดองค์ความรู้จึงต้อง มีการปรับปรุงและพัฒนาให้สอดคล้องกับเหตุ-ปัจจัยและบริบทต่างๆ เพื่อให้การอบรมบรรลุผลสูงสุด

บทที่ ๓

เนื้อหาสาระในการอบรมพัฒนาจิต

การถ่ายทอดองค์ความรู้ เป็นการให้ความรู้ภาคทฤษฎีและมีการปฏิบัติควบคู่ไปด้วย เนื้อหาสาระประกอบด้วย

3.1 ศาสพธิ ได้แก่

- การกราบเบญจรงค์ประดิษฐ์ สำหรับกราบพระพุทธ-
รูปและพระภิกษุสงฆ์-
- การกราบวิทยากรฝ่ายมหาวิทยาลัย
- การอาสาอนามัยน์ อาสาสนับสนุนบริการ (ทำนองสรงน้ำ)
- อาสาอนามธรรมบาลี-แปล (ทำนองสรงน้ำ) การ
ปฏิญาณตนเป็นอุบาสกอุบาสิกา
- การจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย
- การสวดมนต์ทำวัตรเข้า-เย็น : การจัดกายนั่งสวด
มนต์ให้ถูกต้อง การทำสมาธิในการสวดมนต์
- การสวดมนต์แผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล
- การประกอบพิธีบูชาคุณพระรัตนตรัย บิดามารดา
พระรำขามหาภัตติรัตน์ ผู้มีพระคุณ และครูอาจารย์
- การประกอบพิธีทอดผ้าป่า

3.2 ข้อแนะนำในการปฏิบัติตน เพื่อให้เกิดคุณธรรมซึ่งจะ นำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเพื่อให้เกิดผลในการปฏิบัติสมາธิ

- การสำรวจกาย วาจา ใจ การอยู่อย่างมีสติทั้งขณะการ
ปฏิบัติและช่วงพัก กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย และ
ปฏิบัติมาก

- ความมีวินัยและความรับผิดชอบ : ตรงต่อเวลา ทำเรื่องตามที่ได้รับมอบหมาย ฯลฯ
- การประยัดทรัพยากร น้ำ-ไฟ
- การรู้ประมาณในการบริโภค
- ความอดทนทั้งกายและใจ : ความอดทนทางกาย เช่น การนั่งลงมาอีกครั้งละประมาณ 40 นาที ให้อดทนต่อความปวดเมื่อยไม่ท้อถอย ความอดทนทางใจ คืออย่าปล่อยใจให่าวอกแวก คิดเรื่อยเปื่อย แต่ฝึกใจให้จดจ่ออยู่จุดเดียว

3.3 การปฏิบัติสมาชิกในวิธีการ

การปฏิบัติสมาชิกในวิธีการ “ได้แก่ การเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ ซึ่งมีคำแนะนำและขั้นตอนการปฏิบัติ ดังนี้

การเดินจงกรม

- จัดແຕວດອນ ระยะห่างระหว่างบุคคลประมาณ 2 ก้าว หรือ 1 ช่วงแขน
- ให้ผู้อุบรม
 - สำรวมกาย - ภายในตั้งตรง สายตาทอตัว มือขวาจับข้อมือซ้าย
 - สำรวมวาจา - “ไม่พูดคุยขณะเดิน
 - สำรวมใจ - กำหนดสติรู้ภัยจากการก้าวเดินทุกย่างก้าว ทำความจดจ่อ กับการฟังเทปชาดก พุทธ-ประวัติหรือประวัติพระอรหันต์สาวก

(หมายเหตุ :- การให้ฟังเทปชาดก เป็นอุบายให้ผู้อุบรมซึ่งเป็นผู้ฝึกใหม่ และไม่มีแรงจูงใจในการปฏิบัติ ซึ่งมักจะเดินเรื่อยเปื่อย ไม่มีเป้าหมายในการกำหนดจิต ได้อาจติดใจมากจดจ่อ กับเรื่องราวของชาดกซึ่งมีเนื้อหาสาระชวนดีดตาม และมีธรรมะที่มีประโยชน์ หลายเรื่อง)

- นำก่อร่างค่าอิชฐานจิต

“ข้าพเจ้าจะตั้งใจเจริญสมารถภาพนາ เพื่อเป็นการปฏิบัติบูชาแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระธรรม พระอริยสัจวາก พ่อ แม่ครูอาจารย์ เพื่อความสงบแห่งจิต เพื่อความดีนั้นแห่งสติสัมปชัญญะ เพื่อให้มีปัญญาอันแจ้งในอริยสัจธรรม ของการเจริญสมารถภาพนາจะสำเร็จผลสมความตั้งใจ”

- ให้ผู้อุบรมค่อยๆ หมุนตัวกลับหลังหัน ก้าวเล็กๆ 8 จังหวะ โดยหมุนขวา ครั้งละ 45 องศา แล้วเริ่มต้นก้าวเดินด้วยความสำรวม

- ขณะเดินกำหนดสติรู้อยู่กับการก้าวเดินและการฟังเทปชาดก

- เมื่อเดินได้เวลาตามกำหนด รอบสุดท้าย ให้หยุดยืนจุดประจำซึ่งองแต่ละคนแล้วทำ samaadhi ในอิริยาบถยืน ด้วยการจดจำ พึงเรื่อง จนกระทั้งทุกคนเข้าประจำที่พร้อมกันทั้งหมด แล้วจึงกำหนดเปลี่ยนอิริยาบถจากยืนเป็นนั่ง เพื่อนั่งスマาริต่อ

การนั่งスマาริ

แนะนำการจัดกายและการกำหนดจิต ดังนี้

- การจัดกาย

นั่งขัดสมาธิ ขาขวางทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือจดกันเบาๆ หลังตั้งตรง คอตั้งตรง แต่ไม่ให้เกิดการเกร็งหรือกดขม อวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใด

- การกำหนดจิตฟังพระธรรมเทศนา

เมื่อจัดกายนั่งได้สบายและถูกต้องแล้ว ให้กำหนดสติรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออกที่ปลายจมูก โดยไม่ต้องตามลมไปภายในบริกรรมคำว่า พุทธ พร้อมลมหายใจเข้า โธ พร้อมลมหายใจออก ธัม-ไม สง-ไม 3 รอบ เป็นการบูชาพระรัตนตรัย

จากนั้นกำหนดจิตรับฟังพระธรรมเทศนา โดยกำหนดความรู้สึกอยู่ภายใต้จิต (กำหนดความรู้สึกไว้ประมาณกลางหน้าอก) ไม่ต้องส่งจิตออกมารับเสียง เสียงจะผ่านหู จิตจะรับรู้เองโดยอัตโนมัติ การฟังธรรมจะกำหนดที่เสียงธรรมอย่างเดียว หรือจะกำหนดจิตรับฟังธรรมควบคู่กับการดูลมหายใจ และ/หรือ บริกรรม ก็ได้ ให้เลือกวิธีที่ถูกจริตและได้ผลดี คือ จิตมีสมานิและมีความสงบ

- การทำความสงบ

เมื่อพระเทคโนโลยี ให้ทำความสงบโดยกำหนดสติอยู่ในจิต ได้ดุหนึ่ง เช่น

- ลມหายใจเข้า-ออก
- ลມหายใจและคำบริกรรม (พุทธ, พ่อ-แม่ หรือคำใด ก็ได้)

- ลມหายใจและการนับเลข (นับเป็นคู่, 1-10, แล้วดูอย กลับมา หรือจะนับต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ก็ได้)

- บริกรรมอย่างเดียว จะเป็นคำสัน្តิ หรือประโยค สัน្តิ ก็ได้ ถ้าง่วงนอน พุ่งซ่าน หรือปวดเมื่อยมาก ให้บริกรรม ในใจถี่ยบ ไม่ให้มีซ่องว่าง

- การถอนจิตจากสมานิ

ให้ผู้รับการอบรมสำรวจสภาพจิตเพื่อตัดสินใจว่าจะเดิน จิตต่อหรือกำหนดถอนจิตจากสมานิ

ผู้มีอาการต่อไปนี้ควรเดินจิตต่อ

- มีความเพลิดเพลินในการกำหนดดูลมหายใจหรือ บริกรรมภาระ

- เริ่มมีความรู้สึกเบาสบายเล็กน้อย (ถึงแม้บางครั้งยังปรากฏทุกเวทนาอยู่บ้าง ก็แสดงว่าจิตเริ่มปราบภัยในระยะต้น)
- มีอาการปีติ ตัวไยก, ตัวหมุน, ตัวสั่น, ตัวพอง, ตัวยืด, ร้องไห้, น้ำตาไหล

- มีความเบากาย เปาใจ รู้ดี เบิกบาน

การเดินจิตต่อ ให้กำหนดรู้ปัจจุบันจิต ถ้าล้มหายใจ ขัด กำหนดดูลม คำบริกรรมชัด บริกรรมต่อไป ถ้าจิตว่าง กำหนดรู้ความว่าง ถ้าเกิดปีติ กำหนดรู้ แต่อย่าตามอาการเหล่านั้น

ถ้ามีนิมิตปราบภัยขึ้น ให้กำหนดติรู้ว่ามีนิมิตเกิดขึ้น เมื่อนิมิตหายไป ก็มีสติกำหนดรู้ว่ามีนิมิตหายไป ให้ควบคุมจิตไม่ให้ส่องออกไปกับภาพนิมิตนั้น

ข้อควรระวัง ในขณะที่ผู้ปฏิบัติจิตรวมเป็นสมาริอุญ ไม่ควรไปปรบกวนหรือไปบังคับให้ถอนจิตออกจากสมาริ เพราะจะทำให้เสียผลการปฏิบัติ พระราชวังวรรณยาณ (หลวงพ่อพุธ จันมิยะ) (2546 : 28) ให้คำแนะนำว่า “ในเมื่อจิตสงบไปแล้วก็นิ่ง ว่าง สว่าง ไปนิ่งอยู่เฉยๆ แต่มีปีติ มีความสุข มีความเป็นหนึ่ง ไม่นิ่กไม่คิดอะไร นักปฏิบัติก็ไม่ควรจะไปปรบกวนมัน เช่นนิ่งอยู่ตลอด 24 ชั่วโมง ก็ปล่อยให้นิ่งอยู่อย่างนั้นแหละ อย่าไปปรบกวน ในเมื่อเขานิ่งอยู่พ่องมควรแล้ว เช่นถอนออกมากจากความนิ่ง เรียกว่า ออกจากการสมาริ”

ส่วนผู้ที่ต้องการถอนจิตออกจากสมาริ

- ให้กำหนดทบทวนการปฏิบัติในรอบนี้ว่าใช้วิธีการใด ได้ผลเพียงไร มีพัฒนาการระดับไหน (โดยเฉพาะด้านความอดทน ความมีสติที่คมชัดขึ้น มีสมาริต่อเนื่องยาวนานขึ้น) และยังมีสิ่งใดที่ต้องแก้ไขปรับปรุง

- กำหนดสติไว้ที่ลำตัว ยึดหลังตรง
- กำหนดครึ้ง (สติ) อยู่ที่ลมหายใจ สูดลมหายใจเข้า-ออก ยาวๆ ลึกๆ หลายๆ ครั้ง
- กำหนดครึ้ง (สติ) อยู่ที่มือทั้งสอง คลายอออกจากกัน วางไว้บนเข่า หมายฝ่ามือออก กำมือ-แบนมือ ลับกัน โดยมีสติ กำหนดครึ้งทุกระยะ
- กำหนดครึ้ง (สติ) ไว้ที่ปาก ปิดปากสนิท ห้ามพูดคุย
- กำหนดครึ้ง (สติ) ไว้ที่ต่า ลิ่มตามีน้ำข้า ฯ
- กำหนดครึ้ง (สติ) ไว้ที่ลำตัว ขยับกายนั่งคุกเข่า กระริบ วิทยากรพร้อมกัน จากนั้นจึงให้ขยับกายเปลี่ยนอิริยาบถ

3.4 การปฏิบัติสมารธในชีวิตประจำวันหรือสมารธในการงานต่างๆ

เป็นการฝึกฝนให้ผู้เข้ารับการอบรมทำสมารธในการงานต่างๆ นอกเหนือจากการนั่งสมารธและเดินจงกรม ได้แก่

- การทำสมารธในการอ่านหนังสือ โดยจัดเวลาให้อ่าน หนังสือวันละ 3 ครั้ง (เช้า, บ่าย, เย็น) ครั้งละ 20-30 นาที
- การทำสมารธในการ畒ดมนต์
- การทำสติในการบริหารกายคลายความปวดเมื่อย
- การทำสมารธในการฟังบรรยาย

3.5 การบรรยายธรรม เป็นการฟังพระธรรมเทศนาและข้อคิดทางคุณธรรมจากวิทยากรฝ่ายสงฆ์และมราوات โดยการให้หลักการ พร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบที่เป็นรูปธรรม หัวข้อที่กำหนดในหลักสูตรได้แก่

3.5.1 การให้ความรู้เรื่องการปฏิบัติสมาริภานและหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เชิงการให้ความรู้มี 2 ทาง คือ

- การพัฒนาศักยภาพที่นิมนต์มาแสดงธรรม และพัฒนาศักยภาพของครูบาอาจารย์สายกรรมฐาน โดยเฉพาะพระธรรม เทคนาของพระราชนั้งวรวรญาณ (หลวงพ่อพุธ จันโนyi) โดยเป็นการนั่ง สมาธิพัฒนาม
- การบรรยายและอธิบายของวิทยากรฝ่ายมหาวิทยาลัย ให้ความรู้ให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ทำความเข้าใจ

ได้แก่

- การปฏิบัติสมาริภาน
 - สมถ-วิปัสสนากรรมฐาน, ฝึกจิต, อย่างไร คือภาน
 - อาการของจิตในสมาริ : ปิติ จิตรวม นิมิต และการปฏิบัติต่ออาการเหล่านี้
 - นิวรณ์ (อุปสรรคที่ขวางกั้นการทำความดี)
 - หลักธรรมในพระพุทธศาสนา
 - ศีล 5
 - อิทธิบาท 4
 - ความมกตัญญู
 - กรรม
 - การเวียนว่ายตายเกิด

ฯลฯ

- พุทธประวัติและประวัติพระอรหันต์สาวก

3.5.2 คุณธรรมจริยธรรมทั่วไป เช่น

- การสร้างพลังจิตเพื่อประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
 - ความสัมพันธ์ระหว่างสมาริกับชีวิตประจำวัน

- ประโยชน์ของสมาร์ทในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
 - คุณธรรมจริยธรรม ที่สอดคล้องกับหน้าที่การงานของผู้เข้ารับการอบรม เช่น
 - ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา : เด็กน้อยตามรอยครรภ์ วัยรุ่นคุณธรรม เสพติดพิษมหันต์ พระคุณอันยิ่งใหญ่
 - ข้าราชการสังกัดต่างๆ : ครูดี (ตำราวดี) ต้องมีธรรม, ความรู้คู่คุณธรรม, พุทธธรรม นำชีวิต, พุทธธรรมกับการพัฒนาสังคม, ยารักษาເອດສືບ, ເດີນສາຍຕຽງ ແລະ
- เนื้อหาสาระที่กล่าวมาข้างต้นนี้ จะถูกกำหนดในหลักสูตรอบรมให้สอดคล้องกับวุฒิภาวะและหน้าที่การงานที่รับผิดชอบของผู้เข้ารับการอบรม ตลอดจนระยะเวลา (จำนวนวัน) ของการอบรมด้วย

บทที่ 4

การจัดกิจกรรมการอบรมรายวัน

การนำเสนอรายละเอียดในการจัดกิจกรรมการอบรมรายวัน จะนำหลักสูตรการอบรมนักเรียนระดับมัธยมศึกษา-อุดมศึกษา เป็นตัวอย่าง ซึ่งสามารถประยุกต์กับหลักสูตรอื่นๆ ได้ตามความเหมาะสม

4.1 กิจกรรมวันเปิดอบรม

4.1.1 กำหนดการ

เตรียมการอบรม

- | | |
|----------------|--|
| 14.00 น. | นักเรียนเดินทางมาถึงวัด |
| | <ul style="list-style-type: none">• จัดสถานที่• เตรียมหนังสือสาدمนต์ หนังสืออ่าน |
| 15.00-16.30 น. | - ปฐมนิเทศ ช่วงที่ 1 <ul style="list-style-type: none">• ฝึกการยกชาพุทธ เช่น การกราบ การไหว้• แจ้งจุดประสงค์ ประโยชน์ของการพัฒนาจิต และวิธีการอบรม (โดยลังเขป)• แจ้งกฎ ระเบียบ ที่จะต้องปฏิบัติ ระหว่างการอบรม |
| 18.00-18.45 น. | - ปฐมนิเทศ ช่วงที่ 2 <ul style="list-style-type: none">• ระเบียบการทำวัตรสาدمนต์ |

	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิญาณตนเป็นอุบลาก-อุบลิกา • การอาราธนาศีล, ธรรม, พระบูรพ์ • วิธีการนั่งสมาธิ • วิธีการเดินจงกรม
18.45-19.00 น.	- เจ้าอาวาสให้โอวาทและคำแนะนำเพิ่มเติม
19.00-19.45 น.	- ทำวัตรเย็น
19.50-20.45 น.	<ul style="list-style-type: none"> - พิธีเปิด เริ่มการปฏิบัติธรรม • ปฏิญาณตนเป็นอุบลาก-อุบลิกา • อาราธนาศีล 5 • อาราธนาธรรม • นั่งสมาธิ-ฟังธรรม
20.45-21.15 น.	<ul style="list-style-type: none"> - สรุปพระคณาเมตตาหลวง-ปัตติทาน คณา

4.1.2 รายละเอียดในการดำเนินกิจกรรม

การปฐมนิเทศ ช่วงที่ 1 มีเนื้อหาดังนี้

1. ฝึกการยาทชาวพุทธ

อธิบายประกอบการสาธิตและฝึกปฏิบัติดังนี้

การกราบพระพุทธชูโร/และพระภิกษุสงฆ์ ให้นั่งคุกเข่า โดยผู้ชายนั่งท่าเทพนม (ยกสัน) ผู้หญิงนั่งท่าเทพธิดา (สันราบ) กราบ 3 จังหวะ คือ อัญชลิ วันatha อภิวิภา 3 ครั้ง จบลงด้วย อัญชลิ วันatha

การทำความเคารพวิทยากรฝ่ายฆราวาส ไม่มีการปรบมือ ต้อนรับหรือขอบคุณ แต่ใช้การกราบแทน โดยปฏิบัติดังนี้

นั่งพับเพียบ หันหน้ามาทางวิทยากร เมื่อผู้แทนนักเรียน

บอกร้าบ วางแผนทีละគอก โดยวางแผนเดียวกับข้างต่อไปนี้กับข้างที่ถูกซ้อนทับลงก่อน หรือนั่งหันไปด้านใดให้วางศอกข้างนั้นก่อนแล้วจึงวางอีกศอกลงเคียงกัน มีอีกประกับกัน วางแผนบนพื้น ไม่ต้องแบ่งเมื่อ นับ 1, 2, 3 ในใจแล้วเงยหน้า ยืดตัวขึ้นพร้อมกับกล่าวคำว่า “สวัสดีค่ะ” “สวัสดีครับ” ถ้าเป็นการกราบขอบคุณเมื่อวิทยากรบรรยายจบ ให้กล่าวว่า “ขอบคุณค่ะ” “ขอบคุณครับ”

จากนั้นให้ผู้เข้าอบรมกราบพระประธาน กราบครู-อาจารย์ และคณะวิทยากร

หมายเหตุ : ถ้ามีเวลา ให้ความรู้นักเรียนเพิ่มเติมเกี่ยวกับพระประธาน : ชื่อปาง (มารวิชัย) และประวัติและความเป็นมา พระอัครสาวกของพระเจ้าฯ ฯลฯ

2. แจ้งจุดประสงค์การอบรม

การอบรมพัฒนาจิต เป็นการเพิ่มพลังสติ สัมปชัญญะ และสมາธิ (หรืออาจเรียกว่า พลัง 3 ล) เพื่อให้เกิดปัญญา

สติ คือ ความระลึกได้

สัมปชัญญะ คือ ความรู้ด้วยทั่วพร้อม

สมາธิ คือ ความเอาใจใส่ จดจ่อ

ถ้าพลัง 3 ล. มีมาก ปัญญาจะมาก ควบคุมตัวเองได้มาก ถ้ามีน้อย ปัญญาน้อย ควบคุมตัวเองได้น้อย ถ้าไม่มีสติสัมปชัญญะ คือ คนบ้า หรือวิกฤต ควบคุมตัวเองไม่ได้

ปัญญาขั้นสูงสุด คือ สามารถตัดกิเลสได้ ปัญญารองลงมา คือ เกิดสำนึกผิดชอบชั่วดี กลับตัว กลับใจ แก้ปัญหาชีวิตในทางที่ถูกต้อง ปฏิบัติงานหรือเรียนหนังสือเก่ง เป็นต้น

การอบรมครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนานักเรียนให้เป็น คนเก่ง คนดี และ มีความสุข

ยกตัวอย่างผู้ที่ผ่านการอบรมพัฒนาคุณภาพชีวิตและพฤติกรรมของตนเองได้ เช่น สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตและพฤติกรรมของตนเองได้ เช่น

นักศึกษาจาก กทม. มีฐานะดี เรียนมหาวิทยาลัยเอกชน มีรถขับไปเรียนหนังสือ มีโทรศัพท์มือถือ วิทยุติดตามตัว (Pager) แต่ผลการเรียนตกต่ำ กำลังจะถูกปรับถ้าผลสอบเทอมต่อไปไม่ดีขึ้น คุณแม่นำมาอบรมที่วัดดวงภูแก้ว หลังจากการอบรม กลับบ้าน นำโทรศัพท์มือถือมาคืน เพราะเห็นว่าฟุ่มเฟือย จากนั้นสนใจการเรียนมากขึ้น ผลก็คือผลการสอบเทอมถัดมาดีขึ้นมาก ไม่ถูกปรับ เกรดเฉลี่ย 2.5

คุณแม่ของนักศึกษาสถาบันราชภัฏที่ผ่านการอบรมมา
เล่าให้ฟังว่า ปกติลูกสาวชอบเดียงพ่อแม่ ใช้เงินฟุ่มเฟือย ไม่เคยช่วย
งานบ้าน แต่นั้นลังจากกลับจากวัดภูแก้ว ไปกราบขอโทษพ่อแม่ เลิก
เดียง ขอค่าขนมเพียงสักป้าห์ละ 100 บาท ห่อข้าวไปรับประทานที่
สถาบันฯ อาสาขอรีดผ้าให้พ่อแม่และพี่ๆ (เฉลี่ยสักป้าห์ละ 50-60 ตัว)

หมายเหตุ : หากมูลเพิ่มเติมจากประสบการณ์ผู้เข้าอบรม เช่น เด็ก
เล่าให้ฟัง, ครั้งหนึ่ง...ที่ฉันเข้าวัด

ให้นักเรียนอ่านประลับการณ์ของผู้ที่เคยผ่านการอบรมจาก
หนังสือ “เด็กเล่าให้ฟัง” หรือ “ครั้งหนึ่ง...ที่ฉันเข้าวัด ประมาณ 15-
20 นาที เน้นให้ทำsmithในการอ่านด้วยการเข้าส่ายตาจิตใจจดจ่อที่
หนังสือ

ให้นักเรียนตอบคำถาม

- ผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่เต็มใจมาเข้าอบรมหรือไม่
 - ความรู้สึกช่วง 2 วันแรกเป็นอย่างไร
 - ความรู้สึกในวันปิดอบรมเป็นอย่างไร

3. วิธีการอบรม

ใช้กิจกรรม 6 อย่าง ให้นักเรียนฝึกสติสัมปชัญญะและสามารถ เมื่อชำนาญแล้วจะนำไปใช้ได้กับทุกการงานในชีวิตประจำวัน คือ จะเป็นผู้ที่ทำการงานทุกอย่างด้วยความมีสติและสามารถ ทำให้ประสบผลสำเร็จสูง ไม่ค่อยมีความผิดพลาด

กิจกรรม 6 อย่างนี้ ต้องทำด้วยความตั้งใจและจดจ่อจึงจะได้ผล 3 ส. เพิ่ม

การฟังบรรยาย สายตา จิตใจ ต้องจดจ่อที่วิทยากร
การอ่านหนังสือ สายตา จิตใจ ต้องจดจ่อที่หนังสือ
การลắngมนต์ สายตา จิตใจ ต้องจดจ่อที่บก划分และตั้งใจสาด

การเดินทาง จดจ่อ กับอิริยาบถการเดินและการฟังเทปชาดก

การนั่งสมาธิ จดจ่อ กับเสียงเทคโนโลยีและลมหายใจ
การบริหารกาย จดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย
การปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าว นักเรียนอาจมีความเบื่อหน่าย ห้อแท้ในช่วงแรก แต่ขอให้มีความ จริงใจ (ตั้งใจจริง มีสัจจะ) และอดทน จะสามารถเอาชนะใจตนเองได้ และกลับไปอย่างผู้ชนะ และสว่าง

4. กฎ ระเบียบ ที่จะต้องปฏิบัติระหว่างการอบรม

- กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย ปฏิบัติมาก (เน้นเรื่อง “พุดน้อย”)
 - ตรงต่อเวลา
 - ทำเวรตามที่ได้รับมอบหมาย
 - ประยัดน้ำ (ถอดรองเท้าก่อนเข้าห้องน้ำ ใช้น้ำอ่ายง ประยัด ไม่จำเป็นอย่าซักผ้า อย่าเปิดน้ำทิ้งไว้)

- ประยัดไฟ (ปิดไฟ-ปิดพัดลม ก่อนออกจากที่พัก)
 - การรับประทานอาหาร
 - ถอดรองเท้าก่อนเข้าโรงอาหาร
 - เข้าแค่ ตักข้าวแต่พอประมาณ (ตักน้อยไว้ก่อน แล้วค่อยเติมภายหลัง)
 - นั่งได้ 6 คน (ผู้ใหญ่นั่งได้ละ 4 คน) ใช้ช้อนกลาง รับประทานเสร็จแล้ว ถ้ามีกับข้าวเหลือ อย่าเททิ้ง ให้นำไปรวมไว้ในภาชนะที่แม่ครัวเตรียมไว้ แล้วล้างจาน แก้ว ให้สะอาด ค่าว่าให้ถูกที่
 - การถอดรองเท้าที่ศาลาปฏิบัติธรรม ถอดรวมเป็นกลุ่ม ตามที่กำหนดไว้
 - ระหว่างปฏิบัติธรรมในศาลา ถ้าต้องการดื่มน้ำหรือเข้าห้องน้ำ ขออนุญาตเป็นรายบุคคล ห้ามออกไปเป็นกลุ่ม วางป้ายซื้อไว้ที่เคาร์รีบไป-รีบกลับ การไปห้องน้ำ ออกໄไปได้ครั้งละไม่เกิน 6 คน และให้ใช้ห้องน้ำข้างศาลาปฏิบัติธรรมเท่านั้น
 - การใช้ห้องน้ำ ช่วงเช้า-เย็น ตอนกลางน้ำ แยกชาย-หญิง ห้ามส่งเสียงดังหรือทุบประตูเรียกกัน
 - ทิ้งขยะให้ถูกที่ ถ้าเจอเศษขยะ ให้ช่วยกันเก็บใส่ถังขยะ
- ฯลฯ

การปฐมนิเทศ ช่วงที่ 2

มีเนื้อหาดังนี้

1. การทำวัตรสาวมนต์ แนะนำขั้นตอนดังนี้
 - เมื่อประธานเดินมาจุดธูปเทียน ทุกคนนั่งคุกเข่า (ผู้ชายยกสัน, ผู้หญิง-สันราบ)
 - เมื่อประธานจุดเทียนแล้วแรก ทุกคนประนมมือชั้น

- ประธานจุดธูปเทียนสีขาว กราบพร้อมกัน
- กล่าวคำอราชนานพพระปริตร (บอกเจพาะขั้นตอน ยังไม่ต้องฝึกอราชนาน)

หมายเหตุ : อธิบายเพิ่มเติมว่า ตามระเบียบปฏิบัติ การอราชนานพพระปริตรจะใช้ในกรณีที่อราชนานให้พระภิกษุสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ แต่ที่นำมาใช้ในกรณีนี้ เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ฝึกการอราชนานพพระปริตรให้ขึ้นใจ ซึ่งหลวงพ่อพุทธ จานิโย ท่านได้ย้ำว่าพยายามให้ผู้เข้าอบรมอราชนานศีล-ธรรม-พระปริตร ให้ได้ขึ้นใจ)

- เริ่มสวดมนต์ โดยจัดท่านั่งให้ถูกต้อง คือ นั่งคุกเข่า pronam มือท่าอัญชลี จนกว่าจะจบบทสังฆคุณ แล้วจึงเปลี่ยนเป็นนั่งพับเพียบ ห้าม นั่งขัดสมาธิ, เอาข้อศอกหัวไว้ ก้มดัวสวด (ถ้ามองหนังสือไม่ชัดให้ยกถือขึ้น), เอามือแนบแก้ม หรือวางบริเวณห้อง
- ขอให้ทุกคนสวดมนต์ด้วยความตั้งใจ จดจ่อ ไม่ใจลอย ไม่ว่าก็จะ

ประโยชน์ของการสวดมนต์

1. ได้ความขี้เกียจ เพราะขณะสวดมนต์ อารมณ์เปื่อย เชื่อง ซึม ง่วงนอน เกียจคร้าน จะหมดไป
2. ตัดความเห็นแก่ตัว เพราะอารมณ์ไปจดจ่ออยู่กับการสวด ไม่คิดถึงตัวเอง ความโกรธ โกรธ หลง จึงไม่เกล้ากรายสู่วาระจิต
3. จิตเป็นสมาธิ เพราะขณะสวดต้องสำรวมจิตใจเนื่องแน่ มีฉะนั้นจะสวดผิด
4. ได้ปัญญา การสวดมนต์แปลรู้ความหมายทำให้ได้ปัญญา
5. ได้ฝ่าพระพุทธเจ้า เพราะขณะสวด ผู้สวดมีกิริยา วาจา ปกติ (ศีล) มีใจเนื่องแน่ (สมาธิ) มีความระลึกคุณความดีของพระ

พุทธเจ้า (ปัญญา) เท่ากับได้ฝึกพระองค์ด้วยการปฏิบัติบุชาครบไตร-สิกขาย่อร่างแท้จริง

ผลเสียของการไม่สวัสดิมนต์

1. ไม่ได้สมารถ สติ ปัญญา
2. เกิดความเบื่อหน่าย พุ่งช่าน พลังจิตตก
2. เตรียมพิธีเปิดอบรม

- ฝึกอ่านคำกล่าวปฏิญาณตนเป็นอุบาศก-อุบาสิกา โดยให้สังเกตคำกล่าวแยกชาย-หญิง คือ อุปасะกัง/อุปัสิกัง อุบาศก/อุบาสิกา

- ฝึกการอาราธนาศีล 5 และอธิบายเพิ่มเติมว่า เมื่อพระให้ไตรสรณคมณ์จบแล้ว ท่านจะกล่าวว่า “ติสสะระณะคະมະณัง นิทธิตัง” ให้นักเรียนรับว่า “อามะ ภันเด”

- ฝึกการอาราธนาพระบริตร ทำนองสรวัญญา
- ฝึกการอาราธนาธรรม และอาราธนาธรรมแปล ทำนองสรวัญญา

3. การนั่งสมาธิ

- อธิบายเงื่อนไขในการให้รางวัลผู้ที่มีความสามารถในการนั่งสมาธิ เพื่อสร้างแรงจูงใจ ดังนี้

การนั่งสมาธิ เป็นอธิบายบทที่ทำให้เกิดทุกข์เวทนาได้มากที่สุด ดังนั้น เพื่อให้กำลังใจ จะมีรางวัล (หนังสือธรรมะ) มอบให้ผู้ที่มีความสามารถในการนั่งสมาธิหรือ เชมปี รอบละ 3 คน

ผู้ที่เป็นเชมปี คือผู้ที่ถอนจิตหลังสุด 3 คนสุดท้ายของแต่ละรอบ ถ้ารอบต่อไปเป็นคนเดิม จะไม่ได้รางวัลซ้ำ แต่จะมีรางวัลพิเศษมอบให้ในวันปิดอบรม แล้วจะขยายบคนถัดไปเป็นเชมปีแทน เพราะฉะนั้น ทุกรอบจะมีเชมปีครึ่งละ 3 คน

ปกติการนั่งสมาธิจะให้นั่งประมาณ 40 นาที แล้ววิทยากรจะนำหันดูดี ผู้ใดสามารถกำหนดจิตต่อได้ ให้นั่งต่อไป โดยกำหนดสติและทำความใจดีให้ต่อเนื่อง ถ้าไม่ได้ไว้ เพราะมีทุกข์เวทนามากจนทนไม่ได้ หรือจิตรวมเต็มที่จนพร้อมที่จะถอน อย่าบังคับจิตให้กำหนดหันดูดี

- ฝึกวิธีการนั่งสมาธิ : การจัดกาย การกำหนดจิต (ดูรายละเอียดที่บทที่ 3 หน้า 49) โดยบอกวิธีการเป็นขั้นตอน และฝึกปฏิบัติประมาณ 3-5 นาที

4. การเดินจงกรม

บอกขั้นตอนและฝึกเดินจงกรม ประมาณ 1-2 รอบ (ดูรายละเอียดที่บทที่ 3 หน้า 48)

4.2 กิจกรรมวันอบรมปกติ

4.2.1 กำหนดการ

ช่วงรับอธิษฐาน

- | | |
|----------------|--|
| 04.15 น. | ประกาศรวมนักเรียน
บริหารกายประกอบสติ เพื่อคลายความรุ่ง |
| 04.25 น. | เตรียมตัวทำวัตรเช้า จัดແղງ แจกหนังสือสวดมนต์ |
| 04.30-05.15 น. | ทำวัตรเช้า |
| 05.15-05.45 น. | เดินจงกรม |
| 05.45-06.30 น. | อาหารน้ำธรรม-นั่งสมาธิ-ฟังธรรม |
| 06.30 น. | เจ้งเวลาช่วงพักเช้า และให้คำแนะนำห้องหรือข้อเสนอ
แนะเพิ่มเติมในการปฏิบัติงานและปฏิบัติดน นัด
หมายเวลาเข้าอบรม 08.30 น.
ปล่อยพัก |

ช่วงเช้า

- 08.30 น. ประการครวมนักเรียน
สอดมโนต์สั้น
ให้อ่านหนังสือ
- 09.00-10.15 น. พงบรรยาย
- 10.15-10.45 น. เดินจงกรม
- 10.45-11.30 น. อาราธนาธรรม-นั่งสมาธิ-พึงธรรม
แจ้งเวลาช่วงพักเที่ยง
นัดหมายเวลาเข้าอบรม 12.40 น.
ปล่อยพัก

ช่วงบ่าย

- 12.40 น. ประการครวมนักเรียน
สอดมโนต์สั้น
ให้อ่านหนังสือ
- 13.00-14.15 น. พงบรรยาย
- 14.15-14.30 น. เปเลี่ยนอิริยาบถ (บริหารกากย 2-3 ท่า)
- 14.30-15.15 น. พงบรรยาย
- 15.15-15.45 น. เดินจงกรม
- 15.45-16.30 น. อาราธนาธรรม-นั่งสมาธิ-พึงธรรม
แจ้งเวลาช่วงพักเย็น
นัดหมายเวลาเข้าอบรม 18.00 น.
ปล่อยพัก

ช่วงค่ำ

18.00 น.	ประกาศรวมนักเรียน สวัสดิ์มนต์สัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (แจกรางวัล เล่าประสบ ^{การณ์} การปฏิบัติ และให้คำอธิบายเพิ่มเติมตามความจำเป็น) ให้อ่านหนังสือ (ถ้ามีเวลา)
18.25 น.	เตรียมตัวทำวัตรเย็น จัดเก็บ แจกหนังสือสวัสดิ์มนต์
18.30-19.15 น.	ท้าวัตรเย็น
19.15-19.45 น.	เดินทางกลับ
19.45-20.30 น.	อาหารนานาชาติ-น้ำผลไม้-ฟังธรรม
20.30-21.15 น.	สวัสดิ์มนต์เฝ่าเมตตา อธิษฐานจิตก่อนนอน กราบ 5 ครั้ง ประเมินผลระหว่างอบรม (ถ้ามี) ปล่อยพัก

4.2.2 รายละเอียดในการดำเนินการ

- ศาสตราจารย์ ศึกษารายละเอียดจากการปฐมนิเทศช่วงที่ 2
- การเดินทางกลับ ศึกษารายละเอียด บทที่ 3 หน้า 48
- การนั่งสมาธิ ศึกษารายละเอียด บทที่ 3 หน้า 49
- การอธิษฐานจิตก่อนนอน มีดังนี้

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขออาสาด้านการมีส่วนร่วมใน
ศัลย์สัมพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสัจญา เพื่อแม่ ท่านผู้มีพระ
คุณ ครู-อาจารย์ พระมหาเทพ เทวดา ตลอดจนบุญบารมีที่ข้าพเจ้า
สร้างสมได้ในทุกชาติทุกภพ ขอให้สมเด็จพระสังฆราช พระบาทสมเด็จ
พระเจ้าอยู่หัว จมีพระพลานามัยแข็งแรง ปราศจากโรคพาธ มีพระ
ชนมายุยืนยันนาน เพื่อค้าจุนพระศาสนา ค้าจุนชาติบ้านเมือง และเป็น
ร่มโพธิ์ร่มไทรให้ลูกหลานได้อึกนา่นเท่านาน

ขอให้ประเทศชาติบ้านเมืองของเรารา จมีความร่มเย็นเป็นสุข
พ้นจากวิกฤติและภัยทั้งหลาย

ขอให้ข้าพเจ้ามีพลังจิตที่แข็งแกร่ง พลังสติปัญญาที่ปราดเปรื่อง
พลังกายที่แข็งแรง ให้ข้าพเจ้ามีปัญญาสัมมาทิปฏิรูป รู้ผิดชอบชัดดี
ประพฤติดีตนอยู่ในท่านองค์หลวงของธรรม ละเลิกในสิ่งที่ผิด ให้ข้าพเจ้า
ประสบผลสำเร็จ ในการศึกษาเล่าเรียน ในหน้าที่การทำงาน ตลอดจนใน
ชีวิตทุกๆ ด้าน เทอญฯ

- การกราบ ๕ ครั้ง สาดบุชาดังนี้
- พุทธัง วันทามิ
- ธัมมัง วันทามิ
- สังฆัง วันทามิ
- มาตาปีตะโร วันทามิ
- คุรุอาจะริเย วันทามิ

4.3 กิจกรรมวันปีดอบรม

4.3.1 กำหนดการ

04.30-05.15 น. ทำวัดรเช้า

05.15-05.30 น. แจกเอกสารและอุปกรณ์ประกอบการทำกิจกรรม
“ศัลย์สัมพุทธเจ้า” และการประเมินผล

- ปากกา
 - “สัญญาใจ” สำหรับผู้ปกครอง
 - “สัญญาใจ” สำหรับอาจารย์ที่ปรึกษา
 - แบบประเมินผลหลังอบรม
 - กระดาษเปล่าสำหรับเขียนประสบการณ์
- 05.30-05.50 น. บริหารภายในประกอบสติ
- 05.50-06.00 น. อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม “สัญญาใจ”
- 06.00-07.30 น. กิจกรรม “สัญญาใจ”
ปล่อยพัก นัดหมาย 9.00 น.
- 9.00-9.30 น. สาวมโนต์สั้น
เก็บงาน : ประเมินผลหลังอบรม, ประสบการณ์
บอกบุญทอดผ้าป่า
- 9.30-10.00 น. สรุปผลในภาพรวม
ข้อแนะนำในการทำกิจกรรมต่อเนื่อง
- 10.00-10.30 น. เลือกประสบการณ์ของนักเรียนมาอ่านประมาณ
10 คน
- 10.30 น. พิธีปิด :
- บูชาพระรัตนตรัย
 - อาหารนาคีล 5
 - магาบูชาคุณ
 - ทอดผ้าป่า
 - ประธานฝ่ายสงฆ์กล่าวปิดและให้พร

4.3.2 รายละเอียดในการดำเนินกิจกรรม

• กิจกรรมสัญญาใจ

แจ้งจุดประสงค์และวิธีดำเนินกิจกรรม ดังนี้

กิจกรรม “สัญญาใจ” เป็นการนำประสบการณ์ที่นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติ ทั้งศีล สมาริ ซึ่งก่อให้เกิดปัญญาสัมมาทิฏฐิ คือ สำนึกรู้ชอบชั่วดี นำไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน คุณธรรมซึ่งเกิดขึ้นในจิตใจนี้ ควรต้องนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อความสุข ความเจริญของตนเอง และจะส่งผลไปถึงคนใกล้ชิด โดยเฉพาะคุณพ่อคุณแม่ ท่านผู้มีพระคุณ และครูอาจารย์ ความดีที่นักเรียนจะปฏิบัติให้เพิ่มพูนขึ้นและสิ่งไม่ดีที่คิดจะละเลิก จะสร้างความสุขใจ ความยินดี ให้กับท่านเหล่านี้เป็นอย่างมาก

ดังนั้น ในช่วงต่อไปนี้ ขอให้ทุกคนรวมพลัง จิต ที่พร้อมด้วย สติ สมปชัญญะ และสมาริ จดจ่อ กับการระลึกถึงพระคุณบิดา-มารดา ครู-อาจารย์ จากนั้น เราจะย้อนมาพิจารณาดู การกระทำของตัวเอง เท่าที่ผ่านมา การปฏิบัติตนในฐานะ “ลูก” และ “ลูกศิษย์” ว่ามีความบกพร่องในเรื่องใดบ้าง เมื่อพิจารณาดีถ้วน ชัดเจนแล้ว เราจะทำ “สัญญาใจ” เป็นของฝากให้ท่านสัก 1-3 เรื่อง โดยขอให้ระบุพุทธิกรรมที่ต้องการละ-เลิก หรือความดีที่ต้องการเพิ่มพูนให้ชัดเจน สัญญาที่ว่า “ต่อไปนี้จะเป็นเด็กดี” ยังไม่ชัดเจน ให้ระบุเป็นพุทธิกรรมที่วัดได้ สังเกตได้ เช่น

- จะเลิกอบายมุข
- เลิกหนี้เรียน
- ไม่เตียงพ่อ-แม่
- ใช้เงินอย่างประหยัด
- แบ่งเบาภาระของพ่อแม่

“สัญญาใจ” สำหรับผู้ปักครองและครูไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน ขึ้นอยู่กับว่าเราบกพร่องต่อท่านในเรื่องใด ให้แก่ให้ตรงๆ

ดำเนินกิจกรรม “สัญญาใจ”

- ให้นักเรียนนั่งสมาธิ สุดลม เข้า-ออก ยาวๆ ลีกๆ
- สัก 3 ครั้ง แล้วกำหนดจิตระลึกถึงพระคุณบิดา-มารดา
 - เปิดเทป “สัญญาใจ” (ใช้เวลาประมาณ 40 นาที)
 - ให้นักเรียนเขียน “สัญญาใจ” ลงในแบบฟอร์มที่แจกให้ทั้ง 2 ฉบับ ดังตัวอย่างในหน้า 71-78
 - เก็บเฉพาะ “สัญญาใจ” ฉบับถึงอาจารย์ที่ปรึกษา ส่วนฉบับถึงผู้ปักครองให้นักเรียนนำไปมอบให้เอง

๗๖

หมายเหตุ เมื่อนักเรียนทำ “สัญญาใจ” เสร็จ ให้เริ่มเขียนประสบการณ์ หรือทำประเมินผลหลังอบรมไปพลงฯ โดยไม่จำเป็นต้องเร่งให้เสร็จช่วงเช้า แต่ค่อยๆ เขียนไปให้เต็มที่ และน้ำ capacità ช่วง 9.00 น.

- การสรุปผลในภาพรวม

- ให้นักเรียนประเมินตนเองด้วยการเปรียบเทียบความรู้สึก พฤติกรรมของตนเอง ก่อน-หลังการอบรม แล้วตอบคำถาม (ด้วยการยกมือ) ดังนี้

1. คร้มีความรู้สึกว่าตนเองมีความอดทนเพิ่มขึ้น

2. คร้มีความรู้สึกว่าตนเองมีสมาร์ตี้ขึ้น สามารถทําความจดจ่อต่อการงานต่างๆ ได้มากขึ้น

3. คร้มีความรู้สึกว่าตนเองมีสติสัมปชัญญะดีขึ้น สามารถควบคุมตนเองได้มากขึ้น มีความยับยั้งชั่งใจมากขึ้น

4. คร้มีความรู้สึกรักและครั้ಥราพอ-เมผู้มีพระคุณ และครู-อาจารย์มากขึ้น

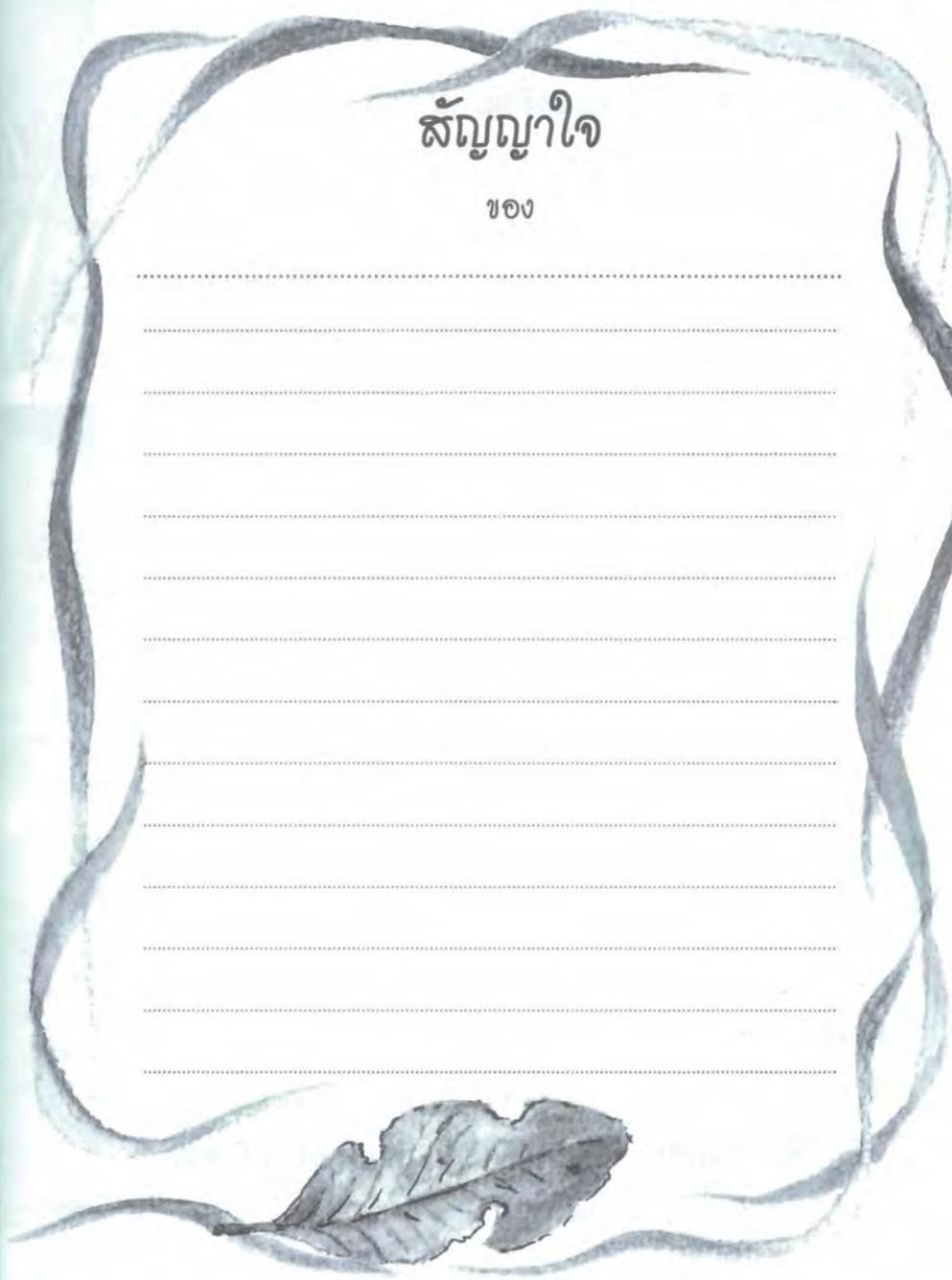
5. คร้มีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะปฏิบัติตามสัญญาใจที่ตั้งไว้ให้ได้

ข้อสรุป - นักเรียนที่ยกมือ 3 ครั้งขึ้นไป ถือว่าสอบผ่าน หรือครบที่ยกมือเพียง 2 ครั้ง แต่เป็นการตอบคำถาม ข้อ 4-5 พอนุ่งไม่ลงว่าผ่านได้

- ให้คำแนะนำในการปฏิบัติดนหลังการอบรม โดยศึกษาจากเอกสาร “จากครู...ถึงศิษย์” (ด้านอย่างหน้า 79-82)

సమ్మాని

ၬ၀၂



วัดวาภูแก้ว อำเภอสูงเนิน จังหวัดครรราชสีมา

กราบเรียน ท่านผู้ปักครองที่นับถือ

ลูกหลานของท่านได้ผ่านการอบรมพัฒนาจิต ณ วัดวาภูแก้ว ออำเภอสูงเนิน จังหวัดครรราชสีมา ณ ที่แห่งนี้ เขาได้สร้างสมคุณความดีหลายด้าน ได้แก่ การบำเพ็ญทาน ศีล และภารนา มากบ้าง น้อยบ้าง ตามกำลังศรัทธา อุตสาหะ วิริยะ ขอให้ท่านคงมีส่วนแห่งบุญกุศลนี้ด้วยการ ไม่ท่านบุญที่ลูกหลานของท่านได้ตั้งใจบำเพ็ญในครั้งนี้

คุณธรรมที่ค่อยๆ หล่อหลอมและสะสมในจิตใจ ทำให้เกิดจิตสำนึกที่จะแสดงความกตัญญูกตเวทิต่อผู้มีพระคุณ ด้วยการแก้ไขในสิ่งผิดและเพิ่มพูนความดีที่มีอยู่ แล้วให้มากขึ้น ดังปรากฏใน สัญญาใจ ในหน้าแรก

- ความตั้งใจอันดีนี้อาจไปไม่ถึงจุดหมายปลายทางถ้าท่านปล่อยให้เด็กก้าวไปอย่างโดยเดียว เพราะภูมิคุ้มกันใจ คือพลังสติสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นเสมือนห้ามล้อที่หยุดพฤติกรรมที่ผิดทำนองคลองธรรม และก่อให้เกิดปัญญาสำนึกผิดชอบชั่วดี ซึ่งเขาได้สร้างเสริมและเพิ่มพูนในช่วงของการอบรม ยังมีพลังไม่นักนัก และอาจเลื่อมถอยลงได้ทุกเมื่อหากขาดการปฏิบัติที่ต่อเนื่อง เมื่อใดที่ภูมิคุ้มกันนี้อ่อนกำลัง ภูมิต้านทานต่อสิ่งที่ยั่วยุให้ทำผิดคิดชั่วๆจะอ่อนแรงลงเช่นกัน



ความรักและความเข้าใจจากครอบครัวและสังคมคือภูมิคุ้มกันใจเสริม ที่จะปกป้องลูกหลานของท่านให้ห่างไกลจากความชั่ว และเป็นกำลังใจให้เข้าเพียรสร้างความดีดังนั้น ท่านสามารถช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันใจให้แก่ลูกหลานของท่านได้อย่างดียิ่ง โครงการฯ จึงครรช์ขอความร่วมมือจากท่านดังนี้

- สร้างความมั่นใจให้แก่เด็กว่า “เข้าต้องทำได้” ความคิดและคำพูดที่ว่า “เด็กคนนี้ไม่มีวันเอาดีได้” “ไม่เชื่อว่าເຂົ້າຈະทำໄດ້” “คงจะต้องได้ไม่กี่วันแล้วก็คงเหมือนเดิม” ฯลฯ ทำให้เด็กเลี่ยงขวัญ เลี่ยงใจ และห้อถอยที่จะทำความดีตามที่ตั้งใจไว้

- ให้กำลังใจ เมื่อเข้าทำตามสัญญาได้ แม้เพียงเล็กน้อย ด้วยการให้คำชมเชย รอยยิ้ม สิ่งของรางวัลตามความเหมาะสม (ไม่ควรเน้นเรื่องรางวัลที่เป็นวัตถุสิ่งของมากนัก เพราะจะทำให้เด็กยึดติดกับรางวัล)

- ติดตามผลอย่างต่อเนื่อง ด้วยความอดทน ใจเย็น อย่าเพิ่งคาดหวังสูงเกินไปว่าเด็กต้องทำได้ทันทีและตลอดไป นับตั้งแต่วันที่แสดงความตั้งใจ ต้องทำความเข้าใจอยู่เสมอว่า การเปลี่ยนจิตใจไม่เหมือนการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่จะเปลี่ยนแปลงได้ทันทีและติดทนนาน จึงต้องให้เวลาแก่เด็กบ้าง

ขอท่านจงอยู่ดียงข้างเด็กด้วย ความรัก ความเข้าใจ และความเมตตา เพื่อให้กุศลเจตนาของเข้าบรรลุความสำเร็จตามความตั้งใจ และท่านเองก็จะได้รับความสุข ความอิ่มใจ จากคุณความดีที่ลูกหลานของท่านได้ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ

ด้วยความขอบคุณและบรรณาดี

จาก ...

คณะวิทยากร



សំណុលាង

ข้อบ่ง

ໂຄງເຮັດນ...

ชั้น/ห้อง



วัดวะภูแก้ว อําเภอสูงเนิน จังหวัดนราธิวาส

เรียน อาจารย์ที่ปรึกษาที่เคารพ

โครงการอบรมพัฒนาจิตที่ทางโรงเรียนได้จัดขึ้นที่วัดวะภูแก้วได้เสร็จลื้นลงแล้ว คุณธรรมตามความคาดหมายของโครงการฯ ได้แก่ สติสัมปชัญญะ ความมีปัญญาเห็นชอบ ความจดจ่อ (สมารธ) ความกตัญญูกตเวที ความรับผิดชอบ ฯลฯ ได้เพิ่มพูนในตัวเด็ก มากบ้างน้อยบ้าง ตามกำลังศรัทธา อุตสาหะ วิริยะ ของแต่ละบุคคล เพื่อเป็นการเชื่อมโยงคุณความดีที่ฝึกฝนอบรมที่วัดไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวันจนเป็นนิสัย จึงแนะนำให้ผู้เข้ารับการอบรมทำ สัญญาใจ ดังปรากฏในเอกสารหน้าแรก

ความตั้งใจนี้จะบรรลุผลได้ ต้องอาศัย พลังใจที่เข้มแข็ง ของเด็กเอง ประกอบกับ กำลังใจ จากบุคคลใกล้ชิด โดยเฉพาะครอบครัวและโรงเรียน เพราะฉะนั้น จึง ไม่ควรปล่อยให้เด็กต้องต่อสู้กับจิตใจของตนเอง และสภาพขั้ยภัยภายนอกอย่างโดยเดียว ครูบาอาจารย์สามารถช่วยเหลือเขาได้อย่างมาก จึงควรร่วมความร่วมมือจากท่านstanต่อโครงการให้ไปถึงจุดหมายปลายทางที่สูงสุดด้วยการ :

- สร้างความนั่นใจให้แก่เด็กว่า “เขาต้องทำได้” ความคิดและคำพูดที่ว่า “เด็กคนนี้ไม่มีวันເຂົາດໄດ້” “ไม่





เชื่อว่าเรอจะทำได้” “คงจะดีได้ไม่กี่วันแล้วก็คงเหมือนเดิม” ฯลฯ ทำให้เด็กเลียขวัญ เลียใจ และห้อถอยที่จะทำความดีตามที่ตั้งใจไว้

- ให้กำลังใจ เมื่อเข้าทำงานลัญญาได้ แม้เพียงเล็กน้อย ด้วยการให้คำชมเชย รอยยิ้ม สิ่งของรางวัลตามความเหมาะสม (ไม่ควรเน้นเรื่องรางวัลที่เป็นวัตถุสิ่งของมากนัก เพราะจะทำให้เด็กยึดติดกับรางวัล)

- ติดตามผลอย่างต่อเนื่อง ด้วยความอดทน ใจเย็น อย่าเพิ่งคาดหวังสูงเกินไปว่าเด็กต้องทำได้ทันทีและตลอดไป นับตั้งแต่วันที่แสดงความตั้งใจ ต้องทำความเข้าใจอยู่เสมอว่า การเปลี่ยนจิตใจไม่เหมือนการทาสีวัตถุ สิ่งของ ที่จะเปลี่ยนสีได้ทันทีและติดทนนาน จึงต้องให้เวลาแก่เด็กบ้าง

- ปกป้อง เมือเด็กถูกเพื่อนๆ หรือสถานการณ์แวดล้อมดึงกลับไปสู่สิ่งผิดอิจฉา

- ให้โอกาส และ ให้อภัย ถ้าเข้าเหลือพลาดอลั่ง ทำความผิดแบบเดิมในบางครั้ง ด้วยการตักเตือนด้วย ความรักและเมตตา ต้องเข้าใจว่า จิตใจของเด็กในช่วงนี้ ยังไม่เข้มแข็งเพียงพอ ทั้งยังต้องต่อสู้กับแรงยั่วยุจากลิ่ง รอบข้างหลายอย่าง ถ้าเปรียบกับทารก ก็เพิ่งอยู่ในระยะ ตั้งไข่ บางครั้งอาจล้มหรือชวนเชื้บ้าง การประคับประคอง จากบุคคลใกล้ชิดจะมีความจำเป็นอย่างยิ่ง

นักเรียนเป็นระยะๆ ขณะสอน ให้นักเรียนเพ่งสายตามาที่ครุภัณฑ์สอน ในระยะแรกๆ อาจต้องเดือนบ่อยครั้ง แต่เมื่อนักเรียนได้ความใจจ่อ เพิ่มขึ้นแล้ว การเดือนจะค่อยๆ ลดลง การฝึกสติ-สมารถวิธีนี้ นอก จากจะทำให้ผลการเรียนดีขึ้นแล้ว ยังเป็นการเพิ่มพลังจิต-พลังสติ ให้มีความเข้มแข็ง สามารถเอาชนะใจตนเอง และเตือนตนให้ ประพฤติปฏิบัติแต่ลึกลึกต้องดึงมา

น้ำใจดงดิบ เปี่ยมด้วยความเมตตากรุณาของครู จะ สามารถสร้างสรรค์เยาวชนที่พึงประธานาธิบดี โรงเรียน และสังคม ได้อย่างแน่นอน

ด้วยความขอบคุณและประธานาธิบดี

จาก ...

คณะวิทยากร





જગત્કર... ટ્રેણિંગ

તુન્નીમેલોય...

મૈયાગલેયથી જેા જસે તેબિ હૈયું

હર્ષોહયં રાગતો ડેનાગલાયેન્ન્પો

જસ ફલિદો ગલોગ પ્રોન્નેવન્વર

પેયં લ્સમ ફસ્ટ્રીમ દર્દ્ર કબન્હ કૃંગ

યિનહ્યદ રાગત્યાન લેમ લેસ મૈન્વાન

રબન્હ ફન્ન્યુમ દર્દ્ર બાગ નૈબાગ કાળ

અલે થનથાન કબ ડેડ રોન ઓન બાગ કરા

જેા કાંસ તેબિ હૈયું નૈવન્ને

ટેરિયમ પ્રોલમ થી જસે પેગ પન્ન્યું નૈવન્ન્હા

અલે રાગ રેય તામ વાય કાળ વેલા

કોવ્યુ જી કર રૂમ દા થી પૈન્ન્ને

તુન્નીમેલોય...

મૈયાગલેયથી જેા જસે તેબિ હૈયું

સિંસાં સંચૂ કોર દરંગ કુંગ પન્ન્યું વિ

પૈન્નું તુન્નીમેલું રૂઢિ થિન્યં ઓ

วัดวาภูแก้ว อำเภอสูงเนิน จังหวัดครรชสีมา

คิชช์รัก

การปฏิบัติธรรมที่วัดวาภูแก้วได้เสร็จสิ้นลงแล้ว แต่การปฏิบัติธรรมในชีวิตต้องดำเนินต่อไปอย่างไม่มีวันจบสิ้น

- จงจดจำประสบการณ์แห่งความทุกข์ยาก ความปวดเมื่อย ความรุ่ง ความเบื่อหน่ายท้อแท้) ที่เราได้เข้าชนะมาแล้ว เพื่อเป็นกำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคอื่นๆ ในชีวิต
- จงระลึกถึงความสุข ความอิ่มใจ ที่ได้ประกอบคุณงามความดี ณ ที่แห่งนี้ ทั้งทาน ศีล และภาวนา เพื่อความมั่นใจในการบำเพ็ญต่อไป

เมื่อเชօได้แต้มสีขาวแห่งความบริสุทธิ์ให้กับจิต เมะเพียงจุดเดียว ก็จะภูมิใจเดิด แล้วใช้ความมานะพยายามแต้มเติมต่อๆ ไปจนจิตของเชօเป็นจิตที่ขาวสะอาด ไม่มีร่องรอยของความมีดสกปรกอีก

สายใยระหว่างเชօและวัดวาภูแก้วจะไม่ขาดหายถ้าเชօนำความดีที่ฝึกฝนอบรมจากที่นี่ไปสานต่อ ครูจึงขอให้คำแนะนำสั้นๆ ดังนี้

- ฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่อง เท่าที่จะทำได้ เช่น
 - ทำสมาธิในการเรียน ด้วยการเพ่งสายตาและจิตใจไปที่ครุผู้สอน
 - ทำการทำงานทุกอย่างด้วยความมีสติจดจ่อตั้งใจ

- สาวมนต์ให้วพระก่อนนอนและดื่มน้ำอ่อนแล้ว นั่ง

สมาธิสัก ๑๐-๒๐ นาที (ถ้ามีเวลา)

● ปฏิบัติตามสัญญาใจที่ให้ไว

- ถ้ามีเวลา ควรเขียนบันทึกทุกวันว่าแต่ละวันเราปฏิบัติตามสัญญาได้หรือไม่

- ถ้ามีปัญหา ให้ปรึกษาพ่อ-แม่ ผู้ปกครอง ครู หรือ กัลยาณมิตร

ถ้าอยากรีบเรียนเก่ง ลองใช้สูตรของพี่ปุ้ยดู

๑. เตือนตนเองอยู่เสมอว่า “พ่อแม่ส่งเรามาเรียน เราต้องเรียนให้สำเร็จ”

๒. เลือกที่นั่งที่มองเห็นอาจารย์ได้ชัดเจน

๓. ขณะเรียน เพ่งสายตาและจิตใจไปที่ครูผู้สอนตลอดเวลา

๔. ก่อนนอน สาวมนต์ให้วพระ แล้วบททวนบทเรียน ด้วยการถาม-ตอบๆ จนกระหึ่งหลับไป

๕. ก่อนสอบ บอกตัวเองว่า “เราต้องทำข้อสอบได้”

๖. เวลาว่างจะนึก “พุทธ” เสนอ

ขอให้เชื่อมีความเจริญในคุณความดี ประสบผลสำเร็จในการศึกษาและในชีวิต

ด้วยความรักและบรรณาดี

จาก....

คณะครู

บทสวดบูชา ก่อนนอน

พุทธิัง วันทามิ
 ธรรมมัง วันทามิ
 สังขัง วันทามิ
 มาตาปิตะโร วันทามิ
 คุรุอาจะริเย วันทามิ



• พิธี “มาลากุชัคุณ”

- ตัวแทนนักเรียนนำพวงมาลัยไปสักการะ/

ถวาย/ มอบ แด่ : พระประธาน บิดา-มารดา พระบรมราชยาลักษณ์ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ผู้มีคุณ (ผู้บริหารโรงเรียนหรือผู้แทน) ครูอาจารย์ (ผู้แทนคณะวิทยากร)

- นักเรียนทั้งหมดกล่าวคำบูชาตามบท

“มาลากุชัคุณ” ดังนี้

มาลาพวงดอกไม้ (ช้า)

มาตั้งไว้เพื่อบูชา

บูชาคุณพระพุทธ (ช้า)

ที่ได้ตรัสรู้มา

บูชาคุณพระธรรม (ช้า)

ที่ได้นำความสุขมา

บูชาคุณพระสงฆ์ (ช้า)

ผู้ดำเนินพระวินัย

มาลาพวงดอกไม้ (ช้า)

มาตั้งไว้เพื่อบูชา

บูชาคุณบิดา บูชาคุณมารดา

เลี้ยงลูกมานเติบใหญ่

มาลาพวงดอกไม้ (ช้า)

มาตั้งไว้เพื่อบูชา

บูชาผู้มีคุณ (ช้า)

ที่เจือจนด้วยน้ำใจ

มาลาพวงดอกไม้ (ช้า)

มาตั้งไว้เพื่อบูชา

บูชาเด็คุณครู (ช้า)

ที่อุ่นดูสอนศิษย์มา

- กล่าวคำขอขมา

• กรรมได้ที่ข้าพเจ้าทั้งหลายได้ส่งเกินพระพุทธ

พระธรรม พระสงฆ์ คณะวิทยากร ครู-อาจารย์ ด้วย กาย วาจา ใจ
รู้ก็ดี ไม่รู้ก็ดี จะด้วยเจตนาและไม่เจตนา ทั้งท่อหน้าและลับหลัง ขอ
ได้อิให้กรรมให้แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายด้วย

บทที่ 5

การจัดโครงการอบรมพัฒนาจิต

การจัดโครงการอบรมพัฒนาจิต อาจดำเนินการได้ 2 รูปแบบ

1. ดำเนินการโดยความร่วมมือของ 2 ฝ่าย คือ ผู้ให้การอบรม เช่น วัดหรือศูนย์พัฒนาจิต กับผู้รับการอบรม เช่น โรงเรียนหรือน่วยงานต่างๆ โดยผู้รับการอบรมจะนำบุคลากรไปรับการอบรมยังสถานที่จัดอบรม หรืออาจจัดในสถานที่ของผู้รับการอบรม และเชิญผู้ให้การอบรมไปดำเนินการอบรมให้

2. โรงเรียนหรือน่วยงานดำเนินการเอง กล่าวคือ บุคลากรในโรงเรียนหรือน่วยงานสามารถจัดอบรมให้บุคลากรในสังกัดของตนเองได้

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นการดำเนินการในลักษณะใด ก็จำเป็นต้องมีกระบวนการที่เป็นระบบ ต้องมีวัตถุประสงค์และเป้าหมายให้ชัดเจน ตลอดจนมีการเตรียมการก่อนอบรมให้พร้อม การดำเนินการระหว่างการอบรมที่มีประสิทธิภาพ และมีการดำเนินการต่อเนื่องหลังการอบรม เป็นการเชื่อมโยงการปฏิบัติภาคฝึกฝนระหว่างการอบรมไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

5.1 ครอบงาน

5.1.1 ลักษณะโครงการ

เป็นการพัฒนาคุณธรรมโดยการอบรมพัฒนาจิต โดยใช้หลัก ไตรสิกขา (ศีล สมานิ ปัญญา) โดยมีความเชื่อพื้นฐานตามหลักพุทธศาสนาว่า จิตเป็นบ่อเกิดความดีความชั่ว และจิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้ ลักษณะจิตที่ฝึกฝนอบรมไว้ดี คือ จิตที่มีสติรักษากำลังมี

สมาชิณี่แหน่ง ดังนั้น การฝึกอบรมจึงมุ่งเน้นการฝึกสติและฝึกสมาธิเป็นสำคัญ

5.1.2 วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้รับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิต เช่น ศีล สมาริ ปัญญา ความกตัญญู อิทธิบาท 4 ฯลฯ

- เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ฝึกฝนภาคปฏิบัติด้วยการสมมานศีล ปฏิบัติสมาริ ปฏิบัติน้ำที่ตามที่ได้รับมอบหมาย ฯลฯ

- เพื่อให้ผู้รับการอบรมมีเจตคติที่ดีต่อพระพุทธศาสนา การปฏิบัติสมารถ และเกิดศรัทธามุ่งมั่นที่จะแก้ไขและพัฒนาตนเองให้ประพฤติปฏิบัติตนอย่างมีคุณธรรม

- เพื่อให้ผู้รับการอบรมสามารถนำหลักธรรมไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เช่น คุณภาพงานดีซึ่ง ผลการเรียนดีซึ่ง พฤติกรรมพัฒนาขึ้น สามารถลด ละ เลิก อบายมุขได้

5.1.3 คุณธรรมที่ต้องการปลูกฝัง

- ปัญญาต้มมหาภูมิ (มีความเห็นถูกตามความจริง
แยกแยะผิดชอบชัดได้)

- สดิสัมปชัญญะ
 - สมาร์ท
 - ความกตัญญูคุณบิดามารดา ครูอาจารย์ และ

សំណើព្រះគណ

- ความรับผิดชอบ
 - ความมีระเบียบวินัย
 - ความอดทน
 - การตั้งใจทำงาน

- ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค
- ความเอื้อเพื่อเพื่อแผ่
- รู้รักสามัคคี

ฯลฯ

5.1.4 วิธีดำเนินการ

- การให้ความรู้ภาคทฤษฎีในเรื่องต่อไปนี้
 - ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกและชีวิตประจำวัน
 - ประโยชน์ของสมาชิกในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
 - หลักการฝึกสมาชิกตามแนวพระราชดำริศาสนา
 - หลักธรรมในพระพุทธศาสนา : ศีล 5 ความ

กตัญญู อิทธิบาท 4 กรรม ฯลฯ

- พุทธประวัติและประวัติพระอรหันต์จาก
- คุณธรรมท้าวไป เช่น เด็กน้อยตามรอยธรรม

วัยรุ่นคุณธรรม เสพติดพิษมหันต์

ฯลฯ

- การฝึกปฏิบัติสมาชิก : ปฏิบัติวันละ 4 ครั้ง ได้แก่
ภาครับอุณ (04.30-06.30 น.) 1 ทำวัตรเช้า

เดินจงกรม นั่งสมาธิ

ภาคเช้า (08.30-11.30 น.) : ฝึกสมาชิกในการ
อ่าน เดินจงกรม นั่งสมาธิ

ภาคบ่าย (12.40-16.30 น.) : ฝึกสมาชิกในการ
อ่าน พงการบรรยายธรรม เดินจงกรม นั่งสมาธิ

ภาคค่ำ (18.00-21.30 น.) : แลกเปลี่ยน
ประสบการณ์ ทำวัตรเย็น เดินจงกรม นั่งสมาธิ

- การนำมวลประสบการณ์การฝึกปฏิบัติไปสู่การ

พัฒนาคุณภาพชีวิต

ในช่วงสุดท้ายของการอบรม ให้ผู้รับการอบรมทำความสงบเพื่อระลึกถึงพระคุณบิดา แมรดา และครู-อาจารย์ สำรวมข้อบกพร่องของตนเอง และทำสัญญาใจ ตั้งปณิธานพัฒนาและปรับปรุงตนเอง 1-3 ข้อ เพื่อมอบให้บิดามารดา หรือผู้ปกครองและอาจารย์ที่ปรึกษาหรือผู้บังคับบัญชา

5.2 การเตรียมการก่อนอบรม

5.2.1 การเตรียมงบประมาณดำเนินการ

ได้แก่ ค่าอาหาร ค่าตอบแทนวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าใช้จ่ายทั่วไป เป็นต้น ซึ่งอาจเป็นการตั้งงบของหน่วยงานที่จัดอบรม และ/หรือ จัดเก็บจากผู้รับการอบรม

5.2.2 การนิมนต์/เชิญวิทยากร

ในการนี้ที่ต้องการให้วิทยากรภายนอกมาดำเนินการอบรมหรือบรรยายธรรม ควรมีการประสานงานล่วงหน้าเป็นส่วนตัวก่อน แล้วทำหนังสือเชิญเป็นทางการตามไปภายหลัง

5.2.3 การเตรียมคณะทำงาน

ควรออกคำสั่งแต่งตั้งคณะทำงานและระบุบทบาทหน้าที่ให้ชัดเจน การอบรมพัฒนาจิต ณ วัดวาภูแก้ว (หลักสูตรนักเรียน-นักศึกษา) ทางโครงการได้ประสานงานให้ทางโรงเรียนจัดครุมาดูแลนักเรียนในอัตราส่วนประมาณ 1 : 40 และมีบทบาทหน้าที่ดังนี้

- ควบคุม ดูแลให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม ตรงเวลาและครบถ้วน
- ดูแลนักเรียนไม่ให้นั่งหลับ คุย เล่น หรือแกล้งกันในขณะดำเนินกิจกรรม

- เอาใจใส่นักเรียนที่มีพัฒนาระบบที่เป็นปัญหาหรือมีสมាជิค่อนข้างลื้นเป็นกรณีพิเศษ ด้วยการจัดให้นั่งแถวหน้า ๆ และไม่ให้นั่งรวมกลุ่มกัน

- เสริมแรงนักเรียนที่มีความตั้งใจในการปฏิบัติและตักเตือนนักเรียนที่ไม่ตั้งใจ

- ดูแลให้นักเรียนปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายประจำวันให้ครบถ้วน

- ให้ความช่วยเหลือและร่วมมือกับคณะกรรมการฯในการดูแลนักเรียนขณะปฏิบัติธรรม

- ดูแลนักเรียนหลังจากเสร็จกิจกรรมภาคค่ำให้กลับเข้าที่พักและเข้านอนตามเวลาที่กำหนด ไม่ให้เล่นหรือคุยกัน ซึ่งเป็นการรบกวนเวลาพักผ่อนของผู้อื่น

- ช่วงเวลาพัก ค่อยสอดส่องดูแลนักเรียนให้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น อ่านหนังสือ พักผ่อน ห้ามส่งเสียงดัง เล่นการพนัน และเผยแพร่สารเสพติด

ฯลฯ

5.2.4 การเตรียมนักเรียนหรือผู้รับการอบรม

แจ้งแนวปฏิบัติต่อไปนี้ให้ผู้รับการอบรมทราบล่วงหน้า

- เตรียมเสื้อผ้าให้พอเพียงที่จะใช้ตลอดการอบรมโดยไม่ต้องซัก (เพื่อไม่ให้เสียเวลาในการปฏิบัติและเป็นการประยัดหน้า) เสื้อผ้าที่เตรียมมาควรเป็นแบบและสีสุภาพ (งดเว้นการเกงยืนส์ การเกงขาสั้นหรือสั้นแค่เข่า ซึ่งเมื่อนั่งแล้วจะสั้นขึ้นไปอีกจนดูไม่สุภาพ โดยเฉพาะนักเรียนหญิง)

- นำปากกาติดตัวไปด้วย

- ปฏิบัติกิจกรรมตามตารางให้ตรงเวลาและครบถ้วนตามความต้องการ
- ห้ามออกนอกบริเวณวัดโดยไม่ได้รับอนุญาตตลอดช่วงการอบรม
- ห้ามนำบุหรี่ ศูรา สิ่งเสพติด ไปสเปฟในสถานที่อบรม
- ห้ามเล่นการพนัน
- “ไม่ควรนำเงินมาก และเงินที่ติดตัวมาควรฝ่ากคุณดูแลไว้
- “ไม่นำของมีค่ามา เช่น เครื่องประดับที่มีมูลค่า กล้องถ่ายรูป วิทยุ เทป ฯลฯ

5.2.5 การเตรียมเอกสารและอุปกรณ์ประกอบการอบรม ได้แก่

- เอกสารประเมินผล
- กระดาษเปล่าสำหรับเขียนเล่าประสบการณ์
- ยาสามัญประจำบ้าน

5.3 การดำเนินการระหว่างอบรม

คณะกรรมการปฏิบัติงานตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ด้วยความตั้งใจและรับผิดชอบ គรรມึกการประชุมเตรียมงานและสรุปงานรายวันหรือเป็นระยะ

5.4 กิจกรรมต่อเนื่องหลังการอบรม

เพื่อให้ผู้รับการอบรมนำความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างต่อเนื่อง โรงเรียน/หน่วยงาน ควรติดตามผลให้นักเรียน/ผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติตามสัญญาใจหรือปณิธานที่ตั้งไว้ในช่วงสุดท้ายของการอบรม

การติดตามผลในโรงเรียน อาจให้ฝ่ายปกครองและครุที่ปรึกษานำสัญญาใจที่นักเรียนทำ "ไปศึกษาและติดตามผลให้นักเรียนปฏิบัติได้จริง โดยการติดตามผลความมีลักษณะดังนี้"

- เป็นการให้ข่าวญ กำลังใจ ให้นักเรียนมีกำลังใจในการปฏิบัติ ปักป้องนักเรียนจากการถูกเพื่อนล้อเลียนเมื่อพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่พึงประสงค์

- เสริมแรง ยกย่อง ชมเชย นักเรียนที่ปฏิบัติตามสัญญา
- ให้คำปรึกษาและช่วยแก้ปัญหาด้านนักเรียนไม่สามารถปฏิบัติตามสัญญา

- แนะนำให้นักเรียนควบคุมตนเอง โดยการบันทึกผลการปฏิบัติทุกวัน

- ประสานงานกับผู้ปกครองเพื่อขอให้ความร่วมมือในการติดตามผลและให้ข่าวญกำลังใจ

นอกจากนี้ ทางโรงเรียนอาจจัดโอกาสให้นักเรียนได้ปฏิบัติสมาชิกเพิ่มเติม เช่น

- กิจกรรมนั่งสมาธิ เช้า-เย็น ในห้องจริยศึกษา หรือสวนป่าในโรงเรียน
- นั่งสมาธิก่อนเริ่มการเรียนแต่ละคาบประมาณ 5 นาที
- จัดให้กลุ่มหรือชุมชนนุ่มนิ่มในการปฏิบัติธรรมได้มีโอกาสปฏิบัติสมาชิกร่วมกัน และ/หรือเผยแพร่ให้เพื่อน ๆ
- นำนักเรียนไปปฏิบัติธรรมที่วัดไก่โรงเรียนในวันหยุดหรือวันธรรมสวนะ

- เน้นย้ำให้นักเรียนทำสมาธิในห้องเรียน ด้วยการจดจ่องสายตาไปที่ครูผู้สอนตลอดเวลา และให้ครูผู้สอนพยายามเดือนนักเรียนเป็นระยะ เมื่อนักเรียนละสายตาไปจากครู วิธีการนี้จะทำให้นักเรียน

เรียนดีขึ้น

5.5 การประเมินผล

การประเมินผลการอบรมทำได้หลายลักษณะ ขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้จัดอบรมว่าต้องการผลสรุปในรายละเอียดระดับใด

5.5.1 การประเมินผลก่อน-หลังการอบรม

เป็นแบบสอบถามด้านความรู้ ความเข้าใจ และเจตคติที่มีต่อพระพุทธศาสนาและการปฏิบัติสมาริ เมื่อนำมาเปรียบเทียบกันจะทำให้ทราบพัฒนาการของผู้รับการอบรมในด้านความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องสมาริและความเปลี่ยนแปลงด้านเจตคติที่มีต่อพระพุทธศาสนาและการปฏิบัติสมาริ ตลอดจนความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้ดีขึ้น

5.5.2 การประเมินผลระหว่างการอบรม

จะทำให้ทราบพัฒนาการในด้านการฟังธรรมและการปฏิบัติสมาริในแต่ละวัน

5.5.3 การเขียนเล่าประสบการณ์

เมื่อเสร็จสิ้นการอบรม ให้ผู้เข้าอบรมเขียนบรรยายถ่ายทอดความรู้สึกและประสบการณ์ในการอบรมแบบปลายเปิด ซึ่งจะทำให้ทราบความรู้สึกของผู้รับการอบรมที่มีต่อการอบรมในภาพรวม ประสบการณ์ด้านการปฏิบัติสมาริ ตลอดจนความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและความตั้งใจที่จะพัฒนาตนเอง ซึ่งประสบการณ์ดังกล่าวอาจไม่ครอบคลุมทุกด้าน เพราะเป็นการเขียนแบบอิสระ

ดังนั้น ผู้จัดโครงการสามารถดำเนินการด้านการประเมินผลได้หลายลักษณะดังนี้

- ถ้าต้องการทราบผลสรุปในรายละเอียดมากที่สุด ต้องมีการประเมินผลระยะต่างๆ คือ

- ประเมินผลก่อนการอบรม
- ประเมินผลกระทบจากการอบรมทุกวัน
- ประเมินผลหลังการอบรม
- ประเมินผลปลายเปิด หรือการเขียนเล่าประสบการณ์

และความรู้สึกที่มีต่อการอบรม

- ถ้าต้องการผลสรุป ระดับกลาง อาจทำเฉพาะประเมินผลก่อน-หลังการอบรม และประเมินผลปลายเปิด โดยไม่ต้องทำประเมินผลกระทบว่างอบรม หรือทำเพียงครั้งเดียว

- ถ้าต้องการทราบผลใน ภาพรวม กว้างๆ ซึ่งอาจไม่ครอบคลุมทุกประเด็น ก็ทำเฉพาะประเมินผลปลายเปิด

อนึ่ง แบบประเมินผลการอบรม ก่อน-ระหว่าง-หลัง การอบรมที่จะนำเสนอต่อไปนี้ เป็นตัวอย่างหรือแนวทางให้เท่านั้น ผู้จัด โครงการสามารถดัดแปลง ปรับปรุง หรือออกแบบตามความต้องการได้

ตัวอย่างแบบประเมินผลก่อนการอบรมพัฒนาจิต

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ใน [] หน้าข้อ หรือเติมข้อความในช่องว่างตามสภาพที่เกิดขึ้นจริง

1. เหตุผล สำคัญที่สุด ในการเข้ารับการอบรมครั้งนี้ (ตอบเพียงข้อเดียว)
[] ถูกบังคับให้มาอบรม
[] มาตามเพื่อน
[] อยากรอดลองทำsmith
[] สนใจการทำsmith (ชอบทำsmith)
[] ต้องการนำไปใช้ประโยชน์ในการศึกษาเล่าเรียน การปฏิบัติงาน และในชีวิตประจำวัน
[] อื่นๆ คือ.....
2. พุทธศาสนาในทัศนะของท่าน
[] เป็นเรื่องง่ายไม่น่าสนใจ
[] เป็นลัทธิความเชื่ออย่างหนึ่ง
[] มีสิ่งที่น่าสนใจและน่าศึกษา
[] มีเหตุผล เป็นวิทยาศาสตร์ และทันสมัยอยู่เสมอ
[] อื่นๆ คือ.....
3. สามารถในทัศนะของท่าน
[] งมงาย ไร้สาระ
[] น่าสนใจ น่าลองพิสูจน์
[] มีประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
[] อื่นๆ คือ.....

4. ประสงค์ในที่ค้นของท่าน

- [] ไม่น่าเลื่อมใส
- [] ได้รับการกราบไหว้เพราะอยู่ในสมณเพศ
- [] ศรัทธา เลื่อมใส เพราะเป็นผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติชอบ และแนะนำแนวทางดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม
- [] อื่นๆ คือ.....

5. ท่านคิดว่าสามารถอะไร

- [] การนั่งหลับตาในที่เงียบๆ
- [] การซึ่มจิตให้เกิดความสงบ
- [] การจดจ่อ กับสิ่งหนึ่ง ลึกลงไปอย่างมีสติ
- [] อื่นๆ คือ.....

6. ท่านคิดว่าควรทำสมารธ์ในที่ใด

- [] ในวัด
- [] ห้องพระ
- [] ที่เงียบๆ
- [] ทุกสถานที่

7. ท่านคิดว่าควรทำสมารธ์เวลาใด

- [] วันสำคัญทางศาสนา
- [] ก่อนนอน และ/หรือ ตอนเข้ามืด
- [] ทำได้ทุกเวลา

8. ท่านคิดว่าจะนำความรู้และประสบการณ์จากการอบรมครั้งนี้ไปดำเนินการต่อไปอย่างไร (ตอบได้หลายข้อ)

- [] ไม่ทำอะไรเลย
- [] นั่งสมาธิเมื่อมีเวลา

- [] นั่งสมาธิทุกวัน
- [] ใช้สมาธิและหลักธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและการศึกษาเล่าเรียน
- [] เผยแพร่ให้ญาติพี่น้องและเพื่อน ๆ
- [] อื่น ๆ คือ.....
9. ท่านคิดว่าท่านมีพฤติกรรมที่ต้องการการปรับปรุงหรือพัฒนาหรือไม่
- [] ไม่มี
- [] มีบางเรื่อง
- [] มีหลายเรื่อง
10. ท่านมีความรู้และเจตคติในเรื่องต่อไปนี้ระดับใด

รายการประเมิน	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความรู้เรื่องสมาธิ					
2. ความรู้เรื่องพระพุทธศาสนา และหลักธรรมในพระพุทธศาสนา					
3. ความเดื่อม ██ ศรัทธาในพระพุทธ ศาสนา					
4. ความเดื่อม ██ ศรัทธาในพระสงฆ์					
5. ความต้องการที่จะนำหลักธรรมไป ปรับปรุงหรือพัฒนาตนเอง					

ตัวอย่างแบบประเมินผลกระทบต่อการอบรมพัฒนาจิต (แบบที่ 1)

วันที่.....

ตอนที่ 1 ประสบการณ์และความรู้สึกที่มีต่อการฟังธรรมและการปฏิบัติสมารถ

คำชี้แจง โปรดพิจารณาความรู้สึกของท่านที่มีต่อ

- | | | | |
|--------------------------|-----------|------|------------|
| 1. การฟังธรรม ในแต่ | เข้าใจยาก | หรือ | เข้าใจง่าย |
| | น่าเบื่อ | หรือ | น่าสนใจ |
| | ไร้สาระ | หรือ | มีประโยชน์ |
| 2. การปฏิบัติสมารถ ในแต่ | ยาก | หรือ | ง่าย |
| | ปวดเมื่อย | หรือ | สบาย |
| | พุ่งซ่าน | หรือ | สงบ |
| | ไม่พอใจ | หรือ | พอใจ |

แล้วเขียน X ทับตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน ดังตัวอย่าง

เข้าใจยาก

3	2	X	0	1	2	3
---	---	---	---	---	---	---

 เข้าใจง่าย

ผู้ตอบมีความรู้สึกว่าการฟังธรรมในวันนี้เข้าใจยากเล็กน้อย (ระดับ 1 จาก 3) [ระดับ 1-น้อย 2-ปานกลาง 3-มาก]

ความรู้สึกต่อการฟังธรรม

เข้าใจยาก

3	2	1	0	1	2	3
---	---	---	---	---	---	---

 เข้าใจง่าย

น่าเบื่อ

3	2	1	0	1	2	3
---	---	---	---	---	---	---

 น่าสนใจ

ไร้สาระ

3	2	1	0	1	2	3
---	---	---	---	---	---	---

 มีประโยชน์

ความรู้สึกต่อการปฏิบัติสมาชิก

ยาก

3	2	1	0	1	2	3
---	---	---	---	---	---	---

 ง่าย

ปวดเมื่อย

3	2	1	0	1	2	3
---	---	---	---	---	---	---

 สบาย

ฟุ้งซ่าน

3	2	1	0	1	2	3
---	---	---	---	---	---	---

 สงบ

ไม่พอใจ

3	2	1	0	1	2	3
---	---	---	---	---	---	---

 พอดี

ตอนที่ 2 ผลการปฏิบัติสมาชิกในวันนี้

- รอบที่ท่านปฏิบัติได้ผลน้อยที่สุด คือรอบใด
[] เช้ามืด [] สาย [] บ่าย [] ค่ำ
- รอบที่ท่านปฏิบัติได้ผลดีที่สุด คือรอบใด
[] เช้ามืด [] สาย [] บ่าย [] ค่ำ
- ปฏิบัติได้ในระดับใด
 - [] มีแต่ความปวดเมื่อย ความฟุ้งซ่านและเบื่อหน่ายในการปฏิบัติ
 - [] ยังปวดเมื่อย แต่พยายามอดทนกำหนดสติและฝึกความจดจ่อ
 - [] จิตแน่วแน่ต่อสิ่งจดจ่อได้นานหรือตลอดเวลา และมีสติตามรู้ทันความรู้สึกทางกาย/จิตมากหรือตลอดเวลา
 - [] เกิดอารมณ์ปีติ (ได้แก่)
 - [] ได้รับความสงบ เบากาย เบาใจเล็กน้อย

[] จิตมีสมารถตั้งมั่น มีความสงบมาก เบากาย เปาใจ รู้ ดีน
เบิกบาน

- ผลการปฏิบัติวันนี้เปรียบเทียบกับเมื่อวานนี้

[] ดีกว่าเมื่อวาน เนื่องจาก.....

[] ไม่ดีเท่าเมื่อวาน เนื่องจาก.....

ปัญหาและข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินผลกระทบต่อการอบรมพัฒนาจิต (แบบที่ 2)

ตอนที่ 1 ประสบการณ์และความรู้สึกที่มีต่อการพัฒนาระบบ และการปฏิบัติสมารถ

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องความรู้สึกให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

รายการ	ระดับความรู้สึก				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ความรู้สึกที่มีต่อการพัฒนาระบบ					
1.1 เข้าใจง่าย					
1.2 น่าสนใจ					
1.3 มีประโยชน์					
2. ความรู้สึกที่มีต่อการปฏิบัติสมารถ					
2.1 ปฏิบัติด้วยง่าย					
2.2 สนับสนุนไม่ป่วยเมื่อย					
2.3 สงบไม่ฟุ้งซ่าน					
2.4 พอดี					

ตอนที่ 2 ผลการปฏิบัติสมารถวันนี้ (เหมือนตอนที่ 2 ของแบบที่ 1)

แบบประเมินผลหลังการอบรมพัฒนาจิต

คำชี้แจง แบบประเมินผลทั้งหมดมี 15 ข้อ โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ใน [] หน้าข้อ หรือ เติมข้อความลงในช่องว่างตามสภาพที่แท้จริง

1. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อการอบรมครั้งนี้

- [] เป็นไปได้ ไม่มากอีกแล้ว
- [] ชอบ เพราะได้เปลี่ยนบรรยากาศ
- [] ชอบ เพราะเข้าใจเรื่องสมารธและพระพุทธศาสนาดีขึ้น
- [] ชอบมาก และจะนำไปปฏิบัติต่อเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

2. พระพุทธศาสนาในทัศนะของท่าน

- [] เป็นเรื่องง่าย ไม่น่าสนใจ
- [] เป็นลัทธิความเชื่ออย่างหนึ่ง
- [] มีลิ่งที่น่าสนใจและน่าศึกษา
- [] มีเหตุผล เป็นวิทยาศาสตร์ และทันสมัยอยู่เสมอ
- [] อื่นๆ คือ.....

3. สมารธในทัศนะของท่าน

- [] ง่าย ไร้สาระ
- [] น่าสนใจ น่าลองพิสูจน์
- [] มีประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- [] อื่นๆ คือ.....

4. พรหสงหนึ่งในทัศนะของท่าน

- [] ไม่น่าเลื่อมใส
- [] ได้รับการกราบไหว้เพราะอยู่ในสมณเพศ
- [] ศรัทธาเลื่อมใสเพราะเป็นผู้ซึ่งแนะนำทางชีวิตที่ถูกต้อง
- [] อื่นๆ คือ.....

5. ท่านคิดว่าสมาชิกคืออะไร
- [] การนั่งหลับตาในที่เงียบๆ
 - [] การข่มจิตให้เกิดความสงบ
 - [] การจดจ่อ กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมีสติ
 - [] อื่นๆ คือ.....
6. ท่านคิดว่าควรทำสมาชิกในที่ใด
- [] ในวัด
 - [] ห้องพระ
 - [] ที่เงียบๆ
 - [] ทุกสถานที่
7. ท่านคิดว่าควรทำสมาชิกในเวลาใด
- [] วันสำคัญทางศาสนา
 - [] ก่อนนอนและ/หรือตอนเข้ามืด
 - [] ทำได้ทุกเวลา
8. ท่านคิดว่าจะนำความรู้และประสบการณ์จากการอบรมครั้งนี้ไปดำเนินการอย่างไร
- [] ไม่ทำอะไรเลย
 - [] นั่งสมาธิเมื่อมีเวลา
 - [] นั่งสมาธิทุกวัน
 - [] ใช้สมาชิคและหลักธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและการศึกษาให้ดีขึ้น
 - [] เผยแพร่ให้ญาติพี่น้องและเพื่อนๆ
 - [] อื่นๆ คือ.....

9. ท่านคิดว่าท่านมีพฤติกรรมที่ต้องการปรับปรุงหรือพัฒนาหรือไม่
 [] ไม่มี
 [] มีบางเรื่อง
 [] มีหลายเรื่อง
10. ท่านคิดว่าการอบรมครั้งนี้มีผลต่อการพัฒนาความรู้ เจตคติ และพุทธิกรรมของท่านในระดับใด

รายการประเมิน	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความรู้เรื่องสมารธ					
2. ความรู้เรื่องพระพุทธศาสนา และหลักธรรมในพระพุทธศาสนา					
3. ความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธ ศาสนา					
4. ความเลื่อมใสศรัทธาในพระสงฆ์					
5. ความต้องการที่จะนำหลักธรรมไป ปรับปรุงหรือพัฒนาตนเอง					

11. ผลการปฏิบัติสมารธของท่านรอบที่ได้ผลดีที่สุดเป็นอย่างไร
 [] ไม่ได้ผล มีแต่ความปวดเมื่อยและเบื่อหน่าย
 [] จิตยังไม่รวมเป็นสมารธ แต่ได้นิสัยดีๆ คือ มีพลังสติ และความอดทนเพิ่มขึ้น
 [] ได้สัมผัสร่วมบันดาลใจในสมารธเล็กน้อย
 [] สามารถทำจิตให้สงบถึงมั่นได้นาน

12. จากการอบรมครั้งนี้ ท่านได้หลักธรรมใดบ้างที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

13. สิ่งที่ท่านมี ความรู้สึกพอใจ ต่อการอบรมครั้งนี้ คือ

14. สิ่งที่ท่านมี ความรู้สึกไม่พอใจ ต่อการอบรมครั้งนี้ คือ

15. ข้อเสนอแนะ

วิธีการสรุปผลการประเมิน

การประเมินผลก่อนอบรม

- คำชี้แจง - บางข้อให้เลือกคำตอบเดียว
- บางข้อให้เลือกตอบได้หลายข้อ (ข้อ 8)
- การประเมินคิดเป็นร้อยละ

ตัวอย่าง ข้อ 1 เหตุผลสำคัญที่สุดในการเข้าอบรมครั้งนี้ (ตอบเพียง ข้อเดียว)

- [] ถูกบังคับ /// 27
[] มาตามเพื่อน /// 28
[] อยากรอดลองทำsmith /// 40
[] สนใจการทำsmith /// 36
[] ต้องการนำไปใช้ประโยชน์ในการศึกษาเล่าเรียน /// 43

เงื่อนไข กำหนดให้จำนวนผู้ตอบแบบประเมินเป็น N = 174

รายชีดแต่ละข้อที่ผู้ตอบเลือกเป็น X

$$\text{คิดเป็นร้อยละ} = \frac{X \times 100}{N}$$

$$\text{ เช่น } [] \text{ ถูกบังคับ} = \frac{27 \times 100}{174} = 15.5$$

การนำเสนอ

- เสนอในรูปร้อยละ เช่น
15.5 [] ถูกบังคับ
16.1 [] มาตามเพื่อน
23.0 [] อยากรอดลองทำsmith

20.7 [] สนใจการทำสมาร์ท

24.7 [] ต้องการนำไปใช้ประโยชน์ในการศึกษาเล่าเรียน

เสนอในรูปตาราง เช่น

เหตุผล	จำนวนผู้เลือก
ถูกบังคับให้มาอบรม	15.5
มาตามเพื่อน	16.1
อยากรอดลองทำสมาร์ท	23.0
สนใจการทำสมาร์ท	20.7
ต้องการนำไปใช้ประโยชน์ในการศึกษาเล่าเรียน	24.7

กรณีเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ตัวอย่าง ข้อ 8 ท่านคิดว่าจะนำความรู้และประสบการณ์จากการอบรมครั้งนี้ไปดำเนินการต่อไปอย่างไร

- () ไม่ทำอะไรเลย // 5
- () นั่งสมาธิเมื่อมีเวลา //////////////// 55
- () นั่งสมาธิทุกวัน /////////////////////////// 65
- () ใช้สมาร์ทและหลักธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและการศึกษาเล่าเรียน //////////////////// 50
- () เผยแพร่ให้ญาติพี่น้องและเพื่อนๆ //////////////////// 50

เงื่อนไข กำหนดโดยขึ้นด้วยทั้งหมด เป็น N = 225

รายขีดแต่ละข้อที่ผู้ตอบเลือกเป็น x

$$\text{คิดเป็นร้อยละ} = \frac{X \times 100}{N}$$

เช่น [] ไม่ทำอะไรเลย

$$\frac{5 \times 100}{225} = 2.2$$

[] นั่งสามารถเมื่อมีเวลา

$$\frac{55 \times 100}{225} = 24.4$$

การนำเสนอ

- เสนอในรูปว้อยละ เช่น

2.2 ไม่ทำอะไรเลย

24.4 นั่งสามารถเมื่อมีเวลา

28.9 นั่งสามารถทุกวัน

22.2 ใช้สามารถและหลักธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและ
การศึกษาเล่าเรียน

22.2 เมยแพรให้ญาติพี่น้องและเพื่อนๆ

- เสนอในรูปตาราง (ดูตัวอย่างข้อ 1)

ข้อ 10 วัดความรู้และเจตคติ

1. ให้ลงรอยขีดระดับความรู้และเจตคติ

2. กำหนดค่าของคะแนนเป็น 1 2 3 4 5

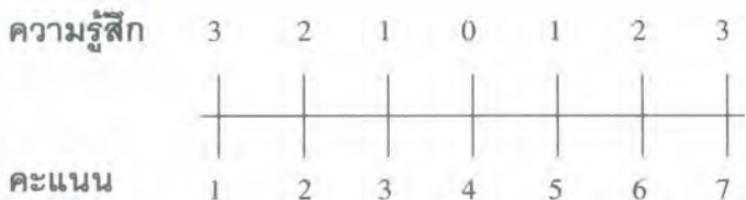
3. จำนวนร้อยขีดในแต่ละระดับ คูณ ด้วยค่าของคะแนน

4. คะแนนรวมในข้อ 3 หาร ด้วยจำนวนผู้รับการประเมินเป็น
ค่าเฉลี่ย

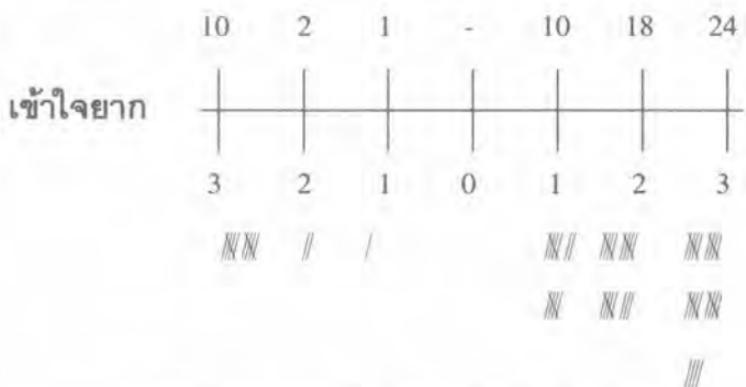
ความรู้และเจตคติ	คะแนน					Σ
	5	4	3	2	1	
1. ความรู้เรื่องสามารถ	74	35	2	-	-	4.75
2. ความรู้เรื่องพระพุทธศาสนา	36	54	8	3	-	4.22
3. ความเลื่อมใสครรภ์ในพระพุทธศาสนา	72	37	1	1	-	4.54
4. ความเลื่อมใสครรภ์ในพระสงฆ์	20	70	9	2	-	4.07
5. ความต้องการพัฒนาตนเอง	29	56	15	1	-	4.12

การประเมินผลกระทบจากการอบรม แบบที่ 1

- คำชี้แจง**
1. ลงรอยขีดของแต่ละค่าความรู้สึก
 2. กำหนดค่าของคะแนนจากซ้ายไปขวา เป็นจานน้อยไปทางมาก คือ



ตัวอย่าง ความรู้สึกต่อการพัฒนาระบม



- นับจำนวนรอยขีดของแต่ละค่าของคะแนน
- จำนวนรอยขีดคูณด้วยค่าของคะแนน = X
- คะแนนรวมของแต่ละความรู้สึก หาร ด้วยจำนวนผู้ตอบ เป็น

$$\text{ค่าเฉลี่ย} = \frac{X}{N}$$

เข้าใจ $(10 \times 1) + (2 \times 2) + (1 \times 3) + (10 \times 5) + (18 \times 6) + (24 \times 7)$

$$= \frac{343}{65} = 5.28$$

การประเมินผลกระทบจากการอบรม แบบที่ 2

วิเคราะห์เช่นเดียวกันกับแบบประเมินผลก่อนการอบรมข้อ ๑๐
การนำเสนอ

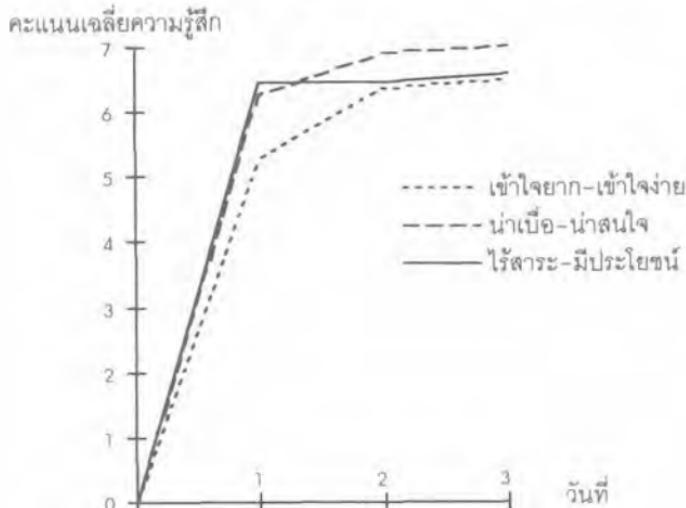
1. เปรียบเทียบระหว่างเรื่อง
2. เปรียบเทียบระหว่างวัน

รูปแบบการนำเสนอ เช่น

- ตารางคะแนนเฉลี่ยของความรู้สึกต่อการฟังธรรมตลอดการอบรม

ความรู้สึก	วันที่		
	1	2	3
เข้าใจยาก-เข้าใจง่าย	5.28	6.37	6.49
น่าเบื่อ-น่าสนใจ	6.26	6.90	6.99
ไร้สาระ-มีประโยชน์	6.46	6.47	6.59

- กราฟแสดงความรู้สึกต่อการฟังธรรมตลอดการอบรม



การนำเสนอผลการปฏิบัติสมาริแต่ละวัน

- ลงรายขึ้ดแต่ละช่วงเวลา แล้วคิดเป็นร้อยละ เช่นเดียวกับแบบประเมินก่อนการอบรม
- นำเสนอในรูปตารางเปรียบเทียบรายวัน

ตัวอย่างตาราง ตารางแสดงผลการปฏิบัติสมาริวันนี้ “รอบที่ปฏิบัติได้ผลงานอยู่ที่สุด” คิดเป็นร้อยละ

เวลา	วันที่	1	2	3
เช้า		10.5	18.4	9.3
สาย		18.4	11.0	28.4
บ่าย		47.7	50.4	52.0
ค่ำ		23.4	20.2	10.3

- ตารางแสดงผลการปฏิบัติได้ในระดับต่างๆ คิดเป็นร้อยละ

ผลการปฏิบัติ	วันที่	1	2	3
ปวดเมื่อย พุ้งช่า� และเบื่อหน่าย		57.24	25.89	7.80
ปวดเมื่อย แต่พยายามอดทนกำหนดศติ สมาริ		20.30	10.03	12.01
จิตแแห่งแน่ต่อสิ่งจดจ่อได้นาน		6.72	25.05	32.18
เกิดอารมณ์ปีติ		8.11	12.44	18.72
ได้รับความสนใจมาก		5.18	15.77	17.05
จิตมีสมาริตั้งมั่นได้นาน มีความสนใจมาก เบาหาย เบาใจ รู้ ตื่น เปิกบาน		2.45	10.82	12.24

การประเมินผลหลังอบรม

คำชี้แจง ข้อ 1-11 ใช้วิธีดำเนินการเหมือนแบบประเมินผลก่อนการอบรม

แบบประเมินปลายเปิด

ให้รวมความคิดเห็นของผู้รับการประเมินทั้งหมด แล้วสรุปโดยรวม

นำเสนอด้วยหัวเรื่องให้ผู้ดำเนินการอบรมทราบ เพื่อปรับปรุงและพัฒนาต่อไป

การเปรียบเทียบความรู้และเจตคติก่อนและหลังการอบรม

1. เจตคติต่อพระพุทธศาสนาและการปฏิบัติสมารถ

เปรียบเทียบแบบสอบถามก่อน-หลังการอบรม ข้อ 1, 2, 3, 4, และข้อ 8

เมื่อเสร็จสิ้นการอบรม ถ้านักเรียนมีเจตคติที่ดีขึ้น การเลือกคำตอบจะปรากฏดังนี้

ข้อ 1 จำนวนผู้ที่เลือกตัวเลือกที่ 3-5 จะมีเพิ่มขึ้น

ข้อ 2 จำนวนผู้ที่เลือกตัวเลือกที่ 3-4 จะมีเพิ่มขึ้น

ข้อ 3 จำนวนผู้ที่เลือกตัวเลือกที่ 3 จะมีเพิ่มขึ้น

ข้อ 4 จำนวนผู้ที่เลือกตัวเลือกที่ 3 จะมีเพิ่มขึ้น

ข้อ 8 จำนวนผู้ที่เลือกตัวเลือกที่ 2-5 จะมีเพิ่มขึ้น

2. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติสมารถ

เปรียบเทียบแบบสอบถามก่อน-หลังการอบรมข้อ 5, 6, 7

ถ้านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง จะเลือกคำตอบที่ถูกต้องดังนี้

ข้อ 5 คำตอบที่ถูกต้อง คือ ตัวเลือกที่ 3

ข้อ 6 คำตอบที่ถูกต้อง คือ ตัวเลือกที่ 4

ข้อ 7 คำตอบที่ถูกต้อง คือ ตัวเลือกที่ 3

ถ้าจำนวนนักเรียนที่เลือกตอบถูกมีเพิ่มขึ้น แสดงว่าพัฒนาการด้านความรู้ความเข้าใจของนักเรียนเพิ่มขึ้น

3. ความตั้งใจ มุ่งมั่นที่จะปรับปรุงและพัฒนาตนเอง
เบรียนเทียบแบบสอบถามก่อนอบรมข้อ 9 กับแบบสอบถามหลังอบรมข้อ 9

ถ้าตัวเลือกที่ 2 และ 3 มีเพิ่มขึ้น แสดงว่ามีพัฒนาการด้านปัญญาสัมมาทิฏฐิและความมุ่งมั่นที่จะปรับปรุงและพัฒนาตนเอง

การสรุปแบบประเมินปลายเปิด (เขียนเล่าประสบการณ์)

คิดจำนวนครั้งละของนักเรียนที่เขียนประสบการณ์เชิงบวกและลบ

นักเรียนที่มีประสบการณ์เชิงบวกต่อการอบรม ได้แก่

- ชอบการอบรม อยากรู้สู่ต่อ อยากมาอีก ฯลฯ

- เกิดสำนึกผิดชอบชั่วดี สำนึกในบุญคุณผู้มีพระคุณมากขึ้น
ต้องการแก้ไขปรับปรุงตนเอง

- pragmatism เช่น เล่าถึงอาการที่感じเป็นสมารธหรือไม่
อาการปฏิ

- เห็นประโยชน์ของประสบการณ์ที่ได้รับและจะนำไปปฏิบัติ
ต่อในชีวิตประจำวัน

๗๗

นักเรียนที่มีความรู้สึกเชิงลบต่อการอบรม ได้แก่

- ไม่ชอบการอบรม เชิด ทุกข์ทรมาน ไม่อยากมาอีก

- "ไม่เห็นประযุชน์"

ฯลฯ

สรุปผลรวมว่า นักเรียนที่ได้รับประสบการณ์เชิงบวก มีร้อยละเท่าไร และประสบการณ์เชิงลบ ร้อยละเท่าไร

บทสรุป

กฎอธิบดี 4 ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ คือ กฎธรรมชาติ เป็นกระบวนการแก้ทุกข์และแก้ปัญหาที่เป็นวิทยาศาสตร์ กล่าวคือ ต้นต่อของทุกข์และปัญหาอยู่ที่ใน ให้แก้ที่นั้น โดยอาศัยวิธีการ (มรรค) ที่ถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพปัญหา

เราคงปฏิเสธไม่ได้ว่า วิกฤตทางคุณธรรมในสังคมปัจจุบัน มีต้นเหตุมาจากการที่ไม่ได้รับการฝึกฝนอบรมไว้ดีพอ ดังนั้น การอบรมจิต น่าจะเป็นมรรค คือขยันนาเงอกที่จะเยียวยาสังคมที่ทุกข์ยากและป่วย หนักได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด

กระบวนการฝึกจิตไม่ใช่เรื่องลึกซับซ้อนและไม่ใช่เรื่องยาก เพราะพระพุทธเจ้าได้วางหลักสูตรแบบแผนและปุทางไว้ให้อย่างมีระบบ ไม่เหลือวิสัยที่จะดำเนินตาม

การฝึกจิตไม่ต้องใช้วัสดุอุปกรณ์อะไรให้ยุ่งยากสิ้นเปลือง อุปกรณ์ที่จำเป็นและสำคัญที่สุด คือ กายกับใจ

การอบรมจิต ไม่ต้องลงทุนเป็นเม็ดเงิน แต่ต้องอาศัยการลงแรง คือแรงกายและแรงใจ

เพราะฉะนั้น ผู้ที่ปราณารชีวิตที่สุขสงบพร้อมด้วยความสำเร็จ และต้องการเห็นสังคมที่ร่วมเย็นเป็นสุข ควรที่จะหมั่นฝึกฝนตนเอง และถ้ามีโอกาสและความสามารถที่จะทำได้ ก็ควรช่วยฝึกฝนผู้อื่นด้วย

“ดูจช่างครดดลูกคร” เป็นทางเลือกหนึ่งที่ท่านจะใช้เป็นแนวทางในการฝึกตนและสังคมรอบๆ ตัวท่าน

บรรณานุกรณ์

ตารางวรรณ เด่นอุดม (เอกสารโบราณ). คู่มือการดำเนินการอบรม พัฒนาจิตสำหรับวิทยากรดำเนินการอบรม. 2542.

_____ . ครั้งหนึ่งที่ฉันเข้าวัด. กรุงเทพฯ : ธรรมสภा, 2544.

_____ . เมื่อตัวรจตบเท้าเข้าวัด. กรุงเทพฯ : ชวนพิมพ์, 2543.
พระโพธินันทน์. หลวงปู่ฝากໄร. กรุงเทพฯ : พ.เอ.ลีฟิวינג จำกัด, 2536.
พระราชนรน្តมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับ

ประมวลธรรม. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย
2543.

_____ . พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศพท. กรุงเทพฯ :
มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย 2538.

พระราชนัถวราณ (พอด จานิโย). จานิยปูชา 2538. กรุงเทพฯ :
ชวนพิมพ์, 2538.

_____ . จานิยปูชา 2544. กรุงเทพฯ : ชวนพิมพ์, 2544.

_____ . จานิยปูชา 2546. กรุงเทพฯ : ชวนพิมพ์, 2546.

มูลนิธิหลวงปู่มั่น. จิตตภาวนा มรดกหลักค่าของชาวพุทธ. กรุงเทพฯ :
ชวนพิมพ์, 2543.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระลังฆราชา สมเด็จพระปรบุณยาภ.
แนวปฏิบัติทางจิต. กรุงเทพฯ : ชวนพิมพ์, 2534.

_____ . ศิล สมาธิ ปัญญาในพระพุทธศาสนา. กรุงเทพฯ :
ชวนพิมพ์, 2535.

เอนรี กอร์ส และวิลเดียม ดิก เทียน บรรยาย บุญญาฤทธิ์ แปลเรียบเรียง.
ทศวรรษใหม่แห่งการค้นคว้าพัลจิตและพลังลึกลับใน
สมภพโซเวียต. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์น้องใหม่, 2536.

เกี่ยวกับผู้เขียน

เกิด 8 พฤษภาคม 2494

การศึกษา

มัธยมศึกษา	โรงเรียนสตรีวิทยา
ปริญญาตรี	คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปริญญาโท	คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปริญญาเอก	คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัย Grenoble ประเทศฝรั่งเศส

หน้าที่การทำงาน

2516-2521	ครูสอนภาษาฝรั่งเศส โรงเรียนวัดมกุฎกษัตริย์ กทม.
2522-2544	ศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา ๑๖ (นครราชสีมา) รับผิดชอบงานนิเทศการ สอนภาษาฝรั่งเศส และงานปฐกฝึกคุณธรรม จริยธรรมในโรงเรียน

การปฏิบัติธรรม

2523	เริ่มฝึกปฏิบัติสมາธิภาวนา กับอุบาลีกา沙ะหาด เงชุมสันต์
2523-2524	อบรมสมາธิภาวนา กับคุณแม่ ดร. สิริ กรินไซย
2524-2526	ศึกษาและปฏิบัติธรรม กับพระราชาภูมิอาจารย์ (หลวงปู่ดู่ลย อตุโล)
2524-2542	ศึกษาและปฏิบัติธรรม กับพระราชสังฆาราม (หลวงพ่อพุธ จันโนyi)
2523-ปัจจุบัน	ศึกษาและปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง กับครูบา อาจารย์กรรมฐานสายป่า โดยเฉพาะสาย

หลวงปู่เสาร์ กันตสีโล หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

เกียรติประวัติ

- 2540 รางวัลเสาเดมาธรมจักร ในฐานะผู้บำเพ็ญ
ประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา สาขาส่งเสริมผู้
ปฏิบัติธรรม
- 2544 ได้รับการประกาศเกียรติคุณเป็นครูภูมิปัญญา
ไทย รุ่นที่ 2 สาขา ปรัชญา ศาสนา และ
ประเพณี

ผู้ที่มีความประสงค์จะได้หนังสือ “ดุจช่างศรดั้ลูกศร”

กรุณาตอบแบบสอบถามในหน้าถัดไป
และจัดซองขนาด 7x9 นิ้ว จำนวนซองถึงตัวท่านเอง
ยอดแสตมป์ 5 บาท 2 ดวง ส่งไปยัง

ดร. ดาวราวรรณ เด่นอุดม

256 มิตรภาพ ซอย 15

ถนนมิตรภาพ

อำเภอเมือง

จังหวัดนครราชสีมา 30000

แบบสอบถาม

ชื่อ-สกุล
สังกัด
ตำบล/แขวง อำเภอ/เขต
จังหวัด รหัสไปรษณีย์
ที่อยู่ เลขที่ หมู่ที่ ถนน
ตำบล/แขวง อำเภอ/เขต
จังหวัด รหัสไปรษณีย์
โทรศัพท์ (บ้าน) มือถือ

1. ประสบการณ์ด้านการปฏิบัติสมาริภานา (ตอบได้หลายข้อ)

- ยังไม่เคยปฏิบัติมาก่อน
- เคยเข้าอบรมกรรมฐาน ที่ ระบุ
- ปฏิบัติสมาริภานาบ้าง
- ปฏิบัติสมาริภานาอย่างต่อเนื่อง

2. ประสบการณ์ด้านการจัดอบรมพัฒนาจิต (ตอบได้หลายข้อ)

- เป็นวิทยากรหรือช่วยจัดค่าคุณธรรม/พัฒนาจิต ที่วัด
..... อำเภอ จังหวัด
- เป็นผู้รับผิดชอบโครงการหรือคณะกรรมการอบรมพัฒนาจิตของ
โรงเรียน/สังกัด
โดยเคยจัดกิจกรรมค่ายคุณธรรมที่
 - โรงเรียน
 - วัด (กรุณาระบุชื่อวัด)
- เป็นครูผู้สอนวิชาพระพุทธศาสนา
- เป็นผู้สนใจด้านการอบรมพัฒนาจิต

จิตดีนรนกับกลอก
ป้องกันยาก ห้ามยาก
คนมีปัญญาสามารถทำให้ตกรงได้
ดูช่างครดัดลูกศร

ธรรมบท

