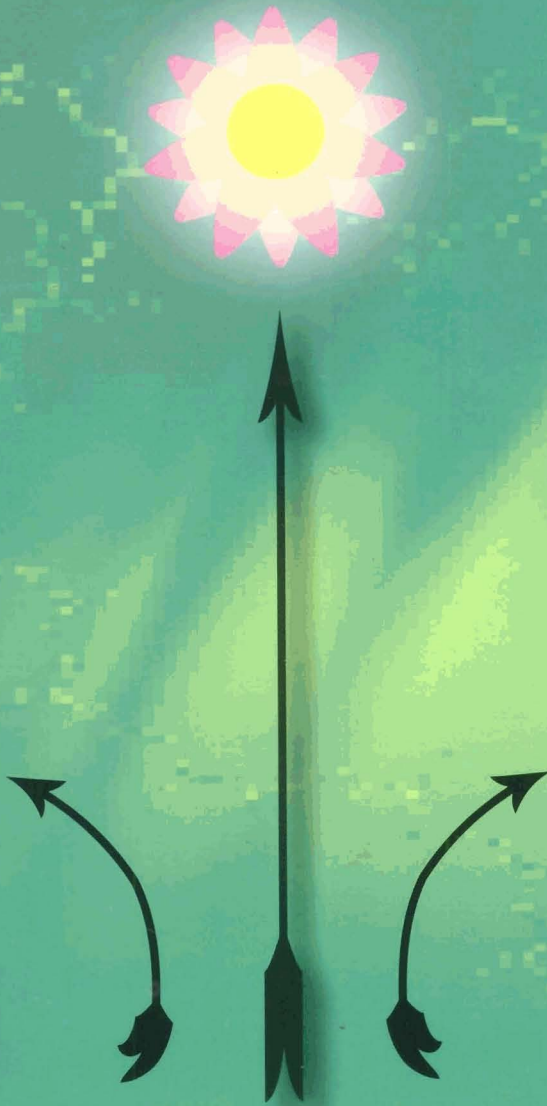


แนวทางการจัดอบรมพัฒนาจิต
ดวงช่างตรัดตุกตร



ดร.ดาราวรรณ เต๋นอุดม

ชาวนา ไข่น้ำเข้านา

ช่างตร ดัดลูกตร

ช่างไม้ กากไม้

บัณฑิต ฝึกตน

ธรรมบท

คำนำ

“บรรดามนุษย์ด้วยกัน คนที่ฝึกตนแล้วประเสริฐที่สุด” เป็นคำตรัสของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า “ฝึกตน” คือการ “ฝึกจิต” ให้ตั้งมั่น อดได้ ทนได้ แม้ในภาวะที่คนทั่วไปคิดว่าไม่น่าจะทนได้ ผู้ที่ฝึกจิตไว้ดีแล้วจึงสามารถตั้งตนอยู่ในความสงบได้ท่ามกลางความวุ่นวายสบายในท่ามกลางความทุกข์ และมีความสุขท่ามกลางความไม่สบาย

หากเรายอมรับและตระหนักว่าเราอยู่ในสังคมที่เต็มไปด้วยความทุกข์และปัญหา และปัญหาสังคมก็ก่อเกิดมาจากปัญหาของปัจเจกบุคคลซึ่งมีรากเหง้ามาจากจิตที่ฝึกฝนไว้ไม่ดีพอ เราควรจะหันมาให้ความสำคัญกับ “จิต” และการฝึกจิต ซึ่งเป็นงานแก้ทุกข์โดยตรง

เป็นที่น่ายินดีว่าหน่วยงานและองค์กรต่างๆ เห็นความสำคัญของการฝึกจิตมากขึ้น โดยจัดโอกาสให้บุคลากรได้มีโอกาสได้พัฒนาจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการศึกษาในยุคปฏิรูปนี้ ให้ความสำคัญกับการฝึกจิตทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ โดยกำหนดสาระการเรียนรู้วิชาพระพุทธศาสนาให้ผู้เรียนเข้าค่ายพุทธบุตรหรือค่ายคุณธรรมเพื่อให้ได้ประสบการณ์ภาคปฏิบัติด้านคุณธรรมและการพัฒนาจิต

อย่างไรก็ตาม บุคลากรที่จะให้ความรู้และประสบการณ์ด้านการฝึกจิต ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายสงฆ์หรือฆราวาส ยังมีน้อยและน่าจะไม่พอเพียงกับความต้องการ โดยเฉพาะของสถานศึกษาที่จะต้องนำนักเรียนไปเข้าค่ายฯ ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ กระทรวงศึกษาธิการ วัดวะภูแก้ว เป็นศูนย์ฝึกอบรมจุดหนึ่งที่โรงเรียนและหน่วยงานต่างๆ นำนักเรียนและบุคลากรมาเข้ารับการอบรมปีละประมาณ 30-40 รุ่น จำนวนประมาณ 12,000 คน ปัญหาที่ประสบอยู่ในปัจจุบันคือ วิทยาการดำเนินการอบรมมีไม่พอเพียง การสร้างบุคลากรด้านนี้เพิ่มขึ้น

จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง

ในฐานะครุภูมิปัญญาไทยด้านปรัชญา ศาสนา และประเพณี ข้าพเจ้าได้รับมอบทั้งภารกิจและงบประมาณสนับสนุนในการสร้างเครือข่ายด้านการพัฒนาจิต จากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ จึงได้จัดสรรงบประมาณหนึ่งมาจัดทำหนังสือเล่มนี้ เพื่อใช้ในการอบรมวิทยากรเครือข่าย และมอบให้หน่วยงานและสถานศึกษาที่ต้องการแนวทางในการจัดโครงการอบรมพัฒนาจิต

แนวทางและวิธีการอบรมพัฒนาจิตที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้ เป็นการเก็บเกี่ยวและสังเคราะห์ประสบการณ์จากการจัดอบรมพัฒนาจิตที่ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ ภัทรวงศศึกษาธิการ วัดวะภูแก้ว อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งดำเนินมากกว่า 10 ปี โดยได้มีการปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรและวิธีการมาอย่างต่อเนื่อง และคงยังต้องมีการปรับปรุงและพัฒนาต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง ดังนั้น การนำแนวทางที่เสนอแนะในหนังสือเล่มนี้ไปใช้ ณ จุดอบรมอื่นๆ ควรปรับให้เข้ากับบริบท (วิถีชีวิต สิ่งแวดล้อม ผู้รับการอบรม ฯลฯ) ของการอบรมนั้น ตามที่เห็นสมควร

ขอขอบคุณสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติที่ให้การสนับสนุนในการเผยแพร่ผลงานและการสร้างเครือข่าย ขออนุโมทนาและเป็นกำลังใจให้ผู้มีกุศลเจตนามุ่งมั่นพัฒนาตนเองและพัฒนาผู้อื่น เพื่อความเจริญของงามของสังคม หากแนวโน้มของสังคมให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตมากขึ้น สังคมก็อยู่รอดได้ และสามารถอยู่ได้อย่างมีความสุข เพราะ “จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้”

ดร. ดาราวรรณ เต็มอุดม

(ดร. ดาราวรรณ เต็มอุดม)

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 การกำหนดหลักสูตร กระบวนการ และวิธีการอบรม	28
2.3 เงื่อนไขความสำเร็จ	31
บทที่ 3 เนื้อหาสาระในการอบรมพัฒนาจิต	47
3.1 ศาสนพิธี	47
3.2 ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติตน	47
3.3 การปฏิบัติสมาธิในวิธีการ	48
3.4 การปฏิบัติสมาธิในชีวิตประจำวัน หรือสมาธิสาธารณะ	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 กรอบงาน	85
	หน้า
5.2 การเตรียมการก่อนอบรม	88
5.3 การดำเนินการระหว่างอบรม	90
5.4 กิจกรรมต่อเนื่องหลังการอบรม	90
5.5 การประเมินผล	92
บทสรุป	114



พระราชสังวรญาณ (พุทธ จานีโย)

อดีตประธานสงฆ์ วัดวะภูแก้ว และองค์อุปถัมภ์โครงการอบรมพัฒนาจิต



ธีประกาศเกียรติคุณ ครูแห่งชาติ ครูต้นแบบ ครูภูมิปัญญาไทย
และผู้บริหารสถานศึกษาต้นแบบ ปี 2544

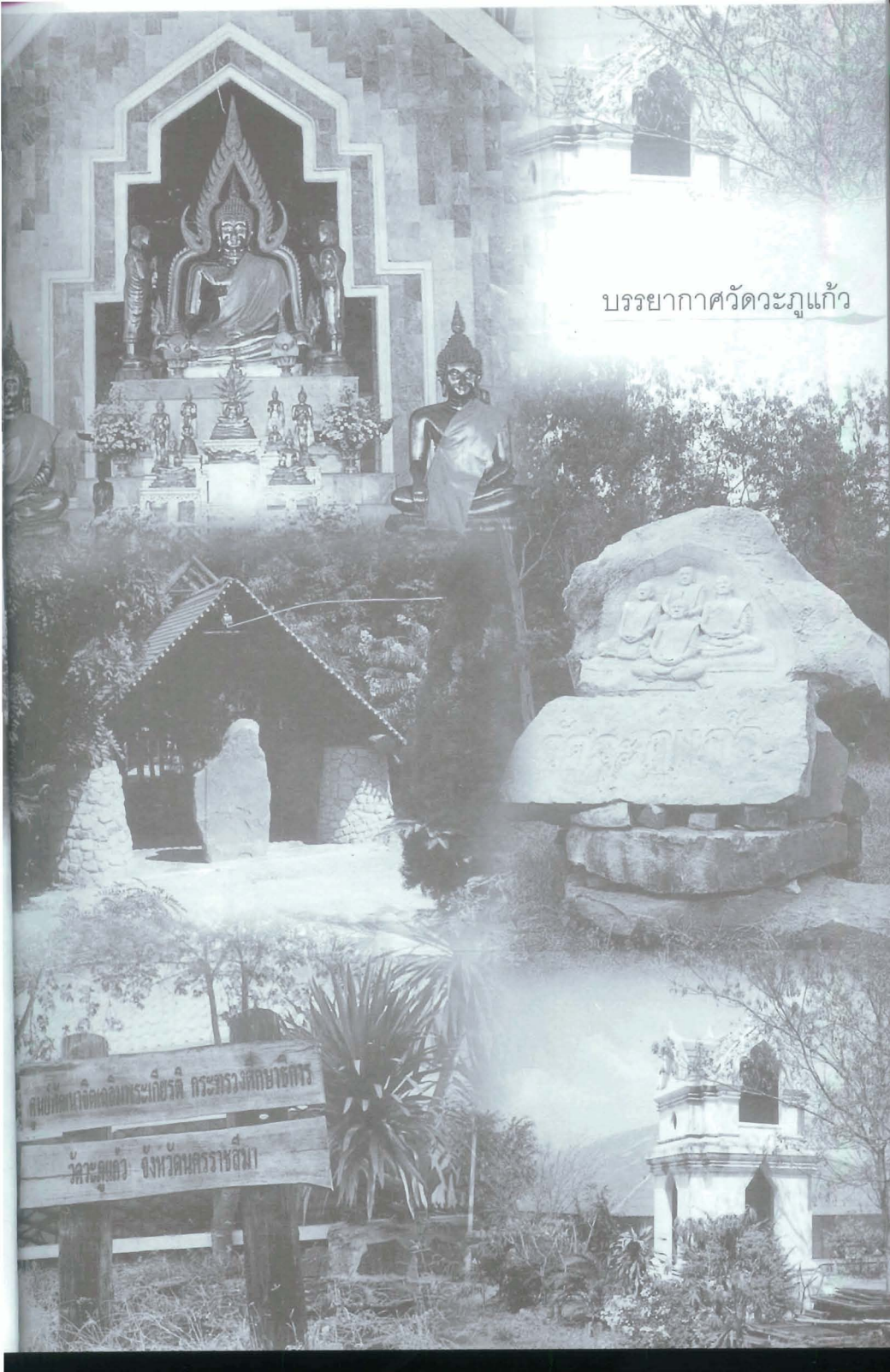
พฤษภาคม 2545
ณ ศูนย์ส่งเสริมประชุม อิมแพ็ค เมืองทองธานี



ดร.ดารารวรรณ เต็นอุดม

ผู้รับผิดชอบโครงการอบรมพัฒนาจิต

ณ ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ ๗๕ พรรษา นวมินทราชินี จังหวัดสุพรรณบุรี



บรรยากาศวัดวะภูแก้ว

ศูนย์พัฒนาจิตตปัญญาศึกษา
วัดวะภูแก้ว จังหวัดนครราชสีมา

กิจกรรมการปฏิบัติ



กิจกรรมการปฏิบัติ





บรรยากาศวัดระฆังแก้ว

บทที่ 1

จิตกับการพัฒนาจิต

ชีวิตมีองค์ประกอบของธาตุ 2 ส่วน คือ ร่างกายและจิตใจ โดยหลักวิทยาศาสตร์ ร่างกายจัดอยู่ในพวกสสาร ซึ่งโดยธรรมชาติจะเป็นรูปธรรมที่มีความเปลี่ยนแปลงได้ มีความเสื่อม และสูญสลายไปในที่สุด ส่วนจิตใจเป็นพลังงานซึ่งมองไม่เห็นเป็นรูปร่าง แต่ก็ เป็นสภาพที่มีอยู่และไม่อาจถูกทำลายได้ ชีวิตที่มีคุณภาพจะต้องมีความสมบูรณ์ และแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งคุณภาพชีวิตดังกล่าวสามารถสร้างขึ้นได้โดยการบริหารกายและบริหารจิต

โดยสภาพที่เป็นอยู่ มนุษย์ส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับกายมากกว่าจิตหลายเท่า และมีจำนวนไม่น้อยที่ไม่ใส่ใจกับเรื่องของจิตเลย วิธีชีวิตจึงเกิดความไม่สมดุล มุ่งเน้นการบำรุงบำเรอความสุขทางกาย หุ่่มเทเงินทองเพื่อความสวยงามของร่างกายและความมั่งมีด้านวัตถุ จนก่อให้เกิดปัญหาครอบครัวและสังคมหลายด้าน ความเสื่อมโทรมด้านจิตใจคือคุณธรรมนั้นจะนับว่าอยู่ในขั้นวิกฤตก็ว่าได้ การแก้ปัญหา ดังกล่าว หากยังละเลยเรื่องของ “จิต” ก็ยังเป็น การแก้ปัญหาที่ไม่ถูกจุด เพราะ “จิต” หรือ “ใจ” เป็นบ่อเกิดของความดีและความชั่วทั้งปวง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า **“ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นประธาน ทุกอย่างสำเร็จด้วยใจ”** การพัฒนาจิตจึงเป็นรากแก้วของการพัฒนาทุกเรื่อง ดังที่มีผู้กล่าวว่า **“จะปลูกพืชต้องเตรียมดิน จะกินต้องเตรียมอาหาร จะพัฒนางานต้องพัฒนาคน การพัฒนาคน (ทรัพยากรมนุษย์) ต้องเริ่มที่การพัฒนาจิต จะพัฒนาอะไรก็ติดถ้าจิตไม่พัฒนา”** ดังนั้น งานพัฒนาจิตจึงมีความสำคัญอย่างมาก

ที่ทุกคนควรจะนำไปใช้เป็นหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและพัฒนาสังคม

การปฏิบัติงานด้านการพัฒนาจิตให้มีประสิทธิภาพ ต้องทำความเข้าใจเรื่องของจิตให้ชัดเจน มีจุดมุ่งหมายและหลักการที่ตรงและถูกต้อง ตลอดจนเห็นประโยชน์ของการพัฒนาจิตอย่างกว้างขวาง

1.1 ทำความเข้าใจกับเรื่องของจิต

ศาสนาหลักของโลกทุกศาสนา สอนให้คนละชั่ว ทำความดี ซึ่งความดี ความชั่วจะปรากฏให้เห็นเป็นรูปธรรมจากพฤติกรรมทางกายและวาจา ส่วนพฤติกรรมทางจิตหรือใจนั้นยากที่จะวัดได้สังเกตได้หลักคำสอนในบางศาสนาจึงมีแต่เรื่องของ “ศีล” คือความปกติทางกายและวาจาเท่านั้น บางศาสนาก็พัฒนาไปถึงเรื่อง “สมาธิ” คือความสงบทางใจ แต่มีเพียงพระพุทธศาสนาเท่านั้นที่ก้าวล้ำไปถึงขั้น “ปัญญา” ที่ใช้ในการแก้ทุกข์และถอดถอนกิเลสต้นเหตุพาหนะออกจากจิตได้โดยสิ้นเชิง ดังนั้น การนำหลัก “ไตรสิกขา” (ศีล สมาธิ ปัญญา) ไปเป็นหลักในการพัฒนาจิต เพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมของปัจเจกบุคคล แก้ปัญหาสังคม พัฒนาคูณภาพชีวิตและพัฒนาสังคมจึงเป็นแนวทางที่ครบวงจรและมีประสิทธิภาพที่สุด

1.1.1 “จิต” ตามความหมายในพระพุทธศาสนา

“จิต” ตามคำนิยามที่ปรากฏในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (2538 : 43) คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาพที่นึกคิด ความคิด ใจ และฉบับประมวลธรรม (2543 : 329) อธิบายว่า จิตมีไวพจน์ คือคำที่ต่างเพียงรูป แต่มีความหมายเหมือนกันหรือคล้ายกัน ใช้แทนกันได้หลายคำ เช่น มโน มานัส หทัย บัณฺฑร มนาคายตนะ มนินทรีย์ และวิญญูณ เป็นต้น

จิตเป็นนามธาตุ ไม่มีรูปร่าง อาศัยอยู่ในคูหากาย มีหน้าที่สั่งกาย ให้ทำ พุด คิด ดังนั้น พฤติกรรมทางกาย วาจา และ

แม้แต่ความคิด ล้วนออกมาจากการสั่งการของจิตทั้งสิ้น ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า **“เรามีใจเป็นนาย มีกายเป็นบ่าว”** และ **“ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นประธาน ทุกอย่างสำเร็จด้วยใจ”**

จิตเป็นธาตุรู้ แต่ถ้าจิตไม่ได้รับการฝึกฝนไว้ดีแล้ว จะเป็นจิตที่รู้หลง รู้ผิด และมักจะสั่งกาย วาจา ให้ทำชั่ว พูดชั่ว แต่ถ้าจิตนี้ได้รับการฝึกฝนอบรมและพัฒนาดีแล้ว ก็จะมีปัญญาเพิ่มขึ้น พฤติกรรมทางกายและวาจาก็จะดีตามไปด้วย ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า **“จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้”**

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก (2534 : 60-61) ตรัสว่า

“จิตเป็นธาตุรู้ แต่ยังเป็นรู้หลง รู้ผิด เพราะยังมีอวิชชา ความไม่รู้ในสัจจะ เป็นเครื่องปิดบังจิตที่เป็นธาตุรู้ จึงรู้ผิดรู้หลง อันเรียกว่า อวิชชา ฉะนั้น สิ่งที่รู้ อยู่อันเป็นรู้ผิดรู้หลงนั้นจึงผิดไปจากสัจจะ พระพุทธเจ้าได้ทรงกำจัดอวิชชา ธาตุรู้ของพระองค์จึงเป็นธาตุรู้ ที่ถูกต้องตามสัจจะ ดังที่เรียกว่า ตรัสรู้ เพราะฉะนั้น จึงเป็นความรู้ถูก จึงถูกต้องสัจจะ คำสั่งสอนของพระองค์ ก็เป็นคำสั่งสอนที่ถูกต้องคือสัจจะ ฉะนั้น ทุก ๆ คนจึงต้องการขัดเกลาอวิชชาจากจิต สมควรที่จะสติปัฏฐานและพิจารณาตามสัจจะที่ทรงสอน แม้จะขัดต่อความรู้เห็นของตน แต่เมื่อได้ปฏิบัติขัดเกลาไป ธาตุรู้ก็จะรู้ถูกต้องขึ้น และก็จะรับเอาสัจจะตามที่ทรงสอน”

1.1.2 การศึกษาค้นคว้าเรื่องพลังจิตในปัจจุบัน

นักวิทยาศาสตร์ทางจิตยุคปัจจุบันให้ความสนใจกับเรื่องของพลังงานที่แฝงอยู่ในกายหรือ “จิต” เป็นอย่างมาก มีการค้นคว้า

วิจัยเรื่องนี้อย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะในสหภาพโซเวียต ผลการวิจัยได้ข้อสรุปที่สอดคล้องกับคำสอนในพระพุทธศาสนา เช่น ในหนังสือ **ทศวรรษใหม่แห่งการค้นคว้าพลังจิตและพลังลึกลับในสหภาพโซเวียต** (2536 : 113) ได้กล่าวถึงการค้นคว้าเรื่องพลังจิตของ ศาสตราจารย์ ดร. เจนาดี เซอร์จีเยฟ ซึ่งกล่าวถึงการค้นคว้าทดลองของเขาว่า

“ผมใช้เวลาศึกษาค้นคว้าพลังชีวภาพหรือพลังจิตของมนุษย์ รวมทั้งวิธีวัดและประเมินผลด้วยเครื่องมืออันทันสมัย... ผมอยากจะทำบอกพวกคุณว่า คนเราแม้พลังมากน้อยไม่เท่ากัน ผู้ที่รู้จักวิธีพัฒนาอย่างสม่ำเสมอ ก็สามารถเพิ่มความเข้มข้นของพลังและเก็บรักษาไว้ได้นาน อีกทั้งยังนำไปใช้ได้อย่างเกิดประโยชน์และมีคุณค่ามหาศาล”

ดังนั้น การพัฒนาจิต หรือ การบริหารจิต คือ กระบวนการเพิ่มพลังจิตเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตได้อย่างกว้างขวาง

1.2 การพัฒนาจิต

เมื่อกล่าวถึงการพัฒนาจิต ผู้คนส่วนใหญ่จะนึกถึงเรื่องการทำสมาธิภาวนา และเมื่อกล่าวถึงเรื่องการทำสมาธิภาวนา ก็จะนึกถึงภาพการนั่งขัดสมาธิ หลับตา บริกรรมภาวนา การที่คนส่วนมากมีความเข้าใจเรื่องการพัฒนาจิตและการทำสมาธิภาวนาในลักษณะนี้ ทำให้เห็นว่าเรื่องดังกล่าวไม่ใช่เรื่องของชีวิตประจำวันหรือเป็นเรื่องที่ผู้คนทั่วไปจะทำได้ เพราะเป็นเรื่องยาก ลึกลับซับซ้อน ต้องมีเวลาว่าง ต้องอาศัยสถานที่เงียบสงบ เช่น ต้องไปวัด เป็นต้น จึงเห็นว่างานนี้สมควรเป็นงานของพระภิกษุสามเณร อุบาสกอุบาสิกาที่แก้ววัด ความเข้าใจดังกล่าวนับว่าเป็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนและอยู่ในวงแคบเกินไป จึงสมควรทำความเข้าใจเรื่องของการพัฒนาจิตให้ถูกต้อง

1.2.1 การพัฒนาจิตคืออะไร

พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุทธ จานีโย) (2544 : 96) กล่าวว่า “ถ้าใครยังคิดว่าสมาธิ ต้องนั่งขัดสมาธิหลับตาภาวนา คนนั้นยังโง่งอยู่ ถ้าผู้ใดเข้าใจว่า สมาธิเราทำได้ตลอดเวลาทุกลมหายใจ ผู้นั้นเข้าใจถูก สมาธิคือการกำหนดสติรู้อยู่ในชีวิตประจำวัน ในปัจจุบันตลอดเวลา” ท่านได้ให้นิยามของคำว่า “สมาธิ” ไว้ว่า (2544 : 11) “การทำสมาธิ คือ การทำจิตให้มีสิ่งรู้ ทำสติให้มีสิ่งระลึก หมายความว่า เมื่อจิตของเรานึกถึงสิ่งใด ให้มีสติกำกับไปตรงนั้น”

พระธรรมวิสุทธิมงคล (ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน) ได้กล่าวในพระธรรมเทศนาเรื่อง “การพัฒนาจิตในพระพุทธศาสนา” ว่า “จิตใจเป็นรากฐานสำคัญที่จะแสดงออกในอกัมป-กิริยาตลอดหน้าที่การงาน... ใจเมื่อได้รับการอบรมย่อมมีสติ ย่อมมีความฉลาดรอบคอบในความคิดความปรุงของตน คิดดีคิดชั่วคิดผิดถูกประการใด สติย่อมมีย่อมรู้ แล้วก็ทำตามสิ่งที่เห็นว่าถูกต้องดีงามงดเว้นสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย นั้นท่านเรียกว่า พัฒนาจิต”

การพัฒนาจิต หรือ การทำสมาธิ นั้น เป็นงานหรือกิริยาของจิต ภายจะอยู่ในอิริยาบถหรือทำการงานใดอยู่ก็ได้ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่มน้ำ ทำ พูด คิด หากทำไปด้วยความมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวทั่วพร้อม มีใจจดจ่ออยู่กับงานหรืออาการนั้น ถือว่าเป็นการทำสมาธิทั้งสิ้น ดังที่พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุทธ จานีโย) (2544 : 75-76) กล่าวว่า

“สมาธิเป็นกิริยาของจิต เมื่อเรามีสติกำหนดรู้จิตของเราอยู่ตลอดเวลา ถ้าเรานั่งกำหนดรู้จิตของเราเรียกว่า ปฏิบัติสมาธิในท่านั่ง แต่เวลาเรายืนกำหนดจิตของเรา เรียกว่า ปฏิบัติสมาธิในท่านยืน เมื่อเรามีสติ

กำหนดรู้จิตของเราในท่านอน เรียกว่าปฏิบัติสมาธิในท่านอน เวลาเดินจงกรม เรามีสติกำหนดรู้จิตของเรา เรียกว่า ปฏิบัติสมาธิในท่าเดิน ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นแต่เพียงอิริยาบถบริหารร่างกายเพื่อมิให้ส่วนใดส่วนหนึ่งถูกกรรมนานมากจนเกินไป เพราะฉะนั้น สมาธิจึงไม่ใช่เพียงเรื่องการนั่งสมาธิอย่างเดียว แม้แต่การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด ถ้าเรามีสติ รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา เราก็ได้ปฏิบัติสมาธิอยู่ตลอดเวลา”

นอกจากนี้ ท่านยังเน้นว่า (2544 : 9) “สมาธิแบบ พระพุทธเจ้า การกำหนดรู้เรื่องชีวิตประจำวันนี้เป็นเหตุปัจจัยสำคัญ สำคัญยิ่งกว่าการนั่งหลับตาสมาธิ” กล่าวโดยสรุป สติ-สัมปชัญญะ คือกลไกที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาจิตหรือการทำสมาธิ

1.2.2 จุดหมายและหลักการพัฒนาจิต

การปฏิบัติสมาธิมีหลายวิธีและมุ่งไปสู่จุดหมายที่หลากหลาย หากผู้ปฏิบัติตั้งจุดหมายและยึดหลักการที่ไม่ถูกต้อง อาจทำให้ได้ประโยชน์น้อยหรืออาจเสียประโยชน์เลยก็ได้ เพื่อให้การปฏิบัติได้ประโยชน์สูงสุด จึงควรมีจุดหมายและหลักการที่ถูกต้อง

พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุทธ จานีโย) (2544 : 9-10) กล่าวถึงเรื่องนี้ว่า

“ปัญหาสำคัญของการฝึกสมาธินี้ บางทีเรา อาจจะเข้าใจไขว้เขวไปจากหลักความจริง

สมาธิอย่างหนึ่ง เราฝึกเพื่อให้จิตสงบนิ่ง

สมาธิอย่างหนึ่ง เราฝึกเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะ

รู้ทันเหตุการณ์นั้น ๆ ในขณะปัจจุบัน

สมาธิบางอย่าง เราปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้เห็น

ภายในจิต เช่น รู้เห็นสิ่งมหัศจรรย์ต่าง ๆ รู้เรื่องอดีต
อนาคต รู้อดีต หมายถึง รู้ชาติในอดีตว่าเราเกิดเป็น
อะไร รู้อนาคต หมายถึงว่าเมื่อเราตายไปแล้ว เราจะ
ไปเป็นอะไร อันนี้เป็นการปฏิบัติเพื่อรู้

ที่นี้เรามาพิจารณากันจริง ๆ อดีตเป็นสิ่งที่ล่วง
ไปแล้ว อนาคตเป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ดังนั้น เรามา
สนใจอยู่ในสิ่งที่ปัจจุบันดีใหม่

...ที่ครูบาอาจารย์สอนว่า ทำกรรมฐานไปเห็น
โน่นเห็นนี่ นี่มันใช้ไม่ได้ ให้มันเห็นใจเราเองซิ

...อย่าไปเข้าใจว่า ทำสมาธิแล้วต้องเห็นนรก
ต้องเห็นสวรรค์ ต้องเห็นอะไรต่อมิอะไร สิ่งที่เราเห็น
ในสมาธิมันไม่ผิดกันกับที่เรานอนหลับแล้วฝันไป แต่
สิ่งที่เราจำเป็นต้องรู้เห็นนี่คือ เห็นกายของเรา เห็นใจ
ของเรา

ดังนั้น การพัฒนาจิตหรือการปฏิบัติสมาธิที่เป็น
หนทางของสัมมาสมาธิ จะต้องยึดถือจุดหมายหลักการดังต่อไปนี้

1) เป็นการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างและเพิ่มพูน
พลังสติสัมปชัญญะ เพื่อให้เกิดปัญญา ดังนั้น ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถ
ใด หรือทำการงานใดอยู่ ให้มีสติรู้อยู่กับอิริยาบถหรือการงานนั้น พลัง
สติสัมปชัญญะจะก่อให้เกิดปัญญา และเป็นพลังควบคุมกาย วาจา ใจ
ให้ทำ พูด คิด ในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เป็นเสมือนเบรคห้ามล้อที่จะหยุด
กาย วาจา ใจ ไม่ให้ทำ พูด คิด ในสิ่งที่จะเป็นการเบียดเบียนตนเอง
และผู้อื่น

พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อกุศ จานินโย) (2546 :
41) กล่าวว่า “สมาธิในสายของพระพุทธเจ้า บำเพ็ญสมาธิเพื่อให้

เกิดสติปัญญาในด้านวิปัสสนา เพื่อจะได้นำประสิทธิภาพของพลังงาน คือสติสัมปชัญญะมาแก้ไขปัญหาชีวิตประจำวัน แก้ไขปัญหาข้อข้องใจในกิเลสและอารมณ์ของตนเองได้”

2) เป็นการปฏิบัติเพื่อรู้กาย รู้จิตของตนเอง การละชั่ว ประพฤติดี การแก้ไขพฤติกรรมของตนเอง จะต้องเริ่มที่การรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ “กรรมฐาน” แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน งานนั้นคือ งานดูกาย ดูจิตนั่นเอง การปฏิบัติเพื่อต้องการรู้เห็นสิ่งอื่น เช่น รู้จิตใจผู้อื่น เห็นสวรรค์ เห็นนรก เห็นภูตผีปีศาจ ล้วนเป็นการปฏิบัติแบบส่งจิตออกนอก ซึ่งจะเป็นการเพิ่มทุกข์เพิ่มปัญหา มากกว่าการแก้ทุกข์แก้ปัญญา ดังที่พระราชวุฒาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล) (อ้างจากพระโพธิ์นันทมุนี, 2536 : 5) กล่าวว่า

“จิตที่ส่งออกนอก	เป็นสมุทัย
ผลอันเกิดจากจิตที่ส่งออกนอก	เป็นทุกข์
จิตเห็นจิต	เป็นมรรค
ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิต	เป็นนิโรธ

นอกจากนี้ พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุทธ จานियो) (2544 : 98) และ (2544 : 35) ยังกล่าวว่า

“ความรู้เห็นดวงดาวดวงเดือนอะไรต่าง ๆ อย่าไปสนใจ ใครจะรู้วิเศษเท่าไร ไม่ประเสริฐเท่ารู้ใจตนเอง ความมีอิทธิฤทธิ์หรืออะไรต่าง ๆ อย่าไปสนใจ เราจะพูดอะไรไม่เป็น รู้เห็นแล้วไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร เป็นแล้วไม่รู้ว่าอะไร...ช่าง ขอให้มึอันรู้จิตของเรา”

“พยายามกำหนดพิจารณารู้เรื่องของจิตของกายนี้ให้รู้ชัดเจกลงไป อย่ามัวแต่มุ่งที่จะรู้โลกหน้าโลกอื่น รู้แล้วก็ไม่มีประโยชน์อะไร ถ้าภาวนาไปแล้วไปเห็นเทวดา

เทวดาเขาก็ไม่มาช่วยขัดกิเลสให้เราหรอก ถ้าภาวนาแล้วไปเห็นนรก เราจะเอาน้ำทองแดงในหม้อนรกมาชำระล้างกิเลส ก็เป็นไปไม่ได้ เห็นพระอินทร์ พระพรหม ท่านก็ช่วยอะไรเราไม่ได้”

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

“จิต เป็นสมบัติสำคัญมากในตัวเราที่ควรได้รับการเหลียวแล ด้วยวิธีเก็บรักษาให้ดี ควรสนใจรับผิดชอบต่อจิตอันเป็นสมบัติที่มีค่ายิ่งของตน วิธีที่ควรกับจิตโดยเฉพาะก็คือ ภาวนา ฝึกหัดภาวนาในโอกาสอันควร ตรวจดูจิตว่ามีอะไรบกพร่องและเสียไป จะได้ซ่อมสุขภาพจิต คือ นั่งพิจารณาจิตดูสังขารภายใน คือ ความคิดปรุงแต่งของจิต ว่าคิดอะไรบ้าง ในวันและเวลาที่นั่ง นั่งมีสาระประโยชน์ใหม่ คิดค้นหาเรื่อง หาโทษ ขนทุกข์มาเผาตนอยู่นั้น พอรู้ผิด-ถูกของตัวบ้างใหม่ ... การภาวนา คือ วิธีเตือนตน สั่งสอนตน ตรวจตราดูความบกพร่องของตนว่าควรแก้ไขจุดใดตรงไหนบ้าง”

ดังนั้น การพัฒนาจิต เพื่อพัฒนาคุณธรรมให้เกิดขึ้นในจิตใจ จะมองข้ามเรื่องของกายและจิตของตนเองไปไม่ได้เลย ดังที่พระราชสังวรญาณ (หลวงปู่พุทธ ญาณิโย) (2546 : 18) กล่าวไว้ว่า “คนภาวนาไม่เห็นหัวใจ มันถึงสวรรคตนิพพานไม่ได้หรอก ต้องดูใจของตัวเองให้รู้ก่อน ว่าใจเรดำ ใจเราขาว ใจเรามีกิเลส โลก ไกรธ หลง ใจมีราคะ โทสะ โมหะ ต้องดูกันที่ตรงนี้ก่อน”

3) การกำหนดรู้ปัจจุบันเป็นหลักการสำคัญ

ธรรมชาติของจิตจะเกิดพลังเมื่อมีสติสัมปชัญญะรู้พร้อมอยู่ที่ปัจจุบัน การส่งจิตไปในเรื่องของอดีตหรืออนาคต เป็นการส่งจิตออกนอกเช่นเดียวกัน หลวงปู่หลุย จันทสาโร (อ้างจาก มูลนิธิหลวงปู่มั่น, 2543 : 471-472) ให้หลักในการภาวนาไว้ว่า

“ภาวนา พุทโธ ในที่นี้หมายความว่า ให้ละอดีต ที่ล่วงแล้วมา ... อันองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคห้ามทีเดียว ห้ามนอนนึกเอาอดีตที่ล่วงมาแล้วมาทับปัจจุบัน มั่นยกจิตไม่ขึ้นนะ จิตไม่สว่างไสว อนาคตที่ยังมาไม่ถึงนั้น อย่าคิดอย่านึกนะ สิ่งใดยังไม่ถึง เราอย่ากล่าว เขาเรียกว่าสมบัติบ้านะ และคิดถึงอนาคตข้างหน้านั้น มาทับปัจจุบัน มั่นยกจิตไม่ขึ้นนะ”

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นจะเห็นว่า ความเข้าใจว่าการทำสมาธิภาวนา คือ การนั่งขัดสมาธิ งามาย หลับตา หนีทุกข์ หนีปัญหานั้น เป็นความเข้าใจที่ผิดจากความเป็นจริงโดยสิ้นเชิง หากผู้ปฏิบัติจุดจุดหมายหลักการที่ถูกต้องแล้ว จะพบว่าการภาวนาคือการสร้างจิตให้เป็น พุทฺธะ คือ รู้ ตื่น เบิกบาน เกิดปัญญาที่จะแก้ไขทุกข์ แก้ไขปัญหาภายในจิตใจของตนเอง ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งสิ่งภายนอก ดังที่พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุทธ ธานีโย) (2544 : 35) กล่าวว่า **“การปฏิบัติธรรมตามแนวพระพุทธเจ้าที่ถูกต้อง อยู่ที่การสร้างจิตของตัวเองให้มีพลังเข้มแข็ง มีสติสัมปชัญญะรู้รอบอยู่ที่ตัวเอง สามารถยืนหยัดอยู่ในความเป็นอิสระได้ตลอดเวลา ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยอะไร”**

1.2.3 แนวทางพัฒนาจิต

การพัฒนาจิต ไม่ใช่การนั่งหลับตาบริกรรมภาวนา การฟังธรรม การเดินจงกรมเท่านั้น และไม่ใช้การผูกขาดของชาวพุทธ แต่เรื่องของสมาธิเป็นสากล ดังที่พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุทธ จานีโย) (2538 : 98) กล่าวว่า “เรื่องของสมาธิไม่ใช่มีเฉพาะในบ้าน เมืองเรา เรื่องสมาธิไม่ใช่เฉพาะจะมานั่งหลับตาหรือฟังธรรมกันในวัด เรื่องของสมาธิเป็นเรื่องสากล สมาธิไม่ใช่ของศาสนาใด ไม่มีศาสนา ใดผูกขาด สมาธิเป็นทั้งของคนมีศาสนา เป็นทั้งของคนไม่มีศาสนา”

หากเรายึดหลักที่ว่า “การทำสมาธิภาวนา คือการ ทำจิตให้มิสิ่งรู้ ทำสติให้มิสิ่งระลึก” เมื่อใดที่เรามีสติรู้อยู่กับปัจจุบัน เมื่อนั้นเราทำสมาธิภาวนาอยู่ เราจึงสามารถทำสมาธิได้ทุกสถานที่ ทุก เวลา ทุกการงาน ทุกอิริยาบถ

พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุทธ จานีโย) (2538 : 67-117) แยกสมาธิเป็น 2 แบบ คือ

1) **สมาธิในวิธีการ** หมายถึง การปฏิบัติสมาธิที่มีรูปแบบ มีวิธีการที่เป็นกิจลักษณะ เช่น การนั่งขัดสมาธิ กำหนดลมหายใจ บริกรรมภาวนา การเพ่งกลืน การเดินจงกรม เป็นต้น ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ค่อนข้างอยู่ในวงจำกัด กล่าวคือ ต้องอาศัยสถานที่สงบเงียบเป็นส่วนตัว เช่น วัดหรือห้องพระ ต้องว่างจากภาระงานอื่น ๆ

2) **สมาธิในชีวิตประจำวันหรือสมาธิสาธารณะ** เป็นการปฏิบัติสมาธิในชีวิตประจำวัน ด้วยการกำหนดสติอยู่กับงานในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่มน้ำ ทำ พูด คิด ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่อยู่ในวงกว้างขึ้น สามารถทำได้ทุกสถานที่ ทุกเวลา ทุกสถานการณ์ เช่น ผู้ที่อยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียน สามารถทำสมาธิในการเรียนได้ ด้วยการเพ่งสายตาและจิตใจไปที่ครูผู้สอน เมื่อ

อ่านหนังสือ ใจจดจ่ออยู่ที่หนังสือ ใครมีภาระการงานใด ก็ทำงานนั้นด้วยความมีสติและจดจ่ออยู่กับงาน

การฝึกจิตให้เกิดผล ใช้ประโยชน์ได้ดีในชีวิตประจำวัน ควรกระทำควบคู่กันทั้ง 2 วิธี กล่าวคือ ช่วงเช้า ตื่นนอนแล้วไหว้พระสวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา ประมาณ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง หรือมากน้อยกว่านี้ตามแต่โอกาสอำนวย เป็นการทำสมาธิในวิธีการเพื่อสะสมพลังสติสัมปชัญญะไว้ใช้ในการปฏิบัติงาน และเป็นภูมิคุ้มกันถ้าเกิดปัญหาอุปสรรคในการทำงาน จะมีพลังสติปัญญาที่จะตั้งรับสถานการณ์หรือแก้ปัญหาได้

ระหว่างปฏิบัติงานและดำเนินชีวิตประจำวัน ให้กำหนดสติรู้อยู่กับงานในปัจจุบันให้ต่อเนื่องให้มากที่สุด วิธีนี้เป็นการปฏิบัติสมาธิในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะส่งผลให้การทำงานมีคุณภาพสำเร็จลุล่วงได้รวดเร็ว ความผิดพลาดจะไม่เกิดขึ้น เมื่อเกิดปัญหา อุปสรรค จะตั้งรับได้และมีปัญญาในการแก้ไข้ปัญหา

เมื่อเสร็จภาระงาน ก่อนนอน ปฏิบัติสมาธิในวิธีการเช่นเดียวกับช่วงเช้า ถ้าการปฏิบัติสมาธิในชีวิตประจำวันมีความต่อเนื่องมาก จะส่งผลให้การปฏิบัติสมาธิในวิธีการช่วงก่อนนอนได้ผลดี จิตรวมได้เร็ว เพราะมีพลังสติสัมปชัญญะสะสมไว้มาก ได้พักจิต คลายเครียด และอาจเกิดปัญญาในการแก้ไข้หรือพัฒนางานที่ติดค้างมาหรือที่จะทำในวันรุ่งขึ้น หากไม่มีเวลาปฏิบัติสมาธิก่อนนอน ก็ควรนอนสมาธิ คือนอนกำหนดสติรู้ที่ลมหายใจหรือคำบริกรรมภาวนาจนหลับไป จะเป็นการนอนที่มีคุณภาพได้พลังสติสัมปชัญญะเพิ่มขึ้น

อย่างไรก็ตาม หากไม่มีเวลาในการปฏิบัติสมาธิในวิธีการ ก็ควรปฏิบัติสมาธิในชีวิตประจำวันให้มากที่สุด เพราะเป็นสิ่งสำคัญและมีความจำเป็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตมาก ดังที่พระราช

สังวรญาณ (หลวงพ่อบุช จานีโย) (2544 : 9) กล่าวว่า “สมาธิแบบพระพุทธเจ้า การกำหนดรู้เรื่องชีวิตประจำวัน นี่เป็นเหตุเป็นปัจจัยสำคัญ สำคัญยิ่งกว่าการนั่งหลับตาสมาธิ”

กล่าวโดยสรุป สมาธิในวิธีการเป็นการฝึกฝนภาคปฏิบัติ เพื่อนำมาใช้จริงในชีวิตประจำวัน ซึ่งจำเป็นต้องดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา

1.3 ประโยชน์ของการพัฒนาจิต

การพัฒนาจิตในแนวทางที่เป็น “มรรค” คือ มีสัมมาสติ สัมมาสมาธิ ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างกว้างขวาง สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (2535 : 31) ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของการทำสมาธิภาวนาไว้ 4 อย่าง คือ

- 1) การอบรมสมาธิเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน
- 2) การอบรมสมาธิเพื่อญาณทัสสนะ ความรู้ความเห็น
- 3) การอบรมสมาธิเพื่อสติสัมปชัญญะ
- 4) การอบรมสมาธิเพื่อสิ้นอาสวะคือกิเลสที่ต้องจิตสันดาน

ทั้งหลาย

การปฏิบัติสมาธิในแนวทางของพระพุทธศาสนา เน้น “ปัญญา” เป็นหลัก เมื่อจิตมีพลังสติสัมปชัญญะมาก จะก่อให้เกิดปัญญาในระดับต่าง ๆ ได้แก่

ปัญญาระดับสูง การรู้เท่าทันกิเลส ตัณหา อุปาทาน จนสามารถตัดอาสวกิเลสได้

ปัญญาระดับกลาง เป็นความชาญฉลาดทางอารมณ์ (EQ) คือ การรู้เท่าทันจิต มีภูมิต้านทานต่อสิ่งยั่วยุและสิ่งกระทบต่าง ๆ

เมื่อมีสิ่งยั่วยุ (จากภายในหรือภายนอกก็ตาม) ให้ทำหรือพูดที่เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ประพฤติผิดทำนองคลองธรรม สติสัมปชัญญะจะเป็นเสมือนห้ามล้อไม่ให้กระทำตามสิ่งยั่วยุนั้น เมื่อเกิดความรัก โลภ โกรธ หลง แม้จะหยุดที่ใจไม่ได้ ก็สามารถหยุดกาย วาจา ไม่ให้กระทำผิดศีล 5 ได้ เมื่อเกิดปัญหาหรือความทุกข์ในชีวิต เช่น ความพลัดพราก ความผิดหวังเสียใจ หรือถูกกระทบด้วยโลกธรรมทั้งฝ่ายยินดี (อิฏฐารมณ์) และฝ่ายยินร้าย (อนิฏฐารมณ์) สามารถประคองจิตให้อยู่ในความเป็นกลาง หรือควบคุมตนเองให้อยู่ในความเป็นปกติได้ แม้อาจมีความหวั่นไหวหรือกระเพื่อมบ้างก็เพียงเล็กน้อย ไม่ยินดีหรือยินร้ายจนควบคุมตัวเองไม่ได้ หรือทนต่อความทุกข์ไม่ได้จนต้องหาที่พึ่งในทางที่ผิด เช่น มั่วอบายมุข เสพสสารเสพติด หรือหาทางออกในทางที่ผิด เช่น ฆ่าตัวตาย

ปัญญาระดับต้น เป็นความชาญฉลาดทางสติปัญญา (IQ) ที่ใช้ในการเรียนและการทำงานต่างๆ ทำให้ประสบผลสำเร็จสูง มีความผิดพลาดน้อย

โครงการอบรมพัฒนาจิตซึ่งจัดที่วัดระฆังแก้ว อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา ได้จัดอบรมให้แก่นักเรียนทั้งระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา นักศึกษาระดับอุดมศึกษา ตลอดจนข้าราชการครู ทหาร ตำรวจ เป็นเวลานานกว่า 10 ปี จำนวนผู้เข้าอบรมกว่า 300 รุ่น ประมาณ 100,000 คน จากการประเมินผลการอบรม ผู้รับการอบรมเฉลี่ย 90% ได้รับประสบการณ์ในทางบวก ได้ประโยชน์จากการอบรมในระดับสูง จากการศึกษาประสบการณ์ที่ผู้เข้ารับการอบรมเขียนถ่ายทอดความรู้สึกที่ได้รับจากการอบรม พบว่าผู้เข้าอบรมสามารถพัฒนาสติปัญญาได้มาก ตั้งแต่ปัญญาระดับต้นถึงปัญญาระดับกลาง กล่าวคือ

- นักเรียน นักศึกษา ที่เรียนอ่อน มีผลการเรียนดีขึ้น บางคนสามารถยกระดับการเรียน จากเรียนอ่อนเป็นเรียนเก่งในระดับต้นๆ ได้ บางคนเคยสอบตกหมดทุกวิชา ก็สามารถสอบผ่านทุกวิชาได้หลังการอบรมเพียง 2-3 เดือน ส่วนผู้ที่เรียนเก่งอยู่แล้ว ยังมีผลการเรียนที่โดดเด่นยิ่งขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากมีสมาธิในการเรียนดีขึ้น

- การประกอบกิจการงานต่างๆ ประสบผลสำเร็จสูงขึ้น
 - สามารถแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ เช่น การมั่ววอบายมุข การประพฤติผิดทำนองคลองธรรม การใช้สารเสพติด ฯลฯ

- เกิดสำนึกทางคุณธรรม เช่น มีศรัทธาในพระรัตนตรัย ความกตัญญู ความรับผิดชอบต่อครอบครัว หน้าที่การงานและสังคม

- มีความมั่นคงทางจิตใจมากขึ้น มีความเข้มแข็ง อดทนต่อความทุกข์และสิ่งยั่วยุที่จะชักนำไปในทางที่ผิด ฟังตนเองได้มากขึ้น ไม่หาที่พึ่งในทางที่ผิด เมื่อมีปัญหา ใช้สติปัญญาในการแก้ไข ไม่คิดฆ่าตัวตาย หรือพึ่งอบายมุข

ตัวอย่างประสบการณ์ของผู้เข้ารับการอบรมพัฒนาจิต ที่ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ กระทรวงศึกษาธิการ วัดวะภูแก้ว อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา

นักเรียน-นักศึกษา ได้ถ่ายทอดประสบการณ์และประโยชน์ที่
ได้จากการเข้ารับการอบรมพัฒนาจิตไว้ในหนังสือ “ครั้งหนึ่ง...ที่ฉัน
เข้าวัด” ไว้ดังนี้

• สมานิชช่วยลดความโกรธ (2544 : 3)

ตอนที่ได้ไปปฏิบัติธรรม ณ วัดวะภูแก้ว ทำให้ข้าพเจ้าได้
ข้อคิดต่าง ๆ ได้ฝึกสมาธิ ได้ฟังพระท่านเทศน์ ทำให้มีความรู้ทางด้าน
นี้มากยิ่งขึ้น วันสุดท้าย คือวันที่ 3 นั้น ข้าพเจ้าได้ฟังเทศน์ดวงใจแม่
ทำให้ข้าพเจ้าซาบซึ้งในพระคุณของแม่ ตอนใกล้จะกลับ ข้าพเจ้า
บอกกับตัวเองว่ากลับไปจะต้องกราบแม่ให้ได้ การมาฝึกสมาธิที่วัด
วะภูแก้วนี้ทำให้ข้าพเจ้าสามารถลดความโมโหง่ายลงได้บ้าง ที่นี้ได้
สอนให้ตัวข้าพเจ้าได้รู้สำนึกในบาปบุญคุณโทษ ทำให้ข้าพเจ้าสำนึก
ผิดต่อไป ข้าพเจ้าจะไม่เบียดเบียนผู้อื่นอีกต่อไป

ด.ญ. ปริดาภรณ์ ขอช่วยกลาง
ป.5/3 รร.วัดสระแก้ว

• ครั้งแรกที่เสียน้ำตาให้พ่อแม่ (2544 : 7)

จากการฝึกพัฒนาจิตมา ข้าพเจ้าไม่เคยตั้งใจขนาดที่สามารถ
ทำให้ข้าพเจ้าระลึกถึงพระคุณบิดามารดาได้ จากการฝึกปฏิบัติพัฒนา
จิตในครั้งก่อน ๆ ข้าพเจ้าจะมีจิตใจไม่ยอมรับบิดามารดา โกรธว่าท่าน
ที่ทิ้งเราไปตั้งแต่ยังเล็ก ต้องอยู่กับคนอื่น เห็นคนอื่นอยู่กับพ่อแม่ก็นึก
โกรธ ไม่เคยร้องไห้กับพ่อแม่ตั้งแต่ท่านเสียชีวิตมา ข้าพเจ้ามีอคติต่อ

ท่านมาก ไม่เคยคิดถึง คิดเพียงว่าจะต้องอยู่ด้วยตนเอง ต้องสู้ด้วยตนเอง หลังจากวันนั้นจนถึงวันนี้ ข้าพเจ้าได้กลับใจคิดใหม่ ข้าพเจ้าได้เข้าใจถึงพระคุณบิดามารดาแล้ว ข้าพเจ้าจะกลับตนใหม่ ดังที่ข้าพเจ้าเขียนสัญญาใจ ข้าพเจ้าเพิ่งร้องให้กับพ่อแม่วันนี้เอง

ศรีไพร สร้อยสูงเนิน

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี

นครราชสีมา

• เกือบแลกด้วยชีวิต (2544 : 38)

ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจมากที่มีโอกาสมาปฏิบัติธรรม ณ วัดวะภูแก้ว หลวงปู่เทศน์เรื่อง พ่อ-แม่ ข้าพเจ้ายิ่งกระสับกระส่าย เพราะทุกครั้ง ข้าพเจ้าจะเถียงกับแม่ ข้าพเจ้าอยากจะหนี หนีไปให้ไกลและจะไม่กลับมาอีก ข้าพเจ้าพูดให้เพื่อนฟังเสมอ เพื่อนก็ให้กำลังใจ เมื่อ 3 เดือนที่ผ่านมา มีเพื่อนคนหนึ่งผูกคอตายเพราะถูกแม่ด่า ข้าพเจ้าเสียใจมากที่เสียเพื่อนไป ข้าพเจ้าเห็นแม่ของเพื่อนร้องไห้ นั่งกอดศพลูกตลอดเวลา ข้าพเจ้าจึงทำตาม เอาสิ่งที่ไม่ดีมาใช้ ทุกครั้งที่โกรธกับแม่ ข้าพเจ้าจะพยายามฆ่าตัวตายเหมือนเพื่อน และแน่นอนว่าแม่ต้องร้องไห้ แต่ข้าพเจ้าไม่เคยสนใจว่าแม่จะรู้สึกอย่างไร มาถึงวันนี้วันที่ข้าพเจ้าได้มาเข้าอบรม ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกผิดที่ไม่ดีต่อแม่ ข้าพเจ้าร้องไห้และสำนึกแล้วว่าต้องปรับปรุงตัวใหม่ ข้าพเจ้าเลิกเอาอย่างเพื่อน จะเลิกทำให้แม่เสียใจ ถ้าไม่มีการอบรมครั้งนี้ ข้าพเจ้าคงจะหลงผิดและทำบาปอีกต่อไป ข้าพเจ้าขอขอบคุณทุกสิ่งทุกอย่างที่ดลบันดาลให้ข้าพเจ้าเปลี่ยนใจ ข้าพเจ้าจะไม่ลืมเลย

นักเรียน ร.ร. พิมายวิทยา

จากหนังสือ “เมื่อตำรวจตกเท้าเข้าวัด” ตำรวจที่เข้ารับการอบรมได้ถ่ายทอดประสบการณ์ไว้ดังนี้

- **ดวงตาเห็นธรรม (2543 : 20)**

...เมื่อมาถึงวัดวะฎแก้วจึงรู้ว่าพระสายวิปัสสนานี้ น่าเลื่อมใสศรัทธามาก ๆ ปกติพระบิณฑบาตที่บ้านข้าพเจ้าจะไม่ใส่บาตรเลย บัดนี้ซึ่งแล้วซึ่งรสพระธรรม นับต่อจากนี้ ข้าพเจ้าจะทำบุญตักบาตรกับพระสายวิปัสสนา

การนั่งสมาธิทำให้จิตสว่าง เห็นคุณธรรม ทำให้จิตว่าง และระลึกถึงบุญคุณพ่อแม่ เพราะข้าพเจ้าขาดแม่มาตั้งแต่เด็ก โตขึ้นจนอายุบวชพระ อยากแต่ปฏิบัติธรรมทดแทนบุญคุณ

วัดวะฎแก้ว สอนให้รู้ว่าไหว้พระทำอย่างไร ทำวัตรเข้าเย็นเป็นอย่างไร บัดนี้ ประจักษ์กับตาสองข้างของข้าพเจ้าแล้ว หากตำรวจทั่วประเทศได้มาอย่างข้าพเจ้า จะได้ว่าอย่างไรคือพระอย่างไรคือพุทธศาสนา วัดวะฎแก้วทำให้ข้าพเจ้าเห็นพระคุณพ่อพระคุณแม่

จำสืบตำรวจสมยศ เพี้ยกขุนทด

ผบ.หมู่ (งานสืบสวน)

จตุรัส จ.ชัยภูมิ

- **แก้ไขปัญหาด้วยปัญญา (2543 : 30)**

ข้าราชการตำรวจนั้นต้องทำงานใกล้ชิดกับประชาชนตลอดเวลา การปฏิบัติงานของตำรวจมีผลกระทบโดยตรงต่อประชาชน เพราะประชาชนมาพบตำรวจก็เพราะมีความเดือดร้อน ต้องการให้ตำรวจช่วยเหลือ ตำรวจจึงมีหน้าที่ที่จะต้องรองรับเรื่องราวทั้งหลาย

ทั้งปวงของชาวบ้าน จึงทำให้เกิดความเหน็ดเหนื่อยและเกิดความ
เครียด ลำพองเหนื่อยทางกาย เมื่อพักผ่อนก็หายได้ แต่เหนื่อยทาง
จิตนั้นทำได้ยาก เป็นเหตุให้ตำรวจต้องเสียสุขภาพจิต ไม่รู้จะหัน
หน้าไปพึ่งใคร บางคนถึงกับต้องตัดสินใจในทางที่ผิด

การที่ได้มาอบรมตามโครงการนี้ ทำให้รู้ถึงวิธีแก้ปัญห
ความเครียด ได้ปฏิบัติธรรม ได้สวดมนต์ และได้ฝึกสมาธิ ซึ่งถึงแม้ว่า
จะเป็นเพียงการเริ่มต้น แต่ก็ทำให้ทราบแนวทางในการปฏิบัติ แก่
ปัญหาความเครียด ฝึกสมาธิ ทำให้เกิดสติ มีความมั่นใจในการที่
จะแก้ไขปัญหาดังๆ ได้ด้วยปัญญา ซึ่งสามารถที่จะนำไปปฏิบัติให้
เกิดประโยชน์ต่อการทำงาน เพื่อเป็นประโยชน์ต่อสังคมในโอกาสต่อไป

พ.ต.ท. สมรรถชัย เจริญสุข

สวส.สภ.อ.คูเมือง จ.บุรีรัมย์

• **ชีวิตรันทศ** (2543 : 52)

วันแรกที่มา ข้าฯ รู้สึกเบื่อหน่ายมาก ไม่อยากเข้าวัดเลย
เพราะข้าฯ ไม่เคยศรัทธาในพระสงฆ์สายนี้เท่าไร ข้าฯ ศรัทธาสายอยู่
ยงคกงระพันเมตตามหานิยม และวันนั้นรู้สึกว่ามีนทรมานมาก ไม่
อยากทำอะไร สุดท้ายข้าฯ เข้ามานั่งสมาธิครั้งที่ 2 ข้าฯ รู้สึกว่าตาย
เป็นตาย เขาทำได้เราก็ทำได้ จึงทนนั่งสมาธิภาวนาดูว่าจะเป็นอย่างไร
ข้าฯ รู้สึกว่ามีนบางเบาในหัวสมอง ไม่ซีเรียส ไม่ทุกข์ร้อนหนาว นอน
หลับสบายดี พอนั่งครั้งที่ 7 ข้าฯ รู้สึกว่าข้าฯ น้ำตาไหลออกมาด้วย
สาเหตุใดข้าฯ ไม่ทราบได้ ได้พยายามอดกลั้นมันเอาไว้ ไม่อยากให้
เพื่อน ๆ เห็น เพราะข้าฯ ได้ฟังเรื่องนางปฎาจารา ซึ่งเข้ากับชีวิตของ
ข้าฯ ทุกอย่าง ข้าฯ ผิดต่อภรรยาที่ดีต่อข้าฯ แต่ข้าฯ เลวจนโลกนี้
มิอาจให้อภัยได้ บางครั้งข้าฯ ยังอยากคิดฆ่าตัวตาย ไม่ยกโทษให้ตัวเอง

ก่อนมาทำสมาธิ ข้าฯ เคยคิดมากจนบางครั้งคิดว่าตัวเองบ้าไปแล้ว จึงเอาเหล้าดับทุกข์ แต่ก็ไม่หาย มานั่งสมาธิแล้วข้าฯ ไม่คิดอะไร รู้สึกสบายขึ้นมาก และจะเอาไปปฏิบัติต่อไป

ส.ต.ท. ประจวบ มาไพล

สภ.กึ่ง อ.บัวลาย จ.นครราชสีมา

ผลการอบรมพัฒนาจิตจากข้อมูลเชิงประจักษ์ที่นำเสนอข้างต้น จะเห็นได้ชัดเจนว่า การพัฒนาจิตเป็นกระบวนการแก้ปัญหาพฤติกรรมของปัจเจกบุคคล แก้ปัญหาสังคม พัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมได้ตรงจุดและมีประสิทธิภาพมาก โดยใช้เวลาไม่มากนัก ผลจะเกิดขึ้นได้อย่างแน่นอนและรวดเร็วถ้าปฏิบัติถูกต้องและปฏิบัติให้ถึง คือ ตั้งใจกำหนดสติให้ต่อเนื่องมากที่สุดและนำการฝึกฝนภาคปฏิบัติในการอบรมไปใช้อย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน

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

บทที่ 2

หลักสูตร กระบวนการ และวิธีการอบรมพัฒนาจิต

เนื่องจากการพัฒนาจิตเป็นงานที่ทำได้ยาก เพราะเป็นเรื่องที่เป็นนามธรรม อีกทั้งเป็นงานทวนกระแสคือเป็นการยกระดับจิตขึ้นสู่ที่สูง การที่จะปฏิบัติงานด้านนี้ให้ประสบผลสำเร็จต้องอาศัยองค์ประกอบหลายอย่าง ตั้งแต่เนื้อหาหลักสูตร วิธีการ ตลอดจนองค์ประกอบอื่น ๆ ที่เอื้อต่อความสำเร็จ กระบวนการและวิธีการถ่ายทอดองค์ความรู้ที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน ณ วัตถุประสงค์แล้ว ได้ผ่านการปรับปรุงและพัฒนามาตลอด โดยอาศัยข้อมูลจากแบบสอบถามซึ่งเป็นการแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้เข้ารับการอบรม ประกอบกับการสังเกตของคณะทำงาน เพื่อให้ได้วิธีการที่มีประสิทธิภาพสูงสุดและเหมาะสมกับผู้เข้าอบรมแต่ละกลุ่มมากที่สุด

2.1 การปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตร

การจัดสภาพการเรียนรู้เพื่อให้บรรลุผลสูงสุด จะต้องจัดให้สอดคล้องกับธรรมชาติของผู้เรียน โดยตั้งอยู่บนหลักการที่ถูกต้อง

หลักการที่ใช้ในการจัดหลักสูตรอบรมพัฒนาจิต คือ หลักไตรสิกขา ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ซึ่งในการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้เกิดปัญญานั้น พระราชสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย) ได้ให้หลักไว้ว่าการปฏิบัติสมาธิ คือ **การทำจิตให้มีสิ่งรู้ สติให้มีสิ่งระลึก จะเป็นอะไรก็ได้**

ส่วนผู้เข้าอบรมนั้น มีตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น และผู้ใหญ่ แม้จะมีความแตกต่างกันด้านวุฒิภาวะและหน้าที่การงาน แต่มีลักษณะ

ร่วมกันก็คือ ผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่ถูกบังคับให้เข้าอบรม ไม่มีแรงจูงใจ
ไม่มีความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา และไม่เห็นประโยชน์
ของการปฏิบัติสมาธิ

การอบรมจิตเป็นงานทวนกระแสอยู่แล้ว แม้ผู้ที่มีศรัทธาก็
อาจเกิดความท้อถอยได้เมื่อประสบกับปัญหาอุปสรรคและความทุกข์
ยากในการปฏิบัติ ดังนั้น การจัดหลักสูตรและเลือกวิธีการที่จะทำให้
ผู้ที่ไม่มีศรัทธาให้เกิดศรัทธาและมีกำลังใจในการปฏิบัติจึงเป็นสิ่งทำได้
ยากยิ่ง หลักการทางพระพุทธศาสนาให้ใช้ **ทางสายกลาง** คือไม่ตั้ง
เกินไป ไม่หย่อนเกินไป แต่สายกลางสำหรับผู้มีศรัทธากับผู้ไม่มีศรัทธา
คงไม่ได้อยู่บนเส้นเดียวกัน

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

ในที่นี้ขอนำเสนอข้อมูลการพัฒนาหลักสูตรและวิธีการ
อบรมพัฒนาจิต ณ วัดวะภูแก้ว ซึ่งได้มีการปรับปรุงและพัฒนาอย่าง
ต่อเนื่องมาตั้งแต่ 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 จัดที่วัดป่าสาละวัน อำเภอเมือง
จังหวัดนครราชสีมา และเริ่มจัดที่วัดวะภูแก้ว อำเภอสูงเนิน จังหวัด
นครราชสีมา ตั้งแต่ พ.ศ. 2532 จนถึงปัจจุบัน

จึงขอเสนอบทสรุปของการพัฒนาหลักสูตรในด้านต่างๆ โดย
สังเขป ดังต่อไปนี้

1. เนื้อหาหลักสูตรและวิทยาการ

การปฏิบัติ	ผล
<ul style="list-style-type: none"> • ระยะที่ 1 • วิทยาการฝ่ายสงฆ์ วันละ 4-6 องค์ • ไม่ระบุหัวข้อ/เนื้อหาในการเทศน์ • ไม่ระบุตารางชัดเจนว่าเวลาไหน ทำกิจกรรมอะไร ส่วนใหญ่จะเน้นหนักไปในการนั่งสมาธิ ไม่ค่อยมีการเปลี่ยนอิริยาบถและ กิจกรรม 	<ul style="list-style-type: none"> • ต้องนิมนต์วิทยากรหลายองค์ องค์ ละหลายครั้ง บางช่วงจึงขาดวิทยากร เพราะติดภารกิจ • เนื้อหาบางเรื่องซ้ำซ้อน • ผู้รับการอบรมเกิดความเบื่อหน่าย ต้องการฟังการบรรยายจากวิทยากร ฝ่ายฆราวาสสลับกันบ้าง • การอบรมหนักไปทางนั่งสมาธิอย่างเดียว ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความปวดเมื่อยมาก เบื่อ เครียด และท้อ
<ul style="list-style-type: none"> • ระยะที่ 2 • วิทยาการฝ่ายสงฆ์องค์เดียว-2 องค์ ตลอดหลักสูตร • ไม่ระบุหัวข้อ/เนื้อหาในการเทศน์ • ไม่ระบุเวลาชัดเจนว่าเวลาไหน ทำกิจกรรมอะไร ยังหนักไปทางนั่งสมาธิ มีการเดินจงกรม สลับบ้างเล็กน้อย อิริยาบถยังไม่สมดุลเท่าที่ควร 	<ul style="list-style-type: none"> • เนื้อหาไม่ซ้ำซ้อน • วิทยาการต้องรับภาระหนัก • ผู้รับการอบรมเสนอให้มีวิทยากร เพิ่มขึ้นเพื่อความหลากหลาย โดยเฉพาะควรมีวิทยากรฝ่ายฆราวาส บ้าง • ผู้รับการอบรมมีความปวดเมื่อย เบื่อ เครียด และท้อ

การปฏิบัติ	ผล
<p>• ระยะที่ 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • วิทยาการฝ่ายสงฆ์และฆราวาส • ฝ่ายสงฆ์-เทคนิชอบธรรมฐานไม่ระบุหัวข้อ • ฝ่ายฆราวาส-บรรยายธรรมระบุหัวข้อตามลำดับชั้น ดังนี้ :- <ol style="list-style-type: none"> 1. สร้างแรงจูงใจ <ul style="list-style-type: none"> - สร้างพลังจิตเพื่อชีวิตที่สดใส - ชีวิตต้องสู้ (อิทธิบาท 4) 2. ให้ธรรมะ <ul style="list-style-type: none"> - วิทยุคุณธรรม - กฎแห่งกรรม - ตายแล้วไปไหน - พิษภัยของอบายมุข - เสพติดพิษมหันต์ - พระคุณอันยิ่งใหญ่, พระในเรือน - ครูดีต้องมีธรรม - เกียรติตำรวจไทย ฯลฯ 3. ละเลิกสิ่งผิด <ul style="list-style-type: none"> - สัตยญาใจ - อุดมการณ์ตำรวจไทย - ปณิธานครู • กำหนดตารางชัดเจนว่าเวลาไหนทำกิจกรรมอะไร (ฟังบรรยาย เดินจงกรม นั่งสมาธิ อ่านหนังสือ ฯลฯ) 	<ul style="list-style-type: none"> • เนื้อหาหลากหลายไม่ซ้ำซ้อน (ซ้ำซ้อนบ้าง แต่น้อยมาก) ค่อนข้างครอบคลุม (ถ้าระบุหัวข้อชัดเจน จะครอบคลุม และมีขั้นตอนดีขึ้น) • มีความสมดุลในอิริยาบถและเนื้อหามากขึ้น ผู้เข้ารับการอบรมมีความเบื่อหน่ายในช่วงต้น แต่จะปรับตัวได้เร็ว และมีความเพลิดเพลินและชอบการอบรมในที่สุด • พัฒนาการของผู้เข้าอบรมเป็นไปตามลำดับชั้น คือ <ul style="list-style-type: none"> - มีกำลังใจในการปฏิบัติ ตั้งใจปฏิบัติ ตั้งใจฟังธรรม เพราะเห็นประโยชน์ - ได้ความรู้ทางธรรมหลากหลาย ทั้งจากฝ่ายสงฆ์และฆราวาส - เกิดศรัทธา รู้บาป บุญ คุณ โทษ เกิดสำนึกด้านความกตัญญู ความรับผิดชอบ ฯลฯ - พร้อมที่จะแก้ไขตนเองและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น - มีแผนพัฒนาตนเองที่ชัดเจน เพื่อนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องหลังการอบรม

2. การกำหนดเวลาเดินจงกรม-นั่งสมาธิ

การปฏิบัติ	ผล
<ul style="list-style-type: none"> ระยะที่ 1 นั่งสมาธิและนั่งฟังบรรยายตลอด ไม่มีการเดินจงกรม ช่วงเวลานั่งภาวนาคือ ช่วงทำวัตรเช้า-เย็น ส่วนกลางวันไม่ได้กำหนดกิจกรรมชัดเจน ขึ้นอยู่กับวิทยาการ 	<ul style="list-style-type: none"> ผู้เข้าอบรมมีทุกเพศทุกวัยและเบือหน่ายมาก จากการสังเกต การรวมจิตให้เป็นสมาธิเป็นไปได้ยากมาก เพราะอิริยาบถไม่สมดุลและการปฏิบัติไม่ต่อเนื่อง ช่วงกลางวันไม่ค่อยมีการปฏิบัติ
<ul style="list-style-type: none"> ระยะที่ 2 นั่งสมาธิสลับฟังบรรยาย เดินจงกรมเล็กน้อยหลังนั่งสมาธิ กำหนดเวลาภาวนาเหมือนระยะที่ 1 การนั่งสมาธิใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง จากนั้น โคนั่งต่อได้ให้ภาวนาต่อ โคนั่งต่อไม่ไหวให้เปลี่ยนอิริยาบถเดินจงกรม (ให้เดิน 3 รอบ ประมาณ 15 นาที) 	<ul style="list-style-type: none"> ผู้เข้าอบรมนั่งสมาธิได้ดีขึ้น จำนวนผู้ที่รวมจิตเป็นสมาธิมีมากขึ้นกว่าเดิมเล็กน้อย แต่ส่วนใหญ่มักมีอาการปิติรุนแรง เช่น ร้องไห้เสียงดังมาก ตัวสั่นหรือโยกแรง บางคนหงายหลัง ฯลฯ เนื่องจากช่วงเวลาระหว่างการนั่งสมาธิและเดินจงกรมไม่สมดุล การเดินจงกรมจะได้พลังสติสัมปชัญญะนำสมาธิ ส่วนการนั่งจะได้พลังสมาธินำสติ หากนั่งนาน เดินน้อย สติอาจอ่อนและเกิดปิติแรง บางครั้งควบคุมตัวเองไม่ได้
<ul style="list-style-type: none"> ระยะที่ 3 ให้เดินจงกรมก่อนนั่งสมาธิ ใช้เวลาประมาณ 25-30 นาที ลดเวลานั่งสมาธิเหลือ 35-40 นาที การเดินจงกรม-นั่งสมาธิ ปฏิบัติ 	<ul style="list-style-type: none"> อาการปิติรุนแรงลดลงมาก เกือบไม่ปรากฏ จำนวนผู้สามารถรวมจิตได้เพิ่มขึ้นมาก เพราะอิริยาบถสมดุลมากขึ้น

การปฏิบัติ	ผล
<p>วันละ 4 ครั้ง ช่วงรับอรุณและช่วงค่ำ หลังการทำวัตรเช้า-เย็น และช่วงสายและบ่ายหลังการฟังบรรยาย (บรรยายครั้งละ 1 ชม.-1 ชม. 15 นาที)</p> <p>- อารานาธรรมทั้งภาษาบาลีและแปลก่อนนั่งสมาธิ (สวดทำนองสรภัญญะ)</p>	<p>การเดินจิตและการกำหนดสติต่อเนื่องมากขึ้น</p> <p>นอกจากนี้ การอารานาธรรมแปลและสวดทำนองสรภัญญะเป็นการน้อมจิตไปสู่ความสงบในเบื้องต้นแล้ว เมื่ออารานาธรรมแล้วนั่งสมาธิต่อเนื่อง ทำให้เกิดความสงบได้ง่าย</p>

3. เทคนิคการเดินจงกรม

การปฏิบัติ	ผล
<p>• ระยะที่ 1-2 เดินจงกรม โดยการกำหนดอริยาบถอย่างเดียว</p>	<p>• ผู้เข้าอบรมบางส่วนเดินใจลอย ไม่ตั้งใจเดิน ไม่ค่อยสำรวจ ไม่ตั้งใจกำหนดอริยาบถ เดินสักแต่ว่าเดิน ไม่มีสติและสมาธิในการเดิน จิตส่งออกมาก ดังนั้น เมื่อมานั่งสมาธิจึงรวมจิตได้ยากเพราะการเดินจิตไม่ต่อเนื่อง</p>
<p>• ระยะที่ 3 เดินจงกรม กำหนดอริยาบถประกอบการฟังเทศาถก</p>	<p>• จำนวนผู้ที่ไม่ตั้งใจเดินลดลง หลายคนบอกว่าชอบการเดินจงกรมเพราะได้ฟังชาตก เมื่อจิตจดจ่อกับการเดินและการฟังเทศาถก จิตไม่ส่งออก การเดินจิตต่อเนื่อง เอื้อให้จิตรวมได้ง่ายในช่วงนั่งสมาธิ บางคนจิตรวมในขณะที่เดินก็มี</p>

การปฏิบัติ	ผล
	<p>(ผลพลอยได้ - ผู้เข้าอบรมสนใจซื้อเทปชุดกไปฟัง หรือไปฝากญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง ผู้ใต้บังคับบัญชา)</p> <p>หมายเหตุ ถ้าผู้เข้าอบรมเดินจงกรมด้วยความตั้งใจจดจ่อ จะส่งผลต่อการนั่งสมาธิ ทำให้รวมจิตได้ง่าย</p>

4. การสวดมนต์ทำวัตร

การปฏิบัติ	ผล
<ul style="list-style-type: none"> • ระยะที่ 1 ไม่มีหนังสือสวดมนต์ให้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้เข้าอบรมสวดตามพระไม่ค่อยได้ จึงรู้สึกเบื่อหน่าย กระสับกระส่าย จิตฟุ้งซ่าน
<ul style="list-style-type: none"> • ระยะที่ 2 (ช่วงแรก) เตรียมบทสวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ สวดภาษาบาลี ล้วน ส่วนบทอื่นๆ ไม่ได้จัดเตรียมให้ (ช่วงหลัง) จัดพิมพ์หนังสือสวดมนต์ ประกอบด้วยบททำวัตรเช้า-เย็น และสูตรอื่นๆ อีกหลายสูตร ยังคงสวดภาษาบาลีทั้งหมด และบทสวดใช้อักษรตามแบบภาษาบาลี 	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้เข้าอบรมมีสมาธิในการสวดดีขึ้นเล็กน้อย แต่ส่วนใหญ่อ่านภาษาบาลีไม่ค่อยออก ทำให้สวดตามพระไม่ทัน ช่วงพระสงฆ์สวดสูตรต่างๆ ซึ่งผู้อบรมสวดตามไม่ได้จึงเกิดอาการกระสับกระส่าย ไม่ค่อยมีสมาธิ • ผู้เข้าอบรมสวดพร้อมไปกับพระได้ แต่อ่านภาษาบาลีไม่ค่อยออก สมาธิในการสวดจึงยังไม่ดีนัก

การปฏิบัติ	ผล
<ul style="list-style-type: none"> ระยะที่ 3 จัดพิมพ์หนังสือสวดมนต์เป็นการสวดมนต์แปล มีเฉพาะบททำวัตรเช้า-เย็น และบทแผ่เมตตา ตัวสะกดใช้แบบภาษาไทย 	<ul style="list-style-type: none"> • สมာธิในการสวดมนต์ดีขึ้นมาก เพราะสวดช้าลง มีจังหวะ และบทสวดใช้การสะกดตามแบบภาษาไทย ผู้เข้าอบรมอ่านตามทันจึงเพลิดเพลินในการสวดและได้สมาธิในการสวดมนต์ดีขึ้น

2.2 การกำหนดหลักสูตร กระบวนการ และวิธีการอบรม

จากการทดลองและพัฒนาหลักสูตรมาอย่างต่อเนื่องกว่า 10 ปี โดยได้จัดอบรมไปแล้ว 300 กว่ารุ่น ได้ข้อสรุปเป็นหลักในการกำหนดหลักสูตร กระบวนการ และวิธีการอบรม ซึ่งจะเกิดประสิทธิภาพในระดับสูง ดังนี้

2.2.1 การกำหนดจำนวนวันอบรม ควรให้สอดคล้องกับวุฒิภาวะและวัยของผู้เข้ารับการอบรม โครงการอบรมพัฒนาจิต ณ วัดสระเกศแก้ว 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 ควรให้สอดคล้องกับวัยและหน้าที่การงาน ข้อควรระวังในการอบรมเด็กเล็ก ซึ่งส่วนใหญ่มีความอดทนน้อย ให้น่าย่าง สมာธิค่อนข้างสั้น เนื้อหาไม่ควรยากนัก การถ่ายทอดใช้ภาษาง่ายๆ ไม่ควรใช้ภาษาบาลีในการบรรยายธรรม เรื่องการปฏิบัติสมာธิภาวนาไม่จำเป็นต้องลงลึก เพียงให้หลักการของการจัดจ่อเบื้องต้น

ต้น ช่วงนั่งสมาธิไม่จำเป็นต้องฟังพระธรรมเทศนาใดๆ อาจให้ฟัง นิทานชาดก นิทานธรรม แทนได้

2.2.3 การกำหนดเวลาฟังบรรยาย ให้สอดคล้องกับวัย และวุฒิภาวะ

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 อิริยาบถด้วย เช่น พูดว่า “ยก” เมื่อยกเท้าขึ้น “ย่าง” เมื่อก้าวเดินออกไป “เหยียบ” เมื่อแตะเท้าลงกับพื้น เพราะเด็กในวัยนี้ถ้าให้เดินเงียบๆ มักจะคุยกันตลอดเวลา และถ้าให้ฟังเทศาสดกไปด้วยก็ไม่สามารถกำหนดการฟังพร้อมไปกับการก้าวเดินได้

ส่วนระดับวัยรุ่นและผู้ใหญ่ ให้เดินกำหนดอิริยาบถเงียบๆ หรือเดินกำหนดอิริยาบถพร้อมกับการฟังชาดกด้วยได้

2.2.6 ความสมดุลของหลักสูตรภาคทฤษฎีและปฏิบัติ

การจัดหลักสูตรให้มีภาคทฤษฎี (การฟังบรรยาย) และภาคปฏิบัติ (การเดินจงกรม-นั่งสมาธิ) ควบคู่กันไปในลักษณะที่สมดุล ในกรณีที่ผู้เข้าอบรมบางสังกัดไม่สามารถเข้าอบรมตามจำนวนวันที่กำหนดไว้

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

2.2.7 จัดเนื้อหาการบรรยายตามลำดับขั้น คือ สร้างแรงจูงใจ ให้ธรรมะ ละเลิกสิ่งผิด ตามที่แสดงไว้ในตารางการพัฒนาหลักสูตร

2.2.8 การถ่ายโอนประสบการณ์ ให้มีการเชื่อมโยงการปฏิบัติภาคฝึกฝนขณะเข้าอบรม ไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน โดยในช่วงสุดท้ายของการอบรม จะมีกิจกรรม “สัญญาใจ” (หรืออุดมการณ์ตำรวจไทยสำหรับข้าราชการตำรวจ) โดยให้ผู้เข้าอบรมทำความสงบระลึกถึงพระคุณบิดา-มารดา ครูอาจารย์ หรือภาระหน้าที่ที่รับผิดชอบของตนเอง แล้วสำรวจตนเองว่ามีข้อบกพร่องใดที่จะต้องลด-ละ-เลิก และมีความดีใดที่จะต้องสร้างเสริมและเพิ่มพูน จากนั้นให้เขียนสัญญาใจหรืออุดมการณ์ 1-3 เรื่อง เพื่อมอบให้บิดา-มารดา อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้บังคับบัญชา หรือเก็บไว้เป็นส่วนตัว เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง

จากหลักการที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ได้จัดทำตารางอบรมซึ่งกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมในการอบรมบุคคลากรระดับต่างๆ ไว้หลายรูปแบบ ดังตัวอย่างที่จะนำเสนอในหน้า 32-39

2.3 เจือนไขความสำเร็จ

การจัดการอบรมพัฒนาจิต แม้ว่าจะดำเนินการตามหลักการที่กล่าวไว้ข้างต้น แต่ก็อาจประสบผลสำเร็จไม่เท่ากัน องค์ประกอบที่จะทำให้การอบรมประสบผลสำเร็จในระดับสูงมีดังนี้

2.3.1 วิทยากรบรรยายธรรม

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

2.3.2 วิทยากรดำเนินการอบรม

- มีความรู้ ความเข้าใจ และประสบการณ์ภาคปฏิบัติในการทำสมาธิภาวนา
- มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติงานและการเอาใจใส่ดูแลผู้เข้ารับการอบรม

2.3.3 ผู้รับการอบรม

- มีความตั้งใจและอดทนในการปฏิบัติ และปฏิบัติตามกิจกรรมตามคำแนะนำของวิทยากร
- มีความสำรวมกาย วาจา ใจ พยายามกำหนดสติให้ต่อเนื่องมากที่สุด

หลักสูตรการพัฒนาจิต
ระดับศึกษา

วันที่	5.30-7.00	7.00-8.30	8.30-9.00	9.00-10.00	10.00-11.00	11.00-12.30	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	10.00 น. เดินทางถึงวัด 10.30 น. ประมุขเทศ	พักผ่อน	พักผ่อน	พักผ่อน	พักผ่อน	พักผ่อน	พักผ่อน	พักผ่อน	พักผ่อน	พักผ่อน	พักผ่อน	พักผ่อน
2	ทำวัตรเช้า เดินจงกรม	พักผ่อน	พักผ่อน	พักผ่อน	เดินจงกรม นั่งสมาธิ	พักผ่อน	พักผ่อน	เดินจงกรม นั่งสมาธิ	เสพศิลป์ พิชฌภัณฑ์	พักผ่อน	พักผ่อน	-ทำวัตรเย็น -เดินจงกรม -นั่งสมาธิ -สวดมนต์ -แผ่เมตตา
3	นั่งสมาธิ	พักผ่อน	พักผ่อน	พักผ่อน	เดินจงกรม นั่งสมาธิ	พักผ่อน	พักผ่อน	เดินจงกรม นั่งสมาธิ	เสพศิลป์ พิชฌภัณฑ์	พักผ่อน	พักผ่อน	-ทำวัตรเย็น -ปฏิบัติภาวนา -ปฏิบัติภาวนา -ปฏิบัติภาวนา

หมายเหตุ การนั่งสมาธิ นั่งครั้งละ 30 นาที

หลักสูตรบูรณพัฒนานาจิต
ระดับปริญญาตรีศึกษา

วันที่	04.30-7.00	7.00 - 8.30	8.45-10.15	10.15-11.30	11.30-13.00	13.00-14.30	14.30 - 14.45	14.45-16.15	16.15 - 18.00	18.00-18.30	18.30-21.00
1	ทำงานตัว 10.00 น. รายงานตัว ที่วัดวะภูแก้ว 10.30 น. ปฐมนิเทศ		ตายแล้วไปไหน	เดินจงกรม	พิธีเปิด	สมาธิเพื่อชีวิต	ต่อ	และนั่งสมาธิ	- ศาสนพิธี - ผู้ก่อกองกรม และนั่งสมาธิ	19.00-21.30	ทำวัตรเย็น - เดินจงกรม - นั่งสมาธิ - ฟังธรรม - อาราธนาศาล - อาราธนาธรรม - นั่งสมาธิ ฟังธรรม
3	ทำวัตรเช้า เดินจงกรม นั่งสมาธิ	พัก	กฎแห่งกรรม	เดินจงกรม	พหุวิธีสอนธรรม	พัก	ต่อ	ต่อ	เปลี่ยน ประสบการณ์	ทำวัตรเย็น - เดินจงกรม - นั่งสมาธิ - ฟังธรรม	
4	ฟังธรรม										ความรู้คู่คุณธรรม
5	ปณิธานครู	ธรรมะกับชีวิต		ผลการอบรม, งานคุณ, ทอดผ้าป่า ใจ							

หมายเหตุ : คืนวันที่ 3 ของการอบรม เวลา 20.00 - 20.45 น. นั่งสมาธิฟังเทศน์ในเรือน"

หลักสูตรรอบสอนวิชาพระพุทธศาสนา

วันที่	04.30 - 7.00	7.00 - 8.30	8.45-10.15	10.15 - 11.30	11.30-14.30	14.30-15.00	15.00-16.30	18.00-21.30
1	08.30 – 13.00 น. รายงานตัว	พัก	สมาธิเพื่อชีวิต	เดินจงกรม	ปฏิบัติธรรม 13.0 น. พิธีเปิด ปฐมนิเทศ	ปฏิบัติธรรม	ต่อ	แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทำวัตรเย็น เดินจงกรม นั่งสมาธิ สวดมนต์ แผ่เมตตา
			ภาพชาติ					
			อย่างไรคือภavana					
			กฎแห่งกรรม					
			ชวนเด็กไปวัด					
			นั่งสมาธิ					
			นั่งสมาธิ					
2	ทำวัตรเช้า		สมาธิเพื่อชีวิต	เดินจงกรม	ครูดีต้องมีธรรม		ต่อ	
			ภาพชาติ					
3	เดินจงกรม		อย่างไรคือภavana	เดินจงกรม	พุทธวิธีสอนธรรม		ต่อ	
4			กฎแห่งกรรม					
5			ชวนเด็กไปวัด					
6	นั่งสมาธิ	พัก	สังเคราะห์ผลประสบการณ์ รับวุฒิปัตถ มาลาบูชาคุณ ทอดผ้าป่า พิธีปิด	นั่งสมาธิ	สอนพุทธศาสนาเสมือนอย่างไร ไม่เห็นเป็นข้อ		ต่อ	
7								

หมายเหตุ: คืนวันที่ 4 ของการอบรม เวลา 20.00 – 20.45 น. นั่งสมาธิฟังเพลงเรื่อง "คืนทางกลับ"

2.3.4 ความร่วมมือของครูพี่เลี้ยง (ในกรณีอบรมนักเรียน-นักศึกษา)

การอบรมนักเรียน-นักศึกษา รุ่นหนึ่งๆ มีจำนวน 300 คนขึ้นไป นอกจากปริมาณผู้เข้าอบรมมากแล้ว ผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่ยังไม่มีแรงจูงใจในการเข้าอบรมอีกด้วย ส่วนใหญ่มาเข้าอบรมเพราะถูกบังคับ อีกทั้งวุฒิภาวะยังไม่มาก การควบคุมตนเองให้อยู่ในกฎกติกาและระเบียบที่วางไว้จึงมีน้อย แต่ถ้าได้รับการดูแลและแนะนำอย่างใกล้ชิดของวิทยากรและครูพี่เลี้ยง จะทำให้มีความตั้งใจมากขึ้น และมีโอกาสประสบผลสำเร็จในการพัฒนาตนเองสูงขึ้น

ทางโครงการได้จัดทำคู่มือในการดูแลนักเรียนในระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ไว้ดังนี้

• การดูแลนักเรียนขณะเดินจงกรม

ครูผู้ดูแลเดินระหว่างแถวนักเรียนคอยแนะนำและตักเตือนนักเรียน

- ให้เดินด้วยความสำรวม สายตาทอดต่ำ
- รักษาระยะห่างจากคนหน้าประมาณ 2 ก้าว หรือ 1 ช่วงแขน เพื่อไม่ให้เดินเตะเท้ากัน
- เดินอย่างมีสติ ไม่เดินใจลอย ตาลอย สายตาชัดส่าย ไม่เล่น ไม่คุยหรือหยอกล้อกัน

ถ้านักเรียนคนใดไม่ตั้งใจเดินและรบกวนเพื่อนบ่อยๆ ให้แยกแถวเดินต่างหากบริเวณท้ายหรือข้างศาลา

• การดูแลนักเรียนขณะนั่งสมาธิ

- ถ้านักเรียนนั่งเกร็งแขน ขา คอ หรือขมวดคิ้ว แนะนำให้นั่งสบายๆ ผ่อนคลาย

- ถ้านั่งหลังอ คอก้มตก ซึ่งจะทำให้ปวดหลัง ปวดคอ หรือหลับได้ง่าย แนะนำหรือช่วยจับหลังหรือคอให้ตรง แต่ไม่เกร็ง

- ถ้านั่งหลับหรือสัปหงก สะกิดให้รู้ตัวตื่นขึ้น แนะนำวิธีแก้ง่วง ดังนี้

- บริกรรมถ้อย (เลือกคำบริกรรมคำใดก็ได้ที่พอใจ)
- สูดลมหายใจเข้าลึกๆ กลั้นไว้นานๆ แล้วค่อยๆ ผ่อนออก
- เอามือลูบหน้าหรือยอนหู
- ลืมตาเพ่งแสงสว่างหรือเพ่งวัตถุที่มีแสงสีสะดุดตา
- ลุกไปล้างหน้า (ถ้าใช้วิธีข้างต้นไม่ได้ผล)

ข้อควรระวัง การสะกิดหรือถูกตัวเด็ก ต้องแน่ใจว่าเด็กหลับหรือสัปหงกจริงๆ เพราะบางครั้งเมื่อเกิดสมาธิอาจมีอาการตัวโยกหรือตัวโค้งลงคล้ายหลับ ซึ่งถ้าไปถูกตัว เด็กอาจสะดุ้งและถอนจิตจากสมาธิ ทำให้เสียผลการปฏิบัติ ดังนั้น ถ้าไม่แน่ใจอย่าถูกต้องตัวเด็ก อาจใช้การกระซิบบอกเบาๆ ให้กำหนดสติไว้ที่ลำตัว แล้วค่อยๆ ยืดตัวขึ้นช้าๆ

ข้อสังเกต ถ้าเด็กนั่งหลับมักจะหายใจแรง แต่ถ้าเป็นสมาธิ ลมหายใจจะละเอียด

- ถ้าเด็กเกิดอาการปิติ ได้แก่ ตัวโยก ตัวสั่น ตัวหมุน ร้องไห้ หัวเราะ แนะนำให้ทำสติกำหนดรู้ให้ทัน แต่อย่าไปตามอาการ

ดังกล่าว และให้กำหนดรู้จิตใน 3 อากาโร คือ ลมหายใจ ความคิด หรือคำบริกรรม หรือความว่าง อากาโรใดชัดรู้ที่อากาโรนั้น

- ถ้าเด็กคนใดมีอาการเวียนศีรษะหรือจะอาเจียน ให้สอบถามว่าขณะอยู่ในสมาธิมีการตัวหมุนตัวหรือไม่ ถ้ามี แสดงว่าอาการเวียนศีรษะเกิดจากสมาธิเพราะไปตามอาการหมุนซึ่งเป็นอาการปกติ แสดงว่าจิตใกล้จะรวมเป็นสมาธิแล้ว ให้เด็กนั่งกำหนดจิตต่อ ถ้าเกิดอาการตัวหมุนอีก กำหนดรู้ให้ทัน แต่อย่าไปตามอาการหมุน ให้รู้จิตใน 3 อากาโร เช่นเดียวกับในข้อต้น

- ถ้าเด็กเห็นนิมิต แล้วแสดงท่าทางหรือร้องเสียงดัง บอกให้ทำสติรู้ปัจจุบัน อย่าไปตามภาพนิมิตนั้น หรือให้กำหนดจิตไว้ที่คำบริกรรม เช่น “พุท-โธ”

- ถ้าเด็กคนใดถอนจิตจากสมาธิแล้วมีอาการปวดหรือหนักศีรษะ ถ้ามีอาการเล็กน้อย ให้สูดลมหายใจเข้าออกยาวๆ ลึกๆ หลายๆ ครั้ง จนกว่าจะโล่ง หากมีอาการปวดหรือหนักมาก ให้กำหนดจิตต่อจนกว่าจิตจะรวมเต็มอิมและถอนขึ้นมาเอง

(อาการปวดหรือหนักศีรษะเมื่อถอนจิต เกิดจากการถอนจิตจากสมาธิกะทันหันหรือเร็วเกินไป)

• การดูแลนักเรียนขณะทำวัตรเช้า - เย็น

- ให้นักเรียนนั่งคุกเข่าตั้งแต่เริ่มทำวัตร จนกว่าจะจบบทสังฆคุณ จึงเปลี่ยนเป็นนั่งพับเพียบ
- ดักเตือนนักเรียนที่นั่งในท่าที่ไม่เหมาะสม ไม่สำรวม เช่น นั่งขัดสมาธิ ทำว้อคอกกับขา หรือก้มตัวสวด
- ให้นักเรียนสวดมนต์ด้วยความตั้งใจ เสียงดังฟังชัด

- การดูแลนักเรียนขณะฟังบรรยาย
 - ให้นักเรียนนั่งในท่าสบายๆ ได้ แต่ต้องมีความสำรวม
 - ให้นักเรียนฟังด้วยความตั้งใจ สายตา จิตใจ จดจ่อที่ผู้พูด

- การดูแลนักเรียนขณะอ่านหนังสือ
 - ให้นักเรียนตั้งใจอ่าน ไม่เหม่อลอย ไม่พูดคุยกัน

- การดูแลนักเรียนขณะบริหารกายคลายความปวดเมื่อย
 - ให้นักเรียนปฏิบัติด้วยความสำรวม มีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของกายทุกระยะ

2.3.5 การใช้เทคนิคการเสริมแรงของวิทยากร

เนื่องจากผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่เข้าอบรมเพราะถูกบังคับ จึงมีความรู้สึกต่อต้านไม่อยากปฏิบัติตามคำแนะนำของวิทยากรและไม่ตั้งใจปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงนั่งสมาธิ ซึ่งจะเกิดทุกข์-เวทนามาก จึงจำเป็นต้องมีการสร้างแรงจูงใจด้วยวิธีการต่างๆ เช่น :-

- 1) การพูดชักจูงให้เห็นประโยชน์ของการพัฒนาจิตตั้งแต่ช่วงปฐมนิเทศ (พูดในกรอบกว้างๆ คร่าวๆ) และให้ข้อมูลละเอียดและลึกขึ้นในช่วงการบรรยายในวันแรก (เช่น เรื่องสร้างพลังจิตเพื่อชีวิตที่สดใส)

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

อนึ่ง การอ่านประสบการณ์ นอกจากจะเป็นการสร้างแรงจูงใจแล้ว ยังเป็นการฝึกสมาธิในการอ่านและสร้างนิสัยรักการอ่านด้วย

3) ให้ธรรมะที่ใช้ในการสร้างความสำเร็จและต่อสู้ปัญหาอุปสรรค เช่น อิทธิบาท 4 เป็นต้น

4) ให้รางวัลผู้ที่นั่งสมาธิได้ผลดี

5) ให้ผู้ที่ปฏิบัติสมาธิได้ผลมาแล้วประสบการณ์

6) พุดให้กำลังใจและให้คำแนะนำแก่ผู้ที่ยังปฏิบัติ

ไม่ได้ผล

2.3.6 การลงโทษ

ถ้าผู้เข้ารับการอบรมแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ไม่ตั้งใจปฏิบัติ พุดคุยรบกวนผู้อื่น หรือหนีการอบรม หากผู้ให้การอบรมปล่อยปละละเลย ไม่มีการตักเตือนหรือลงโทษ พฤติกรรมดังกล่าวมีโอกาสเพิ่มมากขึ้น

การลงโทษเป็นการลดหรือหยุดยั้งพฤติกรรมที่เป็นปัญหา แต่ก็ต้องใช้อย่างระมัดระวัง ถ้าใช้พร่ำเพรื่อหรือรุนแรงเกินไป จะทำให้ผู้รับการอบรมรู้สึกคับข้องใจหรือต่อต้านมากขึ้น ดังนั้น การลงโทษจึงควรใช้เท่าที่จำเป็นและใช้ในทางสร้างสรรค์ ไม่เป็นการประจานให้เกิดความอับอาย

ในการอบรมที่วัดวะภูแก้ว ใช้การลงโทษเพียงไม่กี่
กรณี ได้แก่

- ใช้คำพูดตำหนิ และให้คำแนะนำให้ปฏิบัติตนให้ถูกต้อง
- ให้ทำความดีชดเชย เช่น นั่งสมาธิต่อเวลา ในขณะที่ผู้อื่นได้ไปพักผ่อน
- แยกกลุ่ม หรือย้ายที่นั่งให้มานั่งแถวหน้า ๆ ซึ่งจะช่วยเพิ่มความตั้งใจมากขึ้น
- เรียกมาพูดคุยเป็นส่วนตัว ตั้งคำถามให้คิดวิเคราะห์ จนเกิดความตระหนักและยอมรับที่จะปรับปรุงแก้ไขตนเองด้วยตนเอง

อนึ่ง การลงโทษทุกกรณี ควรอธิบายให้ผู้ถูกลงโทษเข้าใจว่า ที่ถูกลงโทษเพราะสาเหตุใด และการที่ต้องใช้การลงโทษก็เพื่อประโยชน์ของผู้ปฏิบัติเองเป็นการลงโทษด้วยเมตตา ไม่ใช่โทษ

2.3.7 สถานที่อบรม

- มีบรรยากาศของความสงบร่มรื่น ห่างไกลจากความวุ่นวายพลุกพล่าน
- อากาศถ่ายเทสะดวก
- มีความกว้างขวาง เหมาะสมกับจำนวนผู้เข้าอบรม มีเนื้อที่พอเพียงที่จะให้ผู้เข้าอบรมจัดที่นั่งในระยะห่างกันพอสมควร ถ้านั่งชิดกันมากจะเสียสมาธิได้ง่าย

2.3.8 การรับประทานอาหารและการพักผ่อน

- ควรงดอาหารเย็น หรือผ่อนอาหารโดยให้รับประทานอาหารว่าง หรืออาหารที่ไม่หนักท้อง

เช่น ข้าวต้ม นม ไม่ควรรับประทานข้าวสวย เพราะอาหารจะทับธาตุ ทำให้เกิดอาการง่วงได้ง่าย สดใ้อ่อน นอนหลับแล้วลุกยาก

- เวลาพักแต่ละช่วงไม่ควรพักนาน เพราะช่วงพักผู้เข้าอบรมมักไม่ค่อยมีความสำรวม การกำหนดสติมีค่อนข้างน้อย
- ไม่มีการพักย่อย เพราะจะทำให้การกำหนดสติและสมาธิไม่ต่อเนื่อง
- การนอน ให้นอนพักผ่อนประมาณ ไม่ควรนอนน้อยหรือมากเกินไป สำหรับเด็กเล็ก ควรให้มีเวลานอนประมาณ 7-8 ชั่วโมง วัยรุ่นและผู้ใหญ่ประมาณ 6-7 ชั่วโมง

การกำหนดหลักสูตรและวิธีการถ่ายทอดองค์ความรู้ ตลอดจนการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อผลสำเร็จที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ยังต้องมีการพัฒนาต่อไปอีก เพราะเหตุ-ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการอบรมทั้งสิ่งแวดล้อม สภาพสังคม วิถีชีวิต บุคลิกลักษณะของผู้เข้ารับการอบรม ตลอดจนกระบวนการถ่ายทอดความรู้ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น กระบวนการและวิธีการถ่ายทอดองค์ความรู้จึงต้องมีการปรับปรุงและพัฒนาให้สอดคล้องกับเหตุ-ปัจจัยและบริบทต่างๆ เพื่อให้การอบรมบรรลุผลสูงสุด

บทที่ 3

เนื้อหาสาระในการอบรมพัฒนาจิต

การถ่ายทอดองค์ความรู้ เป็นการให้ความรู้ภาคทฤษฎีและมีการปฏิบัติควบคู่ไปด้วย เนื้อหาสาระประกอบด้วย

3.1 ศาสนพิธี ได้แก่

- การกราบเบญจางคประดิษฐ์ สำหรับกราบพระพุทธรูปและพระภิกษุสงฆ์-
- การกราบวิथाกรฝ่ายฆราวาส
- การอาราธนาศีล อาราธนาพระปริตร (ทำนองสรภัญญะ) อาราธนาธรรมบาลี-แปล (ทำนองสรภัญญะ) การปฏิญาณตนเป็นอุบาสกอุบาสิกา
- การจตุรพิธยนบูชาพระรัตนตรัย
- การสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น : การจัดกายนั่งสวดมนต์ให้ถูกต้อง การทำสมาธิในการสวดมนต์
- การสวดมนต์แผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล
- การประกอบพิธีบูชาคุณพระรัตนตรัย บิดามารดา พระราชามหากษัตริย์ ผู้มีพระคุณ และครูอาจารย์
- การประกอบพิธีทอดผ้าป่า

3.2 ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติตน เพื่อให้เกิดคุณธรรมซึ่งจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเพื่อให้เกิดผลในการปฏิบัติสมาธิ

- การสำรวมกาย วาจา ใจ การอยู่อย่างมีสติทั้งขณะการปฏิบัติและช่วงพัก กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย และปฏิบัติมาก

- ความมีวินัยและความรับผิดชอบ : ตรงต่อเวลา ทำ
 เวิร์กตามที่ได้รับมอบหมาย ฯลฯ
- การประหยัดทรัพยากร น้ำ-ไฟ
- การรู้ประมาณในการบริโภค
- ความอดทนทั้งกายและใจ : ความอดทนทางกาย เช่น
 การนั่งสมาธิครั้งละประมาณ 40 นาที ให้อดทนต่อ
 ความปวดเมื่อยไม่ท้อถอย ความอดทนทางใจ คือ
 อย่าปล่อยใจให้วอกแวก คิดเรื่อยเปื่อย แต่ฝึกใจให้
 จดจ่ออยู่จุดเดียว

3.3 การปฏิบัติสมาธิในวิธีการ

การปฏิบัติสมาธิในวิธีการ ได้แก่ การเดินจงกรมและการ
 นั่งสมาธิ ซึ่งมีคำแนะนำและขั้นตอนการปฏิบัติ ดังนี้

การเดินจงกรม

- จัดแถวตอน ระยะห่างระหว่างบุคคลประมาณ 2 ก้าว หรือ
 1 ช่วงแขน

- ให้ผู้อบรม

สำรวจมกาย - กายตั้งตรง สายตาทอดต่ำ มือขวาจับ
 ข้อมือซ้าย

สำรวจมวาจา - ไม่พูดคุยขณะเดิน

สำรวจมใจ - กำหนดสติรู้กิริยาการก้าวเดินทุกอย่างก้าว
 ทำความจดจ่อกับการฟังเทปชาดก พุทธ-
 ประวัติหรือประวัติพระอรหันตสาวก

(หมายเหตุ :- การให้ฟังเทปชาดก เป็นอุบายให้ผู้อบรมซึ่งเป็น
 ผู้ฝึกใหม่และไม่มีแรงจูงใจในการปฏิบัติ ซึ่งมักจะเดินเรื่อยเปื่อย
 ไม่มีเป้าหมายในการกำหนดจิต ได้อาจดใจมาจดจ่อกับเรื่องราวของ
 ชาดกซึ่งมีเนื้อหาสาระชวนติดตามและมีธรรมะที่มีประโยชน์
 หลายเรื่อง)

- **นำกล่าวคำอธิษฐานจิต**

“ข้าพเจ้าจะตั้งใจเจริญสมาธิภาวนา เพื่อเป็นการปฏิบัติบูชาแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์สาวก พ่อ แม่ ครูอาจารย์ เพื่อความสงบแห่งจิต เพื่อความตื่นแห่งสติสัมปชัญญะ เพื่อให้มีปัญญารู้แจ้งในอริยสัจธรรม ขอการเจริญสมาธิภาวนาจงสำเร็จผลสมความตั้งใจ”

- ให้ผู้อบรมค่อยๆ หมุนตัวกลับหลังหัน ก้าวเล็ก ๆ 8 จังหวะ โดยหมุนขวา ครั้งละ 45 องศา แล้วเริ่มต้นก้าวเดินด้วยความส้ารวม

- ขณะเดินกำหนดสติรู้อยู่กับการก้าวเดินและการฟังเทพชาดก

- เมื่อเดินได้เวลาตามกำหนด รอบสุดท้าย ให้หยุดยืนจุดประจำของแต่ละคนแล้วทำสมาธิในอิริยาบถยืน ด้วยการจดจ่อฟังเรื่อง จนกระทั่งทุกคนเข้าประจำที่พร้อมกันทั้งหมด แล้วจึงกำหนดเปลี่ยนอิริยาบถจากยืนเป็นนั่ง เพื่อนั่งสมาธิต่อ

การนั่งสมาธิ

แนะนำการจัดกายและการกำหนดจิต ดังนี้

- **การจัดกาย**

นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือจรดกันเบาๆ หลังตั้งตรง คอตั้งตรง แต่ไม่ให้เกิดการเกร็งหรือกดข่มอวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใด

- **การกำหนดจิตฟังพระธรรมเทศนา**

เมื่อจัดกายนั่งได้สบายและถูกต้องแล้ว ให้กำหนดสติรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออกที่ปลายจมูก โดยไม่ต้องตามลมไปภายในปริกรรมคำว่า พุท พร้อมลมหายใจเข้า โธ พร้อมลมหายใจออก ธัม-โม สัง-โฆ 3 รอบ เป็นการบูชาพระรัตนตรัย

จากนั้นกำหนดจิตรับฟังพระธรรมเทศนา โดยกำหนดความรู้สึกภายในจิต (กำหนดความรู้สึกไว้ประมาณกลางหน้าอก) ไม่ต้องส่งจิตออกมารับเสียง เสียงจะผ่านหู จิตจะรับรู้เองโดยอัตโนมัติ การฟังธรรมจะกำหนดที่เสียงธรรมอย่างเดียว หรือจะกำหนดจิตรับฟังธรรมควบคู่กับการดูลมหายใจ และ/หรือ บริกรรมก็ได้ ให้เลือกวิธีที่ถูกจริตและได้ผลดี คือ จิตมีสมาธิและมีความสงบ

• การทำความสงบ

เมื่อพระเทศน์จบ ให้ทำความสงบโดยกำหนดสติอยู่จุดใดจุดหนึ่ง เช่น

- ลมหายใจเข้า-ออก
- ลมหายใจและคำบริกรรม (พุทโธ, พ่อ-แม่ หรือคำใดก็ได้)
- ลมหายใจและการนับเลข (นับเป็นคู่, 1-10, แล้วถอยกลับมา หรือจะนับต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ก็ได้)
- บริกรรมอย่างเดียว จะเป็นคำสั้น ๆ หรือประโยคสั้น ๆ ก็ได้ ถ้าง่วงนอน ฟุ้งซ่าน หรือปวดเมื่อยมาก ให้บริกรรมในใจถึยิบ ไม้ให้มีช่องว่าง

• การถอนจิตจากสมาธิ

ให้ผู้รับการอบรมสำรวจสภาวะจิตเพื่อตัดสิ้นใจว่าจะเดินจิตต่อหรือกำหนดถอนจิตจากสมาธิ

ผู้มีอาการต่อไปนี้ควรเดินจิตต่อ

- มีความเพลิดเพลินในการกำหนดดูลมหายใจหรือบริกรรมภาวนา

- เริ่มมีความรู้สึกเบาสบายเล็กน้อย (ถึงแม้บางครั้งยังปรากฏทุกขเวทนาอยู่บ้าง ก็แสดงว่าจิตเริ่มปรากฏผลในระยะต้น)

- มีอาการปิติ ตัวยอก, ตัวมุณ, ตัวลั่น, ตัwpอง, ตัวยืด, ร้องไห้, น้ำตาไหล

- มีความเบากาย เบาใจ รู้ ตื่น เบิกบาน

การเดินทางจิตต่อ ให้กำหนดรู้ปัจจุบันจิต ถ้ามหายใจ ชัด กำหนดดูลม คำบริกรรมชัด บริกรรมต่อไป ถ้าจิตว่าง กำหนดรู้ความว่าง ถ้าเกิดปิติ กำหนดรู้ แต่อย่าตามอาการเหล่านั้น

ถ้ามีนิมิตปรากฏขึ้น ให้กำหนดสติรู้ว่านิมิตเกิดขึ้น เมื่อนิมิตหายไป ก็มีสติกำหนดรู้ว่านิมิตหายไป ให้ควบคุมจิตไม่ให้ส่งออกไปกับภพนิมิตนั้น

ข้อควรระวัง ในขณะที่ผู้ปฏิบัติจิตรวมเป็นสมาธิอยู่ ไม่ควรไปรบกวนหรือไปบังคับให้ถอนจิตออกจากสมาธิ เพราะจะทำให้เสียผลการปฏิบัติ พระราชวังวรญาณ (หลวงพ่อกุศล จานีโย) (2546 : 28) ให้คำแนะนำว่า “ในเมื่อจิตสงบลงไปแล้วก็นิ่ง ว่าง สว่าง ไปนั่งอยู่เฉยๆ แต่มีปิติ มีความสุข มีความเป็นหนึ่ง ไม่นึกไม่คิดอะไร นักปฏิบัติก็ไม่ควรจะไปรบกวนมัน เขาจะนั่งอยู่ตลอด 24 ชั่วโมง ก็ปล่อยให้มันอยู่อย่างนั้นแหละ อย่าไปรบกวน ในเมื่อเขาที่นั่งอยู่พอสมควรแล้ว เขาจะถอนออกมาจากความนิ่ง เรียกว่าออกจากสมาธิ”

ส่วนผู้ที่ต้องการถอนจิตจากสมาธิ

- ให้กำหนดทบทวนการปฏิบัติในรอบนี้ว่าใช้วิธีการใด ได้ผลเพียงไร มีพัฒนาการระดับไหน (โดยเฉพาะด้านความอดทน ความมีสติที่คมชัดขึ้น มีสมาธิต่อเนื่องยาวนานขึ้น) และยังมีสิ่งใดที่ต้องแก้ไขปรับปรุง

- กำหนดสติไว้ที่ลำตัว ยึดหลังตรง
- กำหนดรู้ (สติ) อยู่ที่ลมหายใจ สูดลมหายใจเข้า-ออก ยาวๆ ลึกๆ หลายๆ ครั้ง
- กำหนดรู้ (สติ) อยู่ที่มือทั้งสอง คลายออกจากกัน วางไว้บนเข่า หงายฝ่ามือออก กำมือ-แบมือ สลับกัน โดยมีสติ กำหนดรู้ทุกระยะ
- กำหนดรู้ (สติ) ไว้ที่ปาก ปิดปากสนิท ห้ามพูดคุย
- กำหนดรู้ (สติ) ไว้ที่ตา ลืมตาขึ้นช้า ๆ
- กำหนดรู้ (สติ) ไว้ที่ลำตัว ชยับภยันั่งคุกเข่า กราบ วิทยาการพร้อมกัน จากนั้นจึงให้ชยับกายเปลี่ยนอิริยาบถ

3.4 การปฏิบัติสมาธิในชีวิตประจำวันหรือสมาธิสาธารณะ

เป็นการฝึกฝนให้ผู้เข้ารับการอบรมทำสมาธิในกรงานต่างๆ นอกเหนือจากการนั่งสมาธิและเดินจงกรม ได้แก่

- การทำสมาธิในการอ่านหนังสือ โดยจัดเวลาให้อ่านหนังสือวันละ 3 ครั้ง (เช้า, บ่าย, เย็น) ครั้งละ 20-30 นาที
- การทำสมาธิในการสวดมนต์
- การทำสติในการบริหารกายคลายความปวดเมื่อย
- การทำสมาธิในการฟังบรรยาย

3.5 การบรรยายธรรม เป็นการฟังพระธรรมเทศนาและข้อคิดทางคุณธรรมจากวิทยาการฝ่ายสงฆ์และฆราวาส โดยการให้หลักการพร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบที่เป็นรูปธรรม หัวข้อที่กำหนดในหลักสูตร ได้แก่

3.5.1 การให้ความรู้เรื่องการปฏิบัติสมาธิภาวนาและ หลักธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งการให้ความรู้มี 2 ทาง คือ

- การฟังเทศน์จากพระเถระที่นิมนต์มาแสดงธรรม และฟังเทปเทศน์ของครูบาอาจารย์สายกรรมฐาน โดยเฉพาะพระธรรมเทศนาของพระราชสังวรญาณ (หลวงปู่พุทธ ญาณิโย) โดยเป็นการนั่งสมาธิฟังธรรม

- การบรรยายและอธิบายของวิทยากรฝ่ายฆราวาส เนื้อหาที่ควรให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ทำความเข้าใจได้แก่

- การปฏิบัติสมาธิภาวนา
 - สมถ-วิปัสสนากรรมฐาน, ฝึกจิต, อย่างไรคือภาวนา
 - อากาการของจิตในสมาธิ : ปิติ จิตรวม นิमित และการปฏิบัติต่ออาการเหล่านี้

- นิรวรณ (อุปสรรคที่ขวางกั้นการทำความคิด)

- หลักธรรมในพระพุทธศาสนา
 - ศีล 5
 - อิทธิบาท 4
 - ความกตัญญู
 - กรรม
 - การเวียนว่ายตายเกิด

ฯลฯ

- พุทธประวัติและประวัติพระอรหันตสาวก

3.5.2 คุณธรรมจริยธรรมทั่วไป เช่น

- การสร้างพลังจิตเพื่อประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
 - ความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับชีวิตประจำวัน

- ประโยชน์ของสมาธิในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

• **คุณธรรมจริยธรรม** ที่สอดคล้องกับหน้าที่การ

งานของผู้เข้ารับการอบรม เช่น

- ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา : เด็ก
น้อยตามรอยธรรม วิทยุคุณธรรม เสพติด
พิษมหันต์ พระคุณอันยิ่งใหญ่

- ข้าราชการสังกัดต่างๆ : ครูดี (ตำรวจดี)
ต้องมีธรรม, ความรู้คู่คุณธรรม, พุทธธรรม
นำชีวิต, พุทธธรรมกับการพัฒนาสังคม, ยา
รักษาเอเดสีย, เดินสายตรง ฯลฯ

เนื้อหาสาระที่กล่าวมาข้างต้นนี้ จะถูกกำหนดใน

หลักสูตรอบรมให้สอดคล้องกับวุฒิภาวะและหน้าที่การงานที่รับผิดชอบ
ของผู้เข้ารับการอบรม ตลอดจนระยะเวลา (จำนวนวัน) ของการอบรม
ด้วย

บทที่ 4

การจัดกิจกรรมการอบรมรายวัน

การนำเสนอรายละเอียดในการจัดกิจกรรมการอบรมรายวัน จะนำหลักสูตรการอบรมนักเรียนระดับมัธยมศึกษา-อุดมศึกษา เป็น ตัวอย่าง ซึ่งสามารถประยุกต์กับหลักสูตรอื่นๆ ได้ตามความเหมาะสม

4.1 กิจกรรมวันเปิดอบรม

4.1.1 กำหนดการ

เตรียมการอบรม

14.00 น.

นักเรียนเดินทางมาถึงวัด

- จัดสถานที่
- เตรียมหนังสือสวดมนต์ หนังสืออ่าน

15.00-16.30 น.

- **ปฐมนิเทศ ช่วงที่ 1**

- ฝึกมารยาทชาวพุทธ เช่น การกราบ การไหว้
- แจ่งจุดประสงค์ ประโยชน์ของการพัฒนาจิต และวิธีการอบรม (โดยสังเขป)
- แจ่งกฎ ระเบียบ ที่จะต้องปฏิบัติ ระหว่างการอบรม

18.00-18.45 น.

- **ปฐมนิเทศ ช่วงที่ 2**

- ระเบียบการทำวัตรสวดมนต์

- การปฏิญาณตนเป็นอุบาสก-อุบาสิกา
- การอาราธนาศีล, ธรรม, พระปริตร
- วิธีการนั่งสมาธิ
- วิธีการเดินจงกรม

18.45-19.00 น.	-	เจ้าอาวาสให้โอวาทและคำแนะนำเพิ่มเติม
19.00-19.45 น.	-	ทำวัตรเย็น
19.50-20.45 น.	-	พิธีเปิด เริ่มการปฏิบัติธรรม
		<ul style="list-style-type: none"> • ปฏิญาณตนเป็นอุบาสก-อุบาสิกา • อาราธนาศีล 5 • อาราธนาธรรม • นั่งสมาธิ-ฟังธรรม
20.45-21.15 น.	-	สวดพระคาถาเมตตาทาลวง-ปัตติทานคาถา

4.1.2 รายละเอียดในการดำเนินกิจกรรม

การปฐมนิเทศ ช่วงที่ 1 มีเนื้อหา ดังนี้

1. ฝึกมารยาทชาวพุทธ

อธิบายประกอบการสาธิตและฝึกปฏิบัติดังนี้

การกราบพระพุทธรูปและพระภิกษุสงฆ์ ให้นั่งคุกเข่า โดยผู้ชายนั่งท่าเทพนม (ยกส้น) ผู้หญิงนั่งท่าเทพธิดา (ส้นราบ) กราบ 3 จังหวะ คือ อัญชลี วันทา อภิวาท 3 ครั้ง จบลงด้วย อัญชลี วันทา

การทำ ความเคารพวิทยากรฝ่ายฆราวาส ไม่มีการปรบมือต้อนรับหรือขอบคุณ แต่ใช้การกราบแทน โดยปฏิบัติดังนี้

นั่งพับเพียบ หันหน้ามาทางวิทยากร เมื่อผู้แทนนักเรียน

บอกกราบ วางแขนทีละศอก โดยวางศอกข้างเดียวกับขาข้างที่ถูกซ้อนทับลงก่อน หรือนั่งหันไปด้านหลังให้วางศอกข้างนั้นก่อนแล้วจึงวางอีกศอกลงเคียงกัน มือประกบกัน วางลงบนพื้น ไม่ต้องแบมือ นับ 1, 2, 3 ในใจแล้วเงยหน้า ยืดตัวขึ้นพร้อมกับกล่าวคำว่า “สวัสดีค่ะ” “สวัสดีครับ” ถ้าเป็นการกราบขอบคุณเมื่อวิทยากรบรรยายจบ ให้กล่าวว่า “ขอบคุณค่ะ” “ขอบคุณครับ”

จากนั้นให้ผู้เข้าอบรมกราบพระประธาน กราบครู-อาจารย์ และคณะวิทยากร

หมายเหตุ : ถ้ามีเวลา ให้ความรู้นักเรียนเพิ่มเติมเกี่ยวกับพระประธาน : ชื่อปาง (มารวิชัย) และประวัติและความเป็นมา พระอัครสาวกขวา-ซ้าย ฯลฯ

2. แจ้งจุดประสงค์การอบรม

การอบรมพัฒนาจิต เป็นการเพิ่มพลังสติ สัมปชัญญะ และสมาธิ (หรืออาจเรียกว่า พลัง 3 ส) เพื่อให้เกิดปัญญา

สติ คือ ความระลึกได้

สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อม

สมาธิ คือ ความเอาใจใส่ จดจ่อ

ถ้าพลัง 3 ส. มีมาก ปัญญาจะมาก ควบคุมตัวเองได้มาก ถ้ามีน้อย ปัญญาน้อย ควบคุมตัวเองได้น้อย ถ้าไม่มีสติสัมปชัญญะ คือ คนบ้า หรือวิกลจริต ควบคุมตัวเองไม่ได้

ปัญญาระดับสูงสุด คือ สามารถตัดกิเลสได้ ปัญญารองลงมา คือ เกิดสำนึกผิดชอบชั่วดี กลับตัว กลับใจ แก้ปัญหาชีวิตในทางที่ถูกต้อง ปฏิบัติงานหรือเรียนหนังสือเก่ง เป็นต้น

การอบรมครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนานักเรียนให้เป็น คนเก่ง คนดี และ มีความสุข

ยกตัวอย่างผู้ที่ผ่านการอบรมพัฒนาจิตที่วัดวะภูแก้ว แล้วสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตและพฤติกรรมของตนเองได้ เช่น

นักศึกษาจาก กทม. มีฐานะดี เรียนมหาวิทยาลัยเอกชน มีรถขับไปเรียนหนังสือ มีโทรศัพท์มือถือ วิทยุติดตามตัว (Pager) แต่ผลการเรียนตกต่ำ กำลังจะถูกรีไทร์ถ้าผลสอบเทอมต่อไปไม่ดีขึ้น คุณแม่นำมาอบรมที่วัดวะภูแก้ว หลังจากการอบรม กลับบ้าน นำโทรศัพท์มือถือมาคืน เพราะเห็นว่าฟุ่มเฟือย จากนั้นสนใจการเรียนมากขึ้น ผลก็คือผลการสอบเทอมถัดมาดีขึ้นมาก ไม่ถูกรีไทร์ เกรดเฉลี่ย 2.5

คุณแม่ของนักศึกษาสถาบันราชภัฏที่ผ่านการอบรมมาแล้วให้ฟังว่า ปกติลูกสาวชอบเถียงพ่อแม่ ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ไม่เคยช่วยงานบ้าน แต่หลังจากกลับจากวัดวะภูแก้ว ไปกราบขอโทษพ่อแม่ เลิกเถียง ขอค่าขนมเพียงสัปดาห์ละ 100 บาท ห่อข้าวไปรับประทานที่สถาบันฯ อาสาขอรีดผ้าให้พ่อแม่และพี่ ๆ (เฉลี่ยสัปดาห์ละ 50-60 ตัว)

หมายเหตุ : หากข้อมูลเพิ่มเติมจากประสบการณ์ผู้เข้าอบรม เช่น เด็กเล่าให้ฟัง, ครั้งหนึ่ง...ที่ฉันเข้าวัด

ให้นักเรียนอ่านประสบการณ์ของผู้ที่เคยผ่านการอบรมจากหนังสือ “เด็กเล่าให้ฟัง” หรือ “ครั้งหนึ่ง...ที่ฉันเข้าวัด” ประมาณ 15-20 นาที เน้นให้ทำสมาธิในการอ่านด้วยการเอาสายตาจิตใจจดจ่อที่หนังสือ

ให้นักเรียนตอบคำถาม

- ผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่เต็มใจมาเข้าอบรมหรือไม่
- ความรู้สึกช่วง 2 วันแรกเป็นอย่างไร
- ความรู้สึกในวันปิดอบรมเป็นอย่างไร

3. วิธีการอบรม

ใช้กิจกรรม 6 อย่าง ให้นักเรียนฝึกสติสัมปชัญญะและสมาธิ เมื่อชำนาญแล้วจะนำไปใช้ได้กับทุกการงานในชีวิตประจำวัน คือ จะเป็นผู้ที่ทำการงานทุกอย่างด้วยความมีสติและสมาธิ ทำให้ประสบผลสำเร็จสูง ไม่ค่อยมีความผิดพลาด

กิจกรรม 6 อย่างนี้ ต้องทำด้วยความตั้งใจและจดจ่อจึงจะ
ได้พลัง 3 ส. เพิ่ม

การฟังบรรยาย สายตา จิตใจ ต้องจดจ่อที่วิทยากร
การอ่านหนังสือ สายตา จิตใจ ต้องจดจ่อที่หนังสือ
การสวดมนต์ สายตา จิตใจ ต้องจดจ่อที่บทสวดและ
ตั้งใจสวด

การเดินจงกรม จดจ่อกับอริยาบถการเดินและการฟังเทป
ชาดก

การนั่งสมาธิ จดจ่อกับเสียงเทคนิ์และลมหายใจ
การบริหารกาย จดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย
การปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าว นักเรียนอาจมีความเบื่อหน่าย
ท้อแท้ในช่วงแรก แต่ขอให้มีความ จริงใจ (ตั้งใจจริง มีศัจจะ) และ อดทน
จะสามารถเอาชนะใจตนเองได้ และกลับไปอย่างผู้ชนะ และสว่าง

4. กฎ ระเบียบ ที่จะต้องปฏิบัติระหว่างการอบรม

- กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย ปฏิบัติมาก (เน้นเรื่อง “พุดน้อย”)
- ตรงต่อเวลา
- ทำเวรตามที่ได้รับมอบหมาย
- ประหยัดน้ำ (ถอดรองเท้าก่อนเข้าห้องน้ำ ใช้น้ำอย่างประหยัด ไม่จำเป็นอย่าซักผ้า อย่าเปิดน้ำทิ้งไว้)

- ประหยัดไฟ (ปิดไฟ-ปิดพัดลม ก่อนออกจากที่พัก)
- การรับประทานอาหาร
 - ถอดรองเท้าก่อนเข้าโรงอาหาร
 - เข้าแถว ตักข้าวแต่พอประมาณ (ตักน้อยไว้ก่อน แล้วค่อยเติมภายหลัง)

- นั่งโต๊ะๆ ละ 6 คน (ผู้ใหญ่นั่งโต๊ะละ 4 คน) ใช้ช้อนกลาง รับประทานอาหารเสร็จแล้ว ถ้ามีกับข้าวเหลือ อย่าเททิ้ง ให้นำไปรวมไว้ในภาชนะที่แม่ครัวเตรียมไว้ แล้วล้างจาน แก้ว ให้สะอาด คว้าให้ถูกที่

- การถอดรองเท้าที่ศาลาปฏิบัติธรรม ถอดรวมเป็นกลุ่ม ตามที่กำหนดไว้

- ระหว่างปฏิบัติธรรมในศาลา ถ้าต้องการดื่มน้ำหรือเข้าห้องน้ำ ขออนุญาตเป็นรายบุคคล ห้ามออกไปเป็นกลุ่ม วางป้ายชื่อไว้ที่โต๊ะครู รีบไป-รีบกลับ การไปห้องน้ำ ออกไปได้ครั้งละไม่เกิน 6 คน และให้ใช้ห้องน้ำข้างศาลาปฏิบัติธรรมเท่านั้น

- การใช้ห้องน้ำ ช่วงเช้า-เย็น ตอนอาบน้ำ แยกชาย-หญิง ห้ามส่งเสียงดังหรือทูปประตูเรียกกัน

- ทิ้งขยะให้ถูกที่ ถ้าเจอเศษขยะ ให้ช่วยกันเก็บใส่ถังขยะ ฯลฯ

การปฐมนิเทศ ช่วงที่ 2

มีเนื้อหา ดังนี้

1. การทำวัตรสวดมนต์ แนะนำขั้นตอนดังนี้

- เมื่อประธานเดินมาจุดธูปเทียน ทุกคนนั่งคุกเข่า (ผู้ชาย-ยกส้น, ผู้หญิง-ส้นราบ)

- เมื่อประธานจุดเทียนเล่มแรก ทุกคนประนมมือขึ้น

- ประธานจุดธูปเทียนเสร็จ กราบพร้อมกัน
- กล่าวคำอาราธนาพระปริตร (บอกเฉพาะขั้นตอน ยังไม่

ต้องฝึกอาราธนา)

หมายเหตุ : อธิบายเพิ่มเติมว่า ตามระเบียบปฏิบัติ การอาราธนาพระปริตรจะใช้ในกรณีที่อาราธนาให้พระภิกษุสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ แต่ที่นำมาใช้ในกรณีนี้ เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ฝึกการอาราธนาพระปริตรให้ขึ้นใจ ซึ่งหลวงพ่อบุช จาณีโย ท่านได้ย้ำว่าพยายามให้ผู้เข้าอบรมอาราธนาศีล-ธรรม-พระปริตร ให้ได้ขึ้นใจ)

- เริ่มสวดมนต์ โดยจัดท่านั่งให้ถูกต้อง คือ นั่งคุกเข่า ประนมมือทำอัญชลี จนกว่าจะจบหลังขมคุณ แล้วจึงเปลี่ยนเป็นนั่งพับเพียบ ห้าม นั่งขัดสมาธิ, เอาข้อศอกท้าวเข้า ก้มตัวสวด (ถ้ามองเห็นหนังสือไม่ชัดให้ยกถือนั้น), เอามือแนบแก้ม หรือวางบริเวณท้อง

- ขอให้ทุกคนสวดมนต์ด้วยความตั้งใจ จดจ่อ ไม่ใจลอย ไม่วอกแวก

ประโยชน์ของการสวดมนต์

1. ไล่ความขี้เกียจ เพราะขณะสวดมนต์ อารมณ์เบื่อ เชื่องซึม ง่วงนอน เกียจคร้าน จะหมดไป

2. ตัดความเห็นแก่ตัว เพราะอารมณ์ไปจดจ่ออยู่กับการสวด ไม่คิดถึงตัวเอง ความโลภ โกรธ หลง จึงไม่กล้ากรายสู่วาระจิต

3. จิตเป็นสมาธิ เพราะขณะสวดต้องสำรวมจิตใจแน่วแน่มิฉะนั้นจะสวดผิด

4. ได้ปัญญา การสวดมนต์แปดรู้ความหมายทำให้ได้ปัญญา

5. ได้เฝ้าพระพุทธเจ้า เพราะขณะสวด ผู้สวดมีกาย วาจา ปกติ (ศีล) มีใจแน่วแน่ (สมาธิ) มีความระลึกคุณความดีของพระ

พุทธเจ้า (ปัญญา) เท่ากับได้เฝ้าพระองค์ด้วยการปฏิบัติบูชาครบไตร-
สิกขาอย่างแท้จริง

ผลเสียของการไม่สวดมนต์

1. ไม่ได้สมาธิ สติ ปัญญา
2. เกิดความเบื่อหน่าย ฟุ้งซ่าน พลังจิตตก

2. เตรียมพิธีเปิดอบรม

- ฝึกอ่านคำกล่าวปฏิญาณตนเป็นอุบาสก-อุบาสิกา โดยให้สังเกตคำกล่าวแยกชาย-หญิง คือ อุปาสะกัง/อุปาสิกัง อุบาสก/อุบาสิกา

- ฝึกการอาราธนาศีล 5 และอธิบายเพิ่มเติมว่า เมื่อพระให้ไตรสรณคมณ์จบแล้ว ท่านจะกล่าวว่า “ติสระระณะคะมะณัง นิทิตัง” ให้นักเรียนรับว่า “อามะ ภันเต”

- ฝึกการอาราธนาพระปริตร ทำนองสรภัญญะ

- ฝึกการอาราธนาธรรม และอาราธนาธรรมแปล ทำนองสรภัญญะ

3. การนั่งสมาธิ

- อธิบายเงื่อนไขในการให้รางวัลผู้ที่มีความสามารถในการนั่งสมาธิ เพื่อสร้างแรงจูงใจ ดังนี้

การนั่งสมาธิ เป็นอิริยาบถที่ทำให้เกิดทุกข์เวทนาได้มากที่สุด ดังนั้น เพื่อให้กำลังใจ จะมีรางวัล (หนังสือธรรมะ) มอบให้ผู้ที่มีความสามารถในการนั่งสมาธิหรือแชมป์ รอบละ 3 คน

ผู้ที่เป็นแชมป์ คือผู้ที่ถอนจิตหลังสุด 3 คนสุดท้ายของแต่ละรอบ ถ้ารอบต่อไปเป็นคนเดิม จะไม่ได้รางวัลซ้ำ แต่จะมีรางวัลพิเศษมอบให้ในวันปิดอบรม แล้วจะขยับคนถัดไปเป็นแชมป์แทน เพราะฉะนั้นทุกรอบจะมีแชมป์ครั้งละ 3 คน

ปกติการนั่งสมาธิจะให้นั่งประมาณ 40 นาที แล้ววิทยากรจะนำถอนจิต ผู้ใดสามารถกำหนดจิตต่อได้ ให้นั่งต่อไป โดยกำหนดสติและทำความเข้าใจให้ต่อเนื่อง ถ้านั่งต่อไม่ไหว เพราะมีทุกข์เวทนา มากจนทนไม่ได้ หรือจิตรวมเต็มที่จนพร้อมที่จะถอน **อย่าบังคับจิต** ให้กำหนดถอนจิตได้

- **ฝึกวิธีการนั่งสมาธิ** : การจัดกาย การกำหนดจิต (ดูรายละเอียดที่บทที่ 3 หน้า 49) โดยบอกวิธีการเป็นขั้นตอน และฝึกปฏิบัติ ประมาณ 3-5 นาที

4. การเดินจงกรม

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

4.2 กิจกรรมวันอบรมปกติ

4.2.1 กำหนดการ

ช่วงรับอรุณ

- | | |
|----------------|--|
| 04.15 น. | ประกาศรวมนักเรียน
บริหารกายประกอบสติ เพื่อคลายความง่วง |
| 04.25 น. | เตรียมตัวทำวัตรเช้า จัดแถว แจกหนังสือสวดมนต์ |
| 04.30-05.15 น. | ทำวัตรเช้า |
| 05.15-05.45 น. | เดินจงกรม |
| 05.45-06.30 น. | อาราธนาธรรม-นั่งสมาธิ-ฟังธรรม |
| 06.30 น. | แจ้งเวรช่วงพักเช้า และให้คำแนะนำหรือข้อเสนอนะเพิ่มเติมในการปฏิบัติงานและปฏิบัติตน นัดหมายเวลาเข้าอบรม 08.30 น.
ปล่อยพัก |

ช่วงเช้า

- 08.30 น. ประกาศรวมนักเรียน
สวดมนต์สั้น
ให้อ่านหนังสือ
- 09.00-10.15 น. ฟังบรรยาย
- 10.15-10.45 น. เดินจงกรม
- 10.45-11.30 น. อารานาธรรม-นั่งสมาธิ-ฟังธรรม
แจ้งเวรช่วงพักเที่ยง
นัดหมายเวลาเข้าอบรม 12.40 น.
ปล่อยพัก

ช่วงบ่าย

- 12.40 น. ประกาศรวมนักเรียน
สวดมนต์สั้น
ให้อ่านหนังสือ
- 13.00-14.15 น. ฟังบรรยาย
- 14.15-14.30 น. เปลี่ยนอิริยาบถ (บริหารกาย 2-3 ท่า)
- 14.30-15.15 น. ฟังบรรยาย
- 15.15-15.45 น. เดินจงกรม
- 15.45-16.30 น. อารานาธรรม-นั่งสมาธิ-ฟังธรรม
แจ้งเวรช่วงพักเย็น
นัดหมายเวลาเข้าอบรม 18.00 น.
ปล่อยพัก

ช่วงคำ

- 18.00 น. ประกาศรวมนักเรียน
สวดมนต์สั้น
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (แจกรางวัล เล่าประสบการณ์การปฏิบัติ และให้คำอธิบายเพิ่มเติมตามความจำเป็น)
ให้อ่านหนังสือ (ถ้ามีเวลา)
- 18.25 น. เตรียมตัวทำวัตรเย็น จัดแถว แจกหนังสือสวดมนต์
- 18.30-19.15 น. ทำวัตรเย็น
- 19.15-19.45 น. เดินจงกรม
- 19.45-20.30 น. อารานาธรรม-นั่งสมาธิ-ฟังธรรม
- 20.30-21.15 น. สวดมนต์แผ่เมตตา อธิษฐานจิตก่อนนอน กราบ 5 ครั้ง
ประเมินผลระหว่างอบรม (ถ้ามี)
ปล่อยพัก

4.2.2 รายละเอียดในการดำเนินการ

ช่วงที่ 2

หน้า 48

หน้า 49

- ศาสนพิธี ศึกษารายละเอียดจากการปฐมนิเทศ
- การเดินจงกรม ศึกษารายละเอียด บทที่ 3
- การนั่งสมาธิ ศึกษารายละเอียด บทที่ 3
- การอธิษฐานจิตก่อนนอน มีดังนี้

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขออาราธนาบารมีสมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์สาวก พ่อแม่ ท่านผู้มีพระ
คุณ ครู-อาจารย์ พรหม เทพ เทวดา ตลอดจนบุญบารมีที่ข้าพเจ้า
สร้างสมไว้ในทุกชาติทุกภพ ขอให้สมเด็จพระสังฆราช พระบาทสมเด็จพระ
พระเจ้าอยู่หัว จงมีพระพละทานมัยแข็งแรง ปราศจากโรคทาพธ มีพระ
ชนมายุยืนนาน เพื่อค้ำจุนพระศาสนา ค้ำจุนชาติบ้านเมือง และเป็น
ร่วมโพธิ์ร่วมไทรให้ลูกหลานได้อีกนานเท่านาน

ขอให้ประเทศชาติบ้านเมืองของเรา จงมีความร่มเย็นเป็นสุข
พ้นจากวิกฤติและภัยทั้งหลาย

ขอให้ข้าพเจ้ามีพลังจิตที่แข็งแกร่ง พลังสติปัญญาที่ปราดเปรื่อง
พลังกายที่แข็งแรง ให้ข้าพเจ้ามีปัญญาสัมมาทิฏฐิ รู้ผิดชอบชั่วดี
ประพฤติตนอยู่ในทำนองคลองธรรม ละเลิกในสิ่งที่ไม่ดี ให้ข้าพเจ้า
ประสบผลสำเร็จ ในการศึกษาเล่าเรียน ในหน้าที่การงาน ตลอดจนใน
ชีวิตทุก ๆ ด้าน เทอญฯ

- การกราบ 5 ครั้ง สวดบูชาดังนี้
พุทธัง วันทามิ
ธัมมัง วันทามิ
สังฆัง วันทามิ
มาตาปิเตโร วันทามิ
ครุอาจะริเย วันทามิ

4.3 กิจกรรมวันปิดอบรม

4.3.1 กำหนดการ

04.30-05.15 น.	ทำวัตรเช้า
05.15-05.30 น.	แจกเอกสารและอุปกรณ์ประกอบการทำกิจกรรม “สัญญาใจ” และการประเมินผล

- ปากกา
- “สัญญาใจ” สำหรับผู้ปกครอง
- “สัญญาใจ” สำหรับอาจารย์ที่ปรึกษา
- แบบประเมินผลหลังอบรม
- กระดาษเปล่าสำหรับเขียนประสบการณ์

- 05.30-05.50 น. บริหารกายประกอบสติ
- 05.50-06.00 น. อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม “สัญญาใจ”
- 06.00-07.30 น. กิจกรรม “สัญญาใจ”
ปล่อยพัก นัดหมาย 9.00 น.
- 9.00-9.30 น. สวดมนต์สั้น
เก็บงาน : ประเมินผลหลังอบรม, ประสบการณ์
บอกบุญทอดผ้าป่า
- 9.30-10.00 น. สรุปผลในภาพรวม
ข้อเสนอแนะในการทำกิจกรรมต่อเนื่อง
- 10.00-10.30 น. เลือกประสบการณ์ของนักเรียนมาอ่านประมาณ
10 คน
- 10.30 น. พิธีปิด :
- บูชาพระรัตนตรัย
 - อาราธนาศีล 5
 - มาลาบูชาคุณ
 - ทอดผ้าป่า
 - ประธานฝ่ายสงฆ์กล่าวปิดและให้พร

4.3.2 รายละเอียดในการดำเนินกิจกรรม

• กิจกรรมสัญญาใจ

แจ้งจุดประสงค์และวิธีดำเนินการ ดังนี้

กิจกรรม “สัญญาใจ” เป็นการนำประสบการณ์ที่นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติ ทั้งศีล สมาธิ ซึ่งก่อให้เกิดปัญญาสัมมาทิฐิ คือ สำนึกผิดชอบชั่วดี นำไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน คุณธรรมซึ่งเกิดขึ้นในจิตใจนี้ ควรต้องนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อความสุข ความเจริญของตนเอง และจะส่งผลไปถึงคนใกล้ชิด โดยเฉพาะคุณพ่อคุณแม่ ท่านผู้มีพระคุณ และครูอาจารย์ ความดีที่นักเรียนจะปฏิบัติให้เพิ่มพูนขึ้นและสิ่งไม่ดีที่คิดจะละเลิก จะสร้างความสุขใจ ความยินดี ให้กับท่านเหล่านี้เป็นอย่างมาก

ดังนั้น ในช่วงต่อไปนี้ ขอให้ทุกคนรวบรวมพลังจิต ที่พร้อมด้วย สติ สัมปชัญญะ และสมาธิ จดจ่อกับการระลึกถึง พระคุณบิดา-มารดา ครู-อาจารย์ จากนั้น เราจะย้อนมาพิจารณาดู การกระทำของตัวเอง เท่าที่ผ่านมา การปฏิบัติตนในฐานะ “ลูก” และ “ลูกศิษย์” ว่ามีความบกพร่องในเรื่องใดบ้าง เมื่อพิจารณาถี่ถ้วนชัดเจนแล้ว เราจะทำ “สัญญาใจ” เป็นของฝากให้ท่านสัก 1-3 เรื่อง โดยขอให้ระบุพฤติกรรมที่ต้องการละ-เลิก หรือความดีที่ต้องการเพิ่มพูนให้ชัดเจน สัญญาที่ว่า “ต่อไปนี้จะเป็เด็กดี” ยังไม่ชัดเจน ให้ระบุเป็นพฤติกรรมที่วัดได้ สังเกตได้ เช่น

- จะเลิกอบายมุข
- เลิกหนีเรียน
- ไม่เถียงพ่อ-แม่
- ใช้เงินอย่างประหยัด
- แบ่งเบาภาระของพ่อแม่

“สัญญาใจ” สำหรับผู้ปกครองและครูไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน ขึ้นอยู่กับว่าเราบกพร่องต่อท่านในเรื่องใด ให้แก้ไขตรงจุด

ดำเนินกิจกรรม “สัญญาใจ”

- ให้นักเรียนนั่งสมาธิ สูดลม เข้า-ออก ยาว ๆ ลึก ๆ สัก 3 ครั้ง แล้วกำหนดจิตระลึกถึงพระคุณบิดา-มารดา
- เปิดเทป “สัญญาใจ” (ใช้เวลาประมาณ 40 นาที)
- ให้นักเรียนเขียน “สัญญาใจ” ลงในแบบฟอร์มที่แจกให้ทั้ง 2 ฉบับ ดังตัวอย่างในหน้า 71-78
- เก็บเฉพาะ “สัญญาใจ” ฉบับถึงอาจารย์ที่ปรึกษา ส่วนฉบับถึงผู้ปกครองให้นักเรียนนำไปมอบให้เอง

ฯลฯ

หมายเหตุ เมื่อนักเรียนทำ “สัญญาใจ” เสร็จ ให้เริ่มเขียนประสบการณ์หรือทำประเมินผลหลังอบรมไปพลาง ๆ โดยไม่จำเป็นต้องเร่งให้เสร็จช่วงเช้า แต่ค่อย ๆ เขียนไปให้เต็มที่ แล้วนำมาส่งช่วง 9.00 น.

- **การสรุปผลในภาพรวม**

- ให้นักเรียนประเมินตนเองด้วยการเปรียบเทียบความรู้สึก พฤติกรรมของตนเอง ก่อน-หลังการอบรม แล้วตอบคำถาม (ด้วยการยกมือ) ดังนี้

1. ใครมีความรู้สึกว่าคุณมีความอดทนเพิ่มขึ้น

2. ใครมีความรู้สึกว่าคุณมีสมาธิดีขึ้น สามารถทำความจดจ่อต่อการทำงานต่างๆ ได้นานขึ้น

3. ใครมีความรู้สึกว่าคุณมีสติสัมปชัญญะดีขึ้น สามารถควบคุมตนเองได้มากขึ้น มีความยับยั้งชั่งใจมากขึ้น

4. ใครมีความรู้สึกรักและศรัทธาพ่อ-แม่ผู้มีพระคุณ และครู-อาจารย์มากขึ้น

5. ใครมีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะปฏิบัติตามสัญญาใจที่ตั้งไว้ให้ได้

ข้อสรุป - นักเรียนที่ยกมือ 3 ครั้งขึ้นไป ถือว่าสอบผ่าน หรือใครที่ยกมือเพียง 2 ครั้ง แต่เป็นการตอบคำถามข้อ 4-5 พออนุโลมว่าผ่านได้

- **ให้คำแนะนำในการปฏิบัติตนหลังการอบรม**
โดยศึกษาจากเอกสาร “จากครู...ถึงศิษย์” (ตัวอย่างหน้า 79-82)

วัดวะภูแก้ว อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา

กราบเรียน ท่านผู้ปกครองที่นับถือ

ลูกหลานของท่านได้ผ่านการอบรมพัฒนาจิต ณ วัดวะภูแก้ว อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา ณ ที่แห่งนี้ เขาได้สร้างสมคุณความดีหลายด้าน ได้แก่ การบำเพ็ญทาน ศีล และภาวนา มากบ้าง น้อยบ้าง ตามกำลังศรัทธา อุตสาหะ วิริยะ ขอให้ท่านจงมีส่วนแห่งบุญกุศลนี้ด้วยการ โหมทนาบุญที่ลูกหลานของท่านได้ตั้งใจบำเพ็ญในครั้งนี้

คุณธรรมที่ค่อยๆ หล่อหลอมและสะสมในจิตใจ ทำให้เกิดจิตสำนึกที่จะแสดงความกตัญญูกตเวทิต่อผู้มีพระคุณ ด้วยการแก้ไขในสิ่งผิดและเพิ่มพูนความดีที่มีอยู่แล้วให้มากขึ้น ดังปรากฏใน **สัญญาใจ** ในหน้าแรก

● **ความตั้งใจอันดีนี้อาจไปไม่ถึงจุดหมายปลายทาง** ถ้าท่านปล่อยให้เด็กก้าวไปอย่างโดดเดี่ยว เพราะ ภูมิคุ้มกันใจ คือพลังสติสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นเสมือนห้ามล้อที่หยุดพฤติกรรมที่ผิดทำนองคลองธรรมและก่อให้เกิดปัญญาสำนึกผิดชอบชั่วดี ซึ่งเขาได้สร้างเสริมและเพิ่มพูนในช่วงของการอบรม ยังมีพลังไม่มากนัก และอาจเสื่อมถอยลงได้ทุกเมื่อหากขาดการปฏิบัติที่ต่อเนื่อง เมื่อใดที่ภูมิคุ้มกันนี้อ่อนกำลังลง ภูมิต้านทานต่อสิ่งที่ยั่วยุให้ทำผิดคิดชั่วก็จะอ่อนแรงลงเช่นกัน

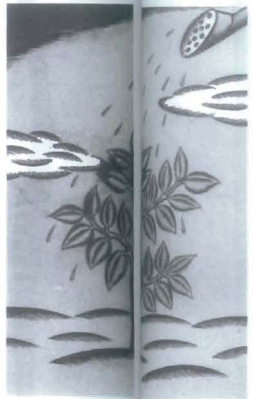


ความรักและความเข้าใจจากครอบครัวและสังคม คือภูมิคุ้มกันใจเสริม ที่จะปกป้องลูกหลานของท่านให้ห่างไกลจากความชั่ว และเป็นกำลังใจให้เขาเพียรสร้างความดี ดังนั้น ท่านสามารถช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันใจให้แก่ลูกหลานของท่านได้อย่างดียิ่ง โครงการฯ จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านดังนี้

- **สร้างความมั่นใจ**ให้แก่เด็กว่า “เขาต้องทำได้” ความคิดและคำพูดที่ว่า “เด็กคนนี้ไม่มีวันเอาดีได้” “ไม่เชื่อว่าเธอจะทำได้” “คงจะดีได้ไม่กี่วันแล้วก็คงเหมือนเดิม” ฯลฯ ทำให้เด็กเสียขวัญ เสียใจ และท้อถอยที่จะทำความดีตามที่ตั้งใจไว้

- **ให้กำลังใจ** เมื่อเขาทำตามสัญญาได้ แม้เพียงเล็กน้อย ด้วยการให้คำชมเชย รอยยิ้ม สิ่งของรางวัลตามความเหมาะสม (ไม่ควรเน้นเรื่องรางวัลที่เป็นวัตถุสิ่งของมากนัก เพราะจะทำให้เด็กยึดติดกับรางวัล)

- **ติดตามผลอย่างต่อเนื่อง** ด้วยความอดทน ใจเย็น อย่าเพิ่งคาดหวังสูงเกินไปว่าเด็กต้องทำได้ทันทีและตลอดไป นับตั้งแต่วันที่แสดงความตั้งใจ ต้องทำความเข้าใจอยู่เสมอว่า การเปลี่ยนจิตใจไม่เหมือนการทาสีวัตถุสิ่งของ ที่จะเปลี่ยนสีได้ทันทีและติดทนนาน จึงต้องใช้เวลาแก่เด็กบ้าง



ขอท่านจงอยู่เคียงข้างเด็กด้วย **ความรัก ความเข้าใจ** และ **ความเมตตา** เพื่อให้กุศลเจตนาของเขาบรรลุความสำเร็จตาม **ความตั้งใจ** และท่านเองก็จะได้รับความสุข ความอิ่มใจ จากคุณ **ความดีที่ลูกหลานของท่านได้ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ**

ด้วยความขอบคุณและปรารถนาดี

จาก ... **คณะวิทยากร**

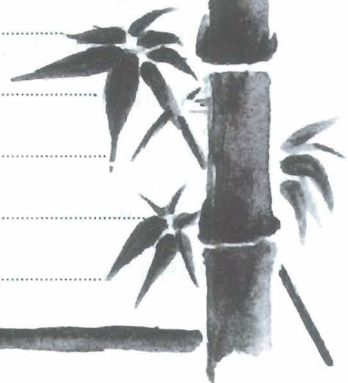


สัญญาใจ

ของ

โรงเรียน.....

ชั้น/ห้อง.....



วัดวะภูแก้ว อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา

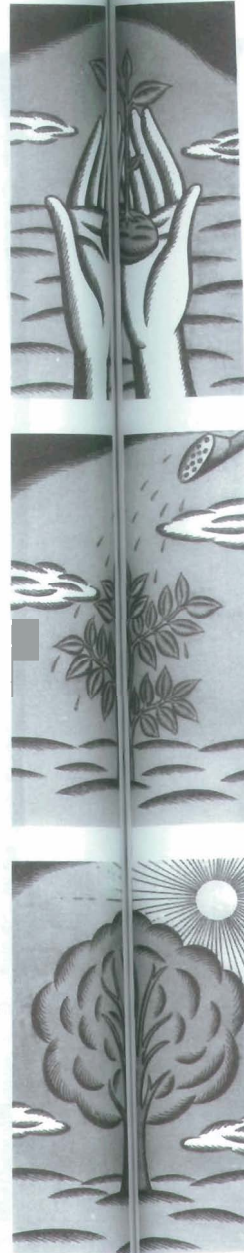
เรียน อาจารย์ที่ปรึกษาที่เคารพ

โครงการอบรมพัฒนาจิตที่ทางโรงเรียนได้จัดขึ้นที่วัดวะภูแก้วได้เสร็จสิ้นลงแล้ว คุณธรรมตามความคาดหวังของโครงการฯ ได้แก่ สติสัมปชัญญะ ความมีปัญญาเห็นชอบ ความจดจ่อ (สมาธิ) ความกตัญญูทศเวที ความรับผิดชอบ ฯลฯ ได้เพิ่มพูนในตัวเด็ก มากบ้างน้อยบ้าง ตามกำลังศรัทธา อุตสาหะ วิริยะ ของแต่ละบุคคล เพื่อเป็นการเชื่อมโยงคุณความดีที่ฝึกฝนอบรมที่วัดไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวันจนเป็นนิสัย จึงแนะนำให้ผู้เข้ารับการอบรมทำ **สัญญาใจ** ดังปรากฏในเอกสารหน้าแรก

ความตั้งใจนี้จะบรรลุผลได้ ต้องอาศัย **พลังใจที่เข้มแข็ง** ของเด็กเอง ประกอบกับ **กำลังใจ** จากบุคคลใกล้ชิด โดยเฉพาะครอบครัวและโรงเรียน เพราะฉะนั้นจึง **ไม่ควรปล่อย** ให้เด็กต้องต่อสู้กับจิตใจของตนเอง และสภาพช่วยภายนอกอย่างโดดเดี่ยว **ครูบาอาจารย์** สามารถช่วยเหลือเขาได้อย่างมาก จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านสานต่อโครงการให้ไปถึงจุดหมายปลายทางที่สูงสุดด้วยการ :

- **สร้างความมั่นใจ** ให้แก่เด็กว่า “เขาต้องทำได้”

ความคิดและคำพูดที่ว่า “เด็กคนนี้ไม่มีวันเอาดีได้” “ไม่



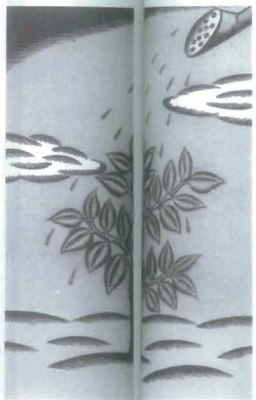
เชื่อว่าเธอจะทำได้” “คงจะดีได้ไม่กี่วันแล้วก็คงเหมือนเดิม” ฯลฯ ทำให้เด็กเสียขวัญ เสียใจ และท้อถอยที่จะทำความดีตามที่ตั้งใจไว้

● **ให้กำลังใจ** เมื่อเขาทำตามสัญญาได้ แม้เพียงเล็กน้อย ด้วยการให้คำชมเชย รอยยิ้ม สิ่งของรางวัลตามความเหมาะสม (ไม่ควรเน้นเรื่องรางวัลที่เป็นวัตถุสิ่งของมากนัก เพราะจะทำให้เด็กยึดติดกับรางวัล)

● **ติดตามผลอย่างต่อเนื่อง ด้วยความอดทน ใจเย็น** อย่าเพิ่งคาดหวังสูงเกินไปว่าเด็กต้องทำได้ทันทีและตลอดไป นับตั้งแต่วันที่แสดงความตั้งใจ ต้องทำความเข้าใจอยู่เสมอว่า การเปลี่ยนจิตใจไม่เหมือนการทำสีวัตถุสิ่งของ ที่จะเปลี่ยนสีได้ทันทีและติดทนนาน จึงต้องให้เวลาแก่เด็กบ้าง

● **ปกป้อง** เมื่อเด็กถูกเพื่อนๆ หรือสถานการณ์แวดล้อมดึงกลับไปสู่สิ่งผิดอีก

● **ให้โอกาส และ ให้อภัย** ถ้าเขาเผลอพลาดพลั้งทำความผิดแบบเดิมในบางครั้ง ด้วยการตักเตือนด้วยความรักและเมตตา ต้องเข้าใจว่า จิตใจของเด็กในช่วงนี้ยังไม่เข้มแข็งเพียงพอ ทั้งยังต้องต่อสู้กับแรงยั่วยุจากสิ่งรอบข้างหลายอย่าง ถ้าเปรียบกับทารก ก็เพียงอยู่ในระยะตั้งไข่ บางครั้งอาจล้มหรือชวนเซบ้าง การประคับประคองจากบุคคลใกล้ชิดจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง



นักเรียนเป็นระยะๆ ขณะสอน ให้นักเรียนฟังสายตามาที่ครูผู้สอน ในระยะแรกๆ อาจต้องเตือนบ่อยครั้ง แต่เมื่อนักเรียนได้ความจดจ่อ เพิ่มขึ้นแล้ว การเตือนจะค่อยๆ ลดลง การฝึกสติ-สมาธิวิธีนี้ นอกจากจะทำให้ผลการเรียนดีขึ้นแล้ว ยังเป็นการเพิ่มพลังจิต-พลังสติ ให้มีความเข้มแข็ง สามารถเอาชนะใจตนเอง และเตือนตนให้ประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งที่ถูกต้องดีงาม

น้ำใจดีงาม เปี่ยมด้วยความเมตตากรุณาของครู จะสามารถสร้างสรรค์เยาวชนที่พึงปรารถนาของครอบครัว โรงเรียน และสังคม ได้อย่างแน่นอน

ด้วยความขอบคุณและปรารถนาดี

จาก ... **คณะวิทยากร**





จากครู... ถึงศิษย์

ต้นไม้เอ๋ย...

ไม่ยากเลยที่เจ้าจะเติบโตใหญ่
หรือหยั่งรากต่อแขนงกล้ายืนไป
จะผลิดอกออกใบในวันวาร

เพียงสัมผัสสัมผัสดื่มน้ำค้าง
ยืนหยัดสร้างต้นกลมไล่ตะไมหวาน
รับน้ำฝนชุ่มฉ่ำบ้างในบางกาล
และทนทานกับแดดร้อนอ่อนบางครา

เจ้ากำลังเติบโตใหญ่ในวันนี้
เตรียมพร้อมที่จะเพาะพันธุ์ในวันหน้า
และร่วงโรยตามวัยกาลเวลา
คือวัฏจักรธรรมชาติที่เป็นไป

ต้นไม้เอ๋ย...

ไม่ยากเลยที่เจ้าจะเติบโตใหญ่
สิ่งสำคัญคือดำรงคงพันธุ์ไว้
เป็นต้นไม้พันธุ์ดี ที่ยืนยง ๐๐๐

วัดวะภูแก้ว อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา

ศิษย์รัก

การปฏิบัติธรรมที่วัดวะภูแก้วได้เสร็จสิ้นลงแล้ว แต่การปฏิบัติธรรมในชีวิตต้องดำเนินต่อไปอย่างไม่มีวันจบสิ้น

- จงจดจำประสบการณ์แห่งความทุกข์ยาก (ความปวดเมื่อย ความง่วง ความเบื่อหน่ายท้อแท้) ที่เราได้เอาชนะมาแล้ว เพื่อเป็นกำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคอื่นๆ ในชีวิต

- จงระลึกถึงความสุข ความอิมใจ ที่ได้ประกอบคุณงามความดี ณ ที่แห่งนี้ ทั้งทาน ศีล และภาวนา เพื่อความมั่นใจในการบำเพ็ญต่อไป

เมื่อเธอได้แต้มสีขาวแห่งความบริสุทธิ์ให้กับจิต แม้เพียงจุดเดียว ก็จงภูมิใจเถิด แล้วใช้ความมานะพยายามแต้มเติมต่อๆ ไปจนจิตของเธอเป็นจิตที่ขาวสะอาด ไม่มีร่องรอยของความมืดสกปรกอีก

สายใยระหว่างเธอและวัดวะภูแก้วจะไม่ขาดหายถ้าเธอนำความดีที่ฝึกฝนอบรมจากที่นี่ไปสานต่อ ครูจึงขอให้คำแนะนำสั้นๆ ดังนี้

- ฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่อง เท่าที่จะทำได้ เช่น
 - ทำสมาธิในการเรียน ด้วยการเพ่งสายตาและจิตใจไปที่ครูผู้สอน
 - ทำการทำงานทุกอย่างด้วยความมีสติจดจ่อตั้งใจ

- สวดมนต์ไหว้พระก่อนนอนและตื่นนอนแล้ว นิ่งสมาธิสัก ๑๐-๒๐ นาที (ถ้ามีเวลา)

● ปฏิบัติตามสัญญาใจที่ให้ไว้

- ถ้ามีเวลา ควรเขียนบันทึกทุกวันว่าแต่ละวันเราปฏิบัติตามสัญญาได้หรือไม่
- ถ้ามีปัญหา ให้ปรึกษาพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู หรือ กัลยาณมิตร

ถ้าอยากเรียนเก่ง ลองใช้สูตรของพี่ปัญญา

๑. เดือนตนเองอยู่เสมอว่าพ่อแม่ส่งเรามาเรียน เราต้องเรียนให้สำเร็จ
๒. เลือกที่นั่งที่มองเห็นอาจารย์ได้ชัดเจน
๓. ขณะเรียน พेंงสายตาและจิตใจไปที่ครูผู้สอนตลอดเวลา
๔. ก่อนนอน สวดมนต์ไหว้พระ แล้วทบทวนบทเรียนด้วยการถาม-ตอบๆ จนกระทั่งหลับไป
๕. ก่อนสอบ บอกตัวเองว่า "เราต้องทำข้อสอบได้"
๖. เวลารว่างจะนึก "พุทโธ" เสมอ

ขอให้เธอจงมีความเจริญในคุณความดี ประสบผลสำเร็จในการศึกษาและในชีวิต

ด้วยความรักและปรารถนาดี

จาก....

คณะครู



บทสวดบูชาก่อนนอน

พุทฺธัง วันทามิ

ธัมมํ วันทามิ

สังฆํ วันทามิ

มาตาปิเตโร วันทามิ

ครุทฺวาจะริเย วันทามิ



• พิธี “มาลาบูชาคุณ”

- ตัวแทนนักเรียนนำพวงมาลัยไปสักการะ/

ถวาย/ มอบ แต่ : พระประธาน บิดา-มารดา พระบรมฉายาลักษณ์
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ผู้มีคุณ (ผู้บริหารโรงเรียนหรือผู้แทน) ครู
อาจารย์ (ผู้แทนคณะวิทยากร)

- นักเรียนทั้งหมดกล่าวคำบูชาตามบท

“มาลาบูชาคุณ” ดังนี้

มาลาพวงดอกไม้ (ซ้ำ)

มาตั้งไว้เพื่อบูชา

บูชาคุณพระพุทธ (ซ้ำ)

ที่ได้ตรัสรู้มา

บูชาคุณพระธรรม (ซ้ำ)

ที่ได้นำความสุขมา

บูชาคุณพระสงฆ์ (ซ้ำ)

ผู้ดำรงพระวินัย

มาลาพวงดอกไม้ (ซ้ำ)

มาตั้งไว้เพื่อบูชา

บูชาคุณบิดา บูชาคุณมารดา

เลี้ยงลูกมาจนเติบโตใหญ่

มาลาพวงดอกไม้ (ซ้ำ)

มาตั้งไว้เพื่อบูชา

บูชาผู้มีคุณ (ซ้ำ)

ที่เจือจุนด้วยน้ำใจ

มาลาพวงดอกไม้ (ซ้ำ)

มาตั้งไว้เพื่อบูชา

บูชาแต่คุณครู (ซ้ำ)

ที่เอ็นดูสอนศิษย์มา

- กล่าวคำขอขมา

• กรรมใดที่ข้าพเจ้าทั้งหลายได้ล่วงเกินพระพุทธ

พระธรรม พระสงฆ์ คณะวิทยากร ครู-อาจารย์ ด้วย กาย วาจา ใจ
รู้ก็ดี ไม่รู้ก็ดี จะด้วยเจตนาและไม่เจตนา ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ขอ
ได้อโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายด้วย

บทที่ 5

การจัดโครงการอบรมพัฒนาจิต

การจัดโครงการอบรมพัฒนาจิต อาจดำเนินการได้ 2 รูปแบบ

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

2. โรงเรียนหรือหน่วยงานดำเนินการเอง กล่าวคือ บุคลากรในโรงเรียนหรือหน่วยงานสามารถจัดอบรมให้บุคลากรในสังกัดของตนเองได้

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นการดำเนินการในลักษณะใด ก็จำเป็นต้องมีกระบวนการที่เป็นระบบ ต้องมีวัตถุประสงค์และเป้าหมายให้ชัดเจน ตลอดจนมีการเตรียมการก่อนอบรมให้พร้อม การดำเนินการระหว่างการอบรมที่มีประสิทธิภาพ และมีการดำเนินการต่อเนื่องหลังการอบรม เป็นการเชื่อมโยงการปฏิบัติภาคฝึกฝนระหว่างการอบรมไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

5.1 กรอบงาน

5.1.1 ลักษณะโครงการ

เป็นการพัฒนาคุณธรรมโดยการอบรมพัฒนาจิต โดยใช้หลัก **ไตรสิกขา** (ศีล สมาธิ ปัญญา) โดยมีความเชื่อพื้นฐานตามหลักพุทธศาสนาว่า จิตเป็นบ่อเกิดความดีความชั่ว และจิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้ ลักษณะจิตที่ฝึกฝนอบรมไว้ดี คือ จิตที่มีสติรักษาและมี

สมาธิแน่วแน่ ดังนั้น การฝึกอบรมจึงมุ่งเน้นการฝึกสติและฝึกสมาธิ เป็นสำคัญ

5.1.2 วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้รับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิต เช่น ศีล สมาธิ ปัญญา ความกตัญญู อิทธิบาท 4 ฯลฯ

- เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ฝึกฝนภาคปฏิบัติด้วยการสมาทานศีล ปฏิบัติสมาธิ ปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมาย ฯลฯ

- เพื่อให้ผู้รับการอบรมมีเจตคติที่ดีต่อพระพุทธรศาสนา การปฏิบัติสมาธิ และเกิดศรัทธามุ่งมั่นที่จะแก้ไขและพัฒนาตนเองให้ประพฤติปฏิบัติตนอย่างมีคุณธรรม

- เพื่อให้ผู้รับการอบรมสามารถนำหลักธรรมไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เช่น คุณภาพงานดีขึ้น ผลการเรียนรู้ดีขึ้น พฤติกรรมพัฒนาขึ้น สามารถลด ละ เลิก อบายมุขได้

5.1.3 คุณธรรมที่ต้องการปลูกฝัง

- ปัญญาสัมมาทิฐิ (มีความเห็นถูกต้องตามความจริง แยกแยะผิดชอบชั่วดีได้)

- สติสัมปชัญญะ

- สมาธิ

- ความกตัญญูรู้คุณบิดามารดา ครูอาจารย์ และ

ผู้มีพระคุณ

- ความรับผิดชอบ

- ความมีระเบียบวินัย

- ความอดทน

- การตรงต่อเวลา

- ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค
- ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
- รู้รักสามัคคี

ฯลฯ

5.1.4 วิธีดำเนินการ

- การให้ความรู้ภาคทฤษฎีในเรื่องต่อไปนี้
 - ความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิและชีวิตประจำวัน
 - ประโยชน์ของสมาธิในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
 - หลักการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา
 - หลักธรรมในพระพุทธศาสนา : ศีล 5 ความ

กัตถุญญ อธิธิปาท 4 กรรม ฯลฯ

- พุทธประวัติและประวัติพระอรหันตสาวก
- คุณธรรมทั่วไป เช่น เด็กน้อยตามรอยธรรม

วัยรุ่นคุณธรรม เสพติดพิษมหันต์

ฯลฯ

- การฝึกปฏิบัติสมาธิ : ปฏิบัติวันละ 4 ครั้ง ได้แก่
ภาคอรุณ (04.30-06.30 น.) : ทำวัตรเช้า

เดินจงกรม นั่งสมาธิ

ภาคเช้า (08.30-11.30 น.) : ฝึกสมาธิในการ

อ่าน เดินจงกรม นั่งสมาธิ

ภาคบ่าย (12.40-16.30 น.) : ฝึกสมาธิในการ

อ่าน ฟังการบรรยายธรรม เดินจงกรม นั่งสมาธิ

ภาคค่ำ (18.00-21.30 น.) : แลกเปลี่ยน

ประสบการณ์ ทำวัตรเย็น เดินจงกรม นั่งสมาธิ

- การนำมวลประสบการณ์การฝึกปฏิบัติไปสู่การ

พัฒนาคุณภาพชีวิต

ในช่วงสุดท้ายของการอบรม ให้ผู้รับการอบรมทำความเข้าใจเพื่อระลึกถึงพระคุณบิดา มารดา และครู-อาจารย์ สำนวญข้อบกพร่องของตนเอง และทำสัญญาใจ ตั้งปณิธานพัฒนาและปรับปรุงตนเอง 1-3 ข้อ เพื่อมอบให้บิดามารดา หรือผู้ปกครองและอาจารย์ที่ปรึกษาหรือผู้บังคับบัญชา

5.2 การเตรียมการก่อนอบรม

5.2.1 การเตรียมงบประมาณดำเนินการ

ได้แก่ ค่าอาหาร ค่าตอบแทนวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าใช้จ่ายทั่วไป เป็นต้น ซึ่งอาจเป็นการตั้งงบประมาณที่จัดอบรม และ/หรือ จัดเก็บจากผู้รับการอบรม

5.2.2 การนิมนต์/เชิญวิทยากร

ในกรณีที่ต้องการให้วิทยากรภายนอกมาดำเนินการอบรมหรือบรรยายธรรม ควรมีการประสานงานล่วงหน้าเป็นส่วนตัวก่อน แล้วทำหนังสือเชิญเป็นทางการตามไปภายหลัง

5.2.3 การเตรียมคณะทำงาน

ควรออกคำสั่งแต่งตั้งคณะทำงานและระบุบทบาทหน้าที่ให้ชัดเจน การอบรมพัฒนาจิต ณ วัดวะภูแก้ว (หลักสูตรนักเรียน-นักศึกษา) ทางโครงการได้ประสานงานให้ทางโรงเรียนจัดครูมาดูแลนักเรียนในอัตราส่วนประมาณ 1 : 40 และมีบทบาทหน้าที่ดังนี้

- ควบคุม ดูแลให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม **ตรงเวลาและครบทุกคาบ** และปฏิบัติตามกติกากำหนดไว้
- ดูแลนักเรียนไม่ให้นั่งหลับ คุย เล่น หรือแก้งก้นในขณะที่ดำเนินกิจกรรม

- เอาใจใส่นักเรียนที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือมีสมาธิค่อนข้างสั้นเป็นกรณีพิเศษ ด้วยการจัดที่นั่งแถวหน้า ๆ และไม่ให้นั่งรวมกลุ่มกัน

- เสริมแรงนักเรียนที่มีความตั้งใจในการปฏิบัติ และตักเตือนนักเรียนที่ไม่ตั้งใจ

- ดูแลให้นักเรียนปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายประจำวันให้ครบถ้วน

- ให้ความช่วยเหลือและร่วมมือกับคณะวิทยากรในการดูแลนักเรียนขณะปฏิบัติธรรม

- ดูแลนักเรียนหลังจากเสร็จกิจกรรมภาคค่ำให้กลับเข้าที่พักและเข้านอนตามเวลาที่กำหนด ไม่ให้เล่นหรือคุยกัน ซึ่งเป็น การรบกวนเวลาพักผ่อนของผู้อื่น

- ช่วงเวลาพัก คอยสอดส่องดูแลนักเรียนให้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น อ่านหนังสือ พักผ่อน ห้ามส่งเสียงดัง เล่นการพนัน และเสพสารเสพติด

๒๑๑

5.2.4 การเตรียมนักเรียนหรือผู้รับการอบรม

แจ้งแนวปฏิบัติต่อไปนีให้ผู้รับการอบรมทราบล่วงหน้า

- เตรียมเสื้อผ้าให้พอเพียงที่จะใช้ตลอดการอบรมโดยไม่ต้องซัก (เพื่อไม่ให้เสียเวลาในการปฏิบัติและเป็นการประหยัดน้ำ) เสื้อผ้าที่เตรียมมาควรเป็นแบบและสีสุภาพ (งดเว้นกางเกงยีนส์ กางเกงขาสั้นหรือสั้นแค่เข่า ซึ่งเมื่อนั่งแล้วจะสั้นขึ้นไปอีกจนดูไม่สุภาพ โดยเฉพาะนักเรียนหญิง)

- นำปากกาติดตัวไปด้วย

- ปฏิบัติกิจกรรมตามตารางให้ตรงเวลาและครบทุกคาบด้วยความตั้งใจ
- ห้ามออกนอกบริเวณวัดโดยไม่ได้รับอนุญาตตลอดช่วงการอบรม
- ห้ามนำบุหรี่ย สุรา สิ่งเสพติด ไปเสพในสถานที่อบรม
- ห้ามเล่นการพนัน
- ไม่ควรนำเงินมามาก และเงินที่ติดตัวมาควรฝากครูผู้ดูแลไว้
- ไม่นำของมีค่ามา เช่น เครื่องประดับที่มีราคา กล้องถ่ายรูป วิทยุ เทป ฯลฯ

5.2.5 การเตรียมเอกสารและอุปกรณ์ประกอบการอบรม ได้แก่

- เอกสารประเมินผล
- กระดาษเปล่าสำหรับเขียนเล่าประสบการณ์
- ยาสามัญประจำบ้าน

5.3 การดำเนินการระหว่างอบรม

คณะทำงานปฏิบัติงานตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายด้วยความตั้งใจและรับผิดชอบ ควรมีการประชุมเตรียมงานและสรุปงานรายวันหรือเป็นระยะ

5.4 กิจกรรมต่อเนื่องหลังการอบรม

เพื่อให้ผู้รับการอบรมนำความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างต่อเนื่อง โรงเรียน/หน่วยงาน ควรติดตามผลให้นักเรียน/ผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติตามสัญญาใจหรือปณิธานที่ตั้งไว้ในช่วงสุดท้ายของการอบรม

การติดตามผลในโรงเรียน อาจให้ฝ่ายปกครองและครูที่ปรึกษา นำสัญญาใจที่นักเรียนทำ ไปศึกษาและติดตามผลให้นักเรียนปฏิบัติได้จริง โดยการติดตามผลควรมีลักษณะดังนี้

- เป็นการให้ขวัญ กำลังใจ ให้นักเรียนมีกำลังใจในการปฏิบัติ ปกป้องนักเรียนจากการถูกเพื่อนล้อเลียนเมื่อมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่พึงประสงค์

- เสริมแรง ยกย่อง ชมเชย นักเรียนที่ปฏิบัติได้ตามสัญญา
- ให้คำปรึกษาและช่วยแก้ปัญหาถ้านักเรียนไม่สามารถปฏิบัติได้ตามสัญญา

- แนะนำให้นักเรียนควบคุมตนเอง โดยการบันทึกผลการปฏิบัติทุกวัน

- ประสานงานกับผู้ปกครองเพื่อขอให้ความร่วมมือในการติดตามผลและให้ขวัญกำลังใจ

นอกจากนี้ ทางโรงเรียนอาจจัดโอกาสให้นักเรียนได้ปฏิบัติสมาธิเพิ่มเติม เช่น

- กิจกรรมนั่งสมาธิ เข้า-เย็น ในห้องจริยศึกษา หรือสวนป่าในโรงเรียน

- นั่งสมาธิก่อนเริ่มการเรียนแต่ละคาบประมาณ 5 นาที
- จัดให้กลุ่มหรือชุมนุมผู้สนใจในการปฏิบัติธรรมได้มีโอกาสปฏิบัติสมาธิร่วมกัน และ/หรือเผยแพร่ให้เพื่อน ๆ

- นำนักเรียนไปปฏิบัติธรรมที่วัดใกล้โรงเรียนในวันหยุดหรือวันธรรมสวนะ

- เน้นย้ำให้นักเรียนทำสมาธิในห้องเรียน ด้วยการจัดห้องสายตาไปที่ครูผู้สอนตลอดเวลา และให้ครูผู้สอนคอยเตือนนักเรียนเป็นระยะเมื่อนักเรียนละสายตาไปจากครู วิธีการนี้จะทำให้นักเรียน

เรียนดีขึ้น

5.5 การประเมินผล

การประเมินผลการอบรมทำได้หลายลักษณะ ขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้จัดอบรมว่าต้องการผลสรุปในรายละเอียดระดับใด

5.5.1 การประเมินผลก่อน-หลังการอบรม

เป็นแบบสอบถามด้านความรู้ ความเข้าใจ และเจตคติที่มีต่อพระพุทธศาสนาและการปฏิบัติสมาธิ เมื่อนำมาเปรียบเทียบกันจะทำให้ทราบพัฒนาการของผู้รับการอบรมในด้านความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องสมาธิและความเปลี่ยนแปลงด้านเจตคติที่มีต่อพระพุทธศาสนาและการปฏิบัติสมาธิ ตลอดจนความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้ดีขึ้น

5.5.2 การประเมินผลระหว่างการอบรม

จะทำให้ทราบพัฒนาการในด้านการฟังธรรมและการปฏิบัติสมาธิในแต่ละวัน

5.5.3 การเขียนเล่าประสบการณ์

เมื่อเสร็จสิ้นการอบรม ให้ผู้เข้าอบรมเขียนบรรยายถ่ายทอดความรู้สึกและประสบการณ์ในการอบรมแบบปลายเปิด ซึ่งจะช่วยให้ทราบความรู้สึกของผู้รับการอบรมที่มีต่อการอบรมในภาพรวม ประสบการณ์ด้านการปฏิบัติสมาธิ ตลอดจนความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและความตั้งใจที่จะพัฒนาตนเอง ซึ่งประสบการณ์ดังกล่าวอาจไม่ครอบคลุมทุกด้าน เพราะเป็นการเขียนแบบอิสระ

ดังนั้น ผู้จัดโครงการสามารถดำเนินการด้านการประเมินผลได้หลายลักษณะดังนี้

- ถ้าต้องการทราบผลสรุปใน **รายละเอียด** มากที่สุด ต้องมีการประเมินผลระยะต่างๆ คือ

- ประเมินผลก่อนการอบรม
- ประเมินผลระหว่างการอบรมทุกวัน
- ประเมินผลหลังการอบรม
- ประเมินผลปลายเปิด หรือการเขียนเล่าประสบการณ์

และความรู้สึกที่มีต่อการอบรม

- ถ้าต้องการผลสรุป **ระดับกลาง** อาจทำเฉพาะประเมินผลก่อน-หลังการอบรม และประเมินผลปลายเปิด โดยไม่ต้องทำประเมินผลระหว่างอบรม หรือทำเพียงครั้งเดียว

- ถ้าต้องการทราบผลใน **ภาพรวม** กว้างๆ ซึ่งอาจไม่ครอบคลุมทุกประเด็น ก็ทำเฉพาะประเมินผลปลายเปิด

อนึ่ง แบบประเมินผลการอบรม ก่อน-ระหว่าง-หลัง การอบรมที่จะนำเสนอต่อไปนี้เป็นตัวอย่างหรือแนวทางให้เท่านั้น ผู้จัดโครงการสามารถดัดแปลง ปรับปรุง หรือออกแบบเองตามความต้องการได้

ตัวอย่างแบบประเมินผลก่อนการอบรมพัฒนาจิต

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ใน [] หน้าข้อ หรือเติมข้อความ
ในช่องว่างตามสภาพที่เกิดขึ้นจริง

1. เหตุผล **สำคัญที่สุด** ในการเข้ารับการอบรมครั้งนี้ (ตอบเพียงข้อเดียว)
 - [] ถูกบังคับให้มาอบรม
 - [] มาตามเพื่อน
 - [] อยากทดลองทำสมาธิ
 - [] สนใจการทำสมาธิ (ชอบทำสมาธิ)
 - [] ต้องการนำไปใช้ประโยชน์ในการศึกษาเล่าเรียน การปฏิบัติงาน
และในชีวิตประจำวัน
 - [] อื่น ๆ คือ
2. พุทธศาสนาในทัศนะของท่าน
 - [] เป็นเรื่องมกมายไม่น่าสนใจ
 - [] เป็นลัทธิความเชื่ออย่างหนึ่ง
 - [] มีสิ่งที่น่าสนใจและน่าศึกษา
 - [] มีเหตุผล เป็นวิทยาศาสตร์ และทันสมัยอยู่เสมอ
 - [] อื่น ๆ คือ
3. สมาธิในทัศนะของท่าน
 - [] งมกมาย ไร้สาระ
 - [] น่าสนใจ น่าลองพิสูจน์
 - [] มีประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
 - [] อื่น ๆ คือ

4. พระสงฆ์ในทัศนะของท่าน
- ไม่น่าเลื่อมใส
 - ได้รับการกราบไหว้เพราะอยู่ในสมณเพศ
 - ศรัทธา เลื่อมใส เพราะเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ และแนะนำแนวทางดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม
 - อื่นๆ คือ
5. ท่านคิดว่าสมาธิคืออะไร
- การนั่งหลับตาในที่เงียบ ๆ
 - การข่มจิตให้เกิดความสงบ
 - การจดจ่อกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างมีสติ
 - อื่นๆ คือ
6. ท่านคิดว่าควรทำสมาธิในที่ใด
- ในวัด
 - ห้องพระ
 - ที่เงียบ ๆ
 - ทุกสถานที่
7. ท่านคิดว่าควรทำสมาธิเวลาใด
- วันสำคัญทางศาสนา
 - ก่อนนอน และ/หรือ ตอนเช้ามีด
 - ทำได้ทุกเวลา
8. ท่านคิดว่าจะนำความรู้และประสบการณ์จากการอบรมครั้งนี้ไปดำเนินการต่อไปอย่างไร (ตอบได้หลายข้อ)
- ไม่ทำอะไรเลย
 - นั่งสมาธิเมื่อมีเวลา

- [] นั่งสมาธิทุกวัน
- [] ใช้สมาธิและหลักธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและการศึกษา
เล่าเรียน
- [] เผยแพร่ให้ญาติพี่น้องและเพื่อนๆ
- [] อื่น ๆ คือ.....
9. ท่านคิดว่าท่านมีพฤติกรรมที่ต้องการการปรับปรุงหรือพัฒนาหรือไม่
- [] ไม่มี
- [] มีบางเรื่อง
- [] มีหลายเรื่อง
10. ท่านมีความรู้และเจตคติในเรื่องต่อไปนี้ระดับใด

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

ตัวอย่างแบบประเมินผลระหว่างการอบรมพัฒนาจิต (แบบที่ 1)

วันที่.....

ตอนที่ 1 ประสพการณ์และความรู้สึกที่มีต่อการฟังธรรมและการปฏิบัติสมาธิ

คำชี้แจง โปรดพิจารณาความรู้สึกของท่านที่มีต่อ

- | | | | | |
|--------------------|-------|-----------|------|------------|
| 1. การฟังธรรม | ในแง่ | เข้าใจยาก | หรือ | เข้าใจง่าย |
| | | น่าเบื่อ | หรือ | น่าสนใจ |
| | | ไร้สาระ | หรือ | มีประโยชน์ |
| 2. การปฏิบัติสมาธิ | ในแง่ | ยาก | หรือ | ง่าย |
| | | ปวดเมื่อย | หรือ | สบาย |
| | | ฟุ้งซ่าน | 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	<table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;">3</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">2</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">1</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">0</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">1</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">2</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">3</td> </tr> </table>	3	2	1	0	1	2	3	เข้าใจง่าย
3	2	1	0	1	2	3			
น่าเบื่อ	<table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;">3</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">2</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">1</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">0</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">1</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">2</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">3</td> </tr> </table>	3	2	1	0	1	2	3	น่าสนใจ
3	2	1	0	1	2	3			
ไร้สาระ	<table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;">3</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">2</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">1</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">0</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">1</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">2</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">3</td> </tr> </table>	3	2	1	0	1	2	3	มีประโยชน์
3	2	1	0	1	2	3			

ความรู้สึกต่อการปฏิบัติสมาธิ

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	พอใจ

ตอนที่ 2 ผลการปฏิบัติสมาธิในวันนี้

- รอบที่ท่านปฏิบัติได้ผลน้อยที่สุด คือรอบใด
 เข้ามืด สาย บ่าย ค่ำ
- รอบที่ท่านปฏิบัติได้ผลดีที่สุด คือรอบใด
 เข้ามืด สาย บ่าย ค่ำ
- ปฏิบัติได้ในระดับใด
 มีแต่ความปวดเมื่อย ความฟุ้งซ่านและเบื่อหน่ายในการปฏิบัติ
 ยังปวดเมื่อย แต่พยายามอดทนกำหนดสติและฝึกความจดจ่อ
 จิตแน่วแน่ต่อสิ่งจดจ่อได้นานหรือตลอดเวลา และมีสติตามรู้
 ทันความรู้สึกทางกาย/จิตมากหรือตลอดเวลา
 เกิดอารมณ์ปีติ (ได้แก่.....)
 ได้รับความสงบ เบากาย เบาใจเล็กน้อย

[] จิตมีสมาธิตั้งมั่น มีความสงบมาก เบากาย เบาใจ รู้ ตื่น เบิกบาน

- ผลการปฏิบัติวันนี้เปรียบเทียบกับเมื่อวานนี้

[] ดีกว่าเมื่อวาน เนื่องจาก.....

[] ไม่ดีเท่าเมื่อวาน เนื่องจาก.....

ปัญหาและข้อเสนอนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินผลระหว่างการอบรมพัฒนาจิต (แบบที่ 2)

ตอนที่ 1 ประสพการณ์และความรู้สึกที่มีต่อการฟังธรรม และการปฏิบัติสมาธิ

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องความรู้สึกให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

รายการ	ระดับความรู้สึก				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ความรู้สึกที่มีต่อการฟังธรรม					
1.1 เข้าใจง่าย					
1.2 น่าสนใจ					
1.3 มีประโยชน์					
2. ความรู้สึกที่มีต่อการปฏิบัติสมาธิ					
2.1 ปฏิบัติได้ง่าย					
2.2 สบาย ไม่ปวดเมื่อย					
2.3 สงบไม่ฟุ้งซ่าน					
2.4 พอใจ					

ตอนที่ 2 ผลการปฏิบัติสมาธิวันนี้ (เหมือนตอนที่ 2 ของแบบที่ 1)

แบบประเมินผลหลังการอบรมพัฒนาจิต

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

1. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อการอบรมครั้งนี้
 - [] เช็ด ไม่มาอีกแล้ว
 - [] ชอบ เพราะได้ไปเรียนบรรยากาศ
 - [] ชอบ เพราะเข้าใจเรื่องสมาธิและพระพุทธศาสนาดีขึ้น
 - [] ชอบมาก และจะนำไปปฏิบัติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
2. พระพุทธศาสนาในทัศนะของท่าน
 - [] เป็นเรื่องมกมาย ไม่น่าสนใจ
 - [] เป็นลัทธิความเชื่ออย่างหนึ่ง
 - [] มีสิ่งที่น่าสนใจและน่าศึกษา
 - [] มีเหตุผล เป็นวิทยาศาสตร์ และทันสมัยอยู่เสมอ
 - [] อื่น ๆ คือ.....
3. สมาธิในทัศนะของท่าน
 - [] มกมาย ไร้สาระ
 - [] น่าสนใจ น่าลองพิสูจน์
 - [] มีประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
 - [] อื่น ๆ คือ.....
4. พระสงฆ์ในทัศนะของท่าน
 - [] ไม่น่าเลื่อมใส
 - [] ได้รับการกราบไหว้เพราะอยู่ในสมณเพศ
 - [] ศรัทธาเลื่อมใสเพราะเป็นผู้ชี้แนะแนวทางชีวิตที่ถูกต้อง
 - [] อื่น ๆ คือ.....

5. ท่านคิดว่าสมาธิคืออะไร
- การนั่งหลับตาในที่เงียบ ๆ
 - การข่มจิตให้เกิดความสงบ
 - การจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมีสติ
 - อื่น ๆ คือ.....
6. ท่านคิดว่าควรทำสมาธิในที่ใด
- ในวัด
 - ห้องพระ
 - ที่เงียบ ๆ
 - ทุกสถานที่
7. ท่านคิดว่าควรทำสมาธิในเวลาใด
- วันสำคัญทางศาสนา
 - ก่อนนอนและ/หรือตอนเช้ามีด
 - ทำได้ตลอดเวลา
8. ท่านคิดว่าจะนำความรู้และประสบการณ์จากการอบรมครั้งนี้ไปดำเนินการอย่างไร
- ไม่ทำอะไรเลย
 - นั่งสมาธิเมื่อมีเวลา
 - นั่งสมาธิทุกวัน
 - ใช้สมาธิและหลักธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและการศึกษาให้ดีขึ้น
 - เผยแพร่ให้ญาติพี่น้องและเพื่อน ๆ
 - อื่น ๆ คือ.....

9. ท่านคิดว่าท่านมีพฤติกรรมที่ต้องการปรับปรุงหรือพัฒนาหรือไม่

ไม่มี

มีบางเรื่อง

มีหลายเรื่อง

10. ท่านคิดว่าการอบรมครั้งนี้มีผลต่อการพัฒนาความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมของท่านในระดับใด

รายการประเมิน	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความรู้เรื่องสมาธิ					
2. ความรู้เรื่องพระพุทธศาสนา และหลักธรรมในพระพุทธศาสนา					
3. ความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา					
4. ความเลื่อมใสศรัทธาในพระสงฆ์					
5. ความต้องการที่จะนำหลักธรรมไปปรับปรุงหรือพัฒนาตนเอง					

11. ผลการปฏิบัติสมาธิของท่านรอบที่ได้ผลดีที่สุดเป็นอย่างไร

ไม่ได้ผล มีแต่ความปวดเมื่อยและเบื่อหน่าย

จิตยังไม่รวมเป็นสมาธิ แต่ได้นิสัยใจดี มีพลังสติ และความอดทนเพิ่มขึ้น

ได้สัมผัสความสงบในสมาธิเล็กน้อย

สามารถทำจิตให้สงบตั้งมั่นได้นาน

วิธีการสรุปผลการประเมิน

การประเมินผลก่อนอบรม

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

ตัวอย่าง ข้อ 1 เหตุผลสำคัญที่สุดในการเข้าอบรมครั้งนี้ (ตอบเพียงข้อเดียว)

- [] ถูกบังคับ ██████████ 27
- [] มาตามเพื่อน ██████████ 28
- [] อยากทดลองทำสมาธิ ████████████████ 40
- [] สนใจการทำสมาธิ ████████████████ 36
- [] ต้องการนำไปใช้ประโยชน์ในการศึกษาเล่าเรียน ████████████████
██████ 43

เงื่อนไข กำหนดให้จำนวนผู้ตอบแบบประเมินเป็น $N = 174$

รอยขีดแต่ละข้อที่ผู้ตอบเลือกเป็น X

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

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

การนำเสนอ

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

เช่น [] ไม่ทำอะไรเลย $\frac{5 \times 100}{225} = 2.2$

[] นั่งสมาธิเมื่อมีเวลา $\frac{55 \times 100}{225} = 24.4$

การนำเสนอ

- เสนอในรูปร้อยละ เช่น

2.2 ไม่ทำอะไรเลย

24.4 นั่งสมาธิเมื่อมีเวลา

28.9 นั่งสมาธิทุกวัน

22.2 ใช้สมาธิและหลักกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและการศึกษาเล่าเรียน

22.2 เผยแพร่ให้ญาติพี่น้องและเพื่อนๆ

- เสนอในรูปตาราง (ดูตัวอย่างข้อ 1)

ข้อ 10 วัดความรู้และเจตคติ

1. ให้ลงรอยขีดระดับความรู้และเจตคติ

2. กำหนดค่าของคะแนนเป็น 1 2 3 4 5

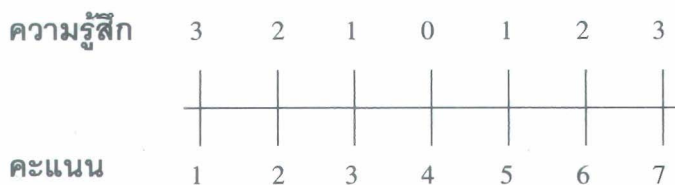
3. จำนวนรอยขีดในแต่ละระดับ คุณ ด้วยค่าของคะแนน

4. คะแนนรวมในข้อ 3 หาร ด้วยจำนวนผู้รับการประเมินเป็นค่าเฉลี่ย

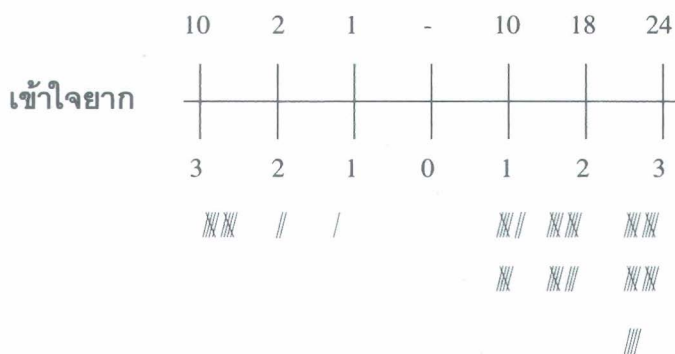
ความรู้และเจตคติ	คะแนน					\bar{x}
	5	4	3	2	1	
1. ความรู้เรื่องสมาธิ	74	35	2	-	-	4.75
2. ความรู้เรื่องพระพุทธศาสนา	36	54	8	3	-	4.22
3. ความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา	72	37	1	1	-	4.54
4. ความเลื่อมใสศรัทธาในพระสงฆ์	20	70	9	2	-	4.07
5. ความต้องการพัฒนาตนเอง	29	56	15	1	-	4.12

การประเมินผลระหว่างกรอบแบบที่ 1

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



ตัวอย่าง ความรู้สึกต่อการพึงธรรม



- นับจำนวนรอยขีดของแต่ละค่าของคะแนน
- จำนวนรอยขีดคูณด้วยค่าของคะแนน = X
- คะแนนรวมของแต่ละความรู้สึกหาร ด้วยจำนวนผู้ตอบ เป็น

$$\text{ค่าเฉลี่ย} = \frac{X}{N}$$

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

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

การประเมินผลระหว่างการอบรม แบบที่ 2

วิเคราะห์เช่นเดียวกับกับแบบประเมินผลก่อนการอบรมข้อ ๑๐
การนำเสนอ

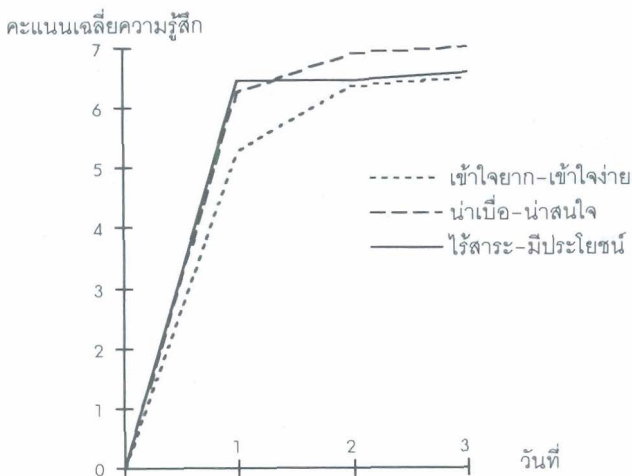
1. เปรียบเทียบระหว่างเรื่อง
2. เปรียบเทียบระหว่างวัน

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



การนำเสนอผลการปฏิบัติสมาธิแต่ละวัน

- ลงรอยขีดแต่ละช่วงเวลา แล้วคิดเป็นร้อยละ เช่นเดียวกับแบบประเมินก่อนการอบรม
- นำเสนอในรูปตารางเปรียบเทียบรายวัน

ตัวอย่างตาราง ตารางแสดงผลการปฏิบัติสมาธิวันนี้ “รอบที่ปฏิบัติได้ผลน้อยที่สุด” 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

- ตารางแสดงผลการปฏิบัติได้ดีในระดับต่างๆ คิดเป็นร้อยละ

ผลการปฏิบัติ \ วันที่	1	2	3
ปวดเมื่อย ฟุ้งซ่าน และเบื่อหน่าย	57.24	25.89	7.80
ปวดเมื่อย แต่พยายามอดทนกำหนดสติ สมาธิ	20.30	10.03	12.01
จิตแน่วแน่ต่อสิ่งจذب่อได้นาน	6.72	25.05	32.18
เกิดอารมณ์ปีติ	8.11	12.44	18.72
ได้รับความสงบเล็กน้อย	5.18	15.77	17.05
จิตมีสมาธิตั้งมั่นได้นาน มีความสงบมาก เบากาย เบาใจ รู้ ตื่น เบิกบาน	2.45	10.82	12.24

การประเมินผลหลังอบรม

คำชี้แจง ข้อ 1-11 ใช้วิธีดำเนินการเหมือนแบบประเมินผลก่อนการอบรม

แบบประเมินปลายเปิด

ให้รวบรวมความคิดเห็นของผู้รับการประเมินทั้งหมด แล้วสรุปโดยรวม

นำเสนอตามหัวเรื่องให้ผู้ดำเนินการอบรมทราบ เพื่อปรับปรุงและพัฒนาต่อไป

การเปรียบเทียบความรู้และเจตคติก่อนและหลังการอบรม

1. เจตคติต่อพระพุทธศาสนาและการปฏิบัติสมาธิ

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. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิ

เปรียบเทียบแบบสอบถามก่อน-หลังการอบรมข้อ 5, 6, 7

ถ้านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง จะเลือกคำตอบที่

ถูกต้องดังนี้

ข้อ 5 คำตอบที่ถูกต้อง คือ ตัวเลือกที่ 3

ข้อ 6 คำตอบที่ถูกต้อง คือ ตัวเลือกที่ 4

ข้อ 7 คำตอบที่ถูกต้อง คือ ตัวเลือกที่ 3

ถ้าจำนวนนักเรียนที่เลือกตอบถูกมีเพิ่มขึ้น แสดงว่าพัฒนาการด้านความรู้ความเข้าใจของนักเรียนเพิ่มขึ้น

3. ความตั้งใจ มุ่งมั่นที่จะปรับปรุงและพัฒนาตนเอง

เปรียบเทียบแบบสอบถามก่อนอบรมข้อ 9 กับแบบสอบถามหลังอบรมข้อ 9

ถ้าตัวเลือกที่ 2 และ 3 มีเพิ่มขึ้น แสดงว่ามีพัฒนาการด้านปัญญาสัมมาทิฐิและความมุ่งมั่นที่จะปรับปรุงและพัฒนาตนเอง

การสรุปแบบประเมินปลายเปิด (เขียนเล่าประสบการณ์)

คิดจำนวนร้อยละของนักเรียนที่เขียนประสบการณ์เชิงบวกและลบ

นักเรียนที่มีประสบการณ์เชิงบวกต่อการอบรม ได้แก่

- ชอบการอบรม อยากอยู่ต่อ อยากมาอีก ฯลฯ
 - เกิดสำนึกผิดชอบชั่วดี สำนึกในบุญคุณผู้มีพระคุณมากขึ้น
- ต้องการแก้ไขปรับปรุงตนเอง

- ปรากฏผลทางจิต เช่น เล่าถึงอาการที่จิตเป็นสมาธิหรือมีอาการปิติ

- เห็นประโยชน์ของประสบการณ์ที่ได้รับและจะนำไปปฏิบัติต่อในชีวิตประจำวัน

ฯลฯ

นักเรียนที่มีความรู้สึกเชิงลบต่อการอบรม ได้แก่

- ไม่ชอบการอบรม เช็ด ทุกข์ทรมาน ไม่อยากมาอีก

- ไม่เห็นประโยชน์

๙๑๙

สรุปผลรวมนักเรียนที่ได้รับประสบการณ์เชิงบวกมีร้อยละเท่าไร
และประสบการณ์เชิงลบร้อยละเท่าไร

บทสรุป

กฎอริยสัจ 4 ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ คือ กฎธรรมชาติ เป็นกระบวนการแก้ทุกข์และแก้ปัญหาที่เป็นวิทยาศาสตร์ กล่าวคือ ต้นตอของทุกข์และปัญหาอยู่ที่ไหน ให้แก้ที่นั่น โดยอาศัยวิธีการ (มรรค) ที่ถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพปัญหา

เราคงปฏิเสธไม่ได้ว่า วิกฤตทางคุณธรรมในสังคมปัจจุบัน มีต้นเหตุมาจากจิตใจที่ไม่ได้รับการฝึกฝนอบรมไว้ดีพอ ดังนั้น การอบรมจิตน่าจะเป็นมรรค คือยาขนานเอกที่จะเยียวยาสังคมที่ทุกข์ยากและป่วยหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด

กระบวนการฝึกจิตไม่ใช่เรื่องลึกลับซับซ้อนและไม่ใช่เรื่องยาก เพราะพระพุทธเจ้าได้วางหลักสูตรแบบแผนและปูทางไว้ให้อย่างมีระบบ ไม่เหลือวิสัยที่จะดำเนินการตาม

การฝึกจิตไม่ต้องใช้วัสดุอุปกรณ์อะไรให้ยุ่งยากสิ้นเปลือง อุปกรณ์ที่จำเป็นและสำคัญที่สุด คือ กายกับใจ

การอบรมจิต ไม่ต้องลงทุนเป็นเม็ดเงิน แต่ต้องอาศัยการลงแรง คือแรงกายและแรงใจ

เพราะฉะนั้น ผู้ที่ปรารถนาชีวิตที่สุขสงบพร้อมด้วยความสำเร็จ และต้องการเห็นสังคมที่ร่มเย็นเป็นสุข ควรที่จะหมั่นฝึกฝนตนเอง และถ้ามีโอกาสและความสามารถที่จะทำได้ ก็ควรช่วยฝึกฝนผู้อื่นด้วย

“ดูจงข้างศรตัดลูกศร” เป็นทางเลือกหนึ่งที่ท่านจะใช้เป็นแนวทางในการฝึกตนและสังคมรอบ ๆ ตัวท่าน

บรรณานุกรม

ดาราวรรณ เต็มอุดม (เอกสารโรเนียว). **คู่มือการดำเนินการอบรม
พัฒนาจิตสำหรับวิทยากรดำเนินการอบรม.** 2542.

_____. **ครึ่งหนึ่งที่ฉันเข้าวัด.** กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, 2544.

_____. **เมื่อตำรวจตบเท้าเข้าวัด.** กรุงเทพฯ : ชวนพิมพ์, 2543.

พระโพธิ์นันทมุนี. **หลวงปู่ฝากไว้.** กรุงเทพฯ : พี.เอ.ลีฟวิ่ง จำกัด, 2536.

พระราชวรมนี (ประยุทธ์ ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับ
ประมวลธรรม.** กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย
2543.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์.** กรุงเทพฯ :
มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย 2538.

พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย). **ฐานิยปุชา 2538.** กรุงเทพฯ :
ชวนพิมพ์, 2538.

_____. **ฐานิยปุชา 2544.** กรุงเทพฯ : ชวนพิมพ์, 2544.

_____. **ฐานิยปุชา 2546.** กรุงเทพฯ : ชวนพิมพ์, 2546.

มูลนิธิหลวงปู่มั่น. **จิตตภาวนา มรดกล้ำค่าของชาวพุทธ.** กรุงเทพฯ :
ชวนพิมพ์, 2543.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก.
แนวปฏิบัติทางจิต. กรุงเทพฯ : ชวนพิมพ์, 2534.

_____. **ศีล สมาธิ ปัญญาในพระพุทธศาสนา.** กรุงเทพฯ :
ชวนพิมพ์, 2535.

เฮนรี กริส และวิลเลียม ดิก เขียน บรรยาย บุญญฤทธิ์ แปลเรียบเรียง.
**ทศวรรษใหม่แห่งการค้นคว้าพลังจิตและพลังลึกลับใน
สหภาพโซเวียต.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์น้องใหม่, 2536.

เกี่ยวกับผู้เขียน

เกิด 8 พฤษภาคม 2494

การศึกษา

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

หน้าที่การงาน

2516-2521	ครูสอนภาษาฝรั่งเศส โรงเรียนวัดมกุฏกษัตริย์ กทม.
2522-2544	ศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 11 (นครราชสีมา) รับผิดชอบงานนิเทศการ สอนภาษาฝรั่งเศส และงานปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมในโรงเรียน

การปฏิบัติธรรม

2523	เริ่มฝึกปฏิบัติสมาธิภาวนากับอุบาสิกาสะอาด เกษมสันต์
2523-2524	อบรมสมาธิภาวนากับคุณแม่ ดร. สิริ กรินไชย
2524-2526	ศึกษาและปฏิบัติธรรมกับพระราชวุฒาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)
2524-2542	ศึกษาและปฏิบัติธรรมกับพระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุทธ จานีโย)
2523-ปัจจุบัน	ศึกษาและปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องกับครูบา อาจารย์กรรมฐานสายป่า โดยเฉพาะสาย

หลวงปู่เสาร์ กนตสีโล หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

เกียรติประวัติ

2540

รางวัลเสาศาธรรมจักร ในฐานะผู้บำเพ็ญ
ประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา สาขาส่งเสริมผู้
ปฏิบัติธรรม

2544

ได้รับการประกาศเกียรติคุณเป็นครุภูมิปัญญา
ไทย รุ่นที่ 2 สาขา ปรัชญา ศาสนา และ
ประเพณี

ผู้ที่มีความประสงค์จะได้หนังสือ “ดูข้างศรตัดลูกศร”

กรุณาตอบแบบสอบถามในหน้าถัดไป

และจัดซองขนาด 7x9 นิ้ว จ่าหน้าซองถึงตัวท่านเอง

สอดแสตมป์ 5 บาท 2 ดวง ส่งไปยัง

ดร. ดาราวรรณ เต็มอุดม

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. ประสบการณ์ด้านการปฏิบัติสมาธิภาวนา (ตอบได้หลายข้อ)

- ยังไม่เคยปฏิบัติมาก่อน
- เคยเข้าอบรมกรรมฐาน ที่ ระบุ
- ปฏิบัติสมาธิภาวนาบ้าง
- ปฏิบัติสมาธิภาวนาอย่างต่อเนื่อง

2. ประสบการณ์ด้านการจัดอบรมพัฒนาจิต (ตอบได้หลายข้อ)

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

จิตดีนรณกลับกลอก
ป้องกันยาก ห้ามยาก
คนมีปัญญาสามารถทำให้ตรงได้
ดุจช่างตรัดตุลุมตร

ธรรมบท

