

คำนำ

โครงการปฏิบัติการ “การพัฒนาจิตเพื่อคุณภาพชีวิต” เป็นโครงการเพื่อฝึกการบริหารจิตด้วยวิธีที่ถูกต้อง ให้มีสุขภาพจิตสมบูรณ์ มีความสงบในชีวิต ถ้าทุกคนหันมาพัฒนาจิตใจโดยทำสมาธิแล้ว จะสามารถสร้างพลังจิตให้แก่ตนเองได้มาก และจะทำให้จิตยกระดับสูงขึ้น มีเมตตา มีความปรารถนาดีต่อกัน สามารถพึ่งพาตนเองและดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข จึงจำเป็นต้องเร่งเสริมสร้างสมรรถนะของบุคลากรและผู้สูงอายุให้มีคุณภาพ โดยมุ่งเสริมสร้างให้ทุกคนมีจิตใจ และสติปัญญา เพื่อเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาตนเอง นำไปสู่การการมีครอบครัว ชุมชนที่ดี มีคุณภาพ

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเกาะคา ได้จัดทำรายงานสรุปผลการดำเนินงานการจัดกิจกรรมฉบับนี้ขึ้น หวังเป็นอย่างยิ่งว่า บุคคลที่สนใจและได้อ่านรายงานฉบับนี้จะได้รับความรู้ในการพัฒนาจิตเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ หรือหากผู้อ่านพบว่าการทำโครงการนี้มีข้อบกพร่อง สามารถให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติครั้งต่อไป ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเกาะคา จะน้อมรับและจะได้นำไปเป็นข้อมูลในการพัฒนาและปรับปรุงต่อไป

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเกาะคา

กรกฎาคม 2551

โครงการปฏิบัติธรรม “การพัฒนาจิตเพื่อคุณภาพชีวิต”

ความเป็นมา

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเกาะคา ได้ดำเนินงานตามยุทธศาสตร์ การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย มุ่งหวังสร้างสังคมอุดมปัญญา ด้วยการจัดการให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของประชาชน อย่างมีคุณภาพและทั่วถึง เน้น การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของประชาชน การเพิ่มศักยภาพการจัดการความรู้ของชุมชน และการเพิ่มประสิทธิภาพการบริหารจัดการขององค์กรและ ภาครีเอกชน ตามกลยุทธ์ที่ 2 จัดกิจกรรมหลากหลายโดนใจผู้เรียน ยุทธศาสตร์ที่ 4 ผนึกกำลังภาคีเครือข่าย และกระจายบริการการศึกษาตามนโยบายโครงการ กศน. เสริมสร้างคุณธรรมนำความรู้สู่ชุมชน โครงการ พัฒนาห้องสมุดประชาชนมีชีวิต

ห้องสมุดประชาชนอำเภอเกาะคาได้จัดกิจกรรมพัฒนาห้องสมุดประชาชนมีชีวิต โดยประสานความร่วมมือกับเครือข่ายโรงพยาบาลเกาะคา สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดลำปางแห่งที่ ๘ วัดศาลาลง ลาน และ ชมรมผู้สูงอายุอำเภอเกาะคา จัดกิจกรรมโครงการปฏิบัติธรรม “การพัฒนาจิตเพื่อคุณภาพชีวิต” เพื่อฝึกการบริหารจิตด้วยวิธีที่ถูกต้อง ให้มีสุขภาพจิตสมบูรณ์ มีความสงบในชีวิต ถ้าทุกคนหันมาพัฒนา จิตใจโดยการนั่งสมาธิแล้ว จะสามารถสร้างพลังจิตให้แก่ใจได้มาก และจะทำให้จิตยกระดับสูงขึ้น มีเมตตา มีความปรารถนาดีต่อกัน เพื่อให้การพึ่งพาตนเองและดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข จึงจำเป็นต้องเร่ง เสริมสร้างสมรรถนะของบุคลากรและผู้สูงอายุให้มีคุณภาพ โดยมุ่งเสริมสร้างให้ทุกคนมีจิตใจ และ สติปัญญา เพื่อเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาตนเอง นำไปสู่การการมีครอบครัว ชุมชนที่ดี มีคุณภาพต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมได้รับการพัฒนาจิตให้สูงขึ้น
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมรู้จักวิธีทำสมาธิ เอาชนะใจตนเอง
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

วิทยากรกระบวนการ

1. ดร.ณราวัลย์ นันตะภูมิ ผู้อำนวยการ ศูนย์ กศน.อำเภอเกาะคา
2. พระอาจารย์มานิโต

กระบวนการจัดกิจกรรม

1. บรรยาย
2. การฝึกปฏิบัติ
3. ระดมความคิด

รายงานผลการดำเนินงานโครงการปฏิบัติธรรม “การพัฒนาจิตเพื่อคุณภาพชีวิต”

วันพุธที่ 2 กรกฎาคม 2551

เริ่มโครงการ เวลา 08.30 น.

ผู้เข้าร่วมโครงการกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย และกล่าวคำสมาทานศีล

ประธานในพิธีเปิด คือนายบดินทร์ เครือณรัตน์ ปลัดอาวุโสอำเภอเกาะคา กล่าวเปิดโครงการ โดยกล่าว ทักทายและต้อนรับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการและบุคลากรจากศูนย์ กศน.อำเภอเกาะคา

เวลา 9.00 น. กล่าวปฏิญาณมอบตัวเป็นศิษย์
จากนั้น

1. บรรยาย โดยวิทยากร ดร.ณราวัลย์ นันตะภูมิ ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาอกระบบและการศึกษาตาม อักษรยาศัยอำเภอเกาะคา

1.1 วัฒนาการของโลก สังคมของเราในปัจจุบัน เกิดความเครียด ไม่ว่าจะเครียดด้านการทำงาน เครียดเรื่องครอบครัว คั้งนั้นองค์กรต่าง ๆ จึงคิดโครงการต่าง ๆ เพื่อพัฒนาจิตใจของคนเพื่อผ่อนคลาย ความเครียดของมนุษย์ ซึ่งความเครียดทำให้เกิดปัญหาทางสังคม เช่น เกิดการประท้วง , การก่ออาชญากรรม ต่าง ๆ

1.2 ขั้นตอนและ วิธี การนั่งสมาธิ/เดินจงกรม

การทำสมาธิ มีอยู่ 2 แบบ คือ

1. สมาธิแบบธรรมชาติ มีอยู่ได้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ แต่ไม่สามารถช่วยให้มีสติ เพราะหมกมุ่นเรื่อย ๆ ไม่ได้ระสมในตัว

2. สมาธิแบบสร้างขึ้น สามารถสร้างได้ด้วยตนเอง เช่นการทำสมาธิ เดินจงกรม สวดมนต์

การทำสมาธิแบบสร้างขึ้นนั้นถ้าหากคิดเป็น 100% จะเก็บระสมอยู่ในตัวของเรา 60 % และอีก 40 % จะใช้ไปในการทำกิจกรรมต่าง ๆ คั้งนั้น จะเหลือ สมาธิอยู่ในตัวและหากทำอย่าง สม่ำเสมอจะสามารถระสมเป็นพลังจิต เพื่อใช้ในการดำเนินกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง

การกำหนดจิตมีอยู่ 5 แห่ง คือ หน้าผาก , ปลายจมูก , บริเวณหน้า , อกเบื้องซ้าย และสะดือ

ขั้นตอนและวิธีการนั่งสมาธิ

วิธีนั่งพื้น ให้เอาขาขวาทับขาซ้าย ตั้งกายให้ตรง ยกมือขึ้นพนมระหว่างอก กล่าวคำ อธิษฐานตามอาจารย์หรือผู้นำ ถ้าทำคนเดียวก็กล่าวคนเดียวดังนี้ “ข้าพเจ้าระลึกถึง คุณพระเจ้า คุณ พระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์ จงมาดลบันดาล ให้ใจของข้าพเจ้า จงรวม ลงเป็นสมาธิ “พุทโธ ธัมโม สังโฆ , พุทโธ ธัมโม สังโฆ , พุทโธ ธัมโม สังโฆ , พุทโธ.. พุทโธ.. พุท

โธ..” เสร็จแล้วเอามือลงให้เอามือขวาหงายทับมือซ้าย วางไว้บนคอก หลังตาลงเบา ๆ แล้วบริกรรม
คำว่า “พุทโธ ๆ” โดยกำหนดจิตอยู่จุดใดจุดหนึ่งที่เราเลือกไว้

วิธีการนั่งเก้าอี้ ให้ห้อยเท้าลงตามสบาย ตั้งกายให้ตรงหรือหลังพิงเก้าอี้ก็ได้ ยกมือพนม
ระหว่างอก และกล่าวคำอธิษฐานเช่นเดียวกับวิธีนั่งพื้น

ขั้นตอนและวิธีการเดินจงกรม

1. ยืนตรงจุดเริ่มต้นทางเดินจงกรม พนมมือระหว่างอก แล้วกล่าวคำอธิษฐานการเดินจงกรม
ในใจว่า “เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา พุทโธ 3 จบ” แล้วยกมือพนมสูงขึ้นระหว่างคิ้วกล่าวในใจว่า
“สาธุ”

2. เอามือลงใช้มือขวาจับมือซ้าย ห้อยมือพอสบายไม่เกร็ง

3. กำหนดจิตไว้ที่หน้าผากหรือฐานที่ตั้งแห่งใดแห่งหนึ่งไม่ต้องหลับตา ให้ตามองทางเดิน
จงกรม ไกลกว่าตัวประมาณ 1.5-2 เมตร

4. เริ่มบริกรรม คำว่า “พุทโธ” อยู่ในใจหรือฐานที่ตั้งของจิต พร้อมก้าวเท้าขวาเดินตาม
ด้วยเท้าซ้ายไม่ช้าหรือเร็วเกินไปในลักษณะเดินปกติ

5. เมื่อเดินสุดทางจงกรม ให้ค่อย ๆ หมุนตัวกลับทางขวาแล้วก้าวด้วยเท้าขวาเดินไปหรือยืน
ทรงตัวตรง แล้วจึงเริ่มก้าวด้วยเท้าขวาเหมือนตอนเริ่มต้น

6. เมื่อครบกำหนดเวลาที่กำหนด ให้ยืนตรงจุดเริ่มต้นเดิน พนมมือระหว่างอก กล่าวในใจ
ว่า “สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ” “ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุข ๆเถิด” แล้วยกมือพนมขึ้นระหว่าง
คิ้ว แล้วกล่าวว่า “สาธุ” เสร็จขั้นตอนเดินจงกรม

1.3 การสร้างพลังจิต การที่ได้ฝึกทำสมาธิ และมีการสะสมไปเรื่อย ๆ ให้อยู่กับตัวเราตลอดเวลาโดย
ได้ยกตัวอย่าง คือ การอดทน ถ้าเราสร้างพลังจิตในการอดทนไว้มาก เราก็จะอดทนได้มากกับเรื่องที่เกิดขึ้น
แต่ถ้าวันใดที่ความอดทนเราหมดไปแสดงว่า พลังจิตที่เราสร้างมานั้นเริ่มหมดไปเหมือนกัน เช่น ถ้าหากมีคน
มาด่าว่าเรา แล้วเราด่าตอบ นั้นแสดงว่าผู้นั้นสะสมพลังจิตน้อย

1.4 ประโยชน์ของสมาธิ

- ช่วยให้ทำกิจกรรม และงานต่างได้ประสบผลสำเร็จมากยิ่งขึ้น
- สามารถดำเนินชีวิตในโลกปัจจุบันที่มีความเครียดเพิ่มมากขึ้นได้อย่างมีความสุข
นำไปสู่การมีครอบครัว ชุมชนที่ดี มีคุณภาพต่อไป
- ทำให้จิตใจเราสงบ
- ทำให้เรามีสมาธิในการทำงาน ถ้าเรามีสมาธิในการทำงานงานของเรา ก็จะออกมา ดี ไม่
เกิดปัญหา ทำงานได้อย่างสบายใจ
- ทำให้เรามีความอดทนต่ออุปสรรคต่าง ๆ
- ทำให้เรามีสติ อารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน สามารถควบคุมอารมณ์ได้

1.5 ลักษณะต่อต้านสมาธิ การที่เรานั่งสมาธิและทำให้เกิดการเมื่อยล้า ปวดเมื่อยตามร่างกาย และการที่มีอะไรมาก่อกรวน รวมถึงการคิดวอกแวก แล้วทำให้เราตื่นจากสมาธิ นั้นแสดงว่าลักษณะต่อต้านการทำสมาธิกำลังเกิดขึ้น

1.6 สมาธิกับการควบคุมอารมณ์ การทำสมาธิโดยการสะสมพลังจิตนั้น ทำให้เราสามารถควบคุมอารมณ์ของเราได้ จากที่เราอารมณ์ร้อนถ้าเรามีสมาธิอารมณ์ของเราก็จะเย็นลง

2. การฝึกปฏิบัติ

2.1 การฝึกปฏิบัติการนั่งสมาธิ

ให้เอาขาขวาทับขาซ้าย ตั้งกายให้ตรง ยกมือขึ้นพนมระหว่างอก กล่าวคำอธิษฐานตามอาจารย์หรือผู้นำ ถ้าทำคนเดียวก็กล่าวคนเดียวดังนี้ “ข้าพเจ้าระลึกถึง คุณพระเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์ จงมาดลบันดาล ให้ใจของข้าพเจ้า จงรวมลงเป็นสมาธิ “พุทโธ ธัมโม สังโฆ , พุทโธ ธัมโม สังโฆ , พุทโธ ธัมโม สังโฆ , พุทโธ.. พุทโธ.. พุทโธ..” เสร็จแล้วเอามือลงให้เอามือขวาหงายทับมือซ้าย วางไว้บนตัก หลังตาลงเบา ๆ แล้วบริกรรมคำว่า “พุทโธ ๆ” โดยกำหนดจิตอยู่จุดใดจุดหนึ่งที่เราเลือกไว้ เมื่อถึงเวลาที่กำหนดไว้ ค่อย ๆ ลืมตาขึ้น และสวดแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ/อะเวรา สุขะชีวีโน

ขอให้สัตว์ทั้งหลาย/จงเป็นผู้ไม่มีเวรต่อกันและกัน/จงเป็นผู้ดำรงชีพอยู่เป็นสุขทุกเมื่อเกิด

กะตัง ปุญญัง ะลัง มัยหัง/ สัพเพ ภาคี ะวันตุ เต

ขอให้สัตว์ทั้งสิ้นนั้น/จงเป็นผู้มีส่วนได้ส่วยผลบุญอันที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญแล้วนั้นเทอญ

2.2 การฝึกปฏิบัติการเดินทาง

1. ขึ้นตรงจุดเริ่มต้นทางเดินทางเดินจงกรม พนมมือระหว่างอก แล้วกล่าวคำอธิษฐานการเดินทางจงกรมในใจว่า “เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา พุทโธ 3 จบ” แล้วยกมือที่พนมสูงขึ้นระหว่างคิ้วกล่าวในใจว่า “สาธุ”

2. เอามือลงใช้มือขวาจับมือซ้าย ห้อยมือพอสบายไม่เกร็ง

3. กำหนดจิตไว้ที่หน้าผากหรือฐานที่ตั้งแห่งใดแห่งหนึ่งไม่ต้องหลับตา ให้ตามองทางเดินจงกรม ไกลกว่าตัวประมาณ 1.5-2 เมตร

4. เริ่มบริกรรม คำว่า “พุทโธ” อยู่ในใจหรือฐานที่ตั้งของจิต พร้อมก้าวเท้าขวาเดินตามด้วยเท้าซ้ายไม่ช้าหรือเร็วเกินไปในลักษณะเดินปกติ

5. เมื่อเดินสุดทางจงกรม ให้ค่อย ๆ หมุนตัวกลับทางขวาแล้วก้าวด้วยเท้าขวาเดินไปหรือยืนทรงตัวตรง แล้วจึงเริ่มก้าวด้วยเท้าขวาเหมือนตอนเริ่มต้น

6. เมื่อครบกำหนดเวลาที่กำหนด ให้ยื่นตรงจุดเริ่มต้นเดิน พนมมือระหว่างอก กล่าวในใจว่า “สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ” “ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุข ๆเถิด” แล้วยกมือพนมขึ้นระหว่างคิ้ว แล้วกล่าวว่า “สาธุ” เสร็จขึ้นตอนเดินจงกรม



3. การระดมสมอง ได้มีการแบ่งกลุ่มกันเป็นตำบลเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และให้ส่งตัวแทนกลุ่มออกมาพูดว่าการอบรมครั้งนี้เป็นอย่างไรบ้าง และอยากทำอะไรต่อจากการเข้าอบรมครั้งนี้

ตำบลนาแสง : ประธานกลุ่มบอกว่าทุกวันพระจะพากันไปนอนวัดเพื่อปฏิบัติธรรมและตอนเช้าจะตักบาตร ที่วัดแม่ไฮ

ตำบลเกาะคา : ประธานกลุ่มบอกว่า เมื่อได้มาอบรมครั้งนี้ทำให้มีสมาธิมากขึ้น และภายในกลุ่มจะพากันไปปฏิบัติธรรมที่วัด โดยจะเปลี่ยนสถานที่ปฏิบัติธรรมภายในตำบล

เทศบาล : จะชวนกันปฏิบัติธรรมช่วงเช้าพรรษา

ตำบลศาลา : ตัวแทนกลุ่มบอกว่าจะพากันปฏิบัติธรรม โดยจะมีการหมุนเวียนกันไปหลายวัดภายในตำบล

ตำบลไหล่หิน : ตัวแทนกลุ่มบอกว่าจะนำความรู้ที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตและจะนำไปเผยแพร่ให้กับวัยรุ่นและผู้สูงอายุ

ตำบลแก้ว : จะนำความรู้ที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตและจะนำวิถีเดินจงกรมไปเผยแพร่ให้กับวัยรุ่นและผู้สูงอายุ

ตำบลลำปางหลวง : จะพากันไปปฏิบัติธรรมทุกทุกวันพระ และจะแนะนำการนั่งสมาธิและการเดินจงกรมให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ

ตำบลใหม่พัฒนา : ดีใจที่ได้ร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ และจะนำวิธีการเดินจงกรมไปเผยแพร่ให้กับชาวบ้าน

ตำบลวังพร้าว : จะนำความรู้ที่ได้รับไปเผยแพร่ให้กับกลุ่มผู้สูงอายุในตำบลวังพร้าวทุกหมู่บ้าน



ประเด็นการจัดกิจกรรม

แบ่งออกเป็น 2 ด้าน

1. ด้านความรู้

- 1.1 วิวัฒนาการของโลก
- 1.2 ขั้นตอนการนั่งสมาธิ/เดินจงกรม
- 1.3 การสร้างพลังจิต
- 1.4 วิธีการทำสมาธิ
- 1.5 ประโยชน์ของสมาธิ
- 1.6 ลักษณะต่อต้านสมาธิ
- 1.7 สมาธิกับการควบคุมอารมณ์

2. ด้านการปฏิบัติ

- 2.1 การปฏิบัติทำวัตรเช้า-เย็น
- 2.2 การปฏิบัตินั่งสมาธิ
- 2.3 การปฏิบัติ เดินจงกรม
- 2.4 การปฏิบัติแผ่เมตตาภาวนา

การดำเนินงาน

วันที่ 2 กรกฎาคม 2551

เวลา 07.00-8.30 น. ให้ผู้สูงอายุที่มาเข้าร่วมโครงการ ลงทะเบียนเข้าที่พัก โดยแบ่งรายชื่อลงทะเบียนเป็นแต่ละตำบล และมีอาจารย์รับผิดชอบแต่ละตำบลแนะนำการลงทะเบียนและพาเข้าที่พัก



เวลา 08.30-9.00 น. ประธานในพิธี นายบดินทร์ เครือณรัตน์ ปลัดอำเภอเกาะกา ได้กล่าวกล่าวเปิดงาน “การถือปฏิบัติศีล 5 เป็นสิ่งที่ควรยึดถือปฏิบัติ เนื่องจากมนุษย์ในสังคมในปัจจุบันมักจะปฏิบัติตนผิดศีลธรรมกันมาก โดยเฉพาะเยาวชนที่ทำตามแนวการเปลี่ยนแปลงของโลกที่เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วทั้งการแต่งกาย ภาษา วัฒนธรรมของชาติตะวันตก ไม่รู้จักกาลเทศะ ซึ่งมักจะทำให้สังคมเกิดปัญหาต่าง ๆ มากมาย ดังนั้น ศีล 5 จึงเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนของมนุษย์เพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

เวลา 09.00-9.30 น. พิธีมอบตัวเป็นศิษย์ โดยตัวแทนของกลุ่มผู้สูงอายุนำกล่าวคำมอบตัวเป็นศิษย์ และกล่าวรับศีล 5 โดยให้ผู้เข้าร่วมโครงการทุกคน ประนมมือ กล่าว *นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ 3 จบ* และกล่าวคำมอบตัวเป็นศิษย์ตามตัวแทนผู้สูงอายุว่า
อาจารย์โย, เม ภันเต, โหติ, อายัสมะโต, นิสสาชะ, วัจฉามิ. 3 จบ
ขอท่านพึงเป็นอาจารย์ ของข้าพเจ้าด้วยเถิด ข้าพเจ้า จะอยู่รับโอวาทจากท่าน

พระอาจารย์กล่าวว่า	โอปาัยักัง	จงเข้ามาศึกษาเถิด
นักศึกษาตอบว่า	สาธุ ภันเต	ครับ/ค่ะ อาจารย์
พระอาจารย์กล่าวว่า	ปฏิรูปัง	จงทำตัวให้เหมาะสมเถิด
นักศึกษาตอบว่า	สาธุ ภันเต	ครับ/ค่ะ อาจารย์
พระอาจารย์กล่าวว่า	ปาสาธาภิเณสะ สัมปาเทหิ	จงรับฟังด้วยความเต็มใจเถิด
นักศึกษาตอบว่า	สาธุ ภันเต	ครับ/ค่ะ อาจารย์

หลังจากนั้นทุกคนกล่าวสวดมอบตัวเป็นศิษย์ว่า

อัมมะตักเคทานิ, อาจารย์โย, มัยหัง ภาโร, อะหัมปิ, อาจารย์ัสสะ ภาโร (3 จบ)

กล่าวคำอาราธนาศีลธรรมห้าข้อ

มะยัง ภันเต/วิสุง วิสุง รักษะณัตถายะ/ติสสะระเณนะ สะหะ/ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ
ทุติยัมปิ/ มะยัง ภันเต/วิสุง วิสุง รักษะณัตถายะ/ ติสสะระเณนะ สะหะ/ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ
ตติยัมปิ/มะยัง ภันเต/วิสุง วิสุง รักษะณัตถายะ/ติสสะระเณนะ สะหะ/ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

หลังจากกล่าวคำมอบตัวเป็นศิษย์แล้ว ท่านพระครูพิสุทธิพัฒนพิธาน เจ้าอาวาสวัดศาลาดงลาน ได้กล่าวให้
ความรู้กับผู้เข้าร่วมโครงการว่า การพัฒนานั้นมี 2 อย่าง คือ

1. การพัฒนาทางร่างกาย
2. การพัฒนาจิตใจ

การพัฒนาทางร่างกาย คือ การแต่งกายให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม ถูกต้องตามกาลเทศะ ไม่จำเป็นต้อง
ใช้เสื้อผ้าที่มีราคาแพง แต่เสื้อผ้าให้มีความสะอาด

การพัฒนาจิตใจ คือ การทำจิตใจให้สงบสุข ไม่ฟุ้งซ่าน มีสติในการดำเนินชีวิต มีสติในการดำเนินงาน ซึ่ง
เมื่อจิตใจของเราดีแล้ว จิตพัฒนาดีแล้ว เราจึงจะไปพัฒนาจิตใจของคนอื่นได้

คนเรานั้น ในทางพุทธศาสนามีช่วงชีวิตอยู่ 3 ช่วง หรือ มี 3 ตั้งประกอบกัน คือ

1. ตั้งหน้าตั้งตาเรียน สำหรับนักเรียน นักศึกษา
2. ตั้งเนื้อตั้งตัว สำหรับคนที่ทำงานสร้างอนาคต
3. ตั้งหน้าตั้งตาบิณฑิลา สำหรับผู้สูงอายุที่จะเข้าวัด เพื่อรับศีล

คนที่บิณฑิลา จะเป็นคนที่ยอมรับของบุคคล และสังคมโดยทั่วไป ซึ่งศีล คือ สิ่งที่จะช่วยปรับพื้นฐานของคนใน
สังคมให้อยู่อย่างมีความสุข ไม่แก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกัน ให้เกียรติซึ่งกันและกัน ไม่เบียดเบียนกัน

ในส่วนของผู้สูงอายุนั้นเป็นวัยที่ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าอยู่ในตั้งที่ 3 คือ ตั้งหน้าตั้งตาบิณฑิลา
เข้าวัดเพื่อปฏิบัติธรรม เป็นตัวอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตให้แก่ลูกหลาน การให้ทานในวัยสูงอายุนั้น ไม่เป็น
เฉพาะการทำบุญตักบาตร เข้าวัดรักษาศีล ปฏิบัติธรรม อาจจะเป็นการให้คำแนะนำแนวทางในการดำเนิน
ชีวิตให้แก่ลูกหลาน ซึ่งก็คือว่าเป็นการให้ทานได้เหมือนกัน คือ การให้แนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง
ให้กับลูกหลาน

**เวลา 09.30-10.30 น. ปฏิบัติทำวัตรเช้า โดย พระมานิต ผู้นำสวด แล้วให้ผู้เข้าร่วมโครงการกล่าวบททำวัตร
สวดมนต์เช้า**



หลังจากนั้น ดร. ฌราวาลย์ นันตะภูมิจิ ได้ให้การบรรยาย เรื่องวิวัฒนาการของโลก ว่า

วิวัฒนาการของโลก สังคมของเราในปัจจุบัน เกิดความเครียด ไม่ว่าจะเครียดด้านการทำงาน , เครียดเรื่องครอบครัว ดังนั้นองค์กรต่าง ๆ จึงคิดโครงการต่าง ๆ เพื่อพัฒนาจิตใจของคนเพื่อผ่อนคลาย ความเครียดของมนุษย์ ซึ่งความเครียดทำให้เกิดปัญหาทางสังคม เช่น เกิดการประท้วง , การก่ออาชญากรรม ต่าง ๆ ทำให้โลกของเราไม่สงบสุข เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น และจะให้มันยุติลง เราทุกคนต้องมีสติและสมาธิ เพื่อที่จะแก้ไขปัญหา



เวลา 10.30 – 11.00 น. พักรับประทานอาหารว่าง

เวลา 11.00 – 12.00 น. ดร.ฌราวาลย์ นันตะภูมิจิ แนะนำขั้นตอนการนั่งสมาธิ การเดินจงกรมและฝึก ปฏิบัติการนั่งสมาธิและการเดินจงกรม



เวลา 12.00-13.00 น. ร่วมพักรับประทานอาหารกลางวัน



เวลา 13.00 – 14.00 น. ดร. ฌราวาลย์ นันตะภูมิจิ บรรยายเรื่อง การสร้างพลังจิต หลังจากนั้น ปฏิบัติเดินจงกรมและนั่งสมาธิ โดยได้บรรยาย เรื่อง การสร้างพลังจิตว่า

การสร้างพลังจิต การที่ได้ฝึกทำสมาธิ และมีการสะสมไปเรื่อย ๆ ให้อยู่กับตัวเราตลอดเวลาโดยได้ยกตัวอย่าง คือ การอดทน ถ้าเราสร้างพลังจิตในการอดทนไว้มาก เราก็จะอดทนได้มากกับเรื่องที่เกิดขึ้น แต่ถ้าวันใดที่ความอดทนเราหมดไปแสดงว่า พลังจิตที่เราสร้างมานั้นเริ่มหมดไปเหมือนกัน เช่น ถ้าหากมีคนมาด่าว่าเรา แล้วเราด่าตอบ นั้นแสดงว่าผู้นั้นสะสมพลังจิตน้อย

การฝึกปฏิบัติการนั่งสมาธิและการเดินจงกรม



เวลา 14.00 – 14.30 พักรับประทานอาหารว่าง

เวลา 14.30 – 16.00 ดร. ฌราวาลย์ นันตะภูมิจิ ได้บรรยายเรื่อง วิธีการทำสมาธิ หลังจากนั้น ฝึกปฏิบัติการทำสมาธิ และการเดินจงกรม

เวลา 16.00 – 16.30 น. ดร. ฌราวาลย์ นันตะภูมิจิ พร้อมด้วยคณะครูผู้รับผิดชอบประจำตำบลและเทศบาล ร่วมกันทำกิจกรรมธรรมะสู่ใจ “บุญ กิริยา วัตถุประสงค์ ข้อที่ 1 (ทาน)” กับผู้สูงอายุ โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน โดยให้แบ่งกลุ่มออกเป็นตำบลและแต่ละกลุ่มให้ช่วยกันคิดเรื่องที่จะนำความรู้ที่ได้จากการฝึกอบรมว่าจะไปเผยแพร่อย่างไร และให้ส่งตัวแทนออกมาพูดว่าจะนำความรู้ในเรื่องใดบ้างเพื่อที่จะไปเผยแพร่ให้กับผู้อื่น และจะทำการอย่างไร



ประธานกลุ่มผู้สูงอายุอำเภอเกาะคา อาจารย์บุญเลิศ กล่าวว่า จะนำความรู้ที่ได้รับ ไปเผยแพร่และหากกลุ่มผู้สูงอายุเพิ่ม และจะสร้างทีมงานเพิ่มขึ้น

ตัวแทนตำบลเกาะคา กล่าวว่า ดีใจที่เข้าร่วมโครงการและอยากให้มีโอกาส บรรยายภาคี อาหารดี วิทยากรแนะนำขั้นตอนดี และจะนำความรู้ที่ได้ไปแนะนำผู้สูงอายุ และวัยรุ่นในหมู่บ้าน

ตัวแทนตำบลนาแก้ว พ่ออุ่น เรือน กล่าวว่า ทุกคนที่มานี้มาด้วยความตั้งใจ ทำให้สุขภาพดี สถานที่น่าอยู่ เป็นการให้ทานโดยให้ความรู้กับผู้อื่น จะยึดมั่นทำความดี

ตัวแทนตำบลลำปางหลวง กล่าวว่า ได้รับความรู้มากมาย และจะนำเอาความรู้ไปเผยแพร่ให้กับผู้อื่น ให้คำแนะนำการนั่งสมาธิและการเดินจงกรม

ตัวแทนตำบลใหม่พัฒนา กล่าวว่า ดีใจที่ได้มาพบปะพูดคุยกัน ได้แลกเปลี่ยนความรู้กัน และได้เดินจงกรมและได้นั่งสมาธิ ซึ่งเหมาะสมกับผู้สูงอายุ

ตัวแทนตำบลวังพร้าว พ่อประสาน จักรปล้อง กล่าวว่า ขอบคุณ กศน. และจะนำความรู้ที่ได้รับไปประชาสัมพันธ์ให้กับผู้สูงอายุคนอื่น

ตัวแทนตำบลศาลา นายไสว รักพานิช กล่าวว่า ประทับวิทยากร สถานที่สะอาด และจะนำความรู้ที่ได้ฝึกปฏิบัติไปแนะนำให้กับผู้อื่นต่อไป

ตัวแทนตำบลไหล่หิน พ่อปิ่นแก้ว กล่าวว่า ที่ได้มาปฏิบัติธรรมครั้งนี้ประทับใจการเดินจงกรม ในวันเข้าพรรษาจะนำความรู้ไปสอนให้กับผู้สูงอายุในตำบล

ตัวแทนเทศบาลตำบลท่าผา พ่อประดิษฐ์ แปงสาย กล่าวว่า ขอบคุณวิทยากร ทีมงาน และโรงพยาบาล เกาะคา ที่ได้ร่วมกันจัดโครงการปฏิบัติธรรมครั้งนี้ และขอบคุณแม่ครัวที่ทำกับข้าวอร่อยให้ทาน

ตัวแทนตำบลนาแสง กล่าวว่า อยากให้ทุกตำบลนำความรู้ที่ได้ไปสานต่อให้กับผู้สูงอายุ และอยากให้ทุกคนหมั่นทำความดี

เวลา 16.30 – 17.00 น. ฝึกปฏิบัติการเดินจงกรม และ การนั่งสมาธิ โดย ดร.ณราวาลย์ นันตะภูมิ เป็นผู้นำ

เวลา 17.00 – 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย และ พร้อมกันรับประทานอาหารเย็นร่วมกัน

เวลา 18.00 – 18.30 น. ทำวัตรสวดมนต์เย็น โดย พระมานิโต เป็นผู้นำสวด แล้วให้ทุกคนกล่าว

เวลา 18.30 – 20.00 น. ปฏิบัติเดินจงกรม และ ปฏิบัติการนั่งสมาธิ โดย ดร.ณราวาลย์ นันตะภูมิ และยังได้ให้คำบรรยายเกี่ยวกับการแผ่เมตตา การภาวนา โดยได้พูดถึงการแผ่เมตตา การภาวนา ว่า การที่เราทำสมาธิหรือทำบุญกุศล ทุกครั้งเป็นการแผ่เมตตา ภาวนา ให้สิ่งทั้งหลาย ให้เป็นสุข ไม่เป็นทุกข์ ไม่มีการจองเวรต่อกัน

การปฏิบัติกรณังสมาธิ และการเดินจงกรม



เวลา 20.00 พักผ่อนตามอัธยาศัย ทุกคนพากันกลับที่พัก อาบน้ำเข้านอน ตามที่พักของตนเอง

วันที่ 3 กรกฎาคม 2551

เวลา 05.00-17.30 น. ทำวัตรสวดมนต์เช้า โดยพระมานิโต เป็นผู้นำสวด

หลังจากนั้น ดร.ณราวัลย์ นันตะภุมิ ได้ให้บรรยาย เรื่อง ประโยชน์ของการสมาธิ และได้ร่วมกันปฏิบัติกรณังสมาธิและการเดินจงกรม โดย ดร.ณราวัลย์ นันตะภุมิ ได้กล่าวประโยชน์ของสมาธิ

เวลา 07.30 – 08.30 น. พักรับประทานอาหารเช้าร่วมกัน

เวลา 08.30 – 10.30 น. ดร. ณราวัลย์ นันตะภุมิ ได้ให้บรรยาย เรื่อง ลักษณะต่อต้านสมาธิ

เวลา 10.30 – 11.00 น. พักรับประทานอาหารว่าง

เวลา 11.00 – 12.00 น. ดร.ณราวัลย์ นันตะภุมิ ได้บรรยายเรื่อง สมาธิกับการควบคุมอารมณ์ ปฏิบัติกรณังสมาธิ และการเดินจงกรม

เวลา 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน

เวลา 13.00 – 14.30 น. ทำวัตรสวดมนต์เย็น โดย พระมานิโต เป็นผู้นำสวด หลังจากนั้นได้ร่วมกันทำกิจกรรมธรรมะสู่ใจ “อิทธิบาท 4” โดยได้แบ่งกลุ่มออกเป็นตำบล โดยกิจกรรมธรรมะสู่ใจ “อิทธิบาท 4” ได้มอบกระเป๋าน้ำร้อนให้กับผู้สูงอายุ โดยในกระเป๋านั้นประกอบไปด้วย หนังสือ , สมุดสะสมความดี เพื่อที่กลุ่มผู้สูงอายุจะได้นำหนังสือที่มีอยู่ในกระเป๋ามาเผยแพร่ให้กับผู้อื่น และได้แบ่งปันหนังสือให้ผู้อื่นได้ศึกษาและได้อ่าน



และเลือกประธานกลุ่มของแต่ละตำบล และแต่งตั้งประธาน และคณะกรรมการ ของกลุ่มผู้สูงอายุ โดยการเลือกประธานชมรมสะสมพลังจิตรุ่นที่ 1 มีวิธีการดังนี้

- ส่งตัวแทนของกลุ่มผู้สูงอายุ ตำบลละ 1 คน เพื่อที่จะคัดเลือกเป็นประธาน โดยมีตัวแทนทั้งหมด 18 คน
- ให้ตัวแทนแต่ละคนแนะนำตัวเอง และบอกหมายเลขของตัวเองที่จะให้กลุ่มผู้สูงอายุคนอื่นเลือก
- เจ้าหน้าที่ ทีมงาน ตัดกระดาษและแจกกระดาษเขียนเบอร์ให้กับกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุเขียนหมายเลขของบุคคลที่ต้องการเลือกเป็นประธานและก็จะมีการนำเจ้าหน้าที่นำกล่องไปส่งหมายเลขและนำมาเปิดนับคะแนนและนำคะแนนขึ้นให้เห็นบนกระดาน จนครบ
- จากนั้นก็นับคะแนนรวมคะแนน และก็ได้ผลสรุปออกมา

ผู้ที่ได้รับคัดเลือกประธาน คือ นายทองศรี อานาจปลูก

รองประธาน คือ นายพร ถิ่นอวน

เหรัญญิก คือ นางดวงพร เป็งบังวัน

ผู้ช่วยเหรัญญิก คือ นายชนต์ เรือนตุ่น

เลขานุการ คือ นางวชิราภรณ์ พรหมอ่อน

กรรมการ คือ นายประสาน จักรปล้อง



หลังจากนั้นก็ปฏิบัติการนั่งสมาธิ การ เดินจงกรม

เวลา 14.30 – 15.00 น. พักรับประทานอาหารว่าง

เวลา 15.00 – 16.00 น. ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมแสดงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมโครงการนี้ โดยได้ส่งตัวแทนกลุ่มออกมากล่าวส่วนใหญ่ ตัวแทนทุกกลุ่มจะกล่าวว่า ดีใจ และเป็นบุญกุศลอย่างยิ่งที่ได้จัดโครงการนี้ให้กับผู้สูงอายุ ในการอบรมครั้งนี้ ได้รับความรู้มาก โดยเฉพาะการเดินจงกรม และจะนำความรู้ที่ได้รับไปเผยแพร่กับประชาชนในหมู่บ้านต่อไป

หลังจากนั้นกล่าวคำขอมาโทษ โดยมีตัวแทนผู้สูงอายุ นำกล่าว แล้วให้ทุกคนกล่าวตาม โดยมีบทคำขอมาโทษและเข้าสู่พิธีปิด – และ มอบวุฒิบัตร โดยท่านพระครูพิสุทธิพัฒนพิธาน เป็นผู้มอบวุฒิบัตร ให้กับผู้เข้าอบรมโครงการ โดยมีผู้ได้รับวุฒิบัตร จำนวน 82 คน ดังรายชื่อต่อไปนี้

ตำบลไหล่หิน

1. นายเรื่อน เกษณา
2. นายเมืองแก้ว ครุขันธ์
3. นายเป็ง จอมแปง
4. นายปิ่นแก้ว ชำนาญการ
5. นายเป็ง อินตะ
6. นายล้อย วรรณมณี

ตำบลใหม่พัฒนา

1. นางผัด พุทธสอน
2. นางผัด คีรีวรรณ
3. นางกาบ คีรีวรรณ
4. นางนาค วันทา
5. นางทอง อินทะจักร์
6. นางปวน พลเมฆ
7. นางไข่ ปวงคำ
8. นางผลัด ปวงคำลือ
9. นางทา อินทะจักร์

ตำบลลำปางหลวง

1. นายศรีบุตร พุทธสอน
2. นางเหรียญ เรนทอน
3. นางวิไล แซ่หลิม

ตำบลนาแสง

1. นายเจียว ต้นเต้
2. นางสาวสังเวียน เมืองมา
3. นายเสาร์ พิริยะ
4. นางไพร่ อำนจปลูก
5. นายทองศรี อำนจปลูก
6. นางวิไลวรรณ บุญยวง

ตำบลนาแก้ว

1. นายสุกแก้ว เครือวงศ์
2. นายแก้ว ลินจักร์
3. นายอู่ณ เด่นแก้ว
4. นายพรมมา ทานุจิต

ตำบลนาแก้ว

1. นายถนอม แผ่นคำ
2. นางศิริมา รินพล
3. นางแก้ว สมนา
4. นางจันทร์ศุ้ย อุปนนท์
5. นายทองอินทร์ คีนตัน
6. นางพิศมัย จันทะ
7. นางเป็ง แก้วประการ
8. นางกานจันทร์ คื้อตัน
9. นางสุปราณี กชนิล

ตำบลวังพร้าว

1. นายชนด์ เรือนตุ่น
2. นายประสาน จักรปล้อง
3. นายน้อย รูปัน
4. นายโสภณ บัวทอง

ตำบลศาลา

1. นางบุญเพียร สุกะตา
2. นางนวลจันทร์ คำเพ็ชร
3. นางจันทร์ บานทรงกิจ
4. นางบังอร ไชยราช
5. นายทองอิน วีระดา
6. นางบุญนำ กิตติไชยยากร
7. นายบุญยืน ขัดทะเสมา
8. นางไทย เทียนสันต์
9. นางปราณี แก้วแก่นसान
10. นางอำพร อินธิมา
11. นางปรานอม รัตนารักษ์

12. นายเสาร์แก้ว ลัดดาวงค์
13. นางไหล อินทะ
14. นางสมพร สิทธิชัยนานนท์
15. นางดวงพร เป็งบังวัน
16. นางเกศรี เรื่องจิตต์
17. นางไสว รักพานิช
18. นางทองสุข ปันศรี

ตำบลท่าผา

1. นายพร ถิ่นอ่อน
2. นางปวน ศรีธิบุญธรรม

เทศบาลตำบลเกาะคา

1. นางนวลศรี สัมมะโน
2. นางวชิราภรณ์ พรหมอ่อน
3. นายประดิษฐ์ แปงสาย
4. นายสุคำ กุศล
5. นายชุ่ม จำเริญวรทศ

โรงพยาบาลเกาะคา

1. นางสาวเรืองอุไร สิ้นเปียง

บุคลากร ศูนย์ กศน. อำเภอเกาะคา

1. นางสาวนาคยา วุฒิชินูทอง
2. นางปวีณา ทองคำฟู
3. นางสาวเกวลิณ อุดมะ
4. นางสาวจันทร์ญา จิโน
5. นางอำไพ บางกิตติกร
6. นายมงคล พรหมควา
7. นางสุมาไร แป้นน้อย
8. นายพรพงษ์ เกตุชัยโกศล
9. นายปิยะฉัตร ออกตัน
10. นางศรีรัตน์ เดชฐี
11. นางสาวนาถชนก วังใจฟู
12. นายนาวิน พูลสวัสดิ์

13. นางสาวจุรีรัตน์ บัวฤทธิ์

14. นางสมหมาย มูลบ้านดง

15. นางสาวสุพรรณษา ทองเรือง

สรุปผลการดำเนินงาน

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ร่วมกับโรงพยาบาลอำเภอเกาะคา ดำเนินโครงการปฏิบัติธรรมการพัฒนาจิตเพื่อคุณภาพชีวิต ให้กับกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเกาะคา 9 ตำบล 1 เทศบาล จำนวน 66 คน เจ้าหน้าที่ บุคลากร ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย อำเภอเกาะคา จำนวน 15 คน และ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลอำเภอเกาะคา จำนวน 1 คน โดยมีผู้เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมการพัฒนาจิตเพื่อคุณภาพชีวิต จำนวน 82 คน

และได้ดำเนินการประเมินผล โดยใช้เครื่องมือในการประเมินผลการจัดกิจกรรมครั้งนี้ ใช้แบบสอบถามความรู้แบบสอบถามความรู้ความเข้าใจ ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม แบบสังเกต ระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม แบบสอบถามความพึงพอใจ แบบสอบถามความรู้ความเข้าใจ หลังเข้าร่วมกิจกรรม จำแนกเป็นดังนี้

กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 82 คน ชาย 26 หญิง 56

อายุ	ช่วงอายุ 15- 39 ปี	จำนวน = 11 คน
	ช่วงอายุ 15- 39 ปี	จำนวน = 8 คน
	ช่วงอายุ 60 ปี ขึ้นไป	จำนวน = 63 คน

อาชีพ

ทำนา	จำนวน = 4 คน
รับจ้าง	จำนวน = 16 คน
ค้าขาย	จำนวน = 11 คน
รับราชการ	จำนวน = 2 คน
ราชการบำนาญ	จำนวน = 4 คน
อื่นๆ	จำนวน = 45 คน

ระดับการศึกษา

ต่ำกว่าประถมศึกษาปีที่.4	จำนวน= 2 คน
ประถมศึกษาปีที่.4	จำนวน = 48 คน
ประถมศึกษาปีที่ 6,7	จำนวน = 4 คน
มัธยมศึกษาตอนต้น	จำนวน = 2 คน
มัธยมศึกษาตอนปลาย	จำนวน = 5 คน
ต่ำกว่าระดับปริญญาตรี	จำนวน = 3 คน
ปริญญาตรี	จำนวน = 18 คน

ตาราง จำแนกกลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ที่	กลุ่มเป้าหมาย	ชาย	หญิง	รวม
1	ผู้สูงอายุตำบลเกาะคา	1	8	9
2	ผู้สูงอายุตำบลศาลา	2	16	18
3	ผู้สูงอายุตำบลท่าผา	1	1	2
4	ผู้สูงอายุตำบลลำปางหลวง	1	2	3
5	ผู้สูงอายุตำบลไหล่หิน	6	-	6
6	ผู้สูงอายุตำบลใหม่พัฒนา	-	9	9
7	ผู้สูงอายุตำบลวังพร้าว	2	2	4
8	ผู้สูงอายุตำบลนาแก้ว	4	-	4
9	ผู้สูงอายุตำบลนาแสง	2	4	6
10	ผู้สูงอายุเทศบาลเกาะคา	3	2	5
11	บุคลากร ศูนย์ กสน.	4	11	15
12	บุคลากร โรงพยาบาลเกาะคา	-	1	1
รวม		26	56	82

ตารางจำแนกร้อยละ ความรู้ความเข้าใจ ก่อน เข้าร่วมกิจกรรมโครงการปฏิบัติธรรมการพัฒนาจิตเพื่อ
คุณภาพชีวิต

ที่	เนื้อหา	ระดับของความรู้(คิดเป็นร้อยละ)				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ด้านความรู้					
1.1	วิวัฒนาการของโลก	00	13.33	76.00	6.67	4.00
1.2	ขั้นตอนการนั่งสมาธิ/เดินจงกรม	00	13.70	69.86	12.33	4.10
1.3	การสร้างพลังจิต	6.80	13.61	57.14	19.05	3040
1.4	วิธีการทำสมาธิ	3.36	18.79	58.39	16.10	3.36
1.5	ประโยชน์ของสมาธิ	6.33	32.91	45.57	11.39	3.80
1.6	ลักษณะต่อต้านสมาธิ	3.36	21.48	58.39	12.08	4.69
1.7	สมาธิกับการควบคุมอารมณ์	3.38	13.51	66.89	12.16	4.06
2	ด้านการปฏิบัติ					
2.1	การปฏิบัติทำวัตรเช้า – เย็น	9.09	19.36	61.82	8.49	1.21
2.2	การปฏิบัตินั่งสมาธิ	9.43	22.64	52.83	12.58	2.52
2.3	การปฏิบัติ เดินจงกรม	00	27.21	51.02	17.69	4.08
2.4	การปฏิบัติแผ่เมตตาภาวนา	9.55	20.38	49.69	19.11	1.27

ตารางจำแนกร้อยละ ความรู้ความเข้าใจ หลัง เข้าร่วมกิจกรรมโครงการปฏิบัติธรรมการพัฒนาจิตเพื่อ
คุณภาพชีวิต

ที่	เนื้อหา	ระดับของความรู้(คิดเป็นร้อยละ)				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ด้านความรู้					
1.1	วิวัฒนาการของโลก	14.45	39.13	45.08	1.16	00
1.2	ขั้นตอนการนั่งสมาธิ/เดินจงกรม	29.25	40.43	30.32	00	00
1.3	การสร้างพลังจิต	29.25	45.22	25.53	00	00
1.4	วิธีการทำสมาธิ	26.04	52.08	21.88	00	00
1.5	ประโยชน์ของสมาธิ	21.16	55.03	23.81	00	00
1.6	ลักษณะต่อต้านสมาธิ	32.61	34.78	30.98	1.09	0.54
1.7	สมาธิกับการควบคุมอารมณ์	24.86	41.99	31.46	1.11	0.55
2	ด้านการปฏิบัติ					
2.1	การปฏิบัติทำวัตรเช้า – เย็น	30.93	47.42	21.65	00	00
2.2	การปฏิบัตินั่งสมาธิ	30.46	52.79	16.92	00	00
2.3	การปฏิบัติ เดินจงกรม	25.64	57.44	16.92	00	00
2.4	การปฏิบัติแผ่เมตตาภาวนา	33.00	48.73	18.27	00	00

ตารางเปรียบเทียบ ความรู้ความเข้าใจ ของผู้เข้าร่วม เข้าร่วมกิจกรรมโครงการปฏิบัติธรรมการพัฒนาจิต เพื่อคุณภาพชีวิต ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ

ที่	เนื้อหา	ระดับของความรู้(คิดเป็นร้อยละ)	
		ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	หลังเข้าร่วมกิจกรรม
1	ด้านความรู้		
1.1	วิวัฒนาการของโลก	55.56	70.61
1.2	ขั้นตอนการนั่งสมาธิ/เดินจงกรม	54.07	76.73
1.3	การสร้างพลังจิต	54.44	77.96
1.4	วิธีการทำสมาธิ	55.19	78.37
1.5	ประโยชน์ของสมาธิ	58.52	77.14
1.6	ลักษณะต่อต้านสมาธิ	55.18	75.10
1.7	สมาธิกับการควบคุมอารมณ์	54.81	73.88
2	ด้านการปฏิบัติ		
2.1	การปฏิบัติทำวัตรเช้า – เย็น	61.11	79.18
2.2	การปฏิบัตินั่งสมาธิ	58.89	80.41
2.3	การปฏิบัติ เดินจงกรม	54.44	79.59
2.4	การปฏิบัติแผ่เมตตาภาวนา	58.19	80.40
	ค่าเฉลี่ย	56.40	77.22

ตารางสรุป ร้อยละของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรม

รายการ	ระดับความพึงพอใจ คิดเป็นร้อยละ
1. วิทยากร	87.38
2. ระยะเวลา	75.69
3. สถานที่ดำเนินการ	83.38
4. วัสดุอุปกรณ์ / สื่อ	81.84
5. เนื้อหาหลักสูตร	80.61
6. วิธีการหรือรูปแบบของการจัดกิจกรรม	81.23
7. บรรยากาศของการจัดกิจกรรม	84.61
ค่าเฉลี่ย	82.10

ตาราง ร้อยละของผู้รับบริการการศึกษาทักษะชีวิต ในความรู้ไปใช้พัฒนาตนเอง

ที่	รายการ	ระดับของทักษะ (จำนวน คน)				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	เท่าเดิม
1	การตัดสินใจ	17	21	11	2	
2	การแก้ปัญหา	7	24	19	2	
3	การคิดริเริ่มสร้างสรรค์	9	26	15	0	
4	การคิดอย่างมีวิจารณญาณ	5	21	20	1	
5	การสื่อสาร	3	28	15	1	
6	การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	6	23	14	4	
7	การเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น	12	27	10	0	
8	การอดทนและการควบคุมอารมณ์	9	21	16	2	
9	การจัดการกับความคิด	7	21	18	1	

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการปฏิบัติการ “การพัฒนาจิตเพื่อคุณภาพชีวิต”

ตำบลไหล่หิน

1. นายเรื่อน เกษณา
2. นายเมืองแก้ว ครูขยัน
3. นายเป็ง จอมแปง
4. นายปิ่นแก้ว ชำนาญการ
5. นายเป็ง อินตะ
6. นายลี้ย วรรณมณี

ตำบลลำปางหลวง

1. นายศรีบุตร พุทธสอน
2. นางเหรียญ เรนทอน
3. นางวิไล แซ่หลิม

ตำบลท่าผา

1. นายพร ถิ่นอ้วน
2. นางปวน ศรีธิบุญธรรม

ตำบลเกาะคา

1. นายถนอม แผ่นคำ
2. นางศิริมา รินพล
3. นางแก้ว สมนา
4. นางจันทร์คู่ย์ อุปนันท์
5. นายทองอินทร์ ตื่นตัน
6. นางพิศมัย จันทะ
7. นางเป็ง แก้วประการ
8. นางกอบจันทร์ ตื่นตัน
9. นางสุปราณี คชนิล

ตำบลศาลา

1. นางบุญเพียร สุกะตา
2. นางนวลจันทร์ คำเพชร
3. นางจันทร์ บานทรงกิจ
4. นางบังอร ไชยราช
5. นายทองอิน วิระดา
6. นางบุญนำ กิตติไชยยากร
7. นายบุญยืน จัดทะเสมา
8. นางไทย เทียนสันต์
9. นางปราณี แก้วแก่นसान
10. นางอำพร อินธิมา
11. นางปรานอม รัตนารักษ์
12. นายเสาร์แก้ว ถัดดาวงศ์
13. นางไหล อินทะ
14. นางสมพร สิทธิชัยนายนนท์
15. นางดวงพร เป็งบังวัน
16. นางเกษรี เรืองจิตต์
17. นางไสว รักพานิช
18. นางทองสุข ปิ่นศรี

ตำบลวังพร้าว

1. นายยนต์ เรือนตุ่น
2. นายประสาน จักรปล้อง
3. นายน้อย รูปิน
4. นายโสภณ บัวทอง

ตำบลนาแก้ว

1. นายสุกแก้ว เกรื่อวงศ์
2. นายแก้ว สีนจักร์
3. นายอุ้น เค้นแก้ว
4. นายพรมมา ทานุชิต

ตำบลนาแสง

1. นายเจิว ต้นเต้
2. นางสาวสังเวียน เมืองมา
3. นายเสาร์ พิริยะ
4. นางไพร่ อำนาจปลูก
5. นางทองศรี อำนาจปลูก
6. นางวิไลวรรณ บุญยวง

ตำบลใหม่พัฒนา

1. นางผัด พุทธสอน
2. นางผัด คีรีวรรณ
3. นางกอบ คีรีวรรณ
4. นางนาค วันทา
5. นางทอง อินทะจักร์
6. นางปวน พลเมฆ
7. นางไข่ ปวงคำ
8. นางผลัด ปวงคำลือ
9. นางทา อินทะจักร์

เทศบาล

1. นางนวลศรี สัมมะโน
2. นางวชิราภรณ์ พรหมอ่อน
3. นายประดิษฐ์ แปงสาย
4. นายสุคำ กุศล
5. นายชุ่ม จำเริญวรทศ

โรงพยาบาลเกาะคา

1. นางสาวเรืองอุไร สิ้นเปียง

เจ้าหน้าที่ ศูนย์ กศน. อำเภอเกาะคา

1. นางสาวนาคยา วุฒิธนูทอง
2. นางปวีณา ทองคำฟู
3. นางสาวเกวลิน อุดมะ
4. นางสาวจันทร์ญา จิโน
5. นางอำไพ บางกิตติกร
6. นายมงคล พรหมควา
7. นางสุมาไร แป้นน้อย
8. นายพรพงษ์ เกตุชัยโกศล
9. นายปิยะฉัตร ออกตัน
10. นางตรีรัตน์ เคชฐี
11. นางสาวนาคชนก ว่างใจฟู
12. นายนาวิน พูลสวัสดิ์
13. นางสาวจวีรัตน์ บัวฤทธิ์
14. นางสาวสุพรรณษา ทองเรือง
15. นางสมหมาย มูลบ้านคง

กำหนดการโครงการปฏิบัติธรรม “การพัฒนาจิตเพื่อคุณภาพชีวิต”

วันที่ ๒ - ๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

ณ วัดศาลาดงลาน ตำบลศาลา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

วัน/เดือน/ปี/เวลา	กิจกรรม	วิทยากร
วันพุธที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๕๑ ๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียนเข้าที่พัก	ครูผู้รับผิดชอบประจำตำบล/ เทศบาล
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิด	นายอำเภอเกาะคา
๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น.	พิธีมอบตัวเป็นศิษย์/รับศีล ๕	ตัวแทน
	รับตัวเป็นศิษย์/ให้อโวาท	พระครูพิสุทธิพัฒนพิธาน เจ้าคณะอำเภอเกาะคา
๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	การปฏิบัติทำวัตรเช้า	พระมานิโต
	บรรยาย เรื่องวิวัฒนาการของโลก	ดร.ณราวัลย์ นันตะภูมิ
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย เรื่อง แนะนำขั้นตอนการนั่งสมาธิ/ เดินจงกรม	ดร.ณราวัลย์ นันตะภูมิ
	การปฏิบัตินั่งสมาธิ / การปฏิบัติเดินจงกรม	
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	บรรยาย เรื่อง การสร้างพลังจิต	ดร.ณราวัลย์ นันตะภูมิ
	การปฏิบัติเดินจงกรม/การปฏิบัตินั่งสมาธิ	
๑๔.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
๑๔.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	บรรยาย เรื่อง วิธีการทำสมาธิ	ดร.ณราวัลย์ นันตะภูมิ
	การปฏิบัติเดินจงกรม/ การปฏิบัตินั่งสมาธิ	
๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	กิจกรรมธรรมะสู่ใจ “บุญ กิริยา วัตถุ ข้อที่ 1(ทาน)”	ดร.ณราวัลย์ นันตะภูมิ และคณะครูผู้รับผิดชอบประจำ ตำบล/เทศบาล
๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	การปฏิบัติเดินจงกรม/การปฏิบัตินั่งสมาธิ	ดร.ณราวัลย์ นันตะภูมิ
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น	
๑๘.๐๐ - ๑๘.๓๐ น.	ทำวัตรสวดมนต์เย็น	พระมานิโต
๑๘.๓๐ - ๒๐.๐๐ น.	การปฏิบัติเดินจงกรม/การปฏิบัตินั่งสมาธิ	ดร.ณราวัลย์ นันตะภูมิ
	บรรยาย เรื่อง การแผ่เมตตา ถาวนา	
๒๐.๐๐	พักผ่อนตามอัธยาศัย	

วัน/เดือน/ปี/เวลา	กิจกรรม	วิทยากร
วันพฤหัสบดีที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๕๑ เวลา ๐๕.๐๐ – ๐๗.๓๐ น.	ทำวัตรสวดมนต์เช้า/สวดพระปริตร สวดพุทธรคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ	พระมานิโต
	การบรรยาย เรื่อง ประโยชน์ของสมาธิ	ดร.ณราวัลย์ นันตะภูมิ
	การปฏิบัติเดินจงกรม/การปฏิบัตินั่งสมาธิ	
	การบำเพ็ญประโยชน์	
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า	
๐๘.๓๐ – ๑๐.๓๐ น.	การบรรยาย เรื่อง ลักษณะต่อต้านสมาธิ	ดร.ณราวัลย์ นันตะภูมิ
	การปฏิบัติเดินจงกรม/การปฏิบัตินั่งสมาธิ	
๑๐.๓๐ – ๑๑.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	การบรรยาย เรื่อง สมาธิกับการควบคุม อารมณ์	ดร.ณราวัลย์ นันตะภูมิ
	การปฏิบัติเดินจงกรม/การปฏิบัตินั่งสมาธิ	ดร.ณราวัลย์ นันตะภูมิ
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น.	สวดพุทธรคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ	พระมานิโต
	กิจกรรมธรรมะสู่ใจ “อิทธิบาท ๔” มอบหมายภารกิจ	ดร.ณราวัลย์ นันตะภูมิ และคณะครูผู้รับผิดชอบประจำตำบล/ เทศบาล
	การปฏิบัติเดินจงกรม/การปฏิบัตินั่งสมาธิ	ดร.ณราวัลย์ นันตะภูมิ
๑๔.๓๐ – ๑๕.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
๑๕.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.	ผู้เข้ารับการปฏิบัติธรรมแสดงความรู้สึก	ดร.ณราวัลย์ นันตะภูมิ
	พิธีขอมาโทษ	
	พิธีปิด-มอบวุฒิบัตร	พระครูพิสุทธ์พัฒนพิธาน เจ้าคณะอำเภอเกาะคา

คณะผู้จัดทำ

ผู้เรียบเรียงและจัดทำ

นางสาวสุพรรณษา ทองเรือง

จัดเรียง/รูปเล่ม

นางสาวสุพรรณษา ทองเรือง

บรรณาธิการ

ดร.ณราวัลย์ นันตะภูมิ

ผลิตโดย ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเกาะคา

385 หมู่ที่ 3 ตำบลศาลา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

info@nfekokha.org

เอกสารหมายเลข 070/2551