

รายงานการดำเนินงาน โครงการสร้างสันติด้วยมือเรา



นางตรีรัตน์ เดชฐี

ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลเกาะคา

ศูนย์ศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

อำเภอเกาะคาอำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

คำนำ

ด้วยศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเกาะคา ได้ให้แต่ละศูนย์การเรียนชุมชนได้มีการจัดทำโครงการสร้างสันติสุขด้วยมือเรา ทางศูนย์การเรียนชุมชนตำบลเกาะคาจึงได้จัดกิจกรรมโครงการสร้างสันติสุขด้วยมือเราขึ้นเพื่อเป็นการส่งเสริมให้นักศึกษาและประชาชน มีคุณธรรมและจริยธรรมที่ดีงาม มีการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ให้มีความรู้ ความสามารถ วัฒนธรรมและค่านิยมที่ดีงาม จะต้องจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติ ลงมือทำด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดปีการศึกษา จึงจะเกิดจิตสำนึกที่ดีงามฝังลึกอยู่ในจิตใจเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติในอนาคต และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพ

ตรีรัตน์ เชนธุ์

ครูศูนย์การเรียนชุมชนตำบลเกาะคา

สารบัญ

หน้า

คำนำ

สารบัญ

กิจกรรมสะสมพลังจิต

4

กิจกรรมถวายเทียนพรรษา

10

กิจกรรมถวายสังฆทานและบำเพ็ญประโยชน์

15

กิจกรรมธรรมยาตรา

19

ภาคผนวก

23

รายงานผลโครงการสร้างสันติสุขด้วยมือเรา ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลเกาะคา

ตามที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเกาะคาได้มอบหมายให้ครูศูนย์การเรียนรู้ชุมชนจัดกิจกรรมตามโครงการสร้างสันติสุขด้วยมือเรานั้น

รายละเอียดการทำกิจกรรมตามโครงการสร้างสันติสุขด้วยมือเรา

กิจกรรมสะสมพลังจิต

ในการทำกิจกรรมสวดมนต์ไหว้พระนี้ จะทำในช่วงเวลา 9.00 น. ก่อนการพบกลุ่ม ซึ่งครูจะให้ให้นักศึกษาแต่ละคนเปลี่ยนกันออกมานำ เมื่อสวดมนต์ไหว้พระเสร็จแล้วครูก็ให้นักศึกษากล่าวคำอธิษฐานการนั่งสมาธิแล้วนั่งสมาธิพร้อมกันดังนี้ ข้าพเจ้าระลึกถึงคุณพระพุทธรเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์ จงมาดลบันดาลให้ใจของข้าพเจ้าจงรวมลงเป็นสมาธิ พุทโธ ธัมโม สังโฆ พุทโธ ธัมโม สังโฆ พุทโธ ธัมโม สังโฆ พุทโธ พุทโธ พุทโธ เมื่อนั่งสมาธิเสร็จแล้วนักศึกษาและครูก็กล่าวคำแผ่เมตตาอย่างสั้นดังนี้ สัพเพ สัตตา สทาโหนตุ อเวรา สุขะชีวิโน

ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นผู้ไม่มีเวรต่อกันและกัน

จงเป็นผู้ดำรงชีพอยู่เป็นสุขทุกเมื่อเกิด

กะตัง ปุญญังพะลัง มัยหัง สัพเพภาติ ะวันตุเต

ขอให้สัตว์ทั้งสิ้นนั้นจงเป็นผู้มีส่วนได้เสวยผลบุญ

อันที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญแล้วนั้นเทอญ

เมื่อเสร็จกิจกรรมสวดมนต์ไหว้พระนี้แล้วถึงจะทำการพบกลุ่มต่อไป หลังจากเสร็จจากกิจกรรมพบกลุ่มแล้วก่อนที่จะแยกย้ายกันกลับ ครูและนักศึกษาร่วมกันสวดมนต์ไหว้พระและทำสมาธิตามขั้นตอนอีกครั้ง จากนั้นครูให้นักศึกษาเดินจงกลม ก่อนเดินจงกลมครูได้ให้นักศึกษา พนมมือระหว่างอกแล้วกล่าวคำอธิษฐานการเดินจงกลมในใจดังนี้ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา พุทโธ พุทโธ พุทโธ แล้วยกมือที่พนมสูงขึ้นระหว่างนิ้ว กล่าวในใจว่า สาธุ เมื่อเดินจงกลมเสร็จแล้วให้พนมมือระหว่างอกแล้วกล่าวในใจว่า สัพเพ สัตตา สุกตาโหนตุ ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุขเป็นสุขเถิด

จากกิจกรรมนี้นักศึกษาส่วนใหญ่จะให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี สามารถสวดมนต์ไหว้พระ และกล่าวคำอธิษฐานการนั่งสมาธิอย่างสั้นได้ กล่าวคำแผ่เมตตาอย่างสั้นได้ จากการสังเกตหลังจากที่นักศึกษาได้ทำกิจกรรมนี้แล้วทำให้นักศึกษามีสมาธิในการพบกลุ่มมากขึ้น มีความสนใจในการเรียนมากขึ้น

การวางแผน ครูและผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมกันวางแผนการดำเนินงาน การจัดกิจกรรมสะสมพลังจิต ตามแผน และ ขั้นตอนการจัดกิจกรรมสะสมพลังจิต

1. ครูและผู้เรียนวางแผนปรึกษาและตกลงกันถึงขั้นตอนการทำกิจกรรม ดังนี้
 - 1.1 ก่อนการพบกลุ่มนักศึกษาและครูร่วมไหว้พระสวดมนต์และนั่งสมาธิโดยการให้นักศึกษาเปลี่ยนกันออกมานำ
 - 1.2 หลังการพบกลุ่มนักศึกษาและครูร่วมกันไหว้พระสวดมนต์และนั่งสมาธิแล้วเดินจงกรม

การปฏิบัติ ครูและผู้เรียนได้จัดกิจกรรมสะสมพลังจิตและได้ให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติตามขั้นตอนของการจัดกิจกรรมเช่น การสวดมนต์ไหว้พระ การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การแผ่เมตตาการ

ตรวจสอบ จากนั้นได้มีการตรวจสอบ ผลงานของการจัดกิจกรรมครั้งนี้ นักศึกษาบางคนไม่มีความตั้งใจ ไม่ค่อยให้ความร่วมมือ เนื่องจากว่าไม่เคยทำมาก่อน

วิธีแก้ไข ครูจึงต้องชี้แจงให้นักศึกษาเข้าใจ ถึงประโยชน์ของการจัดกิจกรรมสะสมพลังจิต ว่า ทำให้เรามีสมาธิ มีสติ ในการใช้ชีวิตมากขึ้น เป็นการฝึกจิตใจนี้ ให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมและจะได้เข้าร่วมในกิจกรรม

รูปภาพการจัดกิจกรรม



กิจกรรมปลูกต้นไม้เพื่อแม่

ตามที่ได้พบกลุ่มนักศึกษาในวันที่ 3 สิงหาคม 2551 และได้พูดคุยกับนักศึกษาถึงเรื่องภาวะโลกร้อน และวันแม่แห่งชาตินั้น นักศึกษาคงคิดว่าจะร่วมกันปลูกต้นไม้ที่สำนักสงฆ์บ้านแม่ฮาม เพื่อเป็นการช่วยแก้ไขปัญหภาวะโลกร้อน และเพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติแด่องค์สมเด็จพระบรมราชินีนาถ

พอถึงวันที่ 10 สิงหาคม 2551 เวลา ประมาณ 08.30 น นักศึกษาก็เริ่มทยอยกันมาที่จุดนัดพบที่บ้าน นางเนตรนภา เครือประเสริฐ ซึ่งการเดินทางของแต่ละคนนั้น บางคนก็อาศัยติดรถเพื่อนมา บางคนก็ขับรถจักรยานยนต์มาเอง ซึ่งพอถึงเวลา 9.30 น ทุกคนก็มาพร้อมกันที่บ้านนางเนตรนภา เครือประเสริฐ จากนั้นจึงเดินทางมาที่สำนักสงฆ์บ้านแม่ฮาม และทุกคนได้ร่วมกันปลูกต้นไม้คนละ 1 ต้น ที่เตรียมมา หลังจากปลูกต้นไม้เสร็จแล้ว ครูและนักศึกษาจึงได้ร่วม ไหว้พระสวดมนต์ และถวายสังฆทาน นั่งสมาธิ เติมน้ำจกรม

นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมปลูกต้นไม้เพื่อแม่จำนวนทั้งสิ้น 25 คน

1. จำนวนผู้เข้าร่วมตามเป้าหมาย จำนวน 20 คน
2. มีผู้เข้าร่วม จำนวน 25 คน
3. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจ คิดเป็นร้อยละ 81.56 อยู่ในเกณฑ์ระดับ ดี

หลังจากที่ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้แล้วผู้เรียนนำความรู้ไปใช้ประโยชน์

1. การตัดสินใจ คิดเป็นร้อยละ 92.22
2. การแก้ปัญหา คิดเป็นร้อยละ 82.22
3. การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ คิดเป็นร้อยละ 77.78
4. การคิดอย่างมีวิจารณญาณ คิดเป็นร้อยละ 82.22
5. การสื่อสาร คิดเป็นร้อยละ 75.56
6. การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล คิดเป็นร้อยละ 77.78
7. การเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น คิดเป็นร้อยละ 82.22
8. การอดทนและการควบคุมอารมณ์ คิดเป็นร้อยละ 77.78
9. การจัดการกับความคิด คิดเป็นร้อยละ 76.67
10. การนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน คิดเป็นร้อยละ 91.11

รวมหลังจากที่ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้แล้วผู้เรียนนำความรู้ไปใช้ประโยชน์

คิดเป็นร้อยละ 81.56 อยู่ในเกณฑ์ระดับ ดี

การวางแผน

1. นักศึกษาร่วมประชุมปรึกษาหารือถึงการทำกิจกรรมปลูกต้นไม้เพื่อแม่
 - 1.1 นักศึกษาร่วมกันปลูกต้นไม้
 - 1.2 นักศึกษาร่วมกันถวายสังฆทาน
 - 1.3 นักศึกษาร่วมกันไหว้พระสวดมนต์และนั่งสมาธิ
2. นักศึกษาปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ปฏิบัติ

ครูและผู้เรียนได้จัดกิจกรรมการปลูกต้นไม้ให้แม่ และได้ให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติตามขั้นตอนของการจัดกิจกรรมเช่น ตามที่วางไว้เช่น ความสำคัญและประโยชน์ของต้นไม้ การสอดแทรกความรู้เรื่องความสำคัญและประโยชน์ของต้นไม้ การปลูกต้นไม้ การไหว้พระสวดมนต์ การนั่งสมาธิ

การตรวจสอบ

จากนั้นได้มีการตรวจสอบ ผลงานของการจัดกิจกรรมครั้งนี้ นักศึกษาบางคนไม่ได้มาร่วมกิจกรรม เนื่องจากต้องไปประกอบอาชีพ และติดภารกิจส่วนตัว และการเดินทางที่ล่าช้า เพราะบางคนไม่รู้เส้นทาง และฝนตก

วิธีแก้ไข

ครู ควรควรแจ้งให้ผู้เรียนทราบ ถึงการเส้นทางในการเดินทางที่แน่นอน และให้ออกเดินทางพร้อมกันจะได้ไม่หลงทาง และให้นักศึกษาแจ้งให้กับเพื่อนที่ไม่ได้มาร่วมกิจกรรมทราบ ว่าได้ไปทำอะไรมาบ้าง และชักชวนให้เพื่อนเห็นความสำคัญของการทำกิจกรรม และเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

บันทึกการจัดเวทีประชาคมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

การจัดกิจกรรมต้นไม้ให้แม่

วันที่ 3 สิงหาคม 2551 ณ ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลเกาะคา

ตามที่ได้ตกลงวางแผนกับนักศึกษาไว้ว่า ในวันแม่แห่งชาติ ซึ่งตรงกับวันที่ 12 สิงหาคม 2551 นั้น ครูได้พูดคุยกับนักศึกษาถึงภาวะโลกร้อนในปัจจุบันว่ายิ่งนานวันอากาศก็จะร้อนขึ้นทุกวัน และครูได้ถามนักศึกษานักศึกษาจะมีทางช่วยแก้ปัญหาภาวะโลกร้อนอย่างไรบ้างเพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติแด่องค์สมเด็จพระบรมราชินีนาถ

นักศึกษาแสดงความคิดเห็น

นายวัฒนา วงศ์คำชุ่ม ได้ให้ความเห็นว่าการปลูกป่าช่วยลดภาวะโลกร้อน และป่าไม้ทำให้ฝนตกต้องตามฤดูกาล

นายปรีชา มาลัยแก้ว เป็นการทำความดีอย่างหนึ่งที่จะช่วยสร้างธรรมชาติให้สวยงาม ทำให้อากาศบริสุทธิ์ ช่วยให้สภาพดินฟ้าอากาศอยู่ในสภาพปกติ รักษาต้นน้ำลำธาร และสัตว์ป่า

นางปัทมาพร ใจแก้ว อีกทั้งยังเป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ ป่าไม้เป็นแหล่งทรัพยากรธรรมชาติที่มนุษย์ได้บริโภคใช้สอยได้ประกอบอาชีพด้านการทำไม้ เก็บของป่า

นางเนตรนภา เครือประเสริฐ เราน่าจะให้นักศึกษานำไปชักชวนให้ชาวบ้านร่วมมือร่วมใจกันปลูกป่าให้เยอะ ๆ ไม่ตัดไม้ทำลายป่า

นางลำดวน กาใจ เป็นความคิดที่ดี

ครูศูนย์การเรียนรู้ชุมชน ถ้าทุกคนมีความคิดเห็นตรงกันว่าการปลูกต้นไม้เป็นสิ่งที่ดี ขึ้นเนื่องในโอกาสวันแม่แห่งชาตินี้ เราก็น่าจะร่วมมือกันมาช่วยปลูกต้นไม้เพื่อแม่ของแผ่นดินกัน แต่เราจะปลูกกันที่ไหนดี

นายธีรพงษ์ เกษณา พูดว่าปลูกที่วัดบ้านศิลา

นางเนตรนภา เครือประเสริฐ บอกว่าไปปลูกที่สำนักสงฆ์บ้านแม่ฮามดีกว่าเพราะว่าเรายังไม่เคยไปทำกิจกรรมที่บ้านแม่ฮามเลย วัดบ้านศิลาเราก็ไปถวายเทียนพรรษาแล้ว

นางสาวสุธีรา สงแก้ว เห็นด้วยเพราะว่าตนเองก็ยังไม่เคยขึ้นไปบ้านแม่ฮามเลย

นางลำดวน กาใจ เห็นด้วย

ครูศูนย์การเรียนรู้ชุมชนสรุป สถานที่ปลูกต้นไม้ที่บ้านแม่ฮาม และนัดเจอกันที่บ้าน นางเนตรนภา เครือประเสริฐ (บ้านแม่ฮาม) เวลา 9.00น

กิจกรรมถวายเทียนพรรษา

ตามที่ได้พบกลุ่มนักศึกษาในวันที่ 6 กรกฎาคม 2551 และได้พูดคุยกับนักศึกษาถึงเรื่อง ประเพณีวันเข้าพรรษาและวันสำคัญทางศาสนาอาสาพหุชาเป็นประเพณีที่สืบทอดกันมาช้านานและ เพื่อเป็นการอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่นและการทำบุญในโอกาสวันเข้าพรรษาที่จะถึงนี้จึง จัดทำกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตโครงการถวายเทียนพรรษาขึ้น ซึ่งนักศึกษาก็ได้เสนอวัดที่จะไป ถวายเทียนก็คือวัดบ้านทุ่งเจริญ ซึ่งนักศึกษาทุกคนก็เห็นด้วยและได้นัดหมายเวลา ซึ่งนักศึกษาทุกคน จะมาพบกันที่ศูนย์การเรียนชุมชนตำบลเกาะคาในเวลา 08.30 น เพื่อได้ตกแต่งเทียนด้วยและออก เดินทางเพื่อไปวัดทุ่งเจริญเวลา 09.30น

พอถึงวันที่ 13 กรกฎาคม 2551 เวลา ประมาณ 08.30น นักศึกษาก็เริ่มทยอยกันมาพบกลุ่ม หลังจากทำกิจกรรมการพบกลุ่มแล้ว นักศึกษาที่ทำงานเสร็จแล้วก็ครูก่ช่วยกันตกแต่งเทียนก่อนนำไป ถวายและครูได้ลงทะเบียนและแจกใบบันทึกการเรียนรู้ให้กับนักศึกษาเพื่อให้นักศึกษาได้บันทึกการ เรียนรู้ในเรื่องการถวายเทียนพรรษาจากนั้นเวลา 11.30 น ก็ได้ไปถวายเทียนพรรษาและสังฆทานที่วัด ทุ่งเจริญพร้อมกัน แต่ว่าเนื่องจากเจ้าอาวาสและพระลูกวัดไม่อยู่ท่านไปบุญที่วัดหนองหลายจึง กลับมาถวายที่วัดบ้านศิลาแทน จากนั้นครูให้นักศึกษาส่งรายงานเรื่องวันสำคัญทางศาสนา วัน เข้าพรรษาและวันอาสาพหุชาที่สั่งให้ทำเมื่อครั้งที่แล้ว

นักศึกษาเข้าร่วม โครงการถวายเทียนพรรษาจำนวนทั้งสิ้น 19 คน

1. จำนวนผู้เข้าร่วมตามเป้าหมาย จำนวน 20 คน
2. มีผู้เข้าร่วม จำนวน 19 คน
3. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจ คิดเป็นร้อยละ 89.95 อยู่ในเกณฑ์ระดับ ดี

หลังจากที่ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้แล้วผู้เรียนนำความรู้ไปใช้ประโยชน์

- | | | |
|----------------------------------|---------------|-------|
| 1 การตัดสินใจ | คิดเป็นร้อยละ | 81.82 |
| 2 การแก้ปัญหา | คิดเป็นร้อยละ | 72.73 |
| 3 การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ | คิดเป็นร้อยละ | 80.00 |
| 4 การคิดอย่างมีวิจารณญาณ | คิดเป็นร้อยละ | 80.00 |
| 5 การสื่อสาร | คิดเป็นร้อยละ | 81.82 |
| 6 การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล | คิดเป็นร้อยละ | 80.00 |
| 7 การเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น | คิดเป็นร้อยละ | 81.82 |
| 8 การอดทนและการควบคุมอารมณ์ | คิดเป็นร้อยละ | 85.45 |
| 9 การจัดการกับความคิด | คิดเป็นร้อยละ | 81.82 |
| 10 การนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน | คิดเป็นร้อยละ | 89.09 |

รวมหลังจากที่ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้แล้วผู้เรียนนำความรู้ไปใช้ประโยชน์

คิดเป็นร้อยละ 82.00 อยู่ในเกณฑ์ระดับ ดี

สรุปผล ถวายสังฆทานบำเพ็ญประโยชน์

การวางแผน

ครูและผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมกันวางแผนการดำเนินงาน การจัดกิจกรรมถวายเทียนพรรษา ตามแผน และ ขั้นตอนการจัดกิจกรรมถวายเทียนพรรษา

1. ครูและผู้เรียนวางแผนปรึกษาและตกลงกันถึงขั้นตอนการทำกิจกรรม ดังนี้
 - 1.1 นักศึกษาร่วมตกลงกันว่าจะถวายที่วัดไหน เมื่อไหร่ เวลาไหน ซึ่งมติที่ได้ก็คือวัดที่จะไปถวายคือวัดหนองหล่าย วันที่ 13 กรกฎาคม 2551 เวลา 11.30น (พบกลุ่มเวลา 8.30น จาก 9.00น ปกติ)
 - 1.2 ตัวแทนนักศึกษาประสานงานกับทางวัด
 - 1.3 หมอบหมายให้ประธานนักศึกษานางเนตรนภา เกรือประเสริฐ จัดเตรียมเทียนพรรษา และสังฆทาน
 - 1.4 นักศึกษาร่วมกันตกแต่งเทียนก่อนนำไปถวาย
2. ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
3. สรุปผลการทำกิจกรรม

การปฏิบัติ ครูและผู้เรียนได้จัดกิจกรรมถวายเทียนพรรษาและได้ให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติตามขั้นตอนของการจัดกิจกรรมเช่น การสอดแทรกความรู้เรื่องความเป็นมาของการถวายเทียนพรรษา และผู้เรียนเขียนรายงานเรื่อง ประเพณีกับการดำเนินชีวิต การถวายเทียนพรรษา การไหว้พระสวดมนต์ การนั่งสมาธิ

การตรวจสอบ จากนั้นได้มีการตรวจสอบ ผลงานของการจัดกิจกรรมครั้งนี้ นักศึกษาบางคนไม่ได้มาร่วมกิจกรรม เนื่องจากต้องไปประกอบอาชีพ และติดภารกิจส่วนตัว และการประสานกับทางวัดไม่แน่นอน

ปัญหา/อุปสรรค ที่พบคือ นักศึกษาบางคนมาสายและแต่งตัวไม่เรียบร้อย นักศึกษาไม่ได้ประสานงานกับทางวัดไว้ก่อน

วิธีแก้ไข

ครู ควรควรแจ้งให้ผู้เรียนทราบ ถึงการจัดกิจกรรมถวายเทียนพรรษา เพื่อให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญ การเข้าร่วมกิจกรรมและจะได้เข้าร่วมในกิจกรรมในครั้งต่อไป ส่วนการประสานงานกับทางวัดนั้นในครั้งต่อไปจะต้องให้แน่นอนและชัดเจนกว่านี้

บันทึกการจัดเวทีการจัดกิจกรรมถวายเทียนพรรษา

วันที่ 6 กรกฎาคม 2551

ณ ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลเกาะคา

เริ่มเปิดโครงการเวลา 11.00 น.

ในวันอาทิตย์ที่ 6 กรกฎาคม 2551 ครูศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลเกาะคา ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้เรียนเรื่องการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต การถวายเทียน และประเพณีเข้าพรรษา

ครูศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลเกาะคา ได้กล่าวถึงวันสำคัญทางศาสนาคือวันเข้าพรรษา ซึ่งในวันเข้าพรรษามีการถวายเทียนพรรษาทุกปี ซึ่งประเพณีที่มีอยู่ในท้องถิ่นของเรานี้ นักศึกษาสามารถนำมาทำเป็นกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อสะสมผลการทำกิจกรรม พัฒนาคุณภาพชีวิต ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 นี้

นางเนตรนภา เครือประเสริฐ ประธานองค์กรนักศึกษา ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลเกาะคา ได้ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนนักศึกษา ว่าการทำกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต ถวายเทียนพรรษานั้น เราได้จัดขึ้นทุกปี นับได้ว่าเราสามารถเข้าร่วมกิจกรรมและประเพณีในท้องถิ่นและสามารถได้ทำกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตในท้องถิ่นของเราอีกด้วย

นายปรีชา มาลัยแก้ว การถวายเทียนพรรษานั้น เป็นประเพณีที่เราได้ทำสืบทอดกันมาตั้งแต่ปู่ย่า ตายายแล้วและส่วนใหญ่ผู้ศึกษาก็เป็นคนในพื้นที่ เราควรจะทำกิจกรรมและอยากให้ทุกคนได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณีสืบต่อไป

นางสาวสุธีรา สงแก้ว ได้เสนอการทำกิจกรรมถวายเทียนพรรษา เราควรไปถวายเทียนให้กับวัดที่ยังไม่เคยไปจะดีกว่า

นางสาววารุณี จอมคำ ได้เสนอวัดบ้านหนองหลาย

นางสาวสลิลรัตน์ แซ่ลี คำนว่าวัดบ้านหนองหลายปีที่แล้วก็ได้ไปถวายแล้วและได้เสนอวัดบ้านทุ่งเจริญ

นางลำดวน กาใจ เห็นด้วยและผู้เข้าร่วมประชุมทุกคนตกลงร่วมกันว่าจะไปถวายเทียนที่วัดบ้านทุ่งเจริญ

นางเนตรนภา เครือประเสริฐ กล่าวว่า ก่อนอื่น เราจะต้องมาวางแผนร่วมกันว่า เราจะทำอะไรบ้าง และจะแบ่งหน้าที่ที่รับผิดชอบอย่างไร

นายธีรพงษ์ เกษณา ได้เสนอว่าการทำกิจกรรมถวายเทียนพรรษา เราต้องนิมนต์พระสงฆ์เพื่อทำพิธีถวายเทียนพรรษาและให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับวันเข้าพรรษา และได้อาสาจะเป็นครุนิมนต์พระองค์เอง

ครูศูนย์การเรียนรู้ชุมชน ได้เสนอความเห็นที่เราน่าจะช่วยกันออกแบบเทียน และช่วยกันทำฐานรองเทียน

นางปัทมาพร ใจแก้ว ได้เสนอว่า เราน่าจะกำหนดเวลา ในการถวายเทียนพรรษาให้ชัดเจนเพื่อนักศึกษาจะได้มาตรงตามเวลาที่นัดหมาย และได้เป็นการฝึกให้นักศึกษาเป็นคนตรงต่อเวลาด้วยและได้เสนอวันอาทิตย์ที่ 13 กรกฎาคม 2551 เวลา 13.00น

นางเนตรนภา เครื่องประเสริฐ ได้อาสาเป็นคนซื้อเทียนพรรษาและสังฆทาน และขอให้ทุกคนนำดอกไม้มาช่วยกันตกแต่งเทียนพรรษาดูด้วย

ครูศูนย์การเรียนรู้ชุมชน ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า เมื่อเราได้ตกลงร่วมกันว่า เมื่อเราจะจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตถวายเทียนพรรษานั้น เราจะต้องร่วมมือ ร่วมแรง และร่วมใจในการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ เพื่อที่ทุกคนจะได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม

จากผลการจัดเวทีประชาคมการทำกิจกรรมถวายเทียนพรรษา ในช่วงเข้าพรรษา นักศึกษามีความพร้อมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรม และเป็นการส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม ประเพณีที่ดีงามของไทย และรำลึกถึงวันสำคัญของศาสนา และสืบทอดต่อไปสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ และมีผู้ร่วมลงชื่อทำกิจกรรมในครั้งนี้ จำนวน 20 คน

รูปภาพกิจกรรมถวายเทียนพรรษา
วันที่ 13 กรกฎาคม 2551 ณ วัดบ้านศิลา



กิจกรรมถวายสังฆทานบำเพ็ญประโยชน์

ในการทำกิจกรรมถวายสังฆทานบำเพ็ญประโยชน์นี้ครูและนักศึกษาได้ตกลงกันว่า จะปฏิบัติเดือนละ 1 ครั้ง โดยจะเริ่มที่วัดบ้านม่วงน้อยก่อน จากนั้นก็เป็นวัดทุ่งเจริญ วัดบ้านศิลา วัดหนองหลาย

ในการถวายสังฆทานและบำเพ็ญประโยชน์นี้จะทำหลังจากพบกลุ่มเสร็จแล้ว

เวลา 13.00 น นักศึกษาไปพร้อมกันที่ วัดตามที้นัดหมาย แล้วไหว้พระสวดมนต์ แล้วตัวแทนนักศึกษานำกล่าวคำถวายสังฆทาน ดังนี้ นโมตัสสะ ะคะวะโตะ ะระหะโตะ 3 จบ อิมานิ มะยังภันเต ติสระเน นะสหะปะจจะสีลา นียาจา มะจากนั้นกล่าวคำอธิษฐานการนั่งสมาธิ ข้าพเจ้าระลึกถึงคุณพระพุทธรเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์ จงมาดลบันดาลให้ใจของข้าพเจ้าจงรวมลงเป็นสมาธิ พุทโธ ชัมโม สังโฆ พุทโธ ชัมโม สังโฆ พุทโธ ชัมโม สังโฆ พุทโธ พุทโธ พุทโธ แล้วนั่งสมาธิเป็นเวลา 30 นาที เมื่อทำสมาธิเสร็จแล้วก็กล่าวคำแผ่เมตตาอย่างสั้น ดังนี้ สัพเพ สัตตา สะทาโหนตุ อเวรา สุขะชีวิโน

ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นผู้ไม่มีเวรต่อกันและกัน

จงเป็นผู้ดำรงชีพอยู่เป็นสุขทุกเมื่อเกิด

กะตั้ง ปุญญังผะลัง มัยหัง สัพเพภาคิ ะวันตุเต

ขอให้สัตว์ทั้งสินนั้นจงเป็นผู้มีส่วนได้เสวยผลบุญ

อันที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญแล้วนั้นเทอญ

จากนั้นนักศึกษาช่วยกันบำเพ็ญประโยชน์โดยการทำความสะอาดบริเวณวัด และล้างห้องน้ำ

สรุปแล้วมีนักศึกษามาร่วมถวายสังฆทานบำเพ็ญประโยชน์ 18 คน

1. จำนวนผู้เข้าร่วมตามเป้าหมาย จำนวน 20 คน
 2. มีผู้เข้าร่วม จำนวน 18 คน
 3. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจ คิดเป็นร้อยละ 77.75 อยู่ในเกณฑ์ระดับ ดี
- หลังจากที่ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้แล้วผู้เรียนนำความรู้ไปใช้ประโยชน์

1. การตัดสินใจ คิดเป็นร้อยละ 83.33
2. การแก้ปัญหา คิดเป็นร้อยละ 81.11
3. การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ คิดเป็นร้อยละ 81.11
4. การคิดอย่างมีวิจารณญาณ คิดเป็นร้อยละ 83.33
5. การสื่อสาร คิดเป็นร้อยละ 72.22
6. การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล คิดเป็นร้อยละ 80.00

7. การเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น	คิดเป็นร้อยละ	82.22
8. การอดทนและการควบคุมอารมณ์	คิดเป็นร้อยละ	80.00
9. การจัดการกับความเครียด	คิดเป็นร้อยละ	78.89
10. การนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	คิดเป็นร้อยละ	84.44

รวมหลังจากที่ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ นำความรู้ไปใช้ประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 80.67 อยู่ในเกณฑ์ระดับ ดี

สรุปผล ถวายสังฆทานบำเพ็ญประโยชน์

การวางแผน

ครูและผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมกันวางแผนการดำเนินงาน การจัดกิจกรรมถวายสังฆทาน และบำเพ็ญประโยชน์ ตามแผน และ ขั้นตอนการจัดกิจกรรมถวายสังฆทานบำเพ็ญประโยชน์ ดังนี้

1. ครูและผู้เรียนวางแผนปรึกษาและตกลงกันถึงขั้นตอนการทำกิจกรรม ดังนี้

1.1 นักศึกษาร่วมตกลงกันว่า จะถวายที่วัดไหน เมื่อไหร่ เวลาไหน ซึ่งมติที่ได้ก็คือวัดที่จะไปถวายนั้นจะเวียนกันไปทีละวัด เดือนละครั้ง โดยจะเริ่มที่วัดม่วงน้อยก่อนและสุดท้ายที่วัดหนองหล่อ ส่วนเวลานั้นจะเป็นช่วงเวลาบ่ายประมาณ 13.00น

1.2 กิจกรรมที่จะทำนั้นนอกจากไหว้พระสวดมนต์ ถวายสังฆทานแล้วก็จะมีการ บำเพ็ญประโยชน์ เช่นการทำความสะอาดบริเวณวัด ล้างห้องน้ำ เป็นต้น

1.3 ตัวแทนนักศึกษาประสานงานกับทางวัด

1.4 หมอบหมายให้ประธานนักศึกษานางเนตรนภา เครือประเสริฐ จัดเตรียมเครื่องสังฆทาน

2. ดำเนินกิจกรรมตามแผนที่วางไว้

3. สรุปผลการทำกิจกรรม

การปฏิบัติ

ครูและผู้เรียนได้จัดกิจกรรมถวายสังฆทานและบำเพ็ญประโยชน์ และได้ให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติตามขั้นตอนของการจัดกิจกรรมเช่น การถวายสังฆทาน การไหว้พระสวดมนต์ การนั่งสมาธิและการบำเพ็ญประโยชน์โดยการทำความสะอาดบริเวณวัด รวมถึงการทำ ความสะอาดห้องน้ำด้วย

การตรวจสอบ

จากนั้นได้มีการตรวจสอบ ผลงานของการจัดกิจกรรมครั้งนี้ นักศึกษาบางคนไม่ได้มาร่วมกิจกรรม เนื่องจากต้องไปประกอบอาชีพ และติดภารกิจส่วนตัว

วิธีแก้ไข

ครู ควรควรแจ้งให้ผู้เรียนทราบ ถึงการจัดกิจกรรมถวายสังฆทานและบำเพ็ญประโยชน์ เพื่อให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญ การเข้าร่วมกิจกรรมและจะได้เข้าร่วมในกิจกรรมต่อไป

รูปภาพการจัดกิจกรรม



กิจกรรมธรรมเนียมตรา

การวางแผน ได้มีการประสานงานกันระหว่างครูศูนย์การเรียนรู้ชุมชนทั้ง 4 ตำบลมีการประชุมชี้แจงกันแบ่งหน้ากันทำงาน ร่วมกันวิเคราะห์ และออกแบบการจัดกิจกรรม มีการแต่งตั้งคณะทีมงานการทำงานในกิจกรรมธรรมเนียมตรา มีการจัดทำใบงาน ใบความรู้ ใบลงทะเบียน และมีการประสานงานกับเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง เช่น การติดต่อประสานงานการหาสถานที่ วิทยากรในการบรรยายแต่ละกิจกรรม และครูศูนย์การเรียนรู้แต่ตำบลก็ได้ประชุมชี้แจงกับนักศึกษา ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อชี้แจงความเป็นมาของการทำกิจกรรม วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม และความคาดหวังของการทำกิจกรรม

การปฏิบัติ

ภาคเช้า เวลา 9.00 – 12.00 น. - ครูแบ่งผู้เรียนออกเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 ครูสรช.ลำปางหลวงและครูสรช.ไหลหิน เป็นพี่เลี้ยงดูแลกลุ่ม

กลุ่มที่ 2 ครูสรช.ใหม่พัฒนาและครูสรช.เกาะคา เป็นพี่เลี้ยงดูแลกลุ่ม

กิจกรรมที่ 1 การเดินธรรมเนียมตรา ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเริ่มออกเดินธรรมเนียมตราจากศาลา SML บ้านทุ่งขามหมู่ที่ 6 ไปยังสวนเกษตรนางจันทร์ ต่างถิ่น เป็นระยะทาง 1 กิโลเมตร โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าแถวเดินเรียงหนึ่ง ขณะเดินนักศึกษาสารรวมกาย วาจาและตั้งสติมีสมาธิในการเดินให้รู้ตนว่ากำลังเดินอยู่ และแผ่เมตตาให้กับสัตว์ทั้งหลายที่ถูกเหยียบย่ำ และทุกเวทนา จนถึงสวนนางดวงจันทร์ ต่างถิ่นจากนั้น ครูซักถามผู้เรียนถึงความรู้สึกในการเดินของผู้เรียนจากนั้นเดินออกเดินธรรมเนียมตราจากสวนนางดวงจันทร์ ต่างถิ่น ไปยังศาลเจ้าพ่อโคง และระหว่างที่เดินให้ผู้เรียนได้ฝึกสมาธิโดยการเดินไปอย่างช้าๆ แผ่เมตตาให้กับสิ่งที่มองเห็นระหว่างทาง จนถึงศาลเจ้าพ่อโคง เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องผีโคง จึงพักรับประทานอาหารกลางวัน

ภาคบ่าย เวลา 13.00 น – 16.00 น.

ผู้เรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมเริ่มเดินธรรมเนียมตราจากศาลา ทองสวัสดิ์ เพื่อศึกษาถ้ำหีบจากวิทยากร จากนั้นเริ่มเดินขึ้นไปสักการะพระธาตุหาแนวทางอนุรักษ์ธรรมชาติบริเวณคอยฮาง ให้ความร่มรื่นและน่าพักผ่อน ออกเดินธรรมเนียมตราไปถ้ำเก้าซาง ศึกษาถ้ำเก้าซาง เดินธรรมเนียมตราต่อไปยังคอยน้อย เพื่อศึกษาธรรมชาติบริเวณคอยน้อย ครูซักถามความรู้สึกของผู้เรียนว่าได้อะไรจากการเดินธรรมเนียมตราในครั้งนี้ ผู้เรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมการเดินธรรมเนียมตรา

ภาคเช้า เวลา 9.00 – 12.00 น.

กิจกรรมที่ 2 การดำเนินชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีนางดวงจันทร์ ต่างถิ่น วิทยากรบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการปลูกพืชหมุนเวียนและสวนครัวเพื่อการดำรงชีพและจำหน่ายโดยการใช้น้ำชีวภาพและสารไล่แมลงจากวัสดุเหลือใช้จากธรรมชาติ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

หาแนวทางในการทำการเกษตรธรรมชาติปลอดสารเคมี จากนั้นร่วมกันสรุปแนวทางการใช้ชีวิตอย่างพอเพียง และการนำไปใช้

กิจกรรมที่ 3 ศึกษาประเพณีผีโคง ศึกษาประเพณีของชุมชนบ้านทุ่งขาม ประกอบด้วย ประวัติความเป็นมาของศาลเจ้าพ่อโคง โดยมีนายเล็ก ภาวะดี วิทยากรบรรยายให้ความรู้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แนวทางการอนุรักษ์ประเพณีอันดีงามของบ้านทุ่งขามร่วมกัน ผู้เรียนร่วมกันสรุปแนวทางที่ได้คิดร่วมกันเพื่ออนุรักษ์ประเพณีผีโคงบ้านทุ่งขามและไปปรับใช้ในชุมชนของตนเอง

ภาคบ่าย เวลา 13.00 น – 16.00 น.

กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมสะสมพลังจิต ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- ไหว้พระ
- สวดทนะสหัสสิปริตร เพื่อป้องกันอันตรายทั้งสิบทิศ
- นั่งสมาธิ 30 นาที

ณ ศาลาทองสวรรค์ (คอยฮาง)

กิจกรรมที่ 5 ศึกษาธรรมชาติคอยฮาง ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ศึกษาแหล่งเรียนรู้ ประวัติความเป็นมาจากคอยฮาง นายจรรย์ ต่างถิ่น วิทยากรบรรยายให้ความรู้ผู้เรียนศึกษาประวัติความเป็นมาของคอยฮาง ผู้เรียนซักถาม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ หาแนวทางในการอนุรักษ์คอยฮางร่วมกัน และสรุปแนวทางเพื่อวางแผนต่อไป (ใช้เวลา 1 ชั่วโมง)

การตรวจสอบ

จากการตรวจสอบการทำกิจกรรมในครั้งนี้ จะเห็นว่านักศึกษามีความอดทน อดกลั้นมีสติ มีน้ำใจในการช่วยเหลือเพื่อนที่ร่วมกิจกรรม และมีแนวคิดในการใช้ชีวิตที่คุ้มค่ามากขึ้น ซึ่งจะเห็นได้จากการตอบแบบสอบถาม และคำตอบจากใบงาน แต่จะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนยังขาดความอดทน เพราะระยะทางในการเดินทางไกล และอากาศที่ร้อนมาก

นักศึกษาเข้าร่วม โครงการธรรมยาตรา จำนวนทั้งสิ้น 19 คน

จำนวนผู้เข้าร่วมตามเป้าหมาย	จำนวน 23 คน
มีผู้เข้าร่วม	จำนวน 19 คน

แนวทางแก้ไข

ครู ควรตรวจสอบสถานที่ ระยะทาง ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ให้เหมาะสม กับกลุ่มเป้าหมาย ควรเน้นให้ผู้เรียนทราบ ถึงวัตถุประสงค์และความสำคัญของการทำกิจกรรมธรรมยาตรา เพื่อให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญ การเข้าร่วมกิจกรรมและจะได้เข้าร่วมในกิจกรรมในครั้งต่อไปอย่างมีความสุข

รูปภาพการทำกิจกรรมชมรมยาตรา



การศึกษาประเพณีเจ้าพ่อโดง



ศึกษาแนวการดำเนินชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง ณ สวน นางดวงจันทร์ ต่างถิ่น



ทำกิจกรรมสะสมพลังจิตร่วมกัน ณ ศาลาทองสวัสดิ์



กิจกรรมสำรวจธรรมชาติโดยสาย และเรียนรู้ประวัติโดยสาย โดยวิทยากร



ร่วมกันบำเพ็ญประโยชน์ โดยการเก็บขยะบริเวณรอบๆโดยสาย

ภาคผนวก

โครงการสร้างสันติสุขด้วยมือเรา ภาคเรียนที่ 1/2551

ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลเกาะคา

ตามที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเกาะคา ได้ให้แต่ละศูนย์การเรียน ได้มีการจัดทำโครงการสร้างสันติสุขด้วยมือเรา เพื่อเป็นการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมที่ดีงาม การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ให้มีความรู้ ความสามารถ มีคุณธรรมจริยธรรม วัฒนธรรมและ ค่านิยมประเพณีที่ดีงาม จะต้องจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติ ปฏิบัติธรรมด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดปีการศึกษา 2551 จึงจะเกิดจิตสำนึกที่ดีงามฝังลึกอยู่ในจิตใจ และสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพ ทางศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลเกาะคาจึงได้จัดโครงการสร้างสันติสุขด้วยมือเราขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตให้เข้มแข็ง
2. เพื่อปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมที่ดีงามให้แก่นักศึกษา
3. เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษามีความเข้าใจในหลักศาสนาพุทธ

เป้าหมาย

เพื่อให้ นักศึกษาศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลเกาะคาเป็นคนดีมีคุณธรรมจริยธรรมอันดี

วิธีการและขั้นตอนการดำเนินงาน

1. ประชุมชี้แจงให้นักศึกษาได้ทราบถึงการจัดทำโครงการ
2. จัดตั้งชมรมสะสมพลังจิตรับสมัครสมาชิก
3. แต่งตั้งกรรมการดำเนินงาน
4. ร่วมกันวางแผนการดำเนินงาน
5. นักศึกษาไหว้พระสวดมนต์ก่อนการจัดทำกิจกรรม
6. นักเรียนร่วมกิจกรรมตามโครงการ
7. ติดตามและประเมินผล
8. ส่งเสริมและสนับสนุนให้นักศึกษาร่วมทำความดีและทำสมาธิเป็นการบ้าน
9. สรุปและรายงาน

ผู้รับผิดชอบโครงการ

- คณะกรรมการชมรมสะสมพลังจิต
- นางตรีรัตน์ เดชฐิติ ครูศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลเกาะคา

การประเมินผล

วิธีการประเมิน

- ใช้แบบสอบถาม

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน

- แบบสอบถาม

ผลคาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เรียนมีจิตใจดี มีเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น
2. ผู้เรียนมีคุณธรรมจริยธรรม อันดีงาม
3. ผู้เรียนทำตนเป็นแบบอย่างแก่ผู้อื่น
4. ผู้เรียนมีความกตัญญู รู้คุณต่อผู้มีพระคุณ
5. ผู้เรียนมีความอดทน อดกลั้น เสียสละ
6. ผู้เรียนเป็นคนดีของสังคม และเป็นพลเมืองที่ดีของชาติ

ตารางกิจกรรมโครงการ

ที่	กิจกรรม	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ
1	กิจกรรมจัดตั้งชมรมสะสมพลังจิต กศน.วิถีพุทธ,ฝึกเจริญสติ สมาธิ ปัญญาการฝึก สมาธิในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน	พ.ค.	นางตรีรัตน์
2	กิจกรรมสะสมพลังจิต ไหว้พระสาวดมนต์ เดือนละ 4 ครั้ง พัฒนาจิต เจริญปัญญา	พ.ค. – ก.ย. 51	นางตรีรัตน์
3	กิจกรรมถวายสังฆทานบำเพ็ญประโยชน์	มิ.ย.	นางตรีรัตน์
4	กิจกรรมถวายเทียนพรรษา	13 ก.ค. 51	นางตรีรัตน์
5	กิจกรรมต้นไม้ให้แม่	10 ส.ค. 51	นางตรีรัตน์
6	กิจกรรมธรรมะยาตรา	24 ส.ค 51	นางตรีรัตน์

ผู้เสนอโครงการ

ผู้เห็นชอบโครงการ

ตรีรัตน์

นาคยา

(นางตรีรัตน์ เลขที่)

(นางสาวนาคยา วุฒิชูทอง)

ครูศูนย์การเรียนรู้ชุมชน

ครู ก.ศ. 1

ผู้อนุมัติโครงการ

นางณราวลัย นันตะภูมิ

(นางณราวลัย นันตะภูมิ)

ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเกาะคา

แผนการปฏิบัติงานกิจกรรมสร้างสันติสุขด้วยมือเรา (สะสมพลังจิต)

เรื่อง ปฏิบัติธรรม ไหว้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม

วันที่ 18 , 25 พฤษภาคม 1 , 8 , 15 , 22 , 29 มิถุนายน 6 , 13 , 20 , 27 กรกฎาคม 3 , 10 , 17 , 24 , 31 สิงหาคม 7 , 14 , กันยายน 2551

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และทักษะในการบริหารจัดการจิตและช่วยให้พัฒนาบุคลิกภาพ ทำให้เป็นคนมีสติ มีสมาธิที่มั่นคง มีใจหนักแน่น ทำให้สุขภาพจิตดี

สาระการเรียนรู้

- ไหว้พระสวดมนต์
- นั่งสมาธิ
- เดินจงกรม

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูและผู้เรียนสนทนา ประโยชน์ของการบริหารจัดการจิตให้มีสมาธิ

ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูชี้แจงขั้นตอนการไหว้พระสวดมนต์และให้ผู้เรียนปฏิบัติตามขั้นตอน
2. ครูแนะนำและสาธิตขั้นตอนของการนั่งสมาธิและให้ผู้เรียนปฏิบัติตามขั้นตอนการนั่งสมาธิ
3. ครูแนะนำและสาธิตขั้นตอนของการเดินจงกรมและให้ผู้เรียนปฏิบัติตามขั้นตอนการเดินจงกรม

ขั้นสรุป

1. ครูและผู้เรียนร่วมกันสรุป องค์ความรู้และประโยชน์ ที่ได้รับ ในการฝึกทักษะการสะสมพลังจิต
2. ครูแนะนำให้ผู้เรียนฝึกทำต่อที่บ้าน มอบหมาย ภารต. การฝึกสมาธิ เดินจงกรม และชักชวนให้สมาชิกในบ้านของผู้เรียนฝึกสะสมพลังจิตด้วย เพื่อเป็นการนำปรับมาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม

สื่อการสอน / อุปกรณ์

1. ใบงาน บันทึก การฝึกทำสมาธิ และเดินจงกรม
2. คู่มือการสวดมนต์ไหว้พระ

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1. สังเกตมีส่วนร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. การฝึกปฏิบัติ

ชิ้นงานหรือภาระงานที่ผู้เรียนปฏิบัติ

1. บันทึกการเรียนรู้ผู้เรียน
2. บันทึกการฝึกปฏิบัติการทำสมาธิ และเดินจงกรม

ใบความรู้

คู่มือการสวดมนต์ไหว้พระ

ใบงาน

บันทึก การฝึกทำสมาธิ และเดินจงกรม

เครื่องมือการวัดประเมินผล

- สังเกตมีส่วนร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- บันทึก การฝึกทำสมาธิ และเดินจงกรม

แผนการปฏิบัติงานกิจกรรมสร้างสันติสุขด้วยมือเรา

เรื่อง การถวายสังฆทานและการบำเพ็ญประโยชน์ (วัดม่วงน้อย)

วันที่ 29 มิถุนายน 2551 ภาคเรียนที่ 1 / 2551

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เพื่อให้ผู้เรียน เข้าใจหลักการปฏิบัติตนและการปรับตัวเข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข

สาระการเรียนรู้

1. การถวายสังฆทาน
2. การบำเพ็ญประโยชน์
3. สวดมนต์ไหว้พระ
4. ขั้นตอนการนั่งสมาธิ
5. ขั้นตอนการเดินจงกรม
6. ประโยชน์ของสมาธิ

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูและผู้เรียนสนทนา ถึงการบำเพ็ญประโยชน์ การถวายสังฆทาน การสวดมนต์ไหว้พระ การนั่งสมาธิ

ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1. สวดมนต์ไหว้พระ
2. ขั้นตอนการนั่งสมาธิ
3. ขั้นตอนการเดินจงกรม
4. ฟังเทศ
5. ถวายสังฆทาน
5. การบำเพ็ญประโยชน์
 - ล้างห้องน้ำ
 - ทำความสะอาดภายในบริเวณวัด

ขั้นสรุป

ครูและผู้เรียนร่วมกันสรุป องค์ความรู้ที่ได้รับ จากการฟังเทศ นั่งสมาธิ การเดินจงกรม เพื่อนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ

สื่อการสอน / อุปกรณ์

ใบงาน

เครื่องสังฆทาน

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

ใบงาน การสรุปความรู้ที่ได้จากการฟังเทศ

ชิ้นงานหรือภาระงานที่ผู้เรียนปฏิบัติ

บันทึกการเรียนรู้ผู้เรียน

ใบงาน

ใบความรู้

แบบฝึกสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น

ใบงาน

- ใบงาน การสรุปความรู้ที่ได้จากการฟังเทศ

แผนการปฏิบัติงานกิจกรรมสร้างสันติสุขด้วยมือเรา

เรื่อง การถวายเทียนพรรษา

วันที่ 13 กรกฎาคม 2551 ภาคเรียนที่ 1 / 2551

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เพื่อให้ผู้เรียน เข้าใจหลักการปฏิบัติตนและการปรับตัวเข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข

สาระการเรียนรู้

1. การถวายเทียนพรรษา
2. ประวัติความเป็นมาของการถวายเทียนพรรษา

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูและผู้เรียนสนทนาถึงวันสำคัญทางพุทธศาสนาในเดือนนี้ การถวายเทียนพรรษา

ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1. ผู้เรียนแบ่งกลุ่มช่วยกันค้นคว้าความเป็นมาของการถวายเทียนพรรษา
2. ผู้เรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานที่ได้ค้นคว้ามา
3. ผู้เรียนบันทึกผลจากการค้นคว้าและนำเสนอ
4. ผู้เรียนเขียนเรียงความเรื่อง “ประเพณีกับการดำเนินชีวิต”
5. ผู้เรียนร่วมกันตกแต่งเทียนพรรษาเพื่อนำไปถวาย

ขั้นสรุป

ครูและผู้เรียนร่วมกันสรุป องค์ความรู้ที่ได้รับ จากการถวายเทียนพรรษา เพื่อนำไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม

สื่อการสอน / อุปกรณ์

ใบงาน เรื่องการถวายเทียนพรรษา
เทียนพรรษา

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

สังเกตมีส่วนร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ชิ้นงานหรือภาระงานที่ผู้เรียนปฏิบัติ

บันทึกการเรียนรู้ผู้เรียน

ใบความรู้

วันเข้าพรรษา

ใบงาน

เรื่องการถวายเทียนพรรษา

แผนการปฏิบัติงานกิจกรรมสร้างสันติสุขด้วยมือเรา

เรื่อง ธรรมยาตรา

วันที่ 24 สิงหาคม 2551 ภาคเรียนที่ 1 / 2551

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้ผู้เรียน เข้าใจหลักการปฏิบัติตนและการปรับตัวเข้ากับสังคม ได้อย่างมีความสุข
2. เพื่อให้ผู้เรียน ได้เรียนรู้ถึงวิถีของชาวพุทธด้วยธรรมยาตรา
3. เพื่อให้ผู้เรียน ได้เรียนรู้ธรรมชาติและวัฒนธรรมจากแหล่งเรียนรู้บ้านทุ่งขาม

เนื้อหา

1. ศาลเจ้าพ่อโคง
2. ขั้นตอนการนั่งสมาธิ
3. ขั้นตอนการเดินจงกรม
4. ประวัติของถ้ำหีบ ถ้ำหลดเดี่ยว ถ้ำพระสังกัจจาย
5. ประวัติพระธาตุคอกยฮาง

กิจกรรมการเรียนรู้

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ใช้เวลา 10 นาที

ผู้เรียนลงทะเลเบียนพร้อมกัน ณ ศาลา SML บ้านทุ่งขามครูอธิบายชี้แจงเส้นทางศึกษาให้กับผู้เรียนและแบ่งกลุ่มการเรียนรู้

ขั้นทบทวนความรู้ ใช้เวลา 20 นาที

- ครูติดตามงานที่ได้รับมอบหมายในการบันทึกการการเรียนรู้ในแต่ละฐาน

ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ใช้เวลา 6 ชั่วโมง

- ผู้เรียนลงทะเลเบียน และเตรียมความพร้อม
- ผู้เรียนลงทะเลเบียนร่วมกัน ณ ศาลา SML บ้านทุ่งขาม

แบ่งกลุ่มผู้เรียน ออกเป็น 5 กลุ่ม

- ผู้เรียนเดินทวนดูทัศนศึกษาประวัติของศาลเจ้าพ่อโคง แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับวิทยากร

เนื้อหา 1 ประวัติของเจ้าพ่อโคง

2. ความสำคัญ
3. พิธีกรรม

— ผู้เรียนสะสมพลังจิตโดยการฝึกการทำสมาธิและเดินจงกรม บริเวณ ศาลาทองสวรรค์

- ผู้เรียนเดินดูองค์ขึ้นพระธาตุคอกยฮางศึกษาประวัติความสำคัญของถ้ำต่างๆของดองฮาง
- เนื้อหา 1. ถ้ำหีบ
2. ถ้ำหลดเดี่ยว
 3. ถ้ำพระสังกัจจาย
- ผู้เรียนศึกษาประวัติและความเป็นมาของพระธาตุคอกยฮาง

ขั้นสรุป ใช้เวลา 5 นาที

ครูและผู้เรียนร่วมกันสรุป องค์ความรู้ที่ได้รับ จากกิจกรรมธรรมชาติ นั่งสมาธิ การเดินจงกรม เพื่อนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ

ทำแบบทดสอบ ใช้เวลา 20 นาที

สื่อการสอน / อุปกรณ์

1. ใบงาน การสรุปความรู้ที่ได้จาก การฝึกสมาธิ และการเดินจงกรม การวัดและประเมินผลการเรียนรู้
2. ใบงาน การสรุปความรู้ที่ได้จากการเดิน การฝึกสมาธิ และการเดินจงกรม

ชิ้นงานหรือภาระงานที่ผู้เรียนปฏิบัติ

1. บันทึกการเรียนรู้ผู้เรียน
2. เขียนบรรยายความรู้ที่ได้จากการเดิน การฝึกสมาธิ และการเดินจงกรม

ใบความรู้

-

ใบงาน

- ใบงาน การสรุปความรู้ที่ได้จากกิจกรรมธรรมชาติ การฝึกสมาธิ และการเดินจงกรม

ใบความรู้

ประโยชน์ของสมาธิ

1. ถ้าท่านเป็นคนที่มีความวิตกกังวล สมาธิจะช่วยให้คุณกำจัดความเครียด และสามารถผ่อนคลายได้มาก
2. ถ้าท่านเป็นคนวิตกกังวล สมาธิ สามารถช่วยท่านระงับความวิตกกังวล และสามารถทำให้ท่านพบกับความสงบสุขอย่างถาวร หรือไม่อย่างน้อยก็เป็นคราว ๆ ไป
3. ถ้าท่านเป็นคนที่มีความวิตกกังวลที่ไม่มีที่สิ้นสุด สมาธิจะช่วยให้คุณเกิดกำลังใจ และความเข้มแข็งที่จะเผชิญ หรือเอาชนะปัญหาต่าง ๆ ได้
4. ถ้าท่านขาดความมั่นใจในตัวเอง สมาธิสามารถช่วยท่านให้เกิดความมั่นใจในตัวเองขึ้นมาได้อย่างมหัศจรรย์ และความเชื่อมั่นในตัวเองนี้เป็นความลับนำไปสู่ความสำเร็จ
5. ถ้าท่านรู้สึกไม่พอใจในทุก ๆ สิ่ง บรรดาผี และรู้สึกว่ามีอะไรเลยในชีวิตที่ดูเหมือนว่าท่านจะพอใจ สมาธิจะให้โอกาสแก่ท่านในการที่จะพัฒนา และรักษาความพอใจไว้ ภายในใจได้
6. ถ้าท่านเป็นคนขี้สงสัย และไม่สนใจในศาสนา สมาธิสามารถช่วยท่านให้ข้ามพ้นจากความเป็นคนขี้สงสัย และมองเห็นคุณค่าแห่งการปฏิบัติตามคำแนะนำของศาสนา ได้อย่างดี
7. ถ้าท่านเกิดความรู้สึกคับข้องใจ และผิดหวังอันเนื่องมาจากขาดความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต สมาธิจะนำท่านและช่วยท่านให้เข้าใจว่าท่านได้ถูกสิ่งที่ไม่จำเป็นต่อชีวิต คือ ความคับข้องใจในนั้น ครอบงำ และทำลายเวลาอันมีค่าในชีวิตของท่าน
8. ถ้าท่านเป็นคนรวย สมาธิจะช่วยให้ท่านตระหนักถึงธรรมชาติของทรัพย์สินสมบัติ และวิธีที่ใช้ทรัพย์สินให้เกิดประโยชน์สำหรับความสุขของท่าน ของบุคคลรอบข้างรวมถึงเพื่อน มนุษย์บุคคลร่วมโลก
9. ถ้าท่านเป็นคนยากจน สมาธิจะช่วยให้ท่านมีความพอใจในระดับหนึ่ง และไม่ก่อให้เกิดความอิจฉาบุคคลที่มั่งมีมากกว่าท่าน
10. ถ้าท่านยังหุ่มเน้นที่เดินมาถึงทางแยกของชีวิต และท่านไม่รู้ว่าท่านควรจะเลี้ยวไปทางไหน สมาธิจะช่วยให้ท่านเข้าใจว่าถนนสายไหนที่ท่านควรเลือกเดิน เพื่อให้ไปถึงจุด หมายปลายทางที่เหมาะสมสำหรับท่าน
11. ถ้าท่านเป็นคนสูงอายุซึ่งรู้สึกเบื่อหน่ายชีวิต สมาธิจะทำให้ท่านเข้าใจชีวิตได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ความเข้าใจชีวิตที่ลึกซึ้งนี้เอง ช่วยให้คุณบรรเทาความทุกข์ในชีวิต และเพิ่มความสุข ของชีวิตให้มากขึ้น
12. ถ้าท่านเป็นคนอารมณ์ร้อน สมาธิจะทำให้ท่านสามารถพัฒนาพลังที่จะเอาชนะข้อเสีย คือ ความโกรธ ความเกลียด และความขุ่นเคืองได้

13. ถ้าท่านเป็นคนขี้ใจหายริษยา **สมาธิ**จะช่วยให้ท่านตระหนักถึงอันตรายของความอิจฉาริษยา และสามารถลดละความอิจฉาริษยาได้
14. ถ้าท่านตกเป็นทาสของอารมณ์ความรู้สึก **สมาธิ**จะช่วยให้ท่านรู้วิธีที่จะเป็นนายของตัณหา ความอยากเหล่านั้นได้
15. ถ้าท่านติดเครื่องดื่มหรือยาเสพติด **สมาธิ**สามารถทำให้ท่านระหนักถึงวิธีที่จะเอาชนะนิสัยที่เป็นอันตราย ซึ่งทำให้ท่านตกเป็นทาสได้
16. ถ้าท่านเป็นคนปัญญาทึบ **สมาธิ**จะเปิดโอกาสให้ท่านขัดเกลาความรู้แจ้งสามารถนำไปใช้ได้ และเป็นประโยชน์ทั้งแก่ท่าน เพื่อนของท่าน และครอบครัวของท่าน
17. ถ้าท่านได้ปฏิบัติ**สมาธิ**อย่างจริงจัง อารมณ์ของท่านจะไม่มีโอกาสทำให้ท่านเป็นคนขุ่นมัว ปัญญาทึบอีกต่อไป
18. ถ้าท่านเป็นคนฉลาดมีปัญหาบริบูรณ์อยู่แล้ว **สมาธิ**จะส่งเสริมให้ท่านได้บรรลุธรรมชั้นสูง และท่านก็จะสามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง ไม่ใช่ตามที่มันปรากฏ
19. ถ้าท่านเป็นคนที่มึนงงใจอ่อนแอ **สมาธิ**สามารถทำให้จิตใจของท่านเข้มแข็งขึ้นเพื่อพัฒนาพลังแห่งเจตนา จนสามารถเอาชนะความอ่อนแอของจิตได้ นี่เป็นเพียงคุณประโยชน์บางประการที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิ คุณประโยชน์เหล่านี้ไม่มีขายตามร้านตลาด เงินก็ไม่สามารถจะซื้อได้

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

1. ดร.ณราวัลย์ นันตะภูมิ ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย อำเภอกะลา
2. นางสาวนาคยา วุฒิธนูทอง ครู กศ.1

ผู้เรียบเรียง

นางตรีรัตน์ เชนฐี ครูศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลกะลา

ผู้ออกแบบ

นางตรีรัตน์ เชนฐี ครูศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลกะลา

ผลิตโดย ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอกะลา
สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดลำปาง
385 หมู่ที่ 3 ตำบลศาลา อำเภอกะลา จังหวัดลำปาง 52130

Info @ nfekokha.org

เอกสารหมายเลข 013 / 2552