

รายงานการดำเนินงาน โครงการสร้างสันติด้วยมือเรา



นางสุมาโร เป็นน้อย
ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแก้ว
ศูนย์การศึกษาออกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

คำนำ

ด้วยศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเกาะคา ได้มอบหมายศูนย์การเรียนรู้ชุมชนจัดโครงการสร้างสันติสุขด้วยมือเรา ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแก้วจึงได้จัดกิจกรรมโครงการสร้างสันติสุขด้วยมือเราขึ้นเพื่อเป็นการส่งเสริมให้นักศึกษาและประชาชน มีคุณธรรมและจริยธรรมที่ดีงาม มีการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ให้มีความรู้ ความสามารถ มีวัฒนธรรมและค่านิยมที่ดีงาม โดยได้จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติ ลงมือทำด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดปีการศึกษา เกิดจิตสำนึกที่ดีงามฝังลึกอยู่ในจิตใจเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติในอนาคต และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพ

ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแก้ว จึงได้รวบรวมผลการดำเนินงานโครงการสร้างสันติสุขด้วยมือเรา เผยแพร่ให้กับผู้สนใจโดยทั่วกัน หวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมในสถานศึกษาต่อไป

สุมาไร

(นางสุมาไร แป้นน้อย)

ครูศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแก้ว

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	3
ความเป็นมา	4
การจัดตั้งชมรมสะสมพลังจิต	5 - 6
กสนวิถิปุทธ,ฝึกเจริญศีล สมาธิ ปัญญาการฝึก สมาธิ	7 - 10
กิจกรรมจิตอาสาพัฒนาทำความสะอาดวัดพระธาตุจอมปิง	11 - 16
กิจกรรมจิตอาสา ปลูกต้นไม้ในที่สาธารณะ	17 - 20
การเดินธรรมยาตรา	21 - 29
ภาคผนวก	30 - 58

รายงานผลโครงการสร้างสันติด้วยมือเรา ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแก้ว ภาคเรียนที่ 1/2551

ความเป็นมา

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเกาะคา ได้ดำเนินงานตามยุทธศาสตร์ การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย มุ่งหวังสร้างสังคมอุดมปัญญา ด้วยการจัดการให้เกิดการเรียนรู้ ตลอดชีวิตของประชาชน อย่างมีคุณภาพและทั่วถึง เน้น การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของประชาชน การเพิ่ม ศักยภาพการจัดการความรู้ของชุมชน และการเพิ่มประสิทธิภาพการบริหารจัดการขององค์กรและภาคีเครือข่าย ตามกลยุทธ์ที่ 2 จัดกิจกรรมหลากหลายโดนใจผู้เรียน ยุทธศาสตร์ที่ 4 ผนึกกำลังภาคีเครือข่าย และกระจาย บริการการศึกษาตามนโยบายโครงการ กศน. เสริมสร้างคุณธรรมนำความรู้สู่ชุมชน

ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแก้ว ได้จัดโครงการสร้างสันติสุขด้วยมือเราขึ้น โดยจัดตั้งชมรมสะสมพลัง จิต กิจกรรม ให้อุทิศตน นิ่งสมาธิ เติบโตธรรม การทำกิจกรรมจิตอาสา ให้นักศึกษาศูนย์การเรียนรู้ชุมชน ตำบลนาแก้ว ให้มีสุขภาพจิตสมบูรณ์ มีความสงบในชีวิต ถ้าทุกคนหันมาพัฒนาจิตใจโดยการนั่งสมาธิแล้ว จะสามารถสร้างพลังจิตให้แก่ใจได้มาก และจะทำให้จิตยกระดับสูงขึ้น มีเมตตา มีความปรารถนาดีต่อกัน เพื่อให้การพึ่งพาตนเองและดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข จึงจำเป็นต้อง มุ่งเสริมสร้างให้ทุกคนมีจิตใจที่ดี และสติปัญญา เพื่อเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาตนเอง นำไปสู่การการมีครอบครัวได้นำไปปฏิบัติ ต่อเนื่องที่บ้านได้ เพื่อฝึกการบริหารจิตด้วยวิธีที่ถูกต้อง ชุมชนที่ดี มีคุณภาพต่อไป

การจัดตั้งชมรมสะสมพลังจิต

การจัดตั้งชมรมสะสมพลังจิตศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแก้ว ภาคเรียนที่ 1 / 2551

สมาชิกทุกคนได้ร่วมกันจัดทำแผนกิจกรรมของชมรมสะสมพลังจิต โดยครูและผู้เรียนร่วมกันระดมความคิดในการกำหนดจัดกิจกรรมและแผนการปฏิบัติงานของชมรมสะสมพลังจิต และได้วางแผนไว้ดังนี้

วันอาทิตย์ที่ 2 มิถุนายน 2551 ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแก้ว ดำเนินการพบกลุ่มนักศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 พบกลุ่มระหว่างเวลา 9.00-12.00 น. มีนักศึกษามาพบกลุ่ม จำนวน 41 คน ก่อนทำการพบกลุ่มครูให้นักศึกษา ไหว้พระสวดมนต์ก่อนทำการพบกลุ่ม เนื่องจากว่านักศึกษาศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแก้ว ได้เข้าสมัครอยู่ชมรมสันติสุขด้วยมือเรา ณ ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแก้วร่วมกันระดมสมองการวางแผนการทำกิจกรรมสร้างสันติสุขด้วยมือเรา เพื่อเป็นการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมที่ดีงาม การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ให้มีความรู้ ความสามารถ มีคุณธรรมจริยธรรม วัฒนธรรมและค่านิยมที่ดีงาม จะต้องจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติ ลงมือทำด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดปีการศึกษา จึงจะเกิดจิตสำนึกที่ดีงามฝังลึกอยู่ในจิตใจเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติในอนาคต และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพ

ครูกำลังถึงความจำเป็นมาของชมรมสะสมพลังจิต โดยครูให้ใบสมัครแก่นักศึกษาที่สนใจสมัครเข้าร่วมกิจกรรมแนะนำให้กับนักศึกษาได้ร่วมกันสมัครเข้าชมรมกันให้มากเพื่อสะดวกต่อการสะสมพลังจิตและในวันนี้มีผู้เข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมสะสมพลังจิต จำนวน 41 คน จากนั้นให้นักศึกษาได้เลือกตั้งประธานชมรม รองประธาน และคณะกรรมการชมรม โดยได้ผู้ที่เข้ามาทำหน้าที่ดังกล่าวดังนี้

- | | |
|----------------------|---------------|
| 1. นายโชติ แปนงูจา | ประธานชมรม |
| 2. นายเสวย ก้นวะนา | รองประธาน |
| 3. นายประชัน สุภาสอน | กรรมการ |
| 4. นายอนันต์ กันทา | กรรมการ |
| 5. นายมานิตย์ ชิดา | เลขานุการชมรม |

ครู สุมาไร ได้ให้ประธาน ชมรม ได้กล่าว ขอบคุณ และได้ให้ประธานได้ร่วมกันจัดทำแผนว่าจะทำกิจกรรมอะไรบ้าง สมาชิกทุกคนได้ร่วมกันจัดทำแผนกิจกรรมของชมรมสะสมพลังจิต โดยครูและผู้เรียนร่วมกันระดมความคิดในการกำหนดจัดกิจกรรมและแผนการปฏิบัติงานของชมรมสะสมพลังจิต

สมาชิกทุกคนได้ร่วมกันจัดทำแผนกิจกรรมของชมรมสะสมพลังจิต โดยครูและผู้เรียนร่วมกันระดมความคิดในการกำหนดจัดกิจกรรมและแผนการปฏิบัติงานของชมรมสะสมพลังจิต

นายโชติ แปนงูจา ประธานองค์กรนักศึกษา ได้จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนนักศึกษาถึงการ ทำถวายเทียนพรรษา และการร่วมกันจัดกิจกรรมของชมรมสร้างสันติด้วยมือเรา

นายเสวย ก้นวะนา ได้กล่าวกับนักศึกษาว่า ก่อนการจัดกิจกรรมทุกอย่างและก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ของนักศึกษาศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแก้ว ให้นักศึกษาได้ร่วมกัน

- นายอนันต์ กันทา** นักศึกษาระดับ ม.ต้น ได้กล่าวว่า การร่วมกันถวายเทียนพรรษา และการร่วมกันทำความสะอาด ก็เป็นการร่วมกันทำความดี
- ครู สุมาไร** เสนอว่าดี เนื่องจากเป็นการทำกิจกรรม รูปแบบของการทำเป็นจิตอาสา การทำความดีต่อสาธารณะ
- นางสุพรรณิ ช่วยจันทร์ดี** ได้เสนอว่า นักศึกษาจะต้องร่วมแรงร่วมใจกันบริจาคทรัพย์ เพื่อถวายปัจจัยแด่พระสงฆ์ และจะดำเนินจัดกิจกรรม ถวายเทียนพรรษา
- นายกิตติชัย นันทวิชัย** กล่าวว่าที่วัดก็จะมีการพัฒนาหมู่บ้านและรอบ ๆ บริเวณวัดพระธาตุจอมปิง จึงได้ เสนอให้นักศึกษาศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแก้ว ได้มาร่วมทำความสะอาดบริเวณวัดด้วย เพื่อเป็นประโยชน์ต่อชุมชน
- นายประชัน สุภาสอน** ได้เสนอการทำกิจกรรม ปลูกต้นไม้ และร่วมกันพัฒนาเป็นการร่วมกันเป็นจิตอาสา ร่วม
- นายโชติ แปงนุจา** ได้เสนอการปลูกต้นไม้ ถึงสถานที่ ที่จะปลูก ณ หน้าสวนองค์การบริหารส่วนตำบลนาแก้ว และ ณ วัดกู่ทุ่งศาลา เพื่อเป็นการร่วมพัฒนาสถานที่
- นายมานิตย์ ธิดา** ได้กล่าว ต้นไม้จะนำมาจากไหน
- นายอำนาจ ศิริวัลย์** ได้กล่าวว่าเรื่องต้นไม้ ที่จะปลูก อบต. จะให้ อบต. เป็นคนจัดการเอง แต่สำหรับต้นไม้ที่จะไปปลูก ณ วัดกู่ทุ่งศาลานั้น ขอให้นักศึกษาได้นำมาปลูกคนละ 1 ต้น เนื่องจากว่าต้นไม้ที่ อบต. นำมากลัวจะไม่พอ
- นายมานี แข่งขัน** สรุปเราขอให้นักศึกษาศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแก้ว ได้นำมาคนละ 1 ต้น เพื่อ เป็นการร่วมแรงร่วมใจกัน ในการทำความดีในครั้งนี้

สรุปการจัดกิจกรรม โครงการสร้างสันติสุขด้วยมือเรา ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแก้ว

- กศน.วิถีพุทธ, ฝึกเจริญสติ สมาธิ ปัญญาการฝึก สมาธิในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน
- การส่งเสริมการทำสมาธิก่อนจัดกิจกรรมของวัดจอมปิง หมู่ 5 ตำบลนาแก้ว
- กิจกรรมจิตอาสาพัฒนาทำความสะอาดวัดพระธาตุจอมปิง หมู่ 8 ตำบลนาแก้ว
- กิจกรรมจิตอาสา ปลูกต้นไม้ในที่สาธารณะ
- การเดินธรรมยาตรา

กิจกรรม กศน.วิถีพุทธ,ฝึกเจริญสติ สมาธิ ปัญญาการฝึกสะสมพลังจิตสมาธิในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน

ในการทำกิจกรรมสวดมนต์ไหว้พระนี้ จะทำในช่วงเวลา 9.00 น. ก่อนการพบกลุ่ม ซึ่งครูจะให้
 นักศึกษาแต่ละคนเปลี่ยนกันออกมานำ เมื่อสวดมนต์ไหว้พระเสร็จแล้วครูก็ให้นักศึกษากล่าวคำอธิษฐานการ
 นั่งสมาธิแล้วนั่งสมาธิพร้อมกันดังนี้ ข้าพเจ้าระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณบิดา
 มารดา คุณครูบาอาจารย์ จงมาดลบันดาลให้ใจของข้าพเจ้าจงรวมลงเป็นสมาธิ พุทโธ ธัมโม สังโฆ พุทโธ
 ธัมโม สังโฆ พุทโธ ธัมโม สังโฆ พุทโธ พุทโธ พุทโธ

เมื่อนั่งสมาธิเสร็จแล้วนักศึกษาและครูก็กล่าวคำแผ่เมตตาอย่างสั้นดังนี้ สัพเพ สัตตา สะทาโหนตุ อเวรา
 สุขะชีวิโน

ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นผู้ไม่มีเวรต่อกันและกัน

จงเป็นผู้ดำรงชีพอยู่เป็นสุขทุกเมื่อเกิด

กะตัง ปุญญังผะลัง มัยหัง สัพเพภาติ ะวันตุเต

ขอให้สัตว์ทั้งสิ้นนั้นจงเป็นผู้มีส่วนได้เสวยผลบุญ

อันที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญแล้วนั้นเทอญ

เมื่อเสร็จกิจกรรมสวดมนต์ไหว้พระนี้แล้วถึงจะทำการพบกลุ่มต่อไป หลังจากเสร็จจากกิจกรรมพบ
 กลุ่มแล้วก่อนที่จะแยกย้ายกันกลับ ครูและนักศึกษาร่วมกันสวดมนต์ไหว้พระและทำสมาธิตามขั้นตอนอีกครั้ง
 จากนั้นครูให้นักศึกษาเดินจงกลม ก่อนเดินจงกลมครูได้ให้นักศึกษา พนมมือระหว่างอกแล้วกล่าวคำอธิษฐาน
 การเดินจงกลมในใจดังนี้ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา พุทโธ พุทโธ พุทโธ แล้วยกมือที่พนมสูงขึ้น
 ระหว่างคิ้ว กล่าวในใจว่า สาธุ เมื่อเดินจงกลมเสร็จแล้วให้พนมมือระหว่างอกแล้วกล่าวในใจว่า สัพเพสัตตา
 สุขิตาโหนตุ ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุขเป็นสุขเถิด

จากกิจกรรมนี้นักศึกษาส่วนใหญ่จะให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี สามารถสวดมนต์ไหว้พระ และกล่าว
 คำอธิษฐานการนั่งสมาธิอย่างสั้นได้ กล่าวคำแผ่เมตตาอย่างสั้นได้ จากการสังเกตหลังจากที่นักศึกษาได้ทำ
 กิจกรรมนี้แล้วทำให้นักศึกษามีสมาธิในการพบกลุ่มมากขึ้น มีความสนใจในการเรียนมากขึ้น

ปัญหา/อุปสรรค ตอนที่เริ่มปฏิบัติครั้งแรกนักศึกษายังคงกล่าวคำอธิษฐานการนั่งสมาธิ กล่าวคำแผ่
 เมตตา ไม่ค่อยได้

แนวทางแก้ไข ช่วงแรกที่ปฏิบัติครูต้องนำไปก่อน พอนักศึกษาเริ่มคล่องแล้วจึงให้เปลี่ยนกันนำ

สรุปผล การสะสมพลังจิต PDCA

การวางแผน ครูและผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมกันวางแผนการดำเนินงาน การจัดกิจกรรมสะสมพลังจิต ตามแผน และ ขั้นตอนการจัดกิจกรรมสะสมพลังจิต

1. ครูและผู้เรียนวางแผนปรึกษาและตกลงกันถึงขั้นตอนการทำกิจกรรม ดังนี้

- ก่อนการพบกลุ่มนักศึกษาและครูร่วมไหว้พระสวดมนต์และนั่งสมาธิโดยการให้นักศึกษาเปลี่ยนกันออกมา
- นำ
- หลังการพบกลุ่มนักศึกษาและครูร่วมกันไหว้พระสวดมนต์และนั่งสมาธิแล้วเดินจงกรม

การปฏิบัติ ครูและผู้เรียนได้จัดกิจกรรมสะสมพลังจิตและได้ให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติตามขั้นตอนของการจัดกิจกรรมเช่น การสวดมนต์ไหว้พระ การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การแผ่เมตตาการตรวจสอบ จากนั้นได้มีการตรวจสอบ ผลงานของการจัดกิจกรรมครั้งนี้ นักศึกษาบางคนไม่มีความตั้งใจ ไม่ค่อยให้ความร่วมมือเนื่องจากว่าไม่เคยทำมาก่อน

วิธีแก้ไข ครูจึงต้องชี้แจงให้นักศึกษาเข้าใจ ถึงประโยชน์ของการจัดกิจกรรมสะสมพลังจิต ว่า ทำให้เรามีสมาธิ มีสติ ในการใช้ชีวิตมากขึ้น เป็นการฝึกจิตใจหนึ่ง ให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมและจะได้เข้าร่วมในกิจกรรม

กิจกรรม กศน.วิถีพุทธ,ฝึกเจริญสติ สมาธิ ปัญญาการฝึก สมาธิในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน

นักศึกษาศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแก้ว ได้ร่วมกันสมัครชมรมสะสมพลังจิต โดยก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยให้นักศึกษาได้ร่วมกัน สวดมนต์ไหว้พระก่อนเพื่อเป็นการสร้างสมาธิเพื่อให้ผู้เรียน เข้าใจหลักการปฏิบัติตนและการปรับตัวเข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุขเพื่อให้ผู้เรียน มีทักษะการนั่งสมาธิและเดินจงกรม ได้อย่างถูกต้องและปฏิบัติกิจกรรมการสวดมนต์เข้า เย็นอย่างสม่ำเสมอและนำไปศึกษาทำกิจกรรมที่ได้เรียนรู้ไปทำที่บ้านและสามารถนำความรู้ที่ได้ไปขยายผลและทำอย่างต่อเนื่อง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจหลักการปฏิบัติตนและการปรับตัวเข้ากับสังคมได้อย่างมี มีทักษะการนั่งสมาธิและเดินจงกรม ได้อย่างถูกต้องและปฏิบัติกิจกรรมการสวดมนต์เข้า เย็นอย่างสม่ำเสมอ

การดำเนินกิจกรรมก่อนการจัดกิจกรรมการพบกลุ่ม

การพบกลุ่ม วันที่ 15 พฤษภาคม 2551 เวลา 09.30 น ครูกล่าวต้อนรับสมาชิกชมรม และพูดคุยกับผู้เรียนถึงกิจกรรมสะสมพลังจิต โดยเชิญชวนให้สมาชิกได้สวดมนต์ไหว้พระ และนั่งสมาธิ นายโชติ แป๋งนุจา ประธานชมรม ได้นำสมาชิกชมรมไหว้พระ และเป็นตัวแทนกล่าวนำ คำอธิษฐานนั่งสมาธิ และแผ่เมตตา

การพบกลุ่ม วันที่ 25 พฤษภาคม 2551 เวลา 09.30 น ครูกล่าวต้อนรับสมาชิกชมรม และพูดคุยกับผู้เรียนถึงกิจกรรมสะสมพลังจิต โดยเชิญชวนให้สมาชิกได้สวดมนต์ไหว้พระ และนั่งสมาธิ นายมานิตย์ ธิดา ได้นำ

สมาชิภคชมรมไหว้พระ และเป็นตัวแทนกล่าวนำ คำอธิษฐานนั่งสมาธิ และแผ่เมตตา โดยใช้เวลานั่งสมาธิ ประมาณ 20 นาที

การพบกลุ่ม วันที่ 8 มิถุนายน 2551 เวลา 09.00 น ครูกล่าวต้อนรับสมาชิภคชมรม และพูดคุยกับผู้เรียนถึง กิจกรรมสะสมพลังจิต โดยเชิญชวนให้สมาธิกได้สวดมนต์ไหว้พระ และนั่งสมาธิ และฝึกทักษะการเดิน จงกรม 5 นาที

การพบกลุ่ม วันที่ 15 มิถุนายน 2551 เวลา 09.00 น ครูกล่าวต้อนรับสมาชิภคชมรม และพูดคุยกับผู้เรียนถึง กิจกรรมสะสมพลังจิต โดยเชิญชวนให้สมาธิกได้สวดมนต์ไหว้พระ และนั่งสมาธิ นายเสวย ก้นวะนา ได้นำสมาชิภคชมรมไหว้พระ และเป็นตัวแทนกล่าวนำ คำอธิษฐานนั่งสมาธิ และแผ่เมตตา

การพบกลุ่ม วันที่ 25 พฤษภาคม 2551 เวลา 09.30 น ครูกล่าวต้อนรับสมาชิภคชมรม และพูดคุยกับผู้เรียนถึง กิจกรรมสะสมพลังจิต โดยเชิญชวนให้สมาธิกได้สวดมนต์ไหว้พระ และนั่งสมาธิ คำอธิษฐานนั่งสมาธิ และแผ่เมตตา ให้นักศึกษาได้กล่าวพร้อมกัน เนื่องจากครูได้นำเอาคำกล่าว เมตตา มาติดไว้ในห้องและขอให้ทุกคน ได้เขียนและนำไปปฏิบัติที่บ้านอย่างต่อเนื่อง

การพบกลุ่ม วันที่ 29 มิถุนายน 2551 เวลา 09.30 น ครูกล่าวต้อนรับสมาชิภคชมรม และพูดคุยกับผู้เรียนถึง กิจกรรมสะสมพลังจิต โดยเชิญชวนให้สมาธิกได้สวดมนต์ไหว้พระ โดยกล่าวพร้อมๆ กัน และนั่งสมาธิ คำ อธิษฐานนั่งสมาธิ และแผ่เมตตา โดยใช้เวลานั่งสมาธิ ประมาณ 5 นาที

การพบกลุ่ม วันที่ 3 กรกฎาคม 2551 เวลา 09.30 น ครูกล่าวต้อนรับสมาชิภคชมรม และพูดคุยกับผู้เรียนถึง กิจกรรมสะสมพลังจิต โดยเชิญชวนให้สมาธิกได้สวดมนต์ไหว้พระ และนั่งสมาธิ นางสุมาไร เป็น น้อย ครูศูนย์การเรียนชุมชนตำบลนาแก้ว ได้นำสมาชิภคชมรมไหว้พระ และเป็นตัวแทนกล่าวนำ คำอธิษฐาน นั่งสมาธิ และแผ่เมตตา

ผลการดำเนินงาน

ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการปฏิบัติธรรมทางหลักพระพุทธศาสนาและมีความรู้ความเข้าใจใน เรื่องการรักษาศีล สามารถฝึกปฏิบัติธรรมไหว้พระสวดมนต์และแผ่เมตตาได้ การฝึกทำสมาธิเดินจงกรมและนั่ง สมาธิก่อให้เกิดสุขภาพจิตและสุขภาพร่างกายแข็งแรง ผู้เรียนรู้ความหมายและสามารถฝึกสะสมพลังจิตด้วยการ นั่งสมาธิและเดินจงกรมอย่างง่ายได้

ปัญหาและอุปสรรค

ตอนที่เริ่มปฏิบัติครั้งแรกนักศึกษา ยังคงกล่าวคำอธิษฐานการนั่งสมาธิ กล่าวคำแผ่เมตตา ไม่ค่อยได้

การแก้ปัญหา

ได้ให้ผู้เรียนจดไว้ท่องและนำกลับไปปฏิบัติที่บ้านอย่างต่อเนื่อง

กิจกรรม กศน.วิถีพุทธ,ฝึกเจริญสติ สมาธิ
ปัญญาการฝึกสะสมพลังจิตสมาธิในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน



กิจกรรมจิตอาสาพัฒนาทำความสะอาดวัดพระธาตุจอมปิง ตำบลนาแก้ว

วันที่ 13 กรกฎาคม 2551

นักศึกษาศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแก้ว ได้วางแผนว่าจะจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมจิตอาสาพัฒนาทำความสะอาดวัดพระธาตุจอมปิง ตำบลนาแก้ว

ในวันที่ 13 กรกฎาคม 2551นางสุมาไร เป็นนอຍ ได้นำนักศึกษา ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแก้ว ทำกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมจิตอาสาพัฒนาทำความสะอาดวัดพระธาตุจอมปิง โดยได้กำหนดให้นักศึกษา มาเซ็นชื่อเข้าร่วมทำกิจกรรม และจัดเตรียมความพร้อมในเรื่องของการร่วมกันจัดเตรียมความพร้อม และจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ ระหว่างเวลา 08.00 - 08.30 น. จากนั้นเวลา 08.30 น. ประธานนักศึกษาได้กล่าวถึงถึงเวลาที่จะได้ดำเนินการไปร่วม กิจกรรมจิตอาสาพัฒนาทำความสะอาดวัดพระธาตุจอมปิง และถวายเทียนที่วัดพระธาตุจอมปิง

ก่อนการจัดกิจกรรมจิตอาสาพัฒนาทำความสะอาด ครู ได้ให้นักศึกษาศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแก้ว ได้ไหว้พระสวดมนต์ พระสุรชัย กล่าวคำสวดมนต์ ไหว้พระ และจากนั้นถวายเทียนพรรษา พระประยัคเจ้าอาวาสวัดพระธาตุจอมปิง ได้กล่าวให้ความรู้ถึง การทำความดี มีคุณธรรม และการนำหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า มาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน การนั่งสมาธิให้กับนักศึกษาศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแก้วว่าการนั่งสมาธินั้นทำให้จิตใจของเราไม่เกิดความสับสน จากนั้นได้ให้นักศึกษาทุกคนได้ไหว้พระสวดมนต์ และนั่งสมาธิ

นักศึกษาศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแก้ว และนางสุมาไร เป็นนอຍ ครูศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแก้ว ได้กล่าวให้นักศึกษาได้ร่วมกันทำความดี เพื่อเป็นจิตอาสา โดยการร่วมกันทำความสะอาดบริเวณวัดพระธาตุจอมปิง ตำบลนาแก้ว อำเภอเกาะคา

วัดและประเมินผล

- การสังเกตการแสดงออกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต การถวายเทียนพรรษา ในครั้งนี้ เพื่อ ผู้เรียนมีความสามัคคีการร่วมเป็นจิตอาสาการร่วมแรงร่วมใจ และให้นักศึกษาได้รู้ถึงหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันและเป็นการรักษาวัฒนธรรมประเพณีที่ดีงาม

สรุปผลแบบบันทึกความพึงพอใจ

จากการสังเกตผู้เรียนมีความพร้อมในการจัดกิจกรรมเป็นอย่างดี มีความสามัคคี มีความเสียสละ มีการวางแผนการทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ และประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาจำนวนนักศึกษาที่เข้าร่วมมีจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 39 คน แยกเป็น ชาย 28 คน หญิง 11 คน แยกเป็นระดับประถม ชาย 1 คน หญิง 2 คน รวม 3 คน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ชาย 12 คน หญิง 2 คน รวม 14 คน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ชาย 15 คน หญิง 7 คน รวม 22 คน ผลการจัดกิจกรรมพบว่าผู้เรียนมีความพึงพอใจการจัดกิจกรรม ร้อยละ 98.04 อยู่ในระดับดีมาก การดำเนินการจัดกิจกรรม บรรลุตาม

วัตถุประสงค์ ผลที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน ผู้เรียนมีความสามัคคี และสามารถนำหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันและเป็นการรักษาวัฒนธรรมประเพณีที่ดีงาม

ปัญหาและอุปสรรคในการจัดกิจกรรม

เนื่องจากช่วงนี้เป็นช่วงฤดูฝนจึงทำให้เกิดปัญหาในการทำกิจกรรมเนื่องจากช่วงเช้าเกิดฝนตกจึงทำให้ผู้เรียนที่มาร่วมทำกิจกรรมเกิดการล่าช้า

แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมถวายเทียนพรรษา ของนักศึกษาตำบลนาแก้ว

ลำดับ ที่	รายการ	ค่าเฉลี่ย	ผลการประเมิน
1	สถานที่	96.58	มากที่สุด
2	วิทยากร	100	มาก
3	การถวายเทียนพรรษา	100	มาก
4	การสวดมนต์ไหว้พระ	98.29	มาก
5	การนั่งทำสมาธิ	98.29	มาก
6	ประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม	100	มาก
7	การพัฒนาวัดพระธาตุจอมปิง	93.16	มาก
รวม		98.04	มาก

จากตารางผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ มีความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ในประเด็นการจัดกิจกรรมดังนี้ สถานที่ในการจัดกิจกรรม ร้อยละ 96.58 ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้วิทยากรผู้สอนร้อยละ 100 การถวายเทียนพรรษาร้อยละ 100 การสวดมนต์ไหว้พระร้อยละ 98.29 การนั่งทำสมาธิร้อยละ 98.29 ประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมร้อยละ 100 ร่วมพัฒนาวัดพระธาตุจอมปิง ร้อยละ 93.16

ผลการจัดกิจกรรมพบว่าผู้เรียนมีความพึงพอใจการจัดกิจกรรม ร้อยละ 98.04 อยู่ในระดับดีมาก การดำเนินการจัดกิจกรรม บรรลุตามวัตถุประสงค์ ผลที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน ผู้เรียนมีความสามัคคี และสามารถนำหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันและเป็นการรักษาวัฒนธรรมประเพณีที่ดีงาม

รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาพัฒนาทำความสะอาดวัดพระธาตุจอมปิง
ตำบลนาแก้ว อำเภอกะเคา จังหวัดลำปาง
วันที่ 13 กรกฎาคม 2551

ที่	ชื่อ - สกุล	ระดับชั้น
1	นางศรีนวล ปัทมแก้ว	ประถม
2	นางบุญยิ่ง ต๊ะถิ้น	ประถม
3	นายพิรพล พิศาล	ประถม
4	นายกิตติชัย นันทวิชัย	ม.ต้น
5	นายบุญลือ สุธรรม	ม.ต้น
6	นายสุบิน ไชยานนท์	ม.ต้น
7	นางสุพรรณิ ช่วยจันทร์ดี	ม.ต้น
8	นายโชติ แปงนุจา	ม.ต้น
9	นายเสวย กัณณะนา	ม.ต้น
10	นางแสงดาว ธิยา	ม.ต้น
11	นายจงรัก องคะเส	ม.ต้น
12	นายสรรคภัท บารมีเนตร	ม.ต้น
13	นายอนุรักษ์ ธิดา	ม.ต้น
14	นายนิกร บุญประเสริฐ	ม.ต้น
15	นางศรีนวล กันธิมา	ม.ต้น
16	นายชรินทร์ ทิพปง	ม.ต้น
17	นายสุทธิชัย ตันชัยสิริมณีกุล	ม.ต้น
18	นางจันทร์คำ มาลำปาง	ม.ปลาย
19	นางรัตนา ปิงใจ	ม.ปลาย
20	นายวรชัย ใจลังกา	ม.ปลาย
21	นายชัชววรรณ ณ เชียงใหม่	ม.ปลาย
22	นางดวงพร ยะหนัก	ม.ปลาย
23	นายรชานนท์ โสใต้	ม.ปลาย
24	นางสุชี โยธา	ม.ปลาย
25	นายสมคุณุญ์ กัณณะนา	ม.ปลาย

26	นายสนิท ชิงทอง	ม.ปลาย
27	นางพรทิพย์ พิศาล	ม.ปลาย
28	นายนิคม เทพวัลย์	ม.ปลาย
29	นายมานอม เชียงแขก	ม.ปลาย
30	นางสาวพรพรรณ ชีมา	ม.ปลาย
31	นายมานิตย์ ธิดา	ม.ปลาย
32	นายอนันต์ กันทา	ม.ปลาย
33	นายเพลิน อินตะวงศ์	ม.ปลาย
34	นายประหยัด ตาเมืองมูล	ม.ปลาย
35	นายอนุวัฒน์ คำปนแก้ว	ม.ปลาย
36	นายอภิวัฒน์ คำปนแก้ว	ม.ปลาย
37	นายประชัน สุภาสอน	ม.ปลาย
38	นายนเจม ธรรมวงศ์	ม.ปลาย
39	นางสาวนันทนา เมทา	ม.ปลาย

นักศึกษาศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแก้วได้ร่วมกิจกรรม
ไหว้พระสวดมนต์และนั่งสมาธิภายในวัดพระธาตุจอมปิง
โดยได้มีพระสุรชัยเป็นผู้นำในการไหว้พระและนั่งสมาธิ



ครูและ นักศึกษาศูนย์การเรียนชุมชนตำบลนาแก้ว
มีจิตอาสาร่วมทำความสะอาด บริเวณวัดพระธาตุจอมปิง ตำบลนาแก้ว



กิจกรรมจิตอาสา ปลูกต้นไม้ในที่สาธารณะ

ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแก้วได้จัดกิจกรรม จิตอาสา ปลูกต้นไม้ในที่สาธารณะ ตามแผนที่ได้วางไว้ ตามที่ได้พบกลุ่มนักศึกษาในวันที่ 3 สิงหาคม 2551 และได้พูดคุยการจัดกิจกรรมเรื่องของการร่วมปลูกต้นไม้ โดยนักศึกษาได้ร่วมกันวางแผนไว้ เป็นจิตอาสาปลูกต้นไม้ ณ วัดกู่ทุ่งศาลา และสวน องค์การบริหารส่วนตำบลนาแก้ว

พอถึงวันที่ 8 สิงหาคม 2551 เวลา ประมาณ 08.30น นักศึกษาก็เริ่มทยอยกันมาที่จุดนัดพบที่ ซึ่งการเดินทางของแต่ละคนนั้น บางคนก็อาศัยติดรถเพื่อนมา บางคนก็ขับรถจักรยานยนต์มาเอง ซึ่งพอถึงเวลา 9.30น ทุกคนก็มาพร้อมกันที่ หน้าองค์การบริหารส่วนตำบลนาแก้ว และทุกคนได้ร่วมกันปลูกต้นไม้คนละ 1 ต้น ต้นไม้ขององค์การบริหารส่วนตำบลได้เป็นผู้เตรียมไว้ให้กับนักศึกษาปลูก และหลังจากที่องค์การบริหารเสร็จแล้ว นักศึกษาศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแก้วก็ได้เดินทางเพื่อจะไปร่วมกันปลูกต้นไม้ ณ วัดกู่ทุ่งศาลา โดยต้นไม้ที่นักศึกษาได้เตรียมมาจากบ้านคน ละ 1 ต้น เมื่อปลูกเสร็จก็ช่วยกันรดน้ำต้นไม้ หลังจากนั้น ครูและนักศึกษาจึงได้ร่วม ไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม ณ ศาลาวัดกู่ทุ่งศาลา

ปัญหา/อุปสรรค

นักศึกษา ไม่ได้นำต้นไม้มา และบางคนไม่ได้มาร่วมกิจกรรม เนื่องจากว่า ติดงาน มีธุรกิจจำเป็น ทำให้ไม่ได้เข้าร่วมจัดกิจกรรม และนักศึกษาบางคนไม่เห็นความสำคัญของการปลูกป่า

ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข

ต้นไม้ได้จากองค์การบริหารส่วนตำบล ครูติดตามนักศึกษาเป็นรายบุคคลและได้มอบหมายให้นักศึกษาที่มาพบกลุ่มช่วยติดตามนักศึกษาไม่มาพบกลุ่มด้วย ในวันนี้มีผู้มาเข้าร่วมกิจกรรม 33 คน

สรุปผล PDCA

การวางแผน

นักศึกษาร่วมประชุมปรึกษาหารือถึงการทำกิจกรรมปลูกต้นไม้เพื่อเป็นจิตอาสา และได้วางแผนนัดหมายวันเวลา และสถานที่ ในการจัดกิจกรรม

การปฏิบัติ

- นักศึกษาร่วมกันปลูกต้นไม้ ณ องค์การบริหารส่วนตำบลนาแก้ว
- นักศึกษาร่วมกันปลูกต้นไม้ ณ วัดกู่ทุ่งศาลา
- นักศึกษาร่วมกันไหว้พระสวดมนต์และนั่งสมาธิ นักศึกษาปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

- ครูและผู้เรียนได้จัดกิจกรรมจิตอาสาการปลูกต้นไม้ และได้ให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติตามขั้นตอนของการจัดกิจกรรมเช่น ตามแผนที่วางไว้ เห็นความสำคัญและประโยชน์ของต้นไม้ การสอดแทรกความรู้เรื่องความสำคัญและประโยชน์ของต้นไม้ การปลูกต้นไม้ การไหว้พระสวดมนต์ การนั่งสมาธิ

การประเมิน

ผลงานของการจัดกิจกรรมครั้งนี้ นักศึกษาบางคนไม่ได้มาร่วมกิจกรรม เนื่องจากต้องไปประกอบอาชีพ และติดภารกิจส่วนตัว และบางคนไม่ได้นำต้นไม้มาด้วยจึงทำให้ การปลูกต้นไม้ 1 ต้นต่อ 4-5 คน

วิธีแก้ไข

ครูควรแจ้งให้ผู้เรียนทราบ ผู้ที่ไม่มาทราบว่าต้องนำต้นไม้มาด้วยคนละ 1 ต้น และให้นักศึกษาแจ้งให้กับเพื่อนที่ไม่ได้มาร่วมกิจกรรมทราบด้วย และควรชักชวนให้เพื่อนเห็นความสำคัญของการทำกิจกรรม และเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

ภาพกิจกรรม จิตอาสา ปลูกรักษ์ต้นไม้ในที่สาธารณะ
วัดทุ่งศาลา หมู่ 5 ตำบลนาแก้ว
อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง



กิจกรรม จิตอาสา ปลูกต้นไม้ในที่สาธารณะ
องค์การบริหารส่วนตำบลนาแก้ว
ตำบลนาแก้ว อำเภอกะลา จังหวัดลำปาง



กิจกรรมธรรมยาตรารักป่าและศาสนสถานวัดกู่ทุ่งศาลา

วันอาทิตย์ ที่ 31 สิงหาคม 2551

ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแก้ว และศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแสง ได้จัดกิจกรรมการเรียนรู้โครงการเดินธรรมยาตรา ในวันอาทิตย์ ที่ 31 สิงหาคม 2551 ระยะเวลา 08.30- 15.00 น. โดยเดินจากสามแยกโป่งดำ – เข้าวัดกู่ทุ่งศาลา หมู่ที่ 5 ตำบลนาแก้ว อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โครงการธรรมยาตรา ตามมาตรฐานที่ 3 ผู้เรียนมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของสังคม ตัวบ่งชี้ 3.1 มีคุณธรรม จริยธรรม และ ตัวบ่งชี้ 3.2 มีจิตสำนึกสาธารณะ ตัวบ่งชี้ที่ 3.4 มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ มีผู้เข้าร่วมโครงการทั้งสิ้น 75 คน

- ศรช. นาแสง จำนวน 28 คน

- ศรช. นาแก้ว จำนวน 47 คน

เกณฑ์การพิจารณาที่ 1 ผู้เรียนมีการเดินอย่างสำรวม ตามกฎ วินัยการเดินธรรมยาตรา มีคุณธรรม จริยธรรม ปฏิบัติธรรม ทำสมาธิ สร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี และมีจิตสำนึกสาธารณะ ปลุกต้นไม้ พัฒนาศาสนสถานวัดกู่ และร่วมระดมความคิดเห็นในการพัฒนาศาสนสถาน/อนุรักษ์ป่าไม้ ให้มีสภาพแวดล้อมที่ดี

ผู้เรียนได้มาถึงที่นัดหมายเวลา 08.30 น. ลงทะเบียน และครูสุมาไร เป็นนอຍ ครูศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแก้ว ได้ชี้แจงให้นักศึกษาเดินตามกฎ วินัย ของการเดินธรรมยาตรา ให้เดินแถวเรียง 1 คน เดินอย่างสำรวมและกล่าวในใจว่า พุทธโธ ๆ ไม่สนทนากับเพื่อนร่วมทาง โดยเริ่มจากเส้นทางโป่งดำมุ่งไปวัดกู่ทุ่งศาลา และระหว่างทาง ดร. ฌราวาลย์ นันตะภูมิจิ ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเกาะคา และนางสาวจุริย์รัตน์ ได้ร่วมเดินไปพร้อมกับนักศึกษาด้วย

ถึงวัดกู่ทุ่งศาลาเวลาประมาณ 10.00 น. ให้นักศึกษาพักตามอัธยาศัย และดื่มน้ำ ประมาณ 10 นาที จากนั้นนักศึกษาเข้าสู่ศาลาวัดกู่ทุ่งศาลาพร้อมเพรียงกัน ดร. ฌราวาลย์ นันตะภูมิจิ ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเกาะคา ได้นำนักศึกษาไหว้พระสวดมนต์ กล่าวนำคำอธิฐานการนั่งสมาธิ / นั่งสมาธิ และกล่าวนำคำแผ่เมตตาหลังนั่งสมาธิ และ ดร. ฌราวาลย์ ได้กล่าว¹⁶ เป็นมาของโครงการสร้างสันติสุขด้วยมือเรา ว่าสืบเนื่องมาจากได้ให้ครู กศน.

ในโครงการปฏิบัติธรรม อบรมสะสมพลังจิตให้กับบุคลากร/ครู ของศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเกาะคา และให้ครูนำมาขยายผล ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนทุกตำบล

ดร. ฌราวาลย์ นันตะภูมิจิ ผู้อำนวยการศูนย์ กศน. อำเภอเกาะคา บรรยายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการนั่งสมาธิแบบง่ายว่าจะอยู่ที่ไหนก็ทำสมาธิได้โดยไม่ต้องนั่งขัดสมาธิเพียงท่าเดียว เราจะนั่งเก้าอี้หรือตามแต่เพียงเราทำสมาธิโดยวางฐานจิตไว้ ณ จุดใดจุดหนึ่งได้ใน 5 จุด คือ บริเวณใบหน้า หน้าผาก ปลายจมูก อก ด้านซ้าย และสะดือ ก็สามารถทำได้ในทุกที่ ทุกเวลา เพราะการทำสมาธิให้ประโยชน์ทั้งทางด้านร่างกาย และ

จิตใจ ยิ่งในยุคปัจจุบันทั้งภาวะเศรษฐกิจและการเมืองมีความวุ่นวาย เราต้องอยู่และกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างมีสมาธิ หากเราไม่มีสมาธิ สมาธิที่เรามีอยู่อาจหมดไปได้ ต้องหมั่นทำสมาธิเพื่อพัฒนาจิตใจให้ปรับเข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นปัจจุบันได้อย่างมีความสุขและเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถกำจัดกับอารมณ์ความเครียดได้ ผู้มีสมาธิย่อมเป็นผู้มีสติดี ไม่หลงลืม และ

ดร.ณราวัลย์ นันตะภุมิ ผู้อำนวยการศูนย์ กศน. อำเภอเกาะคา สนทนาซักถามนักศึกษาว่า นักศึกษาได้นำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องที่บ้านไหม และได้นำไปเผยแพร่หรือเปล่า ซึ่งนักศึกษาส่วนใหญ่ได้ตอบว่านำไปทำต่อเนื่อง

จากนั้น พระครูเอกชัย ใบฎีกา ได้นำ DVD เรื่อง การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมการปรับตัวให้เข้ากับสังคม การนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ได้อย่างไรให้เกิดประโยชน์ มาเปิดให้ดู และให้นักศึกษาเปรียบเทียบดำรงชีวิตของคน และสัตว์ เพื่อนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และ พระครูเอกชัย ใบฎีกา ได้บรรยายธรรม 4 ประการ และ 8 ประการ

ครูสุมาโร เป็นน้อย และครูปวิมา ทองคำฟู ได้แจกใบความรู้เรื่อง ความซื่อสัตย์สุจริตธรรม 4 ประการ และ 8 ประการ ให้กับนักศึกษา และแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ให้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องได้ชมจาก DVD การบรรยายจากพระครู และศึกษาจากใบความรู้ มาวิเคราะห์

ช่วงบ่าย ให้นักศึกษาระดมความคิด และแลกเปลี่ยนเรียนรู้แนวทางในการรักษาป่าไม้ และอนุรักษ์วัดทุ่งศาลา และนำเสนอ ซึ่งได้ข้อสรุปว่าควรจัดกิจกรรม ณ วัดทุ่งศาลา 3 เดือน/ครั้ง เพื่อได้ช่วยกันดูแลและพัฒนาบริเวณให้มีความสะอาด ร่มรื่น ในอนาคตอาจเป็นสถานที่ท่องเที่ยวหรือที่พักผ่อนได้

ครูมอบหมายใบงาน แบบทดสอบ ให้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ตามหัวข้อ และทำแบบทดสอบ/ใบงาน และกรอกแบบสอบถามความพึงพอใจในโครงการ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง และเมื่อเสร็จจากภาระที่มอบหมายได้ให้นักศึกษาได้ร่วมกันปลูกต้นไม้ที่นำมาคนละ 1 ต้น และพัฒนาบริเวณวัดทุ่ง ด้วยการ ฉายหญ้า ถอนหญ้า และรดน้ำต้นไม้

ครูและนักศึกษาร่วมกันวิเคราะห์ และสรุปองค์ความรู้ที่ได้รับ จากการเดินชมธรรมชาติและการทำงานกิจกรรมในโครงการ เพื่อนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และชุมชน

17

ข้อเสนอแนะ

จากการดำเนินโครงการครั้งนี้ได้มีนักศึกษาได้ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมว่า อยากให้มีการจัดกิจกรรมอย่างนี้อีก เพราะได้รับความรู้อย่างหลากหลาย และทำให้เกิดธรรมะประจำใจ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้และมีประโยชน์ต่อส่วนรวม

ปัญหาและอุปสรรค

นักศึกษามาร่วมกิจกรรมไม่ตรงเวลาจึงทำให้เกิดการล่าช้าไม่ตรงเวลา เนื่องจากนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนทั้งตำบลนาแก้วและตำบลนาแสง ส่วนใหญ่จะเป็นผู้มีอายุและเป็นผู้นำชุมชนจึงมีการกิจ และนักศึกษาตำบลนาแสงบางคนยังไม่รู้คุ้นเคยกับพื้นที่ตำบลนาแก้ว จึงเกิดความล่าช้า นักศึกษาบางคนบ่นว่าร้อน

วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจของนักศึกษาในการเข้าร่วมโครงการ

การแปลความหมายค่าเฉลี่ย ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึงมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึงมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึงมีความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึงมีความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึงมีความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด

แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วม โครงการธรรมชาติร่า รักป่าและศาสนสถานวัดคู่

ทุ่งศาลา ของนักศึกษาตำบลนาแก้ว

ลำดับ ที่	รายการ	ค่าเฉลี่ย	ผลการประเมิน
1	วิทยากร	4.95	มากที่สุด
2	ระยะเวลา	4.04	มาก
3	สถานที่ดำเนินการ	4.17	มาก
4	วัสดุ อุปกรณ์/สื่อ	4.25	มาก
5	เนื้อหาหลักสูตร	4.42	มาก
6	วิธีการหรือรูปแบบของการจัดกิจกรรม	4.29	มาก
7	บรรยากาศของการจัดกิจกรรม	4.42	มาก
	รวม	4.36	มาก

จากตารางพบว่าความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการของนักศึกษาดำบลนาแก้วโดยรวมอยู่ในระดับมาก (4.36) เรียงตามลำดับความพึงพอใจจากมากไปหาน้อย คือ วิทยากร (4.95) เนื้อหาหลักสูตร และบรรยากาศของการจัดกิจกรรม มีระดับความพึงพอใจเท่ากัน (4.42) วิธีการหรือรูปแบบของการจัดกิจกรรม (4.29) วัสดุ อุปกรณ์/สื่อ (4.25) สถานที่ดำเนินการ (4.17) ระยะเวลา (4.04)

แบบประเมินคุณลักษณะรายบุคคลของกลุ่มนักศึกษาตำบลนาแก้ว

ที่	ชื่อ - สกุล	พฤติกรรมประเมิน											ร้อยละ	ผลการประเมิน	
		การมีส่วนร่วม			การประยุกต์ใช้			การแสวงหา/ค้นคว้าจากแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย			การรับความคิดเห็นของผู้อื่น				
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2			1
1	นางศรีนวล ปัทมแก้ว	/			/			/			/			91.66	ดี
2	นายพีรพล พิศาล	/			/			/			/			83.33	ดี
3	นางสุภารัตน์ ใจแพทย์	/			/			/			/			83.33	ดี
4	นางจันทร์ฉาย วิสัยการ	/			/			/			/			100	ดี
5	นางศรีเลิศ ธรรมสอน	/			/			/			/			100	ดี
6	นางอัมพร ติ้โก		/		/			/			/			66.66	พอใช้
7	นายอนุสรณ์ จันสุภาแสน		/		/			/			/			66.66	พอใช้
8	นายชวลิต ตะริโย	/			/			/			/			75.00	พอใช้
9	นายกิตติชัย นันทวิชัย		/		/			/			/			66.66	พอใช้
10	นายบุญลือ สุธรรม		/		/			/			/			66.66	พอใช้
11	นายสุบิน ไชยานนท์	/			/			/			/			100	ดี
12	นางสุพรรณิ ช่วยจันทร์ดี	/			/			/			/			83.33	ดี
13	นายโชติ แปนงูจา	/			/			/			/			100	ดี
14	นายเสวย ก้นะนา		/		/			/			/			66.66	พอใช้
15	นางแสงดาว ธิยา	/			/			/			/			91.66	ดี
16	นายสราวุฒิ อภิวงค์		/		/			/			/			66.66	พอใช้
17	นายสรรคภัพ บารมีเนตร		/		/			/			/			66.66	พอใช้
18	นายอนุรักษ์ ธิดา		/		/			/			/			66.66	พอใช้
19	นายนิกร บุญประเสริฐ		/		/			/			/			66.66	พอใช้
20	นายเฉวียน ธิดา	/			/			/			/			75.00	พอใช้
21	นายอำนาจ สิริวัลย์	/			/			/			/			75.00	พอใช้
22	นางมานี แข่งขัน	/			/			/			/			91.66	ดี

ที่	ชื่อ - สกุล	พฤติกรรมประเมิน												ร้อยละ	ผลการประเมิน	
		การมีส่วนร่วม			การประยุกต์ใช้			การแสวงหา/ค้นคว้า จากแหล่งเรียนรู้ที่ หลากหลาย			การรับความคิดเห็น ของผู้อื่น					
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1			
23	นางพนิดา สินจักร์	/			/			/				/			91.66	ดี
24	นายชวล คำพิทา		/			/			/			/			75.00	พอใช้
25	นางจันทร์คำ มาลำปาง	/			/				/			/			83.33	ดี
26	นางรัตนา ปิงใจ	/				/			/			/			75.00	พอใช้
27	นายวรชัย ใจลังกา		/			/			/			/			66.66	พอใช้
28	นายชวัลวรรณ ณ เชียงใหม่		/			/			/			/			75.00	พอใช้
29	นางดวงพร ยะหนัก	/				/		/				/			91.66	ดี
30	นางสาวศิริโรจน์ เหลี่ยม แหลม		/			/			/			/			66.66	พอใช้
31	นายสมคุณย์ กันะนา		/			/			/			/			66.66	พอใช้
32	นายจักรพงษ์ สุธรรม		/			/			/			/			75.00	พอใช้
33	นางพรทิพย์ พิศาล	/				/		/				/			83.33	ดี
34	นายนิคม เทพวัลย์		/			/			/			/			75.00	พอใช้
35	นางสาวพรพรรณ ธิมา		/			/			/			/			66.66	พอใช้
36	นายมานิตย์ ธิดา	/			/			/				/			100	ดี
37	นายครรชิต ศรีไฉ		/			/		/				/			83.33	ดี
38	นายอนันต์ กันทา	/				/			/			/			75.00	พอใช้
39	นายจตุพล สิงห์สัน		/			/			/			/			66.66	พอใช้
40	นายเพลิน อินต๊ะวงศ์		/			/			/			/			66.66	พอใช้
41	นายอนุวัฒน์ คำปนแก้ว		/			/			/			/			66.66	พอใช้
42	นายอภิวัฒน์ คำปนแก้ว		/			/			/			/			66.66	พอใช้
43	นายประจัน สุภาสอน	/			/			/				/			100	ดี

ที่	ชื่อ - สกุล	พฤติกรรมประเมิน												ร้อยละ	ผลการประเมิน	
		การมีส่วนร่วม			การประยุกต์ใช้			การแสวงหา/ค้นคว้าจากแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย			การรับความคิดเห็นของผู้อื่น					
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1			
44	นายนราธิป พุปัญญา	/				/			/				/		75.00	พอใช้
45	นายธีรพล บุญชู		/			/			/				/		66.66	พอใช้
46	นางจินตนา ทิพย์มูล	/				/			/				/		75.00	พอใช้
47	นายวีระพงษ์ สิงสัน		/			/			/				/		66.66	พอใช้
รวม		82.98			73.76			75.89			78.01			77.66	พอใช้	

จากตาราง พบว่าผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของกลุ่มนักศึกษาตำบลนาแก้วโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ (ร้อยละ 77.66) เรียงลำดับตามประเด็นพฤติกรรมจากมากไปหาน้อยพบว่า การมีส่วนร่วมอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 82.98) การรับความคิดเห็นของผู้อื่นอยู่ในระดับพอใช้ (ร้อยละ 78.01) การแสวงหา/ค้นคว้าจากแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลายอยู่ในระดับพอใช้ (ร้อยละ 75.89) และการประยุกต์ใช้อยู่ในระดับพอใช้ (ร้อยละ 73.76)

รูปภาพการจัดการโครงการธรรมยาตรา
รักษาและศาสนสถานวัดทุ่งศาลา



นักศึกษาเดินจากสามแยกโป่งดำ



ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาจากระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเกาะคา
ได้นำไหว้พระสวดมนต์นั่งสมาธิ



รับฟังบรรยายในหัวข้อคุณธรรม 8 ประการ ประโยชน์ของสมธิและคุณธรรม 4 ประการ
จากท่านพระครูเอกชัยใบดีญา



นักศึกษา ร่วมปลูกต้นไม้และทำความสะอาดบริเวณรอบวัดกุฎ์ศาลา



ครูได้นำนักศึกษาได้แบ่งกลุ่ม ออกเป็น 4 กลุ่ม โดยให้แต่ละกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น
ร่วมกันที่จะมีแนวทางการอนุรักษ์ป่าและศาสนสถานวัดคู์ทุ่งศาลา



ที่ 076 / 2551

โครงการสร้างสันติสุขด้วยมือเรา ภาคเรียนที่ 1/2551

ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแก้ว

หลักการและเหตุผล

ด้วยศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเกาะคา ได้ให้แต่ละศูนย์การเรียนรู้ ได้มีการจัดทำโครงการสร้างสันติสุขด้วยมือเรา เพื่อเป็นการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมที่ดีงาม การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ให้มีความรู้ ความสามารถ มีคุณธรรมจริยธรรม วัฒนธรรมและค่านิยมที่ดีงาม จะต้องจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติ ลงมือทำด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดปีการศึกษา จึงจะเกิดจิตสำนึกที่ดีงามฝังลึกอยู่ในจิตใจเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติในอนาคต และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพ ทางศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแก้วจึงได้จัดโครงการสร้างสันติสุขด้วยมือเราขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตให้เข้มแข็ง
2. เพื่อปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมที่ดีงามให้แก่นักเรียน

เป้าหมาย

เพื่อให้นักศึกษาศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแก้วเป็นคนดีวิถีการและขั้นตอนการดำเนินงาน

- ประชุมชี้แจงให้นักศึกษาศูนย์การเรียนรู้ชุมชนได้ทราบถึงการจัดทำโครงการ
- แต่งตั้งกรรมการดำเนินงาน
- นักเรียนร่วมกิจกรรมตามโครงการ
- นักศึกษาไหว้พระสวดมนต์ก่อนการจัดทำกิจกรรม
- ติดตามและประเมินผล
- ส่งเสริมและสนับสนุนให้นักศึกษาร่วมทำความดีและทำสมาธิเป็นการบ้าน
- สรุปและรายงาน

ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะกรรมการชมรมสะสมพลังจิต

นางสุมาไร เป็นน้อย ครูศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแก้ว

การประเมินผล

วิธีการประเมิน

- แบบสังเกต

- แบบสอบถาม
- แบบประเมิน

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน

- แบบประเมินโครงการ
- แบบสอบถาม
- แบบประเมินคุณภาพ

ผลคาดว่าจะได้รับ

- 1 นักเรียนประพฤติดี มีคุณธรรม จริยธรรม
- 2 นักเรียนทำตนเป็นแบบอย่างแก่ผู้อื่น
- 3 นักเรียนมีจิตใจดี มีเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น
- 4 นักเรียนมีความกตัญญู รู้คุณต่อผู้มีพระคุณ
- 5 นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต
- 6 นักเรียนมีความอดทน อดกลั้น เสียสละ
- 7 นักเรียนเป็นคนดีของสังคม และเป็นพลเมืองที่ดีของชาติ

ตารางกิจกรรมและการดำเนินงาน

ที่	กิจกรรม	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ
1	กศน.วิถีพุทธ,ฝึกเจริญสติ สมาธิ ปัญญาการฝึก สมาธิในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน	พ.ค. – ก.ย. 51	นางสุมาไร
2	การเดินธรรมยาตรา	พ.ค. – ก.ย. 51	นางสุมาไร
3	กิจกรรมพัฒนาทำความสะอาดวัดบ้านจอมปิง หมู่ 5 วัดพระธาตุจอมปิง หมู่ 8 ตำบลนาแก้ว	พ.ค. – ก.ย. 51	นางสุมาไร
4	กิจกรรมจิตอาสา ปลูกต้นไม้ในที่สาธารณะ	พ.ค. – ก.ย. 51	นางสุมาไร
5	ติดตามประเมินผลการดำเนินงาน ระหว่าง และหลังเสร็จกิจกรรม	พ.ค. – ก.ย. 51	นางสุมาไร
6	จัดทำรายงานผลการดำเนินงาน	พ.ค. – ก.ย. 51	นางสุมาไร
7	สรุปและประเมินโครงการ	พ.ค. – ก.ย. 51	นางสุมาไร

ผู้เสนอโครงการ

สุมาไร

(นางสุมาไร เป็นน้อย)

ครูศูนย์การเรียนรู้ชุมชน

ผู้เห็นชอบโครงการ

นาคยา

(นางสาวนาคยา วุฒิธนูทอง)

ครู ค.ศ. 1

ผู้อนุมัติโครงการ

ลงชื่อ ฌราวาลย์ นันตะภูมิ

(นางฌราวาลย์ นันตะภูมิ)

ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเกาะกา

แผนการปฏิบัติงานกิจกรรมสร้างสันติสุขด้วยมือเรา เดือน พฤษภาคม ชื่อกิจกรรม การจัดตั้งชมรม
 สะสมพลังจิต วันที่ 11 พฤษภาคม 2551 ภาคเรียนที่ 1/2551

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการจัดตั้งและวางแผนในการจัดกิจกรรมของชมรมสะสมพลังจิต
1. เพื่อให้ผู้เรียน เข้าใจหลักการปฏิบัติตนและการปรับตัวเข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข
2. เพื่อให้ผู้เรียน ได้ฝึกทักษะการนั่งสมาธิและเดินจงกรม ได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้ผู้เรียน ได้ฝึกและปฏิบัติกิจกรรมการสวดมนต์เช้า เย็นอย่างสม่ำเสมอ

ชื่อกิจกรรม จัดตั้งชมรมสะสมพลังจิต

เนื้อหา

- การจัดตั้งชมรมสะสมพลังจิต
- การวางแผนกิจกรรม

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ใช้เวลา 10 นาที

- ครูสร้างความเข้าใจกับผู้เรียนในการจัดตั้งชมรมสะสมพลังจิต และขอความคิดเห็นกับผู้เรียนเกี่ยวกับกิจกรรมการสะสมพลังจิต

ขั้นทบทวนความรู้ ใช้เวลา 5 นาที

- ครูได้ทบทวนการทำสมาธิและความรู้เดิมที่ผู้เรียนมีและศึกษาด้วยตนเอง
- ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ใช้เวลา 30 นาที
- ครูกล่าวถึงความเป็นมาของชมรมสะสมพลังจิต
- รับสมัครสมาชิกของชมรม โดยครูให้ใบสมัครแก่นักศึกษาที่สนใจสมัครเข้าร่วมกิจกรรม
- เลือกตั้งประธานชมรม รองประธาน และคณะกรรมการชมรม
- จัดทำแผนกิจกรรมของชมรมสะสมพลังจิต โดยครูและผู้เรียนร่วมกันระดมความคิดในการกำหนดจัดกิจกรรมและแผนการปฏิบัติงานของชมรมสะสมพลังจิต

ขั้นสรุป ใช้เวลา 5 นาที

- ครูและผู้เรียนร่วมกันสรุป กิจกรรมและแผนการปฏิบัติงาน ในการฝึกทักษะการสะสมพลังจิต

ขั้นการนำไปประยุกต์ใช้ 5 นาที

สื่อการสอน / อุปกรณ์

- เอกสาร ความรู้เกี่ยวกับโครงการสร้างสันติสุขด้วยมือเรา
- คู่มือการสวดมนต์ไหว้พระ

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

- สังเกตมีส่วนร่วมกิจกรรมกลุ่ม
ชิ้นงานหรือภาระงานที่ผู้เรียนปฏิบัติ
- บันทึกการเรียนรู้ผู้เรียน

ใบความรู้

- คู่มือการสวดมนต์ไหว้พระ

ใบงาน

เครื่องมือการวัดประเมินผล

- สังเกตมีส่วนร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ผลงาน

บันทึกการจัดตั้งชมรมสะสมพลังจิตศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแก้ว

แผนการปฏิบัติงานกิจกรรมสร้างสันติสุขด้วยมือเรา เดือน พฤษภาคม- สิงหาคม 2551

ชื่อกิจกรรม การสะสมพลังจิต วันที่ 15 25 พฤษภาคม 2551 วันที่ 8 15 29 มิถุนายน 2551 วันที่ 13 29 กรกฎาคม 2551 วันที่ 3 10 24 สิงหาคม 2551 ภาคเรียนที่ 1 / 2551

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้ผู้เรียน เข้าใจหลักการปฏิบัติตนและการปรับตัวเข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข
2. เพื่อให้ผู้เรียน มีทักษะการนั่งสมาธิและเดินจงกรม ได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้ผู้เรียน ได้ฝึกและปฏิบัติกิจกรรมการสวดมนต์เข้า เย็นอย่างสม่ำเสมอ

เนื้อ

- การไหว้พระสวดมนต์
- การฝึกนั่งสมาธิ
- การฝึกเดินจงกรม

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ใช้เวลา 10 นาที

- ครูและผู้เรียนสนทนา เรื่องการสะสมพลังจิต โดยการฝึกนั่งสมาธิ และเดินจงกรม

- ขั้นทบทวนความรู้ ใช้เวลา 5 นาที

- ครูได้ทบทวนการทำสมาธิและความรู้เดิมที่ผู้เรียนมีและศึกษาด้วยตนเอง
- ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ใช้เวลา 30 นาที

- ครูแจกเอกสารใบความรู้ คู่มือการสวดมนต์ไหว้พระ การกล่าวคำอธิษฐานการนั่งสมาธิ และการเดินจงกรม

- ผู้นำนักศึกษากล่าวนำไหว้พระสวดมนต์

- ผู้นำนักศึกษากล่าวนำคำอธิษฐานการฝึกทำสมาธิ เดินจงกรมและแผ่เมตตา

- ครูและผู้เรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ กับผู้เรียนโดยครูสอบถามความรู้สึของผู้เรียนในการฝึกนั่งสมาธิและเดินจงกรม

- ครูมอบหมายงานการบ้าน ให้ผู้เรียนบันทึกการฝึกการนั่งสมาธิและเดินจงกรมที่บ้าน

- ขั้นสรุป ใช้เวลา 5 นาที

- ครูและผู้เรียนร่วมกันสรุป องค์ความรู้ที่ได้รับ ในการฝึกทักษะการนั่งสมาธิและเดินจงกรม

- ครูแนะนำให้ผู้เรียนฝึกทำต่อที่บ้าน มอบหมาย ภารต. การฝึกสมาธิ เดินจงกรม

ขั้นการนำไปประยุกต์ใช้ 5 นาที

ผู้เรียนฝึกการทำสมาธิและเดินจงกรมที่บ้านและชักชวนให้สมาชิกในบ้านของผู้เรียน เพื่อนำเป็นการปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ

สื่อการสอน / อุปกรณ์

ใบงาน บันทึก การฝึกทำสมาธิ และเดินจงกรม

- คู่มือการสวดมนต์ไหว้พระ

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

- สังเกตมีส่วนร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- การฝึกปฏิบัติ
- แบบทดสอบ

ชิ้นงานหรือภาระงานที่ผู้เรียนปฏิบัติ

- บันทึกการเรียนรู้ผู้เรียน
- บันทึกการฝึกปฏิบัติการนั่งสมาธิ และเดินจงกรม

ใบความรู้

- คู่มือการสวดมนต์ไหว้พระ

ใบงาน

- บันทึก การฝึกทำสมาธิ และเดินจงกรม

เครื่องมือการวัดประเมินผล

- สังเกตมีส่วนร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- บันทึก การฝึกทำสมาธิ และเดินจงกรม

แผนการปฏิบัติงานกิจกรรมสร้างสันติสุขด้วยมือเรา เดือน กรกฎาคม ชื่อกิจกรรม คนวิถีพุทธ วันที่ 6
กรกฎาคม 2551 วันที่ 17 สิงหาคม 2551 ภาคเรียนที่ 1 / 2551

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้ผู้เรียน เข้าใจหลักการปฏิบัติตนและการปรับตัวเข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข
2. เพื่อให้ผู้เรียน ได้เรียนรู้ถึงวิถีของชาวพุทธที่ทำสืบต่อกันมาเป็นเวลายาวนาน

เนื้อหา

- สวดมนต์ไหว้พระ
- ขั้นตอนการนั่งสมาธิ
- ขั้นตอนการเดินจงกรม
- ประโยชน์ของสมาธิ
- การฟังเทศ
- ถวายสังฆทาน

กิจกรรมการเรียนรู้

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ใช้เวลา 10 นาที

- ครูและผู้เรียนสนทนา การสวดมนต์ไหว้พระ การนั่งสมาธิ และการฟังเทศ

ขั้นทบทวนความรู้ ใช้เวลา 20 นาที

- ครูติดตามงานที่ได้รับมอบหมายในการบันทึกการฝึกทำสมาธิและการเดินจงกรม
- ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ใช้เวลา 2 ชั่วโมง

- ผู้นำนักศึกษา นำสวดมนต์ไหว้พระมาทวนคิด 5

- ผู้นำนักศึกษากล่าวคำอาราธนาธรรม

- ครูและนักศึกษาร่วมกันฟังเทศ

- ถวายสังฆทาน

นักศึกษาจัดเตรียมเครื่องสังฆทาน

ผู้นำนักศึกษานำกล่าวคำถวายสังฆทาน

- ผู้นำนักศึกษากล่าวคำอธิฐานการนั่งสมาธิ

- ผู้นำนักศึกษากล่าวคำอธิฐานการเดินจงกรม

- ครูผู้เรียนกล่าวคำแผ่เมตตา

- ครูและผู้เรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเรื่องของการฟังเทศในครั้งนี้และสรุปเรื่องราวจากการฟังเทศ

- ผู้เรียนบันทึกความรู้ที่ได้รับ

- ครูมอบหมายการบ้านการฝึกสมาธิและการเดินจงกรม

ขั้นสรุป ใช้เวลา 5 นาที

ครูและผู้เรียนร่วมกันสรุป องค์ความรู้ที่ได้รับ จากการฟังเทศน์ นั่งสมาธิ การเดินจงกรม เพื่อนำไป
ปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ

ทำแบบทดสอบ ใช้เวลา 2 นาที

สื่อการสอน / อุปกรณ์

- ใบงาน การสรุปความรู้ที่ได้จากการฟังเทศน์ การฝึกสมาธิ และการเดินจงกรม
การวัดและประเมินผลการเรียนรู้
- ใบงาน การสรุปความรู้ที่ได้จากการฟังเทศน์ การฝึกสมาธิ และการเดินจงกรม
ชิ้นงานหรือภาระงานที่ผู้เรียนปฏิบัติ
- บันทึกการเรียนรู้ผู้เรียน
- เขียนบรรยายความรู้ที่ได้จากการฟังเทศน์ การฝึกสมาธิ และการเดินจงกรม

ใบความรู้

- แบบฝึกสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น

ใบงาน

- ใบงาน การสรุปความรู้ที่ได้จากการฟังเทศน์ การฝึกสมาธิ และการเดินจงกรม

แผนการปฏิบัติงานกิจกรรมสร้างสันติสุขด้วยมือเราจิตอาสา

กิจกรรม ปลูกต้นไม้ วัดกุฎทุ่งศาลา ตำบลนาแก้ว และองค์การบริหารส่วนตำบลนาแก้ว

วันที่ 8 สิงหาคม 2551 ภาคเรียนที่ 1 / 2551

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้ผู้เรียน เข้าใจถึงหลักการปฏิบัติตนตามแบบของชาวพุทธ
2. เพื่อให้ผู้เรียน ได้ตระหนักถึงประโยชน์ของการปลูกต้นไม้

เนื้อหา

- การฝึกเดินจงกรม
- การบำเพ็ญประโยชน์ต่อสาธารณะและพัฒนาหมู่บ้าน
- การปลูกต้นไม้

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ใช้เวลา 10 นาที

- ครูและผู้เรียนสนทนา การสวดมนต์ไหว้พระ การนั่งสมาธิ และการฟังเทศการพัฒนาและการปลูกต้นไม้

ขั้นทบทวนความรู้ ใช้เวลา 20 นาที

- ครูติดตามงานที่ได้รับมอบหมายในการบันทึกการฝึกทำสมาธิและการเดินจงกรม
- ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ใช้เวลา 2 ชั่วโมง
- ผู้นำนักศึกษากล่าวนำคำอธิฐานการเดินจงกรม
- ผู้เรียนฝึกการเดินจงกรม
- กิจกรรมการปลูกต้นไม้

ขั้นสรุป ใช้เวลา 5 นาที

ครูและผู้เรียนร่วมกันสรุป องค์ความรู้ที่ได้รับ การเดินจงกรม การปลูกต้นไม้เป็นประโยชน์ต่อสาธารณะ เพื่อนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ

ทำแบบทดสอบ ใช้เวลา 2 นาที

สื่อการสอน / อุปกรณ์

- ดินไม้ เสียม จอบ

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

- ใบงาน การเดินจงกรม

ชิ้นงานหรือภาระงานที่ผู้เรียนปฏิบัติ

- บันทึกการเรียนรู้ผู้เรียน

- เขียนบรรยายความรู้ที่ได้จากการ เดินจงกรม ปลุกต้นไม้

ใบความรู้

- ใบงาน
- ใบงาน จงบอกประโยชน์ของการปลุกต้นไม้

แผนการปฏิบัติงานกิจกรรมสร้างสันติสุขด้วยมือเรา เดือน กันยายน

กิจกรรม ธรรมะยatraรักป่าและศาสนสถานวัดกุ้งศาลา ตำบลนาแก้ว

วันที่ 31 สิงหาคม 2551 ภาคเรียนที่ 1 / 2551

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการฝึกให้ผู้เรียนได้รู้ถึงการเดินธรรมยatraที่ถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้วิธีการสะสมพลังจิตจากการเดินจงกรมและนั่งสมาธิและการนำหลักคุณธรรมมาใช้ ในการดำเนินชีวิต
3. เพื่อเกิดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้หาแนวทางในการร่วมกันรักษาป่าและศาสนสถานวัดกุ้ง

ทุก ศาลา

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ใช้เวลา 10 นาที

- ผู้เรียนลงทะเลเบียดพร้อมกัน ณ หน้าวัดพระธาตุจอมปิง ครูชี้แจงเส้นทางศึกษาให้กับผู้เรียนและแบ่งกลุ่มการเรียนรู้

ขั้นทบทวนความรู้ ใช้เวลา 20 นาที

- ครูติดตามงานที่ได้รับมอบหมายในการบันทึกการการเรียนรู้ในแต่ละฐาน

ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ใช้เวลา 6 ชั่วโมง

- ผู้เรียนลงทะเลเบียด และเตรียมความพร้อม
- ผู้เรียนลงทะเลเบียดพร้อมกัน ณ หน้าวัดพระธาตุจอมปิง

แบ่งกลุ่มผู้เรียน ออกเป็น 5 กลุ่ม

- ผู้เรียนเดินจากสามแยกไปจนถึงวัดกุ้งศาลาดำบลนาแก้ว แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับวิทยากรเนื้อหา 1 ไหว้พระสวดมนต์

2. ความสำคัญของกัลยาณมิตร

3. ธรรม 8 ประการ คุณธรรม 4 ประการของนายหลวง

- ผู้เรียนสะสมพลังจิตโดยการฝึกการทำสมาธิและเดินจงกรม ศาลาวัดกุ้ง

ขั้นสรุป ใช้เวลา 5 นาที

ครูและผู้เรียนร่วมกันสรุป องค์ความรู้ที่ได้รับ จากกิจกรรมธรรมะยatra นั่งสมาธิ การเดินจงกรม เพื่อนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ

ทำแบบทดสอบ ใช้เวลา 2 นาที

สื่อการสอน / อุปกรณ์

- ใบงาน การสรุปความรู้ที่ได้จาก การฝึกสมาธิ และการเดินจงกรม
การวัดและประเมินผลการเรียนรู้
- ใบงาน การสรุปความรู้ที่ได้จากการเดิน การฝึกสมาธิ และการเดินจงกรม
ชิ้นงานหรือภาระงานที่ผู้เรียนปฏิบัติ
- บันทึกการเรียนรู้ผู้เรียน
- เขียนบรรยายความรู้ที่ได้จากการเดิน การฝึกสมาธิ และการเดินจงกรม

ใบความรู้

ใบงาน

- ใบงาน การสรุปความรู้ที่ได้จากกิจกรรมธรรมะชาตรา การฝึกสมาธิ และการเดินจงกรม

แผนการจัดกิจกรรมชมรมยาตรา

เรื่อง ชมรมยาตรา รักป่า และศาสนสถานวัดทุ่งศาลา

กิจกรรมที่ 1 การเดินชมรมยาตรา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจการเดินชมรมยาตรา และสามารถเดินชมรมยาตราได้ถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้เรียนเดินใช้สมาธิในการเดินอย่างมีสติ
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถกล่าวแผ่เมตตาขณะเดินได้

สาระการเรียนรู้

เนื้อหา

- หลักการเดินชมรมยาตรา
- การบริหารจัดการขณะการเดิน
- การกล่าวคำแผ่เมตตา

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครู และผู้เรียนสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการเดินชมรมยาตรา และครูชี้แจงระยะเส้นทางเดิน

ชมรมยาตรา

ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- ครูแจกใบความรู้เกี่ยวกับการเดินชมรมยาตรา ความหมายกัลยาณมิตร และคุณธรรม 8 ประการ
- ครูอธิบายกฎ/วินัยในการเดินชมรมยาตรา
- ครู/ผู้เรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และกำหนดจุดพัก
- ให้ผู้เรียนเรียงแถว 2 คน และเดินตามกฎ/วินัยของการเดินชมรมยาตรา เว้นช่วงห่างประมาณ 50-60 ซม.
- หยุดพักตามจุดที่ 1 ตามที่มีมติดกกลงกัน
- ครูสนทนาแลกเปลี่ยนกับผู้เรียนและสอบถามความรู้สึกลงในการเดินชมรมยาตรา
- ครู/ผู้เรียนร่วมกันจัดแถว และพร้อมเดินทาง

กิจกรรมที่ 2 การสะสมพลังจิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจธรรม 8 ประการ
2. เพื่อให้ผู้เรียนทราบประโยชน์ของการทำสมาธิ
3. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจ และนำคุณธรรม 4 ประการ ตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

สาระการเรียนรู้

เนื้อหา

- ธรรม 8 ประการ
- ประโยชน์ของการทำสมาธิ
- คุณธรรม 4 ประการ
- ความหมายกัลยาณมิตร

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครู และผู้เรียนสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตและการนำหลักคุณธรรม 4 ประการ และ 8 ประการ

ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- ครูแจกใบความรู้เกี่ยวกับ คุณธรรม 4 ประการกัลยาณมิตร และธรรม 8 ประการ
- ครู/ผู้เรียนไหว้พระสวดมนต์
- ครู/ผู้เรียนกล่าวอฐาณการนั่งสมาธิ / นั่งสมาธิสะสมพลังจิต / การแผ่เมตตา
- ฟังเทศน์เรื่องประโยชน์ของการนั่งสมาธิ ธรรม 8 ประการ ความหมายกัลยาณมิตร และคุณธรรม 4 ประการ

จากท่านพระครูเอกชัย ใญ่ภูิก้า

- ครู/ผู้เรียนสนทนาเรื่องการฟังเทศน์ จากพระครูเอกชัย ใญ่ภูิก้า ถามความรู้สึกในการฟังเทศน์
- แบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็น 3 กลุ่ม แลกเปลี่ยนเรียนรู้

กิจกรรมที่ 3 การปลูกต้นไม้ และพัฒนาบริเวณวัดทุ่งกุ้งศาลาร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประเด็น เพื่อหาแนวทางการรักษาป่าและศาสนสถานวัดทุ่งกุ้งร่วมกับกลุ่มเครือข่าย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรักความสามัคคี และจิตสำนึกในการรักษาป่าไม้และศาสนสถานวัดกุ้ง
2. เพื่อให้ผู้เรียน ได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การหาแนวทางการรักษาป่าและศาสนสถาน
3. เพื่อให้ผู้เรียนมีจิตสำนึกในการบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม

สาระการเรียนรู้

เนื้อหา

- ประโยชน์ของการปลูกต้นไม้และการอนุรักษ์ศาสนสถาน
- แนวทางการการรักษาป่าและศาสนสถาน
- มีคุณธรรมมีความสามัคคี

กระบวนการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูได้พุดถึงประโยชน์การร่วมกันพัฒนา การปลูกต้นไม้การหาแนวทาง การพัฒนาศาสนสถานวัดทุ่งกุ้ง

ศาลา

ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- ครู/ผู้เรียนสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของป่าไม้ และศาสนสถานวัดทุ่งกุ้งศาลา
- ครู/ผู้เรียนร่วมกันปลูกต้นไม้ และพัฒนาบริเวณวัดทุ่งกุ้งศาลา
- ครู/ผู้เรียนสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาวัดทุ่งกุ้งศาลา
- แบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็น 3 กลุ่มละ 30 คน ร่วมกันสรุปแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และบันทึกการเรียนรู้ ในประเด็นดังต่อไปนี้
 1. หากคนขาดคุณธรรมและศีลธรรม สังคมจะเป็นอย่างไร
 2. นักศึกษาได้อะไร จากการได้ร่วมกิจกรรมธรรมชาตราบในครั้งนี้ และมีความรู้สึกอย่างไร (เขียนบรรยาย)
 3. แนวทางการพัฒนาวัดกุ้งที่นักศึกษาจะทำต่อไป

ขั้นสรุป

- ครู / ผู้เรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้ จากการเดินธรรมชาตรา การศึกษาไปความรู้
- ครู / ผู้เรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้ ที่ได้รับฟังเทศน์
- ผู้เรียนร่วมกันสรุป / วิเคราะห์คุณธรรม 4 ประการ และ 8 ประการ และนำมาปรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน และแนวทางที่พัฒนาวัดทุ่งกุ้งศาลา

- ทำใบงาน / แบบทดสอบ / บันทึกการเรียนรู้

สื่อการสอน / อุปกรณ์

- พระครูเอกชัยใบฎีกา / สังฆทาน
- ใบความรู้ ธรรมชาตรา กัลยาณมิตร คุณธรรม 4 ประการ และธรรม 8 ประการ
- ครู กศน.

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

- แบบทดสอบ
- ใบงาน / บันทึกการเรียนรู้
- การสังเกต

ชิ้นงานหรือภาระงานที่ผู้เรียนปฏิบัติ

- แบบทดสอบ/บันทึกการเรียนรู้
- แบบสอบถาม

ใบความรู้

- ธรรมชาตรา กัลยาณมิตร
- คุณธรรม 4 ประการ และ ธรรม 8 ประการ

ใบงาน

- บันทึกการเรียนรู้
- ใบงาน

เครื่องมือการวัดประเมินผล

- แบบทดสอบ
- ใบงาน
- แบบ

ใบความรู้

ธรรมยาตรา คือการสร้างโอกาส ให้ผู้คนจำนวนหนึ่งได้ร่วมใช้ชีวิต ภายใต้กรอบข้อตกลงที่มีหลักการทางศาสนา อัน “พิเศษ” ไปกว่าการ “ปฏิบัติธรรม” ส่วนตัวตามปกติ ซึ่งหลายคน “เลือก” ที่จะปฏิบัติในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว

อาจกล่าวได้ว่า ธรรมยาตรา คือการสร้าง “ชุมชน” ของผู้มีความสนใจร่วมกันขึ้นมาในช่วงระยะเวลาหนึ่ง โดยเน้นการใช้หลักการ และความเป็นกัลยาณมิตรเป็นวิธีปฏิบัติ และเค้าโครงของกิจกรรมอันประกอบด้วย การดำเนินชีวิต การเรียนรู้ การพักผ่อน และการภาวนา ตลอดจนการบริโภค หรือใช้ทรัพยากรต่าง ๆ ร่วมกัน

ด้วยการยอมรับ กฎ กติกา และมารยาท ตลอดจนข้อตกลง ต่าง ๆ ร่วมกันนี้เอง ที่ช่วยให้การร่วมใช้ชีวิต ร่วมเรียนรู้ ร่วมฝึกตน ได้ผลดีออกดอกผลด้านต่าง ๆ ขึ้น อย่างไม่่ง่ายนักที่จะมีได้ในวิถีชีวิตปกติ

บางคนจึงได้ “เพื่อน” หรือ “คนรู้ใจ” ด้วยระยะเวลาเพียง ที่ได้ร่วมกิจกรรมร่วมกัน ของการร่วมธรรมยาตรา ทั้งที่เขา และ/หรือ...เธอ เคยร่วมงานในองค์กรเดียวกันมาแล้วหลายปี แต่ที่ผ่านมา มิได้มีอะไรมากไปกว่า ความเป็น “คนร่วมงาน” อย่างผิวเผินเท่านั้น

หรือกระทั่ง “คนเคยเห็นหน้า” ที่กลับกลายเป็น “เพื่อนสนิท” เพียงเพราะการ “ล้างจาน” หรือ “ทำอย่างใดอย่างหนึ่ง” ด้วยกัน ในสถานการณ์เช่นที่กล่าวมาแล้ว

ทั้งที่โอกาสดังกล่าว อาจไม่มีอะไรมากไปกว่าการเดินทาง หรือการเดินทางไกล “ร่วมกัน” ทำกิจกรรมรวมหมู่ ร่วมแลกเปลี่ยน – เรียนรู้ หรือแสวงหาประสบการณ์ร่วมกันชั่วเสี้ยวสั้น ๆ ของชีวิต ด้วยการใส่ใจ และใส่ใจในการประยุกต์ใช้หลักการ มาเป็นวิถีแห่งการปฏิบัติ และความใส่ใจในศาสนธรรมนั่นเอง ที่ทำให้ทุกอย่างกลายเป็น การปฏิบัติธรรมร่วมกัน ได้โดยง่าย

หลักพุทธธรรม หรือหลักศาสนธรรมในพุทธศาสนานั้น แม้ว่าจะไม่จำกัดด้วยกาล คือ มิได้เสื่อมไปด้วยเวลาที่ล่วงผ่าน ด้วยว่าเป็นสัจจะแห่งธรรมชาติที่สาคาคันพบ และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ทุกยุคทุกสมัย (หากมีสติปัญญา และอุบายอันเป็นกุศลเป็นเครื่องช่วย) แต่บ่อยครั้ง ที่มีเหตุให้สรุปความ ว่า “ธรรมะ” เป็นเรื่องยาก “การปฏิบัติธรรม” คือ ความลำบาก น่าอึดอัดขัดข้อง ก็ทำให้ “ศาสนิก” เชิดขยาดและห่างเหินการพระศาสนาเชิงแก่นสาระออกไป เหลือไว้เพียงพิธีกรรมที่จำเป็นต้องมี หรือจำเป็นต้องข้องเกี่ยว ทั้งที่จะว่าไปแล้ว “วิถีแห่งพุทธธรรม” ก็คือ แนวการประพฤติ

ปฏิบัติ อันช่วยให้คนเป็นอิสระจากอกุศล จากเหตุปัจจัยแห่งทุกข์ เพื่อมีกำลังและโอกาสในการพัฒนา ศักยภาพของตน เพื่อประโยชน์ระดับบุคคลและส่วนรวม—นั่นเอง

นี่มิใช่หรือ คือแบบจำลองเล็ก ๆ ของการดำเนินชีวิตที่หลายคนแสวงหา ที่ประกอบไปด้วยการเรียนรู้ การทำงาน และการพักผ่อนที่ประสานสอดคล้องกัน ภายใต้บรรยากาศใกล้ชิดธรรมชาติ และไม่ตรีจิต – มิตรภาพเยี่ยงกัลยาณมิตร

และนี่มิใช่หรือ ที่ศักยภาพส่วนตัว และศักยภาพของกลุ่มๆ ได้รับการสร้างเสริมขึ้น ด้วย พลวัตของการรวมหมู่ ภายใต้กรอบโครงของ “ศาสนธรรม” อันสอดแทรกอยู่กับกิจกรรม กิจกรรม ประจำวัน และข้อตกลงที่ทุกคน (หรือส่วนใหญ่) เห็นพ้อง โดยมีได้รู้สึกว่าบีบคั้น และจำยอมต้อง ปฏิบัติ...

จริงอยู่ “ธรรมชาตรา” ย่อมมิใช่สูตรสำเร็จของการศึกษาและปฏิบัติธรรมในสังคมร่วมสมัย ทั้งยังมิใช่คำตอบสำเร็จรูปต่อการประยุกต์ใช้ศาสนธรรมกับการแก้ปัญหาชีวิตและสังคมอย่างรอบด้าน และถึงที่สุด หากเป็นเพียง “ทางเลือก” หนึ่ง ที่เปิดโอกาสให้ผู้แสวงหาคำตอบ แสวงหาวิถีแห่งการ ดำเนินชีวิต และแสวงหากระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสม อันเนื่องอยู่ด้วยศาสนธรรม ได้ “ทดลอง” ใช้ ชีวิตช่วงสั้น ๆ ร่วมกับผู้สนใจในแนวทางใกล้เคียงกัน ภายใต้บรรยากาศ และสถานการณ์อันเอื้ออำนวย

การเดินธรรมชาตรา ในด้านหนึ่งเป็นการฝึกให้จิตไม่เป็นทาสกาย กายจะร้อนจะหนาวก็ ไม่หลุดให้ใจร้อน-หนาวตามด้วย สภาวะเช่นนี้ไม่อาจเกิดไม่อาจเกิดขึ้นได้จากการนั่งเฉย ๆ หากต้องฝึก เดินกลางแดดร้อน กลางลมหนาว เพื่อเรียนรู้ที่จะขยระดับจิตใจให้อยู่เหนืออาการทางกาย

ธรรมชาตรา มิได้แปลว่าเป็นการเดินเพื่อธรรมะเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการเดินด้วย ธรรมะด้วย คือเดินด้วยจิตที่มีสติ มีสมาธิ จิตที่เมตตาห่วงใยต่อสรรพสิ่งทั้งหลายตามรายทาง และต่อ เพื่อนร่วมคณะซึ่งนับเป็น “ชุมชน” เฉพาะกาลของเรา

ธรรมชาตรา คือการเดินด้วยจิตที่ไม่เห็นแก่ตัว หรือเอาตนเองเป็นศูนย์กลางหากแต่ต้อง คำนึงถึงผู้อื่นด้วย ธรรมะดังกล่าว คือสิ่งที่จะต้องควบคู่ไปกับการดำเนินชีวิตของทุกคน ศิลปะในการ เดินธรรมชาตราจึงเป็นเสมือนอันหนึ่งอันเดียวกันกับศิลปะในการดำเนินวิถีชีวิต และการเดินธรรม ชาตรา จึงเป็นเสมือนการฝึกฝนศิลปะในการดำเนินชีวิต คือการอยู่อย่างสงบ และบำเพ็ญตนให้เป็น ประโยชน์

ความหมายกัลยาณมิตร

คำว่า “ กัลยาณมิตร ” แปลความมาจากคำ “ กัลยาณ ” ซึ่งหมายถึง งาม, ดี. และมิตร หรือ หมายถึง เพื่อนรักใคร่สนิทสนมคุ้นเคย ดังนั้น กัลยาณมิตร จึงหมายความว่า เพื่อนที่ดี เพื่อนที่งาม หรือเพื่อนที่รักใคร่คุ้นเคยที่ดี และเพื่อนที่รักใคร่คุ้นเคยที่งาม

กัลยาณมิตร มิได้หมายถึงเพื่อนที่ดีตามความหมายทั่วไปเท่านั้น แต่เป็นเพื่อนที่เพียบพร้อมด้วยคุณธรรม มีความตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมในหน้าที่ชาวพุทธที่ดี เพื่อประโยชน์ถึงตนเองและผู้อื่น ผู้สั่งสอนแนะนำ รวมถึงผู้ชักนำไปในทางที่ถูกต้อง และดีงาม

กัลยาณมิตร คือ มิตรแท้ มิตรที่น่ารัก นำเคารพนับถือ นำสนทนาวิสาสะ พุดคุยด้วย เป็นบัณฑิต เป็นนักปราชญ์ เป็นผู้รู้ ผู้คงแก่เรียน มากด้วยประสบการณ์ สามารถแนะนำสั่งสอนอบรมฝึกฝนเราได้ ผู้ใกล้ชิดกัลยาณมิตร ย่อมได้ดี มีสุข เหมือนคำสอนที่ว่า" คบคนพาลพาลพาไปหาผิด คบบัณฑิตบัณฑิตพาไปหาผล" ฉะนั้นกัลยาณมิตร- สังเกตได้ว่า จะมีความเมตตาสูง ชอบช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ เหมือนบิดา มารดา เหมือนพระโพธิสัตว์ มีแต่ให้ ห่วงหาอาทร คิดแต่จะให้ความช่วยเหลือ เกื้อกูล อนุเคราะห์ แม้มิได้ออกปากขอความช่วยเหลือ ท่านก็หยิบยื่นให้ด้วยความยินดี ยินดีในการเสียสละ เพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่น

กัลยาณมิตร เป็นเสมือนบุคคลที่ช่วยชี้แนะแนวทาง ชักจูงตลอดจนแนะนำสั่งสอน ชักนำผู้อื่นให้ดำเนินชีวิตที่ดีงามให้ประสบผลดี และความสุข ให้เจริญก้าวหน้า ให้พัฒนาในธรรม แม้จะเป็นบุคคลเสมอกัน หรือเป็นมารดาบิดาครูอาจารย์ตลอดทั้งพระสงฆ์ จนถึงพระพุทธเจ้า ก็นับว่าเป็นเพื่อน แต่เป็นเพื่อนใจดี หรือเพื่อนมีธรรมเรียกว่า กัลยาณมิตร แปลว่ามิตรดีงาม กัลยาณมิตรมีคุณสมบัติที่เรียกว่า กัลยาณมิตรธรรม หรือธรรมของกัลยาณมิตร ๗ คือ

ประการที่ ๑. ปิโย นำรัก ด้วยมีเมตตา เป็นที่สหายจิตสนิทใจ ชวนให้อยากเข้าไปหา

ประการที่ ๒. ครุ นำเคารพ ด้วยความประพฤตินักแน่นเป็นที่พึ่งอาศัยได้ให้รู้สึกอบอุ่นใจ

ประการที่ ๓. ภาวนีโย นำเจริญใจ ด้วยความเป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุงตนควรเอาอย่าง ให้ระลึกและเอ๋ยอ้างด้วย ความซาบซึ้งภูมิใจ

ประการที่ ๔. วัตตา รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงแนะนำเป็นที่ปรึกษาที่ดี

ประการที่ ๕. วณักขโม อุดหนุนต่อถ้อยคำ พร้อมทั้งจะ รับฟังคำปรึกษาซักถาม ตลอดจนคำแนะนำวิพากษ์วิจารณ์

ประการที่ ๖. คัมภีรญจะ ถกถกตถา แฉลงเรื่องถ้อยได้ สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อนให้เข้าใจ และสอนให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ไป

ประการที่ ๗. โน จักฐานน โนโยชเย ไม่ชักนำในอฐาน คือ ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสียหรือเรื่องเหลวไหลไม่สมควร

กัลยาณมิตร คนรวย หรือคนจนก็เป็นกันได้ ไม่ได้ขึ้นกับเงินทอง หรือสิ่งของวัตถุ แต่ขึ้นอยู่กับจิตใจอย่างเดียว กัลยาณมิตรเพียงคนเดียว มีค่ามากกว่าเพื่อนกินเพื่อนกันอีกเป็นสิบเป็นร้อย คนที่หาสาระอะไรมิได้.

◆ คัดลอกมาจาก พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ของท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎก ◆

ใบความรู้

คุณธรรม 8 ประการ

1. **ขยัน** ผู้ที่มีความขยัน คือผู้ที่ตั้งใจทำอะไรอย่างจริงจังต่อเนื่องในเรื่องที่ถูกต้อง ผู้เป็นคนสู้งาน มีความพยายาม ไม่ท้อถอย กล้าเผชิญ อุปสรรค รั้งงานที่ทำ ตั้งใจทำหน้าที่อย่างจริงจัง
2. **ประหยัด** ผู้ที่มีความประหยัด คือ ผู้ที่ดำเนินชีวิตความเป็นอยู่เรียบง่าย รู้จักฐานะของตน คิดก่อนใช้ คิดก่อนซื้อ เก็บออม
3. **ซื่อสัตย์** ผู้ที่มีความซื่อสัตย์ คือ ผู้ที่มีความประพฤติตรงทั้งหน้าที่ ต่อวิชาชีพ ตรงต่อเวลา ปฏิบัติอย่างเต็มที่ถูกต้อง
4. **มีวินัย** ผู้ที่มีวินัย เป็นผู้ปฏิบัติในขอบเขต กฎระเบียบ ของสถานศึกษา สถาบัน องค์กร และประเทศ
5. **สุขภาพ** ผู้ที่มีความสุขภาพ คือผู้ที่อ่อนน้อมถ่อมตนตามสถานภาพและกาลเทศะ ไม่ก้าวร้าวรุนแรง
6. **สะอาด** ผู้ที่มีความสะอาด คือผู้ที่ฝึกจิตใจให้สะอาดไม่ขุ่นมัว ทั้งร่างกายและจิตใจ
7. **สามัคคี** ผู้ที่มีความสามัคคี คือผู้ที่เปิดใจกว้าง รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รับผิดชอบในตนเองในฐานะผู้ฟังและผู้ตามที่ดี
8. **มีน้ำใจ** ผู้ที่มีน้ำใจ คือผู้ที่มีความจริงใจต่อกันไม่เห็นแก่เพียงตัวเองหรือเรื่องของตัวเอง เห็นอกเห็นใจต่อเพื่อนมนุษย์ซึ่งกัน

ใบงาน

เรื่อง ธรรมะกับการอนุรักษ์ศาสนสถานและป่าไม้

คำสั่ง ให้นักศึกษาเขียนบรรยายสรุปสภาพแวดล้อมของวัดทุ่งกุศล ในประเด็นต่อไปนี้

1. สภาพทั่วไป

.....

.....

.....

2. สภาพของวัด

.....

.....

.....

3. สภาพของป่าไม้

.....

.....

4. เมื่อได้ศึกษาสภาพแวดล้อมของวัดทุ่งกุศล และป่าไม้เหล่านี้แล้ว นักศึกษาเกิดความรู้สึกอย่างไร

.....

.....

5. นักศึกษาวิธี / แนวทางในการแก้ปัญหา และพัฒนาให้ได้อย่างไร

.....

.....

6. นักศึกษารู้สึกอย่างไร กับการได้ร่วมกิจกรรม การอนุรักษ์ศาสนสถาน และป่าไม้ในครั้งนี้

.....

.....

ลงชื่อ.....นักศึกษา

(.....)

ระดับ.....

วิชา.....

แบบทดสอบ

เรื่อง ธรรมะกับการอนุรักษ์ศาสนสถานและป่าไม้

คำสั่ง ให้นักศึกษาจงตอบคำถาม ในประเด็นต่อไปนี้

1. ธรรมยาตรา หมายถึง

.....

.....

.....

2. กัลยาณมิตร หมายถึง

.....

.....

3. ถ้าต้องเลือกในการคบหากัลยาณมิตร ๑ นักศึกษาจะเลือกคบกัลยาณมิตรในประการใดเป็นประการแรก และเพราะอะไร

.....

.....

.....

4. การเดินธรรมยัตรา มีประโยชน์อย่างไร สามารถนำไปปรับใช้ในชุมชนของนักศึกษาได้อย่างไร

.....

.....

.....

5. นักศึกษามีวิธีการอนุรักษ์ศาสนสถานวัดทุ่งกุ๋ และป่าไม้ อย่างต่อเนื่องได้อย่างไร

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....นักศึกษา

(.....)

ระดับ.....

ศรช.....

แบบทดสอบ

เรื่อง คุณธรรม 8 ประการ

คำสั่ง ให้นักศึกษาจงตอบคำถาม ในประเด็นต่อไปนี้

1. คุณธรรมในข้อใดที่ทำให้กิจกรรมการเดินทางธรรมยาตราในวันนี้สำเร็จ

.....

2. การรับสมัครบุคคลเข้าทำงาน หน่วยงาน/ร้านค้า อันดับแรกผู้รับสมัครพิจารณาหลักธรรมในข้อใด

.....

3. การที่จะเป็นคนพออยู่พอกิน และมีเงินใช้ในคราวจำเป็น อยู่คุณธรรมในข้อใด

.....

4. หลักธรรมในข้อใด กัลยาณมิตรจะขาดไม่ได้

.....

5. คุณธรรมในข้อใด ที่ใช้เป็นหลักในการครองเรือน

.....

6. การดำเนินชีวิตที่จะประสบผลสำเร็จได้ ต้องมีคุณธรรมประกอบหลายประการ ได้แก่

.....

ลงชื่อ.....นักศึกษา

(.....)

ระดับ.....

ศรช.....

แบบสอบถามความพึงพอใจ
โครงการธรรมยาตรา รักป่าและศาสนสถานวัดทุ่งศาลา
ณ วัดทุ่งศาลา หมู่ 5 ตำบลนาแก้ว อำเภอกะลา จังหวัดลำปาง
วันที่ 31 สิงหาคม 2551

ข้อมูลทั่วไปของผู้เรียน / ผู้รับบริการ

- 1.1. ชื่อ – สกุล.....ศรช
- 1.2. อายุ.....ปี อาชีพ.....
- 1.3. ที่อยู่.....บ้าน.....หมู่ที่.....ตำบล.....อำเภอกะลา

จังหวัดลำปาง

- 1.4. ระดับการศึกษา.....

กรณีที่กำลังศึกษา ท่านศึกษาอยู่ในระดับอะไร.....

ความพึงพอใจของผู้รับบริการ

คำชี้แจง ให้นักศึกษา/ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตอบแบบสอบถามโดยกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับ
 ความรู้สึกว่าการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ ท่านมีความพึงพอใจในเรื่องต่อไปนี้มาก น้อยเพียงใด

รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. วิทยากร					
2. ระยะเวลาความเหมาะสมกับเนื้อหาหลักสูตร					
3. สถานที่ดำเนินการและบรรยากาศของการจัดกิจกรรม					
4. วัสดุ อุปกรณ์					
5. วิธีการหรือรูปแบบของการจัดกิจกรรม					
6. สื่อ การจัดกิจกรรม					

ความคิดเห็น / ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

บันทึกการเรียนรู้

โครงการ เดินธรรมยาตรารักษป่าและศาสนสถานวัดภู่งู่งศาลา

วันที่ 31 สิงหาคม พ.ศ. 2551

ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบล.....

ชื่อ – สกุล

คำสั่ง ให้นักศึกษานำบันทึกการเรียนรู้ประเด็นต่อไปนี้

1. ให้นักศึกษาเขียนบรรยายแนวทางการอนุรักษ์ป่าและศาสนสถานวัดภู่งู่งศาลา

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

2. หากคนขาดคุณธรรมและศีลธรรม สังคมจะเป็นอย่างไร

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

3. นักศึกษาได้อะไร จากการได้ร่วมกิจกรรมธรรมยาตราในครั้งนี้ และมีความรู้สึกอย่างไร

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

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

1. ดร.ณราวัลย์ นันตะภุมิ ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
อำเภอเกาะคา
2. นางสาวนาตยา วุฒิชินูทอง ครู คศ.1

ผู้เรียบเรียง

นางสุมาไร แป้นน้อย ครูศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแก้ว

ผู้ออกแบบ

นางสุมาไร แป้นน้อย ครูศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลนาแก้ว

ผลิตโดย ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเกาะคา
สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดลำปาง
385 หมู่ที่ 3 ตำบลศาลา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง 52130

Info @ nfekokha.org

เอกสารหมายเลข 019 / 2551

