

รายละเอียดกิจกรรม

รายละเอียดกิจกรรมวันที่ ๑ ช่วงที่ ๑

- ชื่อกิจกรรม** เรียนรู้เรา-เขา
- ระยะเวลา** วันที่ ๒๒ ก.พ.๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐ น. ถึง ๑๓.๒๐ น. (๒๐ นาที)
- เป้าหมาย** (๑) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ลงทะเบียนรับเอกสารในการร่วมทำกิจกรรมอย่างสมัครใจ
- (๒) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำความรู้จักรูปแบบ วัตถุประสงค์ ระยะเวลา แนวทางการปฏิบัติตน ข้อตกลง และสิ่งอำนวยความสะดวกในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม
- (๓) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รู้จักซึ่งกันและกัน สร้างสัมพันธ์ภาพให้เกิดขึ้นในกลุ่ม
- (๔) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกผ่อนคลายเมื่ออยู่ในกลุ่ม และพร้อมที่จะร่วมกิจกรรมต่อไป
- สาระสำคัญ** (๑) แนะนำโครงการ วัตถุประสงค์ สถานที่ กำหนดการ ข้อตกลง แนวทางการปฏิบัติตนในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม
- (๒) แนะนำตัว สร้างสัมพันธ์ภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้คุ้นเคยกันในกลุ่ม เป็นพื้นฐานในการทำกิจกรรมและการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา
- กระบวนการ** (๑) ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ลงทะเบียน รับเอกสารแล้วเชิญให้คนที่เก้าอี้ซึ่งเตรียมไว้เป็นวงกลม
- (๒) ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม แนะนำตนเอง ผู้ร่วมทำวิจัย แนะนำโครงการ วัตถุประสงค์ สถานที่ กำหนดการ ข้อตกลง การเก็บรักษาข้อมูล แนวทางการปฏิบัติตนในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม
- (๓) ผู้นำกลุ่มแนะนำการปฏิบัติตนต่อพระวิทยากร โดยไม่ต้องกังวลเรื่องพิธีการให้เป็นธรรมชาติ และแนะนำกระบวนการสนทนากลุ่มที่เน้นการรับฟังโดยไม่มีเงื่อนไข เป็นการสร้างบุญด้วยการแสดงธรรมและการฟังธรรมโดยเคารพ
- (๔) ผู้นำกลุ่มกล่าวเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม แนะนำตนเอง บอกความรู้สึกในใจของตนเองในขณะปัจจุบัน อาหารมื้อล่าสุดที่รับประทาน ชวนให้จดจำชื่อของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม โดยทุกคนต้องขานชื่อของเพื่อนสมาชิกให้ได้ทุกคน เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพความคุ้นเคยที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่ม
- (๕) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้บอกเล่าความมุ่งหมายในการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้นำกลุ่มและเพื่อนผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับฟังอย่างใส่ใจ ติดตามเรื่องอย่างต่อเนื่อง แล้วสะท้อน

สิ่งที่ผู้นำกลุ่มรับรู้กลับไปยังผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างเป็นมิตร โดยไม่ตัดสิน เพื่อให้การอยู่ร่วมกัน และทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันตลอด ๔ วัน เป็นไปอย่างรู้เข้าใจและเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

(๖) สรุบทสนทนา แม่เมตตาาร่วมกัน และชี้แจงกำหนดการช่วงต่อไป

สื่อ / อุปกรณ์ เอกสารลงทะเบียน เอกสารโครงการ ใบประเมินความสุขก่อนทำกิจกรรม ดินสอ

การประเมินผล (๑) สังเกตความตั้งใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

(๒) สังเกตสัมพันธภาพระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม

รายละเอียดกิจกรรมวันที่ ๑ ช่วงที่ ๒

ชื่อกิจกรรม รู้กาย เจริญใจ-กายภาวนา จิตภาวนา

ระยะเวลา วันที่ ๒๒ ก.พ.๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๒๐ น. ถึง ๑๔.๐๐ น. (๔๐ นาที)

เป้าหมาย (๑) เพื่อพัฒนาการมีสติตื่นรู้ภายในปัจจุบันขณะด้านร่างกายที่เคลื่อนไหวและจิตใจที่รับรู้ทางอายตนะภายในและภายนอกกระทบกัน

(๒) เพื่อพัฒนาการมีสมาธิ จิตใจที่สงบนิ่ง แน่วแน่ในอารมณ์ที่พึงาม โดยเฉพาะการแผ่เมตตา

สาระสำคัญ (๑) กายภาวนา จิตภาวนา เป็นหนึ่งในแนวทางการพัฒนามนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ (๒) การเจริญเมตตาภาวนา (แผ่เมตตา) เป็นวิธีหนึ่งในการเจริญสมณะกรรมฐานและการเจริญเมตตาอนุสติในอนุสติ ๑๐

(๓) การสมาทานศีล คือการตั้งเจตนาขอรับข้อฝึกหัด ไปใช้ฝึกฝนพัฒนาตนให้มีความเป็นอยู่ปกติไม่เบียดเบียนกัน

กระบวนการ (๑) ผู้นำกลุ่มเอื้อเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสติตื่นรู้ในปัจจุบันขณะแล้วชวนให้ตระหนักว่าทุกขณะที่จิตใจดีงาม คือการบำเพ็ญบุญ สร้างกุศลเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจของตนให้เข้มแข็ง

(๒) ผู้นำกลุ่มอธิบายการมีสติรับรู้กายที่นิ่งอยู่ และเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งหลับตาใช้จิตรับรู้กายที่นิ่งอยู่กำหนดสติตามรู้ทุกขณะที่จิตเข้าไปสัมผัสในปัจุบัน

(๓) ผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายและประโยชน์ของการสวดมนต์และการแผ่เมตตา โดยใช้สื่อเพลงเวอร์พอยต์ประกอบ แล้วเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งใจกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยด้วยความเคารพนอบน้อม

(๔) ผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายของศีล และเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งใจอาราธนาศีล รับศีลรับพร และรับฟังโอวาทจากพระวิทยากร

(๕) ผู้นำกลุ่มเชิฐชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งใจสวดมนต์สรรเสริญคุณของพระรัตนตรัย เป็นการเจริญพุทธานุสติ ธรรมานุสติ และสังฆานุสติ

(๖) ผู้นำกลุ่มเชิฐชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลับตาตั้งใจกำหนดสติรับรู้การเคลื่อนไหวของกายด้วยการยกมือชูขึ้นช้าๆ และยกหัตถ์ประณมกร ๑๓ ขึ้นตอน โดยมีสติรับรู้ทุกขณะ

(๗) ผู้นำกลุ่มเชิฐชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลับตาตั้งใจกำหนดรับรู้เสียงสัญญาณระฆัง ๓ ครั้ง น้อมจิตเจริญอานาปานะสติ มีสติรับรู้ลมหายใจเข้า-ออกที่ประทุปลายจุมูกแล้วน้อมจิตเป็นกุศลแผ่เมตตาแก่ตัวเอง ผู้มีพระคุณ เทวดาทั้งหลาย เจ้ากรรม-นายเวรทั้งหลาย สัพพสัตว์ทั้งหลาย

สื่อ/อุปกรณ์ ชุดพระประธาน แก้วตั้งเป็นวงกลม หนังสือสวดมนต์ที่เกี่ยวข้อง คำกล่าวอาราธนาศีล เอกสารหลุมแห่งความทุกข์ ดินสอ เครื่องฉายเพาเวอร์พอยต์พร้อมจอภาพ โน้ตบุ๊ก ลำโพงเล็กสื่อเรื่องประโยชน์ของศีล การสวดมนต์ การเจริญสติ และแผ่เมตตา ระฆังเจริญสติ

การประเมิน (๑) สังเกตความตั้งใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ในการไหว้พระ อาราธนาและสมาทานศีลเบญจศีล การสวดมนต์ เจริญอนุสติทางกายและใจ

(๒) สังเกตสัมพันธภาพระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม

รายละเอียดกิจกรรมวันที่ ๑ ช่วงที่ ๓

ชื่อกิจกรรม ทุกข์มีไว้เพื่อการเรียนรู้

ระยะเวลา วันที่ ๒๒ ก.พ.๒๕๕๕ เวลา๑๔๐๐น. ถึง ๑๕.๑๕ น. (๑.๑๕ ชั่วโมง)

เป้าหมาย (๑) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำการเรียนรู้ความทุกข์ของตนเองได้โดยผ่านการชมสื่อความทุกข์ แล้วประเมินระดับความทุกข์ของตนเองตามเอกสารหลุมแห่งความทุกข์ได้

สาระสำคัญ (๑) ทุกข์คือ ทุกข์ทางกายได้แก่ความเจ็บไข้ และทุกข์ทางใจได้แก่ความยึดมั่นในขั้น ๕

กระบวนการ (๑) ผู้นำกลุ่มกล่าวชี้แจงวัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม แล้วเชิฐชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดูสื่อความทุกข์ “เรื่องบัวตอนต้น” และรับชมอย่างใส่ใจโดยไม่ตัดสิน

(๒) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสนทนา สะท้อนเรื่องจากสื่อเทียบเคียงกับความทุกข์ของตน

(๓) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลับตาคำหนดเสียงระฆังเจริญสติอยู่กับปัจจุบันสำรวจความทุกข์ทางกายและทางใจของตน

(๔) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ความทุกข์ของตนต่อกลุ่ม และเชิญชวนสมาชิกกลุ่มรับฟังอย่างใส่ใจ ติดตามเรื่องอย่างต่อเนื่องแล้วสะท้อนสิ่งที่ผู้นำกลุ่มรับรู้กลับไปยังผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างเป็นมิตร โดยไม่ตัดสิน เอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีพื้นที่ในการเปิดเผยประสบการณ์ เพื่อร่วมเรียนรู้ความทุกข์อย่างเข้าใจและเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

(๕) ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศในกลุ่มตามหลักการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ TIR. ต่อประสบการณ์ความทุกข์ของกลุ่ม ชื่นชมและให้กำลังใจอย่างเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

(๖) สรุปบทสนทนาร่วมกัน ประเมินความทุกข์กายและใจของตนตามเอกสารหลุมแห่งความทุกข์ แม่เมตตาาร่วมกัน และชี้แจงกำหนดการครั้งต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์ ชุดพระประธาน แก้วตั้งเป็นวงกลม สื่อเรื่องบัวตอนต้น เอกสารหลุมแห่งความทุกข์ ดินสอ เครื่องฉายเพาเวอร์พอยต์พร้อมจอภาพ โน้ตบุ๊ก ลำโพงเล็ก กระจกเจริญสติ

การประเมิน (๑) สังเกตความตั้งใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ในการชมสื่อ สะท้อนเรื่อง สนทนา ร่วมกันเรียนรู้เรื่องความทุกข์ของตน การมีส่วนร่วมในการถ่ายทอดและร่วมรับฟังเสนอแนะ ประสบการณ์ในกลุ่ม

(๒) สังเกตพัฒนาการชีวิตตามหลักภาวา ๔

(๓) สังเกตสัมพันธภาพระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม

รายละเอียดกิจกรรมวันที่ ๑ ตอนที่ ๔

ชื่อกิจกรรม การเจริญสติ-ฝึกฝนด้วยตนเอง (การบ้าน)

ระยะเวลา วันที่ ๑ เวลา ๑๕.๑๕-๑๕.๓๐ น. (๑๕ นาที)

เป้าหมาย (๑) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีกำลังใจ และมีความสุขในการร่วมกิจกรรม และบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุอันเป็นกุศล

(๒) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำบุญ ว่าสามารถทำได้ทุกอย่างทุกขณะ และมีวิธีสร้างบุญกุศลได้หลายวิธี ตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ๑๐

(๓) เพื่อเอื้อให้เกิดกุศลฉันทะ คือความอยากที่จะทำดี

(๔) เพื่อเอื้อให้เกิดความตระหนักรู้ และเห็นความสำคัญของแต่ละปัจจุบันขณะ

(๕) เพื่อเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความตั้งใจ และใช้เวลาในการทำกิจกรรม

ทั้งหมดอย่างมีความสุข และเป็นการพัฒนาตน แม่เมตตาให้แก่นตนเองและผู้เป็นที่รัก

สาระสำคัญ (๑) ความหมายของการเจริญเมตตา, การแผ่เมตตา, การอุทิศกุศล

(๒) อานิสงส์ของการเจริญเมตตากรรมฐาน

(๓) วิธีการเจริญเมตตากรรมฐาน และการเจริญเมตตาในชีวิตประจำวัน

(๔) การเจริญเมตตาจิตตาธิษฐาน เป็นบุญ คือชื่อหนึ่งของความสุข

(๕) เจริญเมตตาจิตตาธิษฐาน เป็นบุญ คือการประพฤติดีงามทางกาย วาจาใจ ที่ชำระสันดานให้สะอาด

(๖) เจริญเมตตาจิตตาธิษฐาน เป็นบุญ สามารถทำได้ทุกเวลา ไม่เฉพาะเมื่อไปวัด

(๗) เจริญเมตตาจิตตาธิษฐาน เป็นแนวทางในการทำบุญ เช่นที่อธิบายในหลักบุญ กิริยาวัตถุ

(๘) การฝึกเจริญเมตตาจิตตาธิษฐาน เป็นบุญ ด้วยการแผ่เมตตาจิตให้แก่กันเพื่อขจัดโทสะและความโกรธ

กระบวนการ (๑) ผู้นำเชิญให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นวงกลมอย่างผ่อนคลาย โดยมีพระวิทยากรร่วมอยู่ในวงด้วย

(๒) ผู้นำกลุ่มเชิญชวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมทบทวนความมุ่งหมายและความตั้งใจ เชื่อมโยงกับเรื่อง “การเจริญเมตตาจิตตาธิษฐาน เป็นบุญ” และเชิญชวนให้ค้นหาทำความเข้าใจความหมายที่แท้

(๓) ผู้นำกลุ่มย่อยชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพิจารณาเรื่องการสร้างบุญกุศลต่างๆ แล้วน้อมมาระลึกสร้างให้เป็นพลังแห่งกุศลเจริญเมตตาจิตตาธิษฐาน แล้วแบ่งปัน กุศล ในใจให้แก่ตนเอง ผู้อื่น รวมถึงผู้เป็นที่รักได้ยิ่งมีมาก ก็ให้ผู้อื่นได้มาก

(๔) ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเจริญเมตตาจิตตาธิษฐาน ให้สัณฐานระฆัง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันแผ่เมตตาพร้อมกันเริ่มจากการแผ่เมตตาให้ตนเอง, คนที่ตนรัก, คนที่เป็นกลางๆ ตามลำดับ จากนั้นชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแผ่เมตตาให้แก่กันและกันโดยการจับมือกัน จากนั้นก็เชิญชวนให้แบ่งปันความรักผ่านการกอดหรือยกมือไหว้ พร้อมทั้งกล่าวถ้อยคำที่ให้อภัยซึ่งกันและกัน

(๕) ผู้นำกลุ่มแนะนำการบ้านเพื่อการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง แล้วลาพระรัตนตรัย

สื่อ / อุปกรณ์ ชุดพระประธาน แก้วตั้งเป็นวงกลม ระฆังภาวนา

การประเมินผล (๑) สังเกตความสงบ ความสุข ในใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ แสดงออกผ่านพฤติกรรมต่างๆ

(๒) สังเกตความตั้งใจ ความพยายามของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่แสดงออกผ่านพฤติกรรมต่างๆ

รายละเอียดกิจกรรมวันที่ ๑ ตอนที่ ๕

- ชื่อกิจกรรม** การเจริญสติ-ฝึกฝนด้วยตนเอง (การบ้าน)
- ระยะเวลา** วันที่ ๑ เวลา ๑๘.๐๐-๒๒.๐๐ น. (๔ ชั่วโมง)
- เป้าหมาย** (๑) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกปฏิบัติวิธีการที่จะทำให้เป็นผู้มีเมตตา โดยการฝึกเจริญเมตตาภาวนาและตั้งจิตตาธิฐาน ฝึกรักษาศีล เจริญภาวนา แผ่เมตตาและสำรวจหาสาเหตุของปัญหา ทุกข์กาย-ใจของตนโดยใช้การพิจารณาตามเป็นจริง เป็นการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง
- (๒) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกเจริญอนุสติ ๑๐ และบุญกิริยาวัตถุ ๑๐
- (๓) เพื่อเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความตั้งใจใช้เวลาในการอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติ มีความสุข และเป็นการพัฒนาตน
- สาระสำคัญ** (๑) การเจริญสติอยู่กับปัจจุบันทุกขณะของการดำเนินชีวิต
- กระบวนการ** (๑) ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการทำกายบริหารเป็นกายนุสติ
- (๒) ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการสวดมนต์เจริญพุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ
- (๓) ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการนอนสมาธิเจริญอาณานุปาสนะสติ
- (๔) ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการน้อมจิตรักษาศีล ๕ คือการประพฤติดีงามทางกาย วาจาใจ ที่ชำระสันดานให้สะอาดไม่เบียดเบียนกัน
- (๖) ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการฝึกเจริญเมตตาจิตตาธิฐาน เป็นบุญ ด้วยการแผ่เมตตาจิตให้แก่ตนแก่กันและกัน แก่ผู้เป็นที่รัก สัพพสัตว์ เพื่อขจัดโทสะและความโกรธ
- (๗) ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการเจริญสติระลึกรู้พิจารณาถึงเหตุเกิดทุกข์ของตน
- สื่อ / อุปกรณ์** เอกสารสวดมนต์
- การประเมินผล** (๑) สังเกตความงอกงาม ความสงบ ความสุข ในใจของผู้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

รายละเอียดกิจกรรมวันที่ ๒ ช่วงที่ ๑

- ชื่อกิจกรรม** ชื่อกิจกรรม รู้กาย เจริญใจ-กายภาวนา จิตภาวนา
- ระยะเวลา** วันที่ ๒๓ ก.พ.๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐ น. ถึง ๑๓.๒๐ น. (๒๐ นาที)
- เป้าหมาย** (๑) เพื่อพัฒนาการมีสติตื่นรู้อยู่ในปัจจุบันขณะด้านร่างกายที่เคลื่อนไหวและจิตใจที่รับรู้ทางอายตนะภายในและภายนอกกระทบกัน
- (๒) เพื่อพัฒนาการมีสมาธิ จิตใจที่สงบนิ่ง แน่วแน่ในอารมณ์ที่ดีงาม โดยเฉพาะการแผ่เมตตา และตั้งจิตอธิษฐานเพื่อปล่อยวางความทุกข์
- สาระสำคัญ** (๑) กายภาวนา จิตภาวนา เป็นหนึ่งในแนวทางการพัฒนามนุษย์ตามหลักภาวนา ๔

(๒) การเจริญเมตตาภาวนา (แผ่เมตตา) เป็นวิธีหนึ่งในการเจริญสมณะกรรมฐานและการเจริญ เมตตานุสสติในอนุสสติ ๑๐ ตั้งจิตอธิษฐานเพื่อปล่อยวางความทุกข์

(๓) การสมาทานศีล คือการตั้งเจตนาขอรับข้อฝึกหัด ไปใช้ฝึกฝนพัฒนาตนให้มี ความเป็นอยู่ปกติไม่เบียดเบียนกัน

กระบวนการ (๑) ผู้นำกลุ่มเอื้อเฟื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสติตื่นรู้ในปัจจุบันขณะแล้วชวนให้ ตระหนักว่าทุกขณะที่จิตใจตั้งงาม คือการบำเพ็ญบุญ สร้างกุศลเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจของตนให้ เข้มแข็ง

(๒) ผู้นำกลุ่มอธิบายการมีสติรับรู้กายที่นิ่งอยู่ และเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่ง หลับตาใช้จิตรับรู้กายที่นิ่งอยู่กำหนดสติตามรู้ทุกขณะที่จิตเข้าไปสัมผัสในปัจจุบัน

(๓) ผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายและประโยชน์ของการสวดมนต์และการแผ่เมตตา โดยใช้สื่อเพาเวอร์พอยต์ประกอบ แล้วเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งใจกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย ด้วยความเคารพนอบน้อม

(๔) ผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายของศีล และเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งใจ อาราธนาศีล รับศีลรับพร และรับฟังโอวาทจากพระวิทยากร

(๕) ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งใจสวดมนต์สรรเสริญคุณของพระ รัตนตรัย เป็นการเจริญพุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ และสังฆานุสสติ

(๖) ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลับตาดังใจกำหนดสติรับรู้การ เคลื่อนไหวของกายด้วยการยกมือชูขึ้นช้าๆ และยกหัตถ์ประณมกร ๑๓ ขั้นตอน โดยมีสติรับรู้ทุกขณะ

(๗) ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลับตาดังใจกำหนดรับรู้เสียงสัญญาณ ระฆัง ๓ ครั้ง น้อมจิตเจริญอานาปานะสติ มีสติรับรู้ลมหายใจเข้า-ออกที่ประทะปลายจมูกแล้วน้อม จิตเป็นกุศลแผ่เมตตาแก่ตัวเอง ผู้มีพระคุณ เทวดาทั้งหลาย เจ้ากรรม-นายเวรทั้งหลาย สัพพสัตว์ ทั้งหลาย น้อมจิตอธิษฐานเพื่อปล่อยวางความทุกข์

สื่อ/อุปกรณ์ ชุดพระประธาน แก้วตั้งเป็นวงกลม หนังสือสวดมนต์ที่เกี่ยวข้อง คำกล่าว อาราธนาศีล เอกสารหลุมแห่งความทุกข์ ดินสอ เครื่องฉายเพาเวอร์พอยต์พร้อมจอภาพ โน้ตบุ๊ก ลำโพงเล็ก สื่อเรื่องประโยชน์ของศีล การสวดมนต์ การเจริญสติ และแผ่เมตตา ระฆังเจริญสติ

การประเมิน (๑) สังเกตความตั้งใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ในการไหว้พระ อาราธนาและสมาทาน ศีลเบญจศีลการสวดมนต์ เจริญอนุสสติทางกายและใจ

(๒) สังเกตสัมพันธภาพระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม

รายละเอียดกิจกรรมวันที่ ๒ ช่วงที่ ๒

- ชื่อกิจกรรม** เรียนรู้แบ่งปัน-อดีตที่น่าเรียนรู้
- ระยะเวลา** วันที่ ๒๓ ก.พ.๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๒๐ น. ถึง ๑๔.๐๐ น. (๔๐ นาที)
- เป้าหมาย** (๑) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนรูปแบบ วัตถุประสงค์ ระยะเวลา แนวทางการปฏิบัติตนข้อตกลง และสิ่งอำนวยความสะดวกในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม
- (๒) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง
- (๓) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้พัฒนาสัมพันธภาพในกลุ่มให้เพิ่มพูนยิ่งขึ้น
- (๔) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กันในกลุ่ม และพร้อมที่จะร่วมกิจกรรมต่อไป
- สาระสำคัญ** (๑) ทบทวนวัตถุประสงค์ กำหนดการ ข้อตกลง แนวทางการปฏิบัติตนในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม
- (๒) พัฒนาสัมพันธภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้คุ้นเคยกันในกลุ่มยิ่งขึ้น เป็นพื้นฐานในการทำกิจกรรมและการให้การปรึกษาเชิงพุทธรจิตวิทยา
- (๓) ทบทวนการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันในกลุ่ม
- กระบวนการ** (๑) ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเชิญให้นั่งที่เก้าอี้ซึ่งเตรียมไว้เป็นวงกลม
- (๒) ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับ แนะนำตนเองทบทวนโครงการ วัตถุประสงค์ กำหนดการ ข้อตกลงแนวทางการปฏิบัติตนในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม
- (๓) ผู้นำกลุ่มแนะนำกระบวนการสนทนากลุ่มที่เน้นการรับฟังโดยไม่มีเงื่อนไข เป็นการสร้างบุญด้วยการแสดงธรรมและการฟังธรรมโดยเคารพ
- (๔) ผู้นำกลุ่มกล่าวเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม แนะนำตนเอง บอกความรู้สึกในใจของตนเองในขณะปัจจุบัน อาหารมื้อล่าสุดที่รับประทาน ชวนให้จดจำชื่อของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มโดยทุกคนต้องขานชื่อของเพื่อนสมาชิกให้ได้ทุกคน เพื่อสร้างสัมพันธภาพความคุ้นเคยที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่ม
- (๕) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกปฏิบัติด้วยตนเองและเชิญชวนเพื่อนผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับฟังอย่างใส่ใจ ติดตามเรื่องอย่างต่อเนื่อง แล้วสะท้อนสิ่งที่ผู้นำกลุ่มรับรู้กลับไปยังผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างเป็นมิตร โดยไม่ตัดสิน เพื่อให้การอยู่ร่วมกัน และทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันตลอด ๔ วัน เป็นไปอย่างรู้เข้าใจและเกื้อกูลซึ่งกันและกัน
- (๖) สรุบทสนทนา แม่เมตตาาร่วมกัน และชี้แจงกำหนดการช่วงต่อไป
- สื่อ / อุปกรณ์** เอกสารลงทะเบียน เอกสารโครงการ ใบประเมินความสุขก่อนทำกิจกรรม ดินสอ

การประเมินผล (๑) สังเกตความตั้งใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
(๒) สังเกตสัมพันธภาพระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม

รายละเอียดกิจกรรมวันที่ ๒ ตอนที่ ๓

ชื่อกิจกรรม รู้สาเหตุความทุกข์-ไม่มีความบังเอิญ-เกิดแต่กรรม

ระยะเวลา วันที่ ๒๓ ก.พ.๒๕๕๕ เวลา ๑๔.๐๐ น. ถึง ๑๕.๑๕ น. (๑.๑๕ ชั่วโมง)

เป้าหมาย (๑) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำการเรียนรู้สาเหตุแห่งทุกข์ของตนเองได้โดยผ่านการ
ชมสื่อเรื่องกรรม แล้วประเมินระดับความทุกข์ของตนเองตามเอกสารหลุมแห่งความทุกข์

สาระสำคัญ (๑) ความทุกข์ทางกายได้แก่ความเจ็บไข้ และทุกข์ทางใจได้แก่ความยึดมั่นในขั้น ๕
ย่อมมีสาเหตุปฏิเสธสมุปปาทฝ่ายเกิด

กระบวนการ (๑) ผู้นำกลุ่มกล่าวชี้แจงวัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม แล้วเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วม
กิจกรรม ดูสื่อ “เรื่องกรรมลิขิต” และรับชมอย่างใส่ใจโดยไม่ตัดสิน
(๒) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสนทนา สะท้อนเรื่องจากสื่อเทียบเคียงเหตุแห่ง
ทุกข์ของตน
(๓) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลักตามกำหนดเสียงระฆังเจริญสติอยู่กับ
ปัจจุบันสำรวจสาเหตุแห่งความทุกข์ทางกายและทางใจของตน
(๔) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์สาเหตุแห่งความ
ทุกข์ของตนต่อกลุ่มและเชิญชวนสมาชิกกลุ่มรับฟังอย่างใส่ใจ ติดตามเรื่องอย่างต่อเนื่องแล้วสะท้อน
สิ่งที่ผู้นำกลุ่มรับรู้กลับไปยังผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างเป็นมิตร โดยไม่ตัดสิน เอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้
มีพื้นที่ในการเปิดเผยประสบการณ์ เพื่อร่วมเรียนรู้ความทุกข์อย่างเข้าใจและเกื้อกูลซึ่งกันและกัน
(๕) ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศในกลุ่มตามหลักการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ TIR. ต่อ
ประสบการณ์สาเหตุแห่งความทุกข์ของกลุ่ม ชื่นชมและให้กำลังใจอย่างเกื้อกูลซึ่งกันและกัน
(๖) สรุปบทสนทนาร่วมกัน ประเมินความทุกข์กายและใจของตนตามเอกสารหลุม
แห่งความทุกข์ แม่เมตตาาร่วมกัน และชี้แจงกำหนดการครั้งต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์ ชุดพระประธาน แก้วตั้งเป็นวงกลม สื่อเรื่องบัวตอนต้น เอกสารหลุมแห่งความ
ทุกข์ ดินสอ เครื่องฉายเพาเวอร์พอยต์พร้อมจอภาพ โน้ตบุ๊ก ลำโพงเล็ก ระฆังเจริญสติ

การประเมิน (๑) สังเกตความตั้งใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ในการชมสื่อ สะท้อนเรื่อง สนทนา
ร่วมกันเรียนรู้เรื่องสาเหตุแห่งความทุกข์ของตน การมีส่วนร่วมในการถ่ายทอดและร่วมรับฟังเสนอแนะ
ประสบการณ์ในกลุ่ม
(๒) สังเกตพัฒนาการชีวิตตามหลักภาวนา ๔

(๓) สังเกตสัมพันธภาพระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม

รายละเอียดกิจกรรมวันที่ ๒ ตอนที่ ๔

ชื่อกิจกรรม การเจริญเมตตาจิตตาธิษฐาน (การบ้าน)

ระยะเวลา วันที่ ๒๓ ก.พ.๒๕๕๕ เวลา ๑๕.๑๕-๑๕.๓๐ น. (๑๕ นาที)

เป้าหมาย (๑) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีกำลังใจ และมีความสุขในการร่วมกิจกรรม และ

บำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุอันเป็นกุศล

(๒) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำบุญ ว่าสามารถทำได้ทุกอย่างทุกขณะ และมีวิธีสร้างบุญกุศลได้หลายวิธี ตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ๑๐

(๓) เพื่อเอื้อให้เกิดกุศลฉันทะ คือความอยากที่จะทำดี

(๔) เพื่อเอื้อให้เกิดความตระหนักรู้ และเห็นความสำคัญของแต่ละปัจจุบันขณะ

(๕) เพื่อเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความตั้งใจ และใช้เวลาในการทำกิจกรรม

ทั้งหมดอย่างมีความสุข และเป็นการพัฒนาตน แผ่เมตตาให้แก่ตนและผู้เป็นที่รัก

สาระสำคัญ (๑) ความหมายของการเจริญเมตตา, การแผ่เมตตา, การอุทิศกุศล

(๒) อานิสงส์ของการเจริญเมตตากรรมฐาน

(๓) วิธีการเจริญเมตตากรรมฐาน และการเจริญเมตตาในชีวิตประจำวัน

(๔) การเจริญเมตตาจิตตาธิษฐาน เป็นบุญ คือชื่อหนึ่งของความสุข

(๕) เจริญเมตตาจิตตาธิษฐาน เป็นบุญ คือการประพาสดีงามทางกาย วาจาใจ ที่ชำระสันดานให้สะอาด

(๖) เจริญเมตตาจิตตาธิษฐาน เป็นบุญ สามารถทำได้ทุกเวลา ไม่เฉพาะเมื่อไปวัด

(๗) เจริญเมตตาจิตตาธิษฐาน เป็นแนวทางในการทำบุญ เช่นที่อธิบายในหลักบุญกิริยาวัตถุ

(๘) การฝึกเจริญเมตตาจิตตาธิษฐาน เป็นบุญ ด้วยการแผ่เมตตาจิตให้แก่กันเพื่อขจัดโทษะและความโกรธ

กระบวนการ (๑) ผู้นำเชิญให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นวงกลมอย่างผ่อนคลาย โดยมีพระวิทยากรร่วมอยู่ในวงด้วย

(๒) ผู้นำกลุ่มเชิญชวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมทบทวนความมุ่งหมายและความตั้งใจ เชื่อมโยงกับเรื่อง “การเจริญเมตตาจิตตาธิษฐาน เป็นบุญ” และเชิญชวนให้ค้นหาทำความเข้าใจความหมายที่แท้

(๓) ผู้นำกลุ่มย่อยชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพิจารณาเรื่องการสร้างบุญกุศลต่างๆ แล้วน้อมมาระลึกสร้างให้เป็นพลังแห่งกุศลเจริญเมตตาจิตตาธิฐาน แล้วแบ่งปัน กุศล ในใจให้แก่ตนเอง ผู้อื่น รวมถึงผู้เป็นที่รักได้ยิ่งมีมาก ก็ให้ผู้อื่นได้มาก

(๕) ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเจริญเมตตาจิตตาธิฐาน ให้สัญญาณ ระฆัง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันแผ่เมตตาพร้อมกันเริ่มจากการแผ่เมตตาให้ตนเอง, คนที่ตนรัก, คนที่เป็นกลางๆ ตามลำดับ จากนั้นชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแผ่เมตตาให้แก่กันและกันโดยการจับมือ กัน จากนั้นเชิญชวนให้แบ่งปันความรักผ่านการกอดหรือยกมือไหว้ พร้อมทั้งกล่าวถ้อยคำที่ให้อภัยใจ ซึ่งกันและกัน

(๖) ผู้นำกลุ่มแนะนำการบ้านเพื่อการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง แล้วลาพระรัตนตรัย

สื่อ / อุปกรณ์ ชุดพระประธาน แก้วตั้งเป็นวงกลม ระฆังภาวนา

การประเมินผล (๑) สังเกตความสงบ ความสุข ในใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ แสดงออกผ่าน พฤติกรรมต่างๆ

(๒) สังเกตความตั้งใจ ความพยายามของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่แสดงออกผ่าน พฤติกรรมต่างๆ

รายละเอียดกิจกรรมวันที่ ๒ ตอนที่ ๕

ชื่อกิจกรรม การเจริญสติ-ฝึกฝนด้วยตนเอง (การบ้าน)

ระยะเวลา วันที่ ๒๓ ก.พ.๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๐๐-๒๒.๐๐ น.(๔ ชั่วโมง)

เป้าหมาย (๑) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกปฏิบัติวิธีการที่จะทำให้เป็นผู้มีเมตตา โดยการฝึกเจริญเมตตาภาวนาและตั้งจิตตาธิฐาน ฝึกรักษาศีล เจริญภาวนา แผ่เมตตาและสำรวจหาแนวทางแก้ไขในปัญหา ทุกข์กาย-ใจของตนโดยใช้การพิจารณาตามเป็นจริง เป็นการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

(๒) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกเจริญอนุสติ ๑๐ และบุญกิริยาวัตถุ ๑๐

(๓) เพื่อเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความตั้งใจใช้เวลาในการอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติ มีความสุข และเป็นการพัฒนาตน

สาระสำคัญ (๑) การเจริญสติอยู่กับปัจจุบันทุกขณะของการดำเนินชีวิต

กระบวนการ (๑) ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการทำกายบริหารเป็นกายนุสติ

(๒) ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการสวดมนต์เจริญพุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ

(๓) ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการนอนสมาธิเจริญอาณาปานะสติ

(๔) ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการน้อมจิตรักษาศีล ๕ คือการประพฤติดีงามทางกาย วาจาใจ ที่ชำระสันดานให้สะอาดไม่เบียดเบียนกัน

(๖) ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการฝึกเจริญเมตตาจิตตาธิฐาน เป็นบุญ ด้วยการแผ่เมตตาจิตให้แก่ตนแก่กันและกัน แก่ผู้เป็นที่รัก สัพพสัตว์ เพื่อขจัดโทสะและความโกรธ

(๗) ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการเจริญสติระลึกรู้พิจารณาถึงแนวทางแก้ไขปัญหามุ่งกาย-ใจของตน

สื่อ / อุปกรณ์ เอกสารสวดมนต์

การประเมินผล (๑) สังเกตความมกงาม ความสงบ ความสุข ในใจของผู้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

รายละเอียดกิจกรรมวันที่ ๓ ตอนที่ ๑

ชื่อกิจกรรม ชื่อกิจกรรม รู้กาย เจริญใจ-กายภาวนา จิตภาวนา

ระยะเวลา วันที่ ๒๔ ก.พ.๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐ น. ถึง ๑๓.๒๐ น. (๒๐ นาที)

เป้าหมาย (๑) เพื่อพัฒนาการมีสติตื่นรู้อยู่ในปัจจุบันขณะด้านร่างกายที่เคลื่อนไหวและจิตใจที่รับรู้ทางอายตนะภายในและภายนอกกระทบกัน

(๒) เพื่อพัฒนาการมีสมาธิ จิตใจที่สงบนิ่ง แน่วแน่ในอารมณ์ที่พึงาม โดยเฉพาะการแผ่เมตตา และตั้งจิตอธิษฐานเพื่อปล่อยวางความทุกข์

สาระสำคัญ (๑) กายภาวนา จิตภาวนา เป็นหนึ่งในแนวทางการพัฒนามนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ (๒) การเจริญเมตตาภาวนา (แผ่เมตตา) เป็นวิธีหนึ่งในการเจริญสมณะกรรมฐานและการเจริญเมตตาอนุสติในอนุสติ ๑๐ ตั้งจิตอธิษฐานเพื่อปล่อยวางความทุกข์

(๓) การสมาทานศีล คือการตั้งเจตนาขอรับข้อฝึกหัด ไปใช้ฝึกฝนพัฒนาตนให้มีความเป็นอยู่ปกติไม่เบียดเบียนกัน

กระบวนการ (๑) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสติตื่นรู้ในปัจจุบันขณะแล้วชวนให้ตระหนักว่าทุกขณะที่จิตใจพึงาม คือการบำเพ็ญบุญ สร้างกุศลเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจของตนให้เข้มแข็ง

(๒) ผู้นำกลุ่มอธิบายการมีสติรับรู้กายที่นิ่งอยู่ และเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งหลับตาใช้จิตรับรู้กายที่นิ่งอยู่กำหนดสติตามรู้ทุกขณะที่จิตเข้าไปสัมผัสในปัจจุบัน

(๓) ผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายและประโยชน์ของการสวดมนต์และการแผ่เมตตา โดยใช้สื่อเพลงพอยด์ประกอบ แล้วเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งใจกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยด้วยความเคารพนอบน้อม

(๔) ผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายของศีล และเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งใจอาราธนาศีล รับศีลรับพร และรับฟังโอวาทจากพระวิทยากร

(๕) ผู้นำกลุ่มเชิฐชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งใจสวดมนต์สรรเสริญคุณของพระรัตนตรัย เป็นการเจริญพุทธานุสติ ธรรมานุสติ และสังฆานุสติ

(๖) ผู้นำกลุ่มเชิฐชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลับตาตั้งใจกำหนดสติรับรู้การเคลื่อนไหวของกายด้วยการยกมือชูขึ้นซ้ายและยกหัตถ์ประณมกร ๑๓ ขั้นตอน โดยมีสติรับรู้ทุกขณะ

(๗) ผู้นำกลุ่มเชิฐชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลับตาตั้งใจกำหนดรับรู้เสียงสัญญาณระฆัง ๓ ครั้ง น้อมจิตเจริญอานาปานะสติ มีสติรับรู้ลมหายใจเข้า-ออกที่ประทุปลายจุมกแล้วน้อมจิตเป็นกุศลแผ่เมตตาแก่ตัวเอง ผู้มีพระคุณ เทวดาทั้งหลาย เจ้ากรรม-นายเวรทั้งหลาย สัพพสัตว์ทั้งหลาย น้อมจิตต่อโอสถกรรมเพื่อปล่อยวางความทุกข์

สื่อ/อุปกรณ์ ชุดพระประธาน แก้วตั้งเป็นวงกลม หนังสือสวดมนต์ที่เกี่ยวข้อง คำกล่าวอาราธนาศีล เอกสารหลุมแห่งความทุกข์ ดินสอ เครื่องฉายเพาเวอร์พอยต์พร้อมจอภาพ โน้ตบุ๊ก ลำโพงเล็ก สื่อเรื่องประโยชน์ของศีล การสวดมนต์ การเจริญสติ และแผ่เมตตา ระฆังเจริญสติ

การประเมิน (๑) สังเกตความตั้งใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ในการไหว้พระ อาราธนาและสมาทานศีลเบญจศีลการสวดมนต์ เจริญอนุสติทางกายและใจ

(๒) สังเกตสัมพันธภาพระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม

รายละเอียดกิจกรรมวันที่ ๓ ตอนที่ ๒

ชื่อกิจกรรม เรียนรู้แบ่งปัน-อดีตที่น่าเรียนรู้

ระยะเวลา วันที่ ๒๔ ก.พ.๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๒๐ น. ถึง ๑๔.๐๐ น. (๔๐ นาที)

เป้าหมาย (๑) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนรูปแบบ วัตถุประสงค์ ระยะเวลา แนวทางการปฏิบัติตนข้อตกลง และสิ่งอำนวยความสะดวกในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม

(๒) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

(๓) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้พัฒนาสัมพันธภาพในกลุ่มให้เพิ่มพูนยิ่งขึ้น

(๔) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กันในกลุ่ม และพร้อมที่จะร่วมกิจกรรมต่อไป

สาระสำคัญ (๑) ทบทวนวัตถุประสงค์ กำหนดการ ข้อตกลง แนวทางการปฏิบัติตนในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม

(๒) พัฒนาสัมพันธภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้คุ้นเคยกันในกลุ่มยิ่งขึ้น เป็นพื้นฐานในการทำกิจกรรมและการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

(๓) ทบทวนการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันในกลุ่ม

กระบวนการ (๑) ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเชิญให้หนึ่งที่เก้าอี้ซึ่งเตรียมไว้เป็นวงกลม

(๒) ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับ แนะนำตนเองทบทวนโครงการ วัตถุประสงค์ กำหนดการ ข้อตกลงแนวทางการปฏิบัติตนในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม

(๓) ผู้นำกลุ่มแนะนำกระบวนการสนทนากลุ่มที่เน้นการรับฟังโดยไม่มีเงื่อนไข เป็นการสร้างบุญด้วยการแสดงธรรมและการฟังธรรมโดยเคารพ

(๔) ผู้นำกลุ่มกล่าวเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม แนะนำตนเอง บอกความรู้สึกในใจของตนเองในขณะปัจจุบัน อาหารมื้อล่าสุดที่รับประทาน ชวนให้จดจำชื่อของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มโดยทุกคนต้องขานชื่อของเพื่อนสมาชิกให้ได้ทุกคน เพื่อสร้างสัมพันธภาพความคุ้นเคยที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่ม

(๕) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกปฏิบัติด้วยตนเองและเชิญชวนเพื่อนผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับฟังอย่างใส่ใจ ติดตามเรื่องอย่างต่อเนื่อง แล้วสะท้อนสิ่งที่ผู้นำกลุ่มรับรู้กลับไปยังผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างเป็นมิตร โดยไม่ตัดสิน เพื่อให้การอยู่ร่วมกัน และทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันตลอด ๔ วัน เป็นไปอย่างรู้เข้าใจและเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

(๖) สรุปบทสนทนา แผ่เมตตาร่วมกัน และชี้แจงกำหนดการช่วงต่อไป

สื่อ / อุปกรณ์ เอกสารลงทะเบียน เอกสารโครงการ ใบประเมินความสุขก่อนทำกิจกรรม ดินสอ

การประเมินผล (๑) สังเกตความตั้งใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

(๒) สังเกตสัมพันธภาพระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม

รายละเอียดกิจกรรมวันที่ ๓ ตอนที่ ๓

ชื่อกิจกรรม เกิด-ดับ ที่ใจ ฝึกเรียนรู้ไปปฏิบัติ

ระยะเวลา วันที่ ๒๔ ก.พ.๒๕๕๕ เวลา ๑๔.๐๐ น. ถึง ๑๕.๑๕ น. (๑.๑๕ ชั่วโมง)

เป้าหมาย (๑) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำการเรียนรู้แนวทางแก้ไขปัญา ทุกข์กาย-ใจของตนเอง โดยผ่านการชมสื่อ เรื่อง อ.กำพล แล้วประเมินระดับความทุกข์ของตนเองตามเอกสารหลุมแห่งความทุกข์

สาระสำคัญ (๑) ความทุกข์ทางกายได้แก่ความเจ็บไข้ และทุกข์ทางใจได้แก่ความยึดมั่นในขั้น ๕ ย่อมมีแนวทางแก้ไข ปฏิจสงมุปาตฝ่ายดับ

กระบวนการ (๑) ผู้นำกลุ่มกล่าวชี้แจงวัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม แล้วเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดูสื่อ “เรื่อง อ.กำพล” และรับชมอย่างใส่ใจโดยไม่ตัดสิน

(๒) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสนทนา สะท้อนเรื่องจากสื่อเทียบเคียงแนวทางแก้ไขปัญหา ทุกข์กาย-ใจของตน

(๓) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลับตากำหนดเสียงระฆังเจริญสติอยู่กับปัจจุบันสำรวจแนวทางแก้ไขปัญหา ทุกข์กาย-ใจของตน

(๔) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์แนวทางแก้ไขปัญหา ทุกข์กาย-ใจของตนต่อกลุ่มและเชิญชวนสมาชิกกลุ่มรับฟังอย่างใส่ใจ ติดตามเรื่องอย่างต่อเนื่องแล้วสะท้อนสิ่งที่ผู้นำกลุ่มรับรู้กลับไปยังผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างเป็นมิตร โดยไม่ตัดสิน เอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีพื้นที่ในการเปิดเผยประสบการณ์ เพื่อร่วมเรียนรู้แนวทางแก้ไขปัญหา ทุกข์กาย-ใจอย่างเข้าใจเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

(๕) ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศในกลุ่มตามหลักการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ TIR. ต่อประสบการณ์แนวทางแก้ไขปัญหา ทุกข์กาย-ใจ ของกลุ่ม ชื่นชมและให้กำลังใจอย่างเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

(๖) สรุปบทสนทนาร่วมกัน ประเมินความทุกข์กายและใจของตนตามเอกสารหลูแห่งความทุกข์ แม่เมตตาาร่วมกัน และชี้แจงกำหนดการครั้งต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์ ชุดพระประธาน แก้วตั้งเป็นวงกลม สื่อเรื่องบัวตอนต้น เอกสารหลูแห่งความทุกข์ ดินสอ เครื่องฉายเพาเวอร์พอยต์พร้อมจอภาพ โน้ตบุ๊ก ลำโพงเล็ก ระฆังเจริญสติ

การประเมิน (๑) สังเกตความตั้งใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ในการชมสื่อ สะท้อนเรื่อง สนทนา ร่วมกันเรียนรู้เรื่องสาเหตุแห่งความทุกข์ของตน การมีส่วนร่วมในการถ่ายทอดและร่วมรับฟัง เสนอแนะประสบการณ์ในกลุ่ม

(๒) สังเกตพัฒนาการชีวิตตามหลักภาวนา ๔

(๓) สังเกตสัมพันธภาพระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม

รายละเอียดกิจกรรมวันที่ ๓ ตอนที่ ๔

ชื่อกิจกรรม การเจริญเมตตาจิตตาภิธาน (การบ้าน)

ระยะเวลา วันที่ ๒๔ ก.พ.๒๕๕๕ เวลา ๑๕.๑๕-๑๕.๓๐ น.(๑๕ นาที)

เป้าหมาย (๑) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีกำลังใจ และมีความสุขในการร่วมกิจกรรม และบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุอันเป็นกุศล

(๒) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำบุญ ว่าสามารถทำได้ทุกอย่างทุกขณะ และมีวิธีสร้างบุญกุศลได้หลายวิธี ตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ๑๐

(๓) เพื่อเอื้อให้เกิดกุศลฉันทะ คือความอยากที่จะทำดี

(๔) เพื่อเอื้อให้เกิดความตระหนักรู้ และเห็นความสำคัญของแต่ละปัจจุบันขณะ

(๕) เพื่อเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความตั้งใจ และใช้เวลาในการทำกิจกรรม

ทั้งหมดอย่างมีความสุข และเป็นการพัฒนาตน แม่เมตตาให้แก่ตนและผู้เป็นที่รัก

สาระสำคัญ

(๑) ความหมายของการเจริญเมตตา, การแผ่เมตตา, การอุทิศกุศล

(๒) อานิสงส์ของการเจริญเมตตากรรมฐาน

(๓) วิธีการเจริญเมตตากรรมฐาน และการเจริญเมตตาในชีวิตประจำวัน

(๔) การเจริญเมตตาจิตตาธิฐาน เป็นบุญ คือชื่อหนึ่งของความสุข

(๕) เจริญเมตตาจิตตาธิฐาน เป็นบุญ คือการประพุดติงามทางกาย วาจาใจ ที่

ชำระสันดานให้สะอาด

(๖) เจริญเมตตาจิตตาธิฐาน เป็นบุญ สามารถทำได้ทุกเวลา ไม่เฉพาะเมื่อไปวัด

(๗) เจริญเมตตาจิตตาธิฐาน เป็นแนวทางในการทำบุญ เช่นที่อธิบายในหลักบุญ

กิริยาวัตถุ

(๘) การฝึกเจริญเมตตาจิตตาธิฐาน เป็นบุญ ด้วยการแผ่เมตตาจิตให้แก่กันเพื่อขจัด

โทสะและความโกรธ

กระบวนการ (๑) ผู้นำเชิญให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นวงกลมอย่างผ่อนคลาย โดยมีพระวิทยากร ร่วมอยู่ในวงด้วย

(๒) ผู้นำกลุ่มเชิญชวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมทบทวนความมุ่งหมายและความตั้งใจ เชื่อมโยงกับเรื่อง “การเจริญเมตตาจิตตาธิฐาน เป็นบุญ” และเชิญชวนให้ค้นหาทำความเข้าใจ ความหมายที่แท้

(๓) ผู้นำกลุ่มย่อยชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพิจารณาเรื่องการสร้างบุญกุศลต่างๆ แล้ว น้อมมาระลึกสร้างให้เป็นพลังแห่งกุศลเจริญเมตตาจิตตาธิฐาน แล้วแบ่งปันกุศล ในใจให้แก่ตนผู้อื่น รวมถึงผู้เป็นที่รักได้ยิ่งมีมาก ก็ให้ผู้อื่นได้มาก

(๔) ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเจริญเมตตาจิตตาธิฐาน ให้สัญญาณ ระฆัง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันแผ่เมตตาพร้อมกันเริ่มจากการแผ่เมตตาให้ตนเอง, คนที่ตนรัก, คนที่เป็นกลาง ๆ ตามลำดับ จากนั้นชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแผ่เมตตาให้แก่กันและกันโดยการจับมือ กัน จากนั้นเชิญชวนให้แบ่งปันความรักผ่านการกอดหรือยกมือไหว้ พร้อมทั้งกล่าวถ้อยคำที่ไพเราะใจ ซึ่งกันและกัน

(๖) ผู้นำกลุ่มแนะนำการบ้านเพื่อการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง แล้วลาพระรัตนตรัย
สื่อ / อุปกรณ์ ชุดพระประธาน แก้วตั้งเป็นวงกลม ระฆังภาวนา

การประเมินผล (๑) สังเกตความสงบ ความสุข ในใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ แสดงออกผ่าน พฤติกรรมต่างๆ

(๒) สังเกตความตั้งใจ ความพยายามของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่แสดงออกผ่านพฤติกรรมต่างๆ

รายละเอียดกิจกรรมวันที่ ๓ ตอนที่ ๕

ชื่อกิจกรรม การเจริญสติ-ฝึกฝนด้วยตนเอง (การบ้าน)
ระยะเวลา วันที่ ๒๔ ก.พ.๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๐๐-๒๒.๐๐ น.(๔ ชั่วโมง)
เป้าหมาย (๑) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกปฏิบัติวิธีการที่จะทำให้เป็นผู้มีเมตตา โดยการฝึกเจริญเมตตาภาวนาและตั้งจิตตาธิฐาน ฝึกรักษาศีล เจริญภาวนา แผ่เมตตาและสำรวจหาโครงสร้างกระบวนการแก้ไขปัญหายุทธศาสตร์-ใจของตนโดยใช้การพิจารณาตามเป็นจริง เป็นการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

(๒) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกเจริญอนุสติ ๑๐ และบุญกิริยาวัตถุ ๑๐

(๓) เพื่อเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความตั้งใจใช้เวลาในการอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติ มีความสุข และเป็นการพัฒนาดน

สาระสำคัญ (๑) การเจริญสติอยู่กับปัจจุบันทุกขณะของการดำเนินชีวิต

กระบวนการ (๑) ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการทำกายบริหารเป็นกายนุสติ
 (๒) ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการสวดมนต์เจริญพุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ
 (๓) ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการนอนสมาธิเจริญอานาปานะสติ
 (๔) ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการน้อมจิตรักษาศีล ๕ คือการประพฤติดีงามทางกาย วาจาใจ ที่ชำระสันดานให้สะอาดไม่เบียดเบียนกัน

(๖) ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการฝึกเจริญเมตตาจิตตาธิฐาน เป็นบุญ ด้วยการแผ่เมตตาจิตให้แก่ตนแก่กันและกัน แก่ผู้เป็นที่รัก สัพพสัตว์ เพื่อจัดโทษและความโกรธ

(๗) ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการเจริญสติระลึกรับพิจารณาถึงโครงสร้างกระบวนการแก้ไขปัญหายุทธศาสตร์-ใจของตน

สื่อ / อุปกรณ์ เอกสารสวดมนต์

การประเมินผล (๑) สังเกตความงอกงาม ความสงบ ความสุข ในใจของผู้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

รายละเอียดกิจกรรมวันที่ ๔ ตอนที่ ๑

ชื่อกิจกรรม ชื่อกิจกรรม รู้กาย เจริญใจ-กายภาวนา จิตภาวนา

ระยะเวลา วันที่ ๒๕ ก.พ.๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐ น. ถึง ๑๓.๒๐ น. (๒๐ นาที)

เป้าหมาย (๑) เพื่อพัฒนาการมีสติตื่นรู้อยู่ในปัจจุบันขณะด้านร่างกายที่เคลื่อนไหวและจิตใจที่รับรู้ทางอายตนะภายในและภายนอกกระทบกัน

(๒) เพื่อพัฒนาการมีสมาธิ จิตใจที่สงบนิ่ง แน่วแน่ในอารมณ์ที่ดียิ่ง โดยเฉพาะการแผ่เมตตา และตั้งจิตอธิษฐานเพื่อปล่อยวางความทุกข์

สาระสำคัญ (๑) กายภาวนา จิตภาวนา เป็นหนึ่งในแนวทางการพัฒนามนุษย์ตามหลักภาวนา ๔

(๒) การเจริญเมตตาภาวนา (แผ่เมตตา) เป็นวิธีหนึ่งในการเจริญสมณะกรรมฐานและการเจริญเมตตาอนุสติในอนุสติ ๑๐ ตั้งจิตอธิษฐานเพื่อปล่อยวางความทุกข์

(๓) การสมาทานศีล คือการตั้งเจตนาขอรับข้อฝึกหัด ไปใช้ฝึกฝนพัฒนาตนให้มีความเป็นอยู่ปกติไม่เบียดเบียนกัน

กระบวนการ (๑) ผู้นำกลุ่มเอื้อเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสติตื่นรู้ในปัจจุบันขณะแล้วชวนให้ตระหนักว่าทุกขณะที่จิตใจดีงาม คือการบำเพ็ญบุญ สร้างกุศลเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจของตนให้เข้มแข็ง

(๒) ผู้นำกลุ่มอธิบายการมีสติรับรู้กายที่นิ่งอยู่ และเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งหลับตาใช้จิตรับรู้กายที่นิ่งอยู่กำหนดสติตามรู้ทุกขณะที่จิตเข้าไปสัมผัสในปัจุบัน

(๓) ผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายและประโยชน์ของการสวดมนต์และการแผ่เมตตา โดยใช้สื่อบุคคลหรือพยานประกอบ แล้วเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งใจกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยด้วยความเคารพนอบน้อม

(๔) ผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายของศีล และเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งใจอาราธนาศีล รับศีลรับพร และรับฟังโอวาทจากพระวิทยากร

(๕) ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งใจสวดมนต์สรรเสริญคุณของพระรัตนตรัย เป็นการเจริญพุทธานุสติ ธรรมานุสติ และสังฆานุสติ

(๖) ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลับตาดำเนินกำหนดสติรับรู้การเคลื่อนไหวของกายด้วยการยกมือชูขึ้นช้าๆและยกหัตถ์ประณมกร ๑๓ ขั้นตอน โดยมีสติรับรู้ทุกขณะ

(๗) ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลับตาดำเนินกำหนดรับรู้เสียงสัญญาณระฆัง ๓ ครั้ง น้อมจิตเจริญอาณานาปานะสติ มีสติรับรู้ลมหายใจเข้า-ออกที่ประทุพลายจุมูกแล้วน้อมจิตเป็นกุศลแผ่เมตตาแก่ตัวเอง ผู้มีพระคุณ เทวดาทั้งหลาย เจ้ากรรม-นายเวรทั้งหลาย สัพพสัตว์ทั้งหลาย น้อมจิตอธิษฐานเพื่อปล่อยวางความทุกข์

สื่อ/อุปกรณ์ ชุดพระประธาน แก้วตั้งเป็นวงกลม หนังสือสวดมนต์ที่เกี่ยวข้อง คำกล่าวอาราธนาศีล เอกสารหลุมแห่งความทุกข์ ดินสอ เครื่องฉายเพาเวอร์พอยต์พร้อมจอภาพ โน้ตบุ๊ก ลำโพงเล็ก สื่อเรื่องประโยชน์ของศีล การสวดมนต์ การเจริญสติ และแผ่เมตตา ระฆังเจริญสติ

การประเมิน (๑) สังเกตความตั้งใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ในการไหว้พระ อาราธนาและสมาทานศีลเบญจศีลการสวดมนต์ เจริญอุทิศถวายและใจ

(๒) สังเกตสัมพันธภาพระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม

รายละเอียดกิจกรรมวันที่ ๔ ตอนที่ ๒

ชื่อกิจกรรม เรียนรู้แบ่งปัน-อดีตที่น่าเรียนรู้

ระยะเวลา วันที่ ๒๕ ก.พ.๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๒๐ น. ถึง ๑๔.๐๐ น. (๔๐ นาที)

เป้าหมาย (๑) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนรูปแบบ วัตถุประสงค์ ระยะเวลา แนวทางการปฏิบัติตนข้อตกลง และสิ่งอำนวยความสะดวกในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม

(๒) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

(๓) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้พัฒนาสัมพันธภาพในกลุ่มให้เพิ่มพูนยิ่งขึ้น

(๔) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กันในกลุ่ม และพร้อมที่จะร่วมกิจกรรมต่อไป

สาระสำคัญ (๑) ทบทวนวัตถุประสงค์ กำหนดการ ข้อตกลง แนวทางการปฏิบัติตนในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม

(๒) พัฒนาสัมพันธภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้คุ้นเคยกันในกลุ่มยิ่งขึ้น เป็นพื้นฐานในการทำกิจกรรมและการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

(๓) ทบทวนการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันในกลุ่ม

กระบวนการ (๑) ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเชิญในสิ่งที่เกาอี้ซึ่งเตรียมไว้เป็นวงกลม

(๒) ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับ แนะนำตนเองทบทวนโครงการ วัตถุประสงค์ กำหนดการ ข้อตกลงแนวทางการปฏิบัติตนในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม

(๓) ผู้นำกลุ่มแนะนำกระบวนการสนทนากลุ่มที่เน้นการรับฟังโดยไม่มีเงื่อนไข เป็นการสร้างบุญด้วยการแสดงธรรมและการฟังธรรมโดยเคารพ

(๔) ผู้นำกลุ่มกล่าวเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม แนะนำตนเอง บอกความรู้สึกในใจของตนเองในขณะปัจจุบัน อาหารมื้อล่าสุดที่รับประทาน ชวนให้จดจำชื่อของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มโดยทุกคนต้องขานชื่อของเพื่อนสมาชิกให้ได้ทุกคน เพื่อสร้างสัมพันธภาพความคุ้นเคยที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่ม

(๕) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกปฏิบัติด้วยตนเองและเชิญชวนเพื่อนผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับฟังอย่างใส่ใจ ติดตามเรื่องอย่างต่อเนื่อง แล้วสะท้อนสิ่งที่ผู้นำกลุ่มรับรู้กลับไปยังผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างเป็นมิตร โดยไม่ตัดสิน เพื่อให้การอยู่ร่วมกัน และทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันตลอด ๔ วัน เป็นไปอย่างรู้เข้าใจและเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

(๖) สรุบบทสนทนา แผ่เมตตาร่วมกัน และชี้แจงกำหนดการช่วงต่อไป

สื่อ / อุปกรณ์ เอกสารลงทะเบียน เอกสารโครงการ ใบประเมินความสุขก่อนทำกิจกรรม ดินสอ

การประเมินผล (๑) สังเกตความตั้งใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

(๒) สังเกตสัมพันธภาพระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม

รายละเอียดกิจกรรมวันที่ ๓ ตอนที่ ๓

ชื่อกิจกรรม ถือนม้อยกวาง-รู้มรรคโพชฌังคภาวนา

ระยะเวลา วันที่ ๒๕ ก.พ.๒๕๕๕ เวลา ๑๔.๐๐ น. ถึง ๑๕.๑๕ น. (๑.๑๕ ชั่วโมง)

เป้าหมาย (๑) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำการเรียนรู้โครงสร้างกระบวนการแก้ไขปัญหา ทุกข์กาย-ใจของตนโดยผ่านการชมสื่อ เรื่องบัวตองจบ แล้วประเมินระดับความทุกข์ของตนเองตามเอกสารหลุมแห่งความทุกข์

สาระสำคัญ (๑) ความทุกข์ทางกายได้แก่ความเจ็บไข้ และทุกข์ทางใจได้แก่ความยึดมั่นในชั้น ๕ เมื่อปฏิบัติตามโครงสร้างกระบวนการมรรคโพชฌังคแล้วย่อมแก้ไขปัญหา ทุกข์กาย-ใจของตนได้

กระบวนการ (๑) ผู้นำกลุ่มกล่าวชี้แจงวัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม แล้วเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดูสื่อ “เรื่อง บัวตองจบ” และรับชมอย่างใส่ใจโดยไม่ตัดสิน

(๒) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสนทนา สะท้อนเรื่องจากสื่อเทียบเคียงโครงสร้างกระบวนการแก้ไขปัญหา ทุกข์กาย-ใจของตน

(๓) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลับตาคำหนดเสียงระฆังเจริญสติอยู่กับปัจจุบันสำรวจโครงสร้างกระบวนการแก้ไขปัญหา ทุกข์กาย-ใจของตน

(๔) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์แนวทางแก้ไข ปัญหา ทุกข์กาย-ใจของตนต่อกันและเชิญชวนสมาชิกกลุ่มรับฟังอย่างใส่ใจ ติดตามเรื่องอย่างต่อเนื่องแล้วสะท้อนสิ่งที่ผู้นำกลุ่มรับรู้กลับไปยังผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างเป็นมิตร โดยไม่ตัดสิน เอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีพื้นที่ในการเปิดเผยประสบการณ์ เพื่อร่วมเรียนรู้โครงสร้างกระบวนการแก้ไขปัญหาทุกข์กาย-ใจอย่างเข้าใจเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

(๕) ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศในกลุ่มตามหลักการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ TIR. ต่อ
ประสบการณ์โครงสร้างกระบวนการแก้ไขปัญหามุ่งทุกขกาย-ใจ ของกลุ่ม ชื่นชมและให้กำลังใจอย่าง
เกื้อกูลซึ่งกันและกัน

(๖) สรุปบทสนทนาร่วมกัน ประเมินความทุกข์กายและใจของตนตามเอกสารหลุม
แห่งความทุกข์ แผ่นเมตตาธรรมร่วมกัน และชี้แจงกำหนดการครั้งต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์ ชุดพระประธาน แก้วตั้งเป็นวงกลม สื่อเรื่องบัวตอนต้น เอกสารหลุมแห่งความ
ทุกข์ ดินสอ เครื่องฉายเพาเวอร์พอยต์พร้อมจอภาพ โน้ตบุ๊ก ลำโพงเล็ก กระจกเจริญสติ

การประเมิน (๑) สังเกตความตั้งใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ในการชมสื่อ สะท้อนเรื่อง สนทนา
ร่วมกันเรียนรู้เรื่องโครงสร้างกระบวนการความทุกข์กาย-ใจของตน การมีส่วนร่วมในการถ่ายทอดและ
ร่วมรับฟังเสนอแนะประสบการณ์ในกลุ่ม

(๒) สังเกตพัฒนาการชีวิตตามหลักภาวา ๔

(๓) สังเกตสัมพันธภาพระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม

รายละเอียดกิจกรรมวันที่ ๔ ตอนที่ ๔

ชื่อกิจกรรม การเจริญเมตตาจิตตาภิธาน (การบ้าน)

ระยะเวลา วันที่ ๒๕ ก.พ.๒๕๕๕ เวลา ๑๕.๑๕-๑๕.๓๐ น.(๑๕ นาที)

เป้าหมาย (๑) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีกำลังใจ และมีความสุขในการร่วมกิจกรรม และ
บำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุอันเป็นกุศล

(๒) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำบุญ ว่าสามารถ
ทำได้ทุกอย่างทุกขณะ และมีวิธีสร้างบุญกุศลได้หลายวิธี ตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ๑๐

(๓) เพื่อเอื้อให้เกิดกุศลฉันทะ คือความอยากที่จะทำดี

(๔) เพื่อเอื้อให้เกิดความตระหนักรู้ และเห็นความสำคัญของแต่ละปัจจุบันขณะ

(๕) เพื่อเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความตั้งใจ และใช้เวลาในการทำกิจกรรม
ทั้งหมดอย่างมีความสุข และเป็นการพัฒนาตน แผ่นเมตตาให้แก่ตนและผู้เป็นที่รัก

สาระสำคัญ (๑) ความหมายของการเจริญเมตตา, การแผ่เมตตา, การอุทิศกุศล

(๒) อานิสงส์ของการเจริญเมตตากรรมฐาน

(๓) วิธีการเจริญเมตตากรรมฐาน และการเจริญเมตตาในชีวิตประจำวัน

(๔) การเจริญเมตตาจิตตาภิธาน เป็นบุญ คือชื่อหนึ่งของความสุข

(๕) เจริญเมตตาจิตตาภิธาน เป็นบุญ คือการประพฤติดีงามทางกาย วาจาใจ ที่
ชำระสันดานให้สะอาด

(๖) เจริญเมตตาจิตตาธิฐาน เป็นบุญ สามารถทำได้ทุกเวลา ไม่เฉพาะเมื่อไปวัด

(๗) เจริญเมตตาจิตตาธิฐาน เป็นแนวทางในการทำบุญ เช่นที่อธิบายในหลักบุญ

กิริยาวัตถุ

(๘) การฝึกเจริญเมตตาจิตตาธิฐาน เป็นบุญ ด้วยการแผ่เมตตาจิตให้แก่กันเพื่อขจัด

โทสะและความโกรธ

กระบวนการ (๑) ผู้นำเชิญให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นวงกลมอย่างผ่อนคลาย โดยมีพระวิทยากร
ร่วมอยู่ในวงด้วย

(๒) ผู้นำกลุ่มเชิญชวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมทบทวนความมุ่งหมายและความตั้งใจ
เชื่อมโยงกับเรื่อง “การเจริญเมตตาจิตตาธิฐาน เป็นบุญ” และเชิญชวนให้ค้นหาทำความเข้าใจ
ความหมายที่แท้

(๓) ผู้นำกลุ่มย่อยชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพิจารณาเรื่องการสร้างบุญกุศลต่างๆ แล้ว
น้อมมาระลึกสร้างให้เป็นพลังแห่งกุศลเจริญเมตตาจิตตาธิฐาน แล้วแบ่งปัน กุศล ในใจให้แก่ตน
ผู้อื่น รวมถึงผู้เป็นที่รักได้ยิ่งมีมาก ก็ให้ผู้อื่นได้มาก

(๔) ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเจริญเมตตาจิตตาธิฐาน ให้สัญญาณ
ระฆัง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันแผ่เมตตาพร้อมกันเริ่มจากการแผ่เมตตาให้ตนเอง, คนที่ตนรัก,
คนที่เป็กลาง ๆ ตามลำดับ จากนั้นชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแผ่เมตตาให้แก่กันและกันโดยการจับมือ
กัน จากนั้นเชิญชวนให้แบ่งปันความรักผ่านการกอดหรือยกมือไหว้ พร้อมทั้งกล่าวถ้อยคำที่ไพเราะ
ซึ่งกันและกัน

(๖) ผู้นำกลุ่มแนะนำการบ้านเพื่อการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง แล้วลาพระรัตนตรัย

สื่อ / อุปกรณ์ ชุดพระประธาน แก้วตั้งเป็นวงกลม ระฆังภาวนา

การประเมินผล (๑) สังเกตความสงบ ความสุข ในใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ แสดงออกผ่าน
พฤติกรรมต่างๆ

(๒) สังเกตความตั้งใจ ความพยายามของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่แสดงออกผ่าน
พฤติกรรมต่างๆ

รายละเอียดกิจกรรมวันที่ ๔ ตอนที่ ๕

ชื่อกิจกรรม การเจริญสติ-ฝึกฝนด้วยตนเอง (การบ้าน)

ระยะเวลา วันที่ ๒๕ ก.พ.๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๐๐-๒๒.๐๐ น. (๔ ชั่วโมง)

เป้าหมาย (๑) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกปฏิบัติวิธีการที่จะทำให้เป็นผู้มีเมตตา โดยการฝึกเจริญเมตตาภาวนาและตั้งจิตตาธิฐาน ฝึกรักษาศีล เจริญภาวนา แผ่เมตตาและทบทวนการเรียนรู้ อริยสัจ ๔ พร้อมทั้งพัฒนาการชีวิตตามศักยภาพของตนตามหลักภาวนา ๔

(๒) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกเจริญอนุสติ ๑๐ และบุญกิริยาวัตถุ ๑๐

(๓) เพื่อเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความตั้งใจใช้เวลาในการอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติ มีความสุข และเป็นการพัฒนาตน

สาระสำคัญ (๑) การเจริญสติอยู่กับปัจจุบันทุกขณะของการดำเนินชีวิต

กระบวนการ (๑) ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการทำกายบริหารเป็นกายนุสติ

(๒) ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการสวดมนต์เจริญพุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ

(๓) ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการนอนสมาธิเจริญอาณานุปสนะสติ

(๔) ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการน้อมจิตรักษาศีล ๕ คือการประพฤติดีงามทางกาย วาจาใจ ที่ชำระสันดานให้สะอาดไม่เบียดเบียนกัน

(๖) ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการฝึกเจริญเมตตาจิตตาธิฐาน เป็นบุญ ด้วยการแผ่เมตตาจิตให้แก่ตนแก่กันและกัน แก่ผู้เป็นที่รัก สัพพสัตว์ เพื่อขจัดโทสะและความโกรธ

(๗) ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการเจริญสติทบทวนการเรียนรู้ อริยสัจ ๔ พร้อมทั้งพัฒนาการชีวิตตามศักยภาพของตนตามหลักภาวนา ๔ ในตน

สื่อ / อุปกรณ์ เอกสารสวดมนต์

การประเมินผล (๑) สังเกตความงอกงาม ความสงบ ความสุข ในใจของผู้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

รายละเอียดกิจกรรมวันที่ ๕ ตอนที่ ๑

ชื่อกิจกรรม ชื่อกิจกรรม รู้กาย เจริญใจ-กายภาวนา จิตภาวนา

ระยะเวลา วันที่ ๒๖ ก.พ.๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐ น. ถึง ๑๓.๒๐ น. (๒๐ นาที)

เป้าหมาย (๑) เพื่อพัฒนาการมีสติตื่นรู้อยู่ในปัจจุบันขณะด้านร่างกายที่เคลื่อนไหวและจิตใจที่รับรู้ทางอายตนะภายในและภายนอกกระทบกัน

(๒) เพื่อพัฒนาการมีสมาธิ จิตใจที่สงบนิ่ง แน่วแน่ในอารมณ์ที่ดียิ่ง โดยเฉพาะการแผ่เมตตาและตั้งจิตอธิษฐานเพื่อปล่อยวางความทุกข์

สาระสำคัญ (๑) กายภาวนา จิตภาวนา เป็นหนึ่งในแนวทางการพัฒนามนุษย์ตามหลักภาวนา ๔

(๒) การเจริญเมตตาภาวนา (แผ่เมตตา) เป็นวิธีหนึ่งในการเจริญสมณะกรรมฐานและการเจริญเมตตาอนุสติในอนุสติ ๑๐ ตั้งจิตอธิษฐานเพื่อปล่อยวางความทุกข์

(๓) การสมาทานศีล คือการตั้งเจตนาขอรับข้อฝึกหัด ไปใช้ฝึกฝนพัฒนาตนให้มี
ความเป็นอยู่ปกติไม่เบียดเบียนกัน

กระบวนการ (๑) ผู้นำกลุ่มเอื้อเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสติตื่นรู้ในปัจจุบันขณะแล้วชวนให้
ตระหนักว่าทุกขณะที่จิตใจตั้งมั่น คือการบำเพ็ญบุญ สร้างกุศลเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจของตนให้
เข้มแข็ง

(๒) ผู้นำกลุ่มอธิบายการมีสติรับรู้กายที่นิ่งอยู่ และเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่ง
หลับตาใช้จิตรับรู้กายที่นิ่งอยู่กำหนดสติตามรู้ทุกขณะที่จิตเข้าไปสัมผัสในปัจจุบัน

(๓) ผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายและประโยชน์ของการสวดมนต์และการแผ่เมตตา
โดยใช้สื่อเพาเวอร์พอยต์ประกอบ แล้วเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งใจกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย
ด้วยความเคารพนอบน้อม

(๔) ผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายของศีล และเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งใจ
อาราธนาศีล รับศีลรับพร และรับฟังโอวาทจากพระวิทยากร

(๕) ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งใจสวดมนต์สรรเสริญคุณของพระ
รัตนตรัย เป็นการเจริญพุทธานุสติ ธรรมานุสติ และสังฆานุสติ

(๖) ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลับตาดำเนินใจกำหนดสติรับรู้การ
เคลื่อนไหวของกายด้วยการยกมือชูขึ้นช้าๆ และยกหัตถ์ประณมกร ๑๓ ขั้นตอน โดยมีสติรับรู้ทุกขณะ

(๗) ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลับตาดำเนินใจกำหนดรับรู้เสียงสัญญาณ
ระฆัง ๓ ครั้ง น้อมจิตเจริญอาณานุปัสสนา มีสติรับรู้ลมหายใจเข้า-ออกที่ประทุพลายจุมูกแล้วน้อม
จิตเป็นกุศลแผ่เมตตาแก่ตัวเอง ผู้มีพระคุณเทวดาทั้งหลาย เจ้ากรรม-นายเวรทั้งหลาย สัพพสัตว์
ทั้งหลาย น้อมจิตอธิษฐานเพื่อปล่อยวางความทุกข์

สื่อ/อุปกรณ์ ชุดพระประธาน แก้วตั้งเป็นวงกลม หนังสือสวดมนต์ที่เกี่ยวข้อง คำกล่าว
อาราธนาศีล เอกสารหลุมแห่งความทุกข์ ดินสอ เครื่องฉายเพาเวอร์พอยต์พร้อมจอภาพ โน้ตบุ๊ก
ลำโพงเล็ก สื่อเรื่องประโยชน์ของศีล การสวดมนต์ การเจริญสติ และแผ่เมตตา ระฆังเจริญสติ

การประเมิน (๑) สังเกตความตั้งใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ในการไหว้พระ อาราธนาและสมาทาน
ศีลเบญจศีลการสวดมนต์ เจริญอนุสติทางกายและใจ

(๒) สังเกตสัมพันธภาพระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม

รายละเอียดกิจกรรมวันที่ ๕ ตอนที่ ๒

ชื่อกิจกรรม เรียนรู้แบ่งปัน-อดีตที่น่าเรียนรู้

ระยะเวลา วันที่ ๒๖ ก.พ.๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๒๐ น. ถึง ๑๔.๐๐ น. (๔๐ นาที)

เป้าหมาย (๑) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนรูปแบบ วัตถุประสงค์ ระยะเวลา แนวทางการปฏิบัติตนข้อตกลง และสิ่งอำนวยความสะดวกในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม

(๒) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

(๓) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้พัฒนาสัมพันธภาพในกลุ่มให้เพิ่มพูนยิ่งขึ้น

(๔) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กันในกลุ่ม และพร้อมที่จะร่วมกิจกรรมต่อไป

สาระสำคัญ (๑) ทบทวนวัตถุประสงค์ กำหนดการ ข้อตกลง แนวทางการปฏิบัติตนในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม

(๒) พัฒนาสัมพันธภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้คุ้นเคยกันในกลุ่มยิ่งขึ้น เป็นพื้นฐานในการทำกิจกรรมและการให้การปรึกษาเชิงพุทธรจิตวิทยา

(๓) ทบทวนการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันในกลุ่ม

กระบวนการ (๑) ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเชิญให้นั่งที่เก้าอี้ซึ่งเตรียมไว้เป็นวงกลม

(๒) ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับ แนะนำตนเองทบทวนโครงการ วัตถุประสงค์ กำหนดการ ข้อตกลงแนวทางการปฏิบัติตนในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม

(๓) ผู้นำกลุ่มแนะนำกระบวนการสนทนากลุ่มที่เน้นการรับฟังโดยไม่มีเงื่อนไข เป็นการสร้างบุญด้วยการแสดงธรรมและการฟังธรรมโดยเคารพ

(๔) ผู้นำกลุ่มกล่าวเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม แนะนำตนเอง บอกความรู้สึกในใจของตนเองในขณะปัจจุบัน อาหารมื้อล่าสุดที่รับประทาน ชวนให้จดจำชื่อของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มโดยทุกคนต้องขานชื่อของเพื่อนสมาชิกให้ได้ทุกคน เพื่อสร้างสัมพันธภาพความคุ้นเคยที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่ม

(๕) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกปฏิบัติด้วยตนเองและเชิญชวนเพื่อนผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับฟังอย่างใส่ใจ ติดตามเรื่องอย่างต่อเนื่อง แล้วสะท้อนสิ่งที่ผู้นำกลุ่มรับรู้กลับไปยังผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างเป็นมิตร โดยไม่ตัดสิน เพื่อให้การอยู่ร่วมกัน และทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันตลอด ๔ วัน เป็นไปอย่างรู้เข้าใจและเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

(๖) สรุปบทสนทนา แผ่เมตตาร่วมกัน และชี้แจงกำหนดการช่วงต่อไป

สื่อ / อุปกรณ์ เอกสารลงทะเบียน เอกสารโครงการ ใบประเมินความสุขก่อนทำกิจกรรม ดินสอ

การประเมินผล (๑) สังเกตความตั้งใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

(๒) สังเกตสัมพันธภาพระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม

รายละเอียดกิจกรรมวันที่ ๕ ตอนที่ ๓

- ชื่อกิจกรรม** บัวพันน้ำ
- ระยะเวลา** วันที่ ๒๖ ก.พ.๒๕๕๕ เวลา ๑๔.๐๐ น. ถึง ๑๕.๑๕ น. (๑.๑๕ ชั่วโมง)
- เป้าหมาย** (๑) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทบทวนการเรียนรู้ร้อยสัจ ๔ พร้อมทั้งพัฒนาการชีวิตตามศักยภาพของตนตามหลักภาวนา ๔ เพื่อการเข้าใจชีวิตและความตายตามความเป็นจริง แล้วประเมินระดับความทุกข์ของตนเองตามเอกสารหลุมแห่งความทุกข์
- สาระสำคัญ** (๑) ความทุกข์ทางกายได้แก่ความเจ็บไข้ และทุกข์ทางใจได้แก่ความยึดมั่นในฉันท์ ๕ เมื่อเข้าใจเข้าใจชีวิตและความตายตามความเป็นจริง แล้วเรียนรู้ปฏิบัติตามร้อยสัจ ๔ ย่อมปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นได้ซึ่งสามารถพัฒนาชีวิตตามศักยภาพของตนตามหลักภาวนา ๔ ได้อย่างเป็นสุข
- กระบวนการ** (๑) ผู้นำกลุ่มกล่าวชี้แจงวัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม แล้วเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทบทวนเข้าใจชีวิตและความตายตามความเป็นจริง และการเรียนรู้ปฏิบัติตามร้อยสัจ ๔ เพื่อปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นได้ ซึ่งสามารถพัฒนาชีวิตตามศักยภาพของตนตามหลักภาวนา ๔ ได้อย่างเป็นสุข
- (๒) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสนทนา สะท้อนความเข้าใจชีวิตและความตายตามความเป็นจริงและการเรียนรู้ปฏิบัติตามร้อยสัจ ๔ เพื่อปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น และสามารถพัฒนาชีวิตตามศักยภาพของตนตามหลักภาวนา ๔ ได้อย่างเป็นสุข
- (๓) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลับตาคำหนดเสียงระฆังเจริญสติอยู่กับปัจจุบันสำรวจโครงสร้างกระบวนการแก้ไขปัญา ทุกข์กาย-ใจของตน
- (๔) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ความเข้าใจชีวิตและความตายตามความเป็นจริงและการเรียนรู้ปฏิบัติตามร้อยสัจ ๔ เพื่อปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น และสามารถพัฒนาชีวิตตามศักยภาพของตนตามหลักภาวนา ๔ ได้อย่างเป็นสุข และเชิญชวนสมาชิกกลุ่มรับฟังอย่างใส่ใจ ติดตามเรื่องอย่างต่อเนื่องแล้วสะท้อนสิ่งที่ผู้นำกลุ่มรับรู้กลับไปยังผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างเป็นมิตร โดยไม่ตัดสิน เอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีพื้นที่ในการเปิดเผยประสบการณ์เพื่อร่วมเรียนรู้เข้าใจเกื้อกูลซึ่งกันและกัน
- (๕) ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศในกลุ่มตามหลักการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ TIR. ต่อประสบการณ์โครงสร้างกระบวนการแก้ไขปัญา ทุกข์กาย-ใจ ของกลุ่ม ชื่นชมและให้กำลังใจอย่างเกื้อกูลซึ่งกันและกัน
- (๖) สรุปบทสนทนาร่วมกัน ประเมินความทุกข์กายและใจของตนตามเอกสารหลุมแห่งความทุกข์ แม่เมตตาาร่วมกัน และชี้แจงกำหนดการครั้งต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์ ชุดพระประธาน แก้วตั้งเป็นวงกลม สื่อเรื่องบัวตอนต้น เอกสารหลุมแห่งความทุกข์ ดินสอ โน้ตบุ๊ก ลำโพงเล็ก ระฆังเจริญสติ

การประเมิน (๑) สังเกตความตั้งใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ในการชมสื่อ สะท้อนเรื่อง สนทนา ร่วมกันเรียนรู้เรื่องโครงสร้างกระบวนการความทุกข์กาย-ใจของตน การมีส่วนร่วมในการถ่ายทอดและร่วมรับฟังเสนอแนะประสบการณ์ในกลุ่ม

(๒) สังเกตพัฒนาการชีวิตตามหลักภาวา ๔

(๓) สังเกตสัมพันธภาพระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม

รายละเอียดกิจกรรมวันที่ ๕ ตอนที่ ๔

ชื่อกิจกรรม การเจริญเมตตาจิตตาภิธาน ทอดผ้าป่าความทุกข์ ผูกข้อมือให้กำลังใจกันและกัน

ระยะเวลา วันที่ ๒๕ ก.พ.๒๕๕๕ เวลา ๑๕.๑๕-๑๕.๓๐ น.(๑๕ นาที)

เป้าหมาย (๑) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีกำลังใจ และมีความสุขในการร่วมกิจกรรม และบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุอันเป็นกุศล

(๒) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำบุญ ว่าสามารถทำได้ทุกอย่างทุกขณะ และมีวิธีสร้างบุญกุศลได้หลายวิธี ตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ๑๐

(๓) เพื่อเอื้อให้เกิดกุศลฉันทะและกำลังใจ คือการอยากที่จะทำดี

(๔) เพื่อเอื้อให้เกิดความตระหนักรู้ และเห็นความสำคัญของแต่ละปัจจุบันขณะ

(๕) เพื่อเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความตั้งใจ และใช้เวลาในการทำกิจกรรมทั้งหมดอย่างมีความสุข และเป็นการพัฒนาตน แผ่เมตตาต่อบำบัดจิตใจให้แก่ตนและผู้เป็นที่รัก

สาระสำคัญ (๑) ความหมายของการเจริญเมตตา, การแผ่เมตตา, การอุทิศกุศล

(๒) อานิสงส์ของการเจริญเมตตากรรมฐาน

(๓) วิธีการเจริญเมตตากรรมฐาน และการเจริญเมตตาในชีวิตประจำวัน

(๔) การเจริญเมตตาจิตตาภิธาน มอบกำลังใจ ให้แก่กันและกัน

(๕) เจริญเมตตาจิตตาภิธาน เป็นบุญ คือการประพฤติดีงามทางกาย วาจาใจ ที่ชำระสันดานให้สะอาด

(๖) เจริญเมตตาจิตตาภิธาน เป็นบุญ สามารถทำได้ทุกเวลา ไม่เฉพาะเมื่อไปวัด

(๗) เจริญเมตตาจิตตาภิธาน เป็นแนวทางในการทำบุญ เช่นที่อธิบายในหลักบุญกิริยาวัตถุ

(๘) การฝึกเจริญเมตตาจิตตาภิธาน เป็นบุญ ด้วยการแผ่เมตตาจิตให้แก่กันเพื่อขจัดโทสะและความโกรธ

กระบวนการ (๑) ผู้นำกลุ่มเชิญให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นวงกลมอย่างผ่อนคลาย แจกใบผ้าป่าความทุกข์ให้สัญญาณระฆัง ๓ ครั้งชวนทุกคนหลับตาเจริญอานาปานสติ แล้วชวนให้ระลึกถึงความทุกข์ของตนที่เผชิญอยู่ในปัจจุบัน แล้วลืมหัดขึ้นเขียนลงในใบผ้าป่าแห่งความทุกข์ จากนั้นพระวิทยากรเชิญทุกคนตั้งจิตอธิษฐานใส่บาตรความทุกข์แล้วเดินรับบิณฑบาตความทุกข์

(๒) ผู้นำกลุ่มมอบพวงมาลัยดอกมะลิ แล้วเชิญชวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนหลับตาเจริญอานาปานสติแล้วชวนให้น้อมกายและใจกล่าวคำขอขมาโทษต่อพระรัตนตรัยและผู้มีพระคุณพระวิทยากรถือพานรับมาถวายต่อพระรัตนตรัย

(๓) ผู้นำกลุ่มมอบด้ายสายสิญจ์เท่าจำนวนสมาชิกกลุ่มแล้วนำสวดโพชฌังคปริตร ภาตุสัพ โดยม้วนด้ายสายสิญจ์เชื่อมต่อจากพระประธานไปรอบกลุ่ม จากนั้นชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมผูกข้อมือให้กำลังใจแก่กันและกัน

(๔) ผู้นำกลุ่มให้สัญญาณระฆัง ๓ ครั้งชวนทุกคนหลับตาเจริญอานาปานสติ ชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมร่วมกัน

(๕) ผู้นำกลุ่มให้สัญญาณระฆัง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเจริญเมตตาจิตตาธิฐานร่วมกันแผ่เมตตาเริ่มจากการแผ่เมตตาให้ตนเอง, คนที่ตนรัก, คนที่เป็นกลางๆตามลำดับ จากนั้นชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแผ่เมตตาให้แก่กันและกันโดยการจับมือกัน จากนั้นเชิญชวนให้แบ่งปันความรักผ่านการกอดหรือยกมือไหว้ พร้อมทั้งกล่าวถ้อยคำที่ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

(๖) ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจเพื่อการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองในชีวิตประจำวันแล้วให้พรกล่าวอนุโมทนาขอบคุณทุกฝ่ายทุกท่าน มอบของที่ระลึก ลาพระรัตนตรัย

สื่อ / อุปกรณ์ ชุดพระประธาน แก้วตั้งเป็นวงกลม ระฆังภาวนา ใบผ้าป่าความทุกข์ ด้ายสายสิญจ์ พวงมาลัยดอกมะลิ ของที่ระลึก

การประเมินผล (๑) สังเกตความสงบ ความสุข ในใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ แสดงออกผ่านพฤติกรรมต่างๆ

(๒) สังเกตความตั้งใจ ความพยายามของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่แสดงออกผ่านพฤติกรรมต่างๆ

รายละเอียดกิจกรรมวันที่ ๕ ตอนที่ ๕

ชื่อกิจกรรม การเจริญสติ-ฝึกฝนด้วยตนเองในวิถีชีวิตที่เป็นปกติ (การบ้าน)

ระยะเวลา วันที่ ๒๖ ก.พ.๒๕๕๕ ในวิถีชีวิตที่เป็นปกติต่อไป

เป้าหมาย (๑) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ปฏิบัติวิธีการที่จะทำให้เป็นผู้มีเมตตา โดยการฝึกเจริญเมตตาภาวนาและตั้งจิตตาธิฐาน ฝึกรักษาศีล เจริญภาวนา แผ่เมตตาและประยุกต์การเรียนรู้ อริยสัจ ๔ พร้อมทั้งพัฒนาการชีวิตตามศักยภาพของตนตามหลักภavana ๔ ให้เป็นวิถีชีวิตที่เป็นปกติต่อไป

(๒) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้นำการเจริญอนุสติ ๑๐ และบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ไปปฏิบัติให้เป็นวิถีชีวิตที่เป็นปกติต่อไป

(๓) เพื่อเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความตั้งใจใช้เวลาในการอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติ มีความสุข และเป็นการพัฒนาตนให้เป็นวิถีชีวิตที่เป็นปกติต่อไป

สาระสำคัญ (๑) การเจริญสติอยู่กับปัจจุบันทุกขณะของการดำเนินชีวิตและประยุกต์การเรียนรู้ อริยสัจ ๔ พร้อมทั้งพัฒนาการชีวิตตามศักยภาพของตนตามหลักภาวนา ๔ ให้เป็นวิถีชีวิตที่เป็นปกติต่อไป

กระบวนการ (๑) ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการทำกายบริหารเป็นกายนุสติ
 (๒) ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการสวดมนต์เจริญพุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ
 (๓) ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการนอนสมาธิเจริญอานาปานะสติ
 (๔) ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการน้อมจิตรักษาศีล ๕ คือการประพฤติดีงามทางกาย วาจาใจ ที่ชำระสันดานให้สะอาดไม่เบียดเบียนกัน

(๖) ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการฝึกเจริญเมตตาจิตตาธิฐาน เป็นบุญ ด้วยการแผ่เมตตาจิตให้แก่ตนแก่กันและกัน แก่ผู้เป็นที่รัก สัพพสัตว์ เพื่อขจัดโทสะและความโกรธ

(๗) ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการเจริญสติทบทวนการเรียนรู้ อริยสัจ ๔ พร้อมทั้งพัฒนาการชีวิตตามศักยภาพของตนตามหลักภาวนา ๔ ในตน

สื่อ / อุปกรณ์ เอกสารสวดมนต์ พุทธพจน์ “เมื่อรู้ว่าตน เป็นที่รักแห่งตนแล้ว พึงรักษาตนให้ดี (พ้นทุกข์)”

การประเมินผล (๑) สังเกตความงอกงาม ความสงบ ความสุข ในใจของผู้ปฏิบัติของตนด้วยตนเอง

แบบสอบถามเพื่อการศึกษาวิจัย

เรื่อง “ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
ของผู้ป่วยโครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ”

คำชี้แจงแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบข้อความด้วยความมีอิสระ ตอบได้ตามความเป็นจริง คำตอบของผู้ตอบแบบสอบถามไม่มีข้อใดถูกหรือผิดและในการตอบแบบสอบถามผู้ตอบไม่ต้องลงชื่อไว้ในแบบสอบถาม โดยคำตอบทั้งสามตอนของท่านนำมาใช้เพื่อการวิจัยและเป็นประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น

แบบสอบถามฉบับนี้มี ๓ ตอน ได้แก่

- ตอนที่ ๑ แบบสอบถามเกี่ยวข้องกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ ๒ แบบสอบถามระดับความสุขของคนไทย
- ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะทั่วไป

ขอขอบคุณทุกท่านที่เสียสละเวลา เื้อื่อเพื่อข้อมูล ให้เป็นอย่างดี

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : ให้ระบุเครื่องหมาย ☒ ลงในช่อง ☐ ที่ตรงกับสถานภาพของท่าน

๑) เพศ		
	๑. ☐ ชาย	๒. ☐ หญิง
๒) อายุ		
	๑. ☐ ต่ำกว่า ๒๐ ปี	๒. ☐ ๒๐ - ๓๐ ปี
	๓. ☐ ๓๑ - ๔๐ ปี	๔. ☐ ๔๐ ปีขึ้นไป
๓) สถานภาพ		
	๑. ☐ โสด	๒. ☐ สมรส
	๓. ☐ หม้าย	๔. ☐ หย่าร้าง
๔) ระดับการศึกษาสูงสุด		
	๑. ☐ ต่ำกว่าชั้นมัธยมศึกษา หรือเทียบเท่า	๒. ☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี
	๓. ☐ ปริญญาตรีหรือ เทียบเท่า	๔. ☐ สูงกว่าปริญญาตรี
๕) อาชีพ		
	๑. ☐ นักศึกษา	๒. ☐ ข้าราชการ / รัฐวิสาหกิจ
	๓. ☐ พนักงานบริษัทเอกชน	๔. ☐ ประกอบธุรกิจส่วนตัว / เจ้าของกิจการ
	๕. ☐ นักธุรกิจ	๖. ☐ อาชีพอิสระ เช่น แพทย์ หนายความ สถาปนิก ฯลฯ
	๗. ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)	
๖) โรค (ระบุ).....		
๗) ระยะเวลาป่วย (ระบุ).....		

ตอนที่ ๒ แบบวัดความสุขคนไทย

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวเองมากที่สุด ตอบจากประสบการณ์ของท่าน ในช่วง ๑ เดือน ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน คำตอบมี ๕ คำตอบ คือ

มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกเรื่องนั้นๆ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มากที่สุด

มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกเรื่องนั้น ๆ มากหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มาก

ปานกลาง หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกเฉย ๆ ต่อเรื่องนั้น ๆ หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ ปานกลาง

น้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกนั้นๆ เพียงเล็กน้อย หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น

ข้อ	คำถาม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต					
๒	ท่านรู้สึกสบายใจ					
๓	ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน					
๔	ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง					
๕	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์					
๖	ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)					
๗	ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น					
๘	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต					
๙	ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์					
๑๐	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา					
๑๑	ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
๑๒	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง					
๑๓	ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว					
๑๔	หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัว จะดูแลท่านเป็นอย่างดี					
๑๕	สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน					

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะทั่วไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Copyright © 2009 นพ. อภิชัย มงคล และคณะ (พ.ศ. 2552) โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต