

ภาคผนวก ก
แบบสอบถาม

แบบสอบถาม ดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ

การเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามชุดนี้ใช้ประกอบการศึกษาวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาเอก ตามหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรื่อง “กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ” เพื่อนำเสนอชุดฝึกอบรมกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ

คำชี้แจงในการตอบแบบวัด

๑. แบบวัดฉบับนี้ทำขึ้นเพื่อศึกษาความจริงบางประการของบุคคลที่มีลักษณะเดียวกับท่าน จึงใคร่ขอความร่วมมือให้ตอบแบบวัดตามที่เห็นว่าตนเองเป็นอย่างนั้นจริง

๒. แบบวัดนี้ไม่มีถูกหรือผิด คำตอบทุกข้อจะถูกนำไปใช้ในการวิจัยที่ไม่มีผลทำให้ท่านได้รับความเสียหายใด ๆ ทั้งสิ้น และจะไม่ถูกนำไปเปิดเผยโดยไม่ได้รับอนุญาต

๓. ในการตอบแบบวัดให้ท่านแสดงเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่มีข้อความว่า
จริงมากที่สุด จริงมาก จริงปานกลาง จริงน้อย และ ไม่จริงเลย

ความหมายของตัวเลือก

จริงมากที่สุด	หมายถึง	ตรงกับตัวฉันมากที่สุด
จริงมาก	หมายถึง	ตรงกับตัวฉันมาก
จริงปานกลาง	หมายถึง	ตรงกับฉันปานกลาง
จริงน้อย	หมายถึง	ตรงกับตัวฉันน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ไม่ตรงกับฉันเลย

วิธีตอบแบบวัด ให้ท่านแสดงเครื่องหมาย ✓ ลงในตัวเลือกที่เห็นว่าตรงกับความคิดของท่าน หรือใกล้เคียงความจริงมากที่สุด และในแต่ละข้อแสดงเครื่องหมาย ✓ ได้เพียงช่องเดียวเท่านั้น ขอให้ตอบทุกข้อ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูง ที่ให้ความร่วมมือ และ สละเวลาในการตอบแบบสอบถาม เพื่อเป็นข้อมูลในการศึกษาของผู้วิจัยและเป็นส่วนหนึ่งในการสืบสานเผยแผ่งานศึกษาด้านพระพุทธศาสนาให้มีความเจริญรุ่งเรืองสืบต่อไป

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือ

ผู้วิจัย

นางชนทอง วัฒนประดิษฐ์

นิสิตปริญญาเอก สาขาพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

แบบวัดแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕

ชื่อ – นามสกุล.....อาชีพ.....
 ตำแหน่ง.....อายุ.....เพศ.....
 การศึกษา.....

ให้ท่านแสดงเครื่องหมาย ✓ ลงในตัวเลือกที่ท่านเห็นว่า ตรงกับความคิดเห็นของท่าน หรือ
 ใกล้เคียงความรู้สึกของท่านจริงมากที่สุด การตอบคำถามในแต่ละข้อนั้นขอให้ท่านแสดงความรู้สึก
 หรือตอบคำถามโดย ✓ ได้เพียงช่องเดียว

ความหมายของตัวเลือก

จริงมากที่สุด	หมายถึง	ตรงกับตัวฉันมากที่สุด
จริงมาก	หมายถึง	ตรงกับตัวฉันมาก
จริงปานกลาง	หมายถึง	ตรงกับฉันปานกลาง
จริงน้อย	หมายถึง	ตรงกับตัวฉันน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ไม่ตรงกับฉันเลย

ตัวอย่างในการตอบคำถาม

ข้อความคำถาม : ผู้ใดไม่ทำร้ายชีวิตหรือร่างกายผู้อื่น ผลของการไม่คิดเบียดเบียนจะทำให้ผู้นั้นมีจิตใจ
 สงบและมีความสุขหากข้อความนี้ ตรงกับความรู้สึกท่านมากที่สุด ให้ ✓ ในช่อง จริงมากที่สุด
 หมายถึง ตรงกับตัวฉันมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ ศีลข้อที่ ๑	ระดับความคิดเห็น				
		จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
xxx	ผู้ใดไม่ทำร้ายชีวิตหรือร่างกายผู้อื่น ผลของการไม่คิดเบียดเบียนจะทำให้ผู้นั้นมีจิตใจสงบและมีความสุข	✓				

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
๑.	ฉันเห็นว่าชีวิตของมนุษย์หรือสัตว์ เป็นสิ่งมีคุณค่าจึงไม่ควรทำลาย					
๒	การไม่คิดเบียดเบียนทำร้ายชีวิต หรือร่างกายผู้อื่น ช่วยให้จิตใจของฉันสงบ และมีความสุข					
๓	สุนัขเพื่อนบ้านมักจะเห่าเสียงดัง และอุจจาระหน้าบ้าน มีโอกาสเมื่อไหร่ฉันจะนำไม้มาไล่ตี					
๔	เมื่อมีใครทำให้โกรธหากมีโอกาสฉันจะเอาคืน ถือคติว่าบุญคุณต้องทดแทนมีแค่นี้อยู่					
๕	ฉันจะใช้การแผ่เมตตาให้ทุกครั้งเมื่อมีใครมาทำให้โกรธ					
๖	เมื่อฉันหงุดหงิด ฉันมักจะระบายอารมณ์ ทำร้ายสัตว์เลี้ยงหรือคนในบ้าน					
๗	ฉันรู้สึกสะใจเมื่อเห็นคนที่ไม่ชอบถูกทำร้าย					
๘	ฉันคิดอยู่เสมอว่า ใคร ๆ ก็รักชีวิต ไม่อยากถูกเบียดเบียน ฉันจึงไม่เบียดเบียนทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น					
๙	ฉันเชื่อในกฎแห่งกรรม ใครทำผิดย่อมได้รับโทษทางกฎหมาย สังคมไม่ควรใช้กฎหมายทำร้าย แม้ว่าผู้นั้นจะทำผิด					
๑๐	ฉันเห็นด้วยกับคำกล่าวว่า ชื่อนั้นทำให้อวด คดโกงทำให้รวย การทำงานที่ซื่อตรงไม่สามารถทำให้สำเร็จและรวยได้					
๑๑	การรับสินบน หรือ สินจ้างรางวัล สำหรับฉันว่าทำได้ ถ้างานนั้นสำเร็จและทำให้ฉันร่ำรวย					
๑๒	การที่ฉันเติมน้ำมันรถในการทำธุระส่วนตัว แล้วนำไปเสริมมาเบิกกับหน่วยงานเป็นเรื่องเล็กน้อยไม่ทำให้ใครเดือดร้อน					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
๑๓	เมื่อพบมือถือนียี่ห้อดังที่ตกบนถนนได้ ซึ่งเป็นรุ่นที่ฉันอยากได้ จึงเก็บไว้ใช้เอง เพราะถือคิดว่าของอยู่ที่ใครคนนั้นก็เป็นเจ้าของ					
๑๔	เมื่อฉันเก็บเงินสดได้จะรีบแจ้งหาเจ้าของ แม้ว่าขณะนั้น ครอบครัวฉันกำลังเดือดร้อนเรื่องเงิน					
๑๕	เมื่อฉันเห็นสุนัขน่ารักหลงทางอยู่ ฉันจะเก็บไปเลี้ยงเองไม่คิดตามหาเจ้าของเพื่อคืน					
๑๖	หากแม่ค้าทอนเงินเกิน ฉันจะรีบบอกแม่ค้าและคืนเงินด้วยความสงสารเห็นใจ					
๑๗	การนำผลงานผู้อื่นมาเป็นผลงานของตนฉันว่าทำได้ เพราะการทำงานสมัยนี้เต็มไปด้วยการแข่งขัน ต้องทำทุกวิถีทางจึงจะประสบความสำเร็จ					
๑๘	งานใดที่มีผลตอบแทนดี แต่อาจเบียดเบียนผู้อื่นหรือหลีกเลี่ยงกฎหมายบ้าง ฉันว่าคุ้มที่จะทำ					
๑๙	การมีคู่ครองคนเดียวสำหรับฉัน เป็นชีวิตที่น่าเบื่อไร้ความตื่นเต้น เหมือนอาหารที่ซ้ำซากจำเจ					
๒๐	สำหรับฉันความสุขในชีวิตคู่ไม่ได้อยู่ที่ความพอใจในรูปร่างภายนอก แต่อยู่ที่ความรัก เข้าใจและเติมความสุขให้กัน					
๒๑	ความสุขขณะที่มีความสัมพันธ์กับคนที่ไม่ใช่คู่ครอง ฉันว่ามี แต่สร้างปัญหาและความทุกข์ใจให้กับคนในครอบครัว					
๒๒	การทดลองเปลี่ยนคู่นอน ฉันว่าสามารถทำได้ตราบดีที่หญิงชายนั่นยังโสด					
๒๓	หากมีใครมาขอทั้งที่รู้ว่าฉันแต่งงานแล้ว ฉันจะพยายามไม่ใกล้ชิดหรือเปิดโอกาสให้มีความสนิทสนม					
๒๔	เมื่อฉันเจอคนที่รู้สึกอยู่ด้วยแล้วมีความสุข แต่ฉันหรือเขาต่างก็มีคู่ครองแล้ว ฉันจะรีบตัดใจทันที					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
๑.	ฉันเห็นว่าชีวิตของมนุษย์หรือสัตว์ เป็นสิ่งมีคุณค่าจึงไม่ควรทำลาย					
๒	การไม่คิดเบียดเบียนทำร้ายชีวิต หรือร่างกายผู้อื่น ช่วยให้จิตใจของฉันสงบ และมีความสุข					
๓	สุนัขเพื่อนบ้านมักจะเห่าเสียงดัง และอุจจาระหน้าบ้าน มีโอกาสเมื่อไหร่ฉันจะนำไม้มาไล่ตี					
๔	เมื่อมีใครทำให้โกรธหากมีโอกาสฉันจะเอาคืน ถือคติว่าบุญคุณต้องทดแทนมีแค่ต้องชำระ					
๕	ฉันจะใช้การแผ่เมตตาให้ทุกครั้งเมื่อมีใครมาทำให้โกรธ					
๖	เมื่อฉันหงุดหงิด ฉันมักจะระบายอารมณ์ ทำร้ายสัตว์เลี้ยงหรือคนในบ้าน					
๗	ฉันรู้สึกสะใจเมื่อเห็นคนที่ไม่ชอบถูกทำร้าย					
๘	ฉันคิดอยู่เสมอว่า ใคร ๆ ก็รักชีวิต ไม่อยากถูกเบียดเบียน ฉันจึงไม่เบียดเบียนทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น					
๙	ฉันเชื่อในกฎแห่งกรรม ใครทำผิดย่อมได้รับโทษทางกฎหมาย สังคมไม่ควรใช้กฎหมายทำร้าย แม้ว่าผู้นั้นจะทำผิด					
๑๐	ฉันเห็นด้วยกับคำกล่าวว่า ชื่อนั้นทำให้อวด คดโกงทำให้รวบการทำงานที่ซื่อตรงไม่สามารถทำให้สำเร็จและรวยได้					
๑๑	การรับสินบน หรือ สินจ้างรางวัล สำหรับฉันว่าทำได้ ถ้างานนั้นสำเร็จและทำให้ฉันร่ำรวย					
๑๒	การที่ฉันเติมน้ำมันรถในการทำธุระส่วนตัว แล้วนำไปเสริมมาเบิกกับหน่วยงานเป็นเรื่องเล็กน้อยไม่ทำให้ใครเดือดร้อน					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
๑๓	เมื่อพบมือถือนียี่ห้อดังที่ตกบนถนนได้ ซึ่งเป็นรุ่นที่ฉันอยากได้ จึงเก็บไว้ใช้เอง เพราะถือคิดว่าของอยู่ที่ใครคนนั้นก็เป็นเจ้าของ					
๑๔	เมื่อฉันเก็บเงินสดได้จะรีบแจ้งหาเจ้าของ แม้ว่าขณะนั้น ครอบครัวฉันก็กำลังเดือดร้อนเรื่องเงิน					
๑๕	เมื่อฉันเห็นสุนัขน่ารักหลงทางอยู่ ฉันจะเก็บไปเลี้ยงเองไม่คิดตามหาเจ้าของเพื่อคืน					
๑๖	หากแม่ค้าทอนเงินเกิน ฉันจะรีบบอกแม่ค้าและคืนเงินด้วยความสงสารเห็นใจ					
๑๗	การนำผลงานผู้อื่นมาเป็นผลงานของตนฉันว่าทำได้ เพราะการทำงานสมัยนี้เต็มไปด้วยการแข่งขัน ต้องทำทุกวิถีทางจึงจะประสบความสำเร็จ					
๑๘	งานใดที่มีผลตอบแทนดี แต่อาจเบียดเบียนผู้อื่นหรือหลีกเลี่ยงกฎหมายบ้าง ฉันว่าคุ้มที่จะทำ					
๑๙	การมีคู่ครองคนเดียวสำหรับฉัน เป็นชีวิตที่น่าเบื่อไร้ความตื่นเต้น เหมือนอาหารที่ซ้ำซากจำเจ					
๒๐	สำหรับฉันความสุขในชีวิตคู่ไม่ได้อยู่ที่ความพอใจในรูปร่างภายนอก แต่อยู่ที่ความรัก เข้าใจและเติมความสุขให้กัน					
๒๑	ความสุขขณะที่มีความสัมพันธ์กับคนที่ไม่ใช่คู่ครอง ฉันว่ามี แต่สร้างปัญหาและความทุกข์ใจให้กับคนในครอบครัว					
๒๒	การทดลองเปลี่ยนคู่นอน ฉันว่าสามารถทำได้ตราบดีที่หญิงชายนั่นยังโสด					
๒๓	หากมีใครมาขอทั้งที่รู้ว่าฉันแต่งงานแล้ว ฉันจะพยายามไม่ใกล้ชิดหรือเปิดโอกาสให้มีความสนิทสนม					
๒๔	เมื่อฉันเจอคนที่รู้สึกอยู่ด้วยแล้วมีความสุข แต่ฉันหรือเขาต่างก็มีคู่ครองแล้ว ฉันจะรีบตัดใจทันที					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
๒๕	สำหรับฉันคิดว่า คู่ครองมีไว้เชิดชู แต่ช่วยให้ชีวิตมีสีสัน แม้จะแต่งงานแล้วก็มีสิทธิหาความสุขใส่ตัวได้					
๒๖	ฉันเชื่อว่าการรักชอบคนมีเจ้าของมีแต่ นำความเดือดร้อนมาให้ แค่คิดก็ผิดแล้ว ควรหักห้ามใจ รู้จักรักษาศีลศีลขีของตนและครอบครัวให้มาก					
๒๗	ฉันเชื่อในคุณค่าของความไว้วางใจ การรู้จักอดทน และรู้จักปรับตัวในชีวิตคู่ จะทำให้ฉันและครอบครัวมีความสุข					
๒๘	การพูดเท็จ แม้ว่าคนอื่นไม่รู้แต่ตัวเรารู้ ทำให้จิตใจฉันไม่สงบ คอยกังวลว่าเราเคยพูดอะไรกับใครไว้บ้าง					
๒๙	ฉันเชื่อว่าครอบครัว และสังคมจะสามัคคี และเกิดสันติสุข หากว่าเราพูดความจริงแก่กัน					
๓๐	หากจะทำธุระส่วนตัวระหว่างงาน ฉันจะบอกหัวหน้าว่าติดงานข้างนอก					
๓๑	ก่อนพูดฉันจะคิดพิจารณาผลของสิ่งที่พูด ว่าสิ่งนั้นเป็นประโยชน์และเป็นความจริงหรือไม่					
๓๒	ฉันไม่คิดว่าผิดที่จะกล่าวว่างานนั้นฉันเป็นคนทำ แม้จริง ๆ แล้วฉันไม่มีส่วนร่วมเท่าไร เพราะทุกคนต้องรู้จักเสนอตนเองให้มีผลงาน					
๓๓	การพูดจาไม่จริง ทำให้ชีวิตและสังคมวุ่นวาย การสร้างความไว้วางใจกัน ฉันคิดว่าสังคมควรพูดความจริงแก่กัน					
๓๔	การพูดเท็จไม่เป็นไร แต่ต้องปกปิดไว้เป็นความลับ เพราะหากเราไม่พูดก็ไม่มีใครรู้					
๓๕	คนจะประสบความสำเร็จต้องรู้จักพูด การพูดเท็จอาจเป็นหนทางหนึ่งที่ช่วยให้ฉันไปถึงเป้าหมาย					
๓๖	ฉันรู้สึกว่าคนที่พูดความจริงเป็นคนโง่ของสังคม เพราะไม่รู้จักพูดให้เกิดผลประโยชน์แก่ตน					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
๓๗	ฉันเห็นว่าการดื่มสุราและของมึนเมา ทำให้เสียทรัพย์ เสียเวลา และเสียสุขภาพ ทำให้ขาดสติและเกิดวาทะ ประมาท					
๓๘	การดื่มสุราหรือของมึนเมา ฉันเห็นว่าเป็นเรื่องจำเป็นในการ เข้าสังคม ทำให้เป็นคนมีเสน่ห์ และทันสมัยไม่คร่ำครึ					
๓๙	ฉันไม่ปฏิเสธเพื่อนในการไปเที่ยวสังสรรค์ที่สถานบันเทิง แต่ จะไม่ดื่มสุราเพราะปณิธานในใจที่ตั้งไว้					
๔๐	หากวันไหนมีเรื่องทุกข์ใจ หรือปัญหาที่แก้ไม่ตก ฉันก็จะชวน เพื่อน ๆ มาดื่มสุราเพื่อหาหรือปรับทุกข์					
๔๑	เพราะเห็นแต่ข้อเสียในการดื่มสุราของมึนเมา ฉันจึงตั้งใจว่า ถึงอย่างไรก็จะไม่ดื่ม ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลอันใด					
๔๒	การดื่มสุราหรือของมึนเมา ช่วยทำให้ฉันมีเพื่อน และ แสดงออกถึงความเป็นเพื่อนแท้					
๔๓	สำหรับฉันการดื่มสุราหรือของมึนเมาในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่อาละวาดหรือสร้างความเดือดร้อนให้ใคร ก็ไม่ผิดที่จะดื่ม					
๔๔	ฉันเห็นว่าการดื่มสุรา ทำให้คนสามารถแสดงสิ่งที่ไม่สมควร เพราะขาดสติในการควบคุมตน					
๔๕	การดื่มสุราหรือของมึนเมา ช่วยทำให้ฉันคลายความทุกข์ ทำ ให้อนหลับได้สนิทไม่ต้องคิดอะไร					

แบบวัดสังเกตพฤติกรรมในระหว่างกิจกรรม

ชื่อ-นามสกุล ผู้สังเกต.....ครั้งที่.....วัน/เวลา.....

ชื่อ- นามสกุล ผู้ถูกสังเกต.....

แบบสังเกตนี้ใช้สังเกตผู้เข้าอบรมในระหว่างการทดลอง เมื่อสังเกตแล้วให้คะแนนโดย
วงกลมรอบตัวเลขที่บอกระดับพฤติกรรมที่แสดง คือ

๕ = มากที่สุด ๔ = มาก ๓ = ปานกลาง ๒ = น้อย ๑ = ไม่มีเลย

ภาว ๔	พฤติกรรมที่ปรากฏ	มาก ที่สุด ๕	มาก ๔	ปาน กลาง ๓	น้อย ๒	ไม่มี เลย ๑
ด้าน กาย	๑. การมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น					
	๒. การรับฟังความเห็น ไม่พูดแทรกระหว่างที่ผู้อื่นกำลังพูด					
	๓. การพยายามทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จลุล่วง					
ด้าน ศีล	๔. การเคารพกติกาข้อตกลงร่วม เช่น ไม่เปิดมือถือ					
	๕. การให้ความร่วมมือและการมีส่วนร่วมของกลุ่ม					
	๖. การใช้คำพูดที่สุภาพอ่อนโยนต่อผู้อื่น					
ด้าน จิต	๗. การตั้งใจและอดทนต่อสิ่งที่ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติ					
	๘. มีความมุ่งมั่นที่จะทำให้งานที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด					
	๙. มีสมาธิในการฟังและมีความจดจ่อในเนื้อหาที่เรียน					
ด้าน ปัญญา	๑๐. การรับฟังผู้อื่นด้วยความเข้าใจและมีเมตตาเอาใจใส่ ความรู้สึกของผู้อื่น					
	๑๑. การแสดงความเห็นประเด็นต่าง ๆ ที่ได้จากการเรียนรู้มา แก้ปัญหาให้กับตนเองและผู้อื่น					
	๑๒. การรู้จักตนเองและรู้จักผู้อื่น นำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาพัฒนา ตนเอง					

ภาคผนวก ข
เครื่องมือการวิจัย

จากข้อคำถามฉบับเต็ม ๑๒๐ ข้อ หลังจากตัดคะแนนกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ แล้วข้อคำถามรวมเหลือ ๖๘ ข้อ แยกวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของแรงจูงใจในการปฏิบัติตามศีลแต่ละข้อ ตารางที่ ๓ แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากแบบวัดแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ในแต่ละข้อกับคะแนนรวมรายด้าน Corrected Item-Total ของคะแนนรวมทั้งฉบับ

ศีล	ข้อ	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างคะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวม	
		ครั้งที่ ๑	ครั้งที่ ๒
ศีลข้อ ๑	ฉันทะ๑	.๔๕๒**	.๔๕๒**
	ฉันทะ๓	.๓๘๗**	.๓๘๗**
	วิริยะ๒	.๔๘๕**	.๔๘๕**
	วิริยะ๕	.๒๘๓**	.๒๘๓**
	จิตตะ๔	.๕๕๕**	.๕๕๕**
	จิตตะ๕	.๒๙๒**	.๒๙๒**
	จิตตะ๖	.๓๓๒**	.๓๓๒**
	วิมังกสา๒	.๓๓๙**	.๓๓๙**
	วิมังกสา๓	.๒๙๖**	.๒๙๖**
	วิมังกสา๕	.๓๘๓**	.๓๘๓**
ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค		.๗๒๐	.๗๒๐

* $p < .05$ โดยที่ค่า r วิฤติเท่ากับ .๒๓๑ ($n=๖๐$)

คีล	ข้อ	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างคะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวม	
		ครั้งที่ ๑	ครั้งที่ ๒
คีลข้อ ๒	ฉันทะเล๒	.๔๙๐**	.๔๘๓**
	ฉันทะเล๓	.๑๒๒**	-
	ฉันทะเล๔	.๕๗๔**	.๕๗๙**
	ฉันทะเล๕	.๒๓๐	-
	ฉันทะเล๖	.๕๖๔**	.๕๗๘**
	วิริยะ๒	.๕๑๖**	.๕๖๔**
	วิริยะ๓	.๖๒๔**	.๖๑๐**
	วิริยะ๕	.๖๒๓**	.๖๐๔**
	จิตตะ๒	.๓๘๙**	.๓๙๔**
	จิตตะ๓	.๔๓๓**	.๔๐๗**
	จิตตะ๔	.๓๘๘**	.๓๙๕**
	จิตตะ๕	.๓๔๐**	.๓๓๙**
	จิตตะ๖	.๓๔๔**	.๓๓๔**
	วิมัสสา๒	.๓๙๓**	.๓๗๔**
	วิมัสสา๓	.๕๓๘**	.๕๒๔**
	วิมัสสา๕	.๑๘๗**	-
	วิมัสสา๖	.๖๕๖**	.๖๕๙**
ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค		.๘๓๘	.๘๔๗

* $p < .05$ โดยที่ค่า r วิฤติเท่ากับ .๒๓๑ ($n = ๖๐$)

ศีล	ข้อ	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	
		ระหว่างคะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวม	
		ครั้งที่ ๑	ครั้งที่ ๒
ศีลข้อ ๓	ฉันทะ๒	.๓๖๑**	.๓๖๑**
	ฉันทะ๓	.๔๔๙**	.๔๔๙**
	ฉันทะ๔	.๖๗๙**	.๖๗๙**
	ฉันทะ๕	.๓๓๕**	.๓๓๕**
	ฉันทะ๖	.๓๕๕**	.๓๕๕**
	วิริยะ๒	.๕๔๖**	.๕๔๖**
	วิริยะ๓	.๔๓๘**	.๔๓๘**
	วิริยะ๕	.๓๓๐**	.๓๓๐**
	จิตตะ๒	.๔๙๘**	.๔๙๘**
	จิตตะ๔	.๔๘๘**	.๔๘๘**
	วิริยะ๕	.๓๒๒**	.๓๒๒**
	จิตตะ๑	.๕๑๕**	.๕๑๕**
	จิตตะ๒	.๕๐๗**	.๕๐๗**
	วิมิงสา๓	.๔๑๘**	.๔๑๘**
	วิมิงสา๔	.๖๘๖**	.๖๘๖**
	วิมิงสา๕	.๓๒๒**	.๓๒๒**
	วิมิงสา๖	.๕๔๕**	.๕๔๕**
ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ			
كرونบาค		.๘๔๒	.๘๔๒

ศีล	ข้อ	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	
		ระหว่างคะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวม	
		ครั้งที่ ๑	ครั้งที่ ๒
ศีลข้อ ๔	ฉันทะ๓	.๔๗๔**	.๔๗๔**
	ฉันทะ๕	.๓๘๖**	.๓๘๖**
	วิริยะ๒	.๓๐๓**	.๓๐๓**
	จิตตะ๑	.๒๘๘**	.๒๘๘**
	จิตตะ๒	.๔๖๘**	.๔๖๘**
	จิตตะ๕	.๔๓๔**	.๔๓๔**
	วิมังกา๒	.๕๓๑**	.๕๓๑**
	วิมังกา๔	.๒๙๕**	.๒๙๕**
	วิมังกา๖	.๓๘๓**	.๓๘๓**
ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา		.๗๑๒	.๗๑๒
ของครอนบาค			

* $p < .05$ โดยที่ค่า r วิฤติเท่ากับ .๒๓๑ ($n=๖๐$)

คีล	ข้อ	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	
		ระหว่างคะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวม	
		ครั้งที่ ๑	ครั้งที่ ๒
คีลข้อ ๕	ฉันทะเล๑	.๖๐๖**	.๖๐๖**
	ฉันทะเล๓	.๖๑๗**	.๖๑๗**
	ฉันทะเล๔	.๔๗๔**	.๔๗๔**
	วิริยะ๑	.๕๑๙**	.๕๑๙**
	วิริยะ๓	.๔๓๔**	.๔๓๔**
	วิริยะ๕	.๓๗๙**	.๓๗๙**
	วิริยะ๖	.๕๒๒**	.๕๒๒**
	จิตตะ๑	.๕๗๖**	.๕๗๖**
	จิตตะ๓	.๖๖๔**	.๖๖๔**
	จิตตะ๔	.๔๐๑**	.๔๐๑**
	จิตตะ๕	.๖๑๗**	.๖๑๗**
	วิม้งสา๑	.๕๗๗**	.๕๗๗**
	วิม้งสา๒	.๔๔๗**	.๔๔๗**
	วิม้งสา๓	.๔๓๘**	.๔๓๘**
	วิม้งสา๔	.๔๑๘**	.๔๑๘**
ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา		.๘๖๖	.๘๖๖
ของครอนบาค			

* $p < .05$ โดยที่ค่า r วิฤติเทากับ .๒๓๑ ($n=๖๐$)

ภาคผนวก ค

ตัวอย่างคู่มือชุดฝึกอบรบกระบวนการสร้างแรงจูงใจ
ในการรักษาศีล ๕ สำหรับผู้นำ

ตัวอย่าง รายละเอียดกิจกรรม กลุ่มการเสริมศรัทธา

กิจกรรมที่ ๑ รู้จักพระพุทธเจ้า

ระยะเวลาที่ใช้ ๒.๓๐ ชั่วโมง (แบ่งเป็น ๒ ช่วง)

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อปฐมนิเทศหลักสูตร Orientation
๒. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้าอบรมกับผู้วิจัย และระหว่างผู้เข้าอบรมด้วยกันเอง
๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้และศรัทธาในพระพุทธรูปของพระพุทธเจ้า
๔. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเห็นความสำคัญการเข้าร่วมอบรมหลักสูตรการสร้างแรงจูงใจในการรักษาศีล ๕ สำหรับผู้นำ

ขั้นนำ

๑. ผู้วิจัยแนะนำประวัติตนเอง
๒. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมแนะนำเพื่อนใหม่ โดยใช้ กิจกรรม “ถอดรหัส...ฉันและเธอ”
๓. ผู้วิจัยชวนผู้เข้าอบรมร่วมร้องเพลง “อยากให้ความรักแก่คนทั้งโลก” โดยเปิดเพลงพร้อมกับเนื้อเพลงที่อยู่ในพาวเวอร์พอยท์ ให้ผู้เข้าอบรมร่วมร้องเพลงตาม เมื่อร้องเพลงจบ ผู้วิจัยถามผู้เข้าอบรมรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ฟังเพลงนี้ มีผู้เข้าอบรมท่านใดปรารถนาที่จะมอบความรักให้กับผู้อื่นเหมือนดังเพลงบ้าง ให้แต่ละกลุ่มระดมความเห็นถึงบุคคลที่สามารถให้ความรักแก่คนอื่นได้ควรมีคุณสมบัติประจำตนอย่างไร

๔. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม “ฉัน และ เธอ” และแจ้งวัตถุประสงค์ในการอบรม เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้และเข้าใจในคำสอนของพระพุทธเจ้า นำมาเป็นแนวทางและสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองที่จะศึกษาปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์โดยพัฒนาตนเองให้มีศีล ๕ เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต สร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสังคมรอบข้าง เป็นการพัฒนาคุณธรรมของผู้นำอย่างยั่งยืน ผู้วิจัย ขอความร่วมมือ ผู้เข้าอบรมในการกำหนดข้อตกลงร่วมกันในระหว่างการประชุมเพื่อให้เกิดวัตถุประสงค์ของการอบรม

ขั้นสอน

๑. ผู้วิจัยนำเข้าสู่ ช่วงสารพันปัญหาของมนุษย์มี ๓ ประเภทคือ คือ ๑) ปัญหาเกี่ยวกับตนเอง เช่น ทำอย่างไรให้ตนเองมีความสุข การคลายความเครียดให้ตัวเองควรทำอย่างไร การรักษาโรคพิษทางจิตวิญญาณ ๒) ปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว เช่น ทำอย่างไรให้ครอบครัวมีความสุข เลี้ยงลูกอย่างไรให้มีความกตัญญู ปลอดภัยเสียภัยติด รักอย่างไรที่วัยรุ่นต้องการ ๓) ปัญหาเกี่ยวกับการงานสังคม เศรษฐกิจ เช่น ทำอย่างไรให้เจ้านาย-ลูกน้องพอใจและมีความสุข รักและศรัทธา ดำเนินชีวิตอย่างไรให้พ้นภัยเศรษฐกิจ ทำสังคมและชุมชนให้น่าอยู่ได้อย่างไร แบ่งกลุ่มระดมความเห็น พร้อมนำเสนอ

๒. ผู้วิจัยนำเข้าสู่เนื้อหา “รู้จักพระพุทธเจ้า คุณสมบัติของพระองค์ และ พุทธคุณ” ด้วยการตั้งคำถาม พระพุทธเจ้าคือใคร มีความสำคัญอย่างไร คำสอนหลักที่สำคัญของพระพุทธเจ้ามี

อะไรบ้าง ให้ผู้เข้าอบรมร่วมกันตอบคำถาม ผู้วิจัยเข้าสู่เนื้อหาประวัติของพระพุทธเจ้า และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้

๓. ผู้วิจัยนำผู้เข้าอบรมเข้าสู่ “ถอดรหัสพระคุณของพระพุทธเจ้า” ผ่านบทสวดพุทธคุณในพาวเวอร์พอยท์ โดยถอดรหัสคำสำคัญในบทสวดแปล เช่น เป็นผู้ไกลจากกิเลส หมายถึงอย่างไร เป็นต้น

๔. ผู้วิจัยชี้ให้ผู้เข้าอบรมเห็นถึง บทบาทของพระพุทธเจ้าในฐานะผู้นำ ทรงเป็นต้นแบบของผู้นำให้กับคนทั้งโลก ผู้วิจัยถามผู้นำที่ดีควรมีคุณสมบัติอย่างไร ให้ผู้เข้าอบรมร่วมแสดงความคิดเห็น จากนั้นผู้วิจัยนำ ให้ผู้เข้าอบรมอ่านออกเสียงคุณสมบัติผู้นำในพาวเวอร์พอยท์ พร้อม ๆ กัน เมื่ออ่านจบผู้วิจัยสรุปเนื้อหา

ขั้นสรุป

๑. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมแต่ละท่าน แสดงความเห็นสิ่งที่เรียนรู้จักกิจกรรม ความรู้ และแง่คิดที่ได้รับ และผู้วิจัยช่วยสรุปปิดท้าย

๒. ผู้วิจัยนำผู้เข้าอบรมรำลึกถึงพระคุณของพุทธเจ้า ด้วยการสวดมนต์ทำนองสรภัญญะ

๓. ผู้วิจัยและผู้เข้าอบรมร่วมกันเจริญจิตตภาวนา เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา เป็นเวลา ๕ นาที

๔. ผู้วิจัยและผู้เข้าอบรมร่วมกันแผ่เมตตา

๖. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมตอบใบบันทึกการเรียนรู้หลังการอบรมกิจกรรมที่ ๑

กิจกรรมที่ ๒ รู้จักเรื่องกรรม

เวลาที่ใช้ ๑.๓๐ ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้และความเข้าใจ เรื่องกรรมในพระพุทธศาสนา
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเชื่อมั่นในผลของกรรม และ หลักทำดี ได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว
๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดความเชื่อมั่นในการกระทำความดีของตน

ขั้นนำ

๑. ผู้วิจัยนำเข้าสู่เนื้อหาด้วยการเปิดเพลงพร้อมเนื้อร้อง “หลักธรรม หลักความจริง”

ขั้นสอน

๑. ผู้วิจัยเล่าเรื่อง ชายคนหนึ่งกับภรรยา ๔ คน (ช่วงที่ ๑) โดยมีภาพประกอบการเล่าในพาวเวอร์พอยท์ ให้ผู้เข้าอบรมแสดงความคิดเห็นว่า คำตอบของภรรยาทั้ง ๔ หมายถึงอะไร (ช่วงที่ ๒) เฉลยคำตอบ ความหมายภรรยาทั้ง ๔ ให้ผู้เข้าอบรมตอบคำถามตัวเองว่าที่ผ่านมาชีวิตให้ความสำคัญกับอะไรมากที่สุด สรุปสาระสำคัญที่ได้รับจากเรื่องเล่า

๒. ผู้วิจัยชวนพูดคุย เหตุใดสัตว์โลกถึงเกิดมาต่างกัน ยกตัวอย่างพุทธภาษิตและภาพสรุปเกี่ยวกับหลักกรรมใน จุฬกัมมวิภังคสูตร ผู้วิจัยเปิดเพลง ไม่มีอะไรเหนือกรรม พร้อมกับเนื้อเพลงในพาวเวอร์พอยท์ สามารถร้องตามได้ เมื่อเพลงจบผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมแต่ละท่านแสดงความคิดเห็นทักษะเกี่ยวกับเรื่องกรรม

๓. ผู้วิจัยนำเข้าสู่เนื้อหา “รู้จักกรรมในพระพุทธศาสนา” ผู้วิจัยตั้งคำถาม ให้ผู้เข้าอบรมได้แสดง ผู้วิจัยสรุปประเด็น ให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องผลของกรรมหรือการกระทำ ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมช่วยกันยกตัวอย่าง กรรมชั่ว กรรมดี ประกอบด้วย กาย วาจา ใจ เป็นอย่างไร

๔. ผู้วิจัยนำตัวอย่างละคร “ทองเนื้อเก้า” แสดงตัวอย่างเรื่องของกรรม ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากละครเรื่องนี้ ผู้วิจัยยกตัวอย่างเรื่องเล่าบุคคลในสมัยพุทธกาล พระนางสามาวดี

ขั้นสรุป

๑. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรม ช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ แก่นคิดที่ได้รับจากเรื่อง

๒. ผู้วิจัยสรุปความรู้เรื่องกรรม

๓. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมหลับตาหายใจเข้าออกด้วยความสบาย ทำใจให้ผ่อนคลาย ๕ นาที เพื่อทบทวนตัวเองในอดีตที่ผ่านมาสิ่งเคยกระทำไม่ดีไว้ในอดีต หากกลับไปแก้ไขได้จะอย่างไร ให้ตั้งจิตอธิษฐานจากนี้ไปเราจะเป็นคนใหม่จะไม่ทำผิดเหมือนที่ผ่านมา และยิ้มให้กับตนเองต้อนรับความเป็นคนใหม่ของตนให้เข้ามาอยู่ในใจ (ผู้วิจัยตีระฆังเป็นสัญญาณให้ลืมตา) ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมตอบคำถามบันทึกการเรียนรู้ท้ายกิจกรรม

๔. ผู้วิจัยและผู้เข้าอบรมนั่งล้อม แผ่เมตตาให้กับตนเอง ให้กำลังใจตนเองต่อจากนี้ไปจะสร้างแต่กรรมดี เป็นเวลา ๑ นาที

กิจกรรมที่ ๓ รู้จักชีวิต
เวลาที่ใช้ ๒ ชม.
วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้เข้าอบรมเรียนรู้จักชีวิต และ ตระหนักคุณค่าของการเกิดมาเป็นมนุษย์
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดศรัทธา และ เชื่อมั่นในความดีงามของมนุษย์
๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดความศรัทธาในพระพุทธเจ้า และ เชื่อมั่นในคำสอนของพระองค์

ช่วงที่ ๑ มหัตถรรพของชีวิต (เวลาที่ใช้ ๑ ชม.)

ชั้นนำ

๑. ผู้วิจัยนำเข้าสู่เนื้อหา ด้วยการเปิดเพลง “ค่าของคน” พร้อมเนื้อเพลง ให้ผู้เข้าอบรมร่วมกันคิด มีหลักธรรมอะไรบ้างในบทเพลง
๒. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมแต่ละท่านได้แสดงความคิดเห็น “ค่าของคน” ในทัศนะของตน และ ผู้วิจัยตั้งคำถาม ชวนให้คิด “การเกิดเป็นมนุษย์ ยากหรือง่าย” ให้ผู้เข้าอบรมร่วมแสดงความคิดเห็น

ขั้นสอน

๑. ผู้วิจัยนำเข้าสู่เนื้อหา “มหัตถรรพของชีวิต” โดยให้ผู้เข้าอบรมนึกถึงสิ่งที่ดีในชีวิตของตนเอง ผู้วิจัยยกตัวอย่าง พุทธภาษิต แสดงถึง สิ่งที่ยากในโลกนี้มี ๔ อย่าง เป็นประเด็นสนทนาและให้ผู้เข้าอบรมร่วมแสดงความคิดเห็นทำไม ๔ อย่างนี้จึงเป็นเรื่องยาก
๒. ผู้วิจัยเล่าเรื่อง จัมเปยยชาดก (พญานาคราชรักษาศีล) แสดงให้เห็น การเกิดเป็นมนุษย์นั้นแสนยาก ผู้วิจัยตั้งคำถาม ถามผู้เข้าอบรมการเกิดเป็นมนุษย์ยาก หรือง่ายเพราะเหตุใด ผู้วิจัยสรุปประเด็น
๓. ผู้วิจัยนำบรรยายเรื่อง การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ต้องอาศัย จักร ๔ ผู้วิจัยบรรยายสลับกับการตั้งคำถามกระตุ้นให้ผู้เข้าอบรมร่วมคิดตามในประเด็นต่าง ๆ ของ จักร ๔

ช่วงที่ ๒ ชีวิตคืออะไร (เวลาที่ใช้) ๔๕ นาที

๑. ผู้วิจัยนำสนทนา เรื่องชีวิต คือ อะไร ผู้วิจัย เปิดคลิป รักแท้แม่ฉันเป็นแมว เป็นตัวอย่างแสดงให้เห็นถึง สัตว์เองก็มีความรู้สึก มีจิตใจ เช่นเดียวกับมนุษย์
๒. ผู้วิจัยนำเข้าสู่เนื้อหา เรื่องของ อายุตนะ การรับรู้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ยกตัวอย่าง ภาพทางจิตวิทยา
๓. ผู้วิจัยยกตัวอย่างกรณีศึกษา นางอุตตรานันทมารดา
๕. ผู้วิจัยมอบหมายให้แต่ละกลุ่มสรุปประเด็นที่ได้จากเนื้อหา และ กรณีตัวอย่างของเรื่อง นางอุตตรานันทมารดา ให้เวลาในการระดมความเห็น ๕ นาที โดยผู้วิจัยให้สัญญาณระฆังสิ้นสุดเวลา และให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน ๑ คนออกมาสรุปกลุ่มละ ๓ นาที ให้เพื่อนฟัง

๕. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมหลับตาผ่อนคลาย ๕ นาที ระลึกเหตุการณ์ในอดีต เรื่องใดที่ท่านทำให้คนที่รักท่าน หรือ คนที่ท่านรัก เสียใจ และหากย้อนเวลาได้ท่านจะแก้ไข เหตุการณ์นั้นอย่างไรให้ผู้เข้าอบรม จับคู่ เล่าสู่กันฟัง โดยผู้ฟัง ให้ฟังอย่างตั้งใจ ไม่แทรกแซงขณะที่เพื่อนเล่า

ขั้นสรุป

๑. ผู้วิจัย และผู้เข้าอบรมร่วมกันสรุป สิ่งที่ได้เรียนรู้ในกิจกรรมนี้ ทำให้เห็นว่าทุกคนต่างก็มีอดีตที่ผิดพลาด การแก้ไขอดีต ให้แก่ที่ปัจจุบัน การแสดงความรัก ความเมตตา การให้อภัย เริ่มที่ขณะปัจจุบัน กับคนที่อยู่ตรงหน้า ที่นี่และเดี๋ยวนี้ ทำให้ชีวิตที่ได้เกิดมามีความหมาย

๒. ผู้วิจัยสรุปต่อย้ำเชื่อมั่นและศรัทธาในพระพุทธเจ้า ยึดมั่นในคำสอนของพระองค์จึงจะช่วยให้เราพ้นทุกข์ ผู้วิจัยเปิดเพลง เชื่อพระพุทธเจ้า

๓. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมตอบคำถามในใบบันทึกการเรียนรู้หลังการอบรมกิจกรรมที่ ๓

กิจกรรม ๔ ชีวิตที่ออกแบบได้

เวลาที่ใช้ ๒ ชม.

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้ชีวิตเกิดมาทำไม
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้จักทางเลือกชีวิตที่ถูก (สัมมาทิฐิ)
๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการวางแผนชีวิต

ขั้นนำ

๑. ผู้วิจัยนำเข้าสู่เนื้อหาด้วยการเปิด เพลง “ถามตัวเอง” เมื่อเพลงจบ ผู้วิจัยตั้งคำถามให้ผู้เข้าอบรมทุกคนร่วมอภิปรายเนื้อหาเพลง
๒. ผู้วิจัยชวนผู้เข้าอบรมสนทนาเรื่อง “เกิดมาทำไม” และผู้เข้าอบรมหลับตา ทบทวนตนเอง เกิดมาทำไม ผู้วิจัยเปิดเพลง “ถามตัวเอง” คลอเบา ๆ ให้ผู้เข้าอบรมเขียนคำตอบลงในการ์ด

ขั้นสอน

๑. ผู้วิจัยเข้าสู่เนื้อหา เดินตามรอยพระพุทธเจ้า นำบทสวดพระธรรมคุณ (แปล) ให้ผู้เข้าอบรมอ่าน ผู้วิจัยวิเคราะห์ความหมายคำสำคัญในบทสวดแปลพระธรรมคุณ
๒. ผู้วิจัยเข้าสู่เนื้อหา ชีวิตมี ๒ ทางเลือก คือ ทางถูก ทางผิด ผู้วิจัยนำ บทสวดสรรเสริญพระสงฆ์ (แปล) เพื่อให้เรียนรู้จักสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า
๓. ผู้วิจัยยกยกตัวอย่าง พระพุทธเจ้า เป็นตัวแทน ของผู้ที่เลือกสัมมาทิฐิ และยกตัวอย่างบุคคลในสมัยพุทธกาลที่เป็นผู้หลงเดินทางผิด ๑) พระเทวทัต ๒) นางปฏาจา ๓) องค์กรลิ้มล ผู้วิจัยตั้งคำถามประเด็นเกี่ยวกับเรื่องเล่าทั้ง ๓ ผู้วิจัยสรุปประเด็น

ช่วงที่ ๒ ใช้เวลา ๑ ชม.

๑. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมฟังเพลงด้วยความตั้งใจพิจารณาเนื้อหาของเพลง บทปลงสังขาร เมื่อเพลงจบ ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมลืมนตา และตั้งคำถามกับผู้เข้าอบรมว่ารู้สึกอย่างไร ขณะที่ฟังเพลงนี้ ให้แต่ละท่านได้แสดงความเห็น
๒. ผู้วิจัยบรรยายถึง ชีวิตมีเพียง ๓ โค้ง คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ผู้วิจัยเปิดคลิป I have no word after when I washing
๓. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมร่วมกันประมวลและทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้
๔. ผู้วิจัยให้สัญญาณระฆัง เพื่อให้ผู้เข้าอบรมหลับตาพักสายตาประมาณ ๕ นาที ระหว่างนี้ให้นักภาพหากว่าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิตเรา ให้ผู้เข้าอบรมเขียนจดหมายฉบับสุดท้ายของชีวิตเสร็จแล้วให้ผู้เข้าอบรมจับคู่ ให้แต่ละคู่สลับกันนำจดหมายที่เขียนมาเล่าให้เพื่อน

ขั้นสรุป

๑. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมแสดงความเห็น สิ่งที่ได้เรียนรู้ แง่คิดที่ได้จากกิจกรรมนี้
๒. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญ และให้ผู้เข้าอบรมจับมือล้อมวง เปิดเพลง “เก็บตะวัน” พร้อมเนื้อร้อง ร่วมร้องกับผู้เข้าอบรม

กิจกรรมที่ ๕ รู้จักมารร้ายบงการชีวิต

เวลาที่ใช้ ๑.๓๐ ชม.

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ และเข้าใจสาเหตุแห่งความทุกข์ (คือ กิเลส ๓ ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ)

ชั้นนำ

๑. ผู้วิจัยนำเข้าสู่เนื้อหาด้วยการเปิดเพลง “ดับไฟภายใน”

๒. ผู้วิจัยชวนผู้เข้าอบรม พูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่ชักโยง ใ้มนุษย์กระทำการต่าง ๆ ด้วยอำนาจของกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมอภิปรายทั้ง ๓ คำนี้

ชั้นสอน

๑. ผู้วิจัยนำเข้าสู่เนื้อหา “จอมบงการ” (กิเลส ๓ กอง คือ โลภะ โทสะ โมหะ) สะท้อนจอมบงการ ผ่านการดูภาพยนตร์ เรื่อง Confession of shopaholic (เสน่ห์รักสาวนักช้อป ภาค ๑)

๒. ผู้วิจัยนำเข้าสู่ “ช่วงลองของจริง” จากการแสดงบทบาทสมมติ สะท้อน โลภะ โทสะ โมหะ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยให้ผู้เข้าอบรม ๒ กลุ่มรับผิดชอบเป็นผู้แสดง กลุ่มละ ๓ คน ส่วนกลุ่มที่เหลือจะเป็นผู้บอกบทบาทและกำกับการแสดง

ขั้นสรุป

๑. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมแต่ละท่านแสดงความเห็น สิ่งที่ได้เรียนรู้ แง่คิด ที่ได้รับจากกิจกรรม

๒. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมร่วมกันอภิปราย ผลที่ได้รับจากการทำตามกิเลสทั้ง ๓ คือ โลภะ โทสะ โมหะ ส่งผลต่อตนเองและต่อผู้อื่นเป็นอย่างไร

๓. ผู้วิจัยสรุปให้ผู้เข้าอบรมเห็นถึงสาเหตุที่แท้จริง และ อยู่เบื้องหลังกิเลสทั้ง โลภะ โทสะ

กิจกรรมที่ ๖ อาหารใจ

เวลาที่ใช้ ๑.๓๐ ชม.

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้จักวิธีการที่ทำให้ใจเป็นสุข
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้จักความสัมพันธ์ระหว่าง อาหารและกรรม
๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีมุมมองบวกต่อชีวิต รักและปรารถนาดีต่อตนเอง และผู้อื่น

ขั้นนำ

๑. ผู้วิจัยเปิดเพลง ใจประสานใจ ผู้วิจัยชวนผู้เข้าอบรมสนทนาถึง ความรัก และ การให้อภัย ทำให้มีความสุขได้อย่างไร ความสุขในแง่ชีวิตที่ต่างกัน

ขั้นสอน

๑. ผู้วิจัยนำเข้าสู่เนื้อหา “นี่แหละชีวิต” ผู้วิจัยบรรยายเรื่อง ชีวิตมนุษย์ประกอบด้วย กาย และ ใจ สุข และ ทุกข์ที่ได้รับก็มีทั้งทางกาย และ ทางใจ ผู้วิจัย นำคลิป ภาพประกอบเพลง “ไม่นาน” จากเรื่องจริง

๒. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรม ร่วมกันแบ่งปันสิ่งที่ได้รับจากคลิปที่นำมาแสดง

๓. ผู้วิจัยนำเข้าสู่ เนื้อหา “อาหารของบุคคล”

๔. ผู้วิจัยนำคลิป ชีวิตที่ไม่สิ้นศรัทธา สมศักดิ์ เหมรัตน์ ผู้วิจัยถามผู้เข้าอบรม รู้สึกเช่นไรกับการที่คนพิการหนึ่งคนออกมาให้ความรักและกำลังใจกับผู้อื่นด้วยความสุข

๕. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าอบรมหลับตาพักสายตาประมาณ ๕ นาที ระหว่างนี้ให้ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรม สร้างมโนภาพ จินตนาการถึงชีวิตที่ตนปรารถนา ครอบครัวยุคใหม่ ที่ทำงานในฝัน และ สังคมในฝัน ที่ท่านปรารถนาให้เป็นอย่างไร จากนั้นให้แลกเปลี่ยนความฝันซึ่งกันและกัน

ขั้นสรุป

๑. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมแต่ละท่านแสดงความเห็น การมองชีวิตในแง่บวก มีประโยชน์อย่างไร และ กับใครบ้าง

๒. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากเนื้อหา อาหารกับกรรม ผู้เข้าอบรมจะนำไปใช้อย่างไรในชีวิตประจำวัน

๓. ผู้วิจัยสรุป เรื่องของอาหาร กรรม และ สุขภาพ

๔. ผู้วิจัยเปิดเพลงพร้อมเนื้อร้อง เพลงสี่ฟ แอนด์ เลินด์ จากนั้นให้ผู้เข้าอบรมตอบคำถามในใบประเมินท้ายกิจกรรม

ตัวอย่างรายละเอียดกิจกรรม กลุ่มโยนิโสมนสิการ

กิจกรรมที่ ๗ คนคั่นตน

เวลาที่ใช้ ๒ ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเข้าอบรมรู้จักบุคคล ๔ ประเภท
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้จักตนเองเป็นบุคคลประเภทไหนใน บุคคล ๔ ประเภท
๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้และเข้าใจบุคคลรอบข้าง และรู้จักปรับตัวเองในการอยู่ร่วมกัน

อย่างสันติสุข

ขั้นนำ

๑. ผู้วิจัยเปิดเพลงพร้อมเนื้อร้อง “เราไม่ได้ใจใคร” ชวนสนทนาเกี่ยวกับเนื้อหาเพลง

ขั้นสอน

๑. ผู้วิจัยนำเข้าสู่เนื้อหา “รู้จักตนเอง”
๒. ผู้วิจัยตั้งคำถาม พฤติกรรมมนุษย์ ขึ้นอยู่กับอะไรบ้าง ให้ผู้เข้าอบรมทุกคนได้แสดงความคิดเห็น ผู้วิจัยบรรยายเนื้อหา พฤติกรรมมนุษย์
๓. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรม ตอบคำถามในแบบสำรวจตนเอง มี ๔ ชุด โดยผู้วิจัยขอผู้เข้าอบรมช่วยอ่านข้อความในแบบสำรวจตนเอง และให้ผู้เข้าอบรมทำไปพร้อม ๆ สรุปคะแนน ผู้วิจัยถามผู้เข้าอบรมว่าใครเป็นบุคคลประเภทไหนบ้าง และผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมออกมาแบ่งปันความรู้สึกที่ได้รับจากการสำรวจตนเอง
๔. ผู้วิจัยสรุปประเด็นของการรู้จักตนเอง
๕. ผู้วิจัยตั้งคำถามกับผู้เข้าอบรม กระตุ้นให้คิด ทำไมผู้ที่มีศีล ๕ ไม่ครบ จึงยังตกเป็นเหยื่อ หรือนักล่าเหยื่อ อยู่ให้แต่ละกลุ่มระดมความเห็นและออกมาอภิปรายให้เพื่อนฟัง

ขั้นสรุป

๑. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรม ทบทวนลักษณะของบุคคลทั้ง ๔ ประเภท โดยอ่านข้อความในพาวเวอร์พอยท์
๒. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมแสดงความคิดเห็น สิ่งที่ได้เรียนรู้ แง่คิดที่ได้รับในกิจกรรมรู้จักตนเอง ทำให้เกิดประโยชน์อย่างไรบ้าง และจะนำไปใช้อย่างไรในชีวิตประจำวัน
๓. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญ ทบทวนเนื้อหา ตอกย้ำความสำคัญของการต้องรู้จักตนเอง

กิจกรรมที่ ๘ ตะกอนใจ

เวลาที่ใช้ ๒ ชม.

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้จักหลุมพรางชีวิตทั้ง ๔ ที่ทำให้ชีวิตเพี้ยนอยู่ในกองกิเลส
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้พัฒนาตนเองไม่ให้ตกอยู่ในหลุมพรางชีวิตทั้ง ๔

ขั้นนำ

๑. ผู้วิจัยเปิดเพลง “อย่าหลงกิเลส” ผู้วิจัยชวนทบทวนเรื่องกิเลส ๓ กอง คือ โลภะ โทสะ โมหะ

ขั้นสอน (ช่วงที่ ๑)

๑. ผู้วิจัยนำเข้าสู่เนื้อหา ชีวิตกับความเพี้ยน ผู้วิจัยบรรยายหลุมพรางของชีวิต และ ผลของการปิดหลุมพรางชีวิต ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมทุกคนแสดงความเห็น ๑. ผลของการตกอยู่ในหลุมพรางทั้ง ๔ และการคบคนชั่วเป็นมิตร คืออะไร-สร้างความเสียหายกับชีวิตอย่างไร ๒. ทำไมปิดหลุมพรางชีวิตแล้ว ทำให้ ได้เงิน ได้เวลา ได้สุขภาพกายและใจ ครอบครัว งาน-นาย และมิตรดี คั้นมา

๒. ผู้วิจัยนำเข้าสู่ช่วงบทบาทสมมติ “มองคนออก บอกคนได้ ใช้คนเป็น” ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมแต่ละ กลุ่ม มารับใบงาน และ ปฏิบัติตามใบงานที่ได้รับ เป็นการแสดงบทบาทสมมติ จากเหตุการณ์ตัวอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

๓. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรม วางใจให้สงบ ๕ นาที ทบทวนตนเองถึงความสัมพันธ์ต่อคนรอบข้างที่ทำงาน และ ที่บ้าน เป็น ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมเขียนบรรยายเกี่ยวกับตนเอง ในที่ทำงานเราเป็นคนอย่างไร คิดว่าเพื่อนร่วมงานรู้สึกอย่างไรต่อเรา

ช่วงที่ ๒ เพียงรู้เท่าทัน

๑. ผู้วิจัยชวนพูดคุยแลกเปลี่ยนความเห็นกับผู้เข้าอบรม เมื่อเรารู้ว่าชีวิตตน เป็น เหยื่อ หรือ นักล่าเหยื่อ จะทำให้เรารู้ว่าชีวิตเราเพี้ยนกับเรื่องอะไร เราตกหลุมพรางชีวิตข้อไหนบ้าง และ จะทำอะไรถึงจะพัฒนาตนเองออกจากวังวนนี้ได้ ผู้วิจัยแสดงการสาธิตกิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้วิธีการที่จะพาตนเองให้ออกจากหลุมพรางชีวิตและความเพี้ยนของชีวิต ผู้วิจัยนำอุปกรณ์ แก้วน้ำ น้ำหมึก เขี่ยก้น้ำ โดยความหมายของทั้ง ๓ สิ่ง แก้วน้ำ – แทนจิตใจเรา, หมึก -แทนกิเลส ๓ กอง และ เขี่ยก้น้ำ – แทนกัลยาณมิตร และ โยนิโสมนสิการ

๒. ผู้วิจัยบรรยายความหมายของ โยนิโสมนสิการ คือ อะไร มีความสำคัญอย่างไร กัลยาณมิตร คือ ใคร และสำคัญต่อชีวิตเราอย่างไร

๓. ผู้วิจัยเปิดเพลง ทำดีได้ดี พร้อมเนื้อเพลงในพาวเวอร์พอยท์

ขั้นสรุป

๑. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมแสดงความเห็น สิ่งที่ได้เรียนรู้ แง่คิดที่ได้รับจาก เรื่องของ ความเพี้ยน หลุมพรางชีวิต ความสำคัญของการมีกัลยาณมิตร การคิดแบบโยนิโสมนสิการ วิธีการที่ทำให้ไม่ตกหลุมพรางชีวิตเป็นอย่างไร ๒. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญ

กิจกรรม ๙ เปิดดวงใจเห็นธรรม

เวลาที่ใช้ ๒ ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้วิเคราะห์ปัญหาชีวิตของตนเอง และ ผู้อื่น
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้ที่จะแบ่งปันความสุข ความทุกข์ และรู้จักปรับเปลี่ยนมุมมองชีวิตให้เป็นด้านบวก

ขั้นนำ

๑. ผู้วิจัยเปิดเพลง หยดท้อ ผู้วิจัยตั้งคำถามกับผู้เข้าอบรม มีให้ผู้เข้าอบรมแสดงความรู้สึกอย่างไรหลังจากได้ฟังเพลง ให้ผู้เข้าอบรมออกมาเล่าประสบการณ์ที่เคยผ่านความท้อแท้สิ้นหวัง และทำอย่างไรจึงผ่านอุปสรรคเหล่านั้นมาได้

ขั้นสอน

๑. ผู้วิจัยนำเปิดใจตนเอง ด้วยการเล่าประสบการณ์ในชีวิต สิ่งที่ทำให้ผิดพลาดต่อคนที่รัก และความรู้สึกเล็กๆ ความเสียใจที่เคยได้รับ จุดเปลี่ยนของชีวิต และ ความรู้สึกปัจจุบันที่เปลี่ยนไป
๒. ผู้วิจัยปลูกเร้าให้ผู้เข้าอบรม ออกมาร่วมแบ่งปันประสบการณ์ และสิ่งที่ค้างคาอยู่ในใจ โดยเล่าให้ผู้วิจัยฟังในสิ่งที่อยากบอก อยากเล่า โดยมีข้อตกลงร่วมกันในห้องอบรม ผู้วิจัยขอให้ผู้เข้าอบรม ๑. สัญญาว่าจะไม่นำพาเรื่องราวของเพื่อนในห้องออกไปเล่าให้คนข้างนอกฟัง ทำให้เพื่อนผู้เข้าอบรมเสียหาย ๒. ผู้เข้าอบรมสามารถหยุดกิจกรรมได้ทุกเมื่อ เมื่อรู้สึกว่าจะไม่อยากเล่า หรือยังไม่พร้อมที่จะเล่า เมื่อผู้เข้าอบรมได้แบ่งปันสิ่งที่อยู่ในใจให้ ผู้วิจัยช่วยสะท้อนมุมมองทำให้เห็นด้านบวกของปัญหา และเป็นกำลังใจ ระหว่างที่เพื่อนออกมาเล่า ให้ท่านอื่นฟังด้วยความตั้งใจ ทุกครั้งที่เพื่อนออกมาเล่า เมื่อจบเคสท์ ผู้วิจัยเชิญชวนให้เพื่อนคนไหนอยากถอดใจกำลังใจให้ออกมา เปิดดวงใจจนครบทุกคน เมื่อผู้เข้าอบรมท่านสุดท้ายเปิดดวงใจเสร็จ ผู้วิจัยเปิดเพลง สักวันต้องได้ดี ให้ผู้เข้าอบรมหลับตาผ่อนคลาย ฟังเพลงด้วยใจเป็นสุข

ขั้นสรุป

๑. ผู้วิจัยขออาสาสมัคร ผู้เข้าอบรมท่านใดอยากแบ่งปันความรู้สึกที่ได้รับหลังจาก ได้เปิดดวงใจแล้ว
๒. ผู้วิจัยสรุปเชื่อมโยงสิ่งที่ทำให้คนเราเป็นทุกข์ล้วนแล้วเป็นผลของกรรมที่กระทำไว้

กิจกรรมที่ ๑๐ ถอดเลื่อมาร -ใส่เลื่อมพระพุทธรเจ้า

เวลาที่ใช้ ๑.๑๕ ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถรู้จักเข้าใจ การกระทำใดที่เป็นอกุศล (เลื่อมาร - โลภะ โมหะ โทสะ) กับ การกระทำใดที่เป็นกุศล (เลื่อมพระพุทธรเจ้า - ศีล สมาธิ ปัญญา)

๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้วิธีที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้มีความสะอาด ขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ เสียสละ และกตัญญู มากยิ่งขึ้น (พร้อมจะใส่เลื่อมพระพุทธรเจ้าโดยเริ่มต้นจากการมี ศีล ๕ เป็นพื้นฐาน)

๑. ขั้นนำ

(๑) ผู้วิจัยเปิดเพลง “พรุ่งนี้คือวันนี้”ร่วมสนทนาสิ่งที่ได้จากเนื้อหาของเพลง

(๒) ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมร่วมแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตเรื่องของการทำดี

๒. ขั้นสอน

(๑) ผู้วิจัยนำเข้าสู่เนื้อหาบรรยายเรื่องการ “ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม”

(๒) ผู้วิจัยนำภาพยนตร์ สาวรักนักช้อป (ตอน ๒) ให้ผู้เข้าอบรมสังเกตจุดเปลี่ยนของนางเอก พฤติกรรมที่แสดงออก และ ผลที่ได้รับ แต่ละกลุ่มอภิปรายผลจากสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนางเอก

(๓) ผู้วิจัยให้ผู้อบรมร่วมกันยกตัวอย่างพฤติกรรมทั้ง ๖ ที่แสดงออก ทางกาย วาจา ใจ เป็นอย่างไร ผู้วิจัยอธิบายถึง หลักอิทธิบาท ๔ และ ความสำคัญของการกระทำใด ๆ ให้ประสบผลสำเร็จ ต้องประกอบด้วยสิ่งนี้ ยกตัวอย่าง พระอานนท์ ผู้ไม่ย่อท้อ แม้นาที่สุตท้าย ก็บรรลุอรหันต์ได้

(๔) ผู้วิจัยถามผู้เข้าอบรมทบทวนตนเอง ถึงพฤติกรรมทั้ง ๖ ข้อ มีข้อใดที่ยังต้องพัฒนาปรับปรุงแก้ไข ให้เขียนลงในการ์ดสัจจะอธิษฐาน (ผู้ช่วยผู้วิจัยแจกการ์ดที่เตรียมไว้) โดยให้เขียนข้อบันทึกพฤติกรรมที่ต้องการจะเปลี่ยน จากเดิม....ไปเป็น..... เพื่ออะไร/เพื่อใคร.....เมื่อผู้เข้าอบรมบันทึกพฤติกรรมตนเองเสร็จ ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละท่านออกมาอ่านบันทึก เพื่อสร้างพลังในการเปลี่ยนแปลงตนเอง จากนั้นให้ยกกระดานพนมมืออธิษฐานตั้งจิตแล้วนำไปวางหน้าพระพุทธรูป เสร็จแล้วให้ผู้เข้าอบรมทุกท่านร่วมอนุโมทนา ด้วยคำว่า สาธุ

๓. ขั้นสรุป

(๑) ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมแต่ละท่านได้แสดงความรู้สึกและแนวคิดที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

(๒) ผู้วิจัยสรุป และชี้เห็นว่าจุดเริ่มต้นของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม คือ ใจ หรือ เจตนา

กิจกรรมที่ ๑๑ ผู้เห็นถูก (มรรค-ผลของศีล ๕)

เวลาที่ใช้ ๑.๑๕ ชม.

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้เข้าอบรมรู้จักการรักษาศีล ๕ มีมรรค-ผล ที่ได้รับอย่างไร
๒. เพื่อให้รู้จักโทษของการไม่มีศีล ๕
๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความตั้งใจที่ยากเริ่มรักษาศีล ๕ ให้ครบทั้ง ๕ ข้อ

ขั้นนำ

๑. ผู้วิจัยเปิดเพลง “ศีล” เมื่อฟังเพลงจบให้ผู้เข้าอบรมทบทวนศีลในแต่ละข้อมีอะไรบ้าง ผู้วิจัยถามผู้เข้าอบรมมีท่านใดมีศีลครบทั้ง ๕ ให้ยกมือขึ้น ถามไล่ลงมาจนศีล ๑ ข้อ จากนั้นผู้วิจัยถามผู้เข้าอบรมศีลข้อไหนรักษายากที่สุด และศีลข้อใดสำคัญที่สุด ผู้วิจัยชวนผู้เข้าอบรมสนทนาทำไมคนส่วนใหญ่เห็นว่าการรักษาศีล ๕ จึงเป็นเรื่องยาก

ขั้นสอน

๑. ผู้วิจัยเล่าเรื่องที่มาของศีลในอัครัญญสูตร และในจกกวัตติสูตร เพื่อชี้ให้เห็นว่าการที่ผู้เรามีศีลเป็นแบบอย่างทำให้คนในสังคมปฏิบัติตามผลที่ตามมาคือสังคมมีความสุขสงบ

๒. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมแต่ละกลุ่ม ระดมความเห็นแบ่งกลุ่มรับผิดชอบตามหัวข้อต่อไปนี้

๑. สาเหตุของการไม่รักษาศีล ๒. โทษของการละเมิดศีล ที่มีกับตนเอง ครอบครัว สังคม ประเทศ ๓. ประโยชน์และผลของการรักษาศีล ๕ ที่มีกับตนเอง ครอบครัว สังคม ประเทศ ให้เวลาในการระดมความเห็น ๕ นาที จากนั้นส่งตัวแทนกลุ่มออกมาอภิปรายผล

๓. ผู้วิจัยยกตัวอย่างเรื่องเล่าใน สิลวิมังสาขตก ยกตัวอย่างคำสอนใน ทุกจรีติวิปากสูตร ถึงผลที่ได้รับจากการผิดศีล และอานิสงส์ของศีล จากเรื่องเล่าและคำสอน ทั้งสองเรื่องผู้วิจัยสรุปให้เห็นว่าผู้ที่รักษาศีล จะมีความละเอียด (หิริ) และความเกรงกลัวในบาป (โอตตปปะ) ทั้งสองข้อเป็นคุณธรรมสำคัญที่หนุนนำให้มีศีลเป็นไปโดยอัตโนมัติ

๔. ผู้วิจัยบรรยายวิธีการรักษาศีล และเรื่องเล่าเกี่ยวกับการสมาทานศีลในพระไตรปิฎก

ขั้นสรุป

๑. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมแสดงความเห็นแง่คิดที่ได้รับ และการนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันอย่างไร

๒. ผู้วิจัยสรุปเรื่องของการรักษาศีลมีความสำคัญและเป็นประโยชน์ไม่ใช่แต่ตนเอง แต่ยังส่งผลไปถึงผู้ที่อยู่รอบข้าง นอกจากนี้การรักษาศีล ๕ ยังช่วยแก้โรคพิษทางจิตวิญญาณ เป็นการตัดกรรม คือ ไม่สร้างกรรมใหม่จากการเบียดเบียนขึ้นมาอีก ใจที่ไม่เบียดเบียนย่อมมีแต่ความสุขมาให้ และประโยชน์ของการสมาทานรักษาศีล

๓. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมตอบคำถามใบประเมินตนเองท้ายกิจกรรม

กิจกรรมที่ ๑๒ ด้วยรักและเมตตา

เวลาที่ใช้ ๑.๑๕ นาที

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้ถึงสาเหตุของการทำร้ายผู้อื่นและผลที่ได้รับ
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้ถึงวิธีการที่จะสกัดกั้นความรู้สึกที่จะทำร้ายผู้อื่น
๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้จักที่จะให้ความรัก ความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น

ชั้นนำ

๑. ผู้วิจัยเปิดเพลง ดอกไม้คุณธรรม จากเนื้อ คำว่า คุณธรรมนี้ผู้เข้าอบรมเข้าใจอย่างไร และให้ยกตัวอย่าง

๒. ผู้วิจัยถามผู้เข้าอบรมถึงประสบการณ์ มีท่านใดเคยมอบดอกไม้คุณธรรมให้กับผู้อื่นบ้าง หรือว่าเคยได้รับดอกไม้คุณธรรม จากผู้อื่น

ขั้นสอน

๑. ผู้วิจัยเล่าตัวอย่างเหตุการณ์ พาดหัวข่าวการฆ่ากันตาย ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมช่วยกัน ค้นหาสาเหตุที่แท้จริงที่นำไปสู่การฆ่ากัน ผลของการกระทำนั้น มีอย่างไร ใครเป็นผู้รับผล
๒. ผู้วิจัยเปิดคลิป “ชีวิตที่รำไห่” ผู้วิจัยถามผู้เข้าอบรมรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ดูคลิป
๓. ผู้วิจัย ผู้วิจัยเปิดคลิปเพลง “ก่อนมะลิบาน” สะท้อนให้เห็นแม้เรื่องเดียวกันแต่สำหรับบางคนอาจมีคุณค่า ผู้วิจัยสรุปเรื่องของมุมมอง ในการเอาใจเขามาใส่ใจเรา
๔. ผู้วิจัยเล่าเรื่อง สมชาย กับสมหวัง สองคนที่มีมุมมองต่างกัน เมื่อเล่าเรื่องสมชาย ให้ผู้เข้าอบรมแสดงความเห็นสิ่งที่ได้รับจากเรื่องเล่า

ขั้นสรุป

๑. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมร่วมกันสรุป สาเหตุของการฆ่า-การทำร้ายกัน รวมถึงการฆ่าชีวิตผู้อื่น (สัตว์) เพื่อเป็นอาหาร และผลลัพธ์ของการเบียดเบียนชีวิต
๒. ผู้วิจัยสรุป การมีสติรู้ทันอารมณ์ มีความอดทน-อดกลั้น การรู้จักไตร่ตรองถึงผลที่จะตามมา คือ เกรงกลัวต่อบาป ซึ่งเราต้องเชื่อมั่นในเรื่องบาป บุญ กรรมและผลของกรรม การรู้จักเข้าใจผู้อื่น
๓. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรม ทำจิตให้เป็นกุศลเริ่มแผ่เมตตาให้กับตนเอง และสรรพสัตว์ทั้งหลาย

กิจกรรมที่ ๑๓ ด้วยจิตสำนึก

เวลาที่ใช้ ๑.๑๕ ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเห็นโทษและผลที่ได้รับจากการลักขโมยของผู้อื่น
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเห็นคุณค่าของการให้ทาน และคุณค่าของการหาเลี้ยงชีพด้วยความ

สุจริต

ขั้นนำ

๑. ผู้วิจัย เปิดเพลงและเนื้อร้อง อทินนาทาน ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมแสดงความคิดเห็นเนื้อหาสิ่งใดที่เรียกว่า อทินนาทาน จากเพลงนี้

ขั้นสอน

๑. ผู้วิจัยชวนผู้เข้าอบรมร่วมพูดคุย เรื่อง การเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้

๒. ผู้วิจัยนำเข้าสู่นิทาน อากาที่เรียกว่าขโมย ผู้วิจัยเล่าขานเรื่อง แก๊งค์ลักขโมยอวัยวะเด็ก เมื่อเล่าจบผู้เข้าอบรมคิดเห็นอย่างไรกับขานี้ ให้ผู้เข้าอบรมร่วมแสดงความคิดเห็น ผู้ที่เกี่ยวข้องในการลักขโมย คือ ใครบ้าง ผลของผู้เสียหายที่ได้รับมีอะไร และ ผู้เข้าอบรมรู้สึกอย่างไรหากท่านเป็นพ่อ แม่ เด็กเคราะห์ร้าย ผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อหนึ่งชีวิต หนึ่งครอบครัวคืออะไร มูลเหตุของการลักขโมยคืออะไร

๓. ผู้วิจัยยกตัวอย่างพุทธพจน์ อากาที่เรียกว่าลักขโมย ๖ อย่าง และยกตัวอย่างมิจฉาอาชีวะ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ ๕ อาชีพ ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมสำรวจตัวเอง เกี่ยวข้องกับอาชีพเหล่านี้หรือไม่ ให้ผู้เข้าอบรมสำรวจมองหาคืออาชีพของตนเอง และ ออกมาแบ่งปันให้กับเพื่อน ๆ ทำไม่ท่านถึงเลือกอาชีพนี้

ขั้นสรุป

๑. ผู้วิจัยและผู้เข้าอบรมร่วมสรุป สาเหตุของการลักขโมยมาจากอะไร โทษของการลักขโมยของผู้อื่น ผลกระทบต่อผู้ที่เราเบียดเบียน ผลเสียต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

๒. ผู้วิจัยสรุป ทำไมพระพุทธเจ้าทรงห้าม ๕ อาชีพที่ไม่พึงกระทำ และความรู้สึกตระหนักเห็นคุณค่าในอาชีพของตน การเรียนรู้จะใช้ชีวิตอย่างพอเพียงไม่

กิจกรรมที่ ๑๔ รักแท้ ต้องถูกทาง

เวลาที่ใช้ ๑.๑๕ ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเห็นโทษของการประพฤติดีในกาม กับบุคคลที่มีเจ้าของ และ ผู้ที่มีบุคคลคุ้มครอง
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเห็นคุณค่าของการซื่อสัตย์ต่อคู่ครอง นำความสุขให้ตนเอง ครอบครัว และสังคม

ขั้นนำ

๑. ผู้วิจัยเปิดเพลง “รักปักใจ” นำเนื้อหาเพลงค้นหาอาการของคนที่มีพิษของความรัก การมีรักที่ขาดสติเป็นความรักแบบมิจฉาภิภูมิจึง นำผลอะไรมาสู่ตนเอง

ขั้นสอน

๑. ผู้วิจัยเปิดเพลง “ซู้ทางใจ” หลังผู้เข้าอบรมคิดเห็นอย่างไรต่อ คำว่า ซู้ทางใจ และสามารถนำไปสู่สิ่งใด เหตุที่ทำให้หลายคนพอใจที่จะเป็นซู้ทางใจ
๒. ผู้วิจัยนำเข้าสู่เนื้อหา การประพฤติดีในกาม
๓. ผู้วิจัยร่วมแบ่งปันประสบการณ์การไม่ซื่อสัตย์ต่อชีวิตของครอบครัว และ เปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมท่านอื่นร่วมแบ่งปันประสบการณ์ในฐานะเป็นผู้ได้รับผลกระทบจากความเจ้าชู้ ไม่พอใจในคู่ครอง

ขั้นสรุป

๑. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมร่วมกันสรุปสาเหตุของการประพฤติดีในกาม ใครบ้างที่จะได้รับผลกระทบจากการประพฤติดีในกาม
๒. ผู้วิจัยและผู้เข้าอบรมร่วมสรุป ทำอย่างไรที่จะทำให้ชีวิตคู่มีความสุข ผู้วิจัยนำสรุปเรื่องของการหมั่นมาทบทวนตนเอง เปลี่ยนแปลงตนเองก่อนจะเปลี่ยนแปลงผู้อื่น ให้เราเป็นคนเต็มรักเสียก่อน คือ รักษาศีล ๕ การกระทำทางกาย วาจา ใจ ด้วยความรักความเมตตาจะช่วยให้ชีวิตคู่ที่มีความสุขกลับคืนมา ผู้วิจัยยกตัวอย่างชีวิตของตนเอง

กิจกรรมที่ ๑๕ ด้วยใจที่ซื่อตรง

เวลาที่ใช้ ๔๕ นาที

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้ถึงโทษของการพูดเท็จ ผลเสียที่จะได้รับ
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมตระหนักเห็นความสำคัญของการพูดความจริง

ขั้นนำ

๑. ผู้วิจัยนำเพลง มุสาวาทา เวมณี ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมแสดงความคิดเห็นทำไมเราถึงไม่ชอบให้คนโกหกเรา ในขณะเดียวกันการที่เราโกหกผู้อื่นเพราะอะไร

ขั้นสอน

๑. ผู้วิจัยเล่าเรื่อง ตันแอปเปิ้ลของจอร์จ ช่วงแรก ตั้งคำถามว่า ถ้าท่านเป็นจอร์จ จะทำอย่างไร ให้ผู้เข้าอบรมร่วมกันแสดงความคิดเห็น ผู้วิจัยเล่าเรื่องจอร์จตอนจบ ถามผู้เข้าอบรมสิ่งที่ได้รับจากเรื่องเล่านี้คืออะไร
๒. ผู้วิจัยนำเข้าเนื้อหาการพูดเท็จ ๗ ประเภท

ขั้นสรุป

๑. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมแสดงความคิดเห็นประโยชน์ของการพูดความจริงส่งผลอะไรบ้างกับตัวเรา และคนรอบข้าง
๒. ผู้วิจัยสรุป การจะกล่าวหรือพูดอะไรต้องมีสติ คิดก่อนพูด และ การเลือกใช้คำพูดที่น่าฟัง เกณฑ์ในการพิจารณาที่มีสติก่อนพูด คือ ความจริง เป็นประโยชน์ และแม้ผู้อื่นชอบฟัง ก็ต้องเลือกเวลา ทั้งนี้สุดท้ายการพูดนั้นต้องมีเมตตา รักคนที่อยู่ตรงหน้า การมีวาจาที่ตรง น่าฟัง และมีประโยชน์ จะทำให้เราประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม

กิจกรรมที่ ๑๖ มีสติ ไม่ผิดศีลแน่

เวลาที่ใช้ ๑.๑๕ ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเห็นโทษของสุรา ยาเสพติด
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเห็นผลดีของการไม่ดื่มสุรา ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และทรัพย์สิน

ขั้นนำ

๑. ผู้วิจัยเปิดคลิปเพลง สหายสุรา ผู้วิจัยชวนผู้เข้าอบรมพูดคุยแลกเปลี่ยน คนที่ดื่มสุรามีสาเหตุจากอะไร

ขั้นสอน

๑. ผู้วิจัยนำคลิป รณรงค์งดดื่มสุรา แง่คิดที่เกี่ยวกับครอบครัว สุขภาพ บุญ บาป ให้ผู้เข้าอบรมร่วมกันสรุปผลเสียของการดื่มสุรา เป็นแผนภาพ เชื่อมโยงไปสู่การผิดศีลข้ออื่น และ ส่งผลกระทบต่อบุคคล ผลนั้นเป็นอย่างไร
๒. ผู้วิจัยนำเพลง เลิกเหล้าเพราะลูก เพราะเมีย ให้ผู้เข้าอบรมแสดงถึง ประโยชน์ของการงดดื่มสุรา มีอะไรบ้าง
๓. ผู้วิจัยนำภาพเรื่องจริง ผลของการเมาสุรา มั่นร้ายแรงกว่าที่ใครคิด

ขั้นสรุป

๑. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรม ร่วมกันสรุป โทษของสุรา และประโยชน์ของการมีสติสัมปชัญญะ
๒. ผู้วิจัยสรุป การไม่ดื่มสุรา คือ การแสดง ความรักในตนเอง ไม่ทำร้ายตนเองด้วยสุรา และ ยาพิษ ความรักครอบครัว ไม่ทำร้ายครอบครัว ให้เป็นทุกข์ และทำให้รักษาทรัพย์สินที่หามาได้

กลุ่มการเสริมสร้างสติ (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน กับกายบริหาร)

เวลาที่ใช้ ๑ ชั่วโมง (ช่วงเข้าก่อนการอบรม เป็นเวลา ๓ วัน)

วัตถุประสงค์

๑. ฝึกการมีสติตามรู้กาย และ เสริมสุขภาพกายให้แข็งแรง

ขั้นสอน

๑. ผู้วิจัยเกริ่นเรื่องของ สุขภาพกายสัมพันธ์กับสุขภาพใจ
๒. ผู้วิจัยนำท่างานให้ผู้เข้าอบรมดูและปฏิบัติตาม
๓. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าอบรมแบ่งปันประสบการณ์ การออกกำลังกายวิธีนี้ ผู้เข้าอบรมรู้สึกอย่างไร