

แม่บท

การพัฒนานิสัยบัณฑิตมิตรแท้



พระภาวนาวิริยคุณ
(เพด็จ กตฺตชีโว)
รองเจ้าอาวาสวัดพระธรรมกาย

แบบการพัฒนานิสัยบัณฑิตมิตรแท้

พระภวนาวริยคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว)

พิมพ์ครั้งที่ ๑	มิถุนายน ๒๕๕๕	จำนวนพิมพ์ ๔๔,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒	กรกฎาคม ๒๕๕๕	จำนวนพิมพ์ ๕๔,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓	ตุลาคม ๒๕๕๕	จำนวนพิมพ์ ๔๓,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ที่	บริษัท โอ.เอส.พรินต์ติ้ง เฮ้าส์ จำกัด	
	๑๑๓/๑๓ ซอยวัดสุวรรณคีรี ถนนบรมราชชนนี	

คำนำ

การศึกษาที่สมบูรณ์ คือ กระบวนการที่ทุ่มเทเอาใจใส่ฝึกฝนอบรมผู้เรียน ให้มีความพยายามป้องกันกำจัดทุกข์ให้หมดสิ้นไปอย่างถาวรด้วยตนเอง ซึ่งจะส่งผลให้ผู้จบการศึกษาในแต่ละระดับเป็น**บัณฑิตผู้มีนิสัยมิตรแท้** พร้อมจะบำเพ็ญประโยชน์ต่อตนเองและสังคมให้สมบูรณ์ไปตลอดชีวิต สัมกับระดับการศึกษาของตน

การฝึกฝนอบรมให้ผู้เรียนมีความเป็นบัณฑิตผู้มีนิสัยมิตรแท้เช่นนี้ได้ จำเป็นต้องฝึกฝนอบรมผู้เรียนด้วยการทำ**กิจกรรมชีวิตจริง**ให้ครบทั้ง ๖ มิติ

คือมิตติศีลธรรม ดำรงชีวิต สังคม วิชาการ อาชีพ และนันทนาการ จะขาดมิติใดมิติหนึ่งมิได้ เพื่อให้เกิดความเชี่ยวชาญทั้งกฎเกณฑ์ทางด้านวิทยาศาสตร์ โดยผ่าน ๘ สารการเรียนรู้ และกฎแห่งกรรม โดยผ่านมรรคมีองค์ ๘ ในพระพุทธศาสนา

แม้การทำกิจกรรมทั้ง ๖ มิตินี้ จำเป็นต้องทำเป็นกิจวัตรใน ๕ ห้องชีวิตทั้งที่บ้าน วัด และโรงเรียน ตลอดจนชุมชน แต่ก็มิได้เป็นการเพิ่มงานจนเกินไปแก่ครูและผู้เรียน ตรงกันข้ามกลับยิ่งทำให้ผู้เรียนเอาใจใส่การเรียนรู้ยิ่งขึ้น เพราะเห็นประโยชน์ของ ๘ สารการเรียนรู้ที่ตนเรียนว่า นำไปใช้งานได้จริงทุกแห่งหน คุณครูเองก็จิตใจเบิกบาน เพราะสอนสิ่งศิษย์ไปก็

เป็นการปฏิบัติธรรมไปด้วยในตัว ศิษย์เองก็อยาก
ใกล้ชิดครู เพราะรู้สึกอบอุ่นไอรธรรมจากครูเมื่อได้เข้าใกล้
ลักษณะการศึกษาที่ทำให้ผู้เรียนมีความรู้
ความสามารถในเชิงวิชาการเต็มที่ มีศีลธรรมประจำ
ใจมั่นคง กล่าวต่อสู่ประหัตประหารกิเลสในใจตนให้หมด
สิ้นไปอย่างถาวร โดยไม่ประหวั่นพรั่นพรึงและพร้อม
จะเป็นบัณฑิตมิตรแท้ยืนเคียงข้างมหาชน เพื่อสร้าง
สันติสุขให้แก่ประเทศชาติและพระพุทธศาสนาตลอด
ไปเช่นนี้ จะบังเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจ
เป็นสามัคคีธรรมทั้งจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง พระภิกษุ
ครู ผู้บริหารการศึกษาและชุมชน ซึ่งไม่น่าจะยากเกิน
ไป หากแต่ละท่านเพียงคิดสักนิดว่า ที่ต้องทำเช่นนี้



ก็เพื่อประโยชน์สุขในการสร้างบุญบารมีของตนเอง
และลูกหลานทั้งแผ่นดินตลอดกาลนาน

สำหรับกิจกรรมชีวิตจริงทั้ง ๒ มิติที่ปรากฏใน
แม่บทการพัฒนานิสัยบัณฑิตมิตรแท้เล่มนี้ เป็นเพียง
ตัวอย่างเล็กน้อยเท่านั้น หากได้ลงมือปฏิบัติตาม
สักระยะหนึ่ง ก็จะเห็นช่องทางการพัฒนาให้ยิ่ง ๆ ขึ้น
ไปได้เอง อันเป็นผลจากการปฏิบัติธรรมของท่าน
และเยาวชนลูกหลานของเราเอง



(พระภาวนาวิริยคุณ)

รองเจ้าอาวาสวัดพระธรรมกาย

สารบัญ

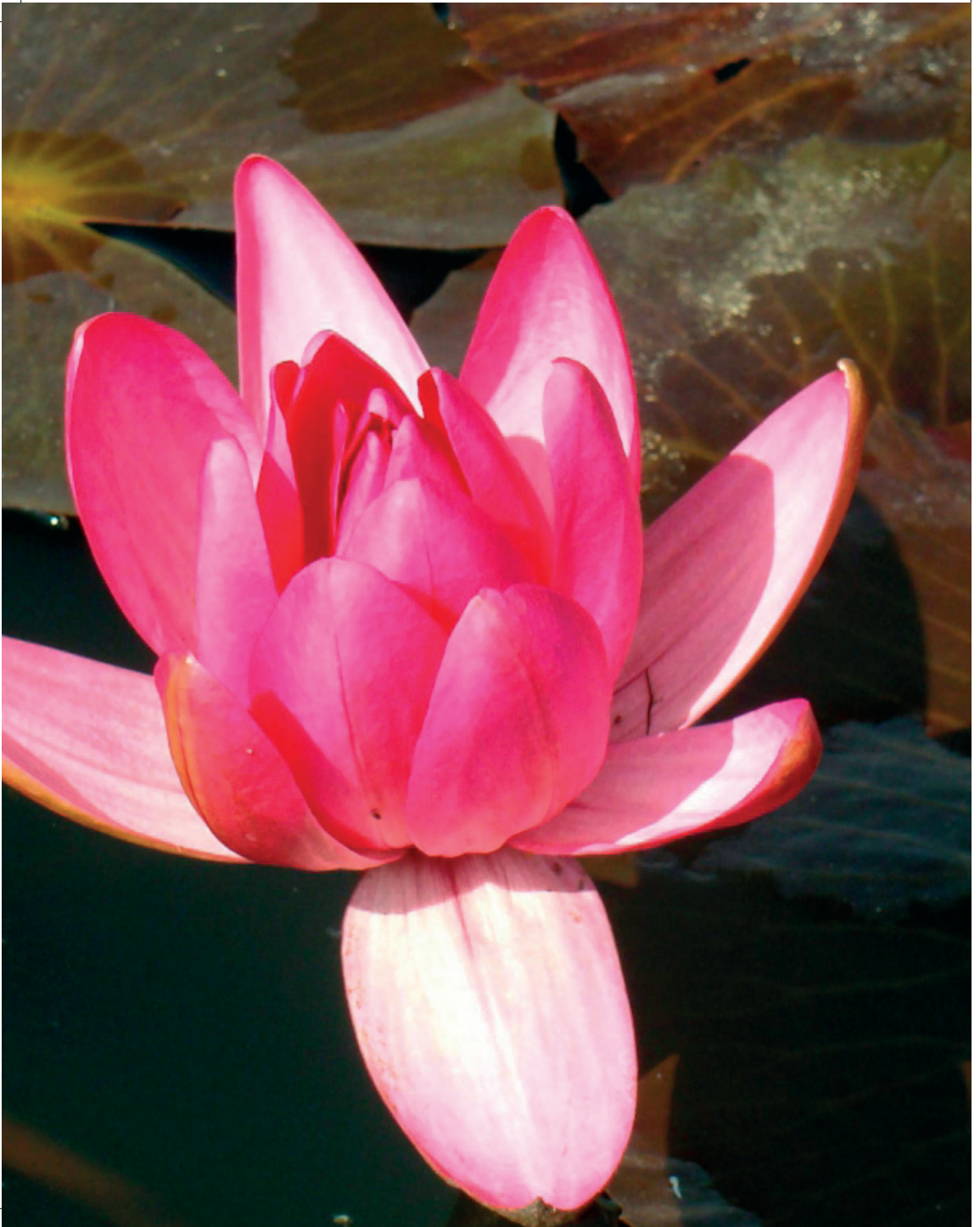
การพัฒนานิสัยบัณฑิตมิตรแท้	๙
หลักคิดการจัดกิจกรรมปลูกฝังนิสัยบัณฑิต ๕	๒๗
คุณธรรมพื้นฐาน ๓	๓๕
หลักการจัดกิจกรรม ๖ มิติ	๔๙
เพื่อพัฒนานิสัยบัณฑิต ๕	
กิจกรรมมิติศีลธรรม	๕๓
กิจกรรมมิติวิชาการ	๖๙
กิจกรรมมิติสังคม	๘๗

สารบัญ

กิจกรรมมิติดำรงชีพ	๙๗
กิจกรรมมิตีอาชีพ	๑๑๗
กิจกรรมมิตินันทนาการ	๑๒๗
ลักษณะการศึกษาที่สมบูรณ์	๑๓๙
การบริหารการจัดกิจกรรม ๖ มิตี	๑๔๕
สรุป	๑๔๙



การพัฒนาสัญลักษณ์มิตรแท้



ความผิดพลาดในการจัดการศึกษา

สถาบันการศึกษาทั่วโลกต่างมุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียน
ให้เป็นคนเก่ง ยากจะมีสถาบันไหน **ทุ่มเทฝึกฝนผู้เรียน**
ให้เป็นคนดี เพื่อให้ผู้จบการศึกษาเป็น **บัณฑิตผู้มีนิสัย**
มิตรแท้ พร้อมบำเพ็ญประโยชน์ตนและสังคมให้สมบูรณ์
ตลอดชีวิต ทั่วโลกจึงมากด้วยคนเก่ง แต่น้อยด้วยคนดี
โลกจึงต้องประสบแต่ปัญหาตลอดมา

บัณฑิต

บัณฑิต แปลว่าผู้มีปัญญาชาวสะอาดแล้วดำเนินชีวิตด้วยปัญญานั้น

บัณฑิต จึงหมายถึง ผู้ฉลาดรู้ธรรมและดำเนินชีวิตไปตามหลักธรรม เป็นคนดีน่าคบหา น่าเข้าใจ ได้หมายถึงผู้ศึกษาจบปริญญาแบบภาษาทางโลก

บัณฑิต ในทางศาสนากำหนดไว้ด้วยกรรม คือ ผู้ใด ชอบทำสิ่งดี-พูดคำที่ดี-คิดเรื่องที่ดี ผู้นั้นชื่อว่า บัณฑิต และผู้ใดมีพฤติกรรมประจำ ๕ คือ

๑. ไม่แนะนำสิ่งที่ไม่ควร
๒. ไม่ชอบทำเรื่องที่มีโทษหน้าที่
๓. ชอบนำไปในทางที่ดีงาม
๔. ไม่โกรธ เมื่อถูกแฉะดี ๆ
๕. รู้และชอบระเบียบวินัย ผู้นั้นก็ชื่อว่า **บัณฑิต**



มิตรแท้-มิตรเทียม

มิตร คือเพื่อนรักคุ้นเคย อาจคุ้นตั้งแต่เล็ก

มิตรเทียม คือ เพื่อนที่นิสัยไม่ดี แม้มีการศึกษา
ฐานะดี รูปร่างก็ไวใจไม่ได้ เพราะไร้สัจจะ ไม่รับผิดชอบ
มีความเห็นผิด เห็นแก่ได้ ไม่คำนึงถึงประโยชน์ของใคร ๆ

มิตรแท้ คือ เพื่อนที่นิสัยดี ไม่ว่าจะมีการศึกษาต่ำ
หรือสูง แต่มีศีลธรรมฝังใจ มีความเห็นถูก มีสัจจะ รักการ
พูดจริง ทำจริง เลือกรับแต่สิ่งดีจริง ๆ เป็น**บัณฑิต**
จึงสามารถรักษาประโยชน์ตน-ส่วนรวมไว้ได้

ประเทศใดมีบัณฑิตมิตรแท้มาก ประเทศนั้น

ย่อมเจริญ

บันทึกมิตรแท้ ๔

๑. มิตรมีอุปการะ

มีนิสัยพร้อมเป็นที่พึ่งให้เพื่อนและสังคม

๒. มิตรร่วมทุกข์ร่วมสุข

มีนิสัยพร้อมสละสุขเพื่อเพื่อนและสังคม

๓. มิตรแนะนำประโยชน์

มีนิสัยกล้าให้สติแม้ต้องขัดใจเพื่อนและสังคม

๔. มิตรมีความรักใคร่

มีนิสัยกล้าออกหน้าป้องกันเพื่อนและสังคม
ในทางที่ถูกต้อง

คนพาลมิตรเทียม ๔



๑. มิตรปกอลอก

มีนิสัยชอบเอาเปรียบเพื่อนและสังคม

๒. มิตรดีแต่พุด

มีนิสัยพร้อมดีจากเพื่อนและสังคม

หากต้องเสียสละสุข

๓. มิตรช่างประจบ

มีนิสัยมักโลเล ขาดหลักการ

๔. มิตรชวนฉิบหาย

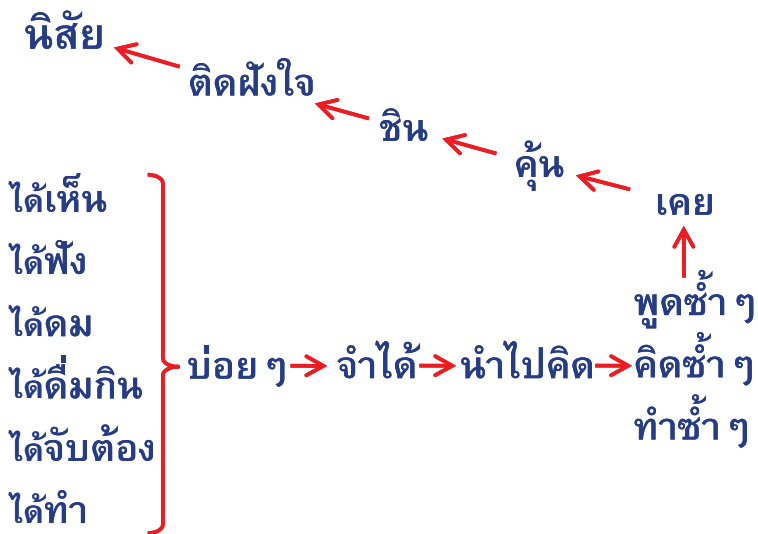
มีนิสัยชอบหมกมุ่นอบายมุข

นิสัย

คือความประพฤติกุศล อันเกิดจากการปฏิบัติ
ซ้ำ ๆ อาจเป็นการคิด พูด หรือทำซ้ำ ๆ ในเรื่องใด
เรื่องหนึ่ง หรือหลาย ๆ เรื่อง พร้อม ๆ กัน จนกระทั่ง
ติด หลังจากติดแล้วก็จะประพฤติดุคติเช่นนั้นอีกเป็น
ประจำเหมือนเงาติดตามตัว

- ใครติดความประพฤดีไม่ดี ก็ได้นิสัยไม่ดี
- ใครติดความประพฤดีดี ก็ได้นิสัยดี

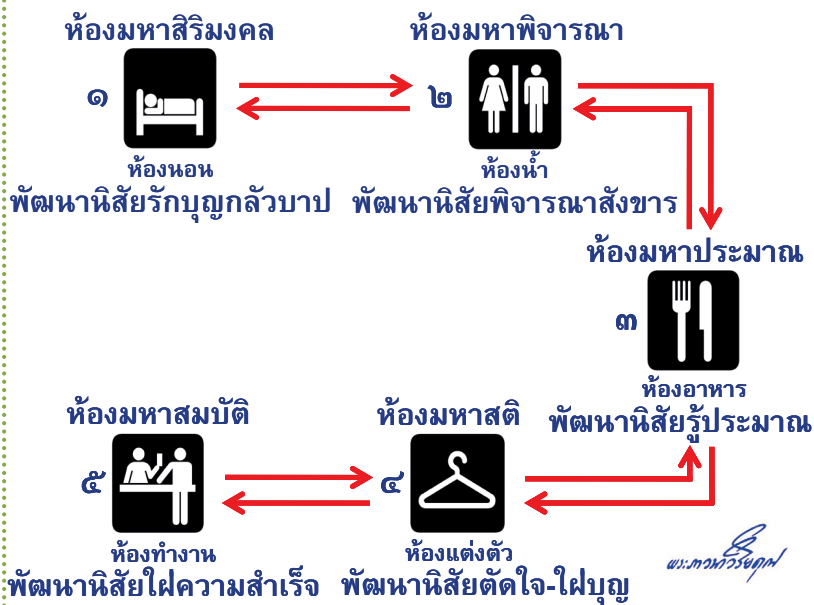
กำเนิดนิสัย



A decorative green vine with several leaves and small, light-colored flowers, curving across the top of the page.



๕ ห้องชีวิต พื้นที่ทำกิจกรรม-เกิดนิสัย



หน้าที่ของนิสัย



นิสัยทำหน้าที่กำกับ
การใช้ความรู้ความสามารถว่าจะใช้ไปทางร้ายหรือดี

การศึกษาคือการพัฒนานิสัยบัณฑิต ๕

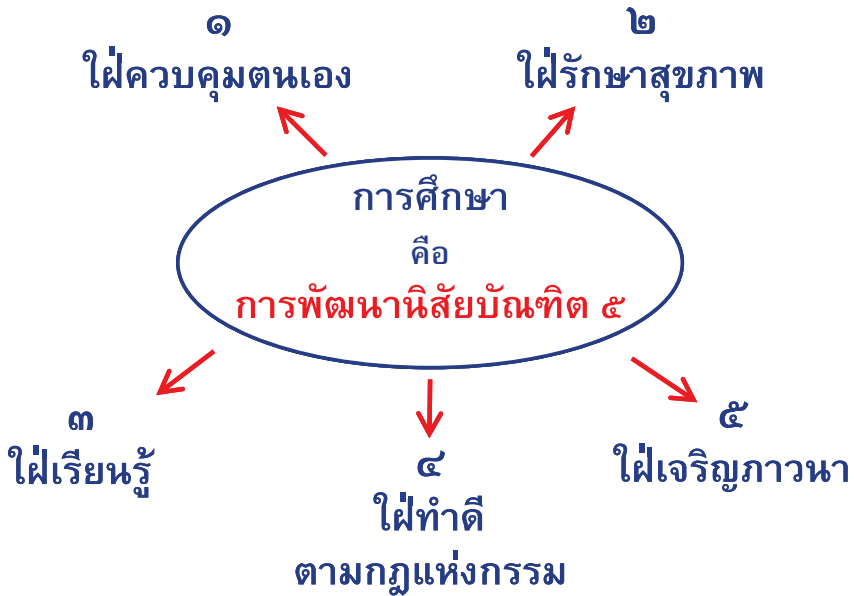
ผู้มีนิสัยใฝ่ชั่ว : ย่อมหนีห่างความดี แต่พึงพอใจ
ความชั่ว เพราะคุ้นเคยและหลงผิดว่า ความชั่วจะนำ
ประโยชน์สุขมาให้ จึงเอาชีวิตเป็นเดิมพันทำความชั่ว

ผู้มีนิสัยใฝ่ดี : ย่อมรังเกียจความชั่ว เพราะเห็น
ดีกว่าความดีย่อมนำประโยชน์สุขมาให้ จึงเอาชีวิต
เป็นเดิมพันตั้งใจฝึกตนให้มีนิสัยบัณฑิต ๕ ประการ

๑. ใฝ่ควบคุมตนเอง
๒. ใฝ่รักษาสุขภาพ
๓. ใฝ่เรียนรู้
๔. ใฝ่ทำดีตามกฎหมายแห่งกรรม
๕. ใฝ่เจริญภาวนา

เพื่อพร้อมเป็นมิตรแท้แก่ตนเองและชาวโลก

นิสัยบัณฑิต ๕





การจัดการศึกษาที่ดีจึงต้องจัดให้มีกิจกรรม ๖
มิติ เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีนิสัยบัณฑิต ๕ คือ

๑. ฝึกฝนควบคุมตนเองเป็น เพราะผู้ควบคุม
ตนเองไม่เป็น เอาแต่ใจตัว ย่อมตายจากความดี เหมือน
กระป๋องตาบอดเดินตกเหว

๒. ฝึกฝนให้รักษาสุขภาพเป็น เพราะความดี
ทั้งหลายต้องใช้ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่แข็งแกร่ง
ทรงพลัง จึงสร้างสรรค์ความดีได้สำเร็จสมบูรณ์

๓. ฝึกฝนให้ใฝ่เรียนรู้ ฝึกฝนวิชาการให้ใช้งาน
ได้จริง เพื่อเป็นอุปกรณ์สร้างฐานะ-ความดี-บุญบารมี
ต่อไป

๔. ฝึกฝนให้เฝ้าทำตามกฎแห่งกรรม ฝึกฝนให้
มีความรับผิดชอบ ๔

๑) รับผิดชอบศีลธรรมในตน เว้นขาดจาก
กรรมกิเลส ๔ (ดูหน้า ๑๐๖)

๒) รับผิดชอบศีลธรรมสังคม ไม่ประพฤติ
อกติ ๔ (ดูหน้า ๑๐๘)

๓) รับผิดชอบศีลธรรมเศรษฐกิจ เว้นขาด
จากอบายมุข ๖ (ดูหน้า ๗๕)

๔) รับผิดชอบการสร้างมิตรแท้ให้แก่สังคม
ร่วมสร้างคนดีด้วยการปฏิบัติหน้าที่
การงาน ตามหลักทศ ๖ (ดูหน้า ๑๐๘)

๕. ฝึกฝนให้เฝ้าเจริญภาวนา เพื่อเพิ่มพูนกำลังใจ
ในการทำมาดีและเพื่อการบรรลุธรรม



หลักคิดการจัดกิจกรรมปลูกฝัง
นิสัยบัณฑิต ๕



ทำความเข้าใจถูก

มรรคมีองค์ ๘ เพื่อเป็นแม่บท
ฝึกนิสัยบัณฑิต ๕ แล้วถือปฏิบัติ
ด้วยความเคารพ

๑

หลักคิดการจัดกิจกรรม
ปลูกฝังนิสัยบัณฑิต ๕

๓

ทำความเข้าใจถูก

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม ๖ มิติเพื่อฝึกพัฒนานิสัยบัณฑิต ๕
แล้วถือปฏิบัติเป็นกิจวัตรด้วยความอดทน

ทำความเข้าใจถูก

สัมมาทิฐิ ๑๐ เพื่อเป็นบันได
ความดีแล้วถือปฏิบัติ
เป็นวินัย

๒

๑. ทำความเข้าใจกฎมรรคมงคล ๘ เพื่อเป็น
แม่บทฝึกนิสัยบัณฑิต ๕ แล้วถือปฏิบัติด้วยความเคารพ

- | | |
|------------------|-------------------|
| ๑) สัมมาทิฐิ | ความเห็นถูก |
| ๒) สัมมาสังกัปปะ | ความดำริถูก |
| ๓) สัมมาวาจา | การพูดถูก |
| ๔) สัมมากัมมันตะ | การกระทำถูก |
| ๕) สัมมาอาชีวะ | การเลี้ยงชีพถูก |
| ๖) สัมมาวายามะ | ความพยายามถูก |
| ๗) สัมมาสติ | ความระลึกถูก |
| ๘) สัมมาสมาธิ | ความตั้งใจมั่นถูก |

๒. ทำความเข้าใจกฎสัมมาทิฐิ ๑๐ เพื่อเป็นบันได
ความดี-ความสุขถาวรแล้วถือปฏิบัติเป็นวินัย

๑) ทานที่ให้แล้วมีผลจริง

๒) การสงเคราะห์มีผลจริง

๓) การบูชามีผลจริง

๔) ผลวิบากแห่งกรรม

ที่ทำดี-ทำชั่วมีจริง

๕) โลกนี้มีจริง

๖) โลกหน้ามีจริง

๗) มารดามีคุณจริง

๘) บิดามีคุณจริง

๙) โอปปาติกสัตว์มีจริง

๑๐) พระพุทธเจ้ามีจริง → เพื่อความดับทุกข์
แท้จริง

เพื่อความสุข
ในโลกนี้และโลก
หน้า

๓. ทำความเข้าใจวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ๖
มิติ สำหรับพัฒนานิสัยบัณฑิต ๕ แล้วถือปฏิบัติเป็น
กิจวัตรด้วยความอดทน

๓.๑ กิจกรรม ๖ มิติเพื่อพัฒนานิสัย

- ๑) กิจกรรมมิติศีลธรรม
- ๒) กิจกรรมมิติวิชาการ
- ๓) กิจกรรมมิติสังคม
- ๔) กิจกรรมมิติดำรงชีวิต
- ๕) กิจกรรมมิติอาชีพ
- ๖) กิจกรรมมิตินันทนาการ

๓.๒ วัตถุประสงค์ของกิจกรรม ๖ มิติ

๑) กิจกรรมมิติศีลธรรม เป็นการปลูกฝัง

สัมมาทิฐิและสัมมาสมาธิ

- เพื่อให้มีความเข้าใจถูกเป้าหมายชีวิตที่แท้จริง
- เพื่อมีกำลังใจฝึกตนให้ถึงเป้าหมายชีวิตที่ตั้งไว้ดีแล้ว

๒) กิจกรรมมิติวิชาการ เป็นการปลูกฝัง

สัมมาสังกัปปะ

- เพื่อฝึกให้คิดสร้างสรรค์เป็น
- เพื่อฝึกให้คิดดับทุกข์ ๔ เป็น

๓) กิจกรรมมิติสังคม เป็นการปลูกฝังสัมมาวาจา

- เพื่อฝึกให้พูดสร้างสรรค์เป็น

๔) กิจกรรมมิติดำรงชีวิต เป็นการปลูกฝัง

สัมมากรรมันตะ

- เพื่อฝึกให้สามารถรักษาสุขภาพเป็น
- เพื่อฝึกให้สามารถควบคุมตนเองเป็น
- เพื่อฝึกให้สามารถบำเพ็ญประโยชน์ตน
และสังคมเป็น

๕) กิจกรรมมิตีอาชีพ เป็นการปลูกฝัง

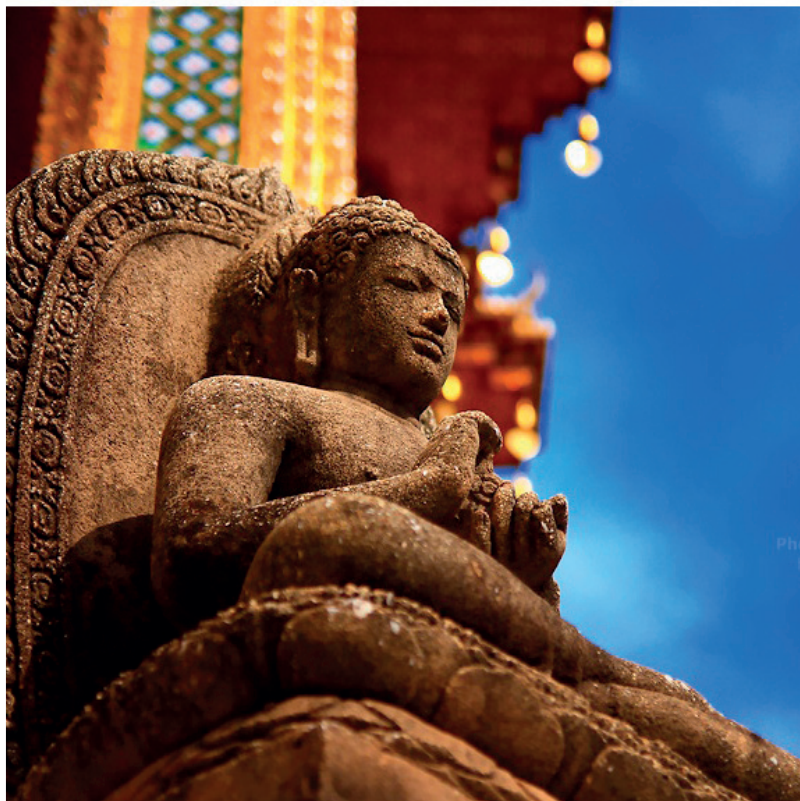
สัมมาอาชีพะ

- เพื่อฝึกให้รักการประกอบอาชีพสุจริตเป็น

๖) กิจกรรมมิตินันทนาการ เป็นการปลูกฝัง

สัมมาวายามะและสัมมาสติ

- เพื่อฝึกให้พัฒนาความเป็นตัวของตัวเองเป็น



คุณธรรมพื้นฐาน ๓

คุณธรรมพื้นฐาน ๓

คุณธรรมความดีต่าง ๆ จะเกิดขึ้นได้ จำเป็นต้อง
มีคุณธรรมพื้นฐาน ๓ รองรับอย่างมั่นคงแข็งแรงก่อน
ได้แก่

๑. ความมีวินัย
๒. ความอดทน
๓. ความเคารพ



๑. ความมีวินัย คือความเต็มใจประพฤติปฏิบัติ ตามกฎ ระเบียบ ข้อบังคับของหมู่คณะที่กำหนดไว้ ดีแล้ว เพื่อกำกับ ความประพฤติปฏิบัติของสมาชิกให้ เป็นระเบียบหรือมาตรฐานเดียวกัน เพราะตระหนักดีว่า การประพฤติปฏิบัติตามวินัยอย่างเคร่งครัด ย่อม เป็นผลให้

๑.๑ วัตถุ คือ บริเวณ อาคารสถานที่ อุปกรณ์ ต่าง ๆ เสื้อผ้าเครื่องแต่งตัว ร่างกายสะอาด เป็น ระเบียบเสมอ

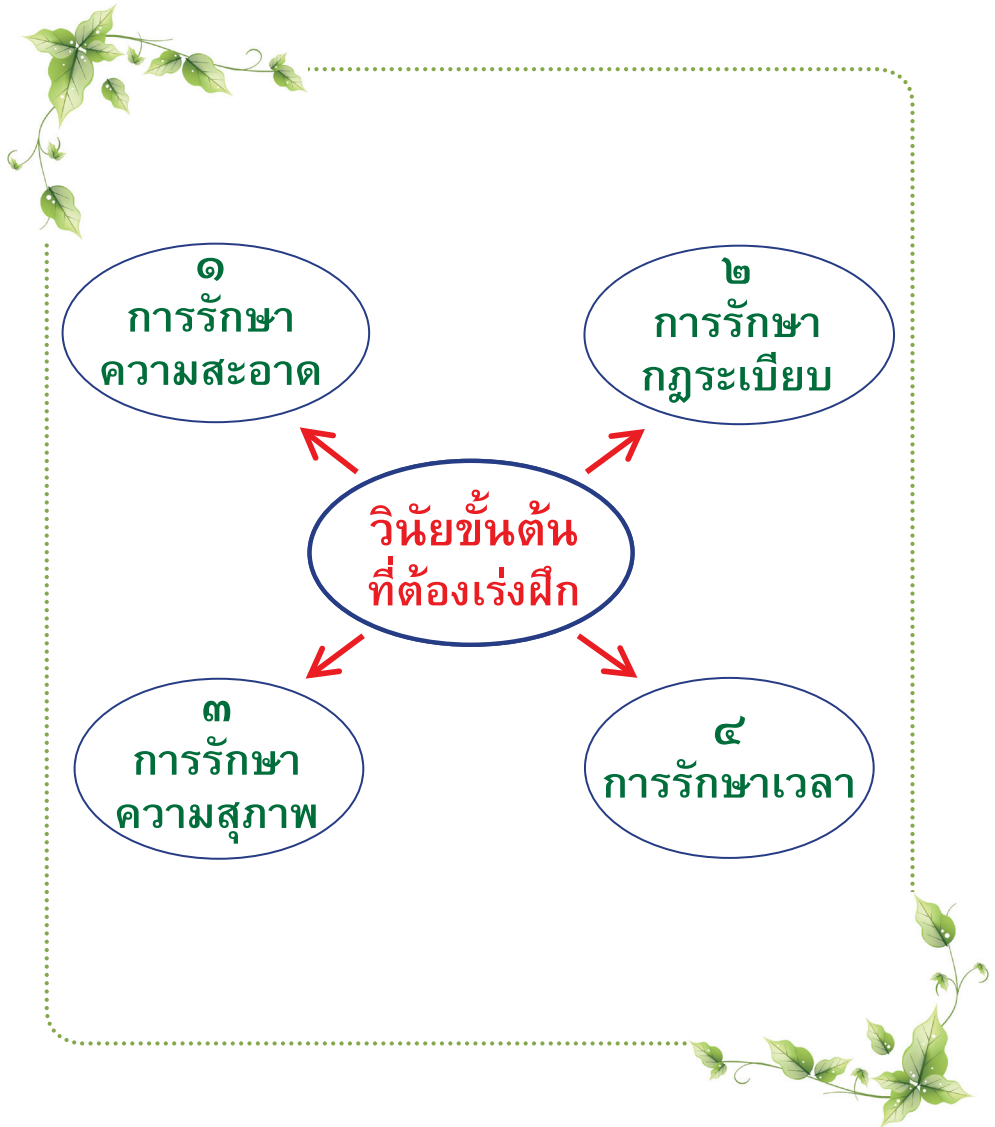
๑.๒ บุคคล เป็นผลให้บุคคล ๓ ประเภทเกิด พฤติกรรมที่ดี

- **ตัวเราเอง** มีการกระทำทางกาย คำพูด ความคิดที่สะอาดและเป็นระเบียบยิ่งขึ้น คือ มีมารยาท มีศีล มีธรรม บังเกิดตามมา



- บุคคลภายใน คือ มวลสมาชิกย่อมลด
การกระทบกระทั่ง ลดการจับผิดกันและกัน เกิดความ
เห็นอกเห็นใจกัน ยอมรับนับถือกัน ความสมัคปรมา
สามัคคีกันย่อมเกิดขึ้น

- บุคคลภายนอก คือ มหาชน เมื่อพบเห็น
ผู้มีวินัย ที่ไม่เลื่อมใสย่อมเลื่อมใส ที่เลื่อมใสแล้ว
ย่อมเลื่อมใส-ไว้อใจ-ให้เกียรติมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่
บรรยากาศแห่งการศึกษาค้นคว้า การพัฒนาให้เกิด
ศีลธรรมประจำใจ การสร้างผู้เรียนให้เป็นมิตรแท้
การร่วมมือกันพัฒนาประเทศชาติ และพระพุทธศาสนา
ให้มั่นคงยิ่งขึ้นสืบไป



๒. ความอดทน คือความอดกลั้น รักษาใจไว้ให้เป็นปกติอยู่ได้ ไม่แสดงอาการทุกข์ร้อน จุนเจือใจ ไม่พองใจ ไม่แสดงอาการอยากได้ เห็นแก่ได้ เห็นแก่ตัวใด ๆ ออกมานอกหน้า

ผู้มีความอดทนไม่ว่าจะประสบกับความเปลี่ยนแปลงใด ๆ ทั้งที่เข้ายวนให้รู้สึกพอใจ หลงระเริงหรือที่บีบคั้นกลั่นแกล้งให้รู้สึกคับแค้น ไม่พองใจ ก็ยังยืนหยัดทำความดีต่อไปอย่างไม่ลดละ ประเภทยอมตายถวายชีวิตเป็นเดิมพันเพื่อผดุงศีลธรรม เพราะตระหนักดีว่า

๒.๑ เราทั้งหลายต่างเป็นนักโทษรอประหาร ถูกขังให้เป็นทุกข์ทรมานร่วมกันอยู่ภายในคุกมหึมาคือโลก เพราะเรายังมีกิเลส ยังอยู่ใต้กฎแห่งกรรม

๒.๒ เราต้องไม่หลงผิดคิดทำอะไรเอาแต่ใจตัว แต่ตั้งใจละชั่ว ทำดี ทำใจให้โปร่งใส เพื่อกำจัดกิเลสให้สิ้นไป และเพื่อให้พ้นจากอำนาจกฎแห่งกรรม พ้นจากการเป็นนักโทษของสังสารวัฏเช่น พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และเหล่าพระอรหันต์

๒.๓ การที่ใคร ๆ ล้วงเกินให้เราต้องเดือดร้อน เพราะเขาไม่ได้เป็นตัวของตัวเอง ถูกกิเลสบังคับให้คิด-พูด-ทำร้าย ๆ ต่อเรา จึงสมควรให้อภัย เราเองก็ต้องระวังตนและอดทนเพิ่มขึ้นด้วย



๓. ความเคารพ

๓.๑ โดยคุณธรรม ความเคารพ หมายถึง ความรู้ชัดความตระหนักคุณความดีที่มีอยู่จริงในบุคคล เช่น พระภิกษุ ครู มิตรแท้ ฯลฯ ในวัตถุ เช่น พระพุทธรูป พระไตรปิฎก ฯลฯ ในเหตุการณ์ เช่น การทำสมาธิ การฟังโอวาท การต้อนรับผู้ใหญ่ ฯลฯ เพราะสัมผัสได้ถึง ความสะอาด-สว่าง-สงบ เมื่อได้เข้าใกล้หรือมีส่วนร่วมับบุคคลนั้น วัตถุนั้นและเหตุการณ์นั้น ๆ

๑) ชื่อว่าความสะอาด เพราะทำให้ปราศจาก หรือลดความโลภ โกรธ หลง ของเราลงได้ คือทำให้ไม่ คิดกอบโกยเอาเข้าตัว แต่คิดทะนุถนอมไม่คิดทำลาย ฯลฯ

๒) ชื่อว่าความสว่าง เพราะทำให้เห็นเหตุผล ได้ชัดเจนด้วยปัญญา โดยปราศจากโมหะ-อามรณ์ ชุ่นเคืองใด ๆ

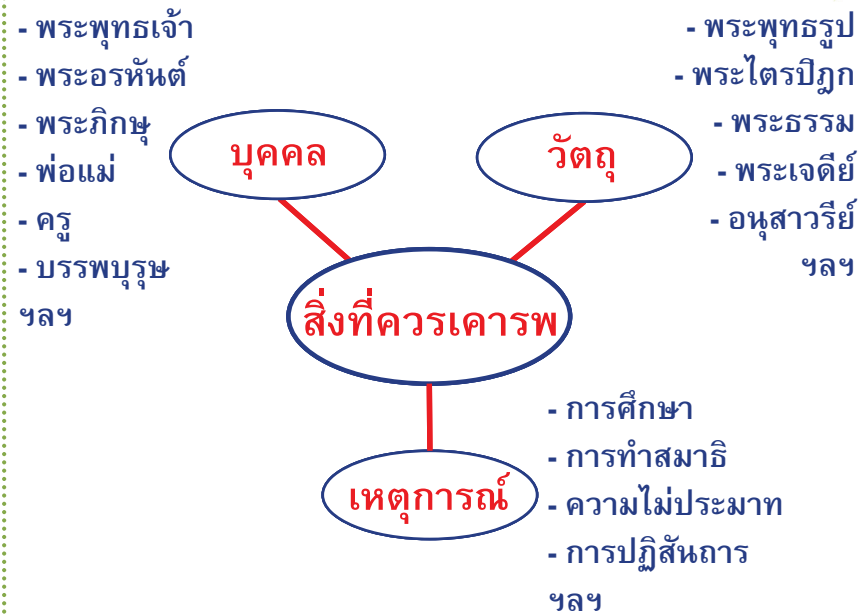
๓) ชื่อว่า**ความสงบ** เพราะทำให้ไม่วุ่นวายใจ แต่เป็นสุขเยือกเย็น ไม่ใช่สนุกตื่นเต้น เป็นสุขเพราะรู้เท่าทันอันประกอบด้วยสติและปัญญา ไม่ใช่เพียงเพลิน ๆ

๓.๒ โดยลักษณะการเกิด ผู้มีความเคารพ เมื่อพบบุคคล วัตถุ เหตุการณ์ใด ย่อมพยายาม**จับถูก** คือตั้งใจค้นหาความดีจากบุคคลและสิ่งนั้น ๆ จนกว่าจะพบ เพราะตระหนักดีว่า ความดีเป็นสิ่งที่ช่วยทำให้ใจของตนสะอาด สว่าง สงบยิ่งขึ้นได้

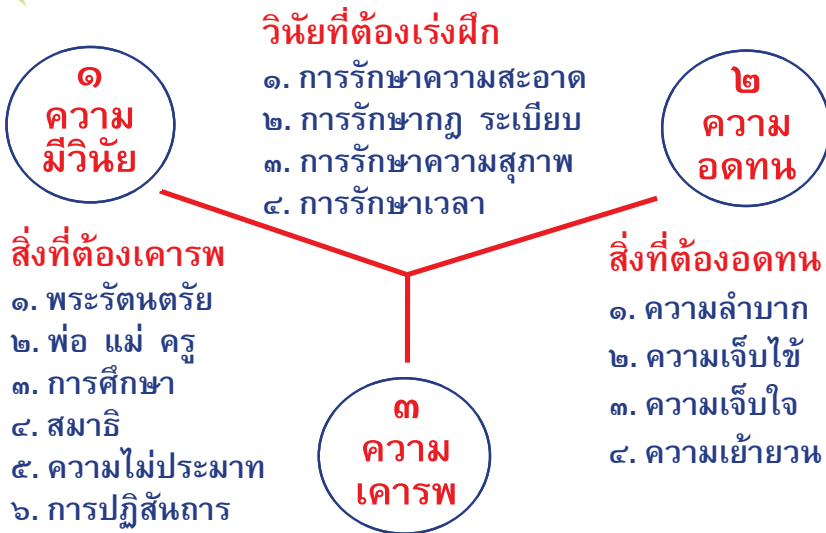
๓.๓ โดยการแสดงออก ผู้มีความเคารพหากพบว่าใครมีความดีจริง ไม่ว่าจะมากหรือน้อยก็เต็มใจแสดงความ**ยอมรับ** นับถือด้วยการกราบ ไหว้ ให้เกียรติ ฯลฯ อย่างเหมาะสม แล้วตั้งใจปฏิบัติต่อบุคคลนั้น ต่อวัตถุ

และต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ในทางที่ถูกที่ควร จึงสามารถ
ซึมซับ รongรับความดีนั้น ๆ เอามาได้ ต่อมาความดี
เหล่านั้นเอง ก็พัฒนาเป็นคุณธรรม-ศีลธรรมประจำใจ
ของตนในที่สุด

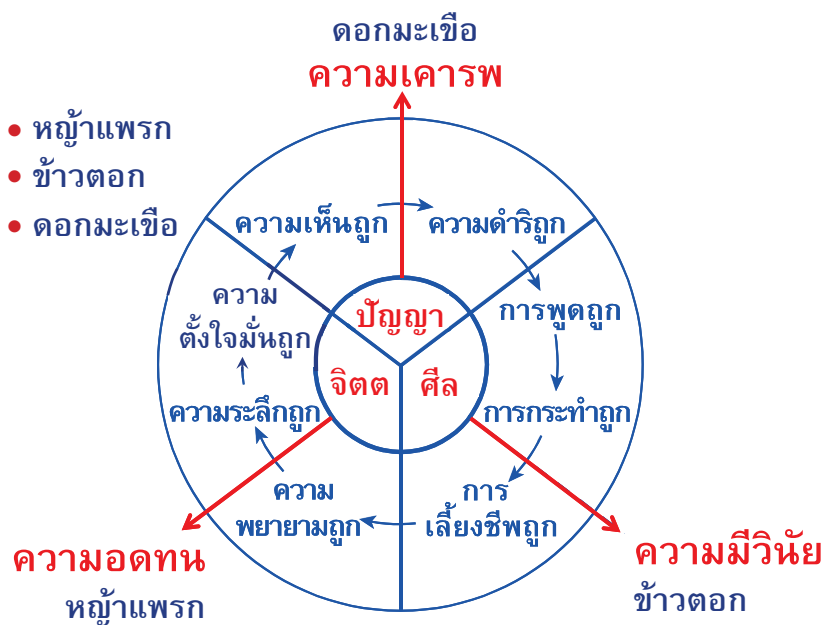
ฟังพระ-กราบพระ-ทำตามพระ-เป็นเช่นพระ



ภาพรวมคุณธรรมพื้นฐาน ๓



ลักษณะคุณธรรมพื้นฐาน ๓





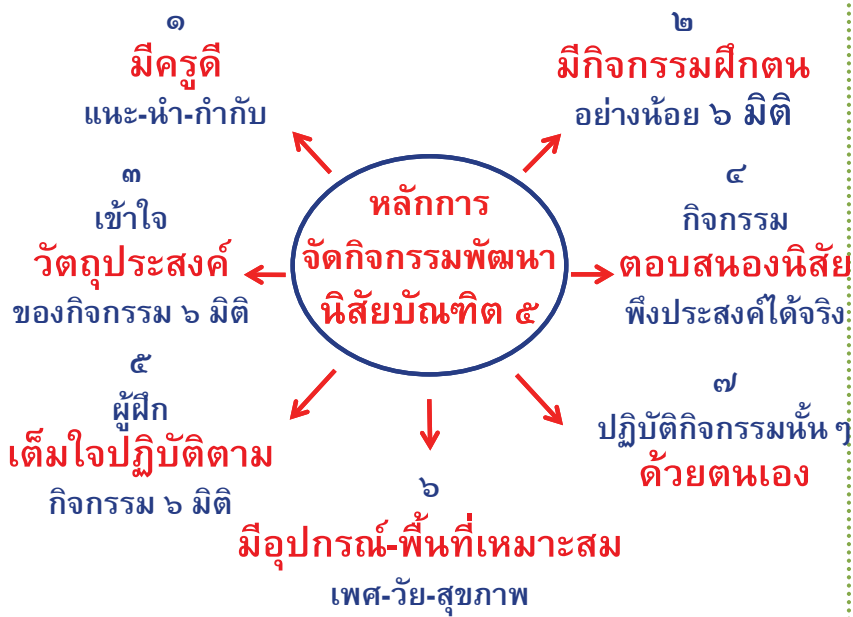
หลักการจัดการมื่อ มิติ
เพื่อพัฒนาศูนย์บัณฑิต ๕



หลักการจัดกิจกรรมพัฒนานิสัย

หลักการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เกิดนิสัย
บัณฑิต ๕ เป็นมิตรแท้แก่ตนเองและสังคม

๑. ต้องมีครูดีติดตาม แนะนำ กำกับ
๒. ต้องมีกิจกรรมฝึกตนให้ครบอย่างน้อย ๖ มิติ
๓. ต้องเข้าใจวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ๖ มิติ
๔. ต้องเป็นกิจกรรมที่ตอบสนองนิสัยที่พึงประสงค์
ได้จริง
๕. ผู้ฝึกเต็มใจปฏิบัติกิจกรรม
๖. ต้องมีอุปกรณ์-พื้นที่เหมาะสมกับเพศ วัย
สุขภาพ
๗. ต้องปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง





กิจกรรมมิติศีลธรรม

๑. กิจกรรมมิติศีลธรรม คือกิจกรรมปลูกฝัง
สัมมาทิฐิ ความเห็นถูก และปลูกฝังสัมมาสมาธิ ความ
ตั้งใจมั่นถูก

๑.๑ เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจถูกเกี่ยวกับเป้าหมาย
ชีวิตที่แท้จริง

๑.๒ เพื่อมีกำลังใจไปให้ถึงเป้าหมายชีวิต

สัมมาทิฐิ คือการมีความเห็นถูกต้องเกี่ยวกับ
ชีวิตและโลกตามความเป็นจริงว่า

๑) ชีวิตนี้เป็นทุกข์ แต่ละชีวิตต่างต้องทนทุกข์
เสมือนนักโทษรอประหาร คือเกิดแล้วต่างก้าวไปสู่ความ
แก่-เจ็บ-ตายอยู่ในคุกคือโลกนี้ ภาวะนี้เรียกว่าทุกข์

๒) ต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลาย คือ กิเลสซึ่งฝัง
อยู่ในใจ กิเลสนี้บังคับใจให้เกิดความคิดทะยานอยาก
ในสิ่งต่าง ๆ ไม่รู้จบ คิดอยากในทางร้าย ๆ จึงส่งผล
ให้พุดร้าย ๆ ทำร้าย ๆ ตามมา ภาวะนี้เรียกว่า สมุทัย

๓) นิพพาน คือ ภาวะที่ความทะยานอยากและ
ทุกข์ดับลง สามารถเข้าถึงได้ด้วยการกำจัดกิเลสออกจาก
ใจให้หมดสิ้น เรียกว่า นิโรธ

๔) มรรคมมีงค์ ๘ เป็นวิธีการหรือข้อปฏิบัติ
อย่างพอเหมาะต่อเนื่องเป็นระบบ สามารถกำจัดกิเลส
ให้หมดสิ้นไปจากใจได้ เรียกว่ามรรค หรือเรียกอีก
อย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง

กิเลสอุปมาเสมือน Microchip ที่ฝังอยู่ในใจ ทำให้
ใจขุ่นมัว จึงคิดร้าย ๆ แล้วบังคับให้เราพูดร้าย ๆ ทำร้าย ๆ
ก่อให้เกิดความทุกข์ต่าง ๆ ตามมา

นิโรธ คือ ภาวะที่ใจหมดทุกข์ เพราะ Microchip
คือกิเลสถูกถอนออกจากใจได้แล้ว

มรรค คือ วิธีการหรือกระบวนการถอนกิเลส
ออกจากใจให้สิ้นไป

ความเห็นถูกทั้ง ๔ นี้ รวมเรียกว่า อริยสัจ แปลว่า

๑. ความจริงอันประเสริฐ ๔

๒. ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงได้กลายเป็น
ผู้ประเสริฐหรือเป็นพระอริยะ

สัมมาทิฐิ อธิบายรวมถึง

๑. ความเห็นถูกในอริยสัจ

๒. ความเห็นถูกในการดำเนินชีวิตให้เป็นสุข
ทั้งโลกนี้และโลกหน้า ไปจนกระทั่งถึงที่สุดแห่งทุกข์
คือบรรลुพระนิพพาน



ตัวอย่างกิจกรรม-กิจวัตรศีลธรรม

การหมั่นสร้างเหตุแห่งความสุขให้เป็นนิสัย

๑. ปลุกฝังการให้ทานเป็น คือฝึกให้รู้จักแบ่งปัน
กันในยามปกติ เช่น

- การทอดกฐิน การทอดผ้าป่า ถวายสังฆทาน
การตักบาตร ถวายภัตตาหารแด่พระภิกษุสงฆ์
- การแบ่งปันของกินของใช้ให้เพื่อน การแบ่งปัน
ความรู้ เช่น ช่วยอธิบายธรรมะ ช่วยอธิบาย
การบ้านให้เพื่อน
- การให้อภัยกันเมื่อมีการพลาดพลั้งล่วงเกิน

ฯลฯ

๒. ปลุกฝังการสงเคราะห์เป็น คือฝึกให้เต็มใจ
แบ่งปันกันยามมีผู้ประสบความเดือดร้อน เช่น

- การบริจาคในคราวน้ำท่วม ไฟไหม้ อุบัติภัยต่าง ๆ
- การทำสาธารณกุศล เยี่ยมผู้ชรา เยี่ยมโรงพยาบาล
เยี่ยมเด็กกำพร้า เยี่ยมเพื่อนที่หยุดเรียนเพราะ
เจ็บป่วย

ฯลฯ

๓. ปลุกฝังการบูชาคนดีเป็น คือฝึกให้รู้จักเต็มใจ
ยกย่องให้เกียรติคนดี เช่น

- การประกาศเกียรติคุณผู้มีอุปการคุณแก่โรงเรียน
- การประกาศให้ทุนการศึกษาแก่นักเรียนดีเด่น
- การประกอบพิธีไหว้ครู ลูกขึ้นยืนต้อนรับครู

ฯลฯ

๕. ปลุกฝังการฟังเทศน์เป็น ฝึกทำความเข้าใจ
ด้วยการฟังเทศน์ เพื่ออาศัยพระธรรมคำสอนของ
พระพุทธเจ้าเป็นแนวทางในการฝึกอบรมตนเอง เช่น

- เรื่องศีล วิธีตัดสินผิด-ถูก ดี-ชั่ว ควร-ไม่ควร
บุญ-บาป
- เรื่องกรรม สาเหตุที่คนเราถือกำเนิดมาต่างกัน
- การเวียนว่ายตาย-เกิด นรก สวรรค์ นิพพาน
- เรื่องการแสดงความเคารพบูชาพระรัตนตรัย
- เรื่องความกตัญญูกตเวทิต่อมารดา-บิดา
ครู-อาจารย์

ฯลฯ

๕. ปลุกฝังการเพิ่มพูนศรัทธาให้แก่ตนเอง

- ฝึกสวดมนต์ ไหว้พระ ไหว้ครู กราบเท้าบิดา มารดาเป็นประจำทุกคืน
- ฝึกสมาทานรักษาศีล ๕ ศีล ๘ เป็นประจำทุกวัน
- ร่วมประกอบพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนาใน โอกาสต่าง ๆ
- ฝึกอธิษฐานก่อนหรือหลังทำความดีเป็นประจำ
- ฝึกทำสมาธิภาวนาเป็นประจำ

ฯลฯ



สัมมาทิฐิเป็นจุดเริ่มต้นความประพฤติดีของแต่ละคน หากใครมีความเห็นถูกต้องก็จะมีเป้าหมายชีวิตถูกต้อง คือมีการกำจัดทุกข์ให้หมดสิ้นไปอย่างถาวรด้วยตนเอง เป็นเป้าหมายสูงสุด แล้วส่งผลให้คิดถูก พูดถูก และเลือกทำเฉพาะสิ่งที่ถูก ผู้นั้นก็เป็นคนดี มีความสุขตามกรรมดีที่ตนเองทำ หากตรงกันข้ามก็กลายเป็นคนชั่ว

สัมมาสมาธิเบื้องต้นเป็นวิธีการสร้างกำลังใจ และความมั่นคงทางอารมณ์ ช่วยผู้เรียนให้มีกำลังใจที่จะประพฤติปฏิบัติตามสัมมาทิฐิ ที่ตนปลูกฝังไว้ดีแล้ว บังเกิดเป็นนิสัยดี ๆ มีศีลธรรม มีคุณธรรมประจำใจ และมีกำลังใจที่จะไปให้ถึงเป้าหมายชีวิตที่ตั้งไว้ถูกต้องแล้ว





หลักการฝึกสมาธิ

๑. น้อมใจมาเก็บไว้ ณ ศูนย์กลางกาย ด้วยการ
ทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว กระทั่งกลายเป็นนิสสัย

๒. ใช้สติกำกับใจให้ระลึกตัวอยู่เสมอ ไม่ยินดี
ยินร้ายขณะเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัส
รู้ธรรมารมณ์ใด ๆ

๓. ฝึกเก็บใจไว้ในตัวอย่างต่อเนื่อง และตรงเวลา
เป็นประจำ

๔. มีอาจารย์ที่มีความรู้ ความสามารถจริง คอย
ควบคุมและให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด





ไม่ปล่อยชีวิตให้ไร้จุดหมาย

๑. ตัดใจไม่คิดเรื่องเพศ
๒. ตัดใจไม่คิดพยายบาท
๓. ตัดใจไม่คิดท้อแท้
๔. ตัดใจไม่คิดฟุ้งซ่าน
๕. ตัดใจไม่คิดลังเล

ทำใจให้ตั้งมั่น

๑. รักษาใจไว้ในตัวทุกอิริยาบถ
๒. ทุกชั่วโม่ง ทำใจหนึ่ง ๆ ๑ นาที
๓. หลับ-ตื่นในอุ้งทะเลบุญ
๔. ฝึกสมาธิทุกเช้า-ค่ำเป็นประจำ



ผลลัพธ์

๑. ย่อมมีศรัทธามั่นคงในกฎแห่งกรรมและพระรัตนตรัย
๒. ย่อมรักการให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา
๓. ย่อมมีเป้าหมายชีวิตถูกต้อง มั่นคง
 - ๓.๑ เป้าหมายชีวิตชาตินี้ คือตั้งใจศึกษาฝึกฝนอบรมตน เพื่อสร้างฐานะตนเองให้มั่นคง เป็นที่พึ่งให้แก่ครอบครัว สังคมประเทศชาติ และพระพุทธศาสนาได้
 - ๓.๒ เป้าหมายชีวิตชาติหน้า คือตั้งใจบำเพ็ญบุญกุศล เพื่อปิดนรก-เปิดทางไปสวรรค์ให้แก่ตนเองได้
 - ๓.๓ เป้าหมายชีวิตสูงสุด คือตั้งใจปฏิบัติมรรคมงคล ๘ เพื่อความพ้นทุกข์ บรรลุพระนิพพานสมเป็นชาวพุทธ



กิจกรรมมิติวิชาการ

๒. กิจกรรมมิติวิชาการ คือกิจกรรมปลูกฝัง
สัมมาสังกัปปะ ความดำริถูก เพื่อฝึกผู้เรียนให้สามารถ
คิดสร้างสรรค์เป็น คิดโดยไม่ต้องละเมิดกฎแห่งกรรม
ซึ่งจะเป็นผลให้ผู้เรียนเกิดนิสัยใฝ่คิดทำดีและใฝ่หา
ความรู้ ก่อนทำกิจกรรมผู้เรียนต้องตระหนักว่า

๒.๑ ทุกคนเกิดมาจะยังไม่เป็นคนดีหรือชั่ว
ทันทีตามพ่อแม่ ต่อเมื่อใดได้ทำกรรมดีจึงเป็นคนดี
ทำกรรมชั่วจึงเป็นคนชั่วตามกรรมที่ตนทำ คนฉลาดมี
สัมมาทิฐิจึงหมั่นฝึกหักห้ามใจไม่ยอมคิดเรื่องต่ำทราม
แต่เลือกคิดเฉพาะสิ่งที่ดี เพื่อเป็นคนพูดดี ทำดี มีเหตุผล
ถูกต้องสืบไป

๒.๒ ก่อนจัดกิจกรรมวิชาการใด ๆ ผู้เรียน
ต้องเตรียมความพร้อมด้านการฟัง-พูด-อ่าน-เขียน
และวิธีการเรียนรู้กฎวิธี ซึ่งเหมาะสมกับเพศและวัย
ให้ชำนาญ

๒.๓ หมั่นจัดกิจกรรมวิชาการ เพื่อฝึก
ผู้เรียนให้รู้จักนำความรู้ไปใช้ทำประโยชน์ต่อตนเอง-
ครอบครัว-โรงเรียน-ชุมชนที่ตนอาศัย โดยสิ่งที่ทำ
หรือประดิษฐ์ขึ้นมานั้น จะต้องไม่ส่งเสริมให้คิดหมกมุ่น
ในอบายมุข และไม่ละเมิดกฎแห่งกรรม

๒.๔ ฝึกผู้เรียนให้คิดดี ๆ วนคุ่น

๑) พ่อแม่ต้องตระหนักว่า ความรู้วิชาการ
ที่บุตรหลานเรียนรู้เป็นเพียงของกลาง ๆ หากใช้ในทาง

ที่ผิดก็เป็นโทษ ถูกก็เป็นคุณ จำต้องค้นคว้าหาความรู้
ด้านศีลธรรมเพิ่มเติมจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ อีก เพื่อ
ส่งเสริมให้ผู้เรียนคิดเป็น ไม่หมกมุ่นเรื่องเพศ อบายมุข
ทุกชนิด แต่นำความรู้ไปใช้สร้างความดีอันยิ่งใหญ่ให้
ยิ่ง ๆ ขึ้นไป เพื่อความพ้นทุกข์ถาวรในที่สุด

๒) ที่บ้านพ่อแม่ประพฤติซื่อตรงต่อกันและกัน
เป็นต้นแบบ และอธิบายให้เด็กซาบซึ้งถึงคุณประโยชน์
ของความซื่อตรงในเรื่องนั้น ๆ เพื่อให้ได้คิดแต่ในสิ่ง
ดี ๆ และอยากทำตาม



ตัวอย่างกิจกรรมวิชาการ

๑. ปลุกฝังการคิด วิเคราะห์ วิจารณทั่วไปเป็น

โดยนำหลักธรรมจากชาดก พุทธ-อนุพุทธประวัติ เหตุการณ์ในประวัติศาสตร์ชาติไทย และเหตุการณ์ในปัจจุบันมาคิดวิเคราะห์วิจารณ์ ให้เข้าใจถูกลึกซึ้งว่า สิ่งใด

- ถูก-ผิด
- ดี-ชั่ว
- บุญ-บาป
- ควร-ไม่ควร

เป็นประการใด ซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจที่ถูกต้อง มี เหตุผล อิงอรรถ อิงธรรม อิงกฎหมาย กฎจารีต ประเพณี และกฎแห่งกรรมต่อไป

๒. ปลุกฝังการคิด วิเคราะห์ วิจาณ่อบายมุข ๒

เหตุแห่งความหายนะทางเศรษฐกิจเป็น

๑. การดื่มสุราเมรัยและสิ่งเสพติด
๒. การเที่ยวกลางคืน ไปในสถานที่ไม่ควรไป
๓. การเที่ยวหมกมุ่นเรื่องการบันเทิงเรีงรมย์
๔. การเล่นการพนัน
๕. การคบคนชั่วเป็นมิตร
๖. การเกียจคร้านการงาน

ฝึกพิจารณาให้เห็นโทษของการดื่มสุราเมรัย ๖

๑. เป็นเหตุให้เสื่อมทรัพย์ทันตาเห็น
๒. เป็นเหตุให้ก่อการทะเลาะวิวาท
๓. เป็นบ่อเกิดแห่งโรค
๔. เป็นเหตุให้เสียชื่อเสียง
๕. เป็นเหตุให้ไม่รู้จักอาย
๖. เป็นเหตุบั่นทอนกำลังปัญญา

เป็นเหตุให้ไม่ปฏิบัติหน้าที่-การงาน-ทรัพย์จึง
เสื่อมไป

ฝึกพิจารณาให้เห็นโทษของการเพียวกลางคืน ๖

๑. ได้ชื่อว่าไม่ปกป้องคุ้มครองตนเอง
๒. ได้ชื่อว่าไม่ปกป้องคุ้มครองบุตรภรรยา
๓. ได้ชื่อว่าไม่ปกป้องคุ้มครองทรัพย์สมบัติ
๔. เป็นที่หวาดระแวงของคนอื่น
๕. เป็นเหตุให้พูดเหลวไหลไม่อยู่ในร่องในรอย
๖. เป็นเหตุให้ประสบความทุกข์นานาประการ

เป็นเหตุให้ไม่ปฏิบัติหน้าที่-การงาน-ทรัพย์จึง
เสื่อมไป

ฝึกพิจารณาให้เห็นโทษของการเอาแต่เที่ยวดู

มหรสพ ๖

๑. มีรำที่ไหน ไปที่นั่น

๒. มีซบร้องที่ไหน ไปที่นั่น

๓. มีเล่นดนตรี (ประโคม) ที่ไหน ไปที่นั่น

๔. มีเสภา (ละครเวที) ที่ไหน ไปที่นั่น

๕. มีเพลง (การเล่นปรบไม้ปรบมือเป็นจังหวะ)

ที่ไหน ไปที่นั่น

๖. มีเถิดเทิง (เล่นตีกลอง) ที่ไหน ไปที่นั่น

เป็นเหตุให้ไม่ปฏิบัติหน้าที่-การงาน-ทรัพย์จึง

เสื่อมไป

ฝึกพิจารณาให้เห็นโทษของการเล่นการพนัน ๒

๑. ผู้ชนะย่อมก่อเวร

๒. ผู้แพ้ย่อมเสียดายทรัพย์ที่เสียไป

๓. เป็นเหตุให้เสียทรัพย์เห็นทันตา

๔. เป็นเหตุให้ไม่มีใครเชื่อถือในคำพูด

๕. เป็นเหตุให้ถูกมิตรและพวกพ้องดูแคลน (ไม่มี
ใครอยากคบค้าสมาคมด้วย)

๖. เป็นเหตุให้ไม่มีใครอยากเป็นคู่ครอง

ได้ชื่อว่าไม่ปฏิบัติหน้าที่-การงาน-ทรัพย์จึงเสื่อมไป

ฝึกพิจารณาให้เห็นโทษของการคบคนชั่วเป็นมิตร ๖

๑. ทำให้เป็นนักเลงการพนัน

๒. ทำให้เป็นนักเลงเจ้าชู้ เจ้าสำราญ

๓. ทำให้เป็นคนสามะเลเทเมา

๔. ทำให้เป็นคนหากินในทางหลอกลวง

๕. ทำให้เป็นคนขี้โกงซึ่งหน้า

๖. ทำให้เป็นอันธพาล

ทำให้ไม่ปฏิบัติหน้าที่-การงาน-ทรัพย์จึงเสื่อมไป

ฝึกพิจารณาให้เห็นโทษของ^{ความ}เกียจคร้าน ๒

๑. มักอ้างว่าหนาวหนักแล้วไม่ทำงาน

๒. มักอ้างว่าร้อนหนักแล้วไม่ทำงาน

๓. มักอ้างว่าเวลาเย็น (ค่ำ) แล้ว แล้วไม่ทำงาน

๔. มักอ้างว่ายังเข้าอยู่แล้วไม่ทำงาน

๕. มักอ้างว่าหิวนักแล้วไม่ทำงาน

๖. มักอ้างว่ากระหายนักแล้วไม่ทำงาน

มักหาเหตุไม่ปฏิบัติหน้าที่-การงาน-ทรัพย์จึง
เสื่อมไป

๓. ปลุกฝังการนำความรู้และประสบการณ์ชีวิต
มาจัดกิจกรรมเพิ่มทักษะการสื่อสารและทักษะการเรียนรู้
เป็น ได้แก่

การฟัง

- ฟังจับประเด็นพร้อมทั้งเหตุผลได้ถูกต้อง
ไม่สับสน ไม่ตกหล่น สามารถนำไปอธิบาย
ขยายความต่อได้

การพูด

- ฟังพูดได้ถูกต้องตรงตามเนื้อเรื่อง
- พูดชัดถ้อยชัดคำ
- ลีลาการพูดดึงดูดความสนใจ
- สรุปประเด็นสำคัญแต่ละเรื่องได้ชัดเจน
- อธิบายขยายความด้วยคำอุปมาอุปไมยเป็น
- ยกตัวอย่างประกอบให้เข้าใจได้ง่าย

การอ่าน

- ฝึกอ่านให้ชัดถ้อยชัดคำและถูกต้องตามวรรคตอนและหลักอักขรวิธี

การเขียน

- ฝึกเขียนให้ถูกอักขรวิธีและสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การเรียนรู้

ฝึกยึดหลัก*ภูมิธรรม ๔* ในการเรียน คือ

- ต้องหาครูดีให้พบ
- ต้องฟังคำครูให้ชัด
- ต้องตรองคำครูให้ลึก
- ต้องทำตามครูให้ครบ



การประชุม

ฝึกเข้าร่วมการประชุมและทำหน้าที่ต่าง ๆ ใน
การประชุม

- ประชุมหน้าเสาธงเพื่อรับฟังโอวาท
- ประชุมในห้องประชุมเพื่อรับฟังโอวาท
- ประชุมกลุ่มย่อยเพื่อตรองคำครูให้ลึก
- ประชุมกลุ่มย่อยเพื่อทำกิจกรรม
- การประชุมเพื่อแสดงความคิดเห็น

ฯลฯ

ย่อมฉลาดเฉลียวและมีศีลธรรมตามครู



พลาฬัพ

๑. ผู้เรียนยอมขยัและฉลาดในการคัณควัหาความรู้
๒. ผู้เรียนยอมคัณเคยไถลัชิตพระรัตนตรัยและ
แตกฉานในกฎแห่งกรรมยัชัขึ้นสมเป็นชาวพุทธ
๓. ผู้เรียนยอมมีความคิดเป็นระบบระเบียบ มีเหตุผล
ทั้งทางโลกและทางธรรม สมวัยยัชัขึ้น
๔. ผู้เรียนยอมรงัเกยอและหนีห่างอบายมุข
ทั้งหลาย
๕. ผู้เรียนยอมเชื่่อมัันในบุญกุศลอยัางเปี่ยมลััน
พร้อมที่จะอุทิศตนเพื่อสังคมและพระพุทศาสนา



กิจกรรมมิติสังคม

๓. กิจกรรมมิตินั่งคม คือกิจกรรมปลูกฝัง
สัมมาวาจา การพูดถูก เพื่อให้ผู้เรียนพูดสร้างสรรค์เป็น
มีทักษะในการสร้างเสริมมิตรภาพเป็นโดยไม่ละเมิด
กฎแห่งกรรม ก่อนจัดกิจกรรมทั้งครูและผู้เรียนต้อง
ตระหนักว่า

๑. ไม่ว่าใครจะมีความรู้ ความสามารถมากเพียงใด
ล้วนอยู่ลำพังคนเดียวไม่ได้ ต่างต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกัน
และกัน เพราะแม้ราชสีห์บางทีก็ต้องพึ่งหนู ใคร ๆ จึง
ต้องไม่พูดดูถูกหรือกระทบกระทั่งใคร

๒. ทั้งการทำงานและการเรียน ถ้าจะให้ได้ผลดี
มีคุณภาพผู้ทำงานหรือผู้เรียนจำเป็นต้องร่วมกันทำ
ร่วมกันเรียนเป็นทีม จึงต่างต้องพูดด้วยถ้อยคำ
อ่อนหวานเพื่อประสานใจกันเป็น

๓. บรรยายภาสการเรียนการสอน จะอบอุ่นมาก หากครูตั้งจิตเมตตาทำก่อนแล้วจึงติศิษย์เพื่อก่อ มิใช่เพื่อทำลาย คือชี้ข้อบกพร่องให้เห็นชัดเจน แล้วสอนวิธีแก้ไขให้ด้วย ถึงคราวจึงชมเพื่อให้กำลังใจ มิใช่เพื่อให้เหลิงลืมตัว คือชี้ข้อดีให้เห็นชัดก่อน แล้วสอนวิธีป้องกันไม่ให้ตกต่ำ และพัฒนาให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปด้วย ซึ่งนับว่าเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียนมาก

๔. มิตรภาพและความสามัคคีของคนในชาติจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อคนในชาติต่างคิดซื่อตรงต่อกัน เลือกรับแต่สิ่งที่ดีจริง พุดแต่ความจริง พุดแต่คำสุภาพ พุดเหมาะสมตามกาลเท่านั้น

๕. นั่นคือ

- เพื่อการเรียนรู้การสอนที่มีประสิทธิภาพ
- เพื่อความสำเร็จในการปลูกฝังศีลธรรม
- เพื่อประโยชน์สุขของตนเองและครอบครัว
- เพื่อความสามัคคีของคนในชาติ

ผู้เรียนจึงต้องฝึกตนให้เป็นคนซื่อตรง คือ
รับผิดชอบต่อหน้าที่การงานของตน ต่อบุคคลที่เกี่ยวข้อง
และต่อคำพูดของตนเองทุกคำ ด้วยการพูดสัมมาวาจา
ตลอดชีวิตเพื่อความดีและความพ้นทุกข์ของตนเอง



ตัวอย่างกิจกรรม-กิจกรรมสังคม

๑. ปลุกฝังการพูดในที่ประชุมเป็น โดยฝึกพูด
เล่าเรื่อง ชักถาม ปฏิเสธ แสดงความคิดเห็น ตลอด
จนประชุมกลุ่มและรายงานที่ประชุม โดยถือหลัก

- ไม่พูดเท็จ
- ไม่พูดคำหยาบ
- ไม่พูดส่อเสียด
- ไม่พูดโอ้อวด เพื่อเจือ

แต่

- พูดถูกกาลเทศะ
- พูดด้วยจิตเมตตา
- พูดจริงอิงหลักฐานเชื่อถือได้
- พูดตรงประเด็น ไม่อ้อมค้อม

- พุทธแต่คำที่ประกอบด้วยประโยชน์
- มีศิลปะในการพูด

ฯลฯ

๒. ปลุกฝังให้มีมารยาทในการพูด

- การทักทายปฏิสันถารต้อนรับ
- การโน้มน้าวให้คล้อยตาม
- การพูดให้เกิดความสามัคคี
- การติเพื่อก่อ-การชมเพื่อให้กำลังใจ
- การซักถาม การแสดงเหตุผลด้วยคำสุภาพ

ฯลฯ

๓. ปลุกฝังการดูคน-คบคน-แก้ไขคนเป็น

- เพื่อสร้างเครือข่ายมิตรแท้
- เพื่อป้องกันแก้ไขมิตรเทียม

ฯลฯ

มิตรแท้

๑. นิสัยมิตรมีอุปการะ
๑. เพื่อนประมาทรักษาเพื่อนได้
๒. เพื่อนประมาทรักษาทรัพย์ให้
๓. เป็นที่พึ่งได้ ยามเพื่อนมีภัย
๔. ออกทรัพย์ให้เพื่อนเกินกว่า
เพื่อนขอ
๒. นิสัยมิตรร่วมทุกข์ร่วมสุข
๑. บอกความลับตนแก่เพื่อน
๒. ปิดความลับของเพื่อน
๓. เพื่อนมีภัยไม่ละทิ้ง
๔. แม้ชีวิตก็สละให้ได้

มิตรเทียม

๑. นิสัยมิตรปกกลอก
๑. คิดเอาแต่ได้ฝ่ายเดียว
๒. เสียให้น้อยคิดเอาให้มาก
๓. ตนมีภัยจึงช่วยทำกิจเพื่อน
๔. คบเพราะเห็นประโยชน์
๒. นิสัยมิตรดีแต่พูด
๑. อ้างเรื่องที่แล้วมาปราศรัย
๒. อ้างเรื่องยังไม่เกิดมาปราศรัย
๓. สงเคราะห์ด้วยสิ่งไร้ประโยชน์
๔. ขอให้ช่วยเหลือก็ปฏิเสธ

บิตสแก่

๓. นิสัยมิตรแนะประโยชน์

๑. ห้ามเพื่อนมิให้ทำความชั่ว
๒. แนะนำให้ตั้งอยู่ในความดี
๓. ให้ฟังสิ่งที่ไม่เคยฟัง เคยรู้
๔. บอกทางสุข ทางสวรรค์ให้

๔. นิสัยมิตรมีความรักใคร่

๑. เพื่อนทุกข์ก็ทุกข์ด้วย
๒. เพื่อนสุขก็ยินดีด้วย
๓. ช่วยกล่าวแก้เมื่อถูกติเตียน
๔. รับรองผู้พูดสรรเสริญเพื่อน

บิตสเกียม

๓. นิสัยมิตรช่างประจบ

๑. จะทำชั่วก็คล้อยตาม
๒. จะทำดีก็คล้อยตาม
๓. ต่อหน้าก็สรรเสริญ
- ๔.ลับหลังก็นินทา

๔. นิสัยมิตรชวนฉิบหาย

๑. ชักชวนให้ดื่มน้ำเมา
๒. ชักชวนให้เที่ยวกลางคืน
๓. ชักชวนให้จุ่มกับสิ่งไร้สาระ
๔. ชักชวนให้เล่นการพนัน

พาล์พส์

๑. ผู้เรียนมีมารยาทในการพูด รู้จักเห็นใจผู้อื่น
๒. ผู้เรียนพูดแสดงเหตุผลได้ถูกต้อง ชัดเจน เป็นขั้นตอนสมเหตุสมผล ชวนให้น่าไปปฏิบัติตาม
๓. ผู้เรียนเคารพความคิดเห็นของผู้อื่นเป็น รังเกียจการพูดคำหยาบ โอ้อวด กลับกลอก เจ้ามารยา เอาเปรียบ
๔. ผู้เรียนมีวาจาที่น่าเชื่อถือ รักษาสิ่งที่ยังมีชีวิต ง่ายต่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์ การยกพวกตีกันของ นักเรียนย่อมหมดไปในที่สุด



กิจกรรมมิติดำรงชีวิต

๔. กิจกรรรมมิติตำรงชีวิต คือกิจกรรรมปลุกฝัง
สัสมำกัสมันตะ การกระทำฤท เพื่อการกระทำฤทต้ง
ทงกยโดยไมละเมิดกฎแห่งกรรรม ๓ ประการ

๑. เพื่อสมำกรรรมบำรุงรักษำสุขภำพเป็น

๒. เพื่อสมำกรรรมควคุมตนเองเป็น

- ท้งเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็น

- ไมตกเป็นทาสของสิ่งฟุ่มเฟือย

๓. เพื่อสมำกรรรมบำเพ็ญประโยชน์ตน-สังคมเป็น

ก่อนจัดกิจกรรรมต้งชี้แองผู้เรียนให้เห็นควำมสำคัญ
ของการทำสมำธิเป็นประจำ เพื่อกันกับการมอ
เข้ำไปในตนให้เห็นควำมเป็นทุกซ์-เป็นโทษ-เป็นคุณ
ของร่ำงกย คือ

๑. เห็นความเป็นทุกข์ของร่างกายชัดเจน

ร่างกายนี้สกปรกไม่ได้สวยงามอย่างที่คิด ประกอบ
ด้วยธาตุ ๔ เกิดจากมารดาบิดา ต้องป้อนข้าว ป้อนน้ำ
ให้ความอบอุ่น อาบน้ำชำระร่างกายเป็นประจำ
จึงคงอยู่ได้

ร่างกายนี้เป็นรังที่อาศัยของโรคนานาชนิด ตั้งแต่
ยังอยู่ในครรภ์มารดา นับว่าถูกความตายคุกคามอยู่
ทุกขณะ จึงไม่ควรประมาท

ร่างกายนี้มีความกระสับกระส่ายและเป็นทุกข์
ตลอดเวลา ประเดี๋ยวก็หนาว-ร้อน หิว-กระหาย ปวด
อุจจาระ-ปัสสาวะ ทรมานลงเรื่อย ๆ จึงต้องฝึกบำรุง
รักษาสุขภาพให้เป็น



ร่างกายนี้มีเหตุให้เสียสุขภาพเป็นประจำ คือ

๑. เพราะโรคในกาย
๒. เพราะฤดูแปรปรวน
๓. เพราะผลัดเปลี่ยนอิริยาบถไม่สม่ำเสมอ
๔. เพราะความเพียรเกินกำลัง
๕. เพราะวิบากของกรรมตามมาให้ผล
๖. เพราะบำบัดจัดการความเย็น-ร้อน หิว-
กระหาย ปวดอุจจาระ-ปัสสาวะผิดๆ

๒. เห็นความเป็นโทษของร่างกายชัดเจน แม้กายมนุษย์ไม่แข็ง-แกร่งเหมือนเสือ สิงห์ กระต๊อง แรด ฯลฯ แต่มีศักยภาพในการทำลายสูง หากไม่ควบคุมตนเองให้ดี ไม่มีเมตตาเห็นใจกัน มนุษย์ย่อมเป็นสัตว์โลกที่อันตรายมากที่สุด จึงต้องฝึกให้รู้จักเห็นใจผู้อื่นและรักษา

ศีลเพื่อควบคุมตนเองให้เป็น โดยหมั่นเตือนตนว่า
ใคร ๆ ก็รักชีวิตตน ใคร ๆ จึงต้องไม่ฆ่าใคร
ใคร ๆ ก็รักทรัพย์ตน ใคร ๆ จึงต้องไม่ลักทรัพย์ใคร
ใคร ๆ ก็รักคู่ครองตน ใคร ๆ จึงต้องไม่แย่งคู่ครองใคร
ใคร ๆ ก็รักความจริงใจ ใคร ๆ จึงต้องไม่พูดเท็จ

ฯลฯ

๓. เห็นความเป็นคุณของร่างกายชัดเจน

- กายมนุษย์มีกระดูกสันหลังตั้งฉากกับพื้นโลก ยามยืน-เดิน-นั่ง กายก็ยังตั้งตรงได้ จึงเหมาะในการเจริญสมาธิภาวนาเพื่อกำจัดกิเลสอย่างยิ่ง
- กายมนุษย์ไม่เล็ก-ใหญ่เกินไป อวัยวะแต่ละชิ้น ล้วนเหมาะแก่การทำงาน ขนาดก็ได้สัดส่วนกัน และกัน ความแข็งแรงทนทานก็ดีมาก ยามพักผ่อน

กีนอนรากับพื้นได้เต็มตัว ทำให้คลายเครียดได้เต็มที่
จึงเหมาะแก่การทำบุญกุศลทุกชนิด แม้กายเทวดา
นางฟ้าก็ยังใช้ทำบุญได้ดีไม่เท่ากายมนุษย์

- แม้กายบางคนอาจจะอปลัษณไม่งาม พิกล
พิกการไปบ้าง เช่น ตาบอด หูหนวก แขนหัก ขาขาด ฯลฯ
แต่ถ้าไม่มากถึงกับเป็นบ้ำปัญญาอ่อน ก็สามารถใช้
อุปกรณ์เทียมแทนอวัยวะนั้น ๆ แล้วใช้สร้างบุญกุศล
ได้อีกมาก

• ใคร ๆ จึงต้องไม่ดูหมิ่นความอปลัษณ
ความพิกลพิกการของตนเองและของใคร ๆ

• ใคร ๆ จึงต้องไม่ฆ่าตนเองและไม่ฆ่าใคร ๆ

- กายมนุษย์กว่าจะเติบโตใหญ่ ต่างต้องได้รับ
การเลี้ยงดูเอาใจใส่อย่างดีจากสังคม บุคคลรอบข้าง

มาก่อน ครั้นเติบโตเต็มที่แล้วจะต้องปฏิบัติให้เหมาะสมกับหน้าที่ของตน คือ

๑. ตอบแทนพระคุณท่านเหล่านั้นอย่างเหมาะสมและเต็มที่

๒. บำเพ็ญความดีแก่บุคคลทั้ง ๖ ทิศและสังคมทั่วไป โดยไม่มีอคติ โลกจึงอยู่รอดปลอดภัยได้

๓. ประกอบบุญกุศลเพื่อหล่อเลี้ยงจิตใจตนให้เบิกบาน พร้อมกับตั้งใจหุ่่มเทพระหารกิเลสให้สิ้นเชื้อไม่เหลือเศษด้วยการเอาชีวิตเป็นเดิมพันปฏิบัติมรรคมืองค์ ๘ ดังเช่นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและเหล่าพระอรหันต์ทั้งหลาย



ตัวอย่างกิจกรรมดำรงชีวิต

๑. ปลุกฝังการป้องกันรักษาสุขภาพเป็น

- ดื่มน้ำบริสุทธิ์ให้เพียงพอต่อร่างกาย
- วัตถุประสงค์ของร่างกายเป็น
- บันทึกความสูง น้ำหนัก กลุ่มเลือด ความดันโลหิต อัตราการเต้นหัวใจเป็น
- สังเกต ปัสสาวะ อุจจาระ เหงื่อ ไคล กลิ่นตัวเป็น
- อาบน้ำ-แปรงฟัน-ถูตัว-สระผมเป็น
- ล้างตา-แคะหู-ตัดเล็บ ออกกำลังกายเป็น
- ยืน-เดิน-นั่ง-นอนถูกสุขลักษณะ

ฯลฯ

๒. ปลุกฝังการเห็นใจผู้อื่นเป็นการไม่ละเมิด
กรรมกิเลส ๔ คือ

- ๑) ไม่ฆ่าสัตว์
- ๒) ไม่ลักทรัพย์
- ๓) ไม่ประพฤติในกาม
- ๔) ไม่พูดเท็จ

• ป้องกันการฆ่าสัตว์

- แยก-กำจัดขยะในที่ที่เหมาะสม
- กำจัดหนู-แมลงสาบ-แมลงวัน-มด
ถูกวิธี โดยไม่ฆ่า
- ถมหลุมบ่อรอบบ้าน กำจัดแหล่งยุง
- กำจัดสิ่งยั่วยุที่เป็นเหตุให้เกิดความอาฆาต
พยาบาท

- ป้องกันการลักทรัพย์
 - ไม่ยินดีในทรัพย์สินของผู้อื่น
 - ทำของเล่นเองเป็น
 - ทำงานบ้านเป็น
 - ออมทรัพย์เป็น
- ป้องกันการประพฤติดีในกาม
 - กำจัดรูปโป๊ สิ่งยั่วยวนกามารมณ์
 - กำจัดหนังสือ VCD ภาพยนตร์
สื่อไม่เหมาะสม
- เป็นผู้มีการยาทงามในที่ประชุม
 - แต่งตัวเหมาะสม
 - นิ่ง เมื่อควรนิ่ง
 - พูด เมื่อควรพูด

- นั่ง เมื่อควรนั่ง
- ยืน เมื่อควรยืน
- ร่วมทำกิจกรรม เมื่อควรร่วม

ฯลฯ

๓. ศึกษาและฝึกปฏิบัติหน้าที่ประจำทิศ ๖ ให้ครบถ้วน
ปราศจากอคติ ๔

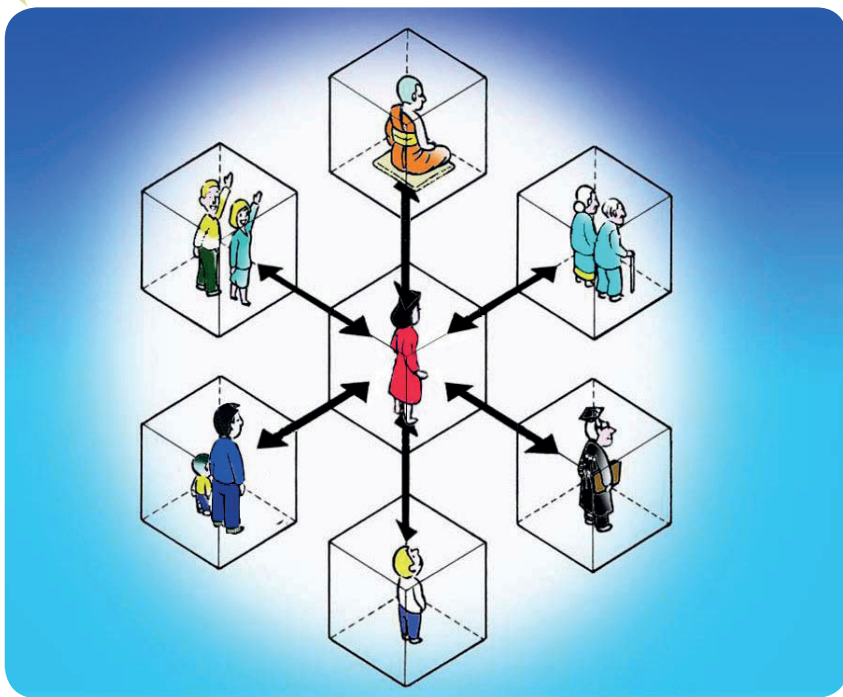
ทิศเบื้องหน้า คือ บิดา มารดา
ทิศเบื้องขวา คือ ครู อาจารย์
ทิศเบื้องหลัง คือ คู่ครอง
ทิศเบื้องซ้าย คือ มิตร สหาย
ทิศเบื้องล่าง คือ คนรับใช้
ทิศเบื้องบน คือ พระภิกษุ

สงเคราะห์รอบทิศ
ทาน เต็มใจแบ่งปัน
ปิยวาจา มีวาจางาม
อรรถจริยา ช่วยสุดกำลัง
สมานัตตตา ทำตน
เสมอต้นเสมอปลาย

ไม่มีอคติ ๔ ฉันทาคติ
โทสาคติ
ภยาคติ
โมหาคติ

ลำเอียงเพราะรัก
ลำเอียงเพราะชัง
ลำเอียงเพราะกลัว
ลำเอียงเพราะหลง

ภาพรวมทิศ ๖



หน้าท่ีมารดาบิดาต่อบุตร

๑. ห้ามไม่ให้ทำชั่ว
๒. ให้ตั้งอยู่ในความดี
๓. ให้ศึกษาศิลปวิทยา
๔. หาคู่ครองที่สมควรให้
๕. มอบมรดกให้ในเวลาอันควร

หน้าท่ีครูต่อศิษย์

๑. แนะนำดี
๒. ให้เรียนดี
๓. ไม่ปิดบังศิลปวิทยา
๔. ยกย่องให้ปรากฏในเพื่อนฝูง
๕. ทำการป้องกันในทิศทั้งหลาย

หน้าท่ีบุตรต่อบิดามารดา

๑. เลี้ยงท่านตอบ
๒. ช่วยทำกรางานของท่าน
๓. ดำรงวงศ์ตระกูล
๔. ประพฤติตนสมควรรับมรดก
๕. เมื่อท่านล่วงลับทำบุญอุทิศให้

หน้าท่ีศิษย์ต่อครู

๑. ลูกข้้นยืรับ
๒. เข้าไปคอยรับใช้ใกล้ชิด
๓. เชื่อฟัง
๔. ประนินับด้รับใช้
๕. เรียนศิลปวิทยาโดยเคารพ

หน้าที่สามต่อภรรยา

๑. ให้เกียรติยกย่อง
๒. ไม่ดูหมิ่น
๓. ไม่ประพฤตินอกใจ
๔. มอบความเป็นใหญ่ให้
๕. ให้เครื่องแต่งตัว

หน้าที่เราต่อเพื่อน

๑. แบ่งปันสิ่งของให้
๒. กล่าววาจาอันเป็นที่รัก
๓. ประพฤติตนให้เป็นประโยชน์
๔. วางตนสม่ำเสมอ
๕. ไม่พูดจาหลอกลวงกัน

หน้าที่ภรรยาต่อสามี

๑. จัดการงานดี
๒. สงเคราะห์คนข้างเคียงดี
๓. ไม่ประพฤตินอกใจ
๔. รักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้
๕. ขยันไม่เกียจคร้านในกิจทั้งปวง

หน้าที่เพื่อนต่อเรา

๑. ป้องกันมิตรผู้ประมาทแล้ว
๒. ป้องกันทรัพย์ของมิตรผู้ประมาท
๓. เมื่อมีภัยก็เป็นที่พึ่งพำนักได้
๔. ไม่ละทิ้งในยามอันตราย
๕. นับถือตลอดถึงวงศ์ตระกูลมิตร

หน้าที่นายจ้างต่อลูกจ้าง

๑. จัดการงานให้สมควรแก่กำลัง
๒. ให้อาหารและรางวัล
๓. ดูแลรักษายามเจ็บป่วย
๔. แจกของแปลก ๆ พิเศษให้กิน
๕. ให้หยุดตามโอกาส

หน้าที่สมณะต่อคฤหัสถ์

๑. ห้ามไม่ให้ทำกรรมชั่ว
๒. ให้ตั้งอยู่ในความดี
๓. อнуเคราะห์ด้วยน้ำใจงาม
๔. ให้ได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง
๕. อธิบายสิ่งที่เคยฟังแล้วยิ่งชัด
๖. บอกทางสวรรค์ให้

หน้าที่ลูกจ้างต่อนายจ้าง

๑. เริ่มทำงานก่อนนาย
๒. เลิกทำงานหลังนาย
๓. ถือเอาแต่ของที่นายให้
๔. ทำงานให้ดียิ่ง ๆ ขึ้น
๕. เผยแพร่เกียรติคุณนาย

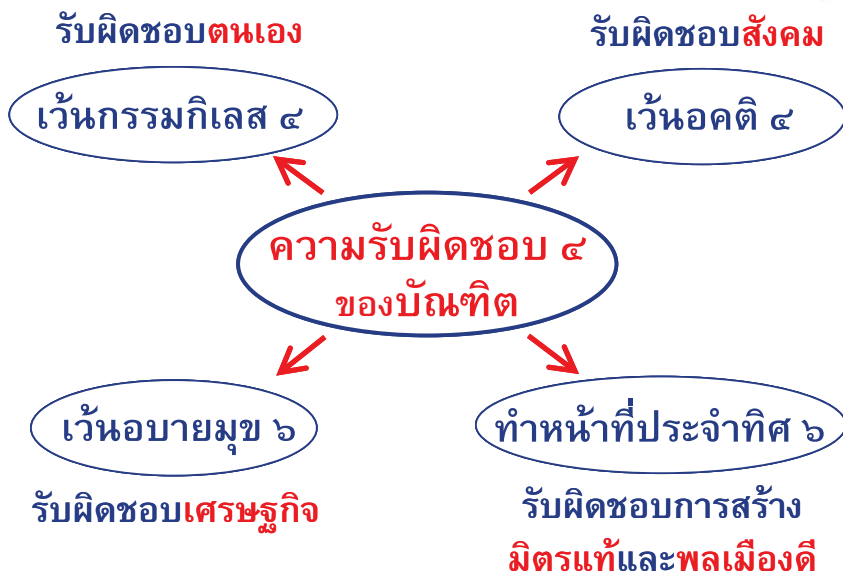
หน้าที่คฤหัสถ์ต่อสมณะ

๑. จะทำสิ่งใดก็ทำด้วยเมตตา
๒. จะพูดสิ่งใดก็พูดด้วยเมตตา
๓. จะคิดสิ่งใดก็คิดด้วยเมตตา
๔. ต้อนรับด้วยความเต็มใจ
๕. อุปถัมภ์ด้วยปัจจัย ๔

๔. สร้างบุญ บำเพ็ญตนเป็นประโยชน์ต่อศาสนา

สังคม

- กวาดบ้าน กวาดโรงเรียน กวาดวัด
กวาดถนนในหมู่บ้านตามโอกาส ไม่ทิ้ง
ขยะเรี่ยราด
- ร่วมพัฒนาวัดชุมชน บำเพ็ญสาธารณกุศล





พลัฟร์

๑. สุขภาพพลานามัยแข็งแรง ช่วยตนเองได้
๒. ขยันเรียน ขยันทำงานบ้าน
๓. มีความเชื่อมั่นตนเอง กล้าแสดงความคิดเห็น
๔. มีวินัย มีความอ่อนน้อมถ่อมตน
๕. ไม่โทษผู้อื่น เมื่อตนเองทำงานผิดพลาด
๖. ทำงานเป็นทีมเป็น กล้ารับผิดชอบต่อหมู่คณะ



กิจกรรมมิติอาชีพ

๕. กิจกรรรมมิตีอาชีพ คือกิจกรรรมปลุกฝึง
สัมมาอาชีวะ การเลืงชีพชอบ ได้แก่ การฝึกให้รัก
การประกอบอาชีพสุจริตโดยไม่ละเมิดกฎแห่งกรรรม
เป็น มีใจรักการประกอบอาชีพชอบด้วยศีลธรรม ไม่
ขัดชนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงาม และไม่ผิดกฎหมาย
แต่ได้ทรัพย์พอเพียงที่จะเป็นอยู่ได้ มีความสุข ไม่
ต้องเป็นหนี้ มีแบ่งปันทำบุญ รวมทั้งไม่หมกมุ่นลุ่ม
หลงมัวเมาในทรัพย์นั้น ๆ

กิจกรรรมนี้จัดขึ้นเพื่อฝึกผู้เรียนให้ขยันและฉลาด
ในการแสวงหา-รักษา-ใช้ทรัพย์เป็น โดยไม่ต้อง
เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น รวมทั้งไม่ต้องทำลาย
ธรรมชาติและสิ่งแวดลอมอีกด้วย

ก่อนทำกิจกรรม ผู้เรียนต้องหมั่นทำสมาธิให้
ใจสงบ แล้วมองเข้าไปในตน จะพบว่าความทุกข์
มักเกิดจาก

๑. ความยากจน

๒. โรคภัยไข้เจ็บทางร่างกาย

๓. ความเศร้าโศกเสียใจเมื่อไม่อาจทำ
สิ่งที่ควรทำ

๔. ผลของกรรมชั่วที่ตัวเคยทำไว้ติดตาม
มาบีบคั้น

๕. ถูกไฟกิเลสเผาใจให้ทรมันทรมาย อยากได้
อยากมี อยากเป็นในสิ่งไม่ควร

ความทุกข์ส่วนใหญ่อุปถัมภ์กันกำจัดได้ด้วยการขยัน
ประกอบสัมมาอาชีพะ คือ จลตทา-เก็บ-ใช้ทรัพย์เป็น



ตัวอย่างกิจกรรมอาชีพ

๑. ปลุกฝังการหาทรัพย์เป็น

- ฝึกงาน ดูงานตามสถานประกอบการต่าง ๆ ที่ประสบความสำเร็จ
- ฝึกอบรมศิลปะ เทคโนโลยีเฉพาะทางที่น่าสนใจ
- ศึกษาจากตำรับตำรา และหาโอกาสฝึกงานอาชีพกับพ่อแม่ หมู่ญาติ และทิศ ๖ ของตน
- อาสาสมัครช่วยทำงานสโมสร องค์กรมูลนิธิ และสาธารณกุศลต่าง ๆ
- ติดตามชมนิทรรศการที่เป็นประโยชน์

๒. ปลุกฝังการเก็บรักษาทรัพย์เป็น

- บำรุงรักษาบ้านถาวรวิธี
- บำรุงรักษาเครื่องมือ เครื่องใช้ เครื่องใช้ไฟฟ้า ให้อยู่ในสภาพดี พร้อมจะนำมาใช้งาน
- ซัก-ตาก-รีด-พับ-เก็บเสื้อผ้า ขัดรองเท้าเป็น
- จัดครัว ล้างจาน ทำอาหารเป็น
- กวาดบ้าน ถูบ้าน ดูดฝุ่น เช็ดโต๊ะ-เก้าอี้-ตู้-เตียง ซ่อมบานพับประตู-หน้าต่างเป็น
- เก็บ-อัดโรงรถ ขัดห้องน้ำ ขัดส้วมเป็น
- จัดตู้ยาประจำบ้าน ปฐมพยาบาลเป็น
- บำรุงรักษาพื้นที่ ไร่นา ร้านค้า โรงงานเป็น

- ระวังป้องกันทรัพย์สินจากโจรผู้ร้าย
แก๊งค์ต้มตุ๋น อัดคีย์ภัย อุทกภัย อุบัติภัย
ต่าง ๆ เป็น
- เสียภาษีอากรถูกต้องตามกฎหมายเป็น

ของหายริบหา ของเสียริบซ่อม
ใช้ของรู้ประมาณ ผลัดในการบริหารจัดการ
ย่อมตั้งหลักฐานได้มั่นคง

๓. ปลุกฝังการสร้างเครือข่ายคนดีเป็น

- คบหาสมาคมกับคนดีมีศีลธรรมของ
ชุมชน
- เชิญผู้ทรงคุณวุฒิทั้งทางราชการและเอกชน
ให้ความรู้การสร้างเครือข่ายคนดี
- ฝึกทำงานเป็นทีม เรียนเป็นทีมเป็น

๔. ปลุกฝังการใช้ทรัพย์สิน

- แบ่งทรัพย์สินเพื่อเลี้ยงชีพเป็น
- แบ่งทรัพย์สินเพื่อทำบุญเป็น
- แบ่งทรัพย์สินเพื่อลงทุนเป็น
- ทำบัญชีควบคุมค่าใช้จ่ายเป็น
- แบ่งทรัพย์สินเพื่อการฉุฉุนเงินและเพื่อต้อนรับแขกเป็น



ผลลัพธ์

๑. ขยันเรียน ขยันค้นคว้าหาความรู้
๒. ขยันฝึกงาน ขยันสร้างมิตรภาพ
๓. รู้จักประหยัด อดออม เก็บออม
๔. ไม่ข้องเกี่ยวกับอบายมุขทุกอย่าง
๕. ไม่ข้องเกี่ยวกับมิจฉาอาชีพะทุกชนิด
๖. รังเกียจการยืมยืมบนความทุกข์ยากของผู้อื่น
๗. รักการบำเพ็ญตนเป็นประโยชน์ต่อศาสนา
และสังคม



กิจกรรมมีตติ้งหน้าการ

๒. กิจกรรมมิตินันทนาการ กิจกรรมนี้ไม่ใช่กิจกรรมเล็กน้อยเพียงเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ หลังจากได้คร่ำเคร่งกับการปฏิบัติหน้าที่การงาน-การเรียนรู้เท่านั้น แต่เป็นกิจกรรมสำคัญมาก เพราะเป็นการรวบรวม ๓ ผลงาน มาร่วมประสาณความเป็นตัวของตัวเองและอนาคตของตนเอง โดยไม่จำเป็นต้องลอกเลียนแบบใคร ๆ คือ

๑) ผลของการปลูกฝังนิสัย-มิตีศีลธรรม
ตลอดชีวิต

๒) ผลของการเรียนรู้จากสรรพวิชาการ
ตลอดชีวิต

๓) ผลของการประสบการณ์ชีวิตตลอดชีวิต

หากทำกิจกรรมมีตินันทนาการที่เหมาะสมท่ามกลางความสงบวิเวก ย่อมช่วยผู้เรียนให้สามารถทำความเข้าใจตนเองได้ง่ายขึ้น และตัดสินใจอนาคตตนเองได้รอบคอบขึ้น

ดังเช่นเจ้าชายสิทธัตถะ ครั้นเสด็จประพาสอุทยานเพื่อพักผ่อนลำพังพระองค์ เมื่อทรงพบสิ่งใด เช่น คนแก่-เจ็บ-ตาย-สมณะ ฯลฯ ก็ทรงตั้งสติย้อนเอาสิ่งนั้นมาเปรียบเทียบกับพระองค์เอง ทำให้ทรงได้คิดว่า

- ๑) พระองค์เองจะต้องแก่-เจ็บ-ตาย-พลัดพรากเช่นกัน
- ๒) ทำอย่างไรจึงจะไม่ต้องเป็นเช่นนั้น

ทำให้ทรงครุ่นคิดหาทางแก้ไข จึงเป็นเหตุให้
เสด็จออกบรรพชาและตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

กิจกรรมมีตินั้นหนทางการจึงเป็นกิจกรรมเพื่อ
พัฒนาความเป็นตัวของตัวเองโดยไม่ละเมิดกฎแห่ง
กรรมเป็น ทำให้ไม่ประมาทในการบรรลุเป้าหมายของ
ชีวิตทุกระดับ โดยมีสมาธิและสมาธิเป็น
ตัวกำกับ

สมาธิ คือความพยายามพัฒนาตนเอง
โดยเทียบตนเองกับผู้ประพฤตินิยมเครื่องครัดในสังคม
หากพบว่าตนเองยังประพฤติปฏิบัติบกพร่องสิ่งใดก็
เพียรละเว้นเสีย แต่ความดีใด ๆ ที่ยังไม่มีก็เร่งบ่มเพาะ
ขึ้น ที่มีแล้วก็เพิ่มพูนให้อย่างยิ่ง ๆ ขึ้นไป

สัมมาสติ คือมีความระลึกได้ รู้ตัว ระวังตัว
เตือนตัวเองได้ อันเกิดจากการหมั่นเก็บใจไว้ในตัว
และเลือกอยู่ในที่สงบ

หากกิจกรรมใด**ตรงตามหลักการ กฎ กติกา**

- ต้องคิด-พูด-ทำเต็มที่และสุภาพ
- ต้องชักชวนผู้อื่นให้ร่วมด้วยเต็มความสามารถ
- ต้องสรรเสริญความดีของกิจกรรมนั้นให้รู้ทั่ว
- ต้องเริ่มและหยุดกิจกรรมทันทีเมื่อสมควรแก่เวลา
- ต้องร่วมกันดูแลรักษาความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสถานที่ อุปกรณ์ที่ใช้ให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานในครั้งต่อไป





เลือกอยู่แต่ที่สงบ

- หมั่นระลึกถึงคุณพระพุทธ
- หมั่นระลึกถึงคุณพระธรรม
- หมั่นระลึกถึงคุณพระสงฆ์
- หมั่นระลึกถึงคุณพ่อแม่-ครู-ผู้มีพระคุณ-บรรพชนของชาติ-บูรพมหากษัตริย์

เก็บใจไว้ในตัว

- หมั่นแสดงความเคารพพระรัตนตรัยด้วยกาย วาจา ใจ
- อดทน ศึกษาพัฒนาตนเอง
- ไม่ทำสิ่งที่ทำให้พ่อแม่-ผู้มีพระคุณ-ครู-เพื่อนร่วมชาติต้องเสียใจ
- ไม่หลงไหลแฟชั่น ไม่ประชันแต่งกาย ไม่ใช่จ่ายฟุ่มเฟือย



ข้อเตือนใจ ขณะทำกิจกรรมแต่ละชนิด

๑. ควรทำด้วยความสำรวมระวัง
ตา-หู-จมูก-ลิ้น-กาย-ใจ
 ๒. ควรทำด้วยความรู้ประมาณในอาหาร
 ๓. หากมีการพักค้างนอกสถานที่
ก็ต้องทำด้วยความรู้ประมาณ
ในการนั่ง-นอน
 ๔. ควรทำทุกกิจกรรมให้เสร็จทันเวลา
ต้องทำเอง เต็มใจทำ และต้องทำ
ให้ดีที่สุด
- สัมมาวายามะ
- สัมมาสติ

ตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการ

๑. ปลุกฝังความสำรวมระวังในการทำกิจกรรม
ทุกชนิดเป็น

- ต้องรู้ว่าอะไรควรหรือไม่ควรดู-ฟัง-พูด-ดม
ดื่ม-นุ่ง-ห่ม- ตกแต่งประดับประดา
- ต้องรู้ว่าอะไรควรหรือไม่ควรคิด-พูด-ทำ
- ขณะทำกิจกรรมหากพบว่ามี การคิด-พูด-ทำ
ที่ก่อให้เกิดการแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น เอา
หน้า-ตา เด่น-ดัง แพ้-ชนะกันเกินเหตุ โดย
ไม่คำนึงถึงใจเขาใจเราและความเดือดร้อน
ของผู้อื่น ต้องหยุดคิด-พูดทำกิจกรรมนั้นๆ ทันที

๒. ปลุกฝังความรู้ประมาณในการรับประทานอาหารเป็น โดยเตือนตนว่า

- ต้องกินเพื่อกิน ไม่ใช่กินเพื่อกิน

- กินอย่างประหยัด ไม่แพงเกินฐานะ
- กินอาหารที่มีคุณภาพ ถูกหลักโภชนาการ
- กินอาหารให้ครบทุกหมู่

- ต้องมีวินัยในการกิน

- ไม่กินจุบกินจิบ
- กินให้ตรงเวลา
- กินเป็นมือเป็นคราว
- กินพร้อมกัน

- ต้องควบคุมการกินของตนเองให้ได้

- อีก ๔-๕ คำจะอิ่มต้องหยุด แล้วดื่มน้ำตามประมาณ ๑ แก้ว ก็จะอิ่มพอดี โดยไม่ทำให้รู้สึกอึดอัด ไม่อ้วนนอน ไม่เป็นโรคอ้วน และมีสุขภาพดี

- ต้องมีมารยาทในการรับประทานอาหาร

- เมื่อมีบุคคลอื่นร่วมโต๊ะอาหารยังต้องระวังมารยาทเป็นพิเศษ ไม่มูมมาม หากไม่จำเป็นก็ไม่พูด เกรงใจโต๊ะข้างเคียงบ้าง

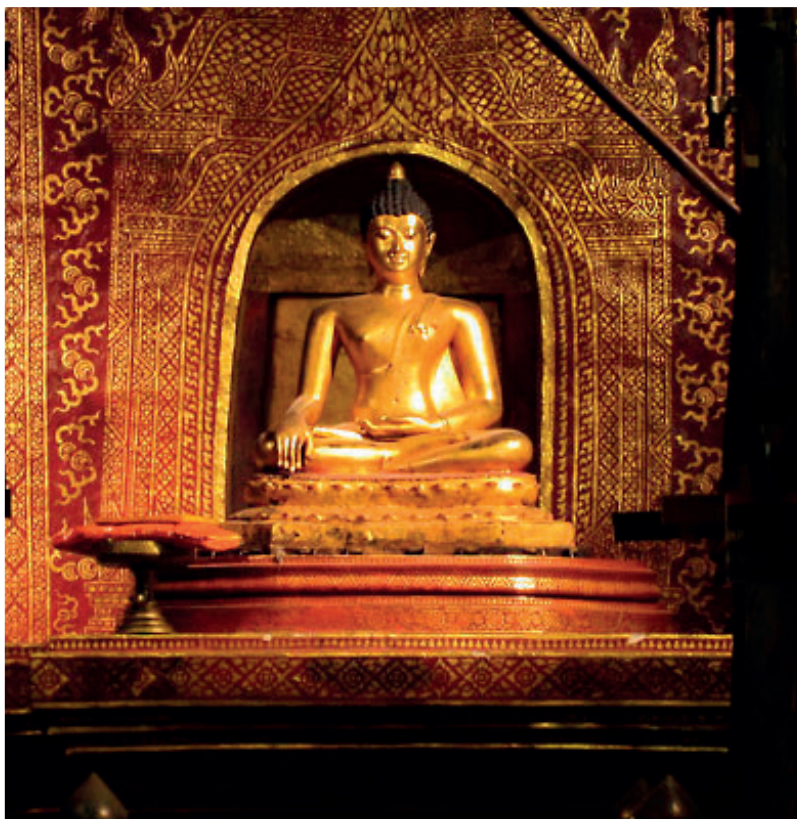
๓. ปลุกฝังความรู้ประมาณในการยืน-เดิน-นั่ง-นอนเป็น ทั้งการพักค้างนอกสถานที่และอยู่ที่บ้าน

- ไม่ว่าจะยืน-เดิน-นั่ง-นอน ต้องให้กายตั้งตรง ห้ามหลังงอ เพราะจะทำให้เสียสุขภาพและเจ็บป่วยเรื้อรัง
- นอนเพียงเพื่อพักผ่อนให้ร่างกายสดชื่น ไม่นอนเพราะความเกียจคร้าน
- เลือกนอน-นั่งในที่สงบและไม่นอนดึกเกินไป
- ทำสมาธิก่อนนอน ใจสงบแล้วจึงทบทวน บุญชื่บุญ-บาปในแต่ละวันอย่างรอบคอบ
- ตื่นแต่เช้ามีด สูดอากาศบริสุทธิ์ ทำสมาธิ ตักบาตร พร้อมประกอบสัมมาอาชีวะ

ฯลฯ

พลาฬ

๑. อารมณดี ใจผองใส มองโลกในแง่ดี สุขภาพ
แข็งแรง
๒. ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่ฟุ้งชาน ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่ท้อแท้
มีความตื่นตัวในการทำมาดีตลอดเวลา
๓. พร้อมบำเพ็ญประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว
สังคม ประเทศชาติ พระศาสนา และมหาชน
ทั่วโลกต่อไป



ลักษณะการศึกษาที่สมบูรณ์

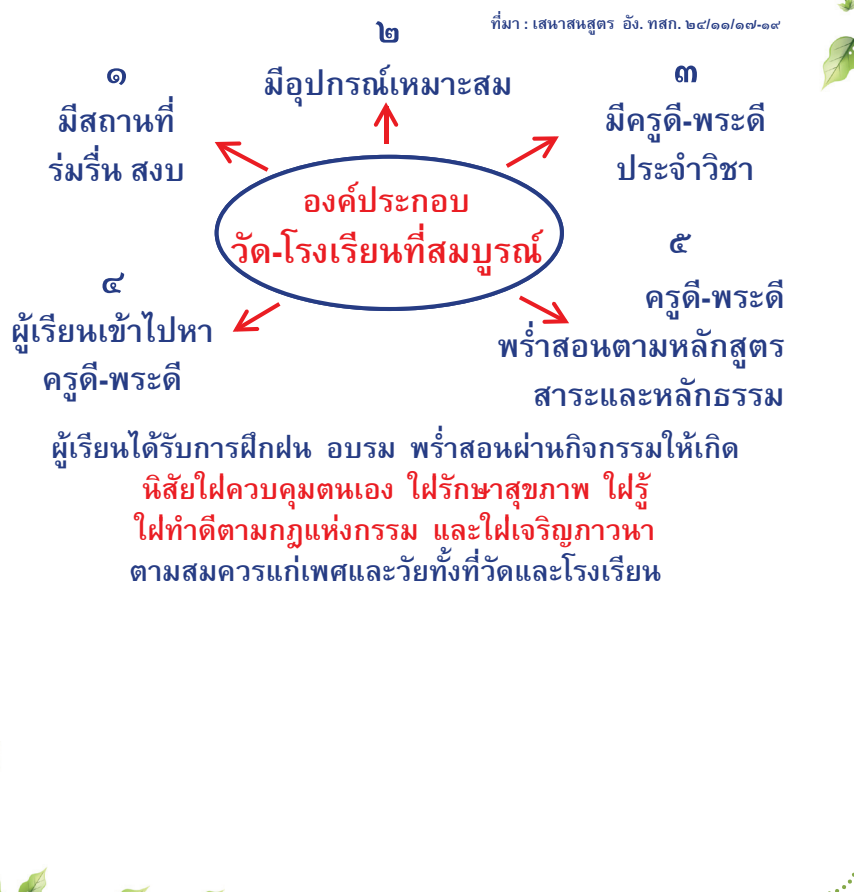
ลักษณะการศึกษาที่สมบูรณ์

การศึกษาที่สมบูรณ์ คือการศึกษาที่เอาใจใส่
ฝึกฝนอบรมผู้เรียนให้มีความพยายามป้องกันกำจัด
ทุกข์ให้หมดสิ้นไปอย่างถาวรด้วยตนเอง มีหลักการ
จัดการศึกษา ดังต่อไปนี้

๑. จัดระบบการศึกษาที่ทำให้ผู้เรียนรู้เท่าทัน
กิเลส ไม่คิดละเมิดกฎแห่งกรรม

๒. กำหนดมาตรฐานการศึกษาด้านวิชาการ และ
การฝึกอบรมบัณฑิต ๕ ให้เหมาะสมกับ
เพศ-วัย-ความรู้วิชาการนั้น ๆ

๓. พัฒนานิสัยบัณฑิต ๕ ให้ยกระดับขึ้นเป็น
คุณธรรม จริยธรรม และศีลธรรมประจำใจ เพื่อ
ป้องกันและกำจัดทุกข์ให้สิ้นไปในที่สุด จึงต้องมีวัด
และโรงเรียนที่มีองค์ประกอบสมบูรณ์ร่วมกันจัดการ
ศึกษาอย่างใกล้ชิด



กระบวนการสอนการเอาใจใส่ให้เกิดนิสัยบันทึก ๕

คือการที่ครูดูแลเอาใจใส่ผู้เรียน ๘ ประการ

๑. แะะ คือ บอกให้รู้

๒. นำ คือ ทำให้ดู

๓. สอน คือ ให้เข้าใจลึกซึ้ง

หลักการ ทฤษฎี

๔. สั่ง คือ ให้มีวินัยกำกับ

๕. ฝึก คือ ให้ทำได้จริง

๖. ฝน คือ ให้ชำนาญเป็นศิลปจริง

๗. อบ คือ ให้หอมด้วยศีลธรรม

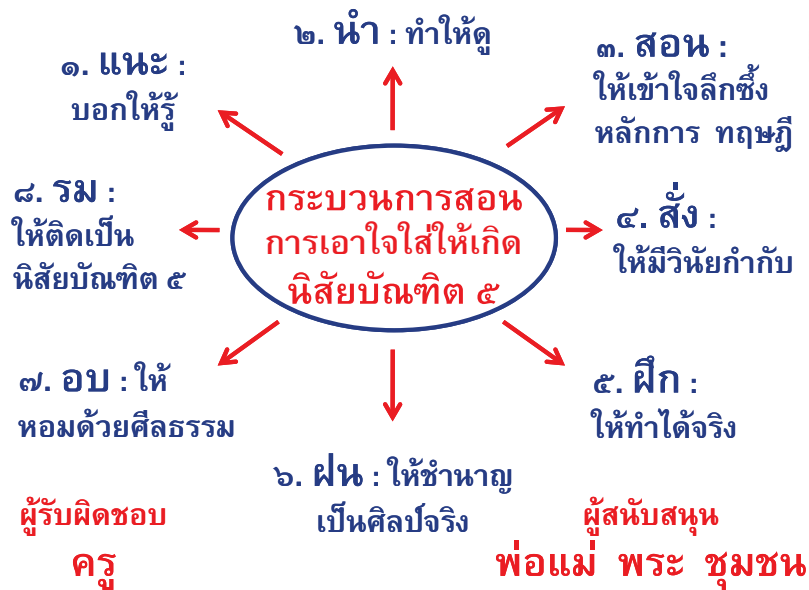
๘. ร่ม คือ ให้ติดเป็นนิสัย

๑. เพื่อให้ผู้เรียนทำกิจกรรม
โดยไม่ละเมิดกฎแห่งกรรม

๒. เพื่อสามารถทำงานอาชีพ-
ความดี-บุญควบคู่กันเป็น

● ครู รับผิดชอบ
การฝึกฝนอบรม

● พ่อแม่-พระ-ชุมชน
ให้การสนับสนุน





การบริหารจัดการกิจกรรม ๖ มิติ

การบริหารจัดการกิจกรรม ๖ มิติ

ขณะฝึกปฏิบัติตามกิจกรรม ๖ มิติผู้เรียนต้องให้ความเคารพพ่อแม่-ครู-อาจารย์-พระภิกษุ-ผู้ใหญ่ผู้แทนชุมชนด้วยความจริงใจ และตั้งใจทำกิจกรรมอย่างจริงจัง โดยมีทรัพยากรสนับสนุนตามสมควร ในที่สุดผู้เรียนย่อมนจะประกอบด้วยองค์คุณต่าง ๆ สมกับอายุและชั้นเรียน และได้นิสัยบัณฑิต ๕ คือ

๑. ใฝ่ควบคุมตนเอง ๒. ใฝ่รักษาสุขภาพ ๓. ใฝ่เรียนรู้
๔. ใฝ่ทำดีตามกฎหมาย ๕. ใฝ่เจริญภาวณา

พร้อมพัฒนาเป็นคุณธรรม จริยธรรม และศีลธรรม
เพื่อเป็นมิตรแท้ของประชาชน เป็นพุทธศาสนิกชน
นักสร้างบารมี

๑. กำลังบุคลากร

- ผู้บริหาร
- ครู
- พ่อแม่
- พระ
- ชุมชน

๒. กำลังทรัพยากร

- เงิน
- อาคาร
- สถานที่
- วัสดุ
- อุปกรณ์

การจัดการกิจกรรม ๖ มิติ
คือการใช้กำลัง ๓
เพื่อปลูกฝังนิสัยบัณฑิต ๕

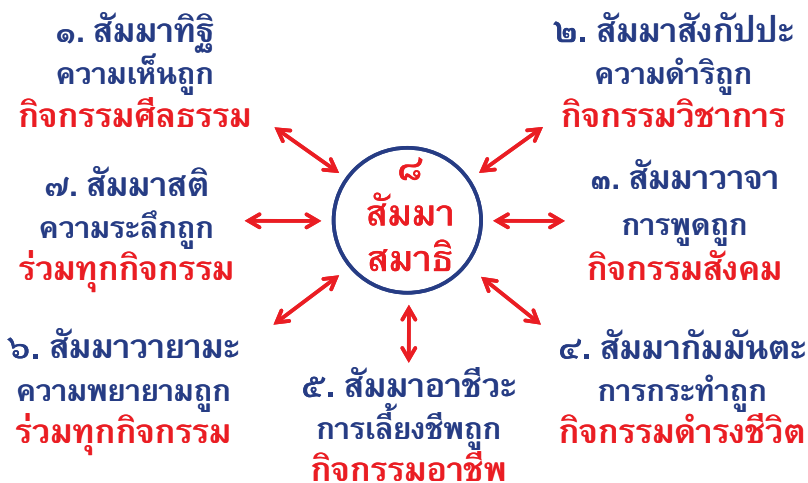
๓. กำลังความรู้

- นโยบาย
- การบริหารจัดการ
- การติดตามประเมินผล

● หลักสูตร

- มรรคมีองค์ ๘
- สัมมาทิฐิ ๑๐
- กิจกรรม ๖ มิติ

สัมมาสมาธิ ในฐานะเป็นพลังขับเคลื่อนกิจกรรม พัฒนานิสัยบัณฑิต ๕





สรุป

สรุป

ผลจากการฝึกปฏิบัติกิจกรรม ๖ มิติดังต่อไปนี้
เนื่องจนกลายเป็นกิจวัตรชาวพุทธทั้งที่บ้าน วัด โรงเรียน
โดยยึดหลัก ๓ ประการ คือ

๑. มีมรรคมีองค์ ๘ เป็นแม่บทฝึกนิสัยบัณฑิต ๕
ให้ถือปฏิบัติรอบแล้วรอบเล่าไม่มีหยุดด้วยความเคารพ

๒. มีสัมมาทิฐิ ๑๐ เป็นบันไดความดีและความสุข
ถาวร ให้ถือปฏิบัติเป็นวินัยอย่างเคร่งครัด

๓. ผู้เรียนก็ถือปฏิบัติกิจกรรม ๖ มิติเป็นกิจวัตร
ด้วยความอดทน

ความสำเร็จในการการศึกษาของชาติ

๑. ปราศจากแหล่งอบายมุขทุกชนิดทั่วประเทศ
๒. มีประชาชนเป็นบัณฑิตมิตรแท้ทั่วมปฐพี
๓. มีรัฐบาลเป็นมิตรแท้ของประชาชน
๔. มีครูดีเป็นปูชนียบุคคลเต็มทุกสถานศึกษา
๕. มีพระเถรานุเถระผู้ทรงภูมิปัญญาอยู่ทุกชุมชน

