

ถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา  
เนื่องในโอกาส

# วันมาฆบูชา

ชน ๑๕ คำ เดือน ๓



## สรุปกิจกรรมที่ ๒

โครงการศึกษาดูงานระบบคุณธรรม จริยธรรม  
ตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาตนและการบวชในกัมมัฏเฐปฏิบัติธรรม



ณ วัดป่าหนองยางตก ต.ย่านรี  
อ.สามเงา จังหวัดตาก

กองกลาง สำนักงานอธิการบดี  
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

“ทุกข์เพื่อสัตว์ ตายเพื่อสัตว์ เสียสละเพื่อสัตว์”

พระครูนิวตริยทาทกรรม

เจ้าอาวาสวัดป่าหนองยางตก ต.ย่านรี อ.สามเงา จ.ตาก



ก

## คำนำ

ด้วย กองกลาง สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ได้จัดทำโครงการ “ศึกษาดูงาน ระบบคุณธรรม จริยธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา” เพื่อการพัฒนาตน เนื่องในวันมาฆบูชาถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา และถวายเป็นพระราชกุศล แต่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เพื่อพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ให้กับคณาจารย์ บุคลากร และนักศึกษา ให้มีความรู้ความเข้าใจ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา สามารถนำมาใช้ได้ในชีวิตประจำวันและการปฏิบัติงานได้ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จึงขอเข้าร่วมโครงการกับทางวัดป่าหนองยางตก ต.ย่านรี อ.สามเงา จ.ตาก ซึ่งทางวัดได้จัดกิจกรรมเนื่องในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา “วันมาฆบูชา” ขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๓ ระหว่างวันที่ ๓ - ๘ มีนาคม ๒๕๖๙ โดยนำบุคลากรและนักศึกษา เข้าร่วมโครงการจำนวน ๖๗ คน

โดยมีวัตถุประสงค์ในการจัดโครงการครั้งนี้ เพื่อพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม คณาจารย์ บุคลากร และนักศึกษา ให้มีความรู้ ความเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา อันจะสามารถแสดงให้เห็นถึงการมีคุณธรรม จริยธรรม และนำมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานและการเรียนการสอน ได้เป็นอย่างดี

เกศกนกกรรณ์ ไทยณดาขันธอิน  
ผู้เรียบเรียง  
กองกลาง สำนักงานอธิการบดี  
มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

๒  
สารบัญ

หน้า

คำนำ	ก
สารบัญ	ข
สรุปการจัดโครงการศึกษาดูงานระบบคุณธรรมและจริยธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาตนและการบวชเนกขัมมะปฏิบัติธรรม	๑
สรุปสาระสำคัญของการจัดกิจกรรม	๑
๑. บันทึกสาระธรรมกิจกรรม วันที่ ๖ – ๘ มีนาคม ๒๕๖๙	๑
๑.๑ การสมาทานศีล ๘ (การรับศีล ๘)	๑
๑.๒ ประโยชน์ของการรักษาศีล ๘	๔
๑.๓ การรักษาศีล ๘	๔
๑.๔ ธรรมมะไซเชี่ยลหรือธรรมมะในสังคมออนไลน์	๙
๑.๕ กัมมัฏฐาน สร้าง “สติ”	๑๐
๑.๖ ธรรมชาติบำบัด	๑๐
๑.๗ การเดินจงกรม	๑๑
๑.๘ ประโยชน์ของการเดินจงกรม	๑๑
๑.๙ การทำวัตรเย็นและการปฏิบัติกัมมัฏฐาน	๑๒
๑.๑๐ อานิสงส์แห่งการทำวัตร	๑๒
๑.๑๑ การแผ่เมตตา	๑๓
๑.๑๒ วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐาน	๑๓
๑.๑๓ วันมาฆบูชา และพุทธประวัติ	๑๔
๑.๑๔ วันกัตถัญญแห่งชาติ	๑๖
๑.๑๕ การเวียนเทียน	๑๗
๑.๑๖ “กิเลส”	๑๗
๑.๑๗ ชั้น ๕	๑๘
๑.๑๘ คุณธรรมและจริยธรรม	๑๙
๑.๑๙ การไม่ประมาทกับชีวิต	๒๑

ค  
สารบัญ (ต่อ)

หน้า

๒. การบันทึกสาระธรรมกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของผู้เข้าร่วมโครงการ	๒๒
๓. ภาพกิจกรรม “การฟังธรรมและการฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐาน”	๒๕
เอกสารอ้างอิง	๕๖
ภาคผนวก	
- กำหนดการ	
- บันทึกจัดกิจกรรมและโครงการ	
- คำสั่งมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร	
- ใบอนุญาตไปราชการ	
- หนังสือราชการถึงวัดป่าหนองยางตก	
- ตัวอย่างปกและประกาศนียบัตร	
- รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ	

สรุปการจัดโครงการศึกษาดูงานระบบคุณธรรมและจริยธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาตน  
และการบวชเนกขัมมะปฏิบัติธรรม

กิจกรรมที่ ๒ โครงการศึกษาดูงานระบบคุณธรรม จริยธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อการพัฒนาตน ใน  
ระหว่าง วันที่ ๖-๘ มีนาคม ๒๕๖๙ ณ วัดป่าหนองยางตก ต.ย่านรี อ.สามเงา จ.ตาก

ผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๖๗ คน ได้แก่

๑. นักศึกษาโปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป คณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ ๑ รหัสหมู่เรียน  
๖๘๑๑๒๐๓ จำนวน ๒๘ คน
๒. นักศึกษาโปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป คณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ ๑ รหัสหมู่เรียน  
๖๘๑๑๒๐๔ จำนวน ๒๙ คน
๓. บุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จำนวน ๑๑ คน

วิทยากรประกอบด้วย

๑. พระครูนิวตฺติตถิตาภิรม เจ้าอาวาสวัดป่าหนองยางตก ต.ย่านรี อ.สามเงา จ.ตาก
๒. พระวชิรธรรมสุนทร (หลวงพ่อวิสุตฺร) รองเจ้าคณะอำเภอคีรีมาศ จ.สุโขทัย  
เจ้าอาวาสวัดใหม่เจริญผล อ.คีรีมาศ จ.สุโขทัย
๓. พระมหาประวิทย์ เขมโก พระประจำวัดป่าหนองยางตก ต.ย่านรี อ.สามเงา จ.ตาก
๔. พระขวัญชัย สัมปณโณ พระประจำวัดป่าหนองยางตก ต.ย่านรี อ.สามเงา จ.ตาก

สรุปสาระสำคัญของการจัดกิจกรรม

๑. บันทึกสาระธรรมกิจกรรมวันที่ ๖ - ๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๙

กิจกรรมปฐมนิเทศ พิธีเปิด ชี้แจงวัตถุประสงค์โครงการ แนะนำสถานที่ บรรยายธรรม และสมาทานศีล ๘  
โดยเริ่มกิจกรรมการลงทะเบียน

๑.๑ การสมาทานศีล ๘ (การรับศีล ๘)

(๑) คำกล่าวอาราธนาศีล ศีลเป็นเบื้องต้น เป็นที่ตั้ง เป็นบ่อเกิดแห่งคุณความดีทั้งหลาย และเป็นประธานแห่งธรรมทั้งปวง บุคคลใด ขำระศีลให้บริสุทธิ์แล้ว จะเป็นเหตุให้เว้นจากความทุจริต จิตจะร่าเริงแจ่มใส และเป็นทำหยังลงมหาสมุทร คือ นิพพาน ดังนั้นทุกคน พึงตั้งใจ กล่าวคำอาราธนาศีล โดยพร้อมเพรียงกัน

- คำอาราธนาศีล ๘

มะยัง ภันเต ตัสสะระณนะ สะหะ อฏฺฐะ สํถานิ ยาจามะ ๙  
ทตฺถิมปิ มะยัง ภันเต ตัสสะระณนะ สะหะ อฏฺฐะ สํถานิ ยาจามะ ๙  
ตะตฺถิมปิ มะยัง ภันเต ตัสสะระณนะ สะหะ อฏฺฐะ สํถานิ ยาจามะ ๙

- คำอาราธนาอุโบสถศีล

มะยัง ภันเต ติสระณนะ สะหะ อฏฐังคะสะมันนา คะตัง อุโปสะถัง ยาจามะ ๗  
ทุติยัมปิ ภันเต ติสระณนะ สะหะ อฏฐังคะสะมันนา คะตัง อุโปสะถัง ยาจามะ ๗  
ตะติยัมปิ ภันเต ติสระณนะ สะหะ อฏฐังคะสะมันนา คะตัง อุโปสะถัง ยาจามะ ๗

- คำให้ศีล เมื่อคฤหัสถ์อาราธนาศีลแล้ว พระพึงให้ศีล ดังนี้

นะโม ตัสสะ ภาวะะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ๗  
นะโม ตัสสะ ภาวะะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ๗  
นะโม ตัสสะ ภาวะะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ๗

- บทไตรสรณคมน์

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ  
ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ  
สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ  
ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ  
ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ  
ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ  
ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ  
ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ  
ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

พระว่า "ติสระณะคะมะนัง นิฉฐิตัง"  
โยมรับ "อามะ ภันเตฯ"

1. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
2. อทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
3. อพรัหมณะเจรียา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
4. มสฺสาจาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
5. สุราเมระยเมชฺชึปะมาทฏฺฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
6. วิกาละโภชะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
7. นัจจะคิตะวาทีตะ วิสุกะทิสฺสัสะนามาลาคันธะวิเลปะนะ ธาธะณะ  
มณฺทะนะ วิภูสะนฏฺฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
8. อุจจาสะยะนะมหาสะยะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

(พระสวดรับรองว่า) อิมานิ อัญฺฐะ สิกขาปะทานิ สีเลนะ สุคะตัง ยันติ สีเลนะ โภคะสัมปะทา สีเลนะ นิพพุตัง ยันติ ตัสมา สีลัง วิโสธะเย ฯ

(รับพร้อมกันว่า) " สาธุ "

- ถ้าให้อุโบสถศีล ฟังว่าตามพระผู้ให้ศีลทีละท่อนดังต่อไปนี้

อิมัง อัญฺฐังคะสะมันนาคะตัง, พุทธะปัญฺญุตตัง อุโปสะถัง, อิมฺญจะ รัตติง อิมฺญจะ ทิวะสัง, สัมมะเทวะ อะภีรักขิตุง สะมาทิยามิ ฯ

หยุด ส่วนพระว่าต่อ

อิมานิ อัญฺฐะ สิกขาปะทานิ อุโปสะถะสีละวะเสนะ สาธุกั กัตวา อัปมาเทนะ รักขิตฺัพพานิ ฯ

ผู้รับศีลฟังตอบรับว่า "อามะ ภันเต ฯ"

พระผู้ให้ศีล ฟังสรุปศีลต่อไปว่า

สีเลนะ สุคะตัง ยันติ สีเลนะ โภคะสัมปะทา สีเลนะ นิพพุตัง ยันติ ตัสมา สีลัง วิโสธะเย ฯ

## (๒) ความหมายศีล ๘

ศีล ๘ หมายถึง ข้อปฏิบัติ ๘ ข้อ อันเป็นเครื่องควบคุมตนให้สำรวมระวังในกาย และวาจา เพื่อให้ตนสามารถตั้งอยู่ในหลักประพฤติแห่งความดีได้ ประกอบด้วยศีล ๘ ข้อ คือ

- (๑) ไม่คร่าชีวิตสัตว์หรือมนุษย์
- (๒) ไม่ขโมยทรัพย์สินผู้อื่น
- (๓) ไม่ล่วงในทางเพศต่อสามีหรือภรรยาผู้อื่น รวมถึงชายหญิงต้องห้าม
- (๔) ไม่กล่าวคำที่ไม่เป็นจริง หรือ คำโกหก
- (๕) ไม่ดื่มน้ำเมาหรือสารที่ทำให้เมาหรือเสพติด
- (๖) ไม่บริโภคอาหารในยามวิกาล (หลังเที่ยงถึงก่อนพระอาทิตย์ขึ้นในอีกวัน)
- (๗) ไม่ฟ้อนรำทำเพลง แสดงกิริยารื่นเริง รวมถึงละเว้นจากการแต่งสวยแต่งงามให้ร่างกาย
- (๘) ไม่นั่งหรือนอนบนที่นั่งหรือที่นอนที่ทำให้นุ่ม และสูงจากพื้น

ศีล ๘ หรือ ที่เรามักเรียกว่า ศีลอุโบสถ เพราะเป็นศีลที่มักปฏิบัติสำหรับผู้ที่นุ่งขาวห่มขาว โดยเข้าปฏิบัติ และนอนค้ำคั้นในวัดวาอารามตามระยะเวลาที่ตนจะปฏิบัติได้ ซึ่งมักพบมากตามชนบทที่ชาวบ้านมักเข้าวัดเพื่อรักษาศีล ๘ ในวาระโอกาสต่างๆ เช่น ในวันศีลเล็กหรือศีลใหญ่ (วันพระ) ตลอดช่วงฤดูเข้าพรรษา ซึ่งศีล ๘ จะมีข้อปฏิบัติที่มากกว่าฆราวาสทั่วไปที่ถือเพียงศีล ๕ ข้อ

ทั้งนี้ ศีล ๘ มิได้มีจุดมุ่งหมายให้สามารถปฏิบัติได้เฉพาะผู้ที่นุ่งขาวห่มขาวหรือเข้าปฏิบัติในวัดเท่านั้น แต่ฆราวาสทั่วไปผู้รักษาศีล ๕ ก็สามารถเพิ่มศีลอีก ๓ ข้อ รวมเป็นศีล ๘ ข้อ โดยและรักษาปฏิบัติโดยไม่ต้องนุ่งขาวห่มขาวหรือไม่ต้องเข้าปฏิบัติในวัดก็ได้

## ๑.๒ ประโยชน์ของการรักษาศีล ๘

- (๑) เป็นผู้มั่งมีจิตเมตตา รู้จักช่วยเหลือ และสงเคราะห์ผู้อื่น
- (๒) เป็นผู้ไม่มีความอยากได้ ไม่มีความละโมภในทรัพย์สินของผู้อื่น
- (๓) ทำให้ครอบครัวมีความสุข มีความรัก และเข้าใจกัน
- (๔) ทำให้ผู้อื่นรัก ผู้อื่นอยากเข้าใกล้ ไม่สร้างศัตรู ไม่มีผู้ตีดินนินทา
- (๕) มีทรัพย์เงินทอง และไม่เสื่อมในทรัพย์นั้นง่าย
- (๖) เป็นผู้มีความอดทน สามารถรู้จักห้ามใจในความอยากทางกาย และทางใจของตนได้
- (๗) เป็นผู้ไม่หลงมัวเมาในกิเลส ในความสุขอันไม่เที่ยง
- (๘) เป็นผู้รู้จักประมาณตน รู้จักสำรวมตน รู้จักใช้ชีวิตอย่างความพอเพียง

## ๑.๓ การรักษาศีล ๘

**ข้อที่ ๑** ปาณาติปาตา เวรมณี สิกขาปทํ สมาธิยามิ : เว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต

หมายถึง การละเว้นจากการฆ่า การทำร้ายร่างกาย และการกระกรรมผู้ให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บ ไม่ว่าจะกระทำด้วยตนเองหรือให้ผู้อื่นกระทำ ได้แก่

- (๑) ละเว้นจากการฆ่าคนและสิ่งมีชีวิตให้ตายไป
- (๒) ละเว้นจากการทำร้ายร่างกายคน และสิ่งมีชีวิต ได้แก่
  - ไม่ทำให้พิการ
  - ไม่ทำให้คนหรือสัตว์สูญเสียอวัยวะบางส่วน
  - การทำให้เสียโฉมหรือสูญเสียความงาม
  - ไม่ทำให้บาดเจ็บหรือความทรมาณทางกาย เช่น การชกต่อย การเขี่ยนตี เพื่อให้เกิดการบาดเจ็บ
- (๓) ละเว้นจากการทรมาน หมายถึง การประพฤติดุร้ายต่อคนและสัตว์ดิรัจฉานโดยไม่ปราณี ได้แก่
  - ไม่ใช้งานอย่างไม่ปราณี
  - ไม่กักขังคนหรือสัตว์ในที่คับแคบ และปล่อยให้หิวอดอยากไม่ได้รับความสุข
  - ไม่นำคน และสัตว์ไว้อย่างผิดจริยบรรพท จนได้รับความลำบากความลำบากทางกาย และจิตใจ เช่น ผูกขาไก่สองขาไว้เพื่อไม่ให้วิ่งได้
    - ไม่นำคนละสัตว์มาเล่น เพื่อความสนุก เช่น เอาประทัดยัดใส่ปากคางคกแล้วจุดไฟ
    - ไม่เอาคนหรือสัตว์ ต่อสู้กัน ชนกัน กัดกัน เช่น ชนโค ชนไก่ กัดปลา

ข้อที่ ๒ อทินนา ทานา เวรมณี สีกขาปทํ สมายามิ : เว้นจากการขโมยสิ่งของที่คนอื่นไม่ได้ให้  
หมายถึง การละเว้นจากการลักทรัพย์ การขโมยเอาทรัพย์ของคนอื่นหรือของส่วนรวม แล้วเอามาเป็น  
ของตน ได้แก่ โจรกรรม การเลี้ยงชีพเยี่ยงโจรกรรม และกริยาเป็นฉวยาโจรกรรม

(๑) ไม่โจรกรรม หมายถึง กริยาที่ไม่ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ด้วยอาการเป็นโจรกรรม ได้แก่

(๑.๑) ไม่ลัก ได้แก่ ไม่ถือเอาสิ่งของหรือทรัพย์สินในอาการเป็นโจรด้วยการที่เจ้าของ  
ทรัพย์สินไม่รู้ แบ่งเป็น ๓ ลักษณะ ได้แก่

- ไม่ขโมย คือ ไม่เอาสิ่งของไปเมื่อเจ้าของเผลอ
- ไม่ย่องเบา คือ ไม่แอบลักลอบเข้าไปในบ้านเรือนผู้อื่นในเวลาสงัด แล้วหยิบ  
เอาสิ่งของของผู้อื่นไป
- ไม่ตัดช่อง คือ ไม่ฉก หรือเจาะประตูหน้าต่าง ฝา บานกระจกที่ติดอยู่เข้าไป  
เพื่อเอาสิ่งของของเขา

(๑.๒) ไม่ฉก ได้แก่ ไม่แสดงกริยาที่เอาทรัพย์สินหรือสิ่งของในช่วงขณะที่เจ้าของเผลอ มองไม่เห็น เช่น

- ไม่วิ่งราว คือ ไม่เข้าแย่งชิงเอาของของเขาแล้ววิ่งหนีไป
- ไม่ตีชิง คือ ไม่ทำร้ายเจ้าของทรัพย์เพื่อทำให้เจ็บ แล้วแย่งเอาทรัพย์ของเขาไป

(๑.๓) ไม่กรรโชก ได้แก่ ไม่แสดงกริยาอาการที่ทำให้เจ้าของทรัพย์กลัวด้วยอำนาจ  
เพื่อให้เจ้าของทรัพย์มอบทรัพย์ให้

(๑.๔) ไม่ปล้น ได้แก่ ไม่กระทำหรือแสดงอาการข่มขู่ให้เจ้าทรัพย์กลัวเพื่อมอบทรัพย์  
ให้แก่ตน ด้วยการใช้อาวุธ

(๑.๕) ไม่ขู่ว่า ได้แก่ ไม่แสดงอาการข่มขู่ด้วยวาจาเพื่อให้เจ้าของมอบกลัว และมอบทรัพย์ให้แก่ตน

(๑.๖) ไม่ฉ้อโกง ได้แก่ ไม่เอาทรัพย์สินของผู้อื่นมาอยู่ในความดูแลของตนเองด้วยกล  
อุบายต่างๆ เช่น ฉ้อโกงเอาที่ดินที่มีผู้ให้อาศัยอยู่เป็นของตน เมื่อได้อาศัยอยู่เป็นเวลานาน

(๑.๗) ไม่หลอก ได้แก่ การไม่เอาทรัพย์สินของผู้อื่นโดยการพูดจาหลอกลวงหรือโกหก

(๑.๘) ไม่ลวง ได้แก่ การไม่เอาทรัพย์สินของผู้อื่นโดยใช้เล่ห์เหลี่ยมเพทุบาย หรือ  
เครื่องมือลวงให้เข้าใจผิด

(๑.๙) ไม่ปลอม ได้แก่ การไม่ทำของไม่แท้ให้เห็นว่าเป็นของแท้ เพื่อเบียดเอาทรัพย์สิน  
สิ่งของแท้ของผู้อื่นไป เช่น การเอาธนบัตรปลอมมาซื้อของ

(๑.๑๐) ไม่ตระบัด ได้แก่ การไม่ยืมของเขาไปแล้วไม่ส่งคืนเจ้าของเดิม และยึดเป็นของ  
ตนเอง เช่น กู้หนี้ยืมสินมาแล้วไม่คืนทั้งต้นทั้งดอก

(๑.๑๑) ไม่เบียดบัง ได้แก่ การไม่ถือเอาทรัพย์สินของผู้อื่นมาเป็นของตน หรือไม่กินเล็ก  
กินน้อย เช่น การจ่ายตลาดเพื่อทำอาหารกลางวันให้โรงเรียนแล้วเอาเงินที่จ่ายตลาดบางส่วนมา เป็นของตนเอง

(๑.๑๒) ไม่สับเปลี่ยน ได้แก่ ไม่เอาขยะที่ไม่ดี ไม่เปลี่ยนเอาทรัพย์สินของที่มีของผู้อื่นมาเป็นของตนเอง เช่น เอารองเท้าเก่าไปเปลี่ยนรองเท้าใหม่ของผู้อื่นโดยเจ้าของไม่รู้

(๑.๑๓) ไม่ลักลอบ ได้แก่ ไม่เอาสิ่งของที่ต้องห้าม หรือ สิ่งของที่ต้องสำแดง เช่น การลักลอบขนของหนีภาษี ลักลอบขนยาเสพติด ลักลอบขนอาวุธเถื่อน ลักลอบขาย ซีดี เถื่อน

(๑.๑๔) ไม่ยกยอก ได้แก่ ไม่เอาทรัพย์สินของคนอื่นที่ถูกริบมาหรือถูกยึดไว้ในทางกฎหมายไปเป็นของตน เองด้วยการใช้อำนาจหน้าที่ในทางมิชอบ เช่น เจ้าหน้าที่ป่าไม้แอบจัดทำเอกสารยึดไม้เท็จ แล้วนำไม้ไปขายเอง

(๒) ไม่เลี้ยงชีพเยี่ยงโจร หมายถึง การไม่แสวงหาทรัพย์สินจากบุคคลอื่นในทางที่ไม่สุจริต ซึ่งไม่นับเป็นการโจรกรรม แบ่งเป็น ๓ ประการ

– ไม่รับซื้อของโจร คือ ไม่รับซื้อทรัพย์สินหรือสิ่งของที่ผู้อื่นนำมาขายจากการได้มาด้วยการโจรกรรม

– ไม่ปลอกลอก คือ ไม่มีเจตนามุ่งหมายจะเอาทรัพย์สินของเขาด้วยกลอุบายต่างๆ เพื่อให้ทรัพย์สินของเขาหมดไป

– ไม่รับสินบน คือ ไม่รับเอาทรัพย์สิน เงินทองของผู้อื่นที่เข้าติดต่อการทำงาน เพียงเพราะต้องการเอื้อประโยชน์ในหน้าที่การงานให้แก่เขา เช่น ผู้ตรวจงานการก่อสร้างรับเงินสินบนจากผู้รับเหมาเพื่อให้การตรวจรับงานผ่าน ได้ง่ายๆ

(๓) ไม่ทำตัวเยี่ยงโจร หมายถึง ไม่ทำทรัพย์สินของผู้อื่นให้สูญเสียหรือหมดไป หรือทำให้ตกเป็นของตัวเอง มี ๒ ลักษณะ ได้แก่

– ไม่ผลาญ คือ ไม่ทำอันตราย หรือ ทำให้เกิดความเสียหายแก่ทรัพย์สินของผู้อื่น เช่น ไม่แก้มือเสาสนอ้อย ไม่แก้มือเสาโรงเรียน ไม่เผาไล่ที่ เป็นต้น

– ไม่หยิบฉวย คือ ไม่ถือเอาสิ่งของของผู้อื่น ด้วยความที่ผู้อื่นไม่เห็น และไม่แจ้งบอกเจ้าของสิ่งของ เช่น หยิบเอาปากกา ดินสอ ของเพื่อนไปใช้โดยไม่ได้รับอนุญาต เป็นต้น

**ข้อที่ ๓** อพรหมจริยา เวมณี สิฏฺขาปทํ สมาทียามิ : เว้นจากการประพฤติผิดพรหมจรรย์ เว้นจากเรื่องที่ทำให้จิตเศร้าหมอง เว้นจากการผิดลูกผิดเมีย

หมายถึง การเว้นจากการกระทำผิดในกาม และการกระทำอันลามกอนาจาร ได้แก่

(๑) เว้นจากการกระทำผิดในกาม คือ

– การกระทำที่ชายหรือหญิงประพฤติร่วมประเวณีชายหญิงที่ไม่ใช่สามีภรรยาของตน เช่น ชายไปเที่ยวหญิงบริการ หรือ เมียเช่า เป็นต้น

– การร่วมประเวณีกับชายหรือหญิงที่ผู้ปกครองหรือเจ้าของไม่ได้ยกให้ เช่น ร่วมประเวณีกับหญิงที่อายุ ๑๕ ปี และเยาวชนที่มีเพศสัมพันธ์กันโดยสมัครใจ แต่ พ่อ แม่ ผู้ปกครองยังไม่ได้ยกให้ เป็นต้น

– หญิงหรือชายที่จารีตห้าม ได้แก่ พระภิกษุ สามเณร ซี พิน้องร่วมอุทรเดียวกัน บุพการี ปู่ ย่า ตา ยาย ทวด เป็นต้น

(๒) เว้นจากการกระทำลามกอนาจาร คือ

- เว้นจากการแสดงของสงวนในร่างกายของหญิงหรือชาย อันควรปกปิดต่อสาธารณะ เช่น ถ่ายภาพโป๊ลงในหนังสือพิมพ์ อินเทอร์เน็ต วีซีดี เป็นต้น

- เว้นจากการนำเอาของสงวนที่ปกปิดในร่างกายของชาย หญิง และเด็กมาเผยแพร่ เพื่อวัตถุประสงค์ทางเพศ โดยผู้ปกครองหรือเจ้าของไม่อนุญาต เช่น แอบเอากล้อง วีดีโอ แอบถ่ายผู้หญิงเวลาทำธุระส่วนตัวในห้องน้ำ

**ข้อที่ ๔** นางสาวทา เวมณี สีขุขาปที สมอาทิตย์ามิ : เว้นจากการพูดโกหก ไม่พูดหยาบคาย ส่อเสียด เพื่อเจ้อ ซึ่งเป็นสัมมาวาจา วาจาสุภาสิต

หมายถึง การเว้นจากการกระทำเป็นเท็จ กล่าววาจาที่เป็นเท็จ รับคำแล้วไม่ทำตามที่ได้ตกลง ได้แก่

(๑) เว้นจากการไม่กล่าวเท็จ มี ๖ ประเภท คือ

(๑.๑) ไม่พูดปด คือ การไม่พูดเรื่องหนึ่งเรื่องใดโดยไม่อาศัยข้อเท็จจริง เช่น

- ไม่พูดส่อเสียดให้เขาแยกกัน

- ไม่หลอกเพื่อจะโกงเขา

- ไม่ยอหรือยกย่องเขาด้วยความที่ไม่เป็นความจริง เพียงเพื่อให้เขามอบทรัพย์สินของหรือหวังประโยชน์อื่นๆ

- ไม่พูดสับปรับ กลับคำ เป็นต้น

- ไม่ทนสาบาน คือ การไม่พูดรับคำตัวเองว่าจะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดต่อผู้อื่นหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ ที่ตนเองไม่มีความมั่นใจว่าจะทำได้หรือรู้ว่าไม่สามารถจะทำได้ เพราะเพียงเพื่อหวังประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น การรับปากกับเพื่อนว่าจะคืนเงินให้พร้อมกับดอกเบี้ยยหนึ่งเท่าตัว หากเพื่อนให้ยืมเงินภายในวันนี้ เป็นต้น

(๑.๒) ไม่ทำเลห์ คือ พูดเท็จด้วยการใช้กลอุบาย ไม่พูดตรงๆ เช่น พูดแอบอ้างว่าศักดิ์สิทธิ์สามารถให้ในสิ่งที่ขอได้ทุกประการหากนำอาหาร เงินทองมาเส้นไหว เป็นต้น

(๑.๓) ไม่ทำมารยา คือ การไม่แสดงอาการเพื่อจงใจให้ผู้อื่นเห็นหรือรับรู้ด้วยเหตุแห่งการแสร้งทำ และไม่จริงใจ เช่น แกล้งเป็นลมเพื่อให้ผู้อื่นเห็นอกเห็นใจ หรือแกล้งร้องไห้เพื่อให้ผู้อื่นสงสาร เป็นต้น

(๑.๔) ไม่ทำเลศนัย คือ การไม่พูดเท็จ หรือพูดเล่นคำ เล่นสำนวนเพื่อให้ผู้ฟังนำไปคิดต่อเอาเอง

(๑.๕) ไม่เสริมความ คือ การไม่พูดโดยอาศัยความจริงซึ่งมีอยู่เพียงเล็กน้อย แต่พยายามออกไปมาก เช่น การโฆษณาสรรพคุณยาเกินความเป็นจริง

(๑.๖) ไม่อำความ คือ การไม่พูดที่ตัดใจความบางส่วนออกเพื่อให้ผู้ฟังเกิดความเข้าใจผิดเป็นอย่างอื่น เช่น ข้าราชการปิดบังเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบางเรื่องไม่รายงานต่อผู้บังคับบัญชา ทั้งหมด ทำให้ผู้บังคับบัญชาเข้าใจผิด คนขายของบอกแต่ข้อดีของสินค้า แต่ปิดบังไม่บอกข้อเสีย เป็นต้น

(๒) เว้นจากการพูดที่เท่ากับการกล่าวเท็จ คือ การไม่พูดความจริง ที่เจตนาให้เกิดโทษแก่ผู้อื่นเช่น

- ไม่พูดยงส่อเสียด ไม่พูดให้เขาเกิดความเข้าใจผิดกัน

- ไม่พูดส่อเสียดที่จะทำให้ผู้อื่นไม่สบายใจหรือเจ็บใจ

(๓) เว้นจากการพูดกลับคำ คือ การไม่รับปากหรือไม่รับคำ ทั้งต่อผู้อื่น และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ว่าจะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดด้วยเจตนาที่บริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์ แต่หลังจากนั้น กลับไม่ทำตามสิ่งที่ตนเคยกล่าวไว้ ได้แก่

- ไม่ผิดสัญญา เช่น ทำสัญญากู้ยืมเงินจากบริษัทแล้ว พอถึงกำหนดชำระ ก็ต้องนำเงินมาชำระในระยะเวลาที่กำหนดไว้

- ไม่เสียสัตย์ คือ เมื่อให้สัตย์ปฏิญาณแก่ใครแล้วต้องทำตาม เช่น ข้าราชการปฏิญาณตนจะซื่อสัตย์ต่อราชการก็ต้องไม่ทุจริต คอร์รัปชัน

- ไม่คืนคำ คือ การรับปากว่าจะทำหรือไม่ทำสิ่งใดแล้วแม้ไม่มีสัญญาต่อมาภายหลังก็ตามทำตาม ที่พูดไว้ เช่น สัญญากับลูกว่าวันอาทิตย์จะพาไปเที่ยวพอถึงวันอาทิตย์ก็พาลูกไปเที่ยวจริงๆ แม้นพ่อแม่จะไม่ว่างก็ต้องพาไป

**ข้อที่ ๕** สุราเมรยมชชปมาทภูฐานา เวรมณี สีกขาปท สมาทียามิ : เว้นจากการกินเหล้า ที่เป็นที่ตั้งของความไม่ระมัดระวัง

หมายถึง การละเว้นไม่ดื่มน้ำเมาหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ รวมถึงสารที่ทำให้เกิดความมึนเมาต่างๆ ได้แก่ เหล้า เบียร์ ไวน์ สารเสพติด และสารระเหยเสพติด เป็นต้น

(๑) การเว้นจากการดื่มสุรา คือ น้ำเมาซึ่งกลั่นแล้ว

- เว้นจากการดื่มสุราที่ทำด้วยแป้ง เช่น เหล้าขาว หรือ เหล้าโรง เหล้าเถื่อน

- การเว้นจากการดื่มสุราที่ทำด้วยขนม

- การเว้นจากการดื่มสุราที่ทำด้วยข้าวสุก

- การเว้นจากการดื่มสุราที่หมักด้วยเชื้อ เช่น วิสกี้

- การเว้นจากการดื่มสุราที่ปรุงด้วยเครื่องเทศต่างๆ เช่น เหล้าดอกยา

(๒) การเว้นจากการดื่มเมรัย คือ น้ำเมาซึ่งยังไม่ได้กลั่น ได้แก่

- การเว้นจากการดื่มน้ำคองจากผลไม้ เช่น ไวน์ต่าง ๆ

- การเว้นจากการดื่มน้ำคองดอกไม้

- การเว้นจากการดื่มน้ำผึ้ง หรือน้ำคองน้ำหวาน

- การเว้นจากการดื่มน้ำคองน้ำอ้อย

- การเว้นจากการดื่มน้ำคองน้ำอ้อย

(๓) การเว้นจากการเสพสิ่งเสพติดทั้งปวงที่ทำให้เกิดอาการมึนเมา ความเพลิดเพลัน แต่ทำให้ขาดสติสัมปชัญญะ ได้แก่

- สารเคมีที่เสพติด เช่น มอร์ฟีน แอมเฟตามีน(ยาบ้า) เฮโรอีน ยาอี ยาเค ยาเสียวสาว เป็นต้น

- พืชเสพติด เช่น ฝิ่น ใบกระท่อม และกัญชา เป็นต้น

- สารระเหยต่างๆ ที่สูดดมแล้วทำให้เสพติด และให้โทษแก่ร่างกาย เช่น ทินเนอร์ กาว เป็นต้น

**ข้อที่ ๖** วิกาลโภชนา เวรมณี สิกขาบท สมาธิยามิ : เว้นจากการกินในยามวิกาล (หลังเที่ยงวันถึงรุ่งเช้าของวันใหม่)

หมายถึง ไม่ประพฤติด้วยการรับประทานอาหารหรือของคบเคี้ยวในช่วงหลังเที่ยงวันจนถึงก่อนพระอาทิตย์ขึ้นของอีกวัน โดยมีจุดประสงค์เพื่อ

- ฝึกให้มีความอดทนต่อความทรมาณทางกาย และใจ
- ฝึกให้รู้จักควบคุมความอยากทางใจ
- ฝึกให้รู้จักความพอเพียงในการบริโภค
- เพื่อช่วยให้ละเว้นจากศีลข้อ๑ ได้

ทั้งนี้ ศีลข้อนี้มีความเข้าใจในชาวพุทธที่ยึดปฏิบัติ คือ ไม่รับประทานอาหารทั้งหลายที่เป็นของคบเคี้ยว แต่สามารถดื่มน้ำปานะได้ น้ำปานะในที่นี้ คือ น้ำปรุงรสด้วยน้ำตาลหรือน้ำที่ต้มจากพืช เช่น น้ำมะตูม น้ำเก็กฮวย เป็นต้น ซึ่งมีได้หมายรวมถึงน้ำที่เป็นน้ำสกัดจากร่างกายสัตว์ เช่น น้ำซूपไก่ น้ำซूपหม้อ เป็นต้น

**ข้อที่ ๗** นจฺจคิตฺวาทิตฺวิสุทฺทสฺสนา มาลาคนฺธวิเลปนธารณมณฺฑนวิภูสฺนญฺจฺจนา เวรมณี สิกขาบท สมาธิยามิ : เว้นจากการพ้อนรำขบร้อม ประโคมดนตรี และประดับร่างกายด้วยดอกไม้ของหอม เครื่องประดับ เครื่องทา เครื่องย้อม

หมายถึง ไม่ประพฤติด้วยอาการพ้อนเต้น ทำท่าเร็งรำ คีตกะนอง หรืออาการสนุกสนาน รวมถึงละเว้นจากประดับประโคมตกแต่งร่างกายให้สวยงาม โดยมีจุดประสงค์เพื่อ

- ไม่ให้เป็นผู้หลงมัวเมาในความสวยความงาม หลงในสิ่งของ หรือหลงในกายของตน
- เพื่อป้องกันมิให้เกิดตัณหาแก่ผู้อื่น

**ข้อที่ ๘** อจฺจาสยฺนมหาสยฺนา เวรมณี สิกขาบท สมาธิยามิ : เว้นจากการนั่งนอนเหนือเตียงตั้ง ที่เท้าสูงเกิน ภายใต้มินุหรือสำลี

หมายถึง ไม่ประพฤติด้วยการนั่งหรือนอนบนที่สูงที่ทำให้นุ่ม เช่น โซฟา เตียงนอน เป็นต้น โดยมีจุดประสงค์เพื่อ

- เพื่อให้รู้จักประมาณตน รู้จักความพอเพียง
- เพื่อไม่ให้ยึดติดในทรัพย์ ในฐาน ในยศฐา
- การรู้จักใช้ความอดทน

#### **๑.๔ ธรรมมะไซเซียลหรือธรรมมะในสังคมออนไลน์**

เมื่อสื่อออนไลน์กลายเป็นปัจจัยจำเป็นของคนในสังคมยุคข่าวสาร ผ่านดาวเทียมเช่นนี้ สื่อออนไลน์จึงเปรียบเสมือน “ดาบสองคม” ที่ให้ทั้งประโยชน์และโทษ แม้แต่การทะเลาะกันยังทะเลาะกันง่าย รวดเร็ว เพราะการสื่อสารผ่านดาวเทียม ดังนั้นจึง จำเป็นที่จะต้องเลือกใช้อย่างเหมาะสม ระมัดระวังในการบริโภคสื่อ การใช้คำพูด หรือแสดงอารมณ์ผ่านสื่อออนไลน์ต่างๆ ในปัจจุบันการใช้ชีวิตในสังคมออนไลน์ กลายเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตในสังคม หรือส่งผลให้เกิดปัญหาสังคม ตามหลักพระพุทธศาสนามีหลักการและแนวปฏิบัติที่จะแก้ปัญหาที่สำคัญ คือการใช้ชีวิตในสังคมออนไลน์ ด้วย “สติ” บนพื้นฐานความเข้าใจและเคารพตนเองและผู้อื่น และนำไปสู่การกระทำที่ดีงาม ประพฤติดี ปฏิบัติชอบ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

## ๑.๕ กัมมัฏฐาน สร้าง “สติ”

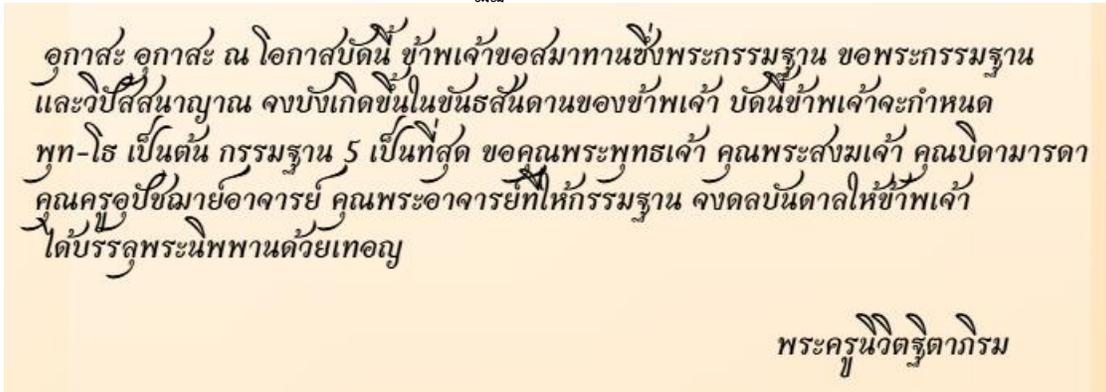
การวิปัสสนาภาวนา คือ วิธีนั่งสมาธิให้จิตนิ่ง ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี แต่วิธีที่การที่ถูกลำเอามาใช้มากที่สุดก็คือการฝึกอานาปานสติหรือการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก อย่างมีสติ

วิปัสสนาภาวนา คือ การทำสมาธิเพื่อให้เราได้ฝึกจิตใจ รู้เท่าทันตัวเอง รู้เท่าทันความเป็นจริงและนำไปสู่การดับทุกข์ ดังนั้นก่อนเริ่มฝึกควรมีการเตรียมความพร้อมก่อนเสมอ เพื่อให้เราสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องทั้งร่างกายและจิตใจ

กัมมัฏฐานสายพุทโธ หมายถึง การฝึกสติเพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญา โดยเริ่มคำบริกรรมพุทโธจนเกิดสมาธิ แล้วใช้สมาธิเป็นฐานเจริญวิปัสสนาโดยพิจารณาโครงกระดูกเมื่อสังเคราะห์ตามวิธีการของสติปัฏฐาน จัดเข้าได้กับ กายานุปัสสี คือตามดูกาย ดูการเกิดดับของกายในส่วนของกระดูก ซึ่งเป็นอาการหนึ่งในอาการ ๓๒ อันจะทำให้เกิดความรู้เชื่อมโยงไปถึงการรู้อาการส่วนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งร่างกายได้หมดจนกระทั่งปล่อยวางได้

นอกจากนั้น ความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่ที่การเห็นนามรูปว่าไม่เที่ยง คือมีเกิดแล้วดับ เป็นทุกข์คือถูกความเกิดและความดับบีบคั้นให้อยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และเป็นอนัตตาคืออนามรูป ไม่มีตัวตนไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามใจปรารถนาได้

ตัวอย่างคำสมาทานก่อนนั่งกัมมัฏฐาน



## ๑.๖ ธรรมชาติบำบัด

ธรรมชาติบำบัด ธรรมชาติช่วยให้เรามีสมาธิ และมีสุขภาพดีได้ การเข้าไปอยู่ในพื้นที่สีเขียว ที่เต็มไปด้วยต้นไม้ หรือแม้กระทั่งการให้ดูภาพธรรมชาติอยู่ในห้อง ก็ช่วยให้ความสามารถในการคิดและรู้สึกมีความสุขมากขึ้น ทำให้ลดพฤติกรรมเห็นแก่ตัวในตอนที่ได้เล่นเกม ช่วยเพิ่มความคิดสร้างสรรค์ และยังใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติมากเท่าไร ผลลัพธ์ก็จะยิ่งเพิ่มขึ้น การใช้เวลาในธรรมชาติดีสำหรับเราทั้งทางตรงและทางอ้อม มันจะช่วยให้ลดระดับความเครียดลง ช่วยให้มีสุขภาพดี ช่วยให้มีความคิดสร้างสรรค์ ความอัจฉริยะอันน่าทึ่งของธรรมชาติทำให้ประสาทสัมผัสตื่นตัว ทำให้เรารู้ว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ทำให้เราเห็นแก่ตัวน้อยลง ธรรมชาติส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเราโดยรวม ทั้งร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ และกลั่นจากธรรมชาติช่วยทำให้มีสุขภาพดี ธรรมชาติเพิ่มระดับภูมิคุ้มกันของร่างกาย เสียงและแสงจากธรรมชาติก็เช่นกัน ทักษะสุขภาพช่วยทำให้ผ่อนคลาย ดีต่อสายตาของเรา ทดแทนช่วงเวลาในการจ้องมองจอคอมพิวเตอร์ หรือโทรศัพท์นานๆ และธรรมชาติ ก็มีช่วยในการกระตุ้นสมอง ทำให้การคิดวิเคราะห์ การตอบสนองจากการสัมผัส การมองเห็น การได้ยิน ได้กลิ่น และสัญญาณจากสิ่งแวดล้อมอื่นๆ และเกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การปล่อยสมองให้ได้พัก ธรรมชาติมีส่วนช่วยฟื้นฟูนิเวศน์ที่ต้องทำงานตอบสนองต่อความต้องการในชีวิตประจำวันของเรา

ในชีวิตการทำงาน หรือการเรียน ต้องออกไปข้างนอกบ่อยแค่ไหน ยิ่งเราใช้เวลาอยู่ข้างนอกบ้าน ทำกิจกรรมกลางแจ้งมากขึ้น มันก็จะส่งผลในแง่ดีมากขึ้น เราไม่จำเป็นต้องโยนมือถือนั่งทิ้ง แต่แค่ให้รู้จักความพอดี ปล่อยให้มือถือบ้าง ให้มีเวลาได้อยู่กับธรรมชาติบ้าง ให้ความสำคัญกับการใช้เวลาในธรรมชาติเหมือนกับที่เราออกกำลังกาย เท่าไรก็ได้ ยิ่งมากก็ยิ่งดี ในแต่ละวัน ใช้เวลาอย่างน้อยสักชั่วโมงฟังเสียงนก ฟังเสียงน้ำไหล ในแต่ละสัปดาห์ ใช้เวลาสักชั่วโมงอยู่ในสวนสาธารณะที่มีต้นไม้อยู่รอบๆ ในแต่ละเดือน ใช้เวลากับธรรมชาติ เดินเข้าป่า สัมผัสแม่น้ำ ทะเลสาบ หรือเดินตามชายหาด ในแต่ละปี ควรใช้วันหยุดพักผ่อน ทำกิจกรรมใกล้ชิดธรรมชาติ ในที่ห่างไกล สัมผัสความน่าทึ่งของธรรมชาติที่ได้มาฟรีๆ

ข้อดีของการใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติ เราต่างก็รู้ตัวดีและรู้สึกได้อยู่แล้วว่าการใช้เวลากับธรรมชาติ มันช่วยให้เรารู้สึกดีมากขึ้น แต่หลายคนก็ยังไม่ทำ ไม่ยอมออกมานอกบ้าน ไม่ออกนอกสถานที่ทำงานหรือห้องเรียน เช่นเดียวกับที่เรารู้ว่า ธรรมชาติมันดีต่อร่างกายเรา เรามีข้อมูลທີ່เชื่อได้ว่าการกินผักใบเขียวมันดีต่อสุขภาพของเรา แต่เราหลายคนก็ยังไม่ทำตาม

ดังนั้น การที่ทุกคนได้เข้ามาปฏิบัติธรรม ในช่วงระยะเวลา ๓ วันนี้ ในท่ามกลางธรรมชาติของวัดป่าหนองยางตก แห่งนี้ ได้ศึกษาพระธรรม เรียนรู้คุณธรรมจริยธรรม ประกอบกับการได้พักผ่อนสมอง พักผ่อนสายตา ได้ฟังเสียงนก เสียงน้ำไหล รับแสงทัศนียภาพจากธรรมชาติ จะช่วยปรับสมดุลให้กับร่างกาย ทำให้ร่างกายที่อ่อนล้ากับมีพลังขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์ใจเลยทีเดียว

### ๑.๗ การเดินจงกรม

การปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิ ของพระพุทธเจ้านั้น ต้องเดินจงกรมก่อนนั่งสมาธิทุกครั้ง

ถ้าจะนั่งสมาธิ ๕ นาที ต้องเดินจงกรมก่อน ๕ นาที

ถ้าจะนั่งสมาธิ ๑๕ นาที ต้องเดินจงกรมก่อน ๑๕ นาที

ถ้าจะนั่งสมาธิ ๓๐ นาที ต้องเดินจงกรมก่อน ๓๐ นาที

ถ้าจะนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง ต้องเดินจงกรมก่อน ๑ ชั่วโมง

ที่ประเทศอินเดีย มีที่เดินจงกรมอยู่ใกล้คันธกุฎีของพระพุทธเจ้า ในวัดเชตวันมหาวิหาร ซึ่งแสดงว่าวิปัสสนาสมาธิมีการเดินจงกรมแน่นอน และข้างๆเจดีย์พุทธคยา ก็มีที่เดินจงกรมของพระพุทธองค์

การเดินจงกรม เป็นวิธีกาชาเปลี่ยนอิริยาบถ คือ เปลี่ยนจากการนั่งสมาธิภาวนามาทำความเพียรภาวนาในอิริยาบถเดิน เรียกว่า เดินจงกรมภาวนา เมื่อเปลี่ยนมาทำความเพียรภาวนาในอิริยาบถยืน เรียกว่า ยืนกำหนดจิต เมื่อเปลี่ยนมาทำความเพียรภาวนาในอิริยาบถนอน เรียกว่า นอนพุทธไสยาสน์ หรือสัพพัสยาสน์

### ๑.๘ ประโยชน์ของการเดินจงกรม

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า การเดินจงกรมมีประโยชน์ ๕ ประการ คือ

(๑) ทำให้การเดินทางอดทนมาก

(๒) ทำให้มีความพากเพียรดี

(๓) ทำให้มีอาพาธแต่น้อย

(๔) ทำให้ช่วยย่อยอาหาร

(๕) ทำให้สมาธิตั้งมั่นอยู่ได้นาน

ก่อนเดินจงกรม ให้ยืนตัวตรง อย่าก้มหน้าดูเท้า

(๑) ให้ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก

(๒) มือทั้งสองไขว้ข้างหน้า หรือไขว้ไว้ข้างหลัง ตามแต่สะดวกและสำหรับการไขว้มือไว้ข้างหลัง ยังช่วยรักษาโรคสำหรับคนที่เป็โรคไตได้อีกด้วย

(๓) ให้ภาวนาในใจว่า “พุท-โธ”

เมื่อจะก้าวเท้าขวา ให้จิตมาสัมผัสที่ฝ่าเท้าขวา ให้ภาวนาในใจว่า “พุท”

เมื่อจะก้าวเท้าซ้าย ให้จิตมาสัมผัสที่ฝ่าเท้าซ้าย ให้ภาวนาในใจว่า “โธ”

### ๑.๙ การทำวัตรเย็นและการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

ทำวัตร หมายถึงการทำกิจที่พึงทำตามหน้าที่ หรือตามธรรมเนียม เป็นคำย่อมาจากคำว่าทำกิจวัตรประจำอันเป็นธรรมเนียมปกติ

เรียกการไหว้พระสวดมนต์ของพระสงฆ์ตามปกติในตอนเช้าและตอนเย็นหรือตอนค่ำว่า ทำวัตรเช้า และ ทำวัตรเย็น

การทำวัตรเช้าและทำวัตรเย็นเป็นธรรมเนียมเลียนแบบมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล ซึ่งพระสงฆ์จะเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าเพื่อรับฟังโอวาทเป็นกิจวัตรประจำวัน การทำวัตรมีจุดมุ่งหมายอย่างหนึ่งคือเพื่อเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า การบูชา การสรรเสริญ พระพุทธเจ้านั่นเอง

### ๑.๑๐ อานิสงส์แห่งการทำวัตร

ทุกวันนี้สภาวะเศรษฐกิจ และความตึงเครียดต่างๆ ทำให้เรารู้สึกได้ถึงความกดดันรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นภัยจากโรคระบาด หรือการงานอาชีพที่มีความเสี่ยงไปพอ ๆ กัน กับโควิด-๑๙ ทำให้คนไทยหันมาหาที่พึ่งทางใจมากขึ้น การทำวัตรก็เป็นทางเลือกที่เป็นทางออกได้

หากแต่อานิสงส์ของการสวดทำวัตรทุกวันเช้าเย็น จะช่วยให้ร่างกายและจิตใจของเราสงบขึ้น นิ่งขึ้น มีสมาธิขึ้นหลายครั้งที่เราจะใช้วิธีการเปิดฟังและนั่งสมาธิ พร้อมกำหนดจิตตามบทสวดเพื่อการภาวนาสมาธิ ก็ได้ผลทันตา เมื่อร่างกายและจิตใจสงบแล้ว สมอก็จะปลอดภัยไปรง เป็นภาชนะที่ว่างมากพอที่จะรองรับพลังงานใหม่ๆ พลังความคิดใหม่ๆ ในการแก้ไขปัญหาให้กับตัวเอง และองค์กรได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้การเจริญบทสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็นทุกวัน จะสร้างบารมีธรรมจากการสรรเสริญพระรัตนตรัย และองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นการเสริมบุญ เสริมบารมีให้กับตนเอง เชื่อมโยงจิตใจกับคุณอันประเสริฐ และการปลงอนิจจังวตสังขารฯ เพิ่มกำลังสติ และการรู้เท่าทันบาปและความตาย ถือเป็นอานิสงส์ที่ยิ่งใหญ่ของการสวดภาวนา และการเผยแผ่บทสวดมนต์ และคำสอน ถือเป็นอานิสงส์ที่ประเสริฐอีกประการหนึ่ง เป็นการกระตุ้นเตือนสังคม ให้ผู้อื่นมีสติในการดำเนินชีวิต ถือเป็นจริงตามแนวทางแห่งพระพุทธองค์

### ๑.๑๑ การแผ่เมตตา

การแผ่เมตตา คือ การสวดมนต์เพื่อทำให้จิตใจของเราสงบ บริสุทธิ์ ให้จิตตั้งมั่นในความปรารถนาดีที่มีให้แก่ตนเองและผู้อื่น รวมถึงเพื่ออุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้กับสรรพสิ่งทั้งหลาย โดยส่วนใหญ่แล้วบทสวดแผ่เมตตาจะใช้สวดหลังจากการสวดมนต์ นั่งสมาธิ หรือเป็นบทสวดสุดท้ายหลังพิธีการทำบุญต่างๆ เพื่อส่งต่อส่วนบุญให้แก่ผู้อื่น

“สัพเพสatta สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น  
อเวราจเป็นสุขเป็นสุขเกิดอย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย อหยาบิชฌมาจเป็นสุขเป็นสุขเกิด  
อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย อะนมาจเป็นสุขเป็นสุขเกิด อย่าได้มีความ  
ทุกข์กายทุกข์ใจเลย สุขอดิตานังประหะรังต จงมีความสุขกายสุขใจรักชาตนะให้พ้นจากทุกข์  
ภัยทั้งสิ้นเทอญ ท่านทั้งหลายที่ท่านได้ทุกข์ขอให้พ้นจากทุกข์ ท่านทั้งหลายที่ท่านได้สุขขอ  
ให้สุขยิ่งๆ ขึ้นไป สัพเพสatta สัตว์ทั้งหลายที่เกิดเป็นขลาพะชะ ที่เกิดเป็นอนินทชะ ที่เกิดเป็น  
สังเสทชะ ที่เกิดเป็นโอบปาติกะ จงมารับกุศลผลบุญให้ถ้วนทั่วทุกตัวสัตว์เทอญ”

พระครูนิวตริตจางาม

หมายเหตุ โยนิ แปลว่ากำเนิด หมายถึงที่เกิด ที่ให้กำเนิดสัตว์ โยนิ ๔ ได้แก่ - ขลาพะชะ ประเภทเกิดในครรภ์  
ได้แก่สัตว์ที่เกิดอยู่ในครรภ์ก่อนแล้วคลอดออกมาเป็นตัว เช่นมนุษย์ สัตว์บางประเภท เป็นต้นว่า โค กระบือ ม้า เสือ ปลาวาฬ  
ปลาโลมา - อนินทชะ ประเภทเกิดในไข่ ได้แก่สัตว์ดิรัจฉานบางประเภทที่เกิดในฟองไข่ก่อนแล้วฟักออกมาเป็นตัว เช่น ไก่ เป็ด  
นก มด เต่า กบ เป็นต้น - สังเสทชะ ประเภทเกิดในถ้ำโคล ได้แก่สัตว์ที่เกิดในของสกปรกโสภณ เช่น หนอน ยุง แมลงบางชนิด  
- โอบปาติกะ ประเภทผุดขึ้น ได้แก่พวกที่เกิดเป็นตัวตนเลย คือ เหวด สัตว์นรก เหวด พรหม สัตว์นรก เปรต อสุรกาย

### ๑.๑๒ วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐาน

๑) สำหรับผู้ปฏิบัติที่เป็นคฤหัสถ์

ฟังคำกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย แล้วกล่าวปฏิญาณตนถึงพระรัตนตรัย เป็นที่ฟังซึ่งเป็นการประกาศตนเป็นอุบาสก อุบาสิกา ต่อพระสงฆ์ก่อนแล้ว และสมาทานศีล

วิธีปฏิบัติภาวนา เริ่มต้นจากการนั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้าย  
แล้วเหยียดกายตรงๆ หายใจเข้าลึกๆ สบายๆ ให้กายตั้งตรง เมื่อดตรงแล้วก็หลับตา  
แล้วให้ทำความรู้สึกทรมหายใจ กำหนดรู้ตมหายใจ เพื่อหายใจเข้าให้ถึงคำว่า  
“พุท” เมื่อหายใจออกให้ถึง “โธ” ให้ทำอยู่อย่างเรื่อยๆ ไป พุท โธ พุท โธ พุท โธ  
อยู่กับลมหายใจ อยู่กับ “พุทโธ” ดำรงสติไว้อย่างนั้น นเรียกว่า “ปฏิบัติ”

พระครูนิวตริตจางาม

๒) ส่วนผู้ปฏิบัติที่เป็นพรพชิต คือผู้ที่ได้รับการบรรพชาอุปสมบทถูกต้องตามพระวินัยมีศีลบริสุทธิ ไม่ขาดหรือบกพร่องในการบำเพ็ญกิจวัตร หลังทำวัตรสวดมนต์แล้ว ให้เจริญพรหมวิหาร ๔ จบ แล้วจึงเริ่มต้นนั่งสมาธิและกรรม “พุทโธ” ต่อไป

๓) การนั่งสมาธิ ทั้งพระและฆราวาสให้นั่งขัดสมาธิ วางขาขวาทับขาซ้าย วางมือขวาทับมือซ้ายแล้วตั้งกายให้ตรง ไม่ก้มหน้า ไม่เงยหน้า ไม่เอียงซ้าย ไม่เอียงขวา ไม่เอียงข้างหน้าและข้างหลัง ไม่กอด และไม่ข่มว้ายะในร่างกายแห่งใดแห่งหนึ่งให้ลำบาก วางกายในสบายเป็นปกติเรียบร้อยสวยงาม

๔) กำหนดจิต

(๑) เริ่มต้น ให้ตั้งสติลงตรงหน้า เพื่อตามดู “จิต” ซึ่งเป็นธรรมชาติรู้หรือผู้รู้ คือ รู้สีก รู้นึก รู้คิด รู้ร้อน รู้เย็น รู้ได้เห็น รู้ได้ยิน และรู้ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัสถูกต้องสิ่งทั้งปวง ส่วน “สติ” เป็นธรรมชาติรู้หรือตัวผู้รู้ มีอำนาจอยู่เหนือจิต สามารถรู้เท่าทันจิต และรู้เรื่องของจิตได้ดีว่า ขณะนี้จิตมีสภาวะเป็นอย่างไร คือ ดีหรือไม่ดี พยายามจนกว่าจะรวมเป็นหนึ่ง จึงจะถือว่า “เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะพร้อมบริบูรณ์”

(๒) วิธียรวมจิต เนื่องจากสติมีบทบาทสำคัญ จึงต้องสติตั้งไว้เฉพาะหน้า กำหนดรู้ซึ่งจิต ซึ่งเป็นตัวผู้รู้โดยธรรมชาติ พร้อมกรรม “พุท-โธ” อันเป็นการระลึกถึงพระพุทธเจ้าไว้ในใจ

(๓) การตรวจซ้ำ การแก้สภาวะของจิต ก่อนจะนึกคำบริกรรมภาวนา ให้ตรวจสอบให้แน่ใจว่า สติได้กำหนดจิตถูกแล้ว เมื่อรู้ว่าสติได้กำหนดจิตถูกแล้ว แต่จิตยังไม่สงบหรือยังไม่รวม พึงให้แก้สภาวะของจิตด้วยการตรวจดูต่อไป

(๔) เริ่มต้นกรรม เมื่อมีสติเป็นกลางจิตก็ยอมเป็นกลาง เมื่อจิตเป็นกลาง และได้ทำความรู้เท่าทันส่วนทั้งสองรวมเอาจิตเข้ามาตั้งไว้เฉพาะหน้า ทั้งได้แลเห็นคุณพระรัตนตรัยแล้ว จิตนั้นปราศจากนิวรณ์แล้ว จึงเริ่มนึกคำว่ากรรมว่า “พุทโธ” เมื่อจิตฟุ้งซ่านให้กลับมาเริ่มต้น “พุท-โธ” หลุดตรงไหนแก้ตรงนั้น

(๕) นิวรณ์ (อ่านว่า นิ-วอน) แปลว่า เครื่องกั้น ใช้หมายถึงธรรมที่เป็นเครื่องปิดกั้นหรือขัดขวางไม่ให้บรรลุความดี ไม่เปิดโอกาสให้ทำความดี และเป็นเครื่องกั้นความดีไว้ไม่ให้เข้าถึงจิต เป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุธรรมไม่ได้หรือทำให้เลิกล้มความตั้งใจปฏิบัติไป นิวรณ์มี ๕ อย่าง คือ

- กามฉันทะ ความพอใจ ติดใจ หลงใหลใฝ่ฝัน ในกามโลกีย์ทั้งปวง ดุจคนหลับอยู่
- พยาบาท ความไม่พอใจ จากความไม่ได้สมดังปรารถนาในโลกียะสมบัติทั้งปวง ดุจคนถูกทัณฑ์ทรมานอยู่

- ถีนมิทธะ ความขี้เกียจ ท้อแท้ อ่อนแอ หมดอาลัย ไร้กำลังทั้งกายใจ ไม่ฮึกเหิม
- อุทธัจจะกุกกุกจะ ความคิดซัดส่าย ตลอดเวลา ไม่สงบนิ่งอยู่ในความคิดใด ๆ
- วิจิกิจฉา ความไม่แน่ใจ ลังเลใจ สงสัย กังวล กล้า ๆ กลัว ๆ ไม่เต็มที่ ไม่มั่นใจ

### ๑.๑๓ วันมาฆบูชา และพุทธประวัติ

วันมาฆบูชา เป็นวันสำคัญของชาวพุทธเถรวาทและวันหยุดราชการในประเทศไทย "มาฆบูชา" ย่อมาจาก "มาฆปุรณมีบูชา" หมายถึง การบูชาในวันเพ็ญกลางเดือนมาฆะตามปฏิทินฮินดู หรือเดือน ๓ ตามปฏิทินจันทรคติไทย (ตกช่วงเดือนกุมภาพันธ์หรือมีนาคม) ถ้าปีใดมีเดือนอธิกมาส คือมีเดือน ๘ สองหน (ปีอธิกมาส) ก็เลื่อนไปทำในวันเพ็ญเดือน ๓ หลัง (วันเพ็ญเดือน ๔)

วันมาฆบูชาได้รับการยกย่องเป็นวันสำคัญทางศาสนาพุทธ เนื่องจากเหตุการณ์สำคัญที่เกิดขึ้นเมื่อ ๒,๕๐๐ กว่าปีก่อน คือ พระโคตมพุทธเจ้าทรงแสดงโอวาทปาติโมกข์ท่ามกลางที่ประชุมมหาสังฆสันนิบาตครั้งใหญ่ใน

พระพุทธศาสนา คัมภีร์ปัญญาสุทนีระบุว่าครั้งนั้นมีเหตุการณ์เกิดขึ้นพร้อมกัน ๔ ประการ คือ พระภิกษุ ๑,๒๕๐ รูป ได้มาประชุมพร้อมกันยังวัดเวฬุวันโดยมิได้นัดหมาย, พระภิกษุทั้งหมดนั้นเป็น "เอหิภิกขุอุปสัมปทา" หรือผู้ได้รับการอุปสมบทจากพระพุทธเจ้าโดยตรง, พระภิกษุทั้งหมดนั้นล้วนเป็นพระอรหันต์ผู้ทรงอภิญญา ๖ และวันดังกล่าวตรงกับวันเพ็ญเดือน ๓ ดังนั้น จึงเรียกวัดนี้อีกอย่างหนึ่งว่า "วันจาตุรงคสันนิบาต" หรือ วันที่มีการประชุมพร้อมด้วยองค์ ๔

เดิมนั้นไม่มีพิธีมาฆบูชาในประเทศพุทธเถรวาท จนมาในสมัยของพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ ๔) พระองค์ได้ทรงปรารภถึงเหตุการณ์ครั้งพุทธกาลในวันเพ็ญเดือน ๓ ดังกล่าวว่า เป็นวันที่เกิดเหตุการณ์สำคัญยิ่ง ควรประกอบพิธีทางพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นที่ตั้งแห่งความศรัทธาเลื่อมใส จึงมีพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ ให้จัดการพระราชกุศลมาฆบูชาขึ้น การประกอบพระราชพิธีดังกล่าวกับวันวิสาขบูชา คือ มีการบำเพ็ญพระราชกุศลต่าง ๆ และมีการพระราชทานจุดเทียนตามประทีปเป็นพุทธบูชาในวัดพระศรีรัตนศาสดารามและพระอารามหลวงต่างๆ เป็นต้น ในช่วงแรก พิธีมาฆบูชาคงเป็นการพระราชพิธีภายใน ยังไม่แพร่หลายทั่วไป ต่อมา ความนิยมจัดพิธีมาฆบูชาจึงได้ขยายออกไปทั่วราชอาณาจักร

ปัจจุบัน วันมาฆบูชาได้รับการประกาศให้เป็นวันหยุดราชการในประเทศไทย โดยพุทธศาสนิกชนทั้งพระบรมวงศานุวงศ์ พระสงฆ์และประชาชนประกอบพิธีต่าง ๆ เช่น การตักบาตร การฟังพระธรรมเทศนา การเวียนเทียน เป็นต้น เพื่อบูชารำลึกถึงพระรัตนตรัยและเหตุการณ์สำคัญดังกล่าวที่ถือได้ว่าเป็นวันที่พระพุทธเจ้าประทานโอวาทปาฏิโมกข์ ซึ่งกล่าวถึงหลักคำสอนอันเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ได้แก่ การไม่ทำความชั่วทั้งปวง การบำเพ็ญความดีให้ถึงพร้อม และการทำจิตของตนให้ผ่องใส เพื่อเป็นหลักปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนทั้งมวล นอกจากนี้ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๙ รัฐบาลไทยได้ประกาศให้วันมาฆบูชาเป็น "วันกตัญญูแห่งชาติ"

### เหตุการณ์สำคัญที่เกิดในวันมาฆบูชาตามพุทธประวัติ

- จาตุรงคสันนิบาต

กลุ่มป่าไผ่ร่มรื่น ในกลุ่มโบราณสถานวัดเวฬุวันมหาวิหาร สถานที่พระพุทธองค์ทรงแสดงโอวาทปาฏิโมกข์ คัมภีร์สุมังคลวิลาสิณี อรรถกถาหาปทานสูตร ระบุว่าหลังจากพระพุทธเจ้าเทศนา "เวทนาปริคคหสูตร" (หรือที่ขนขสูตร) ณ ถ้ำสุกรขาตา เขาชัชฌกูฏ จบแล้ว ทำให้พระสารีบุตรได้บรรลุอรหัตตผล จากนั้นพระองค์ได้เสด็จทางอากาศไปปรากฏ ณ วัดเวฬุวันมหาวิหาร ใกล้กรุงราชคฤห์ แคว้นมคธ แล้วทรงประกาศโอวาทปาติโมกข์แก่พระภิกษุจำนวน ๑,๒๕๐ รูป โดยจำนวนนี้เป็นบริวารของชฎิลสามพี่น้อง ๑,๐๐๐ รูป และบริวารของพระอัครสาวก ๒๕๐ รูป

คัมภีร์ปัญญาสุทนีระบุว่า การประชุมสาวกครั้งนั้นประกอบด้วย "องค์ประกอบอัศจรรย์ ๔ ประการ" คือ

- วันดังกล่าวตรงกับวันเพ็ญเดือน ๓
- พระภิกษุทั้ง ๑,๒๕๐ องค์นั้น ได้มาประชุมกันโดยมิได้นัดหมาย
- พระภิกษุเหล่านั้นเป็นพระอรหันต์ผู้ทรงอภิญญา ๖
- พระภิกษุเหล่านั้นไม่ได้ปลงผมด้วยมีดโกน เพราะพระพุทธเจ้าประทาน "เอหิภิกขุอุปสัมปทา"

ด้วยพระองค์เอง

ดังนั้นจึงมีคำเรียกวัดนี้อีกคำหนึ่งว่า "วันจาตุรงคสันนิบาต" หรือ วันที่มีการประชุมพร้อมด้วยองค์ ๔ ดังกล่าวแล้ว

ด้วยเหตุการณ์ประจวบกับ ๔ อย่าง จึงมีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า จาตุรงคสันนิบาต (มาจากศัพท์ บาลี จาตุร+องค+สนนิบาต แปลว่า การประชุมอันประกอบด้วยองค์ประกอบทั้งสี่ประการ) หลังจากพระพุทธเจ้า ตรัสรู้แล้ว ๙ เดือน (๔๕ ปี ก่อนพุทธศักราช)

- ประทานโอวาทปาติโมกข์

พระพุทธเจ้าเมื่อทอดพระเนตรเห็นมหาสังฆสันนิบาตอันประกอบไปด้วยเหตุอัศจรรย์ดังกล่าว จึง ทรงเห็นเป็นโอกาสอันสมควรที่จะแสดง "โอวาทปาติโมกข์" อันเป็นหลักคำสอนสำคัญที่เป็นหัวใจของ พระพุทธศาสนาแก่ที่ประชุมพระสงฆ์เหล่านั้น เพื่อวางจุดหมาย หลักการ และวิธีการ ในการเข้าถึงพระพุทธศาสนา แก่พระอรหันตสาวกและพุทธบริษัททั้งหลาย พระพุทธองค์จึงทรงแสดงโอวาทปาฏิโมกข์เป็นพระพุทพจน์ ๓ คาถากิ่ง ท่ามกลางมหาสังฆสันนิบาตนั้น มีใจความดังนี้

พระพุทธพจน์คาถาแรกทรงกล่าวถึง พระนิพพาน ว่าเป็นจุดมุ่งหมายหรืออุดมการณ์อันสูงสุดของ บรรพชิตและพุทธบริษัท อันมีลักษณะที่แตกต่างจากศาสนาอื่น ดังพระบาลีว่า "นิพพานํ ปรมํ วทนตี พุทธา" พระ พุทธพจน์คาถาที่สองทรงกล่าวถึง "วิธีการอันเป็นหัวใจสำคัญเพื่อเข้าถึงจุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนาแก่พุทธ บริษัททั้งปวงโดยย่อ" คือ การไม่ทำความชั่วทั้งปวง การบำเพ็ญแต่ความดี และการทำจิตของตนให้ผ่องใสเป็นอิสระ จากกิเลสทั้งปวง ส่วนนี้เองของโอวาทปาฏิโมกข์ที่พุทธศาสนิกชนมักท่องจำกันไปปฏิบัติ ซึ่งเป็นเพียงหนึ่งคาถาใน สามคาถากิ่งของโอวาทปาฏิโมกข์เท่านั้น ส่วนพระพุทธพจน์คาถาสุดท้าย ทรงกล่าวถึงหลักการปฏิบัติของพระสงฆ์ ผู้ทำหน้าที่เผยแผ่พระศาสนา ๖ ประการ คือ การไม่กล่าวร้ายใคร, การไม่ทำร้ายใคร, การมีความสำรวมใน ปาติโมกข์ทั้งหลาย, การเป็นผู้รู้จักประมาณในอาหาร, การรู้จักที่นั่งนอนอันสงัด และบำเพ็ญเพียรในอธิจิต

#### ๑.๑๔ วันกัตถัญญแห่งชาติ

เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๙ รัฐบาลไทยได้ประกาศให้วันมาฆบูชาเป็น "วันกัตถัญญแห่งชาติ" นี้เองจึงเป็น ที่มาในการจัดโครงการบวชเนกขัมมะปฏิบัติธรรม เพื่อถวายเป็นพุทธบูชาองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และน้อมนำให้ อุบาสกอุบาสิการะลึกถึงความกัตถัญญทั้งปวง

คำว่า "กัตถัญญกตเวทิตา" ประกอบด้วยคำว่า "กัตถัญญ" หมายถึง การรู้คุณ ระลึกคุณของผู้มี พระคุณ ส่วน "กตเวทิตา" หมายถึง การตอบแทนบุญคุณ การปฏิบัติตนตอบแทนผู้มีพระคุณ ดังนั้น "กัตถัญญ กตเวทิตา" จึงหมายถึง การรู้คุณและตอบแทนคุณต่อผู้มีพระคุณต่อเรา

สำหรับสิ่งที่เราควรกัตถัญญและตอบแทนบุญคุณ มีดังต่อไปนี้

๑. กัตถัญญต่อบุคคล เช่น บรรพบุรุษ ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ พ่อแม่ พี่น้อง ครูบาอาจารย์ พระภิกษุสงฆ์ นักบวช ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน สามีภรรยา ฯลฯ กล่าวได้ว่าบุคคลเหล่านี้ล้วนแต่มีพระคุณต่อ เราทั้งสิ้น ตัวอย่างเช่น บรรพบุรุษหรือพ่อแม่ ท่านก็เป็นต้นธารแห่งกำเนิดของเราไม่มีท่าน เราก็ไม่มีตัวตนเช่นวันนี้ ไม่มีชาติ พระมหากษัตริย์ เราก็อาจจะเป็นพวกเร่ร่อน ไม่มีแผ่นดินให้อยู่อาศัย ต้องถูกไล่ไปมา ไม่มีศาสนา เราก็จะ ไม่มีหลักยึด ชีวิตอาจล่องลอยไร้แก่นสาร หากความสุขความเจริญไม่ได้ ไม่มีครูบาอาจารย์สอนสั่ง เราก็อาจไม่มีวิชา ความรู้ กลายเป็นคนเบาปัญญา หรือไม่มีวิชาชีพทำมาหากิน ไม่มีผู้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงาน ก็ไม่มีคนดูแล สอนงานหรือช่วยงาน เราก็อาจไม่มีเงินใช้จ่ายในการดำรงชีวิต ไม่มีสามีภรรยา เราก็จะไม่มีเพื่อนคู่คิดมิตรคู่ใจ เป็น ต้น จะเห็นได้ว่า คนเหล่านี้ล้วนมีส่วนช่วยให้เรามีชีวิตที่สมบูรณ์ เราจึงควรตอบแทนด้วยการแสดงความรัก ความหวังดีอย่างเหมาะสมตามโอกาส และให้ความช่วยเหลือท่านตามสมควร ทั้งนี้ ต้องอยู่บนพื้นฐานที่ไม่ เบียดเบียนหรือสร้างความเดือดร้อนต่อตนเองหรือผู้อื่นด้วย จึงจะเป็นการกัตถัญญกตเวทิต์ที่ถูกต้อง ไม่ใช่ว่าเพื่อนที่มี

พระองค์ ใช้ให้เราไปทำร้ายศัตรูของเขา เราก็กยอมไปทำเพราะถือว่า ต้องแทนคุณ เช่นนี้ก็ไม่ถูกต้อง และจะกลายเป็นการสร้างบาปแก่เราและผู้มีพระคุณเพิ่มขึ้น ดังนั้น เราจึงต้องรู้จักเลือกแทนคุณให้ดีและเหมาะสมด้วย

๒.กตัญญูต่อสัตว์ที่มีคุณและทำประโยชน์ให้เรา สัตว์เหล่านี้ แม้จะเป็นเพียงสัตว์เดรัจฉาน และเราเป็นผู้เลี้ยงดูมัน แต่มันก็มีคุณต่อเราไม่น้อย เช่น ช้าง ม้า วัว ควาย ที่เราใช้ไถนา ใช้เป็นพาหนะ ใช้ในการทำมาหากิน ใช้แสดงเพื่อหารายได้ หรือสุนัข ที่เราเลี้ยงเป็นเพื่อนแก้เหงา ช่วยเฝ้าบ้าน หรือช่วยนำทาง (คนตาบอด) เหล่านี้ ต่างก็ถือได้ว่ามีคุณต่อเรา ไม่มีเขา เราก็จจะต้องลำบาก เราจึงควรติดต่อกับเขาด้วยการไม่ทำร้าย เลี้ยงดูอย่างเหมาะสม พาไปรักษาเมื่อเจ็บป่วย และไม่ทอดทิ้งเขาเมื่อหมดประโยชน์แล้ว

๓.กตัญญูต่อสิ่งของเครื่องใช้ที่เป็นคุณประโยชน์ต่อตน สิ่งเหล่านี้ส่วนใหญ่มักจะเป็นสิ่งของที่ใช้ในการทำมาหากิน ตั้งแต่เริ่มต้นชีวิต จนมีฐานะมั่นคงขึ้น หลายคนจะรู้สึกว่สิ่งนั้นมีพระคุณ เป็นของ "คู่ชีพคู่ใจ" ที่ช่วยให้ตนมีวันนี้ได้ เช่น รถที่บางคนใช้ทั้งเป็นพาหนะประจำตัวเพื่อไปติดต่องานหรือใช้รับจ้างทั่วไป ไม้อานที่เคยใช้หอบของขายตอนเริ่มทำกิน หม้อก๋วยเตี๋ยวที่ใช้ตั้งแต่ยังเป็นแผงข้างทาง จนสามารถเช่าห้าน้ำร้านได้ เป็นต้น สิ่งของเหล่านี้แม้จะไม่มีชีวิตจิตใจ แต่ก็ใช่อุปกรณ์เครื่องมือหากินที่หลายคนรู้สึกซาบซึ้งในคุณของมันที่มีส่วนในการก่อร่างสร้างตัว จึงมักเก็บไว้เป็นของที่ระลึกหรือบูชา ไม่ขาย ถือเป็นของนำโชคประจำตระกูล

นอกจากสิ่งของที่ใช้ในการทำมาหากินแล้ว สิ่งมีคุณอื่นๆ เช่น บ้าน บริษัท โรงเรียน ห้องสมุด หรือของใช้สาธารณะ อย่างเครื่องออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ ห้องน้ำสาธารณะ รวมถึงสภาพแวดล้อมอย่าง แม่น้ำ ลำคลอง อากาศ พืช ฯลฯ ก็ล้วนมีคุณไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อมต่อเราทั้งสิ้น เมื่อเราได้ใช้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านี้ ก็ควรจะแทนคุณ ด้วยการใช้อย่างถูกต้อง คำนวณ ระวัง และช่วยกันดูแลรักษาให้อยู่ในสภาพดี อยู่เสมอ เพื่อเราจะได้ใช้ไปนานๆ และยังเอื้อประโยชน์ต่อผู้อื่นด้วย

จะเห็นได้ว่า ใครก็ตามที่มี "ความกตัญญูทุกเวที" ไม่ว่าต่อบุคคล สัตว์ สิ่งของ หรือสิ่งแวดล้อม อย่างที่พูดถึง คนผู้นั้นก็จะตอบแทนหรือตอบสนองต่อสิ่งเหล่านั้นด้วยความรักและความปรารถดี เพราะรู้และตระหนักถึงอุปการะคุณที่ได้รับ และสิ่งนี้เองที่จะนำมาซึ่งการ "รักษา" นั่นคือ การช่วยกันดูแล ปกป้อง พิทักษ์บุคคล สัตว์ สิ่งของเหล่านั้นให้อยู่ดี มีสุข และสามารถทำประโยชน์ต่อตัวเราหรือผู้อื่นไปได้ตราบนานเท่านาน ซึ่งในที่นี้ยังรวมถึงสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆตัวเขาด้วย ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า "ความกตัญญูทุกเวที" เป็นธรรมะหรือหลักธรรมหนึ่งที่จะช่วย "รักษา" โลกของเราให้คงอยู่

### ๑.๑๕ การเวียนเทียน

การเวียนเทียนเป็นการบูชาพระรัตนตรัยด้วยอามิสบูชาและปฏิบัติบูชา เป็นการเดินเวียนรอบปูชนียวัตถุสำคัญ หรือปูชนียสถานทางศาสนา เช่น พระอุโบสถ วิหาร หรือพระพุทธรูป ซึ่งเป็นการเวียนประทักษิณาวัตร คือ เวียนขวา ๓ รอบ เป็นเครื่องหมายถึงการแสดงออก ซึ่งการเคารพบูชาต่อสิ่งนั้น ๆ อย่างสูงสุด ซึ่งพุทธศาสนิกชนจะปฏิบัติกันในวันสำคัญทางพุทธศาสนา ได้แก่ วันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา อัฐมีบูชา และวันอาสาฬหบูชา

### ๑.๑๖ "กิเลส"

กิเลส คือ สิ่งที่ทำให้ใจให้เศร้าหมอง ความชั่วที่แฝงอยู่ในความรู้สึกนึกคิด ทำให้จิตใจขุ่นมัว ไม่บริสุทธิ์

กิเลสสาม กิเลสเป็นเหตุใคร่ กิเลสที่ทำให้อยาก เจตสิกอันเศร้าหมอง ชักให้ใคร่ ให้รัก ให้อยากได้ ได้แก่ราคะ โสภะ อิจฉา (อยากได้) เป็นต้น

กิเลสฐิติ ฐิติคือกิเลส ผุ่นละองคือกิเลส

กิเลสमार มารคือกิเลส กิเลสเป็นมาร โดยอาการที่เข้า ครอบงำจิตใจขัดขวางไม่ให้ทำความดี ซัก  
พาให้ทำความชั่ว ล้างผลาญคุณความดี ทำให้บุคคลประสบหายนะและ ความพินาศ

กิเลสวัฏฏ์ วนคือกิเลส วงจรส่วนกิเลส หนึ่งในวัฏฏะ ๓ แห่งปฏิจจสมุปบาท ประกอบด้วย อวิชชา  
ตัณหาและอุปาทาน

กิเลสานุสัย กิเลสจำพวกอนุสัย กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน จะปรากฏเมื่ออารมณ์มายั่ว  
เหมือนตะกอนน้ำที่อยู่ก้นโอ่ง ถ้าไม่มี คนกวานตะกอนก้นอนเฉยอยู่ ถ้ากวนน้ำเข้าตะกอนก็ลอยขึ้นมา

### กิเลส ๑๐ ประการ

กิเลส หมายถึงธรรมชาติที่เป็นเครื่องให้เศร้าหมองหรือเร่าร้อน กิเลสมี ๑๐ ประการ คือ

- (๑) โลกยะ ความยินดีพอใจในโลภียอารมณ์ต่างๆ
- (๒) โทสะ ความโกรธ ความไม่พอใจ
- (๓) โมหะ ความหลง ความเียง
- (๔) มานะ ความเย่อหยิ่ง ถือตัว
- (๕) ทิฎฐิ ความเห็นผิด
- (๖) วิจิกิจฉา ความสงสัยลังเลใจในสิ่งที่ควรเชื่อ
- (๗) ถีนะ ความหดหู่
- (๘) อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน
- (๙) อหิริกะ ความไม่ละอายต่อทุจริต
- (๑๐) อนินตตัปปะ ความไม่สะดุ้งกลัวต่อทุจริต

### ๑.๑๗ ชั้นี ๕

ชั้นี ๕ (เบญจชั้นี) เป็นหลักธรรมในศาสนาพุทธที่สอดคล้องกับเรื่องของ “ทุกข์” ตามหลัก  
อริยสัจ ๔ โดยหมายถึง กองแห่งรูปธรรมและนามธรรมทั้ง ๕ ที่ทำให้เกิดเป็นต้นตนหรือชีวิตขึ้นมา หรืออาจพูดให้  
เข้าใจได้ง่ายว่า ส่วนประกอบ ๕ อย่างที่รวมกันแล้วก่อให้เกิดเป็นคนและสัตว์ขึ้นมาตนเอง ชั้นี ๕ ประกอบด้วย  
อะไรบ้าง

ชั้นี ๕ ประกอบด้วยกองรูปธรรม และนามธรรมทั้ง ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และ  
วิญญาณ ซึ่งสามารถแยกออกเป็น ๑ รูป และ ๔ นาม ดังต่อไปนี้

๑. รูปชั้นี หมายถึง กองรูป ส่วนที่เป็นร่างกาย พฤติกรรม คุณสมบัติต่างๆ ของร่างกาย  
และส่วนประกอบที่เป็นรูปธรรมทั้งหมด

๒. เวทนาชั้นี หมายถึง กองเวทนา ส่วนที่เป็นความรู้สึกทุกข์ สุข ดีใจ พอใจ

๓. สัญญาชั้นี หมายถึง กองสัญญา ส่วนที่เป็นการจำสิ่งที่ได้รับ

๔. สังขารชั้นี หมายถึง กองสังขาร ส่วนที่เป็นการคิดปรุงแต่ง โดยสามารถแยกแยะสิ่งที่  
รู้สึกหรือจดจำได้

๕. วิญญาณชั้นี หมายถึง กองวิญญาณ หรือ จิต เป็นการรู้แจ้งถึงสิ่งต่าง ๆ ผ่านทางตา  
หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ชั้นี ๕ โดยรูปชั้นีจะจัดเป็นรูปเพราะเกี่ยวกับส่วนที่มีตัวตน ส่วนเวทนาชั้นี สัญญาชั้นี

สังขารชั้น และวิญญาณชั้นจะจัดเป็น ๔ นามชั้น ซึ่งเป็นปรมาตถธรรม ๔ ซึ่งเป็นส่วนที่เป็นความคิดและความรู้สึกนั่นเองชั้น ๕ เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันอย่างไร...?

หลักธรรมคำสอนเรื่อง “ชั้น ๕” จะมุ่งเน้นสอนในเรื่องสังขารเป็นหลัก โดยให้มองเห็นความเป็นจริงของสังขารว่านั่นเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้นมา ไม่มีความเที่ยงและก่อให้เกิดทุกข์หลายอย่างไม่ว่าจะเป็นความอยาก ความยึดมั่นถือมั่นในตนเอง ดังนั้นเมื่อสังขารเกิดขึ้นมาก็ย่อมมีวันสูญสลายไปตามกาลเวลา ดังนั้นชั้น ๕ จึงหมายถึง กองนามธรรมและรูปธรรม ๕ อย่างที่ก่อให้เกิดชีวิตที่เรียกว่า สังขารขึ้นมาขึ้นมา โดยประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ที่รวมกันกลายเป็นชีวิต สามารถแยกออกได้เป็นส่วนที่เป็นรูปคือร่างกาย และส่วนที่เป็นนามคือส่วนที่เป็นความคิดและความรู้สึกที่ก่อให้เกิดทุกข์นั่นเอง

### ๑.๑๘ คุณธรรมและจริยธรรม

#### ๑) ความหมายของคุณธรรม

คุณธรรม (Virtue) มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก ที่หมายถึง “คุณความดี” เป็นเรื่องของจิตใจ เช่นเดียวกับจริยธรรม คุณธรรมกับจริยธรรมเป็นคำที่ใกล้เคียงกัน แต่ไม่ใช่เรื่องเดียวกัน จริยธรรมมีความหมายเกี่ยวกับความประพฤติ การปฏิบัติ ตลอดจนการดำเนินชีวิตที่ดีงาม หรือถูกต้องกับเกณฑ์ของสังคม ส่วนคุณธรรมเป็นเรื่องภายในจิตใจของคน โดยมีความหมายจากทัศนะของบุคคลต่างๆ ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ (ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๔๖) ได้ให้ความหมายของคำว่า คุณธรรม หมายถึง คุณสมบัติฝ่ายดี

อัครลักษณ์ ราชพลสิทธิ์ (๒๕๖๖) ได้กล่าวไว้ว่า คุณธรรม หมายถึง หลักสำคัญที่ใช้ในการควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ให้สามารถดำเนิน ชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างสงบสุข เป็นแนวปฏิบัติของแต่ ละวิธีการดำเนินการให้สามารถใช้ ชีวิตได้อย่างประสบความสำเร็จ

วรินทร์ จินดาวงศ์.2566.กล่าวว่า คุณธรรม หมายถึง คุณภาพของบุคคลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมที่ กำหนดขึ้นโดยพิจารณาจากสภาพของสังคม และการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคปัจจุบัน ซึ่ง ทำให้มีความจำเป็นต่องานและปลูกฝังลักษณะดังกล่าวให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียนทุกคนเพื่อ ช่วยให้ผู้เกิดการพัฒนาในองค์รวมทั้งด้านสติปัญญา และคุณธรรม อันจะนำไปสู่ความ เจริญก้าวหน้าและความมั่นคงสงบสุขในสังคม

พระเมธีธรรมภรณ์ (๒๕๓๘) กล่าวว่า คุณธรรม คือ คุณสมบัติที่ดีในจิตใจ ถ้าปลูกฝังในเรื่องคุณธรรมได้จะกลายเป็นพื้นฐานของจรรยาบรรณ

พระธรรมปิฎก (๒๕๔๐) ได้กล่าวว่า คุณธรรมเป็นคุณภาพของจิตใจ กล่าวคือ คุณสมบัติที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม ให้เป็นจิตใจที่สูงส่ง ประณีต และประเสริฐ

วศิน อินทสระ (๒๕๔๑) ได้แสดงความเห็นตามหลักจริยศาสตร์ว่า คุณธรรม หมายถึง อหยาตย์อันดีงามที่สั่งสมอยู่ในดวงจิต อันเกิดจากความเพียรพยายาม และความประพฤติปฏิบัติที่ดีต่อกันมาเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน คุณธรรมมีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กับหน้าที่เป็นอย่างมาก เพราะการปฏิบัติงานในหน้าที่จนเป็นนิสัย จะกลายมาเป็นอุปนิสัยอันดีงามที่สั่งสมในดวงจิตกลายเป็นบารมี

Good (๑๙๗๔) ได้ให้ความหมายใน Dictionary of Education ว่า คุณธรรม มีความหมาย ๒ นัย นัยแรก คือ ความดีความงามของลักษณะนิสัยที่ได้กระทำมาจนเกิดความเคยชิน และ นัยที่สอง หมายถึง คุณภาพของบุคคลที่ได้กระทำตามความคิดและตามมาตรฐานของสังคม ซึ่งเกี่ยวข้องกับความประพฤติและหลักของศีลธรรม

จากความหมายดังกล่าว สามารถสรุปได้ความหมายที่ตรงกันว่า **คุณธรรม** คือ สภาพแห่งความดีงามในจิตใจ ซึ่งทำให้เคยชินกับการประพฤติปฏิบัติ บุคคลผู้มีความดีงาม คือ ผู้มีความเคยชินในการประพฤติดี ภายใต้อำนาจรู้สึกดีงาม และตามมาตรฐานของสังคมที่เกี่ยวข้องกับหลักของศีลธรรม

#### ๒) ความหมายของจริยธรรม

จริยธรรม (Ethics) มีที่มาจากคำว่า “จริยะ” หรือ “จริยา” หมายถึง ความประพฤติ การปฏิบัติ พฤติกรรม การแสดงออก ส่วนคำว่า “ธรรม” หมายถึง หน้าที่ที่คนในสังคมต้องปฏิบัติ อันเกี่ยวข้องกับความถูกต้องดีงามที่คนในสังคมประพฤติ และหลักแห่งความประพฤติที่ดีงาม ทั้งกาย วาจา ที่เกี่ยวข้องกับหลักคำสอนของศาสนา และยังรวมถึงขนบธรรมเนียมประเพณี ที่ยอมรับกันว่าดีงามของสังคมโดยรวม เพื่อให้ตนเองและสังคมรอบข้างมีความสุข สันติสุข ก่อให้เกิดความรักความสามัคคี

#### ๓) ความสำคัญของคุณธรรม

คุณธรรม เป็นปัจจัยสำคัญที่จะสร้างความเป็นระเบียบ ความสงบสุข ความเจริญให้แก่ปัจเจกบุคคล สังคม และประเทศชาติโดยรวม โดยที่คุณธรรมเป็นเครื่องส่งเสริมความสงบสุขและความเจริญ ฉะนั้น ผู้ที่ต้องการความสงบสุขและความเจริญจึงต้องฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้มีคุณธรรม ทั้งนี้ มิใช่เพียงเพื่อให้ตนเองสงบสุขและมีความสุขเป็นการส่วนตัวเพียงผู้เดียวเท่านั้น แต่ยังส่งผลให้ประเทศชาติบ้านเมืองโดยรวมมีความสงบสุขและเจริญรุ่งเรืองด้วย ด้วยเหตุที่บุคคลและส่วนรวมต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน คุณธรรมยังต้องอาศัยความรู้ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ คือ รู้ว่าอะไรเป็นความดี รู้ว่าอะไรควร ไม่ควร รู้จักตนเอง รู้จักผู้อื่น รวมทั้งรู้จักสังคม ดังนั้น ความรู้จึงจำเป็นต้องคู่กับคุณธรรมซึ่งจะสามารถเป็นเครื่องดำรงตนเองและสังคมประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าได้

#### ๔) ความสำคัญของจริยธรรม

จริยธรรมมีความสำคัญสำหรับเป็นแนวทางแห่งความประพฤติปฏิบัติสำหรับตนเองและสังคมโดยรวม ซึ่งเมื่อบุคคลได้นำมาปฏิบัติแล้ว ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์สุข มีความสงบและเจริญก้าวหน้า องค์การใดหรือหมู่คณะใด ได้ประพฤติปฏิบัติในหลักของจริยธรรมแล้ว ย่อมเป็นสังคมแห่งอารยะ คือ สังคมแห่งผู้เจริญอย่างแท้จริง จริยธรรมเป็นแบบอย่างของความประพฤติปฏิบัติของบุคคลที่สังคมยอมรับว่าดีมีประโยชน์ และเมื่อบุคคลได้ประพฤติปฏิบัติแล้วย่อมยังประโยชน์สุขให้แก่ตนเองและสังคมโดยรวม จะเห็นได้ว่า จริยธรรมมีความสำคัญทั้งในระดับชีวิตส่วนตัว ซึ่งหมายถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เป็นผู้มีจิตใจที่ดีงาม เกิดความสงบความระลึกได้ และกระทำในสิ่งที่ถูกต้องต่อตนเองและผู้อื่น ส่งผลให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น และระดับส่วนรวมซึ่งหมายถึงความสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ ลดเงื่อนไขความขัดแย้งในสังคม การปฏิบัติตามหลักจริยธรรมจะนำมาซึ่งสันติภาพในองค์การ ชุมชน สังคม รวมทั้งสร้างสันติภาพในโลก

#### ๕) ความสัมพันธ์ระหว่างคุณธรรมกับจริยธรรม

เมื่อเราพูดถึงจริยธรรม เรามักนึกถึงพันธกิจ (กิริยาหรือพฤติกรรมที่กระทำระหว่างกัน) ที่มนุษย์มีต่อเพื่อนมนุษย์เป็นพันธะหรือหน้าที่ที่เราจะต้องปฏิบัติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น จงอย่าฆ่า จงอย่าพูดเท็จ จงอย่าทุจริต เป็นต้น แต่เมื่อสังคมได้เพิ่มความสลับซับซ้อนยิ่งขึ้น มนุษย์จึงมีพันธะเพิ่มอีก คือ พันธกิจที่มนุษย์มีต่อสังคมหรือต่อรัฐ ซึ่งเรียกว่า จริยธรรมทางสังคม หรือจริยธรรมองค์การ ดังนั้น จริยธรรม คือ หลักที่ดีงามในการประพฤติปฏิบัติของคนในองค์การต่างๆ เพราะสมาชิกในองค์การใดหากขาดจริยธรรมในการดำรงตนแล้ว องค์การหรือหน่วยงานนั้นย่อมประสบปัญหา มีแต่ความยุ่งยาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาในด้านพฤติกรรมของคนในองค์การ

คำว่า “คุณธรรม” กับ “จริยธรรม” จะเห็นได้ว่า คุณธรรม เป็นลักษณะของความรู้สึกนึกคิดที่ดีทางจิตใจ ส่วน จริยธรรม เป็นลักษณะการแสดงออกที่ดี ซึ่งเป็นพฤติกรรมทางกายวาจา โดยที่จริยธรรม เป็นกฎระเบียบของสังคมที่สร้างขึ้นมา และเป็นที่ยอมรับของกลุ่มบุคคลในสังคมรวมทั้งตัวเราเองด้วย เป็นลักษณะพฤติกรรมที่ดีงามที่แสดงออกทางกายวาจา ส่วนคุณธรรมนั้นจะเป็นกระบวนการต่อเนื่องในการทำความดีตามที่จิตใจของเราเห็นดีเห็นงามหรือยินยอมพร้อมใจ เมื่อคนเราปฏิบัติตามเกณฑ์ของสังคมย่อมได้รับการยอมรับหรือยกย่องว่าเป็นความดีงาม ซึ่งคนเราจะอยู่และเป็นคนดีในสังคมได้นั้น จะต้องมีความดีคุณธรรมและจริยธรรมเป็นหลักพื้นฐานทางด้านจิตใจ สองประการนี้มักแยกกันไม่ออก แต่บางกรณีเราอาจกระทำลงไปโดยที่เราไม่รู้ว่าเป็นจริยธรรมอย่างหนึ่ง แต่เมื่อได้กระทำลงไปด้วยความเคยชินจนเป็นปกติวิสัย เป็นสิ่งที่ตนเองเห็นว่าดีแล้ว เหมาะสมแล้ว แล้วยังเป็นสิ่งที่สังคมยอมรับอีกก็ถือว่าเป็นคุณธรรมที่ดีงาม และยังเป็นจริยธรรมอันถูกต้องอีกด้วย

การอยู่ร่วมกันในสังคมหมู่มากของมนุษย์นั้น จำเป็นจะต้องมีเครื่องยึดเหนี่ยวบุคคลเหล่านั้นให้อยู่ร่วมกัน ทำงานด้วยกัน แบ่งปันความสุขซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะผู้บังคับบัญชาในองค์กรจะต้องกำกับดูแลให้องค์กรปฏิบัติงานไปด้วยความเรียบร้อยตามวัตถุประสงค์ โดยผู้ใต้บังคับบัญชาทุกคนร่วมมือกันทำงาน มีความพึงพอใจและความสุขกับการทำงาน ดังนั้น ทุกคนในสังคมจึงต้องมี “คุณธรรมจริยธรรม” ประจำใจ และเป็นแนวประพฤติปฏิบัติ

#### ๑.๑๙ การไม่ประมาทกับชีวิต

หมายถึง การไม่ประมาท คือการ ตื่นรู้อยู่เสมอ ไม่ละเลยในการทำความดี และไม่ชะล่าใจว่าชีวิตยังมีเวลาอีกมาก

#### สิ่งที่ควรปฏิบัติ

- ด้านจิตใจ มีสติกำกับตัวเองอยู่ตลอดเวลา ไม่ปล่อยให้อารมณ์ลบลบครอบงำ คิดก่อนพูดพูดก่อนทำ
- ด้านการกระทำ ทำความดีในวันนี้ อ่ยาววันหน้า ละเว้นความชั่ว แม้เรื่องเล็กน้อยรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง
- ด้านการใช้เวลา ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง ใช้ทุกช่วงเวลาให้มีคุณค่า ตระหนักว่าชีวิตไม่แน่นอน
- ด้านความสัมพันธ์ ไม่ประมาทในการดูแลคนรอบข้าง พุดจาด้วยความระมัดระวัง ไม่ดูถูกตัวเองหรือผู้อื่น

#### หลักจำ

**"อย่าชะล่าใจ · ทำดีทันที · อยู่กับปัจจุบัน"**

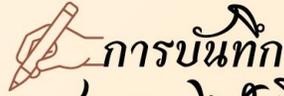
ระลึกเสมอว่าชีวิตมีความไม่แน่นอน การไม่ประมาทจึงเป็นเกราะป้องกันที่ดีที่สุด

๒. การบันทึกสาระธรรมกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของผู้เข้าร่วมโครงการ  
วันที่ ๖ - ๘ มีนาคม ๒๕๖๙

 **การบันทึก**  
**สาระธรรมกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน**

1. **“ความอดทน”** สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพราะเราจะต้องเจอกับปัญหาต่างๆ หากเรามีความอดทน ไม่รีบร้อนหรือใช้อารมณ์ ก็จะช่วยให้เราผ่านปัญหาต่างๆ ไปได้ และทำให้เราเป็นคนเข้มแข็งมากขึ้น
2. **“สติ”** คือการรู้ตัวอยู่เสมอ เวลาทำอะไรก็ให้ตั้งใจ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันคือ การตั้งใจเรียน และรู้ตัวอยู่เสมอว่ากำลังทำอะไร คิดอะไร หรือพูดอะไร การมีสติช่วยให้เราคิดก่อนพูด ก่อนทำ ทำให้ไม่เกิดปัญหากับผู้อื่น และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น
3. **“การยอมรับความเป็นจริง”** เป็นหลักสำคัญในพุทธศาสนา เพราะชีวิตของคนเรามีสงที่ควบคุมไม่ได้มากมาย การเข้าใจความจริงของชีวิตจะทำให้ใจสงบและทุกข์น้อยลง
4. **“กฎของการกระทำ”** เช่น หลัก กฏแห่งกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว
5. **“การเดินจงกรม”** คือการเดินอย่างมีสติ ใช้ในทางปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้า ในศาสนา พระพุทธศาสนา เพื่อฝึกสติและสมาธิ ซึ่งการเดินจงกรมให้ประโยชน์หลายอย่าง เช่น ช่วยฝึกสมาธิ ทำให้มีสติในทุกอริยาบท ไม่ว่าจะเดิน ยืน หรือนั่ง และทำให้ร่างกายผ่อนคลาย
6. **“สมาธิ”** การฝึกสมาธิ ฝึกจิตให้มีสมาธิ สามารถนำไปใช้ได้ในทุกสถานการณ์ เช่น การทำสมาธิก่อนอ่านหนังสือสอบ การทำสมาธิก่อนทำกิจกรรมใช้ตัวต่างๆ
7. **“การปล่อยวาง”** บางเรื่องที่เราควบคุมไม่ได้ ควรปล่อยวาง ไม่คิดมาก และ การไม่ยึดติดกับสิ่งรอบตัวมากเกินไป จะทำให้จิตใจสงบและมีความสุขมากขึ้น
8. **“ฝึกควบคุมตนเอง”** การควบคุมร่างกาย การควบคุมตนเอง ให้ทำสิ่งที่ถูกต้อง ช่วยให้ใช้ชีวิตได้อย่างมีระเบียบและไม่ทำผิดพลาด





## การบันทึก สำระธรรม กับการนำไปใช้ชีวิตประจำวัน

9. การฝึกนั่งสมาธิช่วยให้ “ใจสงบ มีสติ สมารถ” ใช้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น
10. การไม่ทำผิดศีล 5 ช่วยให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุข
11. เข้าใจกฎ “ไตรลักษณ์” คือการยอมรับว่าทุกอย่าง “ไม่เที่ยง” (อนิจจัง) (เปลี่ยนแปลงตลอด) “เป็นทุกข์” (ทุกขัง) (ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้) และ “บังคับไม่ได้” (อนัตตา) (ไม่ใช่ของเรา)
12. ได้ฝึกกำหนดลมหายใจเข้าออก มีสติในการใช้ชีวิตให้มากขึ้น นำหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าไปปรับใช้ เข้าใจตัวเองมากขึ้น
13. ปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม ฝึกความอดทนทน (ขันติ) และการมีวินัย เสริมสร้างจิตสำนึกที่ดงามพัฒนาตนเองให้เป็นคนดียิ่งขึ้น
14. ได้ความรู้เกี่ยวกับความกตัญญู คือการรู้คุณและตอบแทนผู้มีพระคุณ
15. ได้เรียนรู้การปฏิบัติธรรม และการถือศีล 8
16. การแผ่เมตตาช่วยให้จิตใจสงบ ลดความโกรธ สร้างความปรารถนาดีต่อผู้อื่น และทำให้เราอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข การตั้งจิตปรารถนาดี ขอให้ตนเองและผู้อื่นมีความสุข พ้นจากความทุกข์
17. การทำตนให้เป็นที่พึ่งแห่งตน
18. “ฝึกวินัยในตนเอง” ทำให้เรามีระเบียบวินัย และรู้จักควบคุมตนเองให้สงบนิ่ง
19. “ฝึกความสงบ” ด้วยการฝึกละฝึกวาง จากโลก “Social Media” ในท่ามกลางการปฏิบัติตนสัมพันธ์การใช้ชีวิตในธรรมชาดี
20. “การนั่งฟังบรรยายธรรม” สามารถนำไปใช้ได้โดยการฝึกการตั้งใจฟังจับใจความแล้วนำธรรมไปใช้ในชีวิต



## การบันทึก สำรธรรม กับการนำไปใช้ชีวิตประจำวัน

21. “การให้(ทาน)” คือการให้ไม่จำเป็นต้องเป็นของใหญ่หรือของมีค่ามาก แค่เราแบ่งปันสิ่งเล็กๆ ให้คนอื่นด้วยความจริงใจก็ถือว่าเป็นการทำความดี

22. “การภาวนาด้วยการนั่งสมาธิ” ได้ฝึกจิตใจให้ใจสงบ ลดความเครียด เมื่อเรานั่งสมาธิและฝึกสติกับลมหายใจหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งใจจะค่อยๆ สงบ ความคิดฟุ้งซ่านลดลง ทำให้ความเครียดและความกังวลลดลง

23. “การรักษาศีล” ผู้มีศีล ย่อมเป็นผู้องอาจกล้าหาญ ผู้มีศีล ย่อมมีความสุข ผู้จักมั่งคั่งบรรบริบูรณ์ สมบูรณ์ ไม่อด ไม่อยาก ไม่จน

24. เปรียบเสมือนการนำเข็มทิศมาวางไว้ในใจ เพื่อให้เราตระหนักถึงความสำคัญของการใช้ชีวิตอย่างมี สติ และความพอประมาณ

### สรุป

“การรักษาศีล การฝึกสมาธิ การมีสติ ความอดทน และฝึกการปล่อยวาง” ด้วยการฝึกปฏิบัติธรรม เดินจงกรม เป็นการฝึกจิตใจให้สงบโดยกำหนดลมหายใจหรือคำบริกรรม “พุทโธ” นั่งทำขัดสมาธิช่วยลดความคิดฟุ้งซ่าน และเพิ่มสมาธิ และการเดินจงกรม ฝึกความเท่าทันในทุกก้าว เพื่อให้จิตอยู่กับปัจจุบัน

การเรียนรู้กฎแห่งกรรมและการทำดี ทำความดีต่อผู้อื่น รู้จักให้ทาน ฝึกควบคุมอารมณ์ คิดก่อนพูด พูดก่อนทำ และยอมรับความจริงของชีวิต ฝึกปล่อยวางจากความวุ่นวาย

นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ตั้งใจเรียน ตั้งใจทำงาน แก้ปัญหาด้วยสติ ลดความเครียด และใช้ชีวิตอย่างพอประมาณ ช่วยให้มี “เข็มทิศในใจ” คือมีสติและรู้จักความพอประมาณ ที่ช่วยนำทางชีวิตในการสร้างความสุขในชีวิต



๓. ภาพกิจกรรม “การฟังธรรมและการฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐาน ”

(๑) วันที่ ๖ มีนาคม ๒๕๖๘













(๒) วันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๖๘



๓๑

โครงการศึกษาคุณธรรม จริยธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาตน  
และการบำเพ็ญกัมมัฏฐานปฏิบัติธรรม













๓๗

โครงการศึกษาคุณธรรม จริยธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาตน  
และการบำเพ็ญกัมมัฏฐานปฏิบัติธรรม



























(๓) วันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๙



๕๑

โครงการศึกษาคุณธรรม จริยธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาตน  
และการบำเพ็ญกัมมัฏฐานปฏิบัติธรรม









## เอกสารอ้างอิง

- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), ๒๕๔๐.เอกสารการพัฒนาระบบการพัฒนาครู (๒๕๖๔).
- พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (๒๕๓๘). หลักการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมนักเรียน.  
(หน้า ๑๕-๑๖). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วรินทร์ จินดาวงศ์.๒๕๖๖.การส่งเสริมความประพฤตินักเรียนและนักศึกษาตามแนวหลักศีล ๕.
- วศิน อินทสระ (๒๕๔๑). จริยศาสตร์.พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : บรรณกิจ,๒๕๔๔.
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา.๒๕๔๖.พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๖.
- อัครลักษณ์ ราชพลสิทธิ์.๒๕๖๖.เอกสารประกอบการสอน คุณธรรม จริยธรรม และธรรมาภิบาล สำหรับ  
ผู้ประกอบการชุมชน.สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน (มหาวิทยาลัยชีวิต).
- Good, C. V. (๑๙๗๔). *Dictionary of Education*. New York: McGraw-Hill

## ภาคผนวก

- กำหนดการ
- บันทึกจัดกิจกรรมและโครงการ
- คำสั่งมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
- ใบอนุญาตไปราชการ
- หนังสือราชการถึงวัดป่าหนองยางตก
- ตัวอย่างปกและประกาศนียบัตร
- รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ

# กำหนดการ

ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรม  
เนื่องในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา **วันมาฆบูชา**  
เพื่อเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา  
วันที่ ๓-๕ มีนาคม ๒๕๖๙  
ณ วัดป่าหนองยางตก (หนองกะล่อน)  
ตำบลย่านรี อำเภอสามเงา จังหวัดตาก

โครงการศึกษาดูงาน   

**ระบบคุณธรรม จริยธรรม**  
ตามหลักพระพุทธศาสนาฯ

**6 - 8**  
มีนาคม  
**2569**

ณ วัดป่าหนองยางตก  
ตำบลย่านรี อำเภอสามเงา จังหวัดตาก

โดยกองกลาง สำนักงานอธิการบดี  
มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

พร้อมคณะศรัทธาจาก

วัดใหม่เจริญผล อำเภอศรีนคร จ.สุโขทัย	วัดป่าหนองยางตก อำเภอสามเงา จ.ตาก	สหธรรมิกพรพระแม่ย่า และพี่สาวคนสวย
---	--------------------------------------	---------------------------------------

กำหนดการ  
โครงการศึกษาดูงานระบบคุณธรรมจริยธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาและการบวชเนกขัมมะปฏิบัติธรรม  
ณ วัดป่าหนองยางตก ต.ย่านรี อ.สามเงา จ.ตาก  
ระหว่างวันที่ ๖ - ๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๙

## กำหนดการปฏิบัติธรรม

❀ ระหว่างวันที่ 6-8 มีนาคม 2569 ❀



### วันที่ 6 มีนาคม 2569

- 10.00 น. - 11.00 น. พิธีเปิดกิจกรรม"การบวชเนกขัมมะปฏิบัติธรรม"  
/การสมาทานศีล 8
- 11.00 น. - 12.00 น. รับประทานอาหาร
- 12.00 น. - 13.00 น. พักตามอัธยาศัย
- 13.00 น. - 14.00 น. บรรยายธรรม/ ฝึกภาวนา/ แผ่เมตตา
- 14.00 น. - 14.30 น. พักตามอัธยาศัย
- 14.30 น. - 16.00 น. บรรยายธรรม/ ฝึกภาวนา/ แผ่เมตตา
- 16.00 น. - 17.00 น. เต้นจงกรม
- 17.00 น. - 18.30 น. ทำวัตรเย็น/ ฝึกภาวนา/ แผ่เมตตา
- 18.30 น. - 20.00 น. พักตามอัธยาศัย
- 20.00 น. - 21.30 น. บรรยายธรรม/ ฝึกภาวนา/ แผ่เมตตา
- 21.30 น. พักตามอัธยาศัย

# กำหนดการปฏิบัติธรรม



ระหว่างวันที่ 6-8 มีนาคม 2569

วันที่ 7 มีนาคม 2569

04.30 น. - 05.30 น. ทำวัตรเช้า/ฝึกภาวนา

05.30 น. - 06.30 น. เดินจงกรม

06.30 น. - 07.00 น. แผ่เมตตา

07.00 น. - 08.00 น. รับประทานอาหารเช้า

09.00 น. - 10.00 น. บรรยายธรรม /ฝึกภาวนา/ แผ่เมตตา

10.30 น. - 11.00 น. พักตามอัธยาศัย

11.00 น. - 12.00 น. รับประทานอาหาร

12.00 น. - 13.00 น. พักตามอัธยาศัย

13.00 น. - 14.00 น. บรรยายธรรม /ฝึกภาวนา/ แผ่เมตตา

14.00 น. - 14.30 น. พักตามอัธยาศัย

14.30 น. - 16.00 น. บรรยายธรรม

16.00 น. - 17.00 น. เดินจงกรม

17.00 น. - 18.30 น. ทำวัตรเย็น /ฝึกภาวนา/ แผ่เมตตา

18.30 น. - 20.00 น. พักตามอัธยาศัย

20.00 น. - 21.30 น. บรรยายธรรม /ฝึกภาวนา/แผ่เมตตา

21.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์

สถานที่ปฏิบัติธรรม : วัดป่าหนองยางตก ต.ย่านรี อ.สามเงา จ.ตาก

# กำหนดการปฏิบัติธรรม

ระหว่างวันที่ 6-8 มีนาคม 2569



วันที่ 8 มีนาคม 2569

04.30 น. - 05.30 น. ทำวัตรเช้า/ ฝึกภาวนา

05.30 น. - 06.30 น. เดินจงกรม

06.30 น. - 07.00 น. แผ่เมตตา

07.00 น. - 08.00 น. รับประทานอาหารเช้า

09.00 น. - 10.00 น. บรรยายธรรม/ ฝึกภาวนา/ แผ่เมตตา

10.30 น. - 11.00 น. พักตามอัธยาศัย

11.00 น. - 12.00 น. รับประทานอาหาร

12.30 น. - 13.00 น. พักตามอัธยาศัย/ เก็บสัมภาระ

13.00 น. - 14.00 น. มอบเกียรติบัตร

14.00 น. - 14.20 น. ลาศีล (ศีล8)/ สมาทานศีล (ศีล5)

14.20 น. ปิดกิจกรรม/ เดินทางกลับ

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์

สถานที่ปฏิบัติธรรม : วัดป่าหนองยางตก ต.ย่านรี อ.สามเงา จ.ตาก



มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร  
เลขที่ ๑๓๔๘  
วันที่ ๐๒/๐๓/๒๕๖๙  
เวลา ๑๓:๑๔ น.

## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานบริหารทั่วไปและสื่อสารองค์กร/งานบริหารทั่วไป กองกลาง สำนักงานอธิการบดี

ที่ สนอ.กล.บท.๐๐๒๖/๒๕๖๙

วันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๖๙

เรื่อง ขออนุมัติจัดโครงการและขออนุมัติงบประมาณโครงการศึกษาดูงาน

ระบบคุณธรรม จริยธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาตน เนื่องในวันมาฆบูชา

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ด้วย กองกลาง สำนักงานอธิการบดี มีความประสงค์จะจัดกิจกรรม โครงการศึกษาดูงาน ระบบคุณธรรม จริยธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาตน เนื่องในวันมาฆบูชา และถวายเป็นพระราชกุศล แต่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เพื่อพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม คณาจารย์ บุคลากร และนักศึกษา ให้มีความรู้ ความเข้าใจหลักธรรมทางพุทธศาสนา อันจะสามารถแสดงให้เห็นถึงการมีคุณธรรม จริยธรรม และนำมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน โดยมีรายละเอียดกิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ โครงการศึกษาดูงาน ระบบคุณธรรม จริยธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาตน ในระหว่างวันที่ ๕ - ๘ มีนาคม ๒๕๖๙ ณ วัดตาลเอน อ.บางปะหัน จ.พระนครศรีอยุธยา

กิจกรรมที่ ๒ โครงการศึกษาดูงาน ระบบคุณธรรม จริยธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาตน ในระหว่างวันที่ ๖ - ๘ มีนาคม ๒๕๖๙ ณ วัดป่าหนองยางตก ต.ย่านรี อ.สามเงา จ.ตาก

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินโครงการบรรลุตามวัตถุประสงค์ดังกล่าว เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุวัตถุประสงค์ กองกลาง สำนักงานอธิการบดี จึงขออนุมัติจัดโครงการและขออนุมัติงบประมาณทั้งสิ้น รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๐๖,๐๓๐ บาท (หนึ่งแสนหกพันสามสิบบาทถ้วน) โดยมีการจัดสรรค่าใช้จ่ายจากแหล่งงบประมาณรายละเอียดดังนี้

- โครงการพัฒนาบุคลากร รหัส ๑๐๗๙๐๒๒๓๐๑๔๔ เป็นเงิน ๒๗,๓๐๐ บาท
- โครงการศึกษาดูงานระบบคุณธรรมและจริยธรรม รหัส ๑๐๗๙๐๓๕๕๐๑๔๔ เป็นเงิน ๔๙,๕๓๐ บาท
- งบค่าเบี้ยเลี้ยง ที่พัก พาหนะ รหัส ๒๐๑๐๐๐๐๗๑๗๒๑ เป็นเงิน ๒๙,๒๐๐ บาท

ลำดับ	รายการ	จำนวนเงิน (บาท)
ระหว่างวันที่ 5 - มีนาคม 2569 ณ วัดตานเอน อ.บางปะหัน จ.พระนครศรีอยุธยา		
1.	งบประมาณโครงการงบค่าเบี้ยเลี้ยง ที่พัก พาหนะ รหัส ๒๐๑๐๐๐๐๗๑๗๒๑ เป็นเงิน ๒๙,๒๐๐ บาท ค่าน้ำมันเชื้อเพลิง จำนวน ๔ คัน -ค่าน้ำมันรถบัส ๑ คัน จำนวนเงิน ๔,๕๐๐ บาท X ๒ วัน = ๙,๐๐๐ บาท -ค่าน้ำมันรถตู้ ๓ คัน จำนวนเงิน ๒,๗๐๐ บาท X ๒ วัน X ๓ คัน = ๑๖,๒๐๐ บาท ไปส่งวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๙ และไปรับกลับวันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๙	๒๙,๒๐๐ บาท

ลำดับ	รายการ	จำนวนเงิน (บาท)
๒.	งบประมาณโครงการพัฒนาบุคลากร รหัส ๑๐๗๙๐๒๒๓๐๑๔๔ เป็นเงิน ๑,๙๒๐ บาท ค่าเบี้ยเลี้ยงพนักงานขับรถ จำนวน ๔ คน x ๒ วัน วันละ ๒๔๐ บาท	๑,๙๒๐ บาท
๓.	งบประมาณโครงการศึกษาดูงานระบบคุณธรรมและจริยธรรมรหัส ๑๐๗๙๐๓๕๕๐๑๔๔ เป็นเงิน ๔๒,๓๓๐ บาท ๑. ค่าเบี้ยเลี้ยงอาจารย์และบุคลากร จำนวน ๘ คน ๔ วัน วันละ ๒๔๐ บาท ๒. ค่าเบี้ยเลี้ยงนักศึกษา จำนวน ๕๕ คน x ๓ วัน วันละ ๒๑๐ บาท	๗,๖๘๐ บาท ๓๔,๖๕๐ บาท
	รวมเป็นเงิน ๖๙,๕๕๐ บาท (หกหมื่นเก้าพันสี่ร้อยห้าบาทถ้วน)	
ระหว่างวันที่ ๖ - ๘ มีนาคม ๒๕๖๙ ณ วัดป่าหนองยางตก ต.ย่านรี อ.สามเงา จ.ตาก		
๑.	งบประมาณโครงการงบค่าเบี้ยเลี้ยง ที่พัก พาหนะ รหัส ๒๐๑๐๐๐๐๗๑๗๒๑ เป็นเงิน ๔,๐๐๐ บาท ค่าน้ำมันเชื้อเพลิง จำนวน ๓ คัน -ค่าน้ำมันรถปัส ๑ คัน จำนวนเงิน ๕๐๐ บาท -ค่าน้ำมันรถหกล้อ ๑ คัน จำนวนเงิน ๕๐๐ บาท -ค่าน้ำมันรถตู้ ๑ คัน จำนวนเงิน ๓,๐๐๐ บาท ไปส่งวันที่ ๖ มีนาคม ๒๕๖๙ และไปรับกลับวันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๙	๔,๐๐๐ บาท
๒.	งบประมาณโครงการพัฒนาบุคลากร รหัส ๑๐๗๙๐๒๒๓๐๑๔๔ เป็นเงิน ๒๕,๓๘๐ บาท ๑. ค่าเบี้ยเลี้ยงพนักงานขับรถ จำนวน ๓ คน x ๒ วัน วันละ ๒๔๐ บาท ๒. ค่าเบี้ยเลี้ยงนักศึกษา จำนวน ๕๗ คน x ๒ วัน วันละ ๒๑๐ บาท	๑,๔๔๐ บาท ๒๓,๙๔๐ บาท
๓.	งบประมาณโครงการศึกษาดูงานระบบคุณธรรมและจริยธรรมรหัส ๑๐๗๙๐๓๕๕๐๑๔๔ เป็นเงิน ๗,๒๐๐ บาท ค่าเบี้ยเลี้ยงสำหรับอาจารย์และบุคลากร จำนวน ๑๐ คน x ๓ วัน x ๒๔๐ บาท	๗,๒๐๐ บาท
	รวมเป็นเงิน ๓๖,๕๘๐ บาท (สามหมื่นหกพันห้าร้อยแปดสิบบาทถ้วน)	
	รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๐๖,๐๓๐ บาท (หนึ่งแสนหกพันสามสิบบาทถ้วน) ขอถวญเฉลี่ยทุกรายการ	

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา



(ดร.มะลิวัลย์ รอดกำเหนิด)

ผู้อำนวยการสำนักงานอธิการบดี

Signature Code : F+๘PhdZSk๙n๓mfhusjxSA

เรียน รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร  
เพื่อโปรดพิจารณา ขออนุมัติจัดโครงการและขออนุมัติงบประมาณ



(นางชมภักดิ์ จารุทีชัมพร)

ปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่งหัวหน้างานธุรการและสารบรรณอิเล็กทรอนิกส์

๒ มีนาคม ๒๕๖๙

Signature Code : F๖iMLUAjroxdomlRnSM

เพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ



(ดร.มะลิวัลย์ รอดกำเหนิด)

ผู้อำนวยการสำนักงานอธิการบดี

๒ มีนาคม ๒๕๖๙

Signature Code : B+๘wgKfNw๒wzoyvlQwyl

เห็นควรอนุมัติตามเสนอ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัยชัย พวงดี)

รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร

๒ มีนาคม ๒๕๖๙

Signature Code : F๖iMLUAsrl๖yb๖OumwXOP

อนุมัติ โดยให้ใช้งบประมาณตามเสนอ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรียานุช พรหมภาสิต)

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

๒ มีนาคม ๒๕๖๙

Signature Code : F๖yZ๐๐FvrOu๖/jv๗RQJi

เลขที่มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร เลขที่ ๑๓๔๘

**แบบฟอร์มโครงการเพื่อขอใช้งบประมาณ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569**  
**ชื่อโครงการ [ศึกษาดูงาน ระบบคุณธรรม จริยธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาตน]**

**1. หน่วยงานที่รับผิดชอบ**

กองกลาง สำนักงานอธิการบดี

**2. หลักการและเหตุผล**

ด้วย กองกลาง สำนักงานอธิการบดี มีความประสงค์จะจัดกิจกรรม“โครงการศึกษาดูงาน ระบบคุณธรรม จริยธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาตน เนื่องในวันมาฆบูชา และถวายเป็นพระราชกุศล แต่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เพื่อพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม คณาจารย์ บุคลากร และนักศึกษา ให้มีความรู้ความเข้าใจหลักธรรมทางพุทธศาสนา อันจะสามารถแสดงให้เห็นถึงการมีคุณธรรม จริยธรรม และนำมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน

**3. วัตถุประสงค์**

บุคลากรและนักศึกษาได้พัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และมีความรู้ ความเข้าใจหลักธรรมทางพุทธศาสนา อันจะสามารถแสดงให้เห็นถึงการมีคุณธรรม จริยธรรม และนำมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน รวมทั้งจิตสำนึกพร้อมที่จะปฏิบัติงานเพื่อมหาวิทยาลัยฯและแผ่นดินโดยยึดหลัก ธรรมาภิบาลในการดำรงตน

**4. ระยะเวลาในการดำเนินการ**

กิจกรรมที่ 1 โครงการศึกษาดูงาน ระบบคุณธรรม จริยธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาตน  
ในระหว่างวันที่ 5 – 8 มีนาคม 2569 ณ วัดตาลเอน อ.บางปะหัน จ.พระนครศรีอยุธยา

กิจกรรมที่ 2 โครงการศึกษาดูงาน ระบบคุณธรรม จริยธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาตน  
ในระหว่างวันที่ 6 – 8 มีนาคม 2569 ณ วัดป่าหนองยางตก ต.ย่านรี อ.สามเงา จ.ตาก

**5. สถานที่ดำเนินการ**

วัดตาลเอน อ.บางปะหัน จ.พระนครศรีอยุธยา โดยมีคณาจารย์ บุคลากร และนักศึกษา จำนวนประมาณ 69 คน  
วัดป่าหนองยางตก ต.ย่านรี อ.สามเงา จ.ตาก โดยมีคณาจารย์ บุคลากร และนักศึกษา จำนวนประมาณ 67 คน

**6. เป้าหมาย/ผู้เข้าร่วมโครงการ**

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม	จำนวน (คน)
ในระหว่างวันที่ 5 – 8 มีนาคม 2569	69 คน
ในระหว่างวันที่ 6 – 8 มีนาคม 2569	67 คน
<b>รวมทั้งสิ้น</b>	<b>136 คน</b>

7. **งบประมาณ** ขอใช้งบประมาณทั้งสิ้น 106,030 บาท (หนึ่งแสนหกพันสามสิบบาทถ้วน) จากแหล่งงบประมาณ รายละเอียดดังนี้

- |  |                   |          |        |     |
|--|-------------------|----------|--------|-----|
| 1. โครงการพัฒนาบุคลากร                     | รหัส 107902230144 | เป็นเงิน | 27,300 | บาท |
| 2. โครงการศึกษาดูงานระบบคุณธรรมและจริยธรรม | รหัส 107903550144 | เป็นเงิน | 49,530 | บาท |
| 3. งบค่าเบี้ยเลี้ยง ที่พัก พาหนะ           | รหัส 201000071721 | เป็นเงิน | 29,200 | บาท |

ลำดับ	รายการ	จำนวนเงิน (บาท)
<b>ระหว่างวันที่ 5 – 8 มีนาคม 2569 ณ วัดตาลเอน อ.บางปะหัน จ.พระนครศรีอยุธยา</b>		
1.	งบประมาณโครงการงบค่าเบี้ยเลี้ยง ที่พัก พาหนะ รหัส 201000071721 เป็นเงิน 25,200 บาท ค่าน้ำมันเชื้อเพลิง จำนวน 4 คัน -ค่าน้ำมันรถบัส 1 คัน จำนวนเงิน 4,500 บาท X 2 วัน = 9,000 บาท -ค่าน้ำมันรถตู้ 3 คัน จำนวนเงิน 2,700 บาท X 2 วัน X 3 คัน = 16,200 บาท ไปส่งวันที่ 5 มีนาคม 2569 และไปรับกลับวันที่ 8 มีนาคม 2569	25,200 บาท
2.	งบประมาณโครงการพัฒนาบุคลากร รหัส 107902230144 เป็นเงิน 1,920 บาท ค่าเบี้ยเลี้ยงพนักงานขับรถ จำนวน 4 คน x 2 วัน วันละ 240 บาท	1,920 บาท
3.	งบประมาณโครงการศึกษาดูงานระบบคุณธรรมและจริยธรรมรหัส 107903550144 เป็นเงิน 42,330 บาท 1. ค่าเบี้ยเลี้ยงอาจารย์และบุคลากร จำนวน 8 คน 4 วัน วันละ 240 บาท 2. ค่าเบี้ยเลี้ยงนักศึกษา จำนวน 55 คน x 3 วัน วันละ 210 บาท	7,680 บาท 34,650 บาท
<b>รวมเป็นเงิน 69,450 บาท (หกหมื่นเก้าพันสี่ร้อยห้าสิบบาทถ้วน)</b>		
<b>ระหว่างวันที่ 6 - 8 มีนาคม 2569 ณ วัดป่าหนองยางตก ต.ย่านรี อ.สามเงา จ.ตาก</b>		
1.	งบประมาณโครงการงบค่าเบี้ยเลี้ยง ที่พัก พาหนะ รหัส 201000071721 เป็นเงิน 4,000 บาท ค่าน้ำมันเชื้อเพลิง จำนวน 3 คัน -ค่าน้ำมันรถบัส 1 คัน จำนวนเงิน 500 บาท -ค่าน้ำมันรถหกล้อ 1 คัน จำนวนเงิน 500 บาท -ค่าน้ำมันรถตู้ 1 คัน จำนวนเงิน 3,000 บาท ไปส่งวันที่ 6 มีนาคม 2569 และไปรับกลับวันที่ 8 มีนาคม 2569	4,000 บาท
2.	งบประมาณโครงการพัฒนาบุคลากร รหัส 107902230144 เป็นเงิน 25,380 บาท 1. ค่าเบี้ยเลี้ยงพนักงานขับรถ จำนวน 3 คน x 2 วัน วันละ 240 บาท 2. ค่าเบี้ยเลี้ยงนักศึกษา จำนวน 57 คน x 2 วัน วันละ 210 บาท	1,440 บาท 23,940 บาท
3.	งบประมาณโครงการศึกษาดูงานระบบคุณธรรมและจริยธรรมรหัส 107903550144 เป็นเงิน 7,200 บาท ค่าเบี้ยเลี้ยงสำหรับอาจารย์และบุคลากร จำนวน 10 คน x 3 วัน x 240 บาท	7,200 บาท
<b>รวมเป็นเงิน 36,580 บาท (สามหมื่นหกพันห้าร้อยแปดสิบบาทถ้วน)</b>		
<b>รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 106,030 บาท (หนึ่งแสนหกพันสามสิบบาทถ้วน) ขอถือเฉลี่ยทุกรายการ</b>		

### 8.1) ลักษณะการฝึกอบรม

วันที่ 5-8 มีนาคม 2569 การฟังบรรยายการพัฒนาองค์กร ด้านคุณธรรม จริยธรรม และธรรมาภิบาล เป็นการพัฒนาความโปร่งใสในการปฏิบัติงานและการศึกษาของหน่วยงาน โดยปฏิบัติตามมาตรการการป้องกัน การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่าง วัดอุณหภูมิ และมีจุดล้างมือ

### 8.2) กำหนดการ

ระหว่างวันที่ 5-8 มีนาคม 2569 ณ วัดตาลเอน อ.บางปะหัน จ.พระนครศรีอยุธยา

#### วันที่ 5 มีนาคม 2569

06.30 น.	ออกเดินทางจากมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
08.00 น.	พักรับประทานอาหารเช้า จ.นครสวรรค์
10.00 -12.30 น.	กราบสรีระสังขารหลวงพ่ोजรัญฐิตธัมโม (พระธรรมสิงหาบุราจารย์) เจ้าอาวาส วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี และรับประทานอาหารกลางวันตามอัยาศัย
12.30. - 14.00 น.	เดินทางถึงวัดตาลเอน จ.พระนครศรีอยุธยา
14.00 - 16.30 น.	ลงทะเบียนเข้ารับการปฏิบัติธรรม (ใช้บัตรประจำตัวประชาชน) รับชุดปฏิบัติธรรม/เข้าที่พักหรือรับประทานอาหารเช้าเพื่อเตรียมรับศีล 8 ทำภารกิจส่วนตัว
16.30 - 21.00 น.	รับศีล 8 ทำวัตรเย็น สวดมนต์ และฝึกจิตโดยการนั่งสมาธิ
21.00 น. เป็นต้นไป	รับน้ำปานะ กลับที่พัก พักผ่อนตามอัยาศัย

#### วันที่ 6 มีนาคม 2569

04.00 น.	ทำวัตรเช้า และสวดมนต์
06.00 - 08.00 น.	พักรับประทานอาหารเช้า
08.00 - 11.00 น.	เข้าร่วมรับฟังการบรรยายพิเศษ เรื่อง ระบบคุณธรรม จริยธรรม ตามหลักพระพุทธศาสนา โดยพระวิฑยากร วัดตาลเอน อ.บางปะหัน จ.พระนครศรีอยุธยา
11.00 - 12.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
12.00 - 13.00 น.	กลับที่พัก พักผ่อนตามอัยาศัย
13.00 - 16.00 น.	ปฏิบัติธรรมและเข้าร่วมกิจกรรมเนื่องในวันมาฆบูชาและกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทางวัดจัดขึ้นเพื่อฝึกและขัดเกลาจิตใจให้อยู่บนพื้นฐานคุณธรรม จริยธรรม
16.00 - 17.00 น.	พักผ่อนตามอัยาศัย
17.00 - 21.00 น.	ทำวัตรเย็น สวดมนต์ และฝึกจิตโดยการนั่งสมาธิ
21.00 น.	รับน้ำปานะ กลับที่พัก พักผ่อนตามอัยาศัย

**วันที่ 7 มีนาคม 2569**

04.00 น.	ทำวัตรเช้า และสวดมนต์
06.00 – 08.00 น.	พักรับประทานอาหารเช้า
08.00 – 11.00 น.	เข้าร่วมรับฟังการบรรยายธรรมะและปฏิบัติธรรม โดยพระวิฑายากร วัดตาลเอน
11.00 – 12.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
12.00 – 13.00 น.	กลับที่พัก พักผ่อนตามอัธยาศัย
13.00 – 16.00 น.	ปฏิบัติธรรมเพื่อฝึกและขัดเกลาจิตใจให้อยู่บนพื้นฐานคุณธรรม จริยธรรม
16.00 – 17.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
17.00 – 21.00 น.	ทำวัตรเย็น สวดมนต์ และฝึกจิตโดยการนั่งสมาธิ (โดยประมาณการ)
21.00 น. เป็นต้นไป	กลับที่พัก พักผ่อนตามอัธยาศัย

**วันที่ 8 มีนาคม 2569**

04.00 น.	ทำวัตรเช้า และสวดมนต์
06.00 – 08.00 น.	พักรับประทานอาหารเช้า
08.00 – 09.00 น.	ลาศีล/ทำความสะอาดห้องพัก/นำส่งปลอกหมอน ผ้าห่ม คินชุดขาว และแผ่นป้ายชื่อ
09.30 น.	เดินทางกลับมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรโดยสวัสดิภาพ

**ระหว่างวันที่ 6 – 8 มีนาคม 2569 ณ วัดป่าหนองยางตก ต.ย่านรี อ.สามเงา จ.ตาก**

**วันที่ 6 มีนาคม 2569**

07.30 น.	ออกเดินทางจากมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ณ บริเวณด้านหน้าอาคารเรียนรวมและอำนวยการ (อาคาร 14)
10.00 น.	เดินทางถึงวัดป่าหนองยางตก ต.ย่านรี อ.สามเงา จ.ตาก
11.00 – 12.00 น.	ลงทะเบียนเข้าพัก
12.00 - 14.00 น.	พิธีบวชเนกขัมและศีลจารี
14.00 - 15.00 น.	บรรยายธรรม
15.00 – 16.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
16.00 – 19.00 น.	น้ำปานะ สรรีกริจ
19.00 – 21.30 น.	ทำวัตรเย็น – พิธีกล่าวขอ – ให้อโหสิกรรม

**วันที่ 7 มีนาคม 2569**

06.00 - 07.00 น.	ทำวัตรเช้า และสวดมนต์
07.00 – 08.00 น.	พักรับประทานอาหารเช้า
08.00 – 09.00 น.	เดินจงกรม – นั่งสมาธิ
09.00 – 10.50 น.	บรรยายธรรม
11.00 – 11.30 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
11.30 - 12.00 น.	สนทนากับสหธรรมิก/เขียนบันทึกประจำวัน

13.15 – 13.45 น.	เดินจงกรม – นั่งสมาธิ
14.00 – 15.30 น.	บรรยายธรรม (พักดื่ม น้ำปานะ ๑๕.๓๐ – ๑๖.๐๐)
16.00 – 17.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
17.45 – 18.45 น.	น้ำปานะ สรรีกริจ
19.00 – 20.15 น.	ทำวัตรเย็น
20.30 – 21.20 น.	ปกิณกรรม – ปุจฉา – วิสัชนา

### วันที่ 8 มีนาคม 2569

06.00 - 07.00 น.	ทำวัตรเช้า และสวดมนต์
07.00 – 08.00 น.	พักรับประทานอาหารเช้า
09.30 – 10.50 น.	พิธีปิดการอบรม/ขอขมาพระรัตนตรัย – ครูบาอาจารย์
11.00 – 12.00 น.	เดินทางกลับมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

## 9. ผลผลิต/ผลลัพธ์และตัวชี้วัดความสำเร็จ

### 9.1) ผลผลิต/ผลลัพธ์

- บุคลากรและนักศึกษาเข้าร่วมโครงการฯ มีประสิทธิภาพหลากหลาย ส่งผลให้ภารกิจของหน่วยงานบรรลุเป้าหมาย สอดคล้องกับนโยบายมหาวิทยาลัยฯ
- เกิดความรักสามัคคี ทำงานเป็นทีม มีจิตอาสา ส่งผลต่อภาพลักษณ์ที่ดีต่อมหาวิทยาลัยฯ

### 9.2) ตัวชี้วัดความสำเร็จ

รูปแบบตัวชี้วัด	ชื่อตัวชี้วัด	หน่วยวัด	เป้าหมาย
เชิงปริมาณ	1.จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการฯ	คน	136 คน
เชิงคุณภาพ	1.ผลประเมินคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงานของหน่วยงานภาครัฐ	คะแนน	90

## 10. การประเมินผล (ระบุ ประเด็นการประเมิน, แหล่งข้อมูล, เครื่องมือ, วิธีวิเคราะห์ข้อมูลและเกณฑ์การประเมิน)

วัตถุประสงค์การประเมิน	แหล่งข้อมูล	วิธีการ/เครื่องมือ	วิธีวิเคราะห์ข้อมูล	เกณฑ์ในการประเมิน
1.เพื่อประเมินคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงานของหน่วยงานภาครัฐ	1. การจัดทำกิจกรรมคุณธรรมจริยธรรม	1.รายงานผลการดำเนินงานตามเกณฑ์การประเมินคุณธรรมและความโปร่งใส	1. คะแนนการประเมิน ITA และธรรมาภิบาล	1. คะแนน 80 - 100

## 11. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. มีการรวมพลังความเพียรน้ำหนึ่งน้ำใจเดียวกันของบุคลากรและนักศึกษาภายในหน่วยงาน
2. มีจิตบริการ คุณธรรม จริยธรรม ความสมัครสมานสามัคคีในการทำงานแบบมีส่วนร่วมเพื่อการพัฒนาองค์กรและมหาวิทยาลัยฯ

ลงชื่อ



ผู้เสนอโครงการ

(ดร.มะลิวัลย์ รอดกำเนิด)

ผู้อำนวยการสำนักงานอธิการบดี

Signature Code : F๖๘QiKzuHdSHGF๑๒๓๓๗

ลงชื่อ



ผู้เห็นชอบโครงการ

(ดร.มะลิวัลย์ รอดกำเนิด)

ผู้อำนวยการกองกลาง

Signature Code : F๒NailBYkGzT&gmtV๒E/

ลงชื่อ



ผู้อนุมัติโครงการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัชชัย พวกดี)

รองอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

Signature Code : F๖dSiKb๙t๒yssRHtlLWh



คำสั่งมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร  
ที่ ๐๓๕๒/๒๕๖๙  
เรื่อง แต่งตั้งให้บุคลากรและนักศึกษาไปราชการ

ด้วย กองกลาง สำนักงานอธิการบดี มีความประสงค์จะจัดกิจกรรม “โครงการศึกษาดูงาน ระบบคุณธรรม จริยธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาตน” เนื่องในวันมาฆบูชา ณ วัดตาลเอน อ.บางปะหัน จ.พระนครศรีอยุธยา ในระหว่างวันที่ ๕ - ๘ มีนาคม ๒๕๖๙ และ วัดป่าหนองยางตก ต.ย่านรี อ.สามเงา จ.ตาก ในระหว่างวันที่ ๖ - ๘ มีนาคม ๒๕๖๙ วัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม คณาจารย์ บุคลากร และนักศึกษา ให้มีความรู้ ความเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา อันจะสามารถแสดงให้เห็นถึงการมีคุณธรรม จริยธรรม และนำมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน เพื่อให้การจัดกิจกรรมดังกล่าวเป็นไปตามวัตถุประสงค์ อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๓๑ แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ.๒๕๓๗ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จึงแต่งตั้งให้บุคลากรและนักศึกษาไปราชการ ในระหว่างวันที่ ๕ - ๘ มีนาคม ๒๕๖๙ และ วันที่ ๖ - ๘ มีนาคม ๒๕๖๙ โดยมีรายชื่อ ดังต่อไปนี้

**วัดตาลเอน อ.บางปะหัน จ.พระนครศรีอยุธยา ในระหว่างวันที่ ๕ - ๘ มีนาคม ๒๕๖๙**

- |                               |                                    |
|-------------------------------|------------------------------------|
| ๑. ดร.มะลิวัลย์ รอดกำเหนิด    | ๒. ผศ.ดร.สุภาเพ็ญ ปาณะวัฒน์พิสุทธิ |
| ๓. ผศ.ดร.นิวัติ คลั่งสีดา     | ๔. นางสาวปรางค์ทิพย์ น้ำเงินสุกณี  |
| ๕. นางสาวรุ่งทิวา เหมือนอ่อง  | ๖. นางสาวเขมิกา พิมพ์า             |
| ๗. นางสาวศรัณย์ภัทร ดีจันจ้อย | ๘. นายกฤษณะ เชียงแขก               |
| ๙. นายจตุพล เถาว์ลัย          | ๑๐. นายพิชฎะ อินทรศร               |
| ๑๑. นายพัทธนันท์ บดีรัฐ       | ๑๒. นายอดิเทพ เกิดป้อม             |
| ๑๓. นายเตชินท์ แสนตุ่น        | ๑๔. นายอัสนิชนม์ ทินภัทร           |
| ๑๕. นายพุดมิก บุญลา           | ๑๖. นายรณพงษ์ อ่วมจ้อย             |
| ๑๗. นางสาวธนภรณ์ นาคหยุดภัย   | ๑๘. นางสาวสัตตบงกช ฤทธิไกล         |
| ๑๙. นางสาวสุพินดา มหาชัย      | ๒๐. นางสาวเพ็ญพิชชา ม่วงประสิทธิ์  |
| ๒๑. นางสาวอรุณรัตน์ สว่างศิลา | ๒๒. นางสาวจิตรานุช ชุ่มฉิ          |
| ๒๓. นางสาวสิรินทรา ศิริสานติ  | ๒๔. นางสาวศิริระดา สุดแก้ว         |
| ๒๕. นางสาวกรวิภา โสภณวิลาศ    | ๒๖. นางสาวณัฐชยา ปาละโค            |
| ๒๗. นางสาวเกศมณี อาชาลิขิต    | ๒๘. นางสาวศุภิสรา งามประเสริฐ      |
| ๒๙. นางสาวอัจฉรา บางหลวง      | ๓๐. นางสาววิญชนา เรืองอยู่         |
| ๓๑. นางสาวณีนุช มุ่งรัศมีธรรม | ๓๒. นางสาวเสาวรส แก้วห้อย          |
| ๓๓. นางสาววราภรณ์ แซ่กั้ง     | ๓๔. นางสาววรินทร์ บุรณะภักดี       |
| ๓๕. นางสาวสุภัทรา ทองทุม      | ๓๖. นางสาวภัทรา กุลบุตร            |

/๓๗. นางสาวชญาสินทร์...

- |                                      |                                  |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| ๓๗. นางสาวชญาณินทร์ ทวีทรัพย์ล้ำเลิศ | ๓๘. นางสาวจิราวรรณ สอนปาน        |
| ๓๙. นางสาวจิตาภา กระแสร์             | ๔๐. นางสาววันวิสา สุรเดช         |
| ๔๑. นางสาวนฤมล จอมไอยรา              | ๔๒. นางสาวธีราพร คาภาบุตร        |
| ๔๓. นางสาวภาชวัญ อุดม                | ๔๔. นางสาวกรรณิการ์ มั่นชานา     |
| ๔๕. นางสาววารภรณ์ เคนจร              | ๔๖. นางสาวรัศมี สะหะชาติ         |
| ๔๗. นางสาวกนกวรรณ เพิ่มผล            | ๔๘. นางสาวโยธกานต์ แก้วเถื่อน    |
| ๔๙. นางสาวสิรภัทร จิตรวิทวัส         | ๕๐. นางสาวสุชिरา จัตุรัส         |
| ๕๑. นางสาวฐิติญา กันอุไร             | ๕๒. นางสาวขวัญจิรา กาศเกษม       |
| ๕๓. นางสาวณปภัช จันทร์น้อย           | ๕๔. นางสาวสุพรรณิณี เจียนพูนสิน  |
| ๕๕. นางสาวนพิดา ใจแสน                | ๕๖. นางสาวนฤมล ศักดิ์เจริญชัยกุล |
| ๕๗. นางสาวอริศรา เชียงแสน            | ๕๘. นางสาวณัฐวัลย์ นาคี          |
| ๕๙. นางสาวรุ่งนภา เทียนเจริญชัย      | ๖๐. นางสาวกัญญารัตน์ โพธิ์ไพจิตร |
| ๖๑. นางสาวมนปรียา อ่าเจริญ           | ๖๒. นางสาวสุพัตรา ลับภู          |

**วัดป่าหนองยางตก ต.ย่านรี อ.สามเงา จ.ตาก ในระหว่างวันที่ ๕ - ๖ มีนาคม ๒๕๖๙**

- |                                   |                              |
|-----------------------------------|------------------------------|
| ๑. นางสาวเกศกนกกรณ์ ไทยณดาขันธอิน | ๒. นางชมภักดิ์ จารุฑิฆัมพร   |
| ๓. นางภัทรวดี จิตคตติ             | ๔. นางสาวชรินทร์นัย บุญมาก   |
| ๕. นางสาวพันทิพา เย็นญา           | ๖. นางกาญจนา จันทร์สิงห์     |
| ๗. นางสาวนภัทร ศรีนิมมวล          | ๘. นางเกศรินทร์ เมฆโพธิ์     |
| ๙. นางพรวิไลย์ วัฒนศิริ           | ๑๐. นางสาวธนีสรณ์ สุขพร้อม   |
| ๑๑. นางสาวพนิดา อินทร์ลับ         | ๑๒. นายทรงพล อยู่กรัด        |
| ๑๓. นายศรารุช กำแพงแก้ว           | ๑๔. นายเชาวนาจ ยอดโยม        |
| ๑๕. นายกฤษดา สมนึก                | ๑๖. นายพงษ์พิพัฒน์ บุปผา     |
| ๑๗. นายพีรพงษ์ บุญยิ้ม            | ๑๘. นายปรัชญาวุฒิ พัฒน์เพชร  |
| ๑๙. นายภานุพงศ์ ปัญญา             | ๒๐. นายชนดล ดาวเรือง         |
| ๒๑. นางสาวขวัญภิรมย์ แต่งอ่อน     | ๒๒. นางสาวสุภาวดี ศรีเอี่ยม  |
| ๒๓. นางสาวอรพิน บริบูรณ์สิงขร     | ๒๔. นางสาวนัฐลดา นาคำ        |
| ๒๕. นางสาวรุจิรา ศิริบริสุทธิ์    | ๒๖. นางสาวสุจันทร์ สุขเนตร   |
| ๒๗. นางสาววรินทร์ รอดอนุ          | ๒๘. นางสาวญาณิดา เพชรรัตน์   |
| ๒๙. นางสาวปาณิสรา เส็งเอี่ยม      | ๓๐. นางสาวปานวาด พรหมวงษ์ป้อ |
| ๓๑. นางสาวณิชาภัทร บับพิบูลย์     | ๓๒. นางสาวชนกชพร ประพันธ์    |
| ๓๓. นางสาวปาลิตา ดีสุข            | ๓๔. นางสาวพัชริดา พิมพา      |
| ๓๕. นางสาวธันยา ชาญญะกรรม         | ๓๖. นางสาวอิสริยา ศรีคำพา    |
| ๓๗. นางสาวรัฐณิชา เกาตะมะ         | ๓๘. นางสาวพัชรพร น้อยจิ้น    |
| ๓๙. นางสาวพิยดา มาลัย             | ๔๐. นางสาวนภัสสรณ์ วงษ์वाल   |
| ๔๑. นางสาวพฤษภา ดาวเรือง          | ๔๒. นางสาวอริสา สุขแสงดี     |

/๔๓. นางสาวสุรภา...

- |                                  |                                   |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| ๔๓. นางสาวสุรภา สิงห์สร้อย       | ๔๔. นางสาวพัลลภา แดนแม่จัน        |
| ๔๕. นางสาวปนัดดา สมศรี           | ๔๖. นางสาวเกวลี ชมชื่น            |
| ๔๗. นางสาววารุณี ภู่อัจฉิน       | ๔๘. นางสาวนันทิชา ปั่นโต          |
| ๔๙. นางสาวสุทธิดา พักเงิน        | ๕๐. นางสาวนฤมล ปี่แว่น            |
| ๕๑. นางสาวปัทมา อยู่สถิตย์       | ๕๒. นางสาวอุมากรณ สืบเหล่ารบ      |
| ๕๓. นางสาวธีราพร จันทรมณี        | ๕๔. นางสาวณัฐนรี ทองสมัย          |
| ๕๕. นางสาวบุญยาพร ย่านส้ม        | ๕๖. นางสาวเกวลิน เกาวัลย์         |
| ๕๗. นางสาวทิฆัมพร เส็งวัฒน์      | ๕๘. นางสาวมัลลิกา ดอนกอนไพร       |
| ๕๙. นางสาวกมลนันทิ์ พันแดง       | ๖๐. นางสาวรณชัช ไพรบานชื่น        |
| ๖๑. นางสาวพิชณันท์ เขียวชาญสิงขร | ๖๒. นางสาวอภิษฎา ท้องฟ้าอ้างรอง   |
| ๖๓. นางสาวจิณห์นิภา ช่อม่วง      | ๖๔. นางสาวปนัดดา ยามา             |
| ๖๕. นางสาวอณูภา นาวิณพิทักษ์     | ๖๖. นางสาวนภัสวรรณ แสงเดชา        |
| ๖๗. นางสาวกฤตพร คุ่มเหม          | ๖๘. นางสาวกิตติญาพร พัฒนพิบูลพงศ์ |

สั่ง ณ วันที่ ๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๙



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรียานุช พรหมภาสิต)  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๙

Signature Code : F๖dSiK๖๓t๒+๐๓๙nl๘๓E๐

## ใบขออนุญาตไปราชการ

มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

เลขที่ 0500

วันที่ 2 มีนาคม 2569

เวลา 15:47 น.

เรื่อง ขออนุญาตไปราชการ

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ด้วย ข้าพเจ้า นางสาวพนิดา อินทร์ล้น และ/คณะ ผู้บริหาร อาจารย์ เจ้าหน้าที่และนักศึกษา มีความจำเป็นจะต้องไปราชการ ณ วัดป่าหนองยางต.ต.ย่านรี อ.สามเงา.จ.ตาก จังหวัด ตาก เพื่อ ศึกษาดูงาน ระบบคุณธรรมจริยธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาตน จึงขออนุญาตไปราชการมีกำหนด 4 วัน ตั้งแต่วันที่ 05/03/2569-08/03/2569 และขออนุญาตใช้รถยนต์หมายเลขทะเบียน 40-0089,40-0088,นข.3421, โดยมี นายชูเกียรติ แสงจันทร์,นายบัณฑิต พรหมร้าย,นายเหลือ ศรีโสภา, เป็นพนักงานขับรถยนต์ โดยข้าพเจ้าเป็นผู้ควบคุมรับผิดชอบในการใช้รถยนต์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต

## ควรรอนุมัติโดยใช้บ

ขอแสดงความนับถือ

งบประมาณแผ่นดิน

รหัสกิจกรรม 107902230144 จำนวนเงิน 25,380 บาท

งบประมาณแผ่นดิน

รหัสกิจกรรม 107903550144 จำนวนเงิน 7,200 บาท

งบ บ.กศ.

รหัสกิจกรรม 201000071721 จำนวนเงิน 4,000 บาท

ของหน่วยงาน กองกลาง สำนักงานอธิการบดี

ของหน่วยงาน กองกลาง สำนักงานอธิการบดี

ของหน่วยงาน กองกลาง สำนักงานอธิการบดี

จ่ายครั้งนี้ 36,580 บาท คงเหลือ 0.00 บาท

(ดร.มะลิวัลย์ รอดกำเหนิด)

2 มีนาคม 2569

คณบดี/ผอ.สำนักฯ/ผอ.สถาบันฯ/หัวหน้างาน

ผู้ควบคุมดูแลงบประมาณ

(ดร.มะลิวัลย์ รอดกำเหนิด)

2 มีนาคม 2569

คณบดี/ผอ.สำนักฯ/ผอ.สถาบันฯ

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร  
เพื่อโปรดพิจารณา

เห็นควรรอนุญาต

(นางชมภักดิ์ จารุขันธ์มพร)

2 มีนาคม 2569

ปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่งหัวหน้างานธุรการและสารบรรณอิเล็กทรอนิกส์

(ดร.มะลิวัลย์ รอดกำเหนิด)

2 มีนาคม 2569

ผู้อำนวยการสำนักงานอธิการบดี

เห็นควรรอนุญาต

อนุญาต

.4 มีนาคม 2569

รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร

.4 มีนาคม 2569

รักษาราชการแทน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

## หมายเหตุ

๑. กรณีเบิกค่าเบี้ยเลี้ยงพาหนะเดินทาง หรือใช้รถยนต์มหาวิทยาลัยฯ เสนอผ่านผู้รับผิดชอบแต่ละแผนการด้วย
๒. กรณีมีงานสอนหรืองานพิเศษให้แนบใบมอบงานด้วย

ประมาณการค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการของ นางสาวพนิดา อินทร์ลับ

ไปราชการ วัดป่าหนองยางต. ต.ย่านรี อ.สามเงา จ.ตาก...ตาก...ศึกษาดูงาน ระบบคุณธรรม จริยธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาตน

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ค่าเบี้ยเลี้ยงเดินทาง			ประเภท	ค่าที่พัก		ค่ายานพาหนะ/ค่าลงทะเบียน	จำนวนเงิน	รวมเงิน
		อัตรา วันละ	จำนวน วัน	จำนวน เงิน		รายการ				
1	นางสาวพนิดา อินทร์ลับ	240	3	720		0	0	ค่ายานพาหนะ	0	0
2	นางสาวเกศกนกกรรณ์ ไทยณดาขันธุ์อิน	240	3	720		0	0	ค่าน้ำมันเชื้อเพลิง+ค่าทางด่วน	4,000	4,000
3	นางชฌภัก จารุทัตม์พร	240	3	720		0	0	ค่าลงทะเบียน	0	0
4	นางภัทรวดี จิตคดี	240	3	720		0	0			
5	นางสาวชรินทร์ บุญมาก	240	3	720		0	0			
6	นางสาวพันทิพา เอ็นญา	240	3	720		0	0			
7	นางกาญจนา จันทร์สิงห์	240	3	720		0	0			
8	นางสาวนภัทร ศรีนิมมวล	240	3	720		0	0			
9	นางเกศรินทร์ เมฆโพธิ์	240	3	720		0	0			
10	นางพรวิไล วัฒนศิริ	240	3	720		0	0			
11	นางสาวนิสรณ์ สุขพร้อม	0	0	0		0	0			
12	นายเหลือ ศรีโสภา	240	2	480		0	0			
13	นายบัณฑิต พรมรัมย์	240	2	480		0	0			
14	นายชูเกียรติ แสงจันทร์	240	2	480		0	0			
15	นายทรงพล อยู่กรัด	210	2	420		0	0			
16	นายเขาวานา ยอดโยม	210	2	420		0	0			
17	นายกฤษดา สมนึก	210	2	420		0	0			
18	นายพงษ์พัฒน์ บุญผา	210	2	420		0	0			
19	นายพีรพงษ์ บุญยิ้ม	210	2	420		0	0			
20	นายปรัชฌาวุฒิ พัฒน์เพชร	210	2	420		0	0			
21	นายภาณุพงศ์ ปัญญา	210	2	420		0	0			
22	นายธนดล ดาวเรือง	210	2	420		0	0			
23	นางสาวขวัญภรณ์ ธนออ่อน	210	2	420		0	0			
24	นางสาวสุภาวดี ศรีเอี่ยม	210	2	420		0	0			
25	นางสาวอรพิน บริบูรณ์สิงขร	210	2	420		0	0			
26	นางสาวนัฐดา นาคำ	210	2	420		0	0			
27	นางสาวรุจิรา ศิริบริสุทธิ	210	2	420		0	0			

28	นางสาวสุจันทร์ สุขเนตร	210	2	420		0	0			
29	นางสาววรินทร์ รอดอนุ	210	2	420		0	0			
30	นางสาวญาณิดา เพชรรัตน์	210	2	420		0	0			
31	นางสาวปานิสรา เล็งเอี่ยม	210	2	420		0	0			
32	นางสาวปานวาด พรหมวงษ์ป้อ	210	2	420		0	0			
33	นางสาวณิชาภัทร บับพิบูลย์	210	2	420		0	0			
34	นางสาวธนกษพร ประพันธ์	210	2	420		0	0			
35	นางสาวปาไลตา ดีสุข	210	2	420		0	0			
36	นางสาวพัชริดา พิมพ์า	210	2	420		0	0			
37	นางสาวธัญญา ขาญญะกรรม	210	2	420		0	0			
38	นางสาวอิสริยา ศรีคำพา	210	2	420		0	0			
39	นางสาวรัฐธิดา เกาตะมะ	210	2	420		0	0			
40	นางสาวพัชรพร น้อยเงิน	210	2	420		0	0			
41	นางสาวพิตดา มาลัย	210	2	420		0	0			
42	นางสาวนภัสรณ์ วงษ์वाल	210	2	420		0	0			
43	นางสาวพฤกษา ดาวเรือง	210	2	420		0	0			
44	นางสาวอริสา สุขแสงดี	210	2	420		0	0			
45	นางสาวสุรภา สิงห์สร้อย	210	2	420		0	0			
46	นางสาวพัลลภา แดนแม่จัน	210	2	420		0	0			
47	นางสาวปนัดดา สมศรี	210	2	420		0	0			
48	นางสาวเกวลี ชมชื่น	210	2	420		0	0			
49	นางสาววารุณี ภูจิน	210	2	420		0	0			
50	นางสาวนันทิชา บันโต	210	2	420		0	0			
51	นางสาวสุทธิดา พักเงิน	210	2	420		0	0			
52	นางสาวนฤมล ปิแวน	210	2	420		0	0			
53	นางสาวปัทมา อยู่สถิตย์	210	2	420		0	0			
54	นางสาวอุมากรณ์ สิบเหล่ารบ	210	2	420		0	0			
55	นางสาวธีราพร จันทรมณี	210	2	420		0	0			
56	นางสาวณัฐรี ทองสมัย	210	2	420		0	0			
57	นางสาวบุญยาพร ย่านส้ม	210	2	420		0	0			
58	นางสาวเกวลิณ เภาวัลย์	210	2	420		0	0			
59	นางสาวทีฆัมพร เล็งวัฒน์	210	2	420		0	0			
60	นางสาวมัลลิการ์ ดอนกอนไพร	210	2	420		0	0			

61	นางสาวกมลนัทธิ์ พันแดง	210	2	420		0	0			
62	นางสาววรุณช ไพธบานชื่น	210	2	420		0	0			
63	นางสาวพิชฉันท เชี่ยวชาญสิงขร	210	2	420		0	0			
64	นางสาวอภิษฐา ท้องฟ้าธารง	210	2	420		0	0			
65	นางสาวจิณห์นิภา ซ่อม่วง	210	2	420		0	0			
66	นางสาวปนัดดา ยามา	210	2	420		0	0			
67	นางสาวอณูภา นาวิวิทักษ์	210	2	420		0	0			
68	นางสาวนภัสวรรณ แสงเดชา	210	2	420		0	0			
69	นางสาวกฤตพร คุ่มเหม	210	2	420		0	0			
70	นางสาวกิตติญาพร พัฒนพิบูลพงศ์	210	2	420		0	0			
71	นายศราวุธ กำแพงแก้ว	210	2	420		0	0			
									ยอดยกไปหรือรวมเงิน	36,580

คณบดี /ผอ.สำนัก / ผอ.สถาบัน ผู้ควบคุมดูแลงบประมาณ



(ดร.มะลิวัลย์ รอดแก้วเหนือ)

คณบดี/ผอ.สำนัก/ผอ.สถาบัน



ที่ อว ๐๖๑๕/๐๙๒๘

มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร  
อ.เมือง จ.กำแพงเพชร ๖๒๐๐๐

๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙

เรื่อง ขอความเมตตานำนักศึกษา อาจารย์และเจ้าหน้าที่เข้าปฏิบัติธรรม

นมัสการ เจ้าอาวาสวัดป่าหนองยางตก

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายชื่อผู้ร่วมปฏิบัติธรรมฯ

จำนวน ๑ ชุด

ด้วย กองกลาง สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร มีความประสงค์ จะจัดกิจกรรม “โครงการศึกษาดูงาน ระบบคุณธรรม จริยธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา เนื่องในวันมาฆบูชา และถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนี พันปีหลวง ในระหว่างวันที่ ๖ - ๘ มีนาคม ๒๕๖๙ ณ วัดป่าหนองยางตก ตำบลย่านรี อำเภอสามเงา จังหวัดตาก ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการ ฯ ประกอบด้วย อาจารย์ เจ้าหน้าที่ คณะครูศาสตร์ จำนวนรวมประมาณ ๗๐ คน โดยมีรายละเอียดดังนี้

- |                       |             |
|-----------------------|-------------|
| ๑. อาจารย์เจ้าหน้าที่ | จำนวน ๑๒ คน |
| ๒. นักศึกษาชาย        | จำนวน ๙ คน  |
| ๓. นักศึกษาหญิง       | จำนวน ๔๘ คน |
| ๔. พนักงานขับรถยนต์   | จำนวน ๓ คน  |

ในการนี้ มหาวิทยาลัยฯ จึงใคร่ขอความเมตตาจากพระเดชพระคุณท่านขออนุญาต ให้อาจารย์ เจ้าหน้าที่และนักศึกษาคณะครูศาสตร์ จำนวนประมาณ ๗๐ คน เข้าปฏิบัติธรรม ณ วัดป่าหนองยางตก ในระหว่างวันที่ ๖ - ๘ มีนาคม ๒๕๖๙ โดยจะเดินทางถึงวัดป่าหนองยางตก ในวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๙ เวลาประมาณ ๐๙.๐๐ น. และเดินทางกลับมหาวิทยาลัยฯ ในวันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๙

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความเมตตาอนุเคราะห์ และขอกราบขอบพระคุณท่าน เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอนมัสการมาด้วยความเคารพ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัชชัย พวกดี)

รองอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙

Signature Code : F๒dbfQgH/WexjaAJ๐DYE



งานธุรการและสารบรรณอิเล็กทรอนิกส์ กองกลาง

โทร ๐๕๕-๗๐๖๕๕๕ ต่อ ๑๐๗๐-๑๐๗๔

โทรสาร ๐๕๕-๗๐๖๕๑๘

ปกประกาศนียบัตร



วัดป่าหนองยางตก ตำบลย่านรี อำเภอสามเงา จังหวัดตาก

ประกาศนียบัตร



วัดป่าหนองยางตก ตำบลย่านรี อำเภอสามเงา จังหวัดตาก

ประกาศนียบัตรฉบับนี้ ให้ได้แสดงว่า

ได้รับการฝึกอบรมโครงการบวชในกษัตริย์มณฑลจาวณี ปฏิบัติธรรม เนื่องในวันมาฆบูชา ถวายเป็นพุทธบูชา

ตั้งแต่วันที่ ๖ ถึง ๘ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๖๕

ขอให้เจริญธรรมในพระพุทธศาสนาด้วยเทอญ

ให้ไว้ ณ วันที่ ๘ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๖๕

(พระครูนิวาสิตาราม)  
เจ้าอาวาสวัดป่าหนองยางตก

แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการศึกษาดูงาน ระบบคุณธรรม จริยธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาตน

ระหว่างวันที่ 6-8 มีนาคม 2569

ณ วัดป่าหนองยากตก ต.ย่านรี อ.สามเงา จ.ตาก

นักศึกษา

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	คณะ	สาขา	หมายเหตุ
1	นายทรงพล อยู่กรัด	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
2	นายศราวุธ กำแพงแก้ว	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
3	นายเขาวนาจ ยอดโยม	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
4	นายกฤษดา สมนึก	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
5	นายพงษ์พิพัฒน์ บุปผา	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
6	นายพีรพงษ์ บุญยิ้ม	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
7	นายปรัชมาวุฒิ พัฒน์เพชร	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
8	นายภานุพงศ์ ปัญญา	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
9	นายธนดล ดาวเรือง	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
10	นางสาวขวัญภรณ์มัย แดงอ่อน	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
11	นางสาวสุภาวดี ศรีเอี่ยม	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
12	นางสาวอรพิน บริบูรณ์สิงขร	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
13	นางสาวนัฐดา นาคำ	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
14	นางสาวรุจิรา ศิริบริสุทธิ	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
15	นางสาวสุจินทร์ สุขเนตร	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
16	นางสาววรินทร์ รอดอนุ	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
17	นางสาวญาณิดา เพชรรัตน์	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
18	นางสาวปานิสรา เล็งเอี่ยม	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
19	นางสาวปานวาด พรมงษ์ป้อ	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
20	นางสาวณิชาภัทร บับพิบูลย์	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
21	นางสาวธนกชพร ประพันธ์	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
22	นางสาวปาติดา ดีสุข	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
23	นางสาวพัชริดา พิมพ์า	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
24	นางสาวธัญญา ขาญญะกรรม	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
25	นางสาวอิสริยา ศรีคำพา	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
26	นางสาวรัฐณิชา เกาตะมะ	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
27	นางสาวพัชรพร น้อยเงิน	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
28	นางสาวพิตดา มาลัย	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
29	นางสาวนภัสสรณ์ วงษ์वाल	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
30	นางสาวพฤกษา ดาวเรือง	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
31	นางสาวอริสรา สุขแสงดี	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
32	นางสาวสุรภา สิงห์สร้อย	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
33	นางสาวพัลลภา แดนแม่จัน	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
34	นางสาวปนัดดา สมศรี	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
35	นางสาวเกวลี ชมชื่น	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
36	นางสาววารุณี ภูจัน	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
37	นางสาวนันธิชา ปันโต	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
38	นางสาวสุทธิดา พักเงิน	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
39	นางสาวนฤมล ปิว่วน	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	

40	นางสาวปีพมา อยู่สถิตย์	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
41	นางสาวอุมากรณ์ สืบเหล่ารบ	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
42	นางสาวธีราพร จันทรมณี	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
43	นางสาวณัฐนรี ทองสมัย	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
44	นางสาวบุญยาพร ย่านล้ม	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
45	นางสาวเกวลิน เถาวัลย์	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
46	นางสาวทิฆัมพร เส็งวัฒน์	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
47	นางสาวมัลลิการ์ ดอนกอนไพร	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
48	นางสาวกมลนันทน์ พันแดง	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
49	นางสาววรรณุช ไพรบานชื่น	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
50	นางสาวพิชฉันทน์ เชี่ยวชาญสิงขร	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
51	นางสาวอภิษฎา ท้องฟ้าอ้าง	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
52	นางสาวจินห์นิภา ช่อม่วง	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
53	นางสาวปนัดดา ยามา	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
54	นางสาวอนุภา นาวิณพิทักษ์	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
55	นางสาวนภัสวรรณ แสงเดชา	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
56	นางสาวกฤตพร คุ่มเหม	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	
57	นางสาวกิตติญาพร พัฒนพิบูลพงศ์	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	

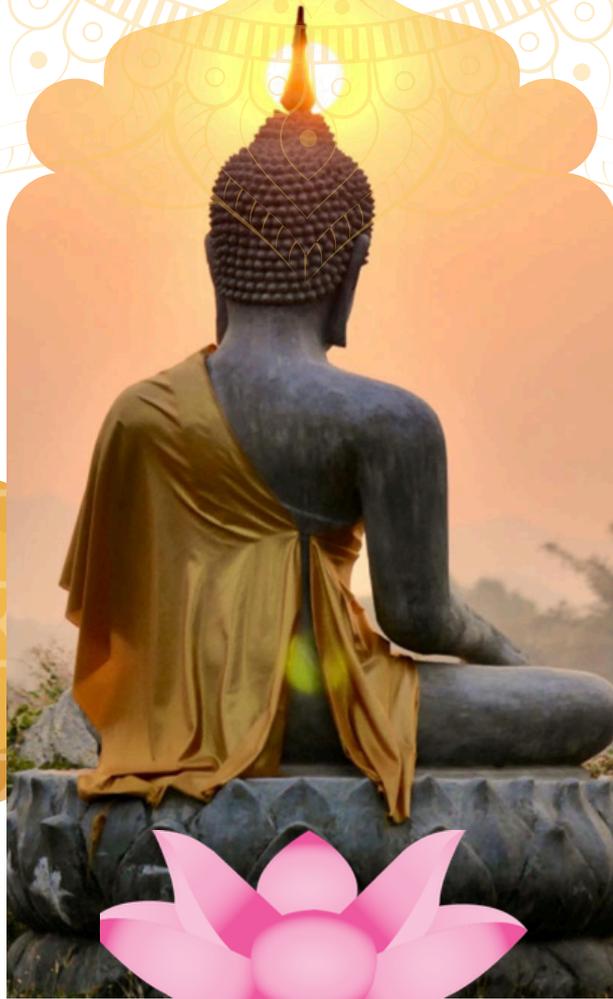
ผู้บริหารคณาจารย์และ บุคลากร

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	หน่วยงาน	หมายเหตุ
1	น.ส.เกศกนกกรณ์ ไทยธาดาจันทร์อิน	หัวหน้างานพัสดุ	กองกลาง	
2	นางชมภักดิ์ จารุณีพิมพ์พร	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป ชำนาญการ	กองกลาง	
3	นางภัทรวดี จิตคติ	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป ชำนาญการ	กองกลาง	
4	นางสาวพนิดา อินทร์ลับ	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป	กองกลาง	
5	นางสาวชรินทร์ บุญมาก	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป ชำนาญการ	กองนโยบายและแผน	
6	นางสาวพันทิพา เย็นญา	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป ชำนาญการ	กองนโยบายและแผน	
7	นางกาญจนา จันทร์สิงห์	บรรณารักษ์	สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ	
8	นางสาวนภัทร ศรีนิมณฑล	บรรณารักษ์	สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ	
9	นางเกศรินทร์ เมฆโพธิ์	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป	สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ	
10	นางพรวิไล วัฒนศิริ	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป	คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	
11	นางสาวธนีสรณ์ สุขพร้อม	นักวิชาการพัสดุ	กองกลาง	
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18		<b>**จำนวนรวม ทั้งหมด 70 คน**</b>		
19		1.เจ้าหน้าที่และผู้ติดตาม(หญิง)	จำนวน 12 คน	
20		2.นักศึกษาชาย	จำนวน 9 คน	
21		3.นักศึกษาหญิง	จำนวน 48 คน	
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				



พระครูนิวตริตถาภิรม

เจ้าอาวาสวัดป่าหนองยางตก ต.ย่านรี อ.สามเงา จ.ตาก



# สังฆทานปฏิบัติธรรม

ณ วัดป่าหนองยางตก ต.ย่านรี อ.สามเงา จังหวัดตาก

