

คณะกรรมการชุดวิชา ศาสตร์แห่งการเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า (GL 204 และ GL 31-101T) ได้ทำ
บทฝึกนิสัยผ่านการสร้างบารมี 10 ทศ ในชีวิตประจำวัน โดยเอาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นต้นแบบ เพื่อให้
นักศึกษาทุกคนได้ฝึกหัดสร้างบารมี 10 ทศ แบบเดียว และแบบทิม ในคำขวัญที่ว่า **เดียวก็ยอด หมุกก็เยี่ยม
ไร้เทียมทาน**

บนเส้นทางการสร้างบารมีสายนี้ เราจะไม่โดดเดี่ยว เพราะมีเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ร่วมกันทำความดีเป็น
ทีมอย่างสนุกสนาน เบิกบาน บั่นเทิง เพราะนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย คือผู้นำฟื้นฟู
ศีลธรรมโลก ที่พร้อมจะเป็นต้นแบบแห่งความดี และขยายความดีสู่คนรอบข้าง เพื่อให้สังคมเราสงบสุข
ร่มเย็นตลอดไป

คณะกรรมการชุดวิชา ศาสตร์แห่งการเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย
มกราคม 2560

คำปฏิญาณตนของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ฟื้นฟูศีลธรรมโลก

เราจะอยู่รวมกันฉันท์พี่น้อง
เปิดใจกว้างว่าอย่างไรก็ตามกัน

จะประคองกันไปให้ถึงฝัน
สำนึกมุ่งมั่นเน้นความเป็นทีม

คุณสมบัติผู้ศึกษาวิชาธรรมกาย

รวมใจเป็นหนึ่ง ซาบซึ้งอุดมการณ์
แก้แค้นล่าอาชญากรรม มากล้นกตัญญู
เรียบง่าย มีวินัย

สมานสามัคคี มีใจใฝ่วิชา
รอบรู้เคารพ รักสงบมักน้อย
พลานามัยสมบูรณ์

โย จ วสุสสตร์ ชีเว ทุบปญฺญ โสมาหิโต

เอกาหํ ชีวิตํ เสยโย ปญฺญวณฺตสฺส ฌายิโน

ผู้ใดมีปัญญาทราวม มีใจไม่มั่นคง พึงเป็นอยู่ตั้งร้อยปี
ส่วนผู้มีปัญญาเพ่งพินิจ มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ดีกว่า

	หน้า
คำนำ	1
คำปฏิญาณตนของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ฟันฟุศีลธรรมโลก	2
สารบัญ	2
กติกากการบันทึกบารมี 10 ทศ	3
บารมี 10 ทศ	4
เพลง บารมี 10 ทศ	9
เพลง พุทธประวัติ	9
เพลง พระศรีอริยเมตไตรย	10
เพลง วงบุญพระโพธิสัตว์	10
สำรวจอภัยชัยพระโพธิสัตว์ในตัวคุณก่อนบันทึก	11
สำรวจบารมี 10 ทศ ในตัวคุณก่อนบันทึก	12
สำรวจการตั้งเป้าหมายสร้างบารมี 10 ทศ ก่อนบันทึก	13
บันทึกบารมี 10 ทศ สัปดาห์ที่ 1	14
บันทึกบารมี 10 ทศ สัปดาห์ที่ 2	16
บันทึกบารมี 10 ทศ สัปดาห์ที่ 3	18
บันทึกบารมี 10 ทศ สัปดาห์ที่ 4	20
บันทึกบารมี 10 ทศ สัปดาห์ที่ 5	22
บันทึกบารมี 10 ทศ สัปดาห์ที่ 6	24
บันทึกบารมี 10 ทศ สัปดาห์ที่ 7	26
บันทึกบารมี 10 ทศ สัปดาห์ที่ 8	28
บันทึกบารมี 10 ทศ สัปดาห์ที่ 9	30
บันทึกบารมี 10 ทศ สัปดาห์ที่ 10	32
บันทึกบารมี 10 ทศ สัปดาห์ที่ 11	34
บันทึกบารมี 10 ทศ สัปดาห์ที่ 12	36
สำรวจอภัยชัยพระโพธิสัตว์ในตัวคุณหลังบันทึก	38
สำรวจบารมี 10 ทศ ในตัวคุณหลังบันทึก	39
สำรวจการตั้งเป้าหมายสร้างบารมี 10 ทศ หลังบันทึก	40
สรุปความประทับใจในการสร้างบารมี 10 ทศ	41
แบบประเมินเอกสารการสอน	42
ตารางสรุปคะแนนบันทึกบารมี 10 ทศ	44



กติกาการบันทึกบารมี 10 ทศ

ให้นักศึกษาบันทึกการสร้างบารมี 10 ทศ ของตนเองทุกวัน ตลอดภาคการศึกษาเป็นเวลา 12 สัปดาห์ ลงในสมุดบันทึกบารมี 10 ทศ ทำจนกลายเป็นนิสัย โดยมีหลักการสร้างบารมีจะทำให้สำเร็จจะต้องมีหลัก ดังนี้

1. การทำสมาธิ
2. มีมหาปิตินระหว่างที่ทำ
3. กำลังใจจากหมู่คณะ

หมายเหตุ : นั่งสมาธิตั้งแต่ 15 นาทีขึ้นไป จะได้บารมี คือ เนกขัมมบารมี วิริยบารมี และขันติบารมี

กติกา

1. ให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย ✓ ในบารมีที่ตนเองทำได้ในแต่ละวัน

- ช่องละ 1 คะแนน/บารมี/วัน วันละ 12 คะแนน
- 1 สัปดาห์ รวม 90 คะแนน
- 12 สัปดาห์ รวม 1,080 คะแนน

2. ให้นักศึกษาจดบันทึกเรื่องราวความประทับใจที่สุดในการสร้างบารมี 10 ทศ ของตนเอง

- วันละอย่างน้อย 1 บารมี วันละ 10 คะแนน และให้ระบายสีระดับความปลื้มบุญในแต่ละวัน
- 1 สัปดาห์ รวม 70 คะแนน
- 12 สัปดาห์ รวม 840 คะแนน

รวมคะแนนทั้งหมด 1,920 คะแนน

3. สมุดบันทึกบารมี 10 ทศ คิดเป็นคะแนน 30 % ของคะแนนทั้งหมด

4. รางวัล

เมื่อนักศึกษาสามารถทำคะแนนจากการบันทึกบารมี 10 ทศ ได้อันดับ 1-10 จะได้รางวัล คือ อันดับที่ 1 รางวัล คือ พระของขวัญ 9 นิ้ว

โน เจ อสุส สกา พุทธิ วินโย วา สุลิกขิตโต

วเน อนธมฮีโสว จเรยฺย พหุโก ชโน

ถ้าไม่มีพุทธิปัญญาแลมิได้ศึกษาระเบียบวินัย

คนทั้งหลายก็จะดำเนินชีวิต

เหมือนดังกระบือบอดในกลางป่า

บาร์มี 10 ทศ

“บาร์มี” มีความหมายอยู่ 2 ประการ คือ

1. บาร์มี หมายถึง ความดีที่บำเพ็ญอย่างพิเศษ เพื่อบรรลุซึ่งจุดหมายอันสูง

2. บาร์มี หมายถึง นิสสัยเอาชีวิตเป็นเดิมพันในการสร้างบุญ สร้างกุศลเพื่อ กำจัดความชั่วให้หมดไปจากใจ มีแต่ความบริสุทธิ์สะอาด ของความดีมั่นคงอยู่ในใจ อย่างถาวรตลอดกาล
กิเลส คืออะไร

มนุษย์ทุกคนย่อมมีทั้งนิสัยดีและไม่ดีอยู่ในตัว แล้วยังพบอีกว่า นิสัยที่ไม่ดีเหล่านั้น มักจะเกิดจากการห่มเหชีวิตทำในสิ่งร้ายๆ ส่วนนิสัยที่ดี กลับไม่ได้เกิดจากการห่มเหชีวิตในการสร้างบุญกุศล เพราะฉะนั้น ตลอดเวลาชีวิตที่ผ่านมา พวกเราจึงแพ้ใจตัวเอง ไปทำในสิ่งที่ไม่ดีกันเป็นประจำ

สาเหตุที่คนเราชอบทำความชั่ว จนกระทั่งกลายเป็นนิสัยที่ไม่ดี ก็เพราะว่ามีสิ่งหนึ่งเข้ามาฝังอยู่ในใจ ตั้งแต่เกิด พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเรียกสิ่งนั้นว่า กิเลส ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตระกูลใหญ่ๆ คือ โลภะ โทสะ และโมหะ

เจ้ากิเลสทั้ง 3 ตระกูลนี้พอกำเริบขึ้นมาเมื่อใด มันจะทั้งกัดกร่อน บีบคั้นบังคับ กดดัน กดขี่สารพัด เพื่อให้หัวใจของมนุษย์เสื่อมคุณภาพ ส่งผลให้มนุษย์ชอบคิดชั่ว พูดชั่ว และทำชั่วเป็นปกติ จนกระทั่ง กลายเป็นนิสัยที่ไม่ดี ติดตัวไปข้ามภพข้ามชาติ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้กำจัดกิเลสเหล่านี้ออกไปจากใจ ด้วยการทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนาแบบเอาชีวิตเป็นเดิมพัน ซึ่งก็คือ การสร้างบาร์มี นั่นเอง

บาร์มี 10 ทศ จึงเป็นปฏิปทาอันยอดเยี่ยม คุณธรรมที่ประพฤติปฏิบัติอย่างยิ่งยวด

เมื่อท่านสุเมธดาบสได้รับพยากรณ์ ว่าอีก 4 อสงไขยกับแสนมหากัปข้างหน้า จะได้ไปเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านได้ค้นหาพุทธการกธรรม (ธรรมที่จะทำให้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า) จากสิบทิศ คือ ข้างนี้ๆ เบื้องบน เบื้องล่าง ตลอดทั่วธรรมธาตุ ได้ค้นพบสิ่งที่ท่านจะต้องห่มเหชีวิตทำนั้น มีอยู่ 10 ประการ คือ

1. ทานบาร์มี (การให้)

“ท่านจงยึดทานบาร์มีข้อที่ 1 นี้ บำเพ็ญให้มั่นคงก่อน ถ้าท่านปรารถนาจะบรรลุพระโพธิญาณ ท่านก็จงบำเพ็ญทานบาร์มีเถิดหม้อที่เต็มด้วยน้ำ ซึ่งผู้ใดผู้หนึ่งจับคว่ำลง น้ำย่อมไหลออกหมด ไม่ชั่งอยู่ในหม้อนั้น ฉะนั้น ท่านเห็นผู้ขอทั้งชั้นต่ำ ชั้นกลาง และชั้นสูงแล้ว จงให้ทานอย่าให้เหลือ จดหม้อน้ำที่เขาคว่าลง ฉะนั้น (ขุ.พท.33/115-120/583 แปล มจร.) ได้แก่ ถวายวัตถุ 10 ประการ คือ ข้าว น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ยานพาหนะ ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ เครื่องนอน เสนาสนะ เครื่องประทีป เช่น



พระเวสสันดร ผู้ยิ่งใหญ่ด้วยทานบารมี

พระชาตินี้ทรงบริจาคมหาทานอันยิ่งใหญ่ มีอะไรก็ทรงสละให้ผู้อื่นได้หมด แม้กระทั่งบุตร ภรรยา นับตั้งแต่วันแรกที่ประสูติไปจนตลอดพระชนม์ชีพ นิยักรักการให้ทานนี้ ทรงสั่งสมมานับภพนับชาติไม่ถ้วน จนกระทั่งในภพชาตินี้ จึงเข้าทำนองว่า “ยอมตาย ไม่ยอมหวง” นั่นเอง

2. ศีลบารมี (การรักษาศีลให้เป็นปกติ)

“ท่านจงยึดศีลบารมีข้อที่ 2 นี้ บำเพ็ญให้มั่นคงก่อน ถ้าท่านปรารถนาจะบรรลुพระโพธิญาณ ท่านก็จงบำเพ็ญศีลบารมีเถิด จามรีย่อมรักษาขนหาง (ของตน) ที่ติดข้องอยู่ในที่ใดๆ ก็ยอมตายในที่นั้น ไม่ยอมให้ขนหางเสียไป ฉะนั้น ท่านจงบำเพ็ญศีลในภูมิทั้ง 41 รักษาศีลให้บริบูรณ์ในกาลทุกเมื่อดุจจามรียรักษาขนหางฉนั้น” (ขุ.พทธ.33/121-124/583-584 แปล มจร.) ได้แก่ พระภิกษุ ศีล 227 สามเณร ศีล 10 อุบาสก อุบาสิกา ศีล 8 ฆราวาส ศีล 5 เช่น

ภริทัตตนาคราช ผู้ยิ่งใหญ่ด้วยศีลบารมี

ภริทัตตนาคราชได้บำเพ็ญศีลบารมีอย่างยิ่งยวด ยอมทนทุกข์ทรมานแสนสาหัสและยอมสละได้แม้แต่ชีวิตของตนเอง แต่ไม่ยอมผิดศีล การบำเพ็ญศีลบารมีของภริทัตตนาคราช จึงเข้าทำนองว่า “ยอมตาย ไม่ยอมทำชั่ว” นั่นเอง



3. เนกขัมมบารมี (การออกจากกาม)

“ท่านจงยึดเนกขัมมบารมีข้อที่ 3 นี้ บำเพ็ญให้มั่นคงก่อน ถ้าท่านปรารถนาจะบรรลुพระโพธิญาณ ท่านจงบำเพ็ญเนกขัมมบารมีเถิด คนที่ถูกขังอยู่ในเรือนจำ ได้รับทุกข์มานาน ย่อมไม่เกิดความยินดีในเรือนจำนั้น มีแต่จะหาช่องทางที่จะพ้นออกไป ฉะนั้น ท่านจงเห็นภพทั้งปวงดุจเรือนจำ จงมุ่งหน้าต่อเนกขัมมะเพื่อหลุดพ้นไปจากภพ ฉนั้น” (ขุ.พทธ.33/125-129/584 แปล มจร.) ได้แก่ **นักบวช** คือ การออกบวช ไม่ข้องเกี่ยวในวัฏฏกาม และ **ฆราวาส** เฉพาะวันที่ไม่มีเพศสัมพันธ์, ไม่ดูหนัง, ไม่ฟังเพลง เช่น



พระเตมีย์ ผู้ยิ่งใหญ่ด้วยเนกขัมมบารมี

พระโพธิสัตว์ได้สละราชสมบัติออกบวชทรงใช้ความอดทนถึง 16 ปีกว่าจะได้ออกบวช มนุษย์ธรรมดาทำได้ยาก เข้าทำนองว่า “ยอมตาย ไม่ยอมเป็นทาสกิเลสกาม”

4. ปัญญาบารมี

“ท่านจงยึดปัญญาบารมีข้อที่ 4 นี้ บำเพ็ญให้มั่นคงก่อน ถ้าท่านปรารถนาจะบรรลุพระโพธิญาณ ท่านก็จงบำเพ็ญปัญญาบารมีเถิด ภิกษุเมื่อเที่ยวบิณฑบาต มิได้เว้นว่าจะเป็นตระกูลชั้นต่ำ ชั้นกลาง หรือ ชั้นสูง ย่อมได้อาหารพอยังอัตภาพให้เป็นไปได้ ฉันทใด ท่านเมื่อสอบถามคนมีความรู้ตลอดกาลทั้งปวง บำเพ็ญปัญญาบารมีไปเถิด แล้วจักบรรลุสัมโพธิญาณได้ ฉันทนั้น” (ขุ.พทธ.33/131-134/585 แปล มจร.)
ได้แก่ ศึกษาเรื่องกรรมและผลของกรรม ศึกษากฎแห่งกรรม เรื่องโลกนี้โลกหน้า จึงจะมีปัญญามาก เช่น

มโหสถบัณฑิต ผู้ยิ่งด้วยปัญญาบารมี

พระโพธิสัตว์ได้ใช้ปัญญาเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสโดยยึดหลักศีลธรรม จนในที่สุดก็สามารถฟันฝ่าอุปสรรคของชีวิตนำพาตนเองให้ประสบความสำเร็จรุ่งเรืองยิ่ง ๆ ขึ้นไปและสร้างสันติภาพแก่เพื่อนมนุษย์ให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขปราศจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน



5. วิริยบารมี

“ท่านจงยึดวิริยบารมีข้อที่ 5 นี้ บำเพ็ญให้มั่นคงก่อน ถ้าท่านปรารถนาจะบรรลุพระโพธิญาณ ท่านก็จงบำเพ็ญวิริยบารมีเถิด ราชสีห์พญาเนื้อมีความเพียรไม่ย่อหย่อน ทั้งในขณะหมอบ ยืน และเดิน ประคองใจไว้ทุกเมื่อ ฉันทใด ท่านจงประคองความเพียรให้มั่นคงทุกภพทุกชาติบำเพ็ญวิริยบารมีไปเถิด แล้วจักบรรลุสัมโพธิญาณได้ ฉันทนั้น” (ขุ.พทธ.33/135-139/585 แปล มจร.) ได้แก่ ความเพียรละบาปอกุศล หมั่นเจริญบุญกุศล เช่น ละนิวรณ์ 5 ทำนิมิตให้บังเกิดขึ้น, ละชั่วทางกาย วาจา ใจ ทำดีทางกาย วาจา ใจ เช่น

พระมหาชนก ผู้ยิ่งด้วยวิริยบารมี

พระมหาชนกราชกุมารเดินทางไปทางทะเล เรือแตก คนทั้งหลายจมน้ำตายบ้าง เป็นเหยื่อของสัตว์น้ำบ้าง แต่ไม่ทรงละความอุตสาหะ ทรงว่ายน้ำอยู่ถึง 7 วันโดยกำหนดทิศทางแห่งกรุงมิถิลา ในที่สุดก็ไ้รอดชีวิตกลับไปถึงกรุงมิถิลาได้ครองราชสมบัติ เข้าทำนองว่า "ยอมตาย ไม่ยอมท้อ"

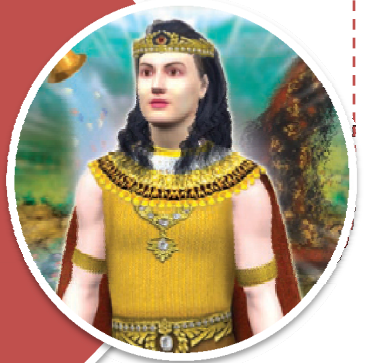


6. ขันติบารมี

“ท่านจงยึดขันติบารมีข้อที่ 6 นี้ บำเพ็ญให้มั่นคงก่อน ท่านมีใจแน่วแน่ (ไม่เป็นสอง) ในขันติบารมีนั้น จักบรรลุสัมโพธิญาณได้ ธรรมดาแผ่นดินย่อมทนทานต่อสิ่งที่เขาทิ้งลงทุกอย่าง ทั้งที่สะอาด และไม่สะอาด ไม่ทำความยินดี และความขัดเคือง แม้ฉันทใด ถึงท่านก็ฉันทนั้นเหมือนกัน อดทนต่อการยกย่อง และการดูหมิ่นของคนทั้งปวง บำเพ็ญขันติบารมีแล้วจักบรรลุสัมโพธิญาณได้” (ขุ.พทธ.33/140-144/585-586 แปล มจร.) ได้แก่ อดทนต่อการถูกสรรเสริญ ถูกดูหมิ่นเหยียดหยามจากคนทั้งหลาย อดทนต่อการกระทบกระทั่ง เช่น

พระจันทร์ทกumar ผู้ยิ่งใหญ่ขันติบารมี

พระราชาฝันเห็นดาวดั่งสเทวโลกจึงปรารถนาจะไปสวรรค์ จึงโดนพราหมณ์หลอกให้ตัดพระเศียร (ศีรษะ) พระจันทร์ทกumar พระธิดา พระมเหสี เศรษฐีช่าง ม้า และโค มาเป็นเครื่องเซ่นสรวง แม้ความตายกำลังจะมาถึงก็ทรงอดทนไม่ทรงตอบโต้ทั้ง ๆ ที่ทรงมีกำลังไพร่พลมากพอที่จะเอาชนะได้ ทรงไม่โกรธเคืองศัตรูผู้มุ่งร้าย ยอมเป็นทาสรับใช้ศัตรูตลอดชีวิต และยอมสละชีวิตเพื่อช่วยผู้อื่นให้พ้นภัยจึงเข้าทำนองว่า “ยอมตาย ไม่ยอมแพ้” คือ ไม่ยอมแพ้ต่อความชั่วนั่นเอง



7. สัจจบารมี

“ท่านจงยึดสัจจบารมีข้อที่ 7 นี้ บำเพ็ญให้มั่นคงก่อน ท่านมีคำพูดที่แน่นอน (ไม่เป็นสอง) ในสัจจบารมีนั้น จักบรรลุสัมโพธิญาณได้ ธรรมดาว่าดาวประกายพริ้ว เป็นดาวนพเคราะห์ที่เที่ยงตรงในโลก พร้อมทั้งเทวโลก ย่อมไม่เคลื่อนไปจากวิถีโคจร ไม่ว่าจะเป็นฤๅษี รุกข หรือฤๅษี แม้ฉันใด ถึงท่านก็ฉันนั้นเหมือนกัน จงอย่าถอยกลับไปจากทาง (ที่ถูกต้องมั่นคง) ในสัจจะทั้งหลาย บำเพ็ญสัจจบารมีแล้ว จักบรรลุสัมโพธิญาณได้” (ขุ.พท.33/145-149/586-587 แปล มจร.) ได้แก่ กล่าววาจาอย่างไรแล้วทำตามนั้น ไม่โกหกหลอกลวง มีความจริงทางวาจา เช่น

วิสุทธิบัณฑิต ผู้ยิ่งใหญ่ด้วยสัจจบารมี



วิสุทธิบัณฑิตเป็นราชบัณฑิตของพระเจ้าธัญชัยโกวิตราช ทรงแพ้วนั้นให้กับยักษ์ซึ่งแปลงตัวมาโดยเอาพระองค์เป็นสินพนัน พระองค์ก็รักษาสัจจะเดินทางไปกับยักษ์ ได้แสดงธรรมโปรดยักษ์ ท้าววรุณนาคราช และพระนางวิมาลา ทั้ง ๒ พระองค์ ทรงปลื้มปิติเป็นอย่างยิ่ง โดยให้ยักษ์นำวิสุทธิบัณฑิตกลับไปพร้อมมอบแก้วมณีอันล้ำค่าให้ท่านด้วยความเลื่อมใส ท่านถือสัจจะเข้าทำนองว่า “ยอมตายไม่ยอมคด” นั่นเอง

8. อธิฐานบารมี

“ท่านจงยึดอธิฐานบารมีข้อที่ 8 นี้ บำเพ็ญให้มั่นคงก่อน ท่านเป็นผู้ไม่หวั่นไหวในอธิฐานบารมีนั้นแล้ว จักบรรลุสัมโพธิญาณได้ ภูผาไม่หวั่นไหว ตั้งมั่นไม่สะเทือนเพราะลมแรง คงตั้งอยู่ในที่เดิมั่นเอง แม้ฉันใด ท่านก็ฉันนั้นเหมือนกัน จงเป็นผู้ไม่หวั่นไหวในอธิฐานบารมีทุกเมื่อ บำเพ็ญอธิฐานบารมีแล้ว จักบรรลุสัมโพธิญาณได้” (ขุ.พท.33/150-154/587) ได้แก่ ตั้งใจทำบุญความดีอะไรแล้วไม่เลิก ตั้งใจอธิฐานอย่างไรทำตามทีอธิฐานนั้น ไม่ยอมเลิกรา โดยเอาชีวิตเป็นเดิมพัน เช่น

พระเนมิราช ผู้ยิ่งใหญ่ด้วยอธิษฐานบารมี

พระเนมิราชทรงละทิ้งความสุขในพรหมโลก ยอมจติ (ตาย) มาบังเกิดเป็นมนุษย์ เพื่อสืบทอดวงศ์บรรพชิต(ตระกูลนักบวช) ของพระองค์ไว้ ดังที่ทรงเคยอธิษฐานไว้ในอดีตชาติ การบำเพ็ญอธิษฐานบารมีของพระโพธิสัตว์ในพระชาตินี้ จึงเข้าทำนองว่า“ยอมตาย ไม่ยอมเปลี่ยนใจ” นั่นเอง



9. เมตตาบารมี

“ท่านจงยึดเมตตาบารมีข้อที่ 9 นี้ บำเพ็ญให้มั่นคงก่อน ถ้าท่านปรารถนาจะบรรลุพระโพธิญาณ ท่านก็จะเป็นผู้ไม่มีใครเสมอในเมตตาบารมี ธรรมดาน้ำย่อมแผ่ความเย็น ชำระล้างมลทินคืออริสมุขีเสมอกัน ทั้งในคนดีและคนชั่ว แม้ฉันใด ท่านก็ฉันนั้นเหมือนกัน จงเจริญเมตตาให้เสมอกัน ทั้งในคนที่เกื้อกูลกัน และในคนที่ไม่ได้เกื้อกูลกัน บำเพ็ญเมตตาบารมีแล้ว จักบรรลุสัมโพธิญาณได้” (ขุ.พทธ.33/155-159/587-588) ได้แก่ การให้อภัยและปรารถนาให้เขาพ้นทุกข์ ให้มีเขามีแต่ความสุข เช่น



สุวรรณสาม ผู้ยิ่งใหญ่ด้วยเมตตาบารมี

สุวรรณสามเป็นผู้ที่แผ่เมตตาอยู่เป็นประจำแม้ว่าจะถูกประทุษร้ายจนสิ้นชีวิตก็ตามก็มีได้โกรธเคืองยังคงมีจิตเมตตาอยู่เสมอ เข้าทำนองว่า“ยอมตาย ไม่ยอมไร้หัวใจ”

10. อุเบกขาบารมี

“ท่านจงยึดอุเบกขาบารมีข้อที่ 10 นี้ บำเพ็ญให้มั่นคงก่อน ท่านเป็นผู้มีอุเบกขาเที่ยงตรง มั่นคง จักบรรลุสัมโพธิญาณได้ ธรรมดาแผ่นดินย่อมวางเฉยในสิ่งที่เขาทิ้งลงทั้งสะอาด และไม่สะอาดทั้ง 2 อย่าง เว้นความโกรธและความยินดี แม้ฉันใดท่านก็ฉันนั้นเหมือนกัน จงมีใจเที่ยงตรงในสุขและทุกข์ในกาลทุกเมื่อบำเพ็ญอุเบกขาบารมีแล้ว จักบรรลุสัมโพธิญาณได้” (ขุ.พทธ.33/160-165/588) ได้แก่ การไม่ยินดียินร้าย มีความเฉยๆ ต่อความสุข ความทุกข์ เหมือนตราขั้วที่ตั้งตรงแล้ว ไม่หกลงและกระดกขึ้น เช่น



มหาพรหมนารถะ ผู้ยิ่งใหญ่ด้วยอุเบกขาบารมี

มหาพรหมนารถะได้จำแลงองค์เป็นนักบวชมาโปรดพระราชา หลงผิดไม่เชื่อเรื่องนรกสวรรค์มีจริง ทรงโดนพระราชาพูดจาจนโมโหต่างๆ คูหมั่นว่ามหาพรหมเป็นคนเขลาอีกด้วย แต่มหาพรหมนารถะทรงเปี่ยมด้วยอุเบกขาทรงวางเฉยต่อวาจาอันไม่น่าพอใจ และทรงแสดงธรรมต่อไปด้วยจิตเมตตาในที่สุดก็สามารถทำให้พระราชาทรงหวาดกลัวภัยในนรกหันมาประพฤติธรรมด้วยการถือศีลและหมั่นให้ทานไปจนตลอดพระชนม์ชีพ

เพลง บารมี 10 ทศ

บารมีทั้งหลาย ส่งผลให้ไปนิพพาน
 พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราทำดี
 ข้อหนึ่ง คือ ทาน หมั่นทำให้เป็นอาจิม
 ส่วนข้อสามเนกขัมมะ ประพฤติพรหมจรรย์
 บารมี บารมี บารมี 10 ทศ ข้า
 ข้อห้า คือ วิริยะ แปลว่าขยันทำดี
 ข้อเจ็ด และข้อแปดคู่แฝดช่วยชี้ช่วยนำ
 ข้อเก้า คือสร้างมิตร ด้วยจิตที่คิดเมตตา
 ข้อสิบ อุเบกขา แปลว่าวางเฉยคงที่

บารมีเหล่านั้น มีมากมายประการ
 ทรงแนะวิธีสร้างบารมีทั้ง 10
 ข้อสอง คือ ศีล ศีลดูเภาะป้องกัน
 ข้อสี่ นั่งธรรมะทุกวันปัญญาบารมี
 ข้อหกเจ็ดทุกข้ออย่าหนีอดทนสร้างขันติธรรม
 สัจจะอธิษฐานย้านำใจให้เที่ยงตรง ข้า*,*
 แล้วจะได้มาเมตตาบารมี
 แม้ทุกข์หรืออาจสุขก็ไม่ขอยินดีสิ่งใด ข้า*

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=ghwmaRSYGDY>

คำร้อง / ทำนอง Son of the sun เรียบเรียง ขับร้อง ปัญจสิขะ

คำแปลภาษาอังกฤษ ดร.อนัญญา เมธมนัส

คำแปลภาษาจีน Chan Pol Koum ใช้เฉพาะในการสอนศีลธรรม

เพลง พุทธประวัติ

เมื่อเรืออัปปาง อยู่กลางทะเลอันกว้างใหญ่ ท่านไม่หวั่นไหว ต่ออันตรายได้แบกมารดา
 ผ่าคลื่นลมแรง ด้วยแรงแห่งมหากรุณา แหวกว่ายธารา เพื่อพามารดาไปสู่จุดหมาย
 เกิดแรงบันดาลใจ ตั้งปณิธานเป็นพระสัมมา กลางสายธารา เพื่อจะขนพาหมู่สัตว์ทั้งหลาย
 เข้าสู่นิพพาน พ้นจากสังสารและหมู่มารร้าย แม้ชีพวางวาย ก็ไม่เสียดาย เพื่อสร้างบารมี
 เมื่อกาลผ่านไป หลายอสงไขยบารมีเต็มเปี่ยม เทพไท่ต่างเตรียม อาราธนาจากดุสิตบุรี
 เพื่อตรัสรู้ธรรม อันประเสริฐเป็นพระชินสีห์ โปรดสัตว์ผู้มีบารมีจากภพสามนี้ สู่พระนิพพาน
 *ช่างงามอร่ามเรือง กว่าผู้ใดในทิวสภ รับอาราธนา เสด็จลงมาด้วยใจชื่นบาน
 สัตว์โลกพินกรรม ด้วยพระธรรม มีสุขสราญ **ขอกราบกราน ปทุมบาทพระศาสดา ข้า **,**

ที่มา : <http://dmc.tv/v33625>

คำร้อง ตะวันธรรม ทำนอง เรียบเรียง ขับร้อง ปัญจสิขะ

คำแปลภาษาอังกฤษ ดร.อนัญญา เมธมนัส

คำแปลภาษาจีน แอนโทนี อั้งประเสริฐ ใช้เฉพาะในการสอนศีลธรรม

เพลง พระศรีอริยเมตไตรย

เราเกิดมาซ้ำเกินไป จึงได้ยินแค่เรื่องราว ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อ 2,500 กว่าปีที่ผ่านมา
เราไม่ได้เห็นลักษณะมหาบุรุษ อีกทั้งพุทธานุภาพ ไม่ได้ฟังพระธรรมเทศนา โปรดเราให้ได้บรรลุธรรม
แต่ก็ไม่ไม่นานเท่าใด พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์หนึ่ง ผู้ทรงมีพระฉัพพารมณ์รังสี แผ่ครอบคลุมไปหมื่น
โลกธาตุ ตลอดเวลา ทรงพระนามว่า พระศรีอริยเมตไตรย

พระศรีอริยเมตไตรย พระศรีอริยเมตไตรย (2 รอบ)

พระองค์ท่านจะบังเกิดขึ้นมาใหม่ เมื่อมนุษย์อายุขัยได้ 8 หมื่นปี ทรงสร้างบารมีมายาวนาน
กว่า 80 อสงไขย จะมีผู้บรรลุธรรมมากมาย พระศาสนาจะยืนยาวได้เกือบ 2 แสนปี โลกจะเป็นดัง
คล้ายสรวงสวรรค์ เป็นโลกแก้วแห่งความอัศจรรย์ ที่มีแต่ความศิวิไลซ์

พระศรีอริยเมตไตรย พระศรีอริยเมตไตรย พระศรีอริยเมตไตรย (2 รอบ)

(บทพูด) “พระเจ้าสังขบรมจักรพรรดิ ผู้บังเกิดในยุคนี้ จะสละราชสมบัติ พร้อมรัตน 7 ประการ
อันเกรียงไกร อีกทั้งทวีปน้อยใหญ่”

ออกบวชด้วยใจที่เลื่อมใส ในพระบรมศาสดา ยากหนักหนาที่ผู้มีบุญญาบารมี
จะบังเกิดขึ้นมากมายในยุคสมัยเดียวกัน โอ้ ! อัศจรรย์... โอ้ ! อัศจรรย์... โลกในอุดมคติ

ยุคเหนือความฝันจะบังเกิดขึ้นมา อีกไม่นาน แค่อีก 1 อสงไขยเศษ แค่อีก 1 อสงไขยเศษ
แค่อีก 1 อสงไขยเศษเท่านั้นเอง (2 รอบ)

พระศรีอริยเมตไตรย พระศรีอริยเมตไตรย อีก 1 อสงไขยเศษเท่านั้นเอง

ที่มา : http://www.kalyanamitra.org/th/music_detail.php?i=2354

คำร้อง : ตะวันธรรม ทำนอง/เรียบเรียง : ธนัช สุวรรณบุบผา ขับร้อง : ปัญจสิขะ

คำแปลภาษาอังกฤษ : ดร.อนัญญา เมธมนัส คำแปลภาษาจีน : อ.แอนโทนี่ อั้งประเสริฐ

ภาพ : พุทธศิลป์ ใช้เฉพาะในการสอนศีลธรรม

เพลง วรบุญพระโพธิสัตว์

คำร้อง : ตะวันธรรม

ช่างสง่างามยามที่เธอก้าวเดิน
ล้วนปวงเทวาจุติมาจากแดนเทวัญ
แม้สุขสบายเพียงใดในสรวงสวรรค์
ละภพเทวาลงมาไม่มีอาลัย
เพราะเราคือวงบุญพระโพธิสัตว์
ด้วยปณิธานหาญกล้าพร้อมยอมพลี
ภพอนันต์ห้วงมหรรรณพ์อันกว้างใหญ่
*จะตามติดมหาปฐมนิยาจารย์

ทุกอย่างก้าวเดินมุ่งมั่นไปสู่ความฝัน
ด้วยใจมุ่งมั่นจะฝ่าฟันถึงวันมีชัย
แต่หน้าที่นั้นสำคัญยิ่งกว่าสิ่งไหน
ทุกข์ยากเพียงใดไม่หวั่นไหวสร้างบารมี
จะรื้อสัตว์ ขนสัตว์รื้อวัฏฏะนี้
ทุกอย่างก้าวนี้ไกลเกินกว่าจักรวาล
จะก้าวไปตั้งแต่วันที่ฉายฉาน
กว่าหม่อมมารมอดม้วยมลายไป...ข้า*



สำรวจอริยาศัยพระโพธิสัตว์ในตัวคุณก่อนบันทึก

ให้นักศึกษาพิจารณาพฤติกรรมตนเองว่าเคยปฏิบัติในเรื่องนั้น แล้วขีด✓ ลงในช่องให้ตรงกับระดับคะแนน

ที่	อริยาศัยของพระโพธิสัตว์/พฤติกรรม	4	3	2	1	0	รวม
1	มีความพอใจที่จะออกบวชตลอดทุกชาติ รักในเพศบรรพชิตเป็นอย่างยิ่ง						
2	ความพอใจอยู่ในที่เงียบสงัด วิเวกผู้เดียว ที่ใดสงบสงัดปราศจากความอึกทึกครึกโครม ย่อมพอใจในสถานทีนั้นยิ่งนัก						
3	มีความพอใจในการบริจาคตาน หากมีช่องทางใดที่จะบริจาคตานได้แล้ว จะไม่ละเว้นเลย จะทำอย่างเต็มที่เต็มกำลัง และยินดีพอใจที่จะคบหากับบุคคลผู้ปราศจากความโลภ ไม่มีตระหนี่เป็นยิ่งนัก						
4	มีความพอใจในความไม่โกรธ พยายามหักห้ามความโกรธอยู่ตลอดมา เจริญเมตตาแก่สัตว์ทั้งปวงด้วยความปรารถนาให้เขาพ้นจากทุกข์ภัยในวัฏสงสารเป็นยิ่งนัก						
5	มีความพอใจในการทำลายโมหะ พยายามบำเพ็ญภาวนา เพื่อให้เกิดดวงปัญญา พิจารณาเห็นบาปบุญคุณและโทษตามความเป็นจริง และพอใจในการคบหาคนดี มีสติปัญญายิ่งนัก						
6	มีความพอใจที่จะยกตนออกจากภพ ไม่ยินดีในการท่องเที่ยวเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสาร โดยมีจิตที่ มุ่งตรงต่อพระนิพพานเพียงอย่างเดียว						
รวมคะแนนทั้งหมด							

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ	ให้	4 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	ให้	3 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	ให้	2 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	ให้	1 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมไม่ทำเลย	ให้	0 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
24 - 21	ดีมาก
20 - 17	ดี
16 - 12	พอใช้
ต่ำกว่า 12	ปรับปรุง



สำรวจبارมี 10 ทศ ในตัวคุณก่อนบันทึก

ให้นักศึกษาประเมินบาร์มี 10 ทศ ของตนเองก่อนทำแบบบันทึกบาร์มี 10 ทศ แล้วให้ขีด✓ลงในช่องให้ตรงกับระดับคะแนน หรือพฤติกรรมของนักศึกษา

ที่	บาร์มี 10 ทศ / พฤติกรรม	อย่างสม่ำเสมอ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่ทำเลย	รวม
		4	3	2	1	0	
1	ทานบาร์มี						
2	ศีลบาร์มี						
3	เนกขัมมบาร์มี						
4	ปัญญาบาร์มี						
5	วิริยบาร์มี						
6	ขันติบาร์มี						
7	สัจจบาร์มี						
8	อธิษฐานบาร์มี						
9	เมตตาบาร์มี						
10	อุเบกขาบาร์มี						
11	ตามระลึกรู้ถึงบุญ						
12	โพสต์รูปการทำความดีผ่านโซเชียลมีเดีย เช่น LINE, Facebook, Twitter						
รวมคะแนนทั้งหมด							

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอให้	4	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง ให้	3	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง ให้	2	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง ให้	1	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมไม่เคยทำเลย ให้	0	คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
48 - 35	ดีมาก
36 - 25	ดี
24 - 12	พอใช้
ต่ำกว่า 12	ปรับปรุง



สำรวจการตั้งเป้าหมายสร้างบารมี 10 ทศ ก่อนบันทึก

1. คุณเคยตั้งเป้าหมายในการสร้างบารมี 10 ทศ ในชีวิตหรือไม่ ☐ เคย ☐ ไม่เคย

2. คุณตั้งเป้าหมายในการสร้างบารมีไว้อย่างไร.....

3. คุณคิดว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้สำเร็จหรือไม่ ความสำเร็จ ☐ สำเร็จ ☐ ไม่สำเร็จ

4. สิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข.....

5. เล่าเรื่องในการสร้างบารมี 10 ทศ ที่เคยทำอย่างไรบ้าง

1) ทานบารมี ☐ เคย ☐ ไม่เคย คือ.....

2) ศีลบารมี ☐ เคย ☐ ไม่เคย คือ.....

3) เนกขัมมบารมี ☐ เคย ☐ ไม่เคย คือ.....

4) ปัญญาบารมี ☐ เคย ☐ ไม่เคย คือ.....

5) วิริยบารมี ☐ เคย ☐ ไม่เคย คือ.....

6) ขันติบารมี ☐ เคย ☐ ไม่เคย คือ.....

7) สัจจบารมี ☐ เคย ☐ ไม่เคย คือ.....

8) อธิษฐานบารมี ☐ เคย ☐ ไม่เคย คือ.....

9) เมตตาบารมี ☐ เคย ☐ ไม่เคย คือ.....

10) อุเบกขาบารมี ☐ เคย ☐ ไม่เคย คือ.....

11) ตามระลึคนึกถึงบุญ ☐ เคย ☐ ไม่เคย คือ.....

12) โพสต์รูปการทำความดีผ่านโซเชียลมีเดีย เช่น LINE, Facebook, Twitter ☐ เคย ☐ ไม่เคย คือ.....



บันทึกบารมี 10 ทศ

สัปดาห์ 1

ช่องรวมประจำสัปดาห์

ได้คะแนน

คะแนนเต็ม

90

ระหว่างวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

1. ให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย ✓ ในบารมีที่ตนเองทำได้ในแต่ละวัน ช่องละ 1 คะแนน/บารมี/วัน

ที่	บารมี 10 ทศ/วัน	อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	รวม
1	ทานบารมี								
2	ศีลบารมี								
3	เนกขัมมบารมี								
4	ปัญญาบารมี								
5	วิริยบารมี								
6	ขันติบารมี								
7	สัจจบารมี								
8	อธิษฐานบารมี								
9	เมตตาบารมี								
10	อุเบกขาบารมี								
11	ตามระลึกรู้ถึงบุญ								
12	โพสต์รูปการทำความดีผ่าน โซเชียลมีเดีย เช่น LINE ,Facebook ,Twitter								



1.1 ตั้งเป้าหมายในการสร้างบารมี 10 ทศ ในสัปดาห์นี้ (2 คะแนน)

เป้าหมาย คือ.....
.....
.....

☆ 1.2 สรุปความสำเร็จในการตั้งเป้าหมาย ○ สำเร็จ ○ ไม่สำเร็จ (2 คะแนน)

☆ 1.3 สิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข (2 คะแนน).....
.....
.....

วิริเยน ทุกขมจฺเจติ

บุคคลล่วงทุกข์ได้

เพราะความเพียร



จดบันทึกการสร้างบารมี 10 ทศ

2.ให้นักศึกษาจดบันทึกเรื่องราวความประทับใจที่สุดในการสร้างบารมี 10 ทศ ของตนเอง
วันละอย่างน้อย 1 บารมี วันละ 10 คะแนน และให้ระบายสีระดับความปลื้มบุญในแต่ละวัน

อาทิตย์

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

จันทร์

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

อังคาร

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

พุธ

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

พฤหัสบดี

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ศุกร์

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

เสาร์

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



บันทึกบารมี 10 ทศ

สัปดาห์ 2

ช่องรวมประจำสัปดาห์

ได้คะแนน

คะแนนเต็ม

90

ระหว่างวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

1. ให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย ✓ ในบารมีที่ตนเองทำได้ในแต่ละวัน ช่องละ 1 คะแนน/บารมี/วัน

ที่	บารมี 10 ทศ/วัน	อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	รวม
1	ทานบารมี								
2	ศีลบารมี								
3	เนกขัมมบารมี								
4	ปัญญาบารมี								
5	วิริยบารมี								
6	ขันติบารมี								
7	สัจจบารมี								
8	อธิษฐานบารมี								
9	เมตตาบารมี								
10	อุเบกขาบารมี								
11	ตามระลึกนึกถึงบุญ								
12	โพสต์รูปการทำความดีผ่าน โซเชียลมีเดีย เช่น LINE ,Facebook ,Twitter								



1.1 ตั้งเป้าหมายในการสร้างบารมี 10 ทศ ในสัปดาห์นี้ (2 คะแนน)

เป้าหมาย คือ.....
.....
.....

☆ 1.2 สรุปความสำเร็จในการตั้งเป้าหมาย ○ สำเร็จ ○ ไม่สำเร็จ (2 คะแนน)

☆ 1.3 สิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข (2 คะแนน).....
.....
.....

ทนต์ เสฏฐิ มนุสเสสุ
ผู้ฝึกตนได้เป็นผู้ประเสริฐ
สุดในหมู่มนุษย์



จดบันทึกการสร้างบารมี 10 ทศ

2.ให้นักศึกษาจดบันทึกเรื่องราวความประทับใจที่สุดในการสร้างบารมี 10 ทศ ของตนเอง
วันละอย่างน้อย 1 บารมี วันละ 10 คะแนน และให้ระบายสีระดับความปลื้มบุญในแต่ละวัน

อาทิตย์

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

จันทร์

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

อังคาร

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

พุธ

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

พฤหัสบดี

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ศุกร์

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

เสาร์

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



บันทึกบารมี 10 ทศ

สัปดาห์ 3

ช่องรวมประจำสัปดาห์

ได้คะแนน

คะแนนเต็ม

90

ระหว่างวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

1. ให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย ✓ ในบารมีที่ตนเองทำได้ในแต่ละวัน ช่องละ 1 คะแนน/บารมี/วัน

ที่	บารมี 10 ทศ/วัน	อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	รวม
1	ทานบารมี								
2	ศีลบารมี								
3	เนกขัมมบารมี								
4	ปัญญาบารมี								
5	วิริยบารมี								
6	ขันติบารมี								
7	สัจจบารมี								
8	อธิษฐานบารมี								
9	เมตตาบารมี								
10	อุเบกขาบารมี								
11	ตามระลึกนึกถึงบุญ								
12	โพสต์รูปการทำความดีผ่าน โซเชียลมีเดีย เช่น LINE ,Facebook ,Twitter								



1.1 ตั้งเป้าหมายในการสร้างบารมี 10 ทศ ในสัปดาห์นี้ (2 คะแนน)

เป้าหมาย คือ.....

.....

.....

☆ 1.2 สรุปความสำเร็จในการตั้งเป้าหมาย ○  สำเร็จ ○  ไม่สำเร็จ (2 คะแนน)

☆ 1.3 สิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข (2 คะแนน).....

.....

.....

อดทน ใจหายอดทน

จงเตือนตนด้วยตนเอง



จดบันทึกการสร้างบารมี 10 ทศ

2.ให้นักศึกษาจดบันทึกเรื่องราวความประทับใจที่สุดในการสร้างบารมี 10 ทศ ของตนเอง
วันละอย่างน้อย 1 บารมี วันละ 10 คะแนน และให้ระบายสีระดับความปลื้มบุญในแต่ละวัน

อาทิตย์

ระดับความปลื้มบุญ



จันทร์

ระดับความปลื้มบุญ



อังคาร

ระดับความปลื้มบุญ



พุธ

ระดับความปลื้มบุญ



พฤหัสบดี

ระดับความปลื้มบุญ



ศุกร์

ระดับความปลื้มบุญ



เสาร์

ระดับความปลื้มบุญ





บันทึกบารมี 10 ทศ

สัปดาห์ 4

ช่องรวมประจำสัปดาห์

ได้คะแนน

คะแนนเต็ม

90

ระหว่างวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

1. ให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย ✓ ในบารมีที่ตนเองทำได้ในแต่ละวัน ช่องละ 1 คะแนน/บารมี/วัน

ที่	บารมี 10 ทศ/วัน	อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	รวม
1	ทานบารมี								
2	ศีลบารมี								
3	เนกขัมมบารมี								
4	ปัญญาบารมี								
5	วิริยบารมี								
6	ขันติบารมี								
7	สัจจบารมี								
8	อธิษฐานบารมี								
9	เมตตาบารมี								
10	อุเบกขาบารมี								
11	ตามระลึกนึกถึงบุญ								
12	โพสต์รูปการทำความดีผ่าน โซเชียลมีเดีย เช่น LINE ,Facebook ,Twitter								



1.1 ตั้งเป้าหมายในการสร้างบารมี 10 ทศ ในสัปดาห์นี้ (2 คะแนน)

เป้าหมาย คือ.....
.....
.....

★ 1.2 สรุปความสำเร็จในการตั้งเป้าหมาย ○ สำเร็จ ○ ไม่สำเร็จ (2 คะแนน)

★ 1.3 สิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข (2 คะแนน).....
.....
.....

อดุลานันท์ ทมยุนดี ปณฺธิตา

บัณฑิตย๋อมฝักฝน



จดบันทึกการสร้างบารมี 10 ทศ

2.ให้นักศึกษาจดบันทึกเรื่องราวความประทับใจที่สุดในการสร้างบารมี 10 ทศ ของตนเอง
วันละอย่างน้อย 1 บารมี วันละ 10 คะแนน และให้ระบายสีระดับความปลื้มบุญในแต่ละวัน

อาทิตย์

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

จันทร์

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

อังคาร

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

พุธ

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

พฤหัสบดี

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ศุกร์

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

เสาร์

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



บันทึกบารมี 10 ทศ

สัปดาห์ 5

ช่องรวมประจำสัปดาห์

ได้คะแนน

คะแนนเต็ม

90

ระหว่างวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

1. ให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย ✓ ในบารมีที่ตนเองทำได้ในแต่ละวัน ช่องละ 1 คะแนน/บารมี/วัน

ที่	บารมี 10 ทศ/วัน	อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	รวม
1	ทานบารมี								
2	ศีลบารมี								
3	เนกขัมมบารมี								
4	ปัญญาบารมี								
5	วิริยบารมี								
6	ขันติบารมี								
7	สัจจบารมี								
8	อธิษฐานบารมี								
9	เมตตาบารมี								
10	อุเบกขาบารมี								
11	ตามระลึกนึกถึงบุญ								
12	โพสต์รูปการทำความดีผ่าน โซเชียลมีเดีย เช่นLINE ,Facebook ,Twitter								



1.1 ตั้งเป้าหมายในการสร้างบารมี 10 ทศ ในสัปดาห์นี้ (2 คะแนน)

เป้าหมาย คือ.....
.....
.....

☆ 1.2 สรุปความสำเร็จในการตั้งเป้าหมาย ○ สำเร็จ ○ ไม่สำเร็จ (2 คะแนน)

☆ 1.3 สิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข (2 คะแนน).....
.....
.....

ธมฺโม สุจิณฺโณ สุขมาวหาติ

ธรรมที่ประพฤติดีแล้ว

ย่อมนำสุขมาให้



จดบันทึกการสร้างบารมี 10 ทศ

2.ให้นักศึกษาจดบันทึกเรื่องราวความประทับใจที่สุดในการสร้างบารมี 10 ทศ ของตนเอง
วันละอย่างน้อย 1 บารมี วันละ 10 คะแนน และให้ระบายสีระดับความปลื้มบุญในแต่ละวัน

อาทิตย์

ระดับความปลื้มบุญ



จันทร์

ระดับความปลื้มบุญ



อังคาร

ระดับความปลื้มบุญ



พุธ

ระดับความปลื้มบุญ



พฤหัสบดี

ระดับความปลื้มบุญ



ศุกร์

ระดับความปลื้มบุญ



เสาร์

ระดับความปลื้มบุญ





บันทึกบารมี 10 ทศ

สัปดาห์ 6

ช่องรวมประจำสัปดาห์

ได้คะแนน

คะแนนเต็ม

90

ระหว่างวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

1. ให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย ✓ ในบารมีที่ตนเองทำได้ในแต่ละวัน ช่องละ 1 คะแนน/บารมี/วัน

ที่	บารมี 10 ทศ/วัน	อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	รวม
1	ทานบารมี								
2	ศีลบารมี								
3	เนกขัมมบารมี								
4	ปัญญาบารมี								
5	วิริยบารมี								
6	ขันติบารมี								
7	สัจจบารมี								
8	อธิษฐานบารมี								
9	เมตตาบารมี								
10	อุเบกขาบารมี								
11	ตามระลึกนึกถึงบุญ								
12	โพสต์รูปการทำความดีผ่าน โซเชียลมีเดีย เช่น LINE ,Facebook ,Twitter								



1.1 ตั้งเป้าหมายในการสร้างบารมี 10 ทศ ในสัปดาห์นี้ (2 คะแนน)

เป้าหมาย คือ.....

★ 1.2 สรุปความสำเร็จในการตั้งเป้าหมาย ○  สำเร็จ ○  ไม่สำเร็จ (2 คะแนน)

★ 1.3 สิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข (2 คะแนน).....

ธมโม หเว รกฺขติ ธมฺมจารี

ธรรมย่อมรักษา

ผู้ประพฤติธรรม



จดบันทึกการสร้างบารมี 10 ทศ

2.ให้นักศึกษาจดบันทึกเรื่องราวความประทับใจที่สุดในการสร้างบารมี 10 ทศ ของตนเอง
วันละอย่างน้อย 1 บารมี วันละ 10 คะแนน และให้ระบายสีระดับความปลื้มบุญในแต่ละวัน

อาทิตย์

ระดับความปลื้มบุญ



จันทร์

ระดับความปลื้มบุญ



อังคาร

ระดับความปลื้มบุญ



พุธ

ระดับความปลื้มบุญ



พฤหัสบดี

ระดับความปลื้มบุญ



ศุกร์

ระดับความปลื้มบุญ



เสาร์

ระดับความปลื้มบุญ





บันทึกบารมี 10 ทศ

สัปดาห์ 7

ช่องรวมประจำสัปดาห์

ได้คะแนน

คะแนนเต็ม

90

ระหว่างวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

1. ให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย ✓ ในบารมีที่ตนเองทำได้ในแต่ละวัน ช่องละ 1 คะแนน/บารมี/วัน

ที่	บารมี 10 ทศ/วัน	อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	รวม
1	ทานบารมี								
2	ศีลบารมี								
3	เนกขัมมบารมี								
4	ปัญญาบารมี								
5	วิริยบารมี								
6	ขันติบารมี								
7	สัจจบารมี								
8	อธิษฐานบารมี								
9	เมตตาบารมี								
10	อุเบกขาบารมี								
11	ตามระลึกนึกถึงบุญ								
12	โพสต์รูปการทำความดีผ่าน โซเชียลมีเดีย เช่น LINE ,Facebook ,Twitter								



1.1 ตั้งเป้าหมายในการสร้างบารมี 10 ทศ ในสัปดาห์นี้ (2 คะแนน)

เป้าหมาย คือ.....
.....
.....

★ 1.2 สรุปความสำเร็จในการตั้งเป้าหมาย ○👍 สำเร็จ ○👎 ไม่สำเร็จ (2 คะแนน)

★ 1.3 สิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข (2 คะแนน).....
.....
.....

อดุลานันท์ ทมยนิติ สุพพตา

ผู้ประพาดิธิ

ย่อมฝึกตนอยู่เป็นนิจ



จดบันทึกการสร้างบารมี 10 ทศ

2.ให้นักศึกษาจดบันทึกเรื่องราวความประทับใจที่สุดในการสร้างบารมี 10 ทศ ของตนเอง
วันละอย่างน้อย 1 บารมี วันละ 10 คะแนน และให้ระบายสีระดับความปลื้มบุญในแต่ละวัน

อาทิตย์

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

จันทร์

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

อังคาร

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

พุธ

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

พฤหัสบดี

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ศุกร์

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

เสาร์

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



บันทึกบารมี 10 ทศ

สัปดาห์ 8

ช่องรวมประจำสัปดาห์

ได้คะแนน

คะแนนเต็ม

90

ระหว่างวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

1. ให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย ✓ ในบารมีที่ตนเองทำได้ในแต่ละวัน ช่องละ 1 คะแนน/บารมี/วัน

ที่	บารมี 10 ทศ/วัน	อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	รวม
1	ทานบารมี								
2	ศีลบารมี								
3	เนกขัมมบารมี								
4	ปัญญาบารมี								
5	วิริยบารมี								
6	ขันติบารมี								
7	สัจจบารมี								
8	อธิษฐานบารมี								
9	เมตตาบารมี								
10	อุเบกขาบารมี								
11	ตามระลึกนึกถึงบุญ								
12	โพสต์รูปการทำความดีผ่าน โซเชียลมีเดีย เช่น LINE ,Facebook ,Twitter								



1.1 ตั้งเป้าหมายในการสร้างบารมี 10 ทศ ในสัปดาห์นี้ (2 คะแนน)

เป้าหมาย คือ.....

☆ 1.2 สรุปความสำเร็จในการตั้งเป้าหมาย ○ สำเร็จ ○ ไม่สำเร็จ (2 คะแนน)

☆ 1.3 สิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข (2 คะแนน).....

อดทน หเว ชิต์ เสยโย

ชนะตนนั้นแหละ เป็นดี



จดบันทึกการสร้างบารมี 10 ทศ

2.ให้นักศึกษาจดบันทึกเรื่องราวความประทับใจที่สุดในการสร้างบารมี 10 ทศ ของตนเอง
วันละอย่างน้อย 1 บารมี วันละ 10 คะแนน และให้ระบายสีระดับความปลื้มบุญในแต่ละวัน

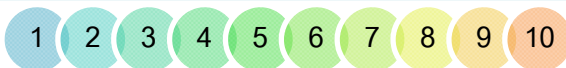
อาทิตย์

ระดับความปลื้มบุญ



จันทร์

ระดับความปลื้มบุญ



อังคาร

ระดับความปลื้มบุญ



พุธ

ระดับความปลื้มบุญ



พฤหัสบดี

ระดับความปลื้มบุญ



ศุกร์

ระดับความปลื้มบุญ



เสาร์

ระดับความปลื้มบุญ





บันทึกบารมี 10 ทศ

สัปดาห์ 9

ช่องรวมประจำสัปดาห์

ได้คะแนน

คะแนนเต็ม

90

ระหว่างวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

1. ให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย ✓ ในบารมีที่ตนเองทำได้ในแต่ละวัน ช่องละ 1 คะแนน/บารมี/วัน

ที่	บารมี 10 ทศ/วัน	อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	รวม
1	ทานบารมี								
2	ศีลบารมี								
3	เนกขัมมบารมี								
4	ปัญญาบารมี								
5	วิริยบารมี								
6	ขันติบารมี								
7	สัจจบารมี								
8	อธิษฐานบารมี								
9	เมตตาบารมี								
10	อุเบกขาบารมี								
11	ตามระลึกนึกถึงบุญ								
12	โพสต์รูปการทำความดีผ่าน โซเชียลมีเดีย เช่น LINE ,Facebook ,Twitter								



1.1 ตั้งเป้าหมายในการสร้างบารมี 10 ทศ ในสัปดาห์นี้ (2 คะแนน)

เป้าหมาย คือ.....
.....
.....

☆ 1.2 สรุปความสำเร็จในการตั้งเป้าหมาย ○ สำเร็จ ○ ไม่สำเร็จ (2 คะแนน)

☆ 1.3 สิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข (2 คะแนน).....
.....
.....

ยทตตครหิ ตทกพพมานโน

ติตนเองเพราะเหตุใด

ไม่ควรทำเหตุนั้น



จดบันทึกการสร้างบารมี 10 ทศ

2.ให้นักศึกษาจดบันทึกเรื่องราวความประทับใจที่สุดในการสร้างบารมี 10 ทศ ของตนเอง
วันละอย่างน้อย 1 บารมี วันละ 10 คะแนน และให้ระบายสีระดับความปลื้มบุญในแต่ละวัน

อาทิตย์

ระดับความปลื้มบุญ



จันทร์

ระดับความปลื้มบุญ



อังคาร

ระดับความปลื้มบุญ



พุธ

ระดับความปลื้มบุญ



พฤหัสบดี

ระดับความปลื้มบุญ



ศุกร์

ระดับความปลื้มบุญ



เสาร์

ระดับความปลื้มบุญ





บันทึกบารมี 10 ทศ

สัปดาห์ 10

ช่องรวมประจำสัปดาห์

ได้คะแนน

คะแนนเต็ม

90

ระหว่างวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

1. ให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย ✓ ในบารมีที่ตนเองทำได้ในแต่ละวัน ช่องละ 1 คะแนน/บารมี/วัน

ที่	บารมี 10 ทศ/วัน	อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	รวม
1	ทานบารมี								
2	ศีลบารมี								
3	เนกขัมมบารมี								
4	ปัญญาบารมี								
5	วิริยบารมี								
6	ขันติบารมี								
7	สัจจบารมี								
8	อธิษฐานบารมี								
9	เมตตาบารมี								
10	อุเบกขาบารมี								
11	ตามระลึกนึกถึงบุญ								
12	โพสต์รูปการทำความดีผ่าน โซเชียลมีเดีย เช่น LINE ,Facebook ,Twitter								



1.1 ตั้งเป้าหมายในการสร้างบารมี 10 ทศ ในสัปดาห์นี้ (2 คะแนน)

เป้าหมาย คือ.....

.....

☆ 1.2 สรุปความสำเร็จในการตั้งเป้าหมาย ○  สำเร็จ ○  ไม่สำเร็จ (2 คะแนน)

☆ 1.3 สิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข (2 คะแนน).....

.....

สทตฤพลสุโต ลียา

พึงชนชวาย

ในเป้าหมายของตน



จดบันทึกการสร้างบารมี 10 ทศ

2.ให้นักศึกษาจดบันทึกเรื่องราวความประทับใจที่สุดในการสร้างบารมี 10 ทศ ของตนเอง

วันละอย่างน้อย 1 บารมี วันละ 10 คะแนน และให้ระบายสีระดับความปลื้มบุญในแต่ละวัน

อาทิตย์

ระดับความปลื้มบุญ



จันทร์

ระดับความปลื้มบุญ



อังคาร

ระดับความปลื้มบุญ



พุธ

ระดับความปลื้มบุญ



พฤหัสบดี

ระดับความปลื้มบุญ



ศุกร์

ระดับความปลื้มบุญ



เสาร์

ระดับความปลื้มบุญ





บันทึกบารมี 10 ทศ

สัปดาห์ 11

ช่องรวมประจำสัปดาห์

ได้คะแนน

คะแนนเต็ม

90

ระหว่างวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

1. ให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย ✓ ในบารมีที่ตนเองทำได้ในแต่ละวัน ช่องละ 1 คะแนน/บารมี/วัน

ที่	บารมี 10 ทศ/วัน	อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	รวม
1	ทานบารมี								
2	ศีลบารมี								
3	เนกขัมมบารมี								
4	ปัญญาบารมี								
5	วิริยบารมี								
6	ขันติบารมี								
7	สัจจบารมี								
8	อธิษฐานบารมี								
9	เมตตาบารมี								
10	อุเบกขาบารมี								
11	ตามระลึกนึกถึงบุญ								
12	โพสต์รูปการทำความดีผ่าน โซเชียลมีเดีย เช่น LINE ,Facebook ,Twitter								



1.1 ตั้งเป้าหมายในการสร้างบารมี 10 ทศ ในสัปดาห์นี้ (2 คะแนน)

เป้าหมาย คือ.....
.....
.....

★ 1.2 สรุปความสำเร็จในการตั้งเป้าหมาย ○ สำเร็จ ○ ไม่สำเร็จ (2 คะแนน)

★ 1.3 สิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข (2 คะแนน).....
.....
.....

ชโน โว มา อุปัจจคา
อย่าปล่อยกาลเวลาให้
ล่วงไปโดยเปล่าประโยชน์



จดบันทึกการสร้างบารมี 10 ทศ

2.ให้นักศึกษาจดบันทึกเรื่องราวความประทับใจที่สุดในการสร้างบารมี 10 ทศ ของตนเอง
วันละอย่างน้อย 1 บารมี วันละ 10 คะแนน และให้ระบายสีระดับความปลื้มบุญในแต่ละวัน

อาทิตย์

ระดับความปลื้มบุญ



จันทร์

ระดับความปลื้มบุญ



อังคาร

ระดับความปลื้มบุญ



พุธ

ระดับความปลื้มบุญ



พฤหัสบดี

ระดับความปลื้มบุญ



ศุกร์

ระดับความปลื้มบุญ



เสาร์

ระดับความปลื้มบุญ





บันทึกบารมี 10 ทศ

สัปดาห์ 12

ช่องรวมประจำสัปดาห์

ได้คะแนน

คะแนนเต็ม

90

ระหว่างวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

1. ให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย ✓ ในบารมีที่ตนเองทำได้ในแต่ละวัน ช่องละ 1 คะแนน/บารมี/วัน

ที่	บารมี 10 ทศ/วัน	อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	รวม
1	ทานบารมี								
2	ศีลบารมี								
3	เนกขัมมบารมี								
4	ปัญญาบารมี								
5	วิริยบารมี								
6	ขันติบารมี								
7	สัจจบารมี								
8	อธิษฐานบารมี								
9	เมตตาบารมี								
10	อุเบกขาบารมี								
11	ตามระลึกนึกถึงบุญ								
12	โพสต์รูปการทำความดีผ่าน โซเชียลมีเดีย เช่น LINE ,Facebook ,Twitter								



1.1 ตั้งเป้าหมายในการสร้างบารมี 10 ทศ ในสัปดาห์นี้ (2 คะแนน)

เป้าหมาย คือ.....
.....
.....

☆ 1.2 สรุปความสำเร็จในการตั้งเป้าหมาย ○  สำเร็จ ○  ไม่สำเร็จ (2 คะแนน)

☆ 1.3 สิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข (2 คะแนน).....
.....
.....

สนาถา วิหรถ มา อนา

จงอยู่อย่างมีหลักยึดเหนี่ยวใจ

อย่าเป็นคนไร้ที่พึ่ง



จดบันทึกการสร้างบารมี 10 ทศ

2. ให้นักศึกษาจดบันทึกเรื่องราวความประทับใจที่สุดในการสร้างบารมี 10 ทศ ของตนเอง
วันละอย่างน้อย 1 บารมี วันละ 10 คะแนน และให้ระบายสีระดับความปลื้มบุญในแต่ละวัน

อาทิตย์

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

จันทร์

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

อังคาร

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

พุธ

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

พฤหัสบดี

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ศุกร์

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

เสาร์

ระดับความปลื้มบุญ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



สำรวจอรรถาธิบายพระโพธิสัตว์ในตัวคุณหลังบันทึก

ให้นักศึกษาพิจารณาพฤติกรรมตนเองว่าเคยปฏิบัติในเรื่องนั้น แล้วขีด ✓ ลงในช่องให้ตรงกับระดับคะแนน

ที่	อรรถาธิบายของพระโพธิสัตว์/พฤติกรรม	4	3	2	1	0	รวม
1	มีความพอใจที่จะออกบวชตลอดทุกชาติ รักในเพศบรรพชิตเป็นอย่างยิ่ง						
2	ความพอใจอยู่ในที่เงียบสงัด วิเวกผู้เดียว ที่ใดสงบสงัดปราศจากความอึกทึกครึกโครม ย่อมพอใจในสถานทีนั้นยิ่งนัก						
3	มีความพอใจในการบริจาคทาน หากมีช่องทางใดที่จะบริจาคทานได้แล้ว จะไม่ละเว้นเลย จะทำอย่างเต็มที่เต็มกำลัง และยินดีพอใจที่จะคบหากับบุคคล ผู้ปราศจากความโลภ ไม่มีตระหนี่เป็นยิ่งนัก						
4	มีความพอใจในความไม่โกรธ พยายามหักห้ามความโกรธอยู่ตลอดมา เจริญเมตตาแก่สัตว์ทั้งปวงด้วยความปรารถนาให้เขาพ้นจากทุกข์ภัยในวัฏสงสาร เป็นยิ่งนัก						
5	มีความพอใจในการทำลายโมหะ พยายามบำเพ็ญภาวนา เพื่อให้เกิดดวงปัญญา พิจารณาเห็นบาปบุญคุณและโทษตามความเป็นจริง และพอใจในการคบหาคนดี มีสติปัญญายิ่งนัก						
6	มีความพอใจที่จะยกตนออกจากภพ ไม่ยินดีในการท่องเที่ยวเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสาร โดยมีจิตที่ มุ่งตรงต่อพระนิพพานเพียงอย่างเดียว						
รวมคะแนนทั้งหมด							

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอให้	4	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้งให้	3	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้งให้	2	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้งให้	1	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมไม่ทำเลยให้	0	คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
24 - 21	ดีมาก
20 - 17	ดี
16 - 12	พอใช้
ต่ำกว่า 12	ปรับปรุง



สำรวจบารมี 10 ทศ หลังบันทึก

ให้นักศึกษาประเมินบารมี 10 ทศ ของตนเองหลังทำแบบบันทึกบารมี 10 ทศ แล้วให้ขีด✓ลงในช่องให้ตรงกับระดับคะแนนหรือพฤติกรรมของนักศึกษา

ที่	บารมี 10 ทศ / พฤติกรรม	อย่างสม่ำเสมอ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่ทำเลย	รวม
		4	3	2	1	0	
1	ทานบารมี						
2	ศีลบารมี						
3	เนกขัมมบารมี						
4	ปัญญาบารมี						
5	วิริยบารมี						
6	ขันติบารมี						
7	สัจจบารมี						
8	อธิษฐานบารมี						
9	เมตตาบารมี						
10	อุเบกขาบารมี						
11	ตามระลึกนึกถึงบุญ						
12	โพสต์รูปการทำความดีผ่านโซเชียลมีเดีย เช่น LINE, Facebook, Twitter						
รวมคะแนนทั้งหมด							

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ	ให้	4	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	ให้	3	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	ให้	1	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมไม่เคยทำเลย	ให้	0	คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
48 - 35	ดีมาก
36 - 25	ดี
24 - 12	พอใช้
ต่ำกว่า 12	ปรับปรุง



สำรวจการตั้งเป้าหมายสร้างบารมี 10 ทศ หลังบันทึก

ให้นักศึกษาสรุปการตั้งเป้าหมายในการสร้างบารมีของตนเองทั้ง 10 ทศ ที่ทำมาตลอด 12 สัปดาห์

1. คุณคิดว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้สำเร็จหรือไม่ ความสำเร็จ ☐ สำเร็จ ☐ ไม่สำเร็จ

1) ทานบารมี ☐ สำเร็จ ☐ ไม่สำเร็จ และสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข คือ

2) ศีลบารมี ☐ สำเร็จ ☐ ไม่สำเร็จ และสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข คือ

3) เนกขัมมบารมี ☐ สำเร็จ ☐ ไม่สำเร็จ และสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข คือ

4) ปัญญาบารมี ☐ สำเร็จ ☐ ไม่สำเร็จ และสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข คือ

5) วิริยบารมี ☐ สำเร็จ ☐ ไม่สำเร็จ และสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข คือ

6) ขันติบารมี ☐ สำเร็จ ☐ ไม่สำเร็จ และสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข คือ

7) สัจจบารมี ☐ สำเร็จ ☐ ไม่สำเร็จ และสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข คือ

8) อธิษฐานบารมี ☐ สำเร็จ ☐ ไม่สำเร็จ และสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข คือ

9) เมตตาบารมี ☐ สำเร็จ ☐ ไม่สำเร็จ และสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข คือ

10) อุเบกขาบารมี ☐ สำเร็จ ☐ ไม่สำเร็จ และสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข คือ

11) ตามระลึกรู้ถึงบุญ ☐ สำเร็จ ☐ ไม่สำเร็จ และสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข คือ

12) โพสต์รูปการทำความดีผ่านโซเชียลมีเดีย เช่น LINE, Facebook, Twitter ☐ สำเร็จ

☐ ไม่สำเร็จ และสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข คือ

2. คุณตั้งเป้าหมายในการสร้างบารมีในอนาคตไว้อย่างไร



สรุปความประทับใจในการสร้างบารมี 10 ทศ

ข้อรวมสำหรับผู้สอน

ได้คะแนน

คะแนนเต็ม

10

ให้นักศึกษาเขียนบรรยายสรุปความประทับใจที่สุดในการสร้างบารมี 10 ทศ ของตนเองตลอด 12 สัปดาห์ หรือ 1 ภาคการศึกษา อย่างน้อย 1 บารมี พร้อมติดภาพประกอบเรื่องราว

รูปภาพ



แบบประเมินเอกสารการสอน

10

ชุดวิชา ศาสตร์แห่งการเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ระดับปริญญาตรี
คำชี้แจง

1. แบบประเมินฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินเอกสารการสอนชุดวิชาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ข้อมูลที่ได้จะใช้ประโยชน์ในการปรับปรุง เอกสารการสอนชุดวิชา และกิจกรรมการเรียนการสอน คำตอบของท่านจะเก็บไว้เป็นความลับ และนำมาสรุปในภาพรวม จึงขอให้ท่านตอบให้ครบทุกข้อ

2. โปรดทำเครื่องหมาย ☒ ลงในช่องว่างที่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็นของท่านเกี่ยวกับชุดวิชาที่ศึกษา และเติมข้อความในช่องว่างที่เว้นไว้

3. แบบประเมินแบ่งเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 ความคิดเห็นเกี่ยวกับเอกสารการสอน และกิจกรรมการเรียนการสอน

ตอนที่ 2 ความเข้าใจในเนื้อหาวิชา

ตอนที่ 1 ความคิดเห็นเกี่ยวกับเอกสารการสอน และกิจกรรมการเรียนการสอน

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	5	4	3	2	1
1. เอกสารการสอนมีเนื้อหาสาระชัดเจน อ่านเข้าใจได้ง่าย					
2. กิจกรรมท้ายเรื่องกระตุ้นการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา					
3. แบบประเมินผลตนเองก่อน - หลังเรียนช่วยให้เข้าใจเนื้อหา					
4. วิธีศึกษาของชุดวิชาช่วยให้เข้าใจเนื้อหาวิชาที่ศึกษา					
5. การจัดลำดับเนื้อหาเอื้อต่อการเรียนรู้					
6. ทำแบบประเมินตนเองและทำกิจกรรมท้ายเรื่องก่อนตรวจคำตอบกับแนวตอบ					
7. ได้รับความรู้เพิ่มขึ้นจากการศึกษาชุดวิชานี้					
8. สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้					
9. ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับชุดวิชากับผู้อื่น					
10. ได้ใช้เทคโนโลยีในการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม					
11. สื่อประกอบการเรียนการสอนทันสมัย สอดคล้องกับเรื่องที่เรียน					
12. การบันทึกการมี 10 ทศ ทำให้ได้ฝึกหัดสร้างบารมี					
13. ความพึงพอใจที่มีต่อชุดวิชานี้โดยภาพรวม					

ตอนที่ 2 ความเข้าใจในเนื้อหาของเอกสารการสอน

เนื้อหาบทเรียน	เข้าใจ	ไม่เข้าใจ
บทที่ 1 ปฐมบทว่าด้วยศาสตร์แห่งการเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า		
บทที่ 2 ธรรมชาติของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า		
บทที่ 3 คุณสมบัติและคุณธรรมที่ทำให้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า		
บทที่ 4 ก่อนจะเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์ปัจจุบัน		
บทที่ 5 พุทธประวัติพระสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์ปัจจุบัน ช่วงปฐมกาล		
บทที่ 6 พุทธประวัติพระสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์ปัจจุบัน ช่วงมัชฌิมกาล		
บทที่ 7 พุทธประวัติพระสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์ปัจจุบัน ช่วงปัจฉิมกาล		
บทที่ 8 วิธีสู่ความเป็นพุทธะ		

จุดเด่นของการเรียนการสอนชุดวิชานี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

จุดที่ควรพัฒนา

.....

.....

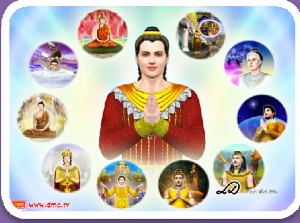
.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือตอบแบบประเมิน



ตารางสรุปคะแนน

บันทึกบารมี 10 ทศ

ให้นักศึกษาสรุปคะแนนของตนเองโดยรวมคะแนนในแต่ละสัปดาห์

บทยีก นักสร้างบารมี	คะแนนเต็ม	สัปดาห์ที่												รวม	คะแนนเต็ม
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1 บันทึกบารมี 10 ทศ	90														1,080
2 จัดบันทึกการสร้างบารมี 10 ทศ	70														840
รวมคะแนน	160														
รวมคะแนนทั้งหมด															1,920

ที่	สรุปคะแนนบทยีกนักสร้างบารมี (สำหรับนักศึกษา)	คะแนนเต็ม	ก่อน	หลัง
1	สำรวจอริยาศัยพระโพธิสัตว์ในตัวคุณก่อน-หลัง	24		
2	สำรวจบารมี 10 ทศ ในตัวคุณก่อน-หลัง	48		
รวมคะแนนทั้งหมด		72		
ที่	สรุปคะแนนบทยีกนักสร้างบารมี (สำหรับผู้สอน)	คะแนนเต็ม	ก่อน	หลัง
1	สำรวจการตั้งเป้าหมายสร้างบารมี 10 ทศ ก่อน-หลังบันทึก	10		
2	สรุปความประทับใจในการสร้างบารมี 10 ทศ	10		
3	แบบประเมินเอกสารการสอน	10		
รวมคะแนนทั้งหมด				