

รายงานผลการจัดโครงการอบรม  
พัฒนาศักยภาพบุคลากรของเทศบาลเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน  
“ภายใต้กิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการและ  
เจ้าหน้าที่ของรัฐ”

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑

ระหว่างวันที่ ๒๘-๒๙ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๑

ณ วัดป่าเคียนพिंग ตำบลต้นยวน อำเภอพนม จังหวัดสุราษฎร์ธานี



## ประชุมชี้แจงกำหนดการโครงการและการเตรียมตัวในการเข้าร่วม

☞ วันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๑ เวลา ๑๓.๐๐ น. ผู้เข้าร่วมโครงการได้เข้าประชุมเพื่อรับฟังคำชี้แจง กำหนดการโครงการพร้อมทั้งการเตรียมตัวในการเดินทางเพื่อเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมฯ





## ออกเดินทาง

☞ วันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑ เมื่อเวลา ๐๗.๐๐ น. คณะผู้บริหาร สมาชิกสภา พนักงานเทศบาล และพนักงานพร้อมกันที่เทศบาล เพื่อออกเดินทางไปวัดป่าเคียนพिंग ตำบลต้นยวน อำเภอพนม จังหวัดสุราษฎร์ธานี



## ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมอบรมและพิธีเปิดโครงการฯ

☞ วันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑ ลงทะเบียน

เดินทางถึงวัดป่าเคียนพิก เวลา ๑๐.๒๕ น. เจ้าหน้าที่รับลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการอบรมฯ ณ สถานที่อบรม





☞ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑ พิธีเปิดโครงการฯ บริเวณสถานที่อบรม โดยมีนายโกวิทย์ วัชรสวัสดิ์ นายกเทศมนตรีตำบลกรูด เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการอบรม พัฒนาศักยภาพบุคลากรของเทศบาลเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน “ภายใต้กิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการและเจ้าหน้าที่ของรัฐ” และกล่าวรายงานโดยนางสาวอารมย์ สุวรรณประเสริฐ ปลัดเทศบาล





☞ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑ อารานาธรรม อารานาศิล โดยพระครูสังฆรักษ์ศีลธรรมวิไล  
เจ้าอาวาสวัดป่าเคียนพิง ฝึกสมาธิภาวนาเบื้องต้นก่อนเริ่มการอบรม





☞ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑ ฝึกสมาธิภาวนาเบื้องต้นก่อนเริ่มการอบรมโดยพระครูสังฆรักษ์ศีลธรรมวิมล เจ้าอาวาสวัดป่าเคียนพิง





☞ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑ ชี้แจงกติกา มารยาทชาวพุทธ ในการอยู่ร่วมกันในวัดเพื่อทำกิจกรรม โดยแม่ชีลี



ที่วัดป่าเคียนพินแห่งนี้ เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม เราก็อยากปฏิบัติตัวให้เป็น ร้องเพลงในวัดไม่มี เปิดเพลงทางโลกไม่ได้ คุยไม่ดังไม่ไว้วาย มหรสพไม่มี จะมาพลอดรักในวัดไม่ได้ หนุ่มสาวจะมาเที่ยวก็เที่ยวได้ แต่จะมาเหย้าหยอกกันไม่ได้ไม่ควร บางทีมาเที่ยว มีภูเขาสถานที่ร่มรื่นมานั่งจิบกันหยอกกันมันไม่ควร สถานที่ปฏิบัติธรรมเราควรเคารพ ไม่แครงเหมือนแครงนั้นแหละ เราต้องการความสงบ วัดนี้สร้างขึ้นมาเพื่อปฏิบัติธรรม พระเณรชีอุบาสกอุบาสิกาไม่เลือกคนรวยคนจนไม่เลือก ความรู้น้อย ความรู้มากก็ไม่เลือก แล้วถ้าศรัทธาสนใจจะปฏิบัติธรรมมีทุกซ์มา แต่มาด้วยความเคารพ มาขอพึ่งคำชี้แจงชี้แนะการแก้ไข ยินดีต้อนรับหมด ทุกคนที่มาในวันนี้ลองตั้งใจสัก ๒ วัน แล้วเราจะได้อะไรกลับไปมากมายเพื่อใช้ในการปฏิบัติงาน และการดำเนินชีวิต และนอกจากนี้แม่ชีได้ชี้แจงเกี่ยวกับที่พักและการใช้ห้องน้ำ สถานที่รับประทานอาหาร เป็นต้น



☞ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑ รับประทานอาหารกลางวัน/นำภาระเข้าที่พัก จัดเตรียมที่พัก





☞ นำสัมภาระเข้าที่พัก / พักผ่อนตามอรัญวาสีย์





# การบรรยายธรรม เรื่อง ธรรมะอารมณ์ดี เสริมสร้างสามัคคีในองค์กร

☞ วันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑

เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. รับฟังการบรรยายธรรมเรื่อง ธรรมะอารมณ์ดี เสริมสร้างสามัคคีในองค์กร โดยพระธรรมชาติ เขมรโต มีทั้งการบรรยายให้ห้องอบรมและออกนอกสถานที่เพื่อศึกษาธรรมะกับธรรมชาติ







ธรรมะกับธรรมชาติ











จากการศึกษาธรรมะนอกพื้นที่ตามที่พระอาจารย์ให้โจทย์มาคือ “ธรรมะกับธรรมชาติ” โดยมีการแบ่งกลุ่มออกเป็น ๕ กลุ่ม เพื่อแยกให้แต่ละกลุ่มช่วยกันศึกษาและวิเคราะห์ตามโจทย์ที่ให้มา สามารถสรุปได้ดังนี้

**กลุ่มที่ ๑** ธรรมะหมายถึงสิ่งที่มีอยู่จริงๆ แต่ถ้าพูดถึงธรรมะแล้วเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นปรากฏเพราะเหตุปัจจัยแล้วก็ดับไป เพราะฉะนั้นถ้าพูดถึงธรรมชาติก็ต้องเข้าใจด้วยว่าธรรมชาติในทางธรรมะคือธรรมชาติในทางธรรมะ ก็คือธรรมะหมายความถึงไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล เป็นธรรมะ เป็นธาตุ ความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป การรู้จักธรรมชาติ คือการไม่ยึดติดกับทุกอย่าง เข้าใจตามความเป็นจริงสิ่งที่ศาสนาสอนคือให้ฝึกจิตตัวเอง ให้เห็นตามความเป็นจริงของธรรมชาติให้ได้ สรุปสั้นๆ คือ ธรรมะคือความเป็นจริงของธรรมชาติ ด้านหนึ่งคือ เกิดแก่ เจ็บตาย คือธรรมชาติที่หนีไม่พ้น

**กลุ่มที่ ๒** สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเรา แสดงธรรมอยู่ตลอดเวลา หากเราสังเกตสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แล้วพิจารณาสิ่งนั้นตามความเป็นจริงตามธรรมชาติของมัน เราก็จะได้เรียนรู้ธรรมะ เพราะธรรมะก็คือความจริงตามกฎธรรมชาติ ( สัจธรรม ) ซึ่งจะสอนใจเราให้คลายจากความทุกข์ลงไปได้

ความทุกข์ของคนโดยทั่วไปนั้น ทุกข์เพราะไม่ได้ตั้งใจ เพราะเราเห็นว่ากายนี้ ใจนี้ เป็นตัวเรา เป็นของ ๆ เรา นอกจากนี้ยังเห็นว่าสิ่งที่เราได้ เรามี เราเป็น ตลอดจนที่เราสัมพันธ์อยู่ใกล้ชิด เป็นของ ๆ เรา เราจึงเอาความต้องการของเราเป็นใหญ่ ที่จะบังคับให้สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นอย่างที่เราปรารถนา ครั้นไม่ได้ตามที่ต้องการ ก็มีความทุกข์

ชีวิตของคนเรา มีทั้งสมหวังและผิดหวัง คราวใดที่เราสมหวัง เราก็คิดว่ามีความสุข แต่จริงแล้วมีทุกข์ติดตัวอยู่กับความหวังนั้นด้วย เช่น หากเรามีคู่ครองหรือลูกอันเป็นที่รักที่พอใจ เราก็คิดว่าเรามีความสุข หารู้ไหมว่ามีความสุขอยู่อีกด้านหนึ่งของความสุขนั้น กล่าวคือขณะที่เรามีความสุข อันเกิดจากความรัก



ความพึงพอใจในคู่ครองหรือลูกนั้น อีกด้านหนึ่งเราก็มีความหวัง ความหวังใยเขา ความหวังความหวังใยเป็นความทุกข์ อยู่ติดกันกับความสุขนั่นเอง นอกจากนี้สิ่งทั้งหลายยังมีความเปลี่ยนแปลง ไม่อาจคงทนอยู่ได้ตลอดไป ด้วยเหตุนี้ทุกคนจึงต้องพลัดพรากจากของรักของหวงด้วยกันทั้งสิ้น การพลัดพรากดังกล่าวเป็นความทุกข์

พระพุทธองค์ตรัสกับอานนทว่า สุข – ทุกข์เป็นของที่อยู่ด้วยกัน หากเราถือเอาสุข ก็ย่อมถือเอาความทุกข์ไว้ด้วย เมื่อไม่วางสุขเท่ากับไม่วางทุกข์นั่นเอง

เหมือนเหรียญมีสองด้าน คือ ด้านหัวกับด้านก้อย ถือด้านใดด้านหนึ่งก็ถืออีกด้านเอาไว้ด้วย จะเอาแต่ด้านเดียวไม่ได้เลย การเห็นและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงตามกฎธรรมชาติ และวางใจให้เที่ยงธรรม ไม่มีอคติในเรื่องต่างๆ จะช่วยรักษาใจให้พ้นทุกข์ แม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นทุกข์

**กลุ่มที่ ๓** ธรรมะคือ การทำความดี เพราะฉะนั้น ธรรมะคือธรรมชาติ ก็คงจะหมายถึงการทำความดีตามธรรมชาติ ธรรมชาติของมนุษย์อีกอย่างหนึ่งคือ การเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย ซึ่งเป็นวัฏจักรของวงจรชีวิตตามธรรมชาติที่ได้สร้างขึ้น เพราะฉะนั้นธรรมะคือธรรมชาติของมนุษย์อย่างนี้ อาจหมายถึงความเข้าใจความถ่องแท้ของชีวิต เราควรทำความดีต่อชีวิต ไม่เบียดเบียนสิ่งมีชีวิตอื่นเพราะทุกชีวิตที่เกิดมาแล้วก็จะเจอกับสิ่งที่เขาเรียกว่า ความไม่เที่ยง นั่นคือ อนิจจัง มีความทุกข์ คือทุกข์ขัง และความไม่ใช่ตัวตน คืออนัตตา นั่นคือธรรมชาติที่เราพยายามหลีกเลี่ยง แต่ถ้าเรามีธรรมะเข้าใจ เราจะเข้าใจชีวิต นั่นคือความมีตัวตน ความเที่ยงและความสุข เพราะฉะนั้น ถ้าเราอยากมีชีวิตที่มีความสุขและมีตัวตนบนความเที่ยง เราจึงควรมีธรรมะในชีวิตประจำวัน

**กลุ่มที่ ๔** ธรรมะที่มีอยู่ในธรรมชาติมีมากมายหลากหลายจากหลายแง่มุม แล้วแต่คนมอง ในที่นี้ขอพูดถึงต้นไม้ให้ธรรมะก็แล้วกันนะคะ

ต้นไม้มีความอดทน ทนต่อแดดร้อน ทนต่อความแห้งแล้ง ทนต่อความหนาวเย็น ทนต่อฝนตก ต้นไม้มีความอ่อนนุ่ม โอนอ่อน แต่ไม่อ่อนแอ เช่นเวลามีลมพัด มีพายุ ต้นไม้ก็จะโอนเอน โอนอ่อนผ่อนตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ต้นไม้มีความซื่อสัตย์ เช่น เราปลูกมะม่วงก็ย่อมได้ลูกมะม่วง ปลูกอะไรก็ได้สิ่งนั้น

มีคำพังเพยที่เปรียบเทียบกับต้นไม้ กับพฤติกรรมของมนุษย์ไว้หลายเรื่องด้วยกันที่จะทำให้เรามองสะท้อนถึงสังขารที่เกิดขึ้น ดังเช่น ไม่อ่อนดัดง่ายไม้แก่ดัดยาก หรือบอกว่ากล้วยเป็นไม้ออกตัณญา เพราะกล้วยเวลามีลูกแก่แล้วจะถูกตัดเครือไป ทำให้ต้นแม่ตาย แต่ก่อนตายกล้วยจะแตกหน่อเพื่อสืบทอดสายพันธุ์ไว้เช่นเดียวกันเพราะเป็นสิ่งเดียวที่บ่งบอกชื่อว่าเป็นกล้วย (ลำต้น เรียกว่า กาบ ใบกล้วย เรียกว่า ใบตอง หรือแม้แต่ดอกกล้วย เรายังเรียกว่า หัวปลี ฯลฯ ) แต่ทางตรงกันข้ามประโยชน์จากกล้วยมีมากมายมหาศาล

ต้นไม้เป็นที่พึ่งของสรรพสิ่งได้ ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ ต่างอาศัยร่มเงา และเป็นอาหาร ให้ความร่มเย็นและร่มรื่นรวมถึงอากาศในการหายใจ ให้ความสุข ความสมบูรณ์ เฉกเช่น ธรรมะที่มีในตัวตนของมนุษย์ มองจากแก่นของธรรมะในพุทธศาสนาแล้วนำมาเปรียบกับต้นไม้ได้ดังนี้

- ลากสักการะชื่อเสียง      เปรียบเหมือน   กิ่งไม้ใบไม้
- ความสมบูรณ์ด้วยศีล      เปรียบเหมือน   สะเก็ดไม้
- ความสมบูรณ์ด้วยสมาธิ   เปรียบเหมือน   เปลือกไม้
- ความสมบูรณ์ด้วยปัญญา   เปรียบเหมือน   กระพี้ไม้
- ความหลุดพ้นแห่งจิต      เปรียบเหมือน   แก่นไม้หรือสาระ

ดังนั้นไม่สามารถแยกธรรมะออกจากธรรมชาติได้ เพราะมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป ทุกสรรพสิ่งในโลกล้วนอนิจจังดังหลักธรรมที่ว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา



**กลุ่มที่ ๕** ธรรมะ คือ ความจริง คือหน้าที่ คือคุณากร ชาติ (ชาติะ) คือ กำเนิด เกิดขึ้น ธรรมะ+ชาติ คือ ความจริงที่เกิดขึ้น สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเรา แสดงธรรมอยู่ตลอดเวลา หากเราสังเกตสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แล้วพิจารณาสิ่งนั้นตามความเป็นจริงตามธรรมชาติของมัน เราก็จะได้เรียนรู้ธรรมะ เพราะธรรมะก็คือความจริงตามกฎธรรมชาติ ( สัจธรรม ) ซึ่งจะสอนใจเราให้คลายจากความทุกข์ลงไปได้ ความทุกข์ของคนโดยทั่วไปนั้น ทุกข์เพราะไม่ได้ตั้งใจ เพราะเราเห็นว่ากายนี้ ใจนี้ เป็นตัวเรา เป็นของ ๆ เรา นอกจากนี้ยังเห็นว่าสิ่งที่เราได้ เรามี เราเป็น ตลอดจนที่เราสัมพันธ์อยู่ใกล้ชิด เป็นของ ๆ เรา เราจึงเอาความต้องการของเราเป็นใหญ่ ที่จะบังคับให้สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นอย่างที่เราปรารถนา ครั้นไม่ได้ตามที่ต้องการก็มีความทุกข์

ชีวิตของคนเรา มีทั้งสมหวังและผิดหวัง คราวใดที่เราสมหวัง เราก็คิดว่ามีความสุข แท้จริงแล้วมีทุกข์ติดอยู่กับความสมหวังนั้นด้วย เช่น หากเรามีคู่ครองหรือลูกอันเป็นที่รักที่พอใจ เราก็คิดว่าเรามีความสุข หากเราไม่มีความสุขอยู่อีกด้านหนึ่งของความสุขนั้น กล่าวคือขณะที่เรามีความสุข อันเกิดจากความรักความพึงพอใจในคู่ครองหรือลูกนั้น อีกด้านหนึ่งเราก็คิดมีความหวัง ความหวังใยเขา ความหวังความหวังใยเป็นความทุกข์ อยู่ติดกันกับความสุขนั่นเอง

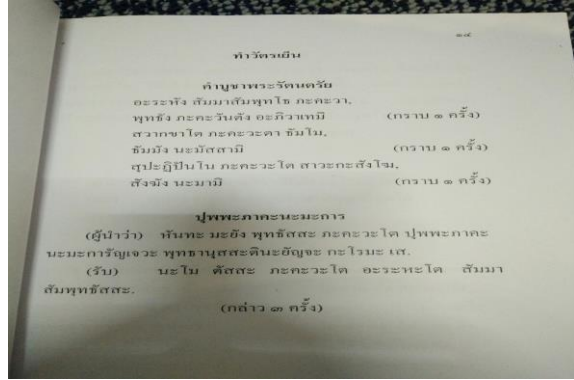
การคิดในทางธรรม จะคิดไปตามความเป็นจริงในธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ และดำเนินไปตามเหตุปัจจัย กล่าวคือรู้ว่าสิ่งทั้งหลายมีความเปลี่ยนแปลงไป ไม่คงที่(อนิจจัง) มีความแตกต่าง ชัดแย้ง กัดค้นกัน คงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) ไม่สามารถที่จะบังคับให้ได้ตั้งใจหมาย เพราะไม่ใช่ของใครจริง (อนัตตา) การเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงเช่นนี้ เพื่อนำมาเตือนจิตให้คลายจากความยึดมั่นสำคัญผิด ที่เราอยากจะทำสิ่งทั้งหลายให้ได้อย่างใจ

☞ วันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑ ภาพการรับประทานอาหารเย็น



## กิจกรรมสวดมนต์ทำวัตรเย็น ปฏิบัติธรรม นั่งภาวนา

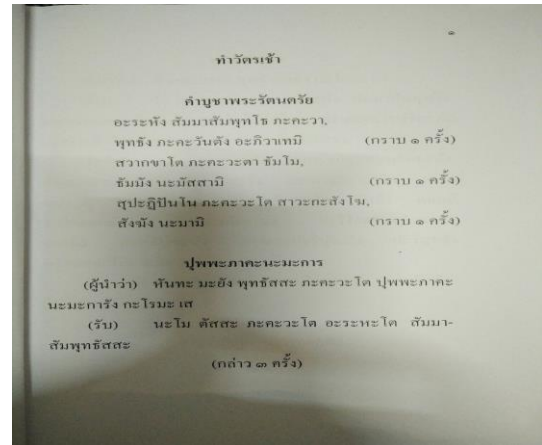
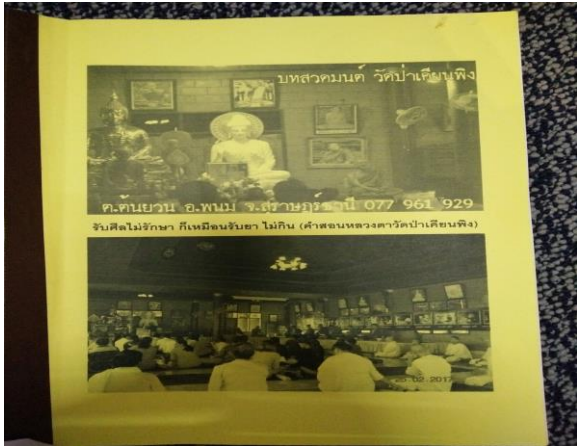
☞ วันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑ เวลา ๑๙.๐๐ – ๒๐.๓๐ น. ฝึกปฏิบัติสวดมนต์ไหว้พระและนั่งสมาธิ ฝึกปฏิบัติธรรมนั่งภาวนา





## กิจกรรมทำวัตรเช้า นั่งภาวนาจิต

☞ วันที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๖๑ เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๓๐ น. กิจกรรมทำวัตรเช้า / ธรรมะรับอรุณ สวดมนต์ ไหว้พระและนั่งสมาธิ ฝึกปฏิบัติธรรมนั่งภาวนา







☞ ภาพการทำความสะอาด ศาสนสถาน





กิจกรรมถวายภัตตาหารเช้า







☞ หลังจากพระสงฆ์ฉันอาหารเช้า พนักงานแยกย้ายรับประทานอาหารเช้า





## บรรยายธรรมเรื่อง ธรรมะเพื่อการทำงาน “รู้ نرمยในงาน เบิกบานในชีวิต”

☞ วันที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๖๑ เวลา ๑๐.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. คณะผู้เข้ารับการอบรมรับฟังการบรรยายธรรม เรื่อง ธรรมะเพื่อการทำงาน “รู้ نرمยในงาน เบิกบานในชีวิต” โดยวิทยากร พระธรรมชาติ เขมรโต





☞ สามารถสรุปเนื้อหาได้ดังนี้

“ทำอย่างไรเมื่อไม่มีความสุขในการทำงาน” คำถามที่ยังค้างคาใจคนทำงานไม่ว่าจะผ่านมากี่ยุคก็สมัย เป้าหมายหนึ่งในชีวิตของคนเรา คือ การทำงานอย่างมีความสุข แต่จะทำอย่างไรให้ก้าวข้ามความทุกข์ไปสู่ความสุขได้ และเมื่อทำงานมีความสุขแล้ว นั้นหมายถึงชีวิตโดยรวมที่นอกเหนือจากการทำงานของเรา ก็จะมีความสุขไปด้วยเช่นกัน

ทำงานด้วยใจรัก งานหนักก็เป็นเรื่องสนุก เมื่อมีความสุข หัวใจก็สดชื่น อายุก็จะยืนยาว เวลาทำงานเรานั่งเก้าอี้ พอมาอยู่ที่นั่นเรานั่งพื้น มันรู้ทำให้รู้สึกอีกแบบหนึ่งนะ ความเป็นทางการมันหายไป ถ้าทุกคนทิ้งการเป็นทางการลงมันจะดีขึ้นม๊ยะ ความรู้สึกเวลาเรานั่งเก้าอี้จะอีกแบบหนึ่ง แต่พอเวลาเรานั่งพื้นมันก็รู้สึกอีกแบบหนึ่ง คือมนุษย์จะพบกันโดยง่าย พบด้วยความเรียบง่าย ให้ความรู้สึกความเป็นกันเอง เมืองไทยขาดบรรยากาศง่ายๆ ความเรียบง่าย ความอ่อนน้อมถ่อมตน มาที่นี้เราอยากมีเก้าอี้เป็นของตัวเองม๊ยะ ใช้คำว่าพวกเร เป็นคำพูดที่ผู้บริหารใช้ทำให้มองว่าเป็นกันเอง เป็นพวกเดียวกัน ถ้าใช้คำว่าเธอกับฉัน ทำให้ฟังแล้วห่างกัน ผู้บริหารและผู้ปฏิบัติ ถ้าเรามีทั้งความเป็นเธอและความเป็นฉัน รวมแล้วคำว่าเรา อาตมาว่าอะไรๆในสังคม ในองค์กร ในที่ทำงาน อะไรๆก็จะง่ายขึ้นเยอะ การแบ่งชนชั้นแบ่งกันเพราะงานจึงทำให้เรารู้สึกต่างกัน นี่คือระบบของความสัมพันธ์ บางครั้งเราก็ต้องยอม คอยเป็น ยอมเป็น ยอมหยุดเย็นใครหยุดเย็นก็เป็นสุข ยอมหยุดเว้นใครทำไม่เป็นก็เป็นทุกข์

คนไทยเวลานี้เราหาคนที่ยอมหยุดเย็นไม่ค่อยได้ เพราะฉะนั้นบ้านเมืองถึงมีปัญหาต่างๆ ปัญหาเยอะแยะมากมายและปัญหาคือการเมืองยังไม่ดีพอ อาตมาใช้คำว่าการเมืองยังไม่ดีพอ อาตมาไม่ได้พูดถึงนักการเมืองคือพูดถึงภาพรวมมันยังไม่ดีพอ ในสถานการณ์อย่างนี้ถ้าเรายอมหยุดเย็นทุกอย่างก็จะง่ายขึ้น วันหนึ่งในหน่วยงาน ในที่ทำงานเราใช้ศิลปะการถอยไปข้างหน้า ในที่ทำงานบางทีในที่สักงานเราไปปิ่นเกลียวกับหัวหน้างาน หัวหน้าฝ่าย เจ้านายไม่ถอยเราก็ไม่ถอย พอรู้ถึงผู้บริหารผู้บริหารก็เชิญออกทั้งคู่ แบบนี้ก็มี เพราะฉะนั้นในที่ทำงานเราจะต้องมีการยอมถอยคู้บ้าง บางครั้งมนุษย์ที่มีปัญหากัน บางครั้งไม่ใช่ปัญหาแก้ไม่ได้ แต่เป็นเพราะว่าเราไม่ยอมถอย ไม่อยากเสียหน้า เสียอิโก้ เราพยายามรักษาอัตตาของเรา อิโก้ของเรา เรื่องอะไรจะยอม นี่คือ เรื่องราวดีๆที่เราควรจะนำมาใช้ในชีวิตประจำวันของเรา ไม่รู้ว่าเราจะได้ใช้เมื่อไหร่ แต่จงจำเรื่องนี้ไว้ให้ดี วันหนึ่งโยมจะเห็นคุณค่าของการถอยว่ามีประโยชน์มาก อีกอย่างหนึ่งคือการปล่อยวาง การที่เราได้ลดอิโก้ ลดอัตตาของตนเอง นอกจากนี้แล้วศีล ๕ เราต้องฝึกปฏิบัติพยายามถือปฏิบัติให้ได้ ถ้าเราทุกคนมีศีล ๕ แล้ว ไม่ว่าจะอยู่ในหน่วยงานไหน องค์กรไหน ก็จะทำให้เรามีความสุข บ้านใดที่มีผู้ถือศีล ๕ ที่บริสุทธิ์อยู่ในบ้านนั้นเพียง ๑ คน บ้านนั้นก็ไม่ต้องนิมนต์พระไปสวด ถือว่ามีพระอรหันต์อยู่ในบ้าน



☞ วันที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๖๑ เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. ภาพรับประทานอาหารกลางวัน





## ตอบปัญหาธรรมะ ปุจฉา วิสัชนา ธรรมะ

☞ วันที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๖๑ เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. คณะผู้เข้ารับการอบรมร่วมตอบปัญหาธรรมะ ปุจฉา วิสัชนา ธรรมะ โดยพระครูสังฆรักษ์ศีลธรรม วิมล เจ้าอาวาสวัดป่าเคียนพิง



## ☞ ปุจฉา วิสัชนา ธรรมะ

๑. ถาม : ทำไมคนเราเกิดมาจึงต่างกัน เพราะเหตุอะไร ?

ตอบ : คนเราเกิดมาก็มาจากภุมิที่ต่างกัน (ใน ๓๑ ภุมิ) เมื่อมาจากภุมิที่ต่างกัน เกิดมาจึงต่างกัน เหตุที่ต่างก็เพราะผลแห่งกรรม (วิบาก)

๒. ถาม : ทำบุญกุศลอย่างไรจึงจะได้านิสงส์มาก

ตอบ : การทำบุญกุศลสร้างความดีมี ๒ ระดับ

๑. ระดับโลก (โลกียกุศล) ได้แก่ การให้ทาน รักษาศีล เจริญสมาธิสมณะภาวนา ต้องเวียนเกิดเวียนตาย ยังไม่เป็นทางพ้นทุกข์เพราะยังต้องเกิดอีก

๒. ระดับเหนือโลก (โลกุตระกุศล) ได้แก่การเจริญวิปัสสนา เจริญสติเกิดปัญญา ไม่ต้องเวียนเกิดเวียนตาย เป็นทางพ้นจากทุกข์เพราะไม่ต้องเกิดอีก เมื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์ บรรลุธรรมเห็นธรรม มีมรรคผลนิพพานเป็นที่สุด

๓. ถาม : ก่อนตายผู้ตายจะได้รับอารมณ์ หรือนิมิตอย่างหนึ่งอย่างใดก่อนตาย อยากรทราบว่านิมิตหรืออารมณ์ก่อนตายมีอย่างไร

ตอบ : นิมิตหรืออารมณ์ก่อนตายมี ๓ ประการคือ

๑. กรรมอารมณ์ เป็นอารมณ์ที่เกิดกับผู้ใกล้ตาย ชนิดไม่มีภาพปรากฏ ปรากฏแต่อารมณ์ทางใจเท่านั้น ทำให้ได้ระลึกถึงบุญหรือบาป กรรมที่ได้ทำไว้

๒. กรรมนิมิตอารมณ์ เป็นนิมิตที่เกิดกับผู้ใกล้ตาย ปรากฏได้ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เห็นภาพอุปกรณ์เครื่องใช้เครื่องมือต่างๆ มาปรากฏให้เห็น อย่างในทางบุญ เช่นจะเห็นภาพของใช้ในการทำบุญ เช่นขันข้าวทัพพี หนังสือธรรมะ พระไตรปิฎก เครื่องกลิ่น โบสถ์ ศาลา พระเจดีย์ เป็นต้น เมื่อตายลงย่อมไปสู่สุคติด้วยอำนาจของบุญนั้น หรือถ้าเจริญภาวนาจนได้ฌาน ถ้าก่อนตายฌานไม่เสื่อมกรรมนิมิตก็จะเกิดขึ้นและทำให้ไปเกิดในพรหมภูมิ ส่วนทางบาป เช่น จะได้เห็นภาพของอาวุธ หรือเครื่องมือในการทำบาป เช่นมีด ปืน แห อวน หรืออาวุธต่างๆที่เป็นเครื่องมือในการทำ อุปกรณ์เหล่านี้จะเป็นภาพปรากฏให้เห็น เป็นต้น เมื่อตายไปสู่ทุคติภูมิ

๓. คตินิมิตอารมณ์ เป็นนิมิตที่เกิดกับผู้ใกล้ตาย ปรากฏได้ทั้งตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่จะพบได้เสวยในภพหน้า เช่นเห็นภาพเป็นสถานที่ที่ผู้ทำบุญ หรือทำบาปไว้จะต้องไปเกิด เช่น เห็นหมู่สัตว์นรกกำลังถูกรรณ เห็นไฟนรก เห็นหมู่เปรตที่หิวโหย เห็นหมู่สัตว์เดรัจฉาน เมื่อตายลงก็ย่อมไปเกิดในภูมินั้นๆด้วยอำนาจของบาปที่ทำไว้ ถ้าเห็นเป็นวิมานเทวดา เห็นหมู่เทวดา หรือเห็นครุฑของมารดา เห็นหมู่มนุษย์ที่ทำบุญทำกุศลกัน เมื่อผู้นั้นตายก็จะไปเกิดเป็นเทวดา หรือมนุษย์ตามภุมิที่ได้เห็นนั้น

นิมิตทั้ง ๓ อย่างนี้มนุษย์ผู้ใกล้ตายจะปรากฏเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่สำหรับพระอรหันต์จะไม่มีนิมิตก่อนตาย เพราะพระอรหันต์เมื่อเข้าสู่พระนิพพานแล้วจะไม่มีเกิดอีก อนึ่งเหตุของการตายมีด้วยกัน ๔ เหตุ ได้แก่ ตายเพราะสิ้นกรรม ๑ , เพราะสิ้นอายุ ๑ , เพราะสิ้นกรรมและสิ้นอายุ ๑ , เพราะกรรมตัดรอนอีก ๑ (อุปัจเฉทกรรมหรืออุปัตฆาตกรรม)



๔. ถาม : การทำบุญอุทิศไปให้ผู้ที่เขาล่วงลับไปแล้ว เขาเหล่านั้นจะได้รับหรือไม่ เพราะเหตุใด

ตอบ : ได้รับก็มีไม่ได้รับก็มี เพราะการที่จะได้รับนั้น จะต้องพร้อมด้วยองค์ประกอบ ๓ ประการ

๑. ทานนั้นจะต้องถวายแก่สงฆ์

๒. หลังจากถวายแล้ว ผู้ถวายต้องตั้งจิตอุทิศส่วนกุศลให้ผู้ล่วงลับไปแล้ว

๓. ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว จะต้องอยู่ในภพภูมิที่สามารถรับรู้ และร่วมอนุโมทนาได้

ตามหลักฐานมีเปรตจำพวก “ปรทัตตูปชีวกเปรต” เท่านั้นที่อยู่ในวิสัยที่จะมารับรู้และร่วมอนุโมทนาได้ ถ้าผู้ล่วงลับไม่รู้หรือรู้แต่ไม่ได้อนุโมทนา ก็ไม่ได้รับส่วนบุญที่ญาติมิตรแผ่ไปให้

๕. ถาม : คำว่าขันติกับอุเบกขา ฟังดูคล้ายๆ กันขอทราบว่ามีเหมือนกันหรือต่างกันอย่างไรครับ

ตอบ : ขันติแปลว่าความอดทน แบ่งออกเป็น ๓ อย่าง คืออดทนต่อความลำบากตรากตรำ ๑ อดทนต่อทุกขเวทนา ๑ อดทนต่อความเจ็บใจ ๑

ส่วนอุเบกขา แปลว่าวางเฉย แบ่งออกเป็น ๓ อย่าง คือ อุเบกขาเวทนา ๑ ได้แก่การวางเฉยในอารมณ์อุเบกขาในพรหมวิหาร ๑ ได้แก่การวางเฉยในสัตว์ บุคคล ไม่ลำเอียง และอุเบกขาในโพชฌงค์ ๑ คือวางเฉยในธรรมคุณการปฏิบัติธรรมอย่างมีสติ

๖. ถาม : เคยเห็นสามีภรรยาบางคู่อยู่กันยืดยาวจนตายจากกัน แต่บางคู่ก็ต้องหย่าร้างอยู่กันไม่ยืดยาว เพราะอะไร

ตอบ : เพราะกรรม ทุกคนมีกรรมเป็นของตนเอง ตัวอย่างในพระไตรปิฎก (อสิทาสีเถรีคาถา) อสิทาสีเถรีเล่าชีวิตก่อนบวชว่า บิดามารดาเป็นเศรษฐีมีศีลธรรม ได้ยกเธอให้ไปเป็นภรรยาเศรษฐีปรนนิบัติสามีและตระกูลสามี ไม่เกียจคร้านและสมบูรณ์ด้วยศีล แม้อย่างนี้สามีก็ไม่ยอมอยู่ร่วมเรือนด้วย กลับส่งคืนต่างๆ ที่หาความผิดไม่ได้ อสิทาสีเป็นหญิงหม้ายรูปสวย ต่อมาบิดาได้ยกให้กุลบุตรตระกูลมั่งคั่งน้อยกว่าสามีเก่าครั้งหนึ่ง อยู่เรือนร่วมสามีคนที่สองได้เพียงหนึ่งเดือน แม้จะรับใช้สามีตั้งทาสี ก็ถูกขับออกจากเรือนเขาอีก ต่อมาบิดาได้ยกนางให้กับชายขอทาน อยู่กินกันได้เพียงครึ่งเดือน ชายขอทานก็หนีทิ้งไปอีก นางเศร้าสลดใจในชีวิตจึงออกบวช บวชได้ ๗ วันก็บรรลุนิพพาน ๓ ระลึกชาติแต่หนหลังของตนได้ถึง ๗ ชาติกรรมเก่าของอสิทาสีเถรี เคยเกิดเป็นลูกชายนายช่างอยู่ในนครเอรกกัจฉะ เป็นคนมัวเมาลุ่มหลงเป็นหนุ่มคะนอง ได้คบชู้กับภรรยาของชายอื่น ตายแล้วต้องหมกไหม้อยู่ในรกตลอดกาล ครั้นเมื่อพ้นนรกมาเกิดเป็นลูกวานร ได้ถูกหัวหน้าฝูงวานรกัดต่อด้วยวะสีบพันธ์ นี้เพราะผลกรรมที่ได้คบชู้ เมื่อตายจากวานร ได้มาเกิดในท้องของแพะตบอดอยู่ในแคว้นสินธุ อายุได้ ๑๒ เดือน ก็ถูกตัดด้วยวะสีบพันธ์ นี้เพราะโทษคบชู้กับภรรยาของชายอื่นเมื่อจูดิจากกำเนิดแพะแล้วได้ไปเกิดในท้องของแม่โค พอมีอายุ ๑๒ เดือนก็ถูกต้อน ถูกใช้งานเทียมไถเข็นเกวียน ต่อมาเป็นโคขี่ไรคและตบอด นี้แหละโทษอีกชาติ จูดิจากกำเนิดโคแล้วไปเกิดในเรือนของนางทาสี จะเป็นหญิงก็ไม่ใช่ชายก็ไม่เชิงต่อมาชาติที่หก มาเกิดเป็นลูกสาวของนายช่างสานเสื่อ สกุลขัดสนถูกขูดคร่ำไปเป็นภรรยาของนายคิริทาส ซึ่งมีภรรยาอยู่แล้วเป็นคนมีศีล ต่อมาได้บังคับให้นายคิริทาสขับไล่ภรรยาเก่าไปเสีย ต่อมาได้เกิดในชาติปัจจุบันผลแห่งการคบชู้กับภรรยาของชายอื่นในชาติที่ ๑ (ที่ระลึกได้) และได้บังคับให้สามีขับไล่ภรรยาเก่าของเขาไปในชาติที่ ๖ (ที่ระลึกได้) จึงได้มารับกรรมในชาติปัจจุบันนี้ ในสมชีวิตสูตร พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า “คฤหบดีและคฤหบดีตานี (สามีภรรยา) ถ้าต้องการพบกันเป็นสามีภรรยา กัน ทั้งในปัจจุบันและในอนาคตแล้วไซ้ ทั้งสองฝ่ายนั้นพึงเป็นผู้มีศรัทธาเสมอกัน มีจาคะเสมอกัน และมีปัญญาเสมอกัน ทั้งสองนั้นย่อมได้พบกันและกัน ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต”



๗. ถาม : การทำบุญให้ทานหรือทำความดีเพราะความโลภ จะได้ผลดีหรือไม่

ตอบ : ทำความดีแม้จะมีเหตุมาจากความโลภ โกรธ หรือหลงก็ตาม ก็ยังดีกว่าทำความชั่วหรือไม่ได้ทำอะไรที่ดีเลย การปฏิบัติธรรมมีขั้น ทาน ศีล สมาธิเจริญภาวนา ต่อไปๆ ก็จะค่อยๆ ประคับประคองพัฒนาให้ถูกต้องสมบูรณ์ต่อไป

๘. ถาม : สมาธิทำให้เกียจคร้าน ไม่ก้าวหน้าในการปฏิบัติขั้นสูงจริงหรือ

ตอบ : สมาธิเป็นกุศล แต่เป็นปัจจัยให้เกิดอกุศลได้ สมาธิขั้น อภินาสมาธิจะเกิดปิติสฺสข เมื่อติดสุขก็จะเกียจคร้าน เพราะสมาธิเข้าได้กับโกสัชชะคือความเกียจคร้าน เช่นสมาธิแรงแต่วิริยะอ่อน ความเกียจคร้านก็เข้าครอบงำ เมื่อโกสัชชะเข้าครอบงำ ก็จะติดเพลินในความสุขสงบปรุงแต่งเป็นอเนนุชาภิสังขารติดเพลินในรูปฌาน อรูปฌาน เป็นอภินาสมาธิ แน่วแน่ตั้งมั่นเป็นสมาธิในฌาน แล้วก็เห็นว่าการศึกษาพิจารณาเจริญไตรสิกขาที่ไม่เร่งรัดดำเนินไป กลายเป็นเฉื่อยไม่พัฒนา ก็เลสไม่หมด ทุกข์ไม่หมดสมาธิขั้นอุچارสมาธิ สมาธิจนจะแน่วแน่ยังไม่ถึงถึงที่สุด เป็นขั้นที่ทำให้กิเลสนิวรณ์ระงับก่อนจะเป็นอภินาสมาธิ สมาธิขั้นอุچارสมาธิจะเป็นประโยชน์แก่การเจริญปัญญา หรือหากปฏิบัติแนววิปัสสนาโดยตรงก็ควรใช้ขณิกสมาธิ คือสมาธิชั่วขณะ สมาธิขั้นต้นพอสำหรับให้จิตสงบสบายและเริ่มปฏิบัติวิปัสสนา

๙. ถาม : เราควรใช้หลักพระพุทธศาสนาตัวใดที่สามารถนำมาใช้ในการปฏิบัติงานได้ดีคะ

ตอบ : ศีล ๕ ซิ ศีล ๕ ถือว่าเป็นหลักสำคัญนะ ถ้าใครถือศีลบริสุทธิ์ได้ถือได้ว่าเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ศีล ๕ ข้อ มีอะไร บ้าง พร้อมหลักปฏิบัติ

**ศีล ๕ มีความหมายคือ**

๑. เว้นจากการทำลายชีวิต
๒. เว้นจากการถือเอาของที่เขามิได้ให้
๓. เว้นจากประพฤติผิดในกาม
๔. เว้นจากพูดเท็จ
๕. เว้นจากของเมา คือ สุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท

ในการอยู่ร่วมกันในสังคมนั้น จำเป็นที่แต่ละคน ซึ่งเป็นสมาชิกของสังคมจะต้องทำตนให้เป็นคนเต็มคน ที่ในการอยู่ร่วมกันในสังคมนั้น จำเป็นที่แต่ละคน ซึ่งเป็นสมาชิกของสังคมจะต้องทำตนให้เป็นคนเต็มคน ที่เรียกว่าเป็นมนุษย์ หรือเป็นคน ๑๐๐% เพื่อให้การอยู่ร่วมกันดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย มีความสงบสุข เกิดศานติสุข ไม่มีเวรภัยต่อกันและกันหลักธรรมที่จะทำคนให้เป็นให้เต็มคนอันยังผลให้การอยู่ร่วมกันมีความสุขมีความสงบสุขนั้นก็คือ เบญจศีลเบญจธรรม อันได้แก่ เบญจศีล แปลว่า ศีล ๕ ได้แก่..

**๑. ปาณาติปาตา เวรมณี** เจตนาเป็นเครื่องงดเว้นจากการฆ่า การเบียดเบียน การทำร้ายร่างกายคนและสัตว์แล้วมีจิตใจประกอบด้วยเมตตากรุณา มีความปรารถนาดี และสงสารเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสัตว์อื่น

**๒. อทินนาทานา เวรมณี** เจตนาเป็นเครื่องงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ด้วยอาการแห่งขโมยหรือโจร อันได้แก่ ลัก ฉก ชิง วังราว ชูกรรโชก ชูเชี่ยญ ปล้น จี้ ตู๋ ฉ้อโกง หลอก ลวง ปลอม ตระบัด เบียดบัง สับเปลี่ยน ลักลอบ ยักยอก และรับสินบน แล้วเป็นผู้มีความขยันประกอบสัมมาชีพ บริจาคทาน และเคารพในกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินของผู้อื่น

**๓. กาเมสุ มิจจาจารา เวมณี** เจตนาเป็นเครื่องงดเว้นจากการประพฤติดีกในกาม

บุคคลต้องห้ามสำหรับฝ่ายชาย คือ

(๑) ภรรยาคนอื่น

(๒) ผู้หญิงที่ยังอยู่ในความอุปการะของผู้อื่น (ต้องพึงพาอาศัยผู้อื่นอยู่)

(๓) ผู้หญิงที่จาริตต้องห้าม (แม่ ย่า ยาย พี่สาว น้องสาว ลูกสาว ชี หญิงผู้เยาว์)

บุคคลที่ต้องห้ามสำหรับฝ่ายหญิง คือ

(๑) สามีคนอื่น

(๒) ชายจาริตต้องห้าม (พ่อ ปู่ ตา พี่ชาย น้องชาย ลูกชาย พระภิกษุ สามเณร ชายผู้เยาว์)

ทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิงไม่ใช่เฉพาะ ห้ามแต่ร่วมสังวาสเท่านั้น แม้แต่การเคล้าคลึง การพุดเกี้ยวพาราสี หรือการแสดงอาการ ปฏิพัทธ์แม้แต่ด้วยสายตาเนตรสบเนตร เป็นต้น ก็ชื่อว่า การละเมิดศีลข้อนี้แล้ว เมื่อไม่ล่วงละเมิดศีลข้อนี้แล้วเป็นผู้สำรวมในกามยินดีแต่ในภรรยาของตนเท่านั้น (สทาร์สันโดษ) จงรักภักดีแต่ในสามีมของตน (ปติวัตร) ถ้ายังไม่ได้แต่งงานก็ต้องมีกามสังวร ตั้งตนอยู่ในขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดั่งงาม มีวัฒนธรรมอันดีชนิดที่ว่า "เข้าตามตรอกออกตามประตู"

**๔. มุสาวาทา เวมณี** เจตนาเป็นเครื่องงดเว้นจากการพูดเท็จ อันได้แก่คำปด ทวนสาบาน ทำเล่ห์กระเท่ห์ มารยา ทำกิเลส เสริมความสามัคคีพุดเสียดแทง สับปลับ ผิดสัญญา เสียสัตย์ และคินคำ แล้ว เป็นผู้รักสัจจะ จะพูดแต่คำสัตย์จริงด้วยความจริงใจและปรารถนาดี มุ่งหวังดีต่อผู้ฟัง

**๕. สุราเมรยมัชชชุปมาทภูฏานา เวมณี** เจตนาเป็นเครื่องงดเว้นจากการดื่มน้ำเมาอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท อันได้แก่ น้ำสุรา เมรัย เครื่องดื่มมีนเมาอื่น ๆ และการเสพยาเสพติดอื่นๆ เช่น ฝิ่น เฮโรอีน กัญชา ยาบ้า หรือแม้แต่บุหรี่ แล้วเป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะในการประกอบกิจการทั้งปวง และเป็นผู้ไม่ประมาทในชีวิตในการงาน ในวัย ในเพศ

ผู้จะเป็นคนเต็มคน คือ ๑๐๐% จะต้องเป็นผู้มีการดำเนินชีวิตประจำวันที่ประกอบด้วยเบญจศีลเบญจธรรมทั้ง ๕ ประเด็นดังกล่าวแล้ว ถ้าขาด ๑ ประเด็นก็เป็นคนเพียง ๘๐ % หรือขาด ๒ ประเด็นก็เป็นคนเพียง ๖๐ % เป็น นับว่าเป็นหลักการขั้นพื้นฐานที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอน มุ่งเน้นให้พุทธศาสนิกชนได้ประพฤติปฏิบัติตาม เพื่อความเป็นมนุษย์อันจะได้เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม ความสงบสุขในสังคมแต่ละวันจะเกิดขึ้นได้ ก็อาศัยหลักมนุษยธรรม หรือ แต่ละคนเป็นคนเต็มนั่นเอง



☞ วันที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๖๑ เวลา ๑๖.๐๐ น. หลังจากเสร็จสิ้นการจัดโครงการ ท่านนายกก็ได้กล่าวขอบคุณพระวิทยากร พร้อมทั้งสรุปการที่ได้มาเข้าร่วมโครงการในครั้งนี้ พร้อมทั้งกล่าวปิดการฝึกอบรมกราบลาพระรัตนตรัย เสร็จสิ้นการโครงการฝึกอบรม













