

“การนำหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนามาปรับใช้ในการปฏิบัติ ราชการและดำรงชีวิตอย่างมีความสุข”

หัวข้อที่เข้าร่วมฟังบรรยายและเนื้อหา มีดังนี้

อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ คือ

๑. **สัมมาทิฐิ** : ปัญญาเห็นชอบ คือ เห็นอริยสัจทั้ง ๔ ประการ
๒. **สัมมาสังกัปปะ** : ดำริชอบ คือ ดำริในการที่จะออกจากกาม , ดำริในอันไม่พยาบาท , ดำริในอันไม่เบียดเบียนผู้อื่นและสัตว์อื่นให้ได้รับความลำบาก ซึ่งทั้ง ๓ ประการนี้ เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ
๓. **สัมมาวาจา** : เจรจาชอบ คือ เว้นจากวจีทุจริต ๔ ได้แก่ เว้นจากการพูดโกหก พูดแต่คำสัตย์ คำจริง เว้นจากการพูดส่อเสียดยุยงให้ผู้อื่นทะเลาะวิวาทกันแตกร้างสามัคคีกัน พูดแต่ถ้อยคำที่สมานสามัคคีระหว่างหมู่คณะ ชักจูงให้หมู่คณะมีความสามัคคีปรองดองเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เว้นจากการพูดถ้อยคำที่หยาบช้า เป็นคำที่แข่งชกหักกระดุก ทำให้ผู้ฟังไม่พอใจ ทำให้ผู้ฟังเจ็บใจ พูดแต่วาจาที่ไพเราะอ่อนหวาน เว้นจากการพูดถ้อยคำที่หาสารประโยชน์มิได้พูดแต่ถ้อยคำที่ประกอบไปด้วยประโยชน์
๔. **สัมมากัมมันตะ** : **การงานชอบ** คือ เว้นจากกายทุจริต ๓ คือ เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากการประพฤตินิดในกาม ตั้งอยู่ในเมตตาความรักใคร่ เอ็นดู ปราณีสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ตั้งอยู่ในสัมมาชีพ เลี้ยงชีวิตให้ถูกตามกฎหมายบ้านเมือง และศีลธรรมอันดีงามของพระศาสนา เป็นผู้ประกอบไปด้วยสันโดษ ยินดีเฉพาะในสามิภรรยาของตนเท่านั้น
๕. **สัมมาอาชีวะ** : **เลี้ยงชีวิตชอบ** คือ เว้นจากการเลี้ยงชีวิตที่ผิดกฎหมายบ้านเมือง และศีลธรรมอันดีงาม
๖. **สัมมาวายามะ** : เพียรชอบ คือ เพียรในที่ ๔ สถาน ได้แก่ เพียรในสัมมัตถปัตธานทั้ง ๔ คือ สังวรปัตธาน เพียรระวังบาป อันได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่ให้เกิดขึ้นในขันธสันดานของเรา ปหานปัตธาน เพียรละบาป คือความโลภ โกรธหลงที่เกิดขึ้นแล้ว ให้หมดไป ลีนไป สูญไปจากขันธสันดานเราภาวนาปัตธาน เพียรพยายามอบรมสั่งสม บุญกุศล เป็นต้นว่า ให้ทาน รักษาศีล ไหว้พระ ทำวัตร สวดมนต์ ฟังเทศน์ เจริญภาวนา และวิปัสสนาภาวนา เป็นต้น ให้เกิดมีขึ้นในขันธสันดานตน อนุรักษนาปัตธาน เพียรรักษาคุณงามความดีที่ตนได้บำเพ็ญมาแล้วให้ดำรงอยู่ ให้คงอยู่ เพียรรักษาศีล สมาธิ ปัญญา สมบัติ มรรคผล พระนิพพาน ให้อยู่กับตัวของเรา
๗. **สัมมาสติ** : ระลึกชอบ ได้แก่ ระลึกในสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาร่างกายของตนเองและบุคคลอื่น ทั้งที่เป็นภายใน ทั้งที่เป็นภายนอก ให้เห็นว่ากายนี้ก็สักแต่ว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ให้เห็นกายในกาย จนเกิดความเบื่อหน่าย ไม่ยึดมั่นในร่างกายนี้อย่าง

อุปาทานจิตเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาเวทนา ที่เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง ไม่สุขไม่ทุกข์ บ้าง ดีใจบ้าง เสียใจบ้าง ทั้ง ๕ ประการนี้ว่า เวทนานี้ก็สักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จนเกิดความเบื่อหน่ายเวทนา ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทานจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ พิจารณาเห็น จิตในจิตว่า จิตมีราคะ โทสะ โมหะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น จนเกิดความเบื่อหน่าย จิตไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทานธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือพิจารณาตามเห็นธรรม ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล ที่บังเกิดกับใจจนเกิดความเบื่อหน่ายในธรรมเหล่านั้น ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน

๘. สัมมาสมาธิ : ตั้งใจชอบ ได้แก่ การเจริญฌานทั้ง ๔ คือ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌานที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ เป็นเนื้อหาสาระในอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการโดยย่อ

อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ ทำงานอย่างไร ใครเป็นผู้ทำงาน และบรรลุมรรคผล นิพพานได้อย่างไร เราต้องศึกษาให้เข้าใจ คือการทำงานของอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการนั้น มรรคสังขเป็นทำงาน ทำอย่างนี้คือ นำเอาทุกข์สังข คือรูปนามชั้น ๕ มาเป็นทางเดิน เช่นที่เราทั้งหลายกำหนด อากาโรของ อากาโรยบ อากาโรขยาวาง ซ้ายย่าง กำหนดเวทนาทั้งที่เป็นสุข ทั้งที่เป็นทุกข์ ทั้งที่ดีใจ ทั้งที่เสียใจ ทั้งที่เฉยๆ กำหนดจิตที่คิดโน้นคิดนี้อยู่ตลอดเวลา กำหนดธรรมารมณณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจ นี้เรียกว่าเรากำหนด รูปนามชั้น ๕ มรรคสังขทั้ง ๘ นั้นเป็นผู้เดินทางพร้อมกันนั้น ก็จะละสมุทัยคือตัดธมาไปด้วย ละได้สิ้นเชิง เมื่อไร ทุกข์ก็ดับไปหมด ชื่อว่านิโรธสังข เช่น เราอ้าปากพูดนี้เป็นตัวทุกข์สังขแล้ว สติรู้ทันคือเราได้กำหนด เป็นมรรคสังข หมายความว่าก่อนจะพูดนั้น เรากำหนดเสียก่อนว่าอยากพูดหนอๆ การที่มีสติรู้ทันอย่างนี้ เรากำหนดเสียก่อนแล้วจึงพูดอย่างนี้เป็นมรรคสังขที่นี้หากว่าเราไม่ได้กำหนด เราพูดไปตามธรรมชาติ พูดคืออยากพูดก็พูดเลยที่เดียว ขาดสติสัมปชัญญะ เป็นตัวสมุทัยสังขคือตัดธมา ถ้าในขณะที่พูด เราตั้งสติ กำหนด เว้นโมหะตัวเปลอ คือไม่เปลอไม่สะเพร่า ไม่หลงลืม เรามีสติระลึกรู้ทันเสียก่อนแล้วจึงพูด เป็น สัมมาวาจาพูดชอบเมื่อตื่น เดิน นั่ง นอน คุ้ เหยียด เคลื่อนไหว ทำการใดๆ ก็ดี เรามีสติกำหนดรู้ทันอยู่ ทุกขณะ เป็นมรรคสังข แต่ถ้าว่าเราไม่มีสติกำหนด เวลาเดินก็เดินไปตามธรรมชาติ จะนั่ง จะยืน จะนอน คุ้ก็ดี เหยียดก็ดี หรือว่าเคลื่อนไหวทำงานใดๆ ก็ดี เราปล่อยให้ไปไปตามธรรมชาติ โมหะตัวเปลอก็เกิดขึ้นมา พร้อมกันกับสมุทัยคือตัดธมาก็เกิดขึ้น ก็เป็นตัวสมุทัยสังขเหตุนี้ ท่านกล่าวไว้ว่า จะยืนก็ดี เดินก็ดี นั่งก็ดี จะคุ้ เหยียด เคลื่อนไหวใดๆ ก็ดี เรามีสติกำหนด ในขณะที่เรามีสติกำหนดอยู่นั้น โมหะตัวเปลอ เกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อโมหะตัวเปลอเกิดขึ้นไม่ได้ สมุทัยคือตัดธมาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ก็เกิดขึ้นไม่ได้ ก็จัดเป็น สัมมากรรมันตะ คือทำการงานชอบเมื่อขณะเห็น ขณะได้ยิน ขณะรู้รส ขณะรู้สัมผัส ขณะนึกคิด ขณะ บริโภคอาหาร ขณะนุ่งห่ม เป็นต้น เรามีสติรู้ทัน เป็นมรรคสังข พร้อมกับละสมุทัย คือความอยากเห็น อยากได้ยิน อยากรู้กลิ่น อยากรู้รส อยากรู้สัมผัส อยากนึกคิด อยากอาหาร อยากนุ่งห่ม เป็นต้น เว้น โมหะตัวเปลอ เป็นสัมมาอาชีวะ คือเป็นอยู่ชอบ หมายความว่า

ถ้าเราไม่ได้กำหนด ปล่อยให้ไปไปตามธรรมชาติ ก็เป็นตัวสมุทัยคือตัดธมา แต่ถ้าเรามีสติกำหนดอยู่ทุก ขณะ มีสติรู้ทัน ก็เป็นสัมมาอาชีวะ เป็นอยู่ชอบองค์มรรคทั้ง ๓ คือ สัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ สัมมาอาชีวะ นี้จัดเป็นศีล เพราะเว้นโมหะ คือ ตัวเปลอ ตัวหลง เป็นต้นสติรู้ทันทุกขณะนั้นเป็นสัมมาสติ

ระลึกชอบ ถ้ารู้ไม่ทันเป็นสมุทัยคือตัณหาอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ วิริยะความเพียร ตั้งสติรู้ทันบ่อยๆ เป็นสัมมาวายามะ ความเพียรชอบ หมายความว่า เราจะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ทำกิจใดๆ เรารู้ทันอยู่ทุกขณะ เป็นสัมมาวายามะเพียรชอบ ถ้ารู้ไม่ทัน คือเราไม่กำหนด ปล่อยไปตามธรรมชาติ ตัวสมุทัยคือตัณหาเหตุให้เกิดทุกข์สมามิมั่นคง ไม่เพอเรือ เป็นสัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ คือในขณะใดที่เรามีสติ กำหนดในขณะนั้น เรียกว่าเรามีสมาธิ คือสมาธิมันเกิดพร้อม สมาธิขั้นนี้เราเรียกว่า ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ แต่ถ้าหากว่าเราไม่ได้กำหนดสมาธิก็ไม่เกิด เหตุนั้น ขณะใดที่เราได้กำหนด ก็แสดงว่าสมาธิของเรามีอยู่ ไม่เพอเรือ จัดเป็นสัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบของคัมภรคทั้ง ๓ นี้คือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ นี้จัดเป็นสมาธิ เพราะมีสติกำหนดระลึกรู้ทันไม่เพอปล่อยให้ปัญญาอันเห็นรูปร่างเกิดดับนั้น เป็นสัมมาวิญญู ปัญญาเห็นชอบ วิตรกฐ์พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจังไม่เที่ยงต้องดับไป ทุกขังทนอยู่ไม่ได้ ทนได้ยากต้องดับไป อนัตตาไม่ใช่ตน ไม่มีอำนาจอันใดที่จะบังคับบัญชา บังคับไม่ได้ เกิดขึ้นมาแล้วต้องดับไป

สำหรับการนำหลักธรรมคำสอนพระพุทธศาสนาไปปรับใช้ในการปฏิบัติราชการ และดำรงชีวิตอย่างมีความสุขนั้น จะเน้นเรื่อง **สัมมากัมมันตะ (การทำงานชอบ) และ สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ)** เท่านั้น เพื่อให้การทำหน้าที่การงานของแต่ละบุคคลสำเร็จและเจริญก้าวหน้า บุคคลนั้นต้องมีศึลประจำใจและเป็นคนที่คิดดี ไม่คิดคดโกง และมีความพร้อมที่จะรับการเปลี่ยนแปลงเสมอ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการฟังบรรยายฯ คือ

๑. เต็มใจทำ คือ เต็มอกเต็มใจในการทำงาน หรือ หน้าที่ของตนให้ดีที่สุด เต็มความรู้ความสามารถ
๒. แข็งใจทำ คือ ถึงแม้งานนั้นจะยาก ลำบากเพียงใด ก็ยังแข็งใจทำให้สำเร็จ ไม่ย่อท้อ
๓. ตั้งใจทำ คือ ทำงานและหน้าที่ของตน ด้วยความตั้งอกตั้งใจ ใ้่งานให้สำเร็จและบรรลุเป้าหมายที่วางไว้
๔. เข้าใจทำ คือ เข้าใจต่องานนั้น และหน้าที่ที่ต้องทำนั้นเป็นอย่างดี ว่างานนั้น ๆ ต้องทำอย่างไร ต้องหาข้อมูล หรือสิ่งใดมาประกอบในการทำงานนั้นบ้าง เพื่อให้งานที่รับผิดชอบนั้นสำเร็จ

คณะได้ขออนุมัติเข้าร่วมฟัง ณ ห้องศาสตราจารย์ประเสริฐ ณ นคร ชั้น ๓ สกอ.
ในวันจันทร์ที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๐