

รายงานโครงการฝึกอบรมคุณธรรม จริยธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและการทำงาน

ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓

วันจันทร์ที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๓

ณ ห้องประชุมสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดพะเยา

.....

บรรยายโดย พระครูศรีรัตนโสภณ ตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดม่อนป่าสัก และพระสมุห์ประจักษ์  
วิจักขณโสภี ตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดสันกองพัฒนาราม โดยมีหัวข้อบรรยาย ดังนี้

๑. จิตเต สงกิลิสฺสเร ทุคฺคติ ปาฏิกงฺขา - เมื่อจิตเศร้าหมอง ทุคฺคติเป็นที่หวัง

จิตเต อสงกิลิสฺสเร สุกฺคติ ปาฏิกงฺขา - เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุกฺคติเป็นที่หวัง

คนเหมือนกัน แต่ภายในจิตใจไม่เหมือนกัน ความดีงามไม่ได้วัดกันที่เครื่องแต่งกายภายนอก

สิ่งสำคัญที่สุด คือ ความบริสุทธิ์ภายในจิตใจ

> คนเหมือนกัน แต่จิตใจเป็นพระอรหันต์

> คนเหมือนกัน แต่จิตใจเป็นพระพรหม

> คนเหมือนกัน แต่จิตใจเป็นเทวดา

> คนเหมือนกัน แต่จิตใจเป็นมนุษย์

> คนเหมือนกัน แต่จิตใจเป็นแคคน (วุ่นวาย)

> คนเหมือนกัน แต่จิตใจเป็นสัตว์เดรัจฉาน

> คนเหมือนกัน แต่จิตใจเป็นภูติ ผี ปีศาจ เปรต

> คนเหมือนกัน แต่จิตใจเป็นอสุรกาย

> คนเหมือนกัน แต่จิตใจเป็นสัตว์นรก

๒. สมชีวิตา, อตฺตสมฺมาณิธิ - การตั้งตนไว้โดยชอบ (การตั้งใจใช้ชีวิต)

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “เธอทั้งหลายจงหลีกเลี่ยงผู้ไม่ตั้งใจใช้ชีวิต เพราะเขาเหล่านั้น  
ใช้ชีวิตอย่างไร้จุดหมาย” ซึ่งพระองค์ทรงตรัสธรรมเป็นหัวข้อใจความสำคัญ คือ ความไม่ประมาท  
เมื่อคนเราประมาทในชีวิตปล่อยปละละเลยการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า เอาแต่เสพสุขไปวันๆ ทรัพย์สินก็จะสิ้น  
ไปโดยเปล่าประโยชน์ เมื่อความจำเป็นเกิดขึ้นไม่รู้จะเอาที่ไหนมาใช้ในสิ่งจำเป็น และไม่สามารถจะพึ่งพิง  
ผู้ใดได้ ยิ่งจะเกิดทุกข์ทั้งกายและใจ เกิดความเครียด ไม่สามารถแก้ปัญหาและสุดท้ายที่สุดไม่สามารถรักษา  
ชีวิตของตนได้พลอยจะคิดสั้นฆ่าตัวตายไปเสียอีก

/การใช้ชีวิต.....

การใช้ชีวิตก็เหมือนกับการปลูกผลไม้ เช่น ปลูกมะม่วง เมื่อเราตั้งใจปลูก ตั้งใจใส่ปุ๋ย ตั้งใจพรวนดินรดน้ำ ตั้งใจไล่แมลง ตั้งใจดูแลต้นมะม่วงที่ตนปลูกอย่างดีนั้น ผลมะม่วงที่จะได้รับในอนาคตมากมาย หอม สวย และรสหวานอร่อย ฉันทใด การตั้งใจใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท ตั้งใจคบคนดี ตั้งใจเล่าเรียนเพียรศึกษา ตั้งใจทำมาหากิน ตั้งใจเลี้ยงดูบิดา มารดา ตั้งใจใช้ทั้งชีวิตอย่างไม่ประมาท ผลที่ได้รับในอนาคตก็จะดีตามไปด้วย การงานก็เจริญ การเงินก็คล่องตัว คนในครอบครัวก็อยู่เย็นเป็นสุข เพื่อนที่ดีก็จะนำสิ่งดีๆ มาให้ สุขกาย สุขใจก็เกิดขึ้นแก่ตน เพราะการตั้งใจใช้ชีวิตของเรา ฉันทนั้น

### ๓. การเรียนรู้ ความสุข - ความทุกข์

ความสุข เปรียบเหมือนเสื้อผ้าสะอาด ความทุกข์ เปรียบเหมือนเสื้อผ้าสกปรก สุขหรือทุกข์ถ้าเราไปยึดติด ยึดมั่นถือมั่นมันก็สร้างความลำบาก ความทุกข์ทรมานใจให้แก่เราได้ ตัวอย่างเช่นความสุข ถ้าเราใส่เสื้อใหม่ สะอาด สวยงาม แต่ใส่โดยไม่ถอด ๑๐ กว่าวัน เพราะยึดมั่นถือมั่น ยึดติดไว้ไม่ถอด ความเนาเหม็น ความสกปรก (ทุกข์) ก็จะเกิดขึ้น ส่วนความทุกข์ ก็เหมือนกันถ้าเราใส่เสื้อเหม็นเนาไม่สะอาด สกปรกโดยไม่ยอมถอด เพราะความยึดมั่นถือมั่นนั้น ความทุกข์ก็ทวีคูณทั้งกายและใจ

ฉันทนั้น สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เปรียบเหมือนเสื้อผ้า ใส่ได้แต่อย่าให้อยู่กับเรานาน รีบสลัดด้วยปัญญาความรู้ดี รู้ชอบของเรา เช่น ได้เสื้อใหม่ ก็ไม่อวด ไม่เหลิง (สุขก็ไม่เหลิง) ได้เสื้อเก่าเนาเหม็นก็ไม่คอยโทษฟ้าดิน โทษนั่นโทษนี้ พึงเข้าใจว่าทุกข์มันเกิดเพราะอะไร รู้แล้วรีบๆ ถอด รีบวางทิ้งไป (ทุกข์ก็ไม่ท้อ) ความทุกข์ก็ไม่สามารถทำร้ายจิตใจของเราได้

### ๔. กิจกรรมสร้างความสามัคคี

กิจกรรมที่สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ คือ กิจกรรมนับเลข ๑ - ๕๐ โดยไม่ให้พูดซ้ำกัน หากซ้ำกัน ให้นับเริ่ม ๑ ใหม่ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ฝึกทักษะ ความสามัคคี ความเห็นอกเห็นใจกัน และวิธีแก้ไขปัญหา

สรุปกิจกรรมเมื่อหลังผู้เข้ารับการอบรมได้ร่วมกิจกรรม โดยให้แต่ละท่านสรุปเองว่าได้อะไรจากกิจกรรมนี้

### ๕. ทำดีได้ดี - ทำชั่วได้ชั่ว / ทำเช่นไร ย่อมได้ผลเช่นนั้น

กิจกรรมนี้ เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมอบรมได้ร่วมกันทำ คือ การทูป การบิบ การนวด ให้คนข้างหน้า จะแรงหรือเบาไม่บังคับ หลังจากนั้นจะให้กลับหลังทูป บิบ และนวดคืน โดยมีคำสั่งให้ทำคือ เขาทำเราอย่างไร ให้ทำคืนอย่างนั้น และสรุปพระธรรมคำสอนเรื่องกรรม ซึ่งเป็นเช่นกับการบิบ การทูป การนวดนั้น ทำกรรมเช่นไร ย่อมได้ผลเช่นนั้น

มนุษย์ย่อมเป็นไปตามวิถีธรรมชาติ จน รวย รุ่งเรือง ยากจน มียศ เลื่อนยศ ไรยศ ไร้เกียรติ ล้วนเป็นผลของการกระทำในอดีตของตน น้อยคนที่จะเปลี่ยนแปลงดวงชะตาชีวิตของใครได้ นอกเสียจากพระอรหันต์ผู้มีปัญญา ที่จะสามารถช่วยเหลือได้บ้าง แต่ต้องแลกกับการสูญเสียหลายอย่าง เพราะฝืนกฎธรรมชาติ

/ผู้ที่เป็น.....

ผู้ที่เป็นซินแส หมอดู ที่สามารถเปลี่ยนชะตาชีวิตของเราได้นั้น ถือว่าเป็นผู้ที่ไม่มาก เพราะการผันชะตาชีวิตที่มนุษย์ได้ทำมาเอง ไม่ว่าจะดี หรือร้ายก็ตาม ถือว่าผันกฎธรรมชาติ มักจะถูกลงโทษจากธรรมชาติ นั่นก็คือ เมื่อผันช่วยเหลือผู้อื่น ทั้ๆที่เขาก็ต้องรับผลของการกระทำในอดีตที่ไม่ดีของเขา แต่เรายังผันช่วยอยู่ ต้องแลกกับสิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิตของหมอดู หรือซินแส นั่นคือ ลมหายใจ สุขภาพ และอายุ

≥ ช่วยให้เขาอายุยืน ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ ซินแสหรือหมอดูก็จะถูกเจ้ากรรมนายเวรของมนุษย์คนนั้นมาเล่นงาน ให้อายุสั้น สุขภาพแย่

≥ ช่วยให้เขาเลื่อนยศ ตำแหน่ง หน้าที่การงาน ซินแสหรือหมอดูก็จะถูกคนทั้งหลายรังเกียจทุกภพทุกชาติ เพราะคนที่เลื่อนยศตำแหน่งการงานช้า เนื่องจาก วิชากรรมแห่งความอิจฉาริษยาในอดีตของตน ไม่รู้จักอนุโมทนายินดีกับผู้อื่น

≥ ช่วยให้เขามั่งมีเงินทอง รุ่งเรืองร่ำรวย ซินแสหรือหมอดูท่านนั้นก็จะต้องยากจน ไม่ว่าจะภพในชาติไหน เพราะผันชะตาของคน

ฉะนั้น ใครจะรวย ใครจะจน ใครจะเลื่อนยศ ใครจะเสื่อมยศ ใครจะเป็นอย่างไร พระสงฆ์ผู้ออกบวชจะไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวแก้ไขธรรมชาติ ให้ทุกข์ ให้วิบาก ให้ผลกรรมสะท้อนมาเป็นเครื่องขัดขวางการเข้าถึงพระนิพพาน

ทุกคนมีกรรมเป็นของๆตน ทำอะไรไว้ในอดีต ต้องรับผลในปัจจุบันเสมอ รับแทนกันไม่ได้ ถึงได้ก็ต้องแลกกันอย่างสาสม

#### คุณธรรม จริยธรรม สำหรับข้าราชการ

ประกอบด้วยหลักธรรม ๔ ประการ คือ

๑. หลักการครองตน
๒. หลักการครองงาน
๓. หลักการครองคน
๔. หลักธรรมาภิบาล

#### หลักการครองตน

๑. เป็นผู้มืบุคลิกภาพที่ดี คือ เป็นผู้มืสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี

๑.๑ มีสุขภาพที่ดี คือ เป็นผู้มืสุขภาพอนามัยที่ดี มีท่วงทีกิริยา รวมทั้งการแต่งกายที่สุภาพ เรียบร้อย ดึงาม สะอาด และดูสง่างามสมฐานะ

๑.๒ มีสุขภาพจิตที่ดี คือ เป็นผู้มือหัยาศัยงาม เป็นคนดี มีศีลธรรม ได้แก่ ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา

๒. ผู้มีกัลยาณมิตตธรรม คือ ผู้มีคุณธรรมของมิตรที่ดี ๗ ประการ คือ

- (๑) เป็นผู้น่ารัก (ปิโย) คือ เป็นผู้ที่มีจิตใจก่อปรด้วยเมตตา กรุณา พรหมวิหาร
- (๒) เป็นผู้น่ารัก (ครุ) คือ เป็นผู้ที่สามารถเอาเป็นที่พึ่งอาศัย เป็นที่พึ่งทางใจ
- (๓) เป็นผู้ที่น่าเชื่อถือ เป็นผู้ได้ฝึกฝนอบรมตนมาดีแล้ว ควรแก่การยอมรับและนับถือเอาเป็นเยี่ยงอย่างได้
- (๔) เป็นผู้รู้จักพูดจาโดยมีเหตุผลและหลักการ รู้จักชี้แจง แนะนำ ให้ผู้อื่นแจ่มแจ้งเป็นที่ปรึกษาที่ดี
- (๕) เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำที่ล่วงเกิน วิพากษ์วิจารณ์ ชักถาม หรือขอปรึกษาหารือขอให้คำแนะนำ
- (๖) สามารถชี้แจงเรื่องที่ลึกซึ้ง หรือเรื่องที่ยุ่งยากซับซ้อนให้เข้าใจอย่าง ถูกต้อง และตรงประเด็นได้
- (๗) ไม่ชักนำไปในอฐานะ คือ ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อม (อบายมุข) หรือ ไปในทางที่เหลวไหลไร้สาระ หรือที่เป็นโทษ เป็นความทุกข์ เตือดร้อน

#### หลักการครองงาน

๑. หลักการครองงาน ประกอบด้วยหลักธรรม คือ อิทธิบาทธรรม
๒. หลักความบริสุทธิ์ คือ มีการวินิจฉัย สั่งการ กระทำกิจการงาน ด้วยความบริสุทธิ์ใจ คือ ด้วยเจตนา ความคิดอ่าน ที่บริสุทธิ์
๓. หลักความยุติธรรม คือ มีการวินิจฉัย สั่งการ และปฏิบัติต่อผู้อยู่ใต้ปกครอง และบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้วยความชอบธรรม บนพื้นฐานแห่งหลักธรรม หลักการ เหตุผล และข้อมูลที่ถูกต้อง เชื่อถือได้ และตรงประเด็น และด้วยความเที่ยงธรรม คือ ไม่อคติ หรือลำเอียงด้วยความหลงรัก หลงชัง ด้วยความกลัวเกรง และด้วยความหลง ไม่รู้จริง

#### หลักการครองคน

พรหมวิหารธรรม ๔ ประการ

๑. เมตตา คือ ความรัก ปราบปรามที่จะให้ผู้อื่นอยู่ดีมีสุข
๒. กรุณา คือ ความสงสาร ปราบปรามให้ผู้อื่นมีทุกข์ เตือดร้อน ให้พ้นทุกข์
๓. มุทิตา คือ ความพลอยยินดี ที่ผู้อื่นได้ดี ไม่คิดอิจฉาริษยากัน
๔. อุเบกขา คือ ความวางเฉย ไม่ยินดียินร้ายเมื่อผู้อื่นถึงซึ่งความวิบัติ โดยที่เราก็อะไรไม่ได้ ก็ต้องปล่อยวางใจของเราเองด้วยปัญญา ตามพระพุทธพจน์ว่า “สัตว์โลกเป็นไปตามกรรม”

สังคหวัตถุธรรม ๔ ประการ

๑. ทาน รู้จักให้ปัน สิ่งของ ของตน แก่ผู้อื่นที่ควรให้ปัน
๒. ปิยวาจา รู้จักเจรจาอ่อนหวาน คือกล่าวแต่วาจาที่สุภาพอ่อนโยน
๓. อัตถจริยา รู้จักประพฤติสิ่งที่ เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น
๔. สมานัตตตา เป็นผู้มิตนเสมอ คือ ไม่ถือตัวเย่อหยิ่ง จองหอง อวดดี

คุณธรรม ๔ ประการนี้ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้อื่นไว้ได้ และยังความสมัคร สมาน สามัคคี ให้เกิดขึ้นระหว่างกันและกันด้วย หรือจะเรียกว่า เป็น “หลักธรรมมหาเสน่ห์” ก็ได้

#### หลักธรรมาภิบาล

สัปปริสธรรม คือ คุณธรรมของสัตบุรุษ คือ คนดีมีศีลธรรม มี ๗ ประการ คือ

๑. อัมมัญญตา รู้จักเหตุ ได้แก่ ปัญญาเหตุแห่งทางเจริญ และทางเสื่อม เป็นต้น
๒. อตถัญญตา รู้จักผล ได้แก่ ปัญญาผล ที่เป็นมกแต่เหตุ หรือปัจจัยให้เกิดผลต่างๆตามที่เป็นจริง
๓. อตตัญญตา รู้จักตน คือ รู้ภูมิธรรม ภูมิปัญญา และฐานะของตน ตามที่เป็นจริง แล้ววางตน

ให้เหมาะสมแก่ฐานะ

๔. มัตตัญญตา รู้จักประมาณตน ปฏิบัติตน วางตน ให้เหมาะสมแก่ฐานะ และรู้จักประมาณ ในการบริโภคใช้สอยทรัพย์ที่มีอยู่ และตามมีตามได้

๕. กาลัญญตา รู้จักกาล คือรู้จักเวลา หรือโอกาสที่ควร และไม่ควรพูด หรือกระทำการต่างๆ

๖. ปริสัจญตา รู้จักชุมชน ว่ามีอริยาศัยใจคอ ฐานะความเป็นอยู่ และขนบธรรมเนียมประเพณี ของหมู่ชนต่างๆ เพื่อให้รู้จักวางตัวให้เหมาะสม

๗. ปุคัลลัญญตา รู้จักบุคคลว่าอริยาศัยใจคอ มีภูมิธรรม ภูมิปัญญา และมีฐานะอย่างไร เพื่อปฏิบัติตน หรือวางตน ให้เหมาะสมตามฐานะของเราและของเขา