

# โครงการอบรมคุณธรรมจริยธรรมสร้างสุขกับงาน ของบุคลากรในสังกัด องค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖

\*\*\*\*\*

## ๑. หลักการและเหตุผล

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. ๒๕๖๐ มาตรา ๒๗๙ บัญญัติว่า มาตรฐานทางจริยธรรมของผู้ดำรงตำแหน่งทางการเมือง ข้าราชการ หรือเจ้าหน้าที่ของรัฐ แต่ละประเภทให้เป็นไปตามประมวลจริยธรรมที่กำหนดขึ้นในหมวดที่ ๕ และมาตรา ๗๘(๔) บัญญัติให้พัฒนาระบบงานภาครัฐโดยมุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพ คุณธรรมและจริยธรรมของเจ้าหน้าที่รัฐควบคู่ไปกับการปรับปรุงรูปแบบ เพื่อให้การพัฒนาราชการแผ่นดิน เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบกับองค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี ได้มีนโยบายในการส่งเสริมด้าน คุณธรรมจริยธรรม และหลักธรรมาภิบาล ตามแผนพัฒนาท้องถิ่น (พ.ศ.๒๕๖๖-๒๕๗๐) ขององค์การบริหาร ส่วนจังหวัดชลบุรี ยุทธศาสตร์จังหวัดที่ ๕ พัฒนาคณะและชุมชนให้สังคมมั่นคง มีคุณภาพ และยั่งยืนตามหลัก ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ยุทธศาสตร์องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่ ๖ การบริหารจัดการตามหลักธรรมาภิบาล สู่นวัตกรรมสมัยใหม่ ยุทธศาสตร์องค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรีที่ ๗ การบริหารจัดการตามหลักธรรมาภิบาล แผนงานบริหารงานทั่วไป ตามข้อบัญญัติฯ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖

กองการเจ้าหน้าที่ จึงได้จัดทำโครงการอบรมคุณธรรมจริยธรรมสร้างสุขกับงานของบุคลากรในสังกัด องค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ ขึ้น เพื่อใช้ธรรมะช่วยในการพัฒนาสติปัญญา และสุขภาพจิตที่ดี ให้แก่บุคลากร ซึ่งการฟังเทศน์ฟังธรรม เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมจะช่วยปรับสภาวะของจิตใจ ลดระดับความเครียดปรับสมดุลด้านอารมณ์ และพัฒนาสติปัญญาให้มีความรอบคอบ เมื่อเกิดปัญหาอุปสรรค ต่าง ๆ สามารถตั้งรับปัญหา ตลอดจนสามารถแก้ไขปัญหาได้เป็นอย่างดี ซึ่งการมีคุณภาพชีวิตและ สุขภาพจิตที่ดีนั้น นำมาซึ่งการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีประสิทธิผล

## ๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ความเข้าใจหลักคุณธรรมจริยธรรมตามคำสอนของพุทธ ศาสนาที่ยั่งยืน เป็นแนวทางในการปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิต

๒.๒ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับการฝึกพัฒนาจิตใจ ผ่อนคลายกาย มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

๒.๓ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้สร้างสภาวะจิตใจ การปรับสมดุลด้านอารมณ์ เพื่อการทำงานร่วมกับ ผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

๒.๔ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความตั้งมั่นในศีลธรรม และหลักธรรมาภิบาลปฏิบัติหน้าที่ด้วยความ ซื่อสัตย์ สุจริต และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

## ๓. กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี จำนวน ๑๕๐ คน

## ๔. ลักษณะโครงการ

เป็นโครงการตามแผนพัฒนาท้องถิ่น (พ.ศ.๒๕๖๖-๒๕๗๐) ขององค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี และ แผนการดำเนินงานประจำปี ๒๕๖๖ ประกอบกับ ยุทธศาสตร์ที่ ๗ การบริหารจัดการตามหลักธรรมาภิบาล พัฒนาศักยภาพบุคลากรและระบบข้อมูลเพื่อการทำงานสู่มืออาชีพภายใต้องค์กรแห่งการเรียนรู้ เพื่อพัฒนา ทักษะ ความรู้ ความเข้าใจในหลักการทำงานตามหน้าที่ความรับผิดชอบ โดยใช้หลักคุณธรรมจริยธรรม และ หลักธรรมาภิบาล ในการปฏิบัติหน้าที่เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้เข้าอบรมเอง และเพิ่มประสิทธิภาพ ในการทำงานให้กับองค์กร

## ๕. วิธีดำเนินการ

- ๕.๑ สํารวจผู้เข้าร่วมโครงการฯ
- ๕.๒ เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
- ๕.๓ ประชุมวางแผนขั้นตอนการดำเนินงานตามโครงการฯ
- ๕.๔ ประสานงานผู้เกี่ยวข้อง เช่น เชิญพระวิทยากร เป็นต้น
- ๕.๕ จัดกิจกรรมตามโครงการ
- ๕.๖ ประเมินผลการดำเนินงาน
- ๕.๗ สรุปและรายงานผลการดำเนินงานเสนอผู้บริหาร
- ๕.๘ แจ้งประชาสัมพันธ์ผลการดำเนินงานของโครงการฯ ให้ทุกส่วนราชการทราบ

## ๖. งบประมาณดำเนินการ

ข้อบัญญัติองค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี เรื่อง งบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ของกองการเจ้าหน้าที่ แผนงานบริหารทั่วไปงานบริหารทั่วไป หมวดค่าใช้จ่ายสอย ประเภทรายจ่ายเกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายอื่น ๆ โครงการอบรมสัมมนาและดูงานสำหรับผู้บริหาร สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัด ข้าราชการ อบจ.ข้าราชการครู อบจ. ลูกจ้างประจำ พนักงานจ้าง และบุคลากรทางการศึกษาโรงเรียนในสังกัด องค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี ตั้งไว้ ๑๐,๐๐๐,๐๐๐ บาท เป็นค่าใช้จ่ายโครงการฯ จำนวนเงิน ๖๐,๖๗๘ บาท (หกหมื่นหกกร้อยเจ็ดสิบแปดบาทถ้วน)

## ๗. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ฝ่ายส่งเสริมและพัฒนาบุคลากร กองการเจ้าหน้าที่

## ๘. ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

## ๙. สถานที่ดำเนินการ

รับฟังการบรรยายธรรมะ ณ ห้องประชุมแก้วเจ้าจอม อบจ.ชลบุรี

## ๑๐. การประเมินผล

- ๑๐.๑ ประเมินผลโดยการใช้แบบสอบถามความรู้ก่อนและหลังการอบรมผ่าน google drive
- ๑๐.๒ ติดตามประเมินผลจากการปฏิบัติงานหลังเข้ารับการอบรม ภายใน ๓ เดือน
- ๑๐.๓ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำความรู้ที่ได้รับการอบรมไปปฏิบัติงานได้ไม่น้อยกว่า ร้อยละ ๙๐

## ๑๑. ผลที่คาดว่าจะได้รับ


- ๑๑.๑ ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ความเข้าใจหลักคุณธรรมจริยธรรมตามคำสอนของพุทธศาสนาที่ยิ่งขึ้น เป็นแนวทางในการปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิต
- ๑๑.๒ ผู้เข้ารับการอบรมได้รับการฝึกพัฒนาจิตใจ ผ่อนคลายกาย มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น
- ๑๑.๓ ผู้เข้ารับการอบรมได้สร้างสภาวะจิตใจ การปรับสมดุลด้านอารมณ์ เพื่อการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
- ๑๑.๔ ผู้เข้ารับการอบรมมีความตั้งมั่นในศีลธรรม และหลักธรรมาภิบาลปฏิบัติหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

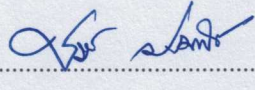
## ๑๒. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

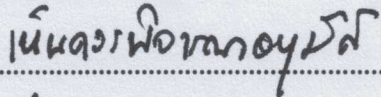
- ๑๒.๑ ตัวชี้วัดเชิงปริมาณ  
- ผู้เข้ารับการอบรม จำนวน ๑๕๐ คน

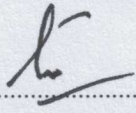
๑๒.๒ ตัวชี้วัดเชิงคุณภาพ

- ผู้เข้ารับการอบรมได้ผ่อนคลายกายและจิตใจ คลายกังวล ปลดปล่อยวาง
- ผู้เข้ารับการอบรมได้สร้างสภาวะจิตใจ การปรับสมดุลทางด้านอารมณ์ เพื่อการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
- ผู้เข้ารับการอบรมมีความเชื่อมั่นในหลักคุณธรรม ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต และมีความรับผิดชอบต่อนตนเองและสังคม

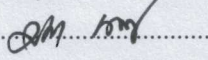
(ลงชื่อ)..........ผู้เขียนโครงการ  
(นายวัชร สีสาศาสตร์)  
นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ

(ลงชื่อ)..........ผู้เสนอโครงการ  
(นางชมชนก เปรมพินิจ)  
หัวหน้าฝ่ายส่งเสริมและพัฒนาบุคลากร

๑๓.ความเห็นของผู้อำนวยการกองการเจ้าหน้าที่..........

(ลงชื่อ)..........  
(นางกัญญา ดินตะบुरะ)  
ผู้อำนวยการกองการเจ้าหน้าที่

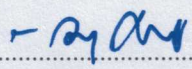
๑๔.ความเห็นของปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี.....

(ลงชื่อ)..........  
(นางสาวมณฑา บุญวิสุทธานนท์)  
ปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี

๑๕.ความเห็นของรองนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี.....

(ลงชื่อ).....  
(นายเรวัต ผลลูกอินทร์)  
รองนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี

๑๖.ความเห็นของนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี..... **อนุมัติ**.....

(ลงชื่อ)..........  
(นายวิทยา คุณปลื้ม)  
นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี

## กำหนดการ

โครงการอบรมคุณธรรมจริยธรรม สร้างสุขกับงาน ของบุคลากรในสังกัด  
องค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี ประจำปี ๒๕๖๕

วันอังคารที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๗.๓๐ น.

ณ ห้องประชุมแก้วเจ้าจอม อาคาร ๑ ชั้น ๒ องค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี

### เวลา

- ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. - ลงทะเบียน
- ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. - กล่าวรายงานโครงการฯ โดย นางสาวมณฑา บุญวิสุทธิานนท์  
ปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี หรือผู้แทน  
- พิธีเปิดโดย นายวิทยา คุณปลื้ม นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี หรือผู้แทน
- ๐๙.๐๐ - ๑๗.๓๐ น. - รับฟังการบรรยายธรรมะ หัวข้อเรื่อง
๑. “ทำงานอย่างไรให้มีความสุข”
  ๒. “แก้อย่างมีคุณค่าชราอย่างมีคุณภาพ”
  ๓. “การจัดการระบบความคิดด้วยมันดาลา ปรับความสมดุล  
ด้านความคิดพิชิตความสำเร็จ”
  ๔. “วิธีเปลี่ยนแปลงแนวคิด เพื่อพิชิตความสำเร็จ”
  ๕. “คุณค่าของชีวิต”
- วิทยากรโดย - พระครูใบฎีกาสุพจน์ สุวจโน หรือ หลวงพี่โตเรม่อน  
- พระคมกฤต สุทธิจิตโต
- ๑๗.๓๐ น. - สรุปผลการอบรม/ประเมินผล/พิธีปิดโครงการฝึกอบรม

### หมายเหตุ

- อาหารกลางวัน ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.
- อาหารว่างและเครื่องดื่ม ๑๐.๐๐-๑๐.๑๕ น. และ ๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น.
- การแต่งกาย ชุดเสื้อผ้าโทนสีขาว
- กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

## เนื้อหาสาระที่ได้จากการอบรมฯ สรุปได้ดังนี้

การบรรยายหัวข้อเรื่อง “ทำงานอย่างไรให้มีความสุข”

วิทยากรบรรยาย พระครูใบฎีกาสุพจน์ สุวโน

ธรรมะกับการทำงานให้มีความสุข “ทำอะไร จึงจะมีความสุขในการทำงาน” หรือ กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ จะสร้างบรรยากาศในการทำงานให้คนทำงานมีความสุขและผลงานมีประสิทธิภาพในลักษณะ “งานสัมฤทธิ์ชีวิตรีนรมย์” ได้อย่างไรในฐานะเมืองไทยเป็นเมืองพุทธ ประชาชนส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ แนวคิดที่ถูกนำเสนอหรือ หยิบยกขึ้นมาพูดกันมากก็คือ การนำ “ธรรมะ” หรือ หลักธรรมของพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ เพื่อสร้างบรรยากาศการทำงานที่พึงประสงค์ คือ งานสัมฤทธิ์ ชีวิตรีนรมย์ ดังกล่าว โดยให้ความสำคัญกับชุด “ธรรมะ” ที่เกี่ยวข้องกับการทำหน้าที่ตามบทบาทของแต่ละคนที่เป็นอยู่ในหน่วยงาน/องค์กร คือ ผู้บริหาร ผู้ปฏิบัติงาน/ผู้ใต้บังคับบัญชา หรือ ผู้ร่วมงาน ทั้งนี้ ก็เพื่อให้แต่ละคนรู้จัก “ทำหน้าที่” ตามบทบาทของตนได้อย่างถูกต้อง ชีวิตของผู้คนในหน่วยงาน/องค์กรก็จะมี ความหมาย และบรรยากาศในองค์กรก็จะเป็นมิตร และร่มเย็นเป็นสุขตลอดไป

1. ธรรมะสำหรับผู้ปฏิบัติงานผู้ปฏิบัติงานหรือคนทำงาน คือ ผู้ที่ถูกมอบหมายให้ทำงานจากผู้บริหารหรือผู้บังคับบัญชา ซึ่งผู้ปฏิบัติงานหรือ คนทำงานทุกคนต่างก็ปรารถนาที่จะประสบความสำเร็จในการทำงานด้วยกันทุกคน ดังนั้น ชุดธรรมะที่เหมาะสมสำหรับผู้ปฏิบัติงาน คือ อิทธิบาท 4 ซึ่งหมายถึง ธรรมแห่งความสำเร็จ โดยหลักธรรมในอิทธิบาท 4 ประกอบด้วย

1.1 ฉันทะ : ความพอใจ หมายถึง ความรักงาน- พอใจกับงานที่ทำอยู่ ผู้ปฏิบัติงานจะต้องชอบหรือ ศรัทธางานที่ทำอยู่ จะต้องพอใจที่จะทำและมีความสุขที่ได้ทำงานที่ได้รับมอบหมาย

1.2 วิริยะ : ความพากเพียร หมายถึง ขยันหมั่นเพียรกับงาน ผู้ปฏิบัติงานจะต้องมีความขยันหมั่นเพียร ในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย รวมทั้ง หมั่นฝึกฝนตนเองอย่างต่อเนื่องเพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

1.3 จิตตะ : ความเอาใจใส่ หมายถึง ความเอาใจรับผิดชอบงาน ผู้ปฏิบัติงานจะต้องมีจิตใจ หรือสมาธิจดจ่อกับงานที่ทำ รวมถึง มีความรอบคอบและความรับผิดชอบในงานที่ทำอย่างเต็มสติกำลัง

1.4 วิมังสา : ความสอดส่องในเหตุและผล หมายถึง การพินิจพิจารณาและใช้ปัญญาตรวจสอบงานผู้ปฏิบัติงานจะต้องทำงานด้วยปัญญา ด้วยสมองคิด รวมถึง การมีความเข้าใจในงานอย่างลึกซึ้ง ทั้งในแง่ขั้นตอนและผลสำเร็จ/ผลสัมฤทธิ์ของงาน

## 2. ธรรมะสำหรับการทำงานร่วมกัน

“งาน” ทุกอย่างไม่สามารถทำสำเร็จด้วยตนเพียงคนเดียว ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจซึ่งกันและกัน ดังนั้น ชุดเหมาะสมสำหรับการทำงานร่วมกัน คือ สังคมวัตถุ 4 ซึ่งหมายถึง หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวหัวใจของผู้อื่น ผูกไมตรี และเอื้อเพื่อเกื้อกูล โดยหลักธรรมในสังคมวัตถุ 4 ประกอบด้วย

- 2.1 ทาน : เกื้อกูลกันด้วยการให้ หมายถึง การให้ การเสียสละ หรือ การเอื้อเพื่อแบ่งปันของ ๆ ตน เพื่อประโยชน์แก่บุคคลอื่น ไม่ตระหนี่ถี่เหนียว ไม่เป็นคนเห็นแก่ได้ฝ่ายเดียว ดังนั้น การทำงานจะต้องช่วยเหลือกันแบ่งปัน ไม่เห็นแก่ตัว รวมถึง การมีน้ำใจที่ดีต่อกัน
- 2.2 ปิยวาจา : ใช้วาจาประสานไมตรี หมายถึง การพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวาน พูดด้วยความจริงใจ ไม่พูดหยาบคาย ก้าวร้าว พูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมกับกาลเทศะ ดังนั้น การทำงานร่วมกันจะต้องพูดหรือปรึกษากันโดยยึดถือหลักเกณฑ์ 4 ประการ คือ 1) เว้นจากการพูดเท็จ 2) เว้นจากการพูดส่อเสียด 3) เว้นจากการพูดคำหยาบ และ 4) เว้นจากการพูดเพื่อเจ้อและที่สำคัญอย่างยิ่ง คือ จะต้องพูดหรือ เจรจากันด้วยไมตรีและความปรารถนาดีต่อกัน
- 2.3 อัตถจริยา : ร่วมสร้างสรรค์อุดมการณ์ หมายถึง การสงเคราะห์ทุกชนิดหรือ การปฏิบัติในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ดังนั้น การทำงานร่วมกันจะต้องช่วยเหลือกันด้วยกำลังงาน (กาย) กำลังความคิดและกำลังทรัพย์
- 2.4 สมานัตตา : ร่วมทุกข์ร่วมสุขในทุกคราว หมายถึง การเป็นผู้มีความสม่ำเสมอ หรือมีความประพฤติเสมอต้นเสมอปลาย ดังนั้น การทำงานร่วมกันจะต้องถึงคิดว่า “มีทุกข์ร่วมทุกข์ มีสุขร่วมสุข” และผู้ทำงานร่วมกันทุกคนจะต้องไม่ถือตัว มีความเสมอภาค วางตนเสมอต้นเสมอปลาย ทำตนให้เป็นที่น่ารัก น่าเคารพนับถือ และนำให้ความร่วมมือช่วยเหลือ รวมถึง การทำตนให้คงเส้นคงวา มีความมั่นคงในอารมณ์ (Maturity) หรือการมี EQ ที่ดีจะเห็นได้ว่า หลักธรรมที่ใช้ในการทำงานที่กล่าวมาทั้ง พรหมวิหาร 4 อิทธิบาท 4 และสังคมวัตถุ 4 เป็นเรื่องง่าย ๆ ใกล้ตัวที่เราปฏิบัติกันอยู่แล้วในฐานะปัจเจกชน (Individualism) แต่อาจยังขาดความเอาจริงเอาจังกัน หากทุกคนสามารถปฏิบัติได้พร้อมกับทำหน้าที่ของตนเต็มกำลังความสามารถอย่างสมบูรณ์ เชื่อว่าบรรยากาศในการทำงาน “งานสัมฤทธิ์ ชีวิตรื่นรมย์” คงเกิดขึ้นได้ไม่ยาก โดยเฉพาะการรักงานที่ทำ ขยันทำงาน รับผิดชอบงาน และรู้จักไตร่ตรองให้ถี่ถ้วน รวมถึงการให้ การเกื้อกูลกัน และการปฏิบัติต่อคนอื่นเหมือนกับการปฏิบัติต่อตนเอง (เอาใจเขามาใส่ใจเรา) ซึ่งทุกคนสามารถทำได้ เพราะทุกอย่างอยู่ที่ “ใจ” ใจที่จะเริ่มทำสิ่งใหม่ๆ ให้ชีวิตมีคุณค่าและมีความสุข

การบรรยายหัวข้อเรื่อง “แก้อย่างมีคุณค่าชราอย่างมีคุณภาพ”

วิทยากรบรรยาย พระครูใบฎีกาสุพจน์ สุวจโน

### 1. หลักพุทธธรรมสำหรับผู้ใหญ่หรือผู้ประเสริฐ

**พรหมวิหาร 4** หมายถึง ธรรมประจำใจที่ทำให้เป็นพรหม เป็นหลักธรรมสำหรับทุกคนที่จะช่วยให้การดำรงชีวิตมีความสุข เป็นหลักธรรมที่จะช่วยให้เกิดการผูกมิตร การพิจารณาชีวิตอย่างมีเหตุผลและการมีจิตใจเอื้ออารีต่อกัน ซึ่งมีผลทำให้สังคมทุกระดับมีความสุข มีความเจริญก้าวหน้า มีสันติสุขและมีความยุติธรรม โดยหลักธรรมนี้มี 4 ประการ ได้แก่ (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), 2543)

**เมตตา** คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข อาจจะเป็นความสุขทางกายหรือทางวาจา เช่น การจูงคนตาบอดเดินข้ามถนน การพุดจาไพเราะอ่อนหวาน การไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น และการปรับความคิดของเราให้สอดคล้องกับผู้อื่น

**กรุณา** คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ความทุกข์คือสิ่งที่เข้ามาเบียดเบียนให้เกิดความไม่สบายกายและไม่สบายใจ

**มุทิตา** คือ ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี โดยคำว่า "ดี" ในที่นี้หมายถึง การมีความสุขหรือมีความเจริญก้าวหน้า เช่น เห็นเพื่อเรียนดีก็แสดงความยินดีกับเพื่อน

**อุเบกขา** คือ การรู้จักวางเฉย หรือการวางใจเป็นกลาง ปราศจากอคติ เช่น เราทราบว่าเป็นเพื่อนสอบตกก็ไม่แสดงความดีใจ หรือเสียใจ หรือรังเกียจเพื่อน แม้เพื่อนคนนั้นจะทำตัวเองก็ตาม ถ้าเขามีความขยันก็คงไม่สอบตก ดังนั้นเราจึงควรช่วยเหลือเขาโดยการกวาดวิชาหรือให้คำแนะนำในการเรียน เป็นต้น

จะเห็นว่า พรหมวิหารธรรม 4 เป็นธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำใจอันประเสริฐ หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ หลักธรรมข้อนี้ นับว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ใหญ่หรือผู้ปกครองที่จำเป็นจะต้องประพฤติปฏิบัติ ธรรมประจำใจอันประเสริฐ หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักและกำกับความประพฤติให้เป็นไปโดยชอบ ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจดและปฏิบัติตนต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายโดยชอบ

### 2. หลักพุทธธรรมสำหรับคนดีที่สมบูรณ์

**คุณธรรม** คือ คุณงามความดี เป็นตัวคอยบงกชหรือคอยกำหนดให้คนประพฤติปฏิบัติดี หลักธรรมด้วยธรรม 7 ประการของสัปปริสธรรม ซึ่งทุกคนสามารถนำมาประยุกต์ใช้ และถือปฏิบัติ โดยเฉพาะผู้ที่ป็นหัวหน้าต้องปกครองผู้ใต้บังคับบัญชา สมควรต้องกระทำตนเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับคนอื่น และจะต้องบังคับใจตนเองให้อยู่ในกรอบของศีลธรรมอันดีงาม

4.1 **ธัมมัญญาตา** คือ การรู้จักเหตุพระธรรมปิฎก ให้ความหมายของการรู้จักเหตุในเชิงที่ว่าเป็น การรู้จัก และเข้าใจในหลักการ ระเบียบ และกฎเกณฑ์ของสิ่งต่าง ๆ ในสังคมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต โดยรู้จักว่าตนจะต้องปฏิบัติให้สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ที่มีอยู่อย่างไร สิ่งใดควรทำสิ่งใดไม่ควรทำภายใต้เหตุและผลอันถูกต้อง

4.2 **อธธัญญาตา** คือ การเป็นผู้รู้จักผล หรือประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการกระทำ สามารถรู้ถึงความมุ่งหมายของธรรมแต่ละอย่างได้ชัดเจน เช่น รู้ว่าประพฤติ ปฏิบัติตามธรรมข้อนี้แล้ว จะได้รับผลอย่างนี้ และรู้จักที่จะแสวงหาประโยชน์ให้แก่ตนเอง และผู้อื่น เพราะเห็นด้วยปัญญาว่าเกิดผลดีจากการลงมือปฏิบัติจริง

4.3 อัตตัญญา คือ การรู้จักตน คือ ความรู้จักประมาณตนในเรื่องต่าง ๆ ทั้งฐานะทางการเงิน และความเป็นอยู่ ฐานะหรือตำแหน่งในหน้าที่การงาน รวมไปถึงรู้จักสภาพความคิด และจิตใจของตน เมื่อรู้ว่าตนมีกำลัง มีความคิดอย่างไร มีอุปนิสัยอย่างไร เมื่อนั้น ย่อมที่จะสามารถวางตัวหรือปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสมในสังคม

4.4 มัตตัญญา คือ การรู้จักประมาณ คือการเป็นคนรู้จักความพอดี หรือความพอเพียงในทุก ๆ ด้าน ทั้งความพอดีในตน ความพอเพียงในชีวิต รู้จักความพอดีในการพูด พอดีในการทำงาน พอดีในการหาทรัพย์ และพอดีในการจ่ายทรัพย์ ด้วยการรู้จักประมาณกำลังตนเอง

4.5 กาลัญญา คือ การรู้จักเวลา คือการเข้าใจในกาลเวลาอันสมควร และระยะเวลาที่เหมาะสม สำหรับการทำการกิจการอันใด ๆ และพึงใช้กาลเวลานั้นให้เหมาะสม เช่น รู้ว่าเวลาไหนควรเวลาไหนไม่ควรทำ รู้ว่าเวลาไหนควรทำอะไร อะไรควรทำก่อน อะไรควรทำหลัง ด้วยการจัดลำดับของงาน และเวลาให้สัมพันธ์กัน รวมถึงรู้จักประมาณเวลาขณะทำสิ่งๆนั้นให้เหมาะสม

4.6 ปริสัญญญา คือ การรู้จักชุมชน คือการเป็นผู้รู้จักชุมชน ถิ่นอาศัย หรือสังคมที่ตนอาศัยอยู่ รวมถึงรู้จักว่าชุมชนเหล่านั้น มีความต้องการอะไร มีความเห็นหรือข้อตกลงอย่างไรเมื่อทราบเช่นนั้นแล้ว ย่อมทำให้สามารถอยู่ร่วมกับชุมชนได้อย่างมีความสุข และเกิดความร่วมมือจากชุมชนอย่างแท้จริง

4.7 บุคคลัญญา คือ การรู้จักบุคคล คือการเป็นผู้รู้จักเลือกคบคน ใครควรคบหรือไม่ควรคบ และรู้จักว่าคนแต่ละคนมีอุปนิสัยใจคอที่แตกต่างกัน มีคุณธรรมต่างกัน มีความประพฤติต่างกัน มีหน้าที่การงานต่างกัน ดังนั้น จึงควรรู้จักเลือกคบหาคนที่ควรคบ ทำให้ได้คนดี คนทำงานเก่ง และเหมาะสมกับงาน

จะเห็นว่า **สัปปุริสธรรม** คือหลักธรรมของสัตบุรุษหรือผู้ประพฤดี ผู้ที่ได้ยึดถือและนำไปปฏิบัติในการดำเนินชีวิต จักถือได้ว่า ผู้นั้นเป็นคนดีมีคุณธรรม และเป็นคนเก่ง **สัปปุริสธรรม** มี 7 ประการ คือ

1. ฉัมมัญญา คือ ความรู้จักเหตุ และรู้จักหลักเกณฑ์เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างถ่องแท้
2. อัตถัญญา คือ ความรู้จักความมุ่งหมายและรู้จักผลของการกระทำในเรื่องหนึ่งเรื่องใดอย่างชัดเจน
3. อัตตัญญา คือ ความรู้จักตน
4. มัตตัญญา คือ ความรู้จักประมาณ
5. กาลัญญา คือ ความรู้จักกาล
6. ปริสัญญญา คือ ความรู้จัก บริษัท ชุมชน
7. บุคคลัญญา คือ ความรู้จักบุคคล

### 3. หลักพุทธธรรมสำหรับภักชฌามิตร

การทำหน้าที่เป็นภักชฌามิตรให้ประสบผลสำเร็จ จำเป็นที่จะต้องฝึกฝนอบรมตนเองให้มีคุณสมบัติตามคุณธรรมของภักชฌามิตร 7 ประการ เพื่อให้การทำหน้าที่ภักชฌามิตรเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ก่อให้เกิดกำลังใจในการสั่งสมบุญบารมีให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปตามลำดับ ภักชฌามิตรถึงจะมีกำลังน้อยแต่ดำรงอยู่ในมิตรธรรม ก็นับได้ว่าเป็นทั้งญาติ เป็นทั้งพวกพ้อง และเป็นทั้งเพื่อนของเราดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ มีความจำเป็นที่จะต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มิตรสหายและพวกพ้องบริวารมีส่วนอย่างสำคัญยิ่ง ที่จะช่วยเหลือสนับสนุนชีวิตของเราให้มีความราบรื่น และสามารถสร้างความดีได้อย่างเต็มที่ ดังนั้น เราจึงควรผูกมิตรไว้กับทุก ๆ คนให้มีความรู้สึกรู้ว่า เมื่อหันไปรอบทิศ ก็มีแต่ภักชฌามิตรรอบตัว มิตรที่ดีจะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่เจริญก้าวหน้า เราจะต้องรู้จักคบหาสมาคมเพื่อประคับประคองกันในการทำความดี เพื่อให้มีชีวิตที่รุ่งโรจน์ถึงจุดหมายปลายทางได้อย่างปลอดภัย



การดำรงตนบนฐานของความเป็นกัลยาณมิตรนั้น เป็นสิ่งสำคัญมาก บางคนมักพร่ำสอนคนอื่นแต่ลืมหันกลับมาพิจารณาดูตัวเอง ว่ามีคุณสมบัติพอที่จะแนะนำคนอื่นเพียงใด ดังนั้นคุณธรรมของกัลยาณมิตร 7 ประการนี้ เป็นสิ่งที่เราควรศึกษาเอาไว้ หากมีใครมาคบหาสมาคม ก็จะทำให้คบหาด้วยน้ำใสใจจริงและตัวเราเองก็จะได้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรโดยไม่ก่อเขิน ได้แก่

**ปิโย** แปลว่า น่ารัก หมายถึง เป็นที่สบายใจของผู้คนเมื่อเข้าใกล้ คือเมื่อได้พบเจอครั้งใดก็มีความสุข มีแต่ความสดชื่น แจ่มใสไร้เรงเบิกบานใจอยู่เป็นนิรันดร์ ใครยิ่งได้เข้าใกล้ ได้สนทนาพูดคุยด้วยแล้วยิ่งสบายใจ ขวนให้ปรึกษาไต่ถามโดยทั่วไป เมื่อหมู่ญาติได้พบเห็น ก็อดไม่ได้ที่จะแสดงความเคารพด้วยความชื่นชอบ ชื่นชม

**ครุ** แปลว่า นำเคารพ หมายถึง เป็นผู้ที่อุดมไปด้วยคุณธรรมความดี จนเป็นที่ทราบออกจากนี้แล้ว กัลยาณมิตรยังเป็นผู้วางตนได้อย่างเหมาะสมตลอดเส้นทางการทำหน้าที่กันจนทำให้หมู่ญาติทั้งหลายเกิดความมั่นใจอบอุ่นใจ เชื่อมมั่นอย่างสนิทใจว่า กัลยาณมิตรจะเป็นที่พึ่งที่ปรึกษาได้อย่างแน่นอน

**ภาวนีโย** แปลว่า นำเทิดทูน หมายถึง ความรู้สึกชื่นชมที่เกิดขึ้นภายในและอดไม่ได้ที่จะเอาคุณธรรมความดี ของกัลยาณมิตรมากล่าวเล่าขานให้หมู่ญาติทั้งหลายได้รับฟังอย่างไม่รู้เบื่ออยากจะชักชวนหมู่ญาติทั้งหลายให้ได้ไปพบเจอ ได้ไปฟังธรรมจากกัลยาณมิตร เพราะเชื่อมั่นว่าไม่ว่าหมู่ญาติจะมีปัญหายุ่งยาก หนักหนาเพียงใด กัลยาณมิตรย่อมแก้ไขให้ได้หมดทั้งสิ้น

**วัตตัจจะ** แปลว่า ฉลาดพร่ำสอนให้ได้ผล หมายถึง มีความสามารถพูดโน้มน้าวให้หมู่ญาติหรือคนรอบข้าง ทำตามในสิ่งที่ดีงาม ชี้แจงพร่ำสอนด้วยความกรุณาปรารถนาดีอย่างจริงใจและต่อเนื่อง จนทำให้หมู่ญาติระลึกนึกถึง ในฐานะของผู้มีหัวใจของการเป็นกัลยาณมิตรที่แท้จริงที่คอยประคับประคองหมู่ญาติ และคนรอบข้างให้อยู่ในเส้นทางบุญ แม้จะอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ง่ายต่อการชักจูงไปสู่หนทางอันเป็นอกุศล กัลยาณมิตรจะมีลักษณะอย่างนี้ได้ จะต้องได้รับการถ่ายทอดและหล่อหลอม จากการเลี้ยงดูโดยมีคุณพ่อคุณแม่หรือบุพการีหรือครูอาจารย์ เป็นกัลยาณมิตรช่วยชี้แนะ อบรม ถ่ายทอด จนกระทั่งติดเป็นนิสัย

**วจนักขโม** แปลว่า อดทนต่อถ้อยคำของหมู่ญาติหรือคนรอบข้าง หมายถึง พร้อมทั้งจะรับฟังคำปรึกษา ชักถามอยู่เสมอ อดทนฟังได้ แม้เรื่องการระบายความทุกข์ ความคับแค้นใจจากสภาพครอบครัว การทำงาน หรือการดำเนินชีวิต หรือคำก้าวร้าว หยาบคายของคนที่ไม่เข้าใจความปรารถนาดี โดยไม่ตอบโต้กลับ ด้วยความฉุนเฉียวโกรธเคือง กัลยาณมิตรที่จะมีลักษณะอย่างนี้ได้จะต้องตระหนักถึงสถานะของกัลยาณมิตรที่ตนเองดำรงอยู่ หากขาดความอดทนโดยแสดงอาการโกรธฉุนเฉียวออกไปเสียแล้ว ก็ย่อมทำให้ตนเองต้องเหนื่อยในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรที่ไม่สมบูรณ์บนเส้นทางของกัลยาณมิตร

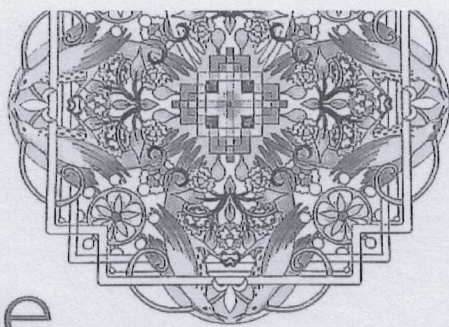
**คัมภีรญจะ** กะถิง กัตตา แปลว่า สามารถแถลงเรื่องที่ลึกลับ หมายถึง สามารถนำเรื่องที่ยาก มาอธิบายให้เห็นภาพพจน์เข้าใจได้ง่าย ทำให้หมู่ญาติทั้งหลายสิ้นความเคลือบแคลงสงสัยในปัญหาเรื่องโลกและชีวิต หรือหัวข้อธรรมะต่าง ๆ มีความเข้าใจ จนสามารถนำไปแก้ไขปัญหาที่ประสบอยู่ให้คลายทุกข์ ความกังวลไปสู่ความสุขได้โดยง่าย

**โน จัญฐาน** นิโยชะเย แปลว่า ไม่ชักนำไปในทางเสื่อม หมายถึง ประพฤติตนอยู่ในทำนองคลองธรรม ไม่ยอมทำเรื่องที่เป็นความเสื่อม ทั้งในเรื่องการงานครอบครัว และการทำหน้าที่กัลยาณมิตร จนหมู่ญาติทั้งหลาย ถือเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตได้ กัลยาณมิตรจะมีลักษณะอย่างนี้ได้ จะต้องมียุภูมิปัญญาที่จะแยกแยะออกได้ ว่าสิ่งใดถูกผิด สิ่งใดชั่ว สิ่งใดดี สิ่งใดควรควร และเต็มเปี่ยมไปด้วยหิโอดตัปปะ

คือความละอายบาป กลัวบาป ไม่ยอมกระทำความผิด แม้มีโอกาสหรือในที่ลับตาคน กัลยาณมิตรที่มีคุณสมบัตินี้ อุปมาเหมือนขี้ตวงวัดที่มีมาตรฐานคงเส้นคงวา ไม่มีนอก ไม่มีใน ไม่มีเบื้องหน้า ไม่มีเบื้องหลัง

จะเห็นว่า คุณสมบัติทั้ง 7 ประการนี้ หากมีอยู่ในบุคคลใด ย่อมทำให้ผู้นั้นเป็นผู้ทรงคุณประโยชน์อันใหญ่หลวงแก่ชาวโลก เป็นคนศักดิ์สิทธิ์มีอำนาจเหนือธรรมชาติ ทำให้คนทั้งโลกรู้สึกเอ็นใจ แม้อยู่ท่ามกลางแสงแดดอันแผดกล้า ทำให้เห็นความสว่างได้ทั้ง ๆ หลับตา ผู้ที่จะสามารถทรงคุณสมบัตินี้ได้จำเป็นต้องมีคุณธรรมพื้นฐาน 3 ประการคือ มีปัญญา มีความกรุณา และมีความบริสุทธิ์รองรับอยู่ การจะได้ปัญญา กรุณา และบริสุทธิ์อย่างครบถ้วน นอกจากจะต้องศึกษาธรรมะให้แตกฉานแล้ว ยังจะต้องหมั่นทำทาน รักษาศีล และฝึกสมาธิภาวนาเป็นประจำ ไม่ยอมว่างเว้น แม้จะมีภารกิจหนักหนาเหนื่อยอ่อนเพียงใดก็ตาม ทำอย่างนี้ได้จึงจะสมกับเป็น"กัลยาณมิตรผู้นำสันติสุขให้เกิดขึ้นแก่โลก" อย่างแท้จริง

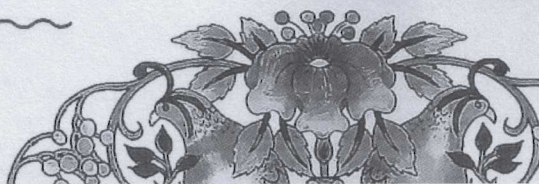
การบรรยายหัวข้อเรื่อง “การจัดการระบบความคิดด้วยมานดาล่า ปรับความสมดุล ด้านความคิดพิชิตความสำเร็จ”  
 วิทยากรบรรยาย พระคมกฤต สุทธจิตโต



# the nature mandala

coloring book

FEATURING THE ORIGINAL DESIGNS  
 OF CYNTHIA EMERLYE



ศิลปะจะสะท้อนสิ่งที่อยู่ในตัวเรา...ในสังคมทุกวันนี้ นับวันผู้คนจะมีปัญหาทางด้านจิตใจและอารมณ์กันมากขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งความเครียด ซึมเศร้า สมาธิสั้น วิตกกังวล ฯลฯ อันเนื่องมาจากหลายสาเหตุ เช่น ปัญหาครอบครัว ไม่รู้จักตนเอง เข้ากับคนอื่นไม่ได้ จัดการความคิดและอารมณ์ของตนเองไม่ได้ ไม่ค่อยมีเวลาดูแลตนเอง ทำให้ไม่มีสมาธิ รู้สึกไม่สงบ ไม่ผ่อนคลาย หาทางออกไม่ได้ จมอยู่กับวังวนความคิดและความรู้สึกแย่ ๆ เช่นเดิม ดังนั้นหากเราได้ลองหาทางออกให้กับตนเองด้วยการกลับมาดูแลตนเอง ฝึกฝนพัฒนาตนเองก็จะช่วยฟื้นฟูจิตใจของเราให้กลับมาปกติสุขเช่นเดิม กิจกรรมศิลปะก็เป็นอีกหนึ่งวิธีในการพัฒนาตนเองและเยียวยาจิตใจตนเองที่ไม่ควรมองข้าม ซึ่งศิลปะที่กล่าวถึงนั้น ได้แก่ มานดาล่า และวาดลายเส้นนั่นเอง

เราอาจจะคิดว่าเรารู้จักตนเองดีแล้ว แต่หลายคนมักจะมีด้านที่ไม่รู้เกี่ยวกับตนเอง เมื่อเจอพฤติกรรมของคนอื่นที่เหมือนกับพฤติกรรมที่ตนเองมี ก็เกิดความไม่ชอบ อาจเกิดอารมณ์โกรธ หงุดหงิด รำคาญ แต่หากเราได้รู้ว่าเราเองก็มีด้านนี้ ทำความรู้จักกับมัน ยอมรับและเข้าใจมัน เราก็จะเข้าใจตนเองและคนอื่นมากขึ้นอยู่กับตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น มีความสุขสงบในชีวิตมากขึ้น โดยจะมีการพูดคุยให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาร่วมด้วย

มานดาล่า (Mandala) และ การวาดลายเส้น ศิลปะที่จะทำให้คุณรู้จักตนเองได้มากขึ้น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง มีสมาธิ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเอง เยียวยาตนเอง มีความสุขสงบ ผ่อนคลาย มีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับตนเองและผู้อื่น มีความภาคภูมิใจในตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง มีวินัย รู้จักวางแผน จัดลำดับความสำคัญ ใจเย็นลงเมื่อมีสถานการณ์ฉุกเฉิน มีสติมากขึ้น เท้าทันอารมณ์ความรู้สึกและความคิด จัดการความคิดอย่างเป็นระบบมากขึ้น และเห็นคุณค่าของตนเองมากยิ่งขึ้น

ท่านเป็นอย่างนี้บ้างไหม?

1. กระวนกระวาย ทำอะไรไม่ถูกเมื่อเกิดปัญหา
2. ไม่มีความภาคภูมิใจในตนเองมากนัก
3. ไม่ค่อยมีสมาธิ
4. ไม่ค่อยมีเวลาดูแลตนเอง
5. ไม่ค่อยมีความรู้สึกสุขสงบเท่าที่ต้องการ
6. อยากพัฒนาตนเอง อยากรู้จักตนเองมากขึ้น
7. อยากมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับผู้อื่น

ประโยชน์ของมานดาล่า (Mandala)

1. มีสติมากขึ้น
2. ผ่อนคลาย ปรับสมดุลชีวิต
3. มีสมาธิมากขึ้น รู้สึกสงบมากขึ้น
4. ภูมิใจในตนเองมากขึ้น
5. รู้จักตนเองมากขึ้น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตน เพื่อพัฒนาตนเองต่อไป
6. จัดการอารมณ์และความคิดได้ดีขึ้น
7. ได้เห็นสิ่งที่อยู่ในใจลึกๆของเรา แม้มองไม่เห็น แต่มีผลกับชีวิตเราอยู่
8. เรียนรู้การวางความสนใจโลกภายนอก และกลับมาดูแลโลกภายในตัวเรามากขึ้น

การบรรยายหัวข้อเรื่อง วิธีเปลี่ยนแปลงแนวคิด เพื่อพิชิตความสำเร็จ  
วิทยากรบรรยาย พระคมกฤต สุทฺธจิตโต

ธรรมะที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการทำงาน"ต้องยอมรับว่าในยุคนี้ใคร ๆ ก็แสวงหาความสำเร็จกันด้วยกันทั้งสิ้น หลายคนแสวงหาทางลัดเพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จความสำเร็จแบบก้าวกระโดดรวดเร็ว ส่วนหนึ่ง อาจมาจากค่านิยม รูปแบบของชาวตะวันตกที่ชื่นชอบความสำเร็จและก็เกษียณอายุ ในการทำงานก่อนวัยเกษียณจริง ถ้าเรามองแต่ความเป็นจริงแล้ว ความสำเร็จที่ได้มาแบบเร็วๆ โดยมากจะเป็น ความสำเร็จที่ไม่มั่นคง เป็นความสำเร็จฉาบฉวย เป็นความสำเร็จแบบชั่วคราวมากกว่า ชีวิตจริงของมนุษย์นั้น เราต้องเรียนรู้ผ่านโลกผ่านร้อนผ่านหนาวมาพอสมควรกับช่วงวัยหนึ่ง จึงจะทำให้ประสบความสำเร็จได้อย่างมั่นคงอย่างแท้จริง พระพุทธเจ้าเองก็สอนเรื่องของความสำเร็จในชีวิตเอาไว้ สำหรับคนที่ทำงานไม่ว่าจะเป็นงานธุรกิจส่วนตัวหรือทำงานออฟฟิศหรือจะงานรูปแบบองค์กรต่างๆ ทรงสอนว่า

1. มีศรัทธา คือ ความรัก ความเชื่อมั่น กับงานที่ทำอยู่
2. มีศีล คือ ความจริงใจในอาชีพ อย่างมีจริยธรรม คุณธรรม ไม่ทรยศต่ออาชีพของตัวเอง
3. มีสุตะ คือ การเรียนรู้เรื่องใหม่ๆ ตลอดเวลา หาประสบการณ์ใหม่ๆ อยู่เสมอ
4. มีจาคะ คือ รู้จักแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ที่มีให้แก่ผู้ร่วมงานตามโอกาสเหมาะสม
5. มีปัญญา คือ แก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ด้วยสติปัญญา มากกว่าการใช้อารมณ์

ถ้าเราสามารถปฏิบัติได้ตามนี้ที่พระพุทธเจ้าสอน ความสำเร็จย่อมเกิดขึ้นในชีวิตของเราอย่างแน่นอน และเป็นความสำเร็จที่มั่นคงเป็นความสำเร็จที่มั่นคง และอยู่กับเราอย่างยาวนาน ลองกลับมาทบทวนดูว่าทั้ง 5 ข้อนี้เราขาดข้อใดบ้าง ถ้าเรายังปรารถนาความสำเร็จอย่างแท้จริงเราต้องปฏิบัติได้ทุกข้ออย่างเคร่งครัดอย่างต่อเนื่องความสำเร็จแบบนี้ใครๆ ก็พึงปรารถนาด้วยกันทั้งสิ้นทุกคนบนโลกใบนี้ต่างมีเมล็ดพันธุ์แห่งความสำเร็จอยู่ในตัวของตัวเองกันทุกคนเพียงแต่เราบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์นั้นได้ถูกต้องทั้งกาลเวลาถูกต้องทั้งอุณหภูมิของชีวิตหรือไม่ก็เท่านั้น ธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนในเชิงปรัชญา เพื่อให้เราเกิดความสุขคิดแบบฉับพลันได้นั้นเป็นสิ่งที่มีความหมายอย่างมากมาย และเป็นปรัชญาที่สามารถนำเอามาใช้ได้จริงจึงเรียกว่า "ทำมา.. ธรรมะ"

- ทำมา คือ ทำมาหากิน
- ธรรมะ คือ ความจริงที่ถูกต้อง

เมื่อเราไม่ได้แสวงหาความรู้สักผลใดๆ แต่เราแสวงหาความสุขความสงบในจิตใจ และดำรงชีวิตอย่างเป็นปกติสุข ประสบความสำเร็จในด้านการงานก็ต้องพึงปฏิบัติเช่นนี้

การบรรยายหัวข้อเรื่อง วิธีเปลี่ยนแปลงแนวคิด เพื่อพิชิตความสำเร็จ”

วิทยากรบรรยาย พระคมกฤต สุทธจิตโต

ทุกคนที่เกิดมาในโลกมนุษย์ต้องการความสุข ความเจริญรุ่งเรือง วัฒนาสถาพร มีความต้องการความสะดักสบาย ไม่ต้องการให้ตนเองเดือดร้อน สิ่งเหล่านี้มีใช้คนอื่นทำให้ได้ เราต้องมาสร้างเอง แข่งเรือแข่งแพได้แต่ก็ต้องฝึกพาย แข่งบุญแข่งวาสนาแข่งกันไม่ได้ ทุกคนมีบุญวาสนาไม่เหมือนกัน มีกฎแห่งกรรมติดตามมาไม่เท่ากัน มีสุขมีทุกข์ไม่เหมือนกัน มีสุขคนละอย่าง มีทุกข์คนละอย่างทั้งนั้น แต่ทุกคนก็ต้องการมีความสุข ไม่ต้องการมีความสุข แต่เราก็ไปสร้างทุกข์กันโดยไม่รู้ตัว

ทุกคนต้องการความสะดักสบาย ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน จึงต้องหาที่พึ่งด้วยกันทุกคน แต่ตนนั้นแลเป็นที่พึ่งของตน “อิตตาหิ อัตโน นาโถ” เราออกจากท้องพ่อท้องแม่ก็ร้องอูแว้ว แม่ก็เอานมยัดปาก เราไม่ดูดเราก็ต้องตาย นี่แหละที่พึ่งอันดับแรกที่พึ่งขึ้นที่สองคือ แม่เห็นว่าลูกทารกเจริญวัยขึ้นมาแล้วก็เอากล้วยกับข้าวมาบดแล้วป้อนให้ลูกเราเป็นลูกไม่ดูด ไม่รับประทานมันจะเป็นผลงานได้หรือ นี่แหละ ถ้าเราไม่พึ่งตัวเอง รับประทานไม่รอด นอกเหนือจากนี้โตขึ้นไปอีกมีอายุยาวนานเข้าเกณฑ์โรงเรียนอนุบาลพ่อแม่ก็ต้องเอาไปฝาก ถ้าเราไม่เรียนก็จะได้ไม่ผลในการแสวงหาความรู้มาจนบัดนี้ สรุปได้ว่าตนเท่านั้นเป็นที่พึ่งของตน คนอื่นเป็นที่พึ่งแก่เราไม่ได้ถ้าเราพึ่งตัวเองไม่ได้ ช่วยตัวเองไม่ได้ สอนตัวเองไม่ได้ แล้วเราจะไปพึ่งใคร เหลียวซ้ายแลขวาพ่อแม่ บางบ้านก็ตายไปแล้ว บางคนกำพร้าทั้งพ่อและแม่ตั้งแต่ยังเล็ก ๆ ต้องลำบากลำบาก ลำเค็ญใจ จะหันเหเข้ามาถึงปู่กับย่า ตากับยายก็ล้มหายตายจากไปหมดแล้ว ดังนั้นเราจะพึ่งคนอื่นได้เพียง 20% เท่านั้น เพราะเราจะอยู่กับพ่อแม่ตลอดไปถึง 60% ไม่ได้เราต้องมีครอบครัว สามี ภรรยา ต้องพึ่งตัวเอง เป็นตัวของตัวเองขึ้นมา ถ้าเราหมายพึ่งผู้อื่นตลอดไปจนชีวิตหาไม่ ก็เป็นที่น่าเสียดายเกิดมาเสียดายชาติเกิด

ต้องพึ่งคนอื่นเขามาเราก็พลอยกินกับเขามา ตามบ้านเหนือบ้านใต้ซัดเซพเนจรไปนอนตามทุ่ง ตามนา ตามศาลา กลางทุ่ง ยุงเหยิงจิตใจตลอดรายการนี้แหละคนเราต้องหาที่พึ่งด้วยกันทุกคน นิ่งยอง ๆ อยู่ในท้องแม่ยังต้องพึ่งแม่พึ่งเลือดในอก พักอยู่ในกายของแม่ ดูดเลือดกินทุกวันจนกว่าจะ 10 เดือน คลาดเคลื่อนจากคัพภา มีความหมายมิใช่น้อยคิดข้อนี้ก่อน เราจะได้ดีใจว่าเราพึ่งตัวเองตั้งแต่ออยู่ในท้องแม่ แล้วเราก็คลอดออกมาด้วยความยาก วันเกิดออกมาจากคัพภาของแม่ ต้องเป็นวันตายของแม่แน่ ๆ สงครามชีวิตคือออกลูก

ส่วนสงครามของพ่อ คือ ยุทธนารักษาผืนแผ่นดินให้ลูกอยู่ ภูเกียรตยศ เกียรตศักดิ์ของชายฉกรรจ์ ทำงานสร้างสรรค์สะสมบรรมไว้ สร้างสมบัติ สร้างทรัพย์ ชื่อเสียงความรัก มอบหมายให้กับลูกตลอดมา ห่วงใยลูกตลอดมาแล้วเราก็ต้องไปห่วงลูกเราต่อเหมือนพ่อแม่ห่วงเราทั้งนั้น ต่อไปไม่ช้าอายุยาวนานแก่เข้าไปเป็นตาเป็นยาย เป็นปู่เป็นย่า เป็นพ่อผัวแม่ผัวเขาถ้ามีลูกชาย ใครเล่าจะเป็นที่พึ่งของเราได้ คนอื่นหรือจะไปหมายพึ่งเขาก็ยากลำเค็ญใจ ต้องพึ่งฝีมือของเราเองด้วยการเจริญพระกรรมฐาน หน้าที่การงานภายใน

เราเกิดมาเป็นมนุษย์ยากยิ่งถ้าขาดพระพุทธศาสนาแล้ว เราจะไปแคไหน จะมีตมนาอาหารร้อนจิต ใช้ชีวิตเป็นหมัน นอนหลับทับสิทธิ์ไม่มีชีวิตชุ่มชื่นเบิกบานใช้ทรัพยากรชีวิตที่ผิดพลาด ไทน์เลยจะมีค่าในชีวิตเล่า การเจริญสติปัญญา ๔ เป็นการสร้างสายทางเดินของชีวิต ท่านจะไม่พลาดผิดในสังคัม ไม่ใช่ไปนั่งบวชซีพราหมณ์ น้ำลายไหลยี่ด ไปสวรรค์ นิพพานไปไม่ได้ก็เห็นอยู่แล้ว

เพราะคุณสมบัติของมนุษย์ไม่ได้สร้างคนที่มีคุณสมบัติมนุษย์ เป็นคุณสมบัติที่ล้ำค่า มีค่านิยมเป็นพื้นฐานในชีวิตของท่าน จะมีประโยชน์ต่อตนเอง “ค่า” แปลว่าราคา มันมีคุณประโยชน์เรียกว่า ค่าและทำให้มีค่านิยมเรียกค่านิยมพื้นฐาน เช่น เราเป็นพ่อค้าแม่ขายของคืออยู่ที่เรา ของดีมีราคามีค่านิยมจะต้องมีคนนิยมซื้อมากมายของที่เราไม่มีความนิยมแต่ประการใด ค่าของคนอยู่ที่ผลของงาน อยู่ที่การปฏิบัติหน้าที่การงานภายในหน้าที่การงานภายนอกประกอบกัน จึงจะเกิดสัมผัส เกิดจิต เกิดความคิด เกิดสติปัญญา สามารถจะรู้เหตุการณ์แก้ปัญหาได้ เมื่อมีปัญหา

“คน” แปลว่า ปัญหา อยู่กับคนมีแต่ปัญหา คนนี้ อย่างนี้ คนนี้ อย่างนั้น เอาอกเอาใจกันแยะ นานาจิตตังไม่เหมือนกัน ไม่ใฝ่ต่างปล้อง พี่น้องต่างใจ บางทีลูกท้องเดียวกันยังแยกแตกต่างกันออกไปเราคนเดียวก็ยังไม่เหมือนกัน อารมณ์เข้าตี สายบ้ายไม่ดี กลางคืนดิ กลับตัวไม่ทันเลย ถ้าอารมณ์ดีมีปัญหาแก้ไขปัญหาก็ได้ ถ้าขาดสติปัญญารับรองท่านจะแก้ไขปัญหาก็ไม่ได้การเจริญพระกรรมฐานเรียกว่า ผลงานของชีวิต เป็นการไม่ผิดพลาดในชีวิต จะมีประโยชน์ต่อตนเองและช่วยตนเองได้ “ธรรม” แปลว่า ผืน ถ้าคนไหนไม่ผืนใจปล่อยตามอารมณ์แล้วจะใช้ปัญญาแก้ปัญหาไม่ได้ คนนั้นจะเหลวแหลกแตกลาญ

ดังนั้นธรรมทุกอย่างต้องผืนใจจนจะดีได้ต้องผืนใจ ถ้าผืนใจไม่ได้มักจะปล่อยตามอารมณ์ของตนไหลลงสู่ที่ต่ำเหมือนแม่น้ำและวารีไหลลงสู่ที่ที่ไม่มีวันกลับมา มันหมดโอกาสเวลาอันสมควรแล้วหรือ เวลาที่มีประโยชน์มาก อาตมาตีค่า ๑ นาทีที่ตำลึงทอง ๑ วินาทีที่ตำลึงทองประคองไว้ซึ่ง ๖๐ วินาทีเป็น ๑ นาที ๖๐ นาทีเป็นชั่วโมง ๒๔ ชั่วโมงเป็น ๑ วัน และ ๑ ค่ำ ค่ำหนึ่งและวันหนึ่งนั้นมันกินเราไปเรื่อย ๆ ตายผ่อนส่งไปตามเวลาต้องแก่ชราไปตาม ๆ กัน ไม่มีใครกลับเป็นหนุ่มเป็นสาวได้อีก นับวันจะเป็นผู้เฒ่า ผู้แก่ ชราพาไปพยาธิก็พาไป เจ็บระทวยป่วยไข้แล้วความตายก็พาเราไปหมดสิ้นเนื้อประดาตัว เหลือแต่ขี้เถ้าและถ่าน เหลือแต่กระดูกจมทิ้งในผืนแผ่นดิน จมลงในธาตุทั้ง ๔ ไม่มีอะไรดีแต่ประการใด

ขอฝากท่านไว้ พยายามทำกรรมฐานสร้างผลงานภายใน การงานภายนอกมันจะดีขึ้น ถ้าจิตใจไม่ดี การงานภายในไม่ดีแล้ว เหมือนบ้านนั้นทั้งบ้านใช้ไม่ได้เลย บ้านนอกมันจะดีหรือใน เมื่อบ้านในไม่ดีเสียแล้ว กรรมฐานเป็นงานภายในจิต อย่าเอางานภายนอกมาผสม จะทำให้งานภายในเสียเอาดีไม่ได้

กรรมฐานคือหน้าที่การงานที่ต้องทำภายใน คือ จิต รักษาจิต รักษาใจ เข้าวัดไม่ใช่วัดอัมพวัน แต่เป็นวัตถุประสงค์ มีธรรมเป็นคุณสมบัติ บ้านท่านจะสวย บ้านท่านจะรวย บ้านท่านจะดี มีปัญหาทำอะไรก็มีระเบียบ มีระเบียบแบบแผน มีแปลนมีผัง อารมณ์ของท่านก็จะดีด้วย ต้องรักษาอารมณ์โดยกำหนดจิต โกรธหนอ เสียใจหนอ หายใจยาว ๆ คิดไม่ออกก็กำหนด คิดหนอ ไม่ใช่เอาหัวคิดคนอื่นมาใช้ มันผิดหลักเขาจะรู้เรื่องกฎแห่งกรรมของเราไหม และเขาจะรู้ที่วิสัยสามัญตาของเราไหม เขาไม่รู้เลย แล้วเราจะเอาหัวคิดของคนอื่นเป็นที่พึ่งได้อย่างไร คนอื่นหรือจะพึ่งได้ไม่มีแน่ ๆ

ทศกัณฐ์มีสิบเศียร ยี่สิบกร ถอดหัวใจไว้กับพระฤๅษี ให้พระฤๅษีเฝ้าไว้ มันหน้าโง่ ไม่เป็นตัวของตัวเอง มันจึงต้องตายเพราะลิง คือ หนุมาน เอาหัวใจของมันมาขยี้ต่อหน้าเลย นี่แหละการนั่งกรรมฐานจึงเป็นที่พึ่งของตนเองเอาไว้ ไม่ต้องเอาคนอื่นมาเป็นที่พึ่ง คนอื่นเป็นที่พึ่งของเราไม่ได้แน่ ๆ

“คน” แปลว่า สับสน มีมากหน้าหลายตา ต่างความคิด ความเข้าใจกัน ยิ่งคนมากปัญหายิ่งมาก เข้าใจกันผิดตลอดเวลา การที่เราเจริญกรรมฐานก็เพื่อไม่ให้ใจสับสน ให้จิตใจสงบอยู่ในเรียกว่าการงานภายใน จิตจะได้เข้มแข็ง สามารถต่อสู้กับปัญหาต่อไป เราอยู่กับคน อยู่กับปัญหา ต้องแก้ปัญหาด้วยสติปัญญา ๔ ประกอบด้วย กายานุปัสสนาสติปัญญา เวทนานุปัสสนาสติปัญญา จิตตานุปัสสนาสติปัญญา และอัมมานุปัสสนาสติปัญญา กายานุปัสสนาสติปัญญา กายจะเย็น จะเดิน จะนั่ง จะนอน จะเหลียวซ้าย แลขวา หรือจะคู้เหยียด เหยียดขา มีสติกำหนดเป็นบทบาทของชีวิต กำหนดชะตากรรม ช่วยต่ออุปถัมภ์เหมือนเวลาที่ปู่ตายายเจ็บหนัก ไปนิมนต์พระมาต้อนาม แต่เราไม่ต้องไปนิมนต์พระมาต้อนามเราต่อของเราเองด้วยการเจริญกรรมฐานที่ดีที่สุด

เคราะห์หามยามร้ายจะหายไปทันที ใครจะทำอันตรายก็ไม่ได้ เพราะมีพระประจำตัวประจำใจ มีพระนอกพระใน การงานภายในได้จิตดีแล้ว การงานภายนอกก็จะดีด้วย นี่คือจุดหมาย เราจึงต้องมาฝึกความอดทน มาสร้างกุศล ให้สามารถอดทน ต่อสู้กับปัญหาที่จะตามมาในวันข้างหน้าอีกมากมาย

กายานุปัสสนาสติปัฏฐานต้องการมีระบบ มีระเบียบ เป็นกิจกรรมประจำชีวิตของใครของมัน ไม่ใช่ให้คนอื่นทำให้ สร้างความดีต้องได้ดี สร้างความชั่วต้องได้ชั่ว ตายตัวโดยธรรมชาติ จิตของเรามันสับสนอลหม่าน เดียวดี เดียวร้าย ไม่มีตัวตนที่จะมองเห็น และไม่สามารถเอามือคลำได้ด้วย แต่เราก็สร้างกำลังภายใน ทำให้รู้ดีรู้ชั่ว รู้บาปรู้บุญ รู้คุณรู้โทษ รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์

ปัญญาในตัวเองดีมาก สามารถนำไปช่วยคนอื่นได้ เพราะรู้สิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ไม่มีการ อิจฉา ริษยา ชี้อาย ชี้ออง แต่ประการใด ชี้อีกก็ไม่มีด้วย มีแต่ความขยันหมั่นเพียรตลอดรายการ กิจกรรมประจำชีวิตเป็นของใครของมัน คนอื่นทำให้ไม่ได้ เหมือนคนอื่นบอกให้เราดี เราจะได้ดีไหม และคนอื่นเอาสติกมาให้เรา ไปซื้อข้าวกิน เขาจะอึดด้วยหรือไม่ ตอบว่ามันไม่ได้ เราต้องพึ่งตนเอง จะไปหวังพึ่งเพื่อนหรือเพื่อนที่ช่วยกันนะหายาก ต้องหาเพื่อนคืออาวุธเสียแต่วันนี้ เข้าถือนอนอย่าลืมพรั เพราะในป่าเต็มไปด้วยขวากหนามมากมาย ถ้าไม่มีอาวุธต้องเหยียบหนามแน่ ๆ เราอยู่ในโลกนี้เหมือนเรายืนอยู่กลางป่า ไม่รู้ว่าพรั้งนี้จะเกิดอะไรอื่น จึงต้องเตรียมอาวุธเสียแต่วันนี้อาวุธคือ ปัญญาของใครของมันต้องสร้างเป็นกรรมของตน

กิจกรรมข้อที่ ๑ คือ การแสวงหาความรู้ รู้นอก รู้ใน รู้จิตรู้ใจ รู้บาป รู้บุญ รู้คุณ รู้โทษ รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์ หรือไม่เป็นประโยชน์

การเจริญกรรมฐาน เป็นหน้าที่การงานภายใน อย่าเอาภายนอกมาผสมผสาน ภายนอกเอาไว้คุ้มกัน ต้องกินน้อย นอนน้อย พูดให้น้อย ทำความเพียรให้มาก เรามาสร้างการงานภายใน คือตั้งสติสัมปชัญญะ กำหนดจิตเป็นบทบาทของชีวิตเรียกว่า คุณสมบัติของมนุษย์ ท่านจะแสนสุขซึ่งได้ดี มีปัญญา แม้บุญวาสนาหมดไป เราก็มาต่อชะตากรรมกัน ต่อบุญให้เกิดสุข ต่อวาสนาให้เกิดผล กุศลจะได้ช่วย ถึงคราวม้วย ไม่มีม้วยมรณาอย่างอาตมาถ้าไม่มีกุศลช่วยให้มาแก้ไขปัญหา หรือมาใช้หนี้มนุษย์ก็คงจะตายไปหมด เหลือแต่ขี้เถ้า ตั้งแต่วันที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๒๑ เวลา ๑๒.๔๕ นาที คงหมดโอกาสที่จะมาพูดกับญาติโยมได้

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทั้งสุข ทั้งทุกข์ ดีใจ เสียใจ ต้องกำหนด อย่าปล่อยไว้ให้อารมณ์ค้าง เดี่ยวมันจะเสียกาลเวลา แก้ปัญหาไม่ได้ ท่านจะเสียตายเวลาที่มีประโยชน์ อย่าใช้เวลาโดยเนื้อหาสาระที่ไม่มีดี จงใช้เวลาให้มีประโยชน์ต่อการทำงานและหน้าที่สร้างความดีต่อไปด้วยความขยันหมั่นเพียร อยู่เฉยๆ ดีไม่ได้ เหมือนระฆังอยู่เฉย ๆ ดังไม่ได้ ต้องตีมันถึงจะดัง คนจะดีต้องสร้างความดีมีธรรม เป็นกิจกรรมของชีวิต

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตเป็นธรรมชาติต้องคิดอ่านอารมณ์รับรู้อารมณ์ไม่ได้เป็นเวลานานเหมือนเทพบันทึกลีลา จิตเกิดทางตา ตาเห็นรูปเกิดจิต หูได้ยินเสียงเกิดจิตที่หู จมูกได้กลิ่นเกิดจิตที่จมูกลิ้นสัมผัสรสเปรี้ยวหวาน มัน เค็ม เกิดจิตที่ลิ้น กายสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็งที่นิ่งลงไป เกิดสัมผัสทางกายแล้วเราก็ตั่งสติขึ้นมาเท่านั้นเอง ตัวอย่างเช่น กำหนด “เสียงหนอ” “เขาด่าเราหนอ” ถ้ากำลังภายในเราเข้มแข็ง หน้าที่การงานของเราดีกว่า คำด่ามันก็ตกกลับไปหาคนด่า ถ้าเขาด่า เรารับมา หรือเขานินทาเรา เราเก็บเอามาคิด จะทำให้เศร้าหมองใจเป็นคนวิตกรจิตต่อไป ทำให้เกิดสมองฝ่อ เกิดโรคอัมพาตและลมอัมพฤกษ์ก็เกิดได้อย่างนี้เป็นต้น

จงสร้างอารมณ์ให้ดี เรียกว่า กำลังภายใน แล้วแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอกก็ต้องดีด้วย โรคพยาธิก็น้อยลง จะต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บได้ เพราะเราเป็นรังให้โรคอยู่ ทั้งโรคกายโรคใจ มีแต่ความทุกข์ ต้องพัฒนาตนกำหนดจิต ตั้งสติเสมอ รู้ตัวเสมออย่าพลาด อย่าไปสนใจคนอื่นเขา จงสนใจตัวเองช่วยตัวเอง รักตัวเอง สงสารตัวเอง ก่อนที่จะไปรักไปสงสารคนอื่น พอรักตัวเองได้มากมายแล้ว เราก็เอื้อความสุขไปให้คนอื่นต่อไปให้เขามีความสุขอย่างที่เราได้ความสุขมา อย่าให้มีทุกข์อย่างที่เราไม่มีความสุขเลย

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมเป็นกุศล ธรรมเป็นอกุศล ดีหรือชั่ว

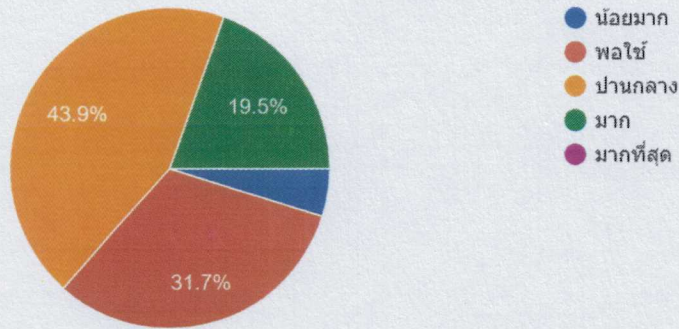




## 1. โปรดให้คะแนนความคิดเห็นของท่าน

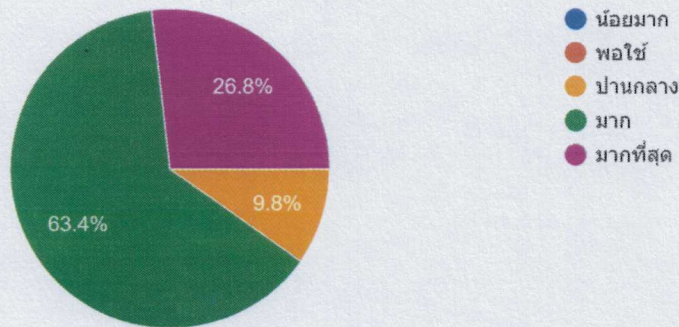
### 1. ความรู้ความเข้าใจ "ก่อน" เข้าร่วมการอบรมฯ

คำตอบ 128 ข้อ



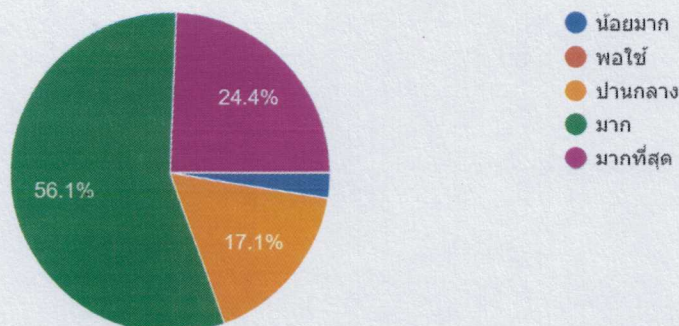
### 2. ความรู้ความเข้าใจ "หลัง" เข้าร่วมการอบรมฯ

คำตอบ 128 ข้อ



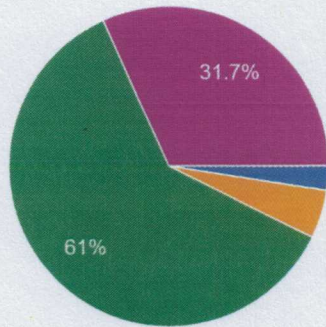
### 3. ให้คะแนนระดับความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาที่น่าเสนอแต่ละหัวข้อ

คำตอบ 128 ข้อ



4. ประโยชน์ที่ท่านได้จากการกิจกรรมนี้

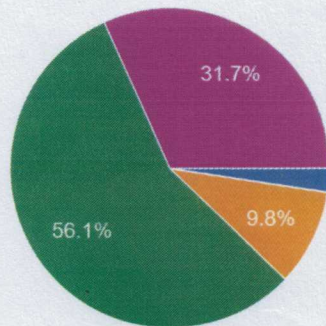
คำตอบ 128 ข้อ



- น้อยมาก
- พอใช้
- ปานกลาง
- มาก
- มากที่สุด

5 การบรรยายถ่ายทอดความรู้ มีความชัดเจน

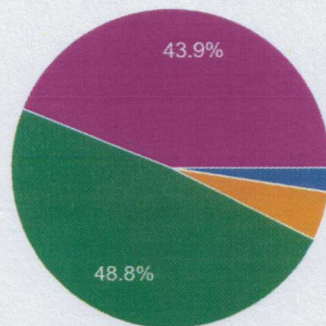
คำตอบ 128 ข้อ



- น้อยมาก
- พอใช้
- ปานกลาง
- มาก
- มากที่สุด

6. พระวิฑฒนาสร้างบรรยากาศความน่าสนใจในการอบรมฯ

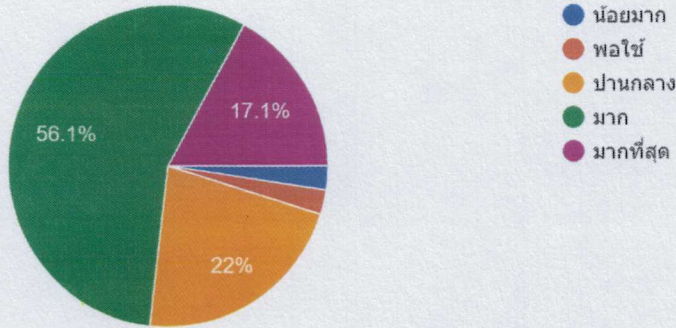
คำตอบ 128 ข้อ



- น้อยมาก
- พอใช้
- ปานกลาง
- มาก
- มากที่สุด

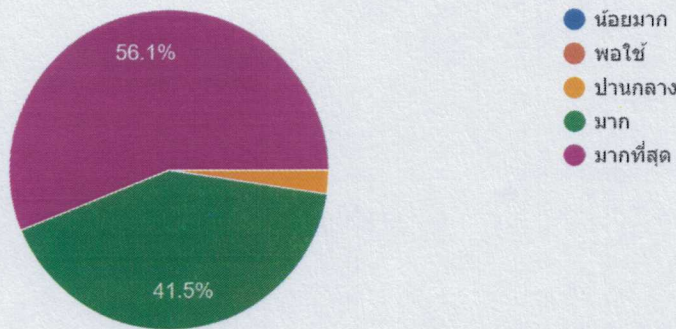
7. คุณค่าของเนื้อหา/ข้อมูล/องค์ความรู้

คำตอบ 128 ข้อ



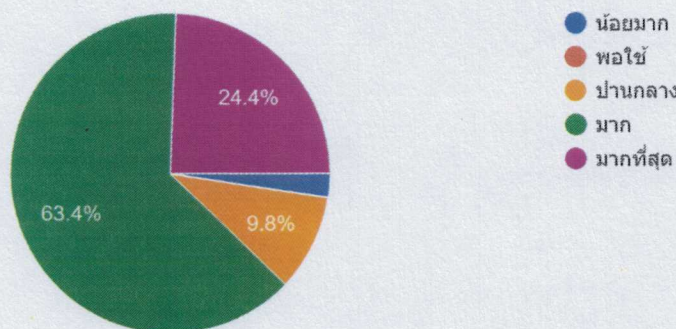
8. การเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรม ได้มีส่วนร่วม หรือแสดงความคิดเห็น

คำตอบ 128 ข้อ



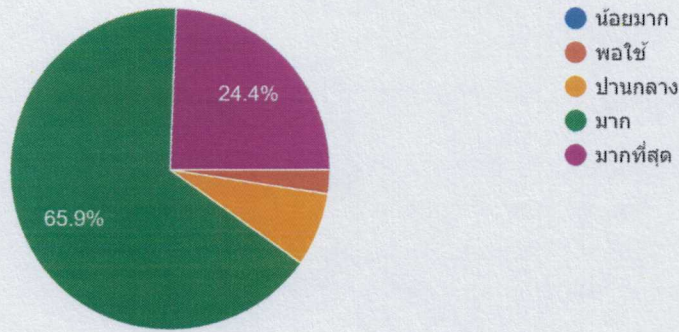
9. ความเหมาะสมของระยะเวลาที่ใช้ในการถ่ายทอดความรู้ ในแต่ละหัวข้อ

คำตอบ 128 ข้อ



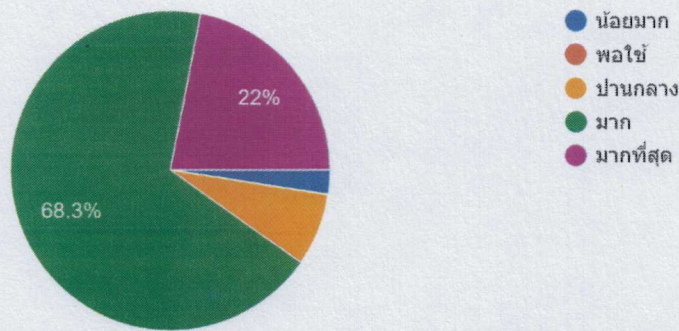
10. ความรู้ที่ได้รับจากการฝึกอบรมครั้งนี้ สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ในระดับใด

คำตอบ 128 ข้อ



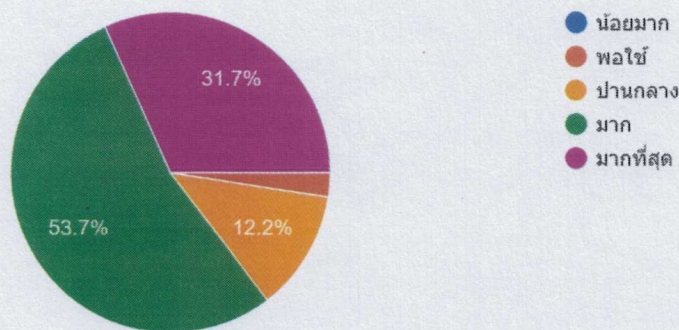
11. ความรู้ที่ได้รับจากการฝึกอบรมครั้งนี้ สามารถนำไปปรับใช้ในการปฏิบัติงานได้ในระดับใด

คำตอบ 128 ข้อ



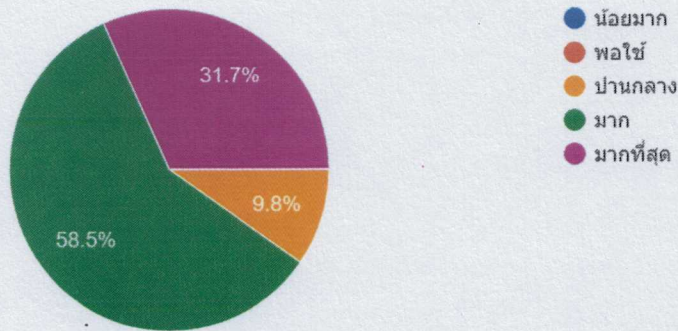
12. ความพร้อมของสื่อประกอบการบรรยายหรือส่งเสริมการเรียนรู้ต่าง ๆ

คำตอบ 128 ข้อ



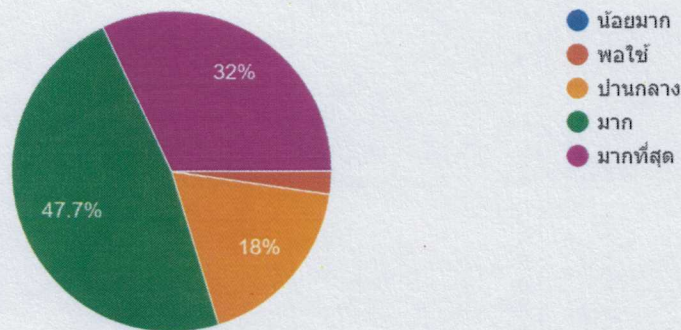
### 13. ความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์ต่าง ๆ

คำตอบ 128 ข้อ



### 14. อาหารและเครื่องดื่มต่าง ๆ มีความเหมาะสม

คำตอบ 128 ข้อ



### 15. ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

- ปรับปรุงเรื่องอาหารกลางวัน และเบรค
- ปรับปรุงอาหาร
- พระอาจารย์บรรยายได้สนุกมาก
- ชอบค่ะ รู้สึกผ่อนคลาย ทำให้กล้าแสดงออก
- สนุกสนานดีค่ะ
- ควรจัดให้มีการฝึกอบรมทุกๆปี
- เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน
- นำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้
- ชอบกิจกรรมสันทนาการ
- สนุกค่ะ...ได้ความรู้ธรรมะ
- เป็นธรรมะที่เข้าถึงง่าย เข้าใจง่าย

ภาพรวมผู้เข้ารับการอบรมโครงการอบรมคุณธรรม สร้างสุขกับงานของบุคลากรในสังกัด  
องค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖  
พิธีเปิดโครงการฯ



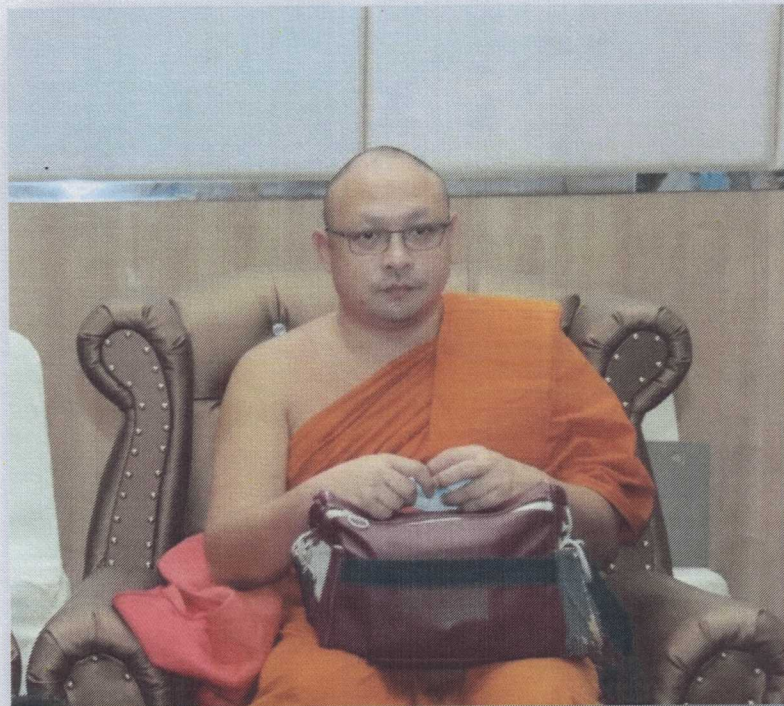
ประธานพิธีเปิด โดย นายเรวัต ผลลูกอินทร์ รองนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี



กล่าวรายงานวัตถุประสงค์การจัดโครงการฯ  
โดย นางกัญญา ดินตะบуре ผู้อำนวยการกองการเจ้าหน้าที่



วิทยากรบรรยาย วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๕  
โดย พระครูใบฎีกาสุพจน์ สุวจโน  
และ พระคมกฤต สุทรจิตโต





ภาพบรรยากาศผู้เข้าร่วมโครงการฯ

