



รายงาน

โครงการอบรมศึกษาและปฏิบัติธรรม

“พัฒนาจิต เพื่อชีวิตที่สมดุลงตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง”

วันที่ ๒๓-๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒

ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” อำเภอปากช่อง

จังหวัดนครราชสีมา

โดย...

ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต สำนักงาน กปร.

โครงการอบรมศึกษาและปฏิบัติธรรม
“พัฒนาจิต เพื่อชีวิตที่สมดุล ตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง”
สำหรับบุคลากร สำนักงาน กปร. ประจำปี 2562



1. หลักการและเหตุผล

สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (สำนักงาน กปร.) เป็นหน่วยงานที่รับสนองพระราชดำริ และทำหน้าที่ในการประสานจัดทำโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ เพื่อช่วยเหลือราษฎรในพื้นที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศ บุคลากรของสำนักงาน กปร. จำเป็นต้องปฏิบัติหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต รวมทั้งต้องรักษาระเบียบวินัยของทางราชการอย่างเคร่งครัด เพื่อให้การปฏิบัติงานเป็นไปด้วยความโปร่งใสและเกิดประโยชน์ที่แท้จริงต่อประชาชน นอกจากการเสริมสร้างความรู้/ความเข้าใจ เรื่องแนวคิดตามหลักวิชา กฎ ระเบียบต่าง ๆ ที่หน่วยงานกำหนดให้กับบุคลากรของสำนักงาน กปร. ถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัดแล้ว สำนักงาน กปร. ยังให้ความสำคัญและส่งเสริมด้านคุณธรรม จริยธรรม นำแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำรงชีวิตให้แก่บุคลากร เพราะการปฏิบัติงานหากมีการปฏิบัติตามกฎ ระเบียบทางโลก และมีจิตใจที่ยึดมั่นในความซื่อสัตย์ สุจริต ในทางธรรม ย่อมส่งผลให้มีการดำเนินงานที่มีความโปร่งใส เกิดธรรมาภิบาลในองค์กร และปราศจากการทุจริตคอร์รัปชัน

ศปท. จึงเห็นควรที่จะจัดโครงการอบรมศึกษาและปฏิบัติธรรม “พัฒนาจิต เพื่อชีวิตที่สมดุล ตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” ขึ้น เพื่อส่งเสริม/สนับสนุน การเป็นองค์กรคุณธรรม พอเพียงตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้สำนักงาน กปร. เป็นองค์กรที่มีคุณธรรม ใสสะอาด ปราศจากการทุจริตคอร์รัปชัน

อีกทั้งโครงการดังกล่าวยังสอดคล้องกับแผนแม่บทส่งเสริมคุณธรรมแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2559-2564) ยุทธศาสตร์ที่ 1 วางระบบรากฐานการเสริมสร้างคุณธรรมในสังคมไทย และยุทธศาสตร์ชาติว่าด้วยการป้องกันและปราบปรามการทุจริต ระยะที่ 3 (พ.ศ. 2560-2564) ยุทธศาสตร์ที่ 1 สร้างสังคมไม่ทนต่อการทุจริต กำหนดให้มีการปลูกและปลูกจิตสำนึกการต่อต้านการทุจริต เน้นการปรับเปลี่ยนฐานความคิดของคนในทุกภาคส่วนในการรักษาผลประโยชน์สาธารณะ เพื่อยกระดับจิตสำนึกรับผิดชอบในผลประโยชน์สาธารณะของเจ้าหน้าที่รัฐ ดังนั้นการสร้างองค์ความรู้ และการส่งเสริมด้านคุณธรรม จริยธรรม ให้กับบุคลากรของสำนักงาน กปร. จึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้มีความสุข เป็นสุขในการทำงาน เมื่อบุคลากรได้รับการฝึกฝน อบรมพัฒนาจิตด้วยวิธีที่ถูกต้อง ตามหลักวิชา และหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา ย่อมมีจิตสำนึกที่ดี สามารถแยกแยะประโยชน์ส่วนตนกับส่วนรวมได้ สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยนำคำสอนของพระพุทธเจ้ามาเป็นหลักคิด หลักปฏิบัติ ทำให้เกิดความสมดุลของชีวิตและการทำงาน (Work-life Balance) ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมรู้จักวิธีการ **ครองตน** (ดำรงตนอยู่ในคุณงามความดี) **ครองคน** (อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความสมานฉันท์มีใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ไม่เบียดเบียนกัน) และ **ครองงาน** (ทำกิจการงานต่าง ๆ ให้สำเร็จด้วยดี มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ สร้างงานที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น) ดังนั้น การพัฒนาจิต จึงเป็นเครื่องมือหนึ่งในการดำเนินชีวิตที่ทำให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจด้านคุณธรรม จริยธรรม ทั้งหลักคิดและหลักปฏิบัติให้กับบุคลากรของสำนักงาน กปร.
2. เพื่อพัฒนาจิตและกาย ให้มีคุณภาพ คุณธรรม สามารถนำหลักธรรมคำสอนและแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและการปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสมและสมดุล
3. เพื่อพัฒนาสำนักงาน กปร. ให้เป็นองค์กรคุณธรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

3. กลุ่มเป้าหมาย

โครงการอบรมศึกษาและปฏิบัติธรรม “พัฒนาจิต เพื่อชีวิตที่สมดุล ตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” สำหรับบุคลากรสำนักงาน กปร. ประจำปี 2562 กำหนดกลุ่มเป้าหมายทุกสำนัก/กอง/ศูนย์ละ 1 คน และเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบโครงการ (รายละเอียดตามภาคผนวก)

4. ระยะเวลาและสถานที่ศึกษาและปฏิบัติธรรม

การอบรมโครงการศึกษาและปฏิบัติธรรม “พัฒนาจิต เพื่อชีวิตที่สมดุล ตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” สำหรับบุคลากรสำนักงาน กปร. ประจำปี 2562 ระหว่างวันที่ 27 - 29 มีนาคม 2562 ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

5. วิธีการอบรมฯ

วิธีการอบรมแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่

รูปแบบที่ 1 ให้ความรู้และสนทนาธรรม เพื่อเสริมทักษะพัฒนาจิต ด้านคุณธรรม จริยธรรม และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม โดยให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจหลักธรรมในพุทธศาสนา และการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้กับชีวิตประจำวัน/การทำงาน ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การพัฒนาจิตให้ชีวิตเกิดความสมดุลตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และถาม-ตอบปัญหาธรรมะ

รูปแบบที่ 2 เป็นการฝึกทักษะการปฏิบัติเพื่อฝึกการควบคุมกาย วาจา ใจ เป็นการฝึกจิตใจให้มีความสงบและมั่นคงทางอารมณ์ เป็นการฝึกจิตให้รู้ตามสภาพความเป็นจริง ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าการบริหารจิต โดยวิธีการนั่งสมาธิ เดินสมาธิ กำหนดจิตที่ลมหายใจเข้า-ออก และระลึกถึงตัวทุกอริยบท

6. งบประมาณโครงการ

ค่าใช้จ่ายในการดำเนินโครงการ จำนวน 83,972 บาท (แปดหมื่นสามพันเก้าร้อยเจ็ดสิบสองบาทถ้วน) โดยใช้จ่ายจากงบเหลือจ่าย โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการขยายผลปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ของ ศปท.

7. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต สำนักงาน กปร.

8. ประโยชน์ที่ได้รับ

ผู้ที่เข้ารับการฝึกอบรมฯ สามารถนำหลักธรรมมาพัฒนาตนเองในชีวิตประจำวันและนำมาประยุกต์ใช้ตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเพิ่มศักยภาพและผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติงาน มีระเบียบวินัย มีคุณธรรมในการปฏิบัติราชการ และมีความรักความสามัคคีต่อกัน

9. สรุปผลจากแบบประเมิน

มีผู้เข้ารับการอบรมทั้งสิ้น 19 คน แบบประเมินที่ได้รับ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 84.12

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

1. เพศ

1. หญิง จำนวน 13 คน 2. ชาย จำนวน 3 คน **รวม 16 คน**

2. อายุ

1. ต่ำกว่า 30 ปี จำนวน 4 คน 2. ระหว่าง 30 – 40 ปี จำนวน 2 คน
3. ระหว่าง 41 – 50 ปี จำนวน 4 คน 4. ระหว่าง 51 - 60 ปี จำนวน 6 คน

3. ตำแหน่ง

1. ผู้บริหาร (ตั้งแต่ระดับ ผอ.กลุ่มขึ้นไป)	จำนวน 4 คน (ร้อยละ 25)
2. ข้าราชการ (ระดับชำนาญการลงมา)	จำนวน 2 คน (ร้อยละ 12.5)
3. พนักงานราชการ/ลูกจ้างประจำ	จำนวน 6 คน (ร้อยละ 37.5)
4. ลูกจ้างโครงการ	จำนวน 4 คน (ร้อยละ 25)

ตอนที่ 2 ระดับความพึงพอใจ

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำความรู้ไปใช้					รวม(คน)
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1	
ด้านวิทยากร						
1. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน	13 (81.25)	3 (18.75)	-	-	-	16 คน
2. ความสามารถในการอธิบายเนื้อหาหลักธรรมะกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	12 (75)	3 (18.75)	1 (6.25)	-	-	16 คน
3. การเชื่อมโยงเนื้อหาในการฝึกอบรมกับการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง	12 (75)	4 (25)	-	-	-	16 คน
4. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม	12 (75)	4 (25)	-	-	-	16 คน
5. การใช้เวลาตามที่กำหนดไว้	9 (56.25)	6 (37.5)	1 (6.25)	-	-	16 คน
6. การตอบข้อซักถามชัดเจน/เข้าใจ	8 (50)	7 (43.75)	1 (6.25)	-	-	16 คน
ด้านสถานที่ / ระยะเวลา / อาหาร						
1. สถานที่สะอาดและมีความเหมาะสม	10 (62.5)	6 (37.5)	-	-	-	16 คน
2. ความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์	9 (56.25)	7 (43.75)	-	-	-	16 คน
3. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม	10 (62.5)	4 (25)	2 (12.5)	-	-	16 คน
ด้านความรู้ความเข้าใจ						
1. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ <u>ก่อน</u> การอบรม	3 (18.75)	4 (25)	4 (25)	5 (31.25)	-	16 คน
2. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ <u>หลัง</u> การอบรม	7 (43.75)	7 (43.75)	2 (12.5)	-	-	16 คน
ด้านการนำความรู้ไปใช้						
1. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ชีวิตประจำวัน และการปฏิบัติงานได้	8 (50)	8 (50)	-	-	-	16 คน
2. ความสามารถนำความรู้ที่ได้มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของ ตนเอง	7 (43.75)	9 (56.25)	-	-	-	16 คน
3. คาดว่าสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้	7 (43.75)	8 (50)	1 (6.25)	-	-	16 คน

ด้านวิทยากร

ผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่ เห็นว่าวิทยากร มีความรู้และความสามารถในการอธิบายเนื้อหาหลัก ธรรมะกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างชัดเจน หากไม่เข้าใจสามารถสอบถามและได้รับการ อธิบายจากพระวิทยากรจนชัดเจนและเข้าใจ โดยผู้เข้ารับการอบรมคิดว่าสามารถนำความรู้ที่ได้รับไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้

ด้านสถานที่/ระยะเวลา/อาหาร

ผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่ เห็นว่าสถานที่มีความเหมาะสม มีความสะอาด มีอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์ ที่เหมาะสม สำหรับระยะเวลาในการอบรมก็มีความเหมาะสมเช่นเดียวกัน

ด้านความรู้ความเข้าใจ

ก่อนเข้ารับการฝึกอบรมโครงการฯ ผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีความรู้ระดับน้อย จนถึงระดับ ปานกลาง มีจำนวน 11 คน แต่หลังจากที่ได้เข้ารับการอบรมแล้วทำให้มีผู้เข้าอบรมมีความรู้ในเรื่องการพัฒนา จิตฯ ในระดับที่สูงขึ้นโดยอยู่ในระดับมากจำนวน 9 คน และ มากที่สุด จำนวน 7 คน แสดงให้เห็นว่าผู้เข้ารับ การอบรมมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของการพัฒนาจิตและการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับ ใช้เพื่อเกิดความสมดุลในชีวิตมากขึ้นกว่าเดิม

ด้านการนำความรู้ไปใช้

ผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่เชื่อว่าจะสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและ การปฏิบัติงานได้ ตลอดจนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้ รวมทั้งสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ ถ่ายทอดต่อได้

สรุปประโยชน์ที่ผู้เข้ารับการอบรมได้รับจากการฝึกอบรม

1. ต่อชีวิตประจำวัน

สามารถนำความรู้ที่ได้มาใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น ต้องทำความเข้าใจกับสภาพที่เป็นจริงของชีวิต การฝึกความอดทน การมีสติในการดำเนินชีวิตประจำวัน ไม่วุ่นวาย สุขุม มีความอดทน มีสมาธิ มีความเพียร มีจิตใจที่สงบร่มเย็น สดชื่น แจ่มใส ไม่ฟุ้งซ่าน ลดความเครียด มีความมั่นคงทางอารมณ์ทำให้สภาพของจิตใจดี ขึ้นก่อให้เกิดความสุขมากขึ้น

2. ต่อการทำงาน

มีสมาธิและสติในการทำงานมากขึ้น เช่นการพิจารณาเรื่องใด ๆ ต้องพิจารณาอย่างรอบคอบและ ชัดเจน การทำงานให้ถูกต้องสุจริต รอบคอบ มีวินัย รู้จักผิดชอบ ชั่วดี ในการพิจารณาเรื่องใด ๆ อย่าใช้อารมณ์ กับความรู้สึกให้ใช้สติปัญญาในการตัดสินใจ ช่วยให้มีความจำดีและสมองในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เพิ่มความอดทน อดกลั้น เพิ่มความสามารถในการรับมือกับ ความเครียด ช่วยยกระดับและพัฒนาจิตให้สูงขึ้น มีสมาธิและความอดทนสูงในการทำงานช่วยให้งานสำเร็จเร็วคิดบวกเสมอมีคุณธรรม จริยธรรมสูงขึ้น

3. ท่านจะนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ ได้อย่างไร

นำหลักธรรมคำสอนมาปรับใช้ในการดำรงชีวิตด้วยการรู้เท่าทันต่อกิเลส และนำแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้รู้จักพอเพียง มีเหตุ มีผล มีภูมิคุ้มกันจากกิเลสมีความเพียร ความอดทนไม่ย่อท้อต่อการทำงาน และสร้างวินัยในตนเอง และในขณะที่ทำงานก็สามารถฝึกจิตได้เพื่อระงับความโกรธ ความฟุ้งซ่าน เกิดความผ่อนคลาย ทำจิตใจให้เย็นและควบคุมอารมณ์ได้

4. ข้อเสนอแนะ

- การอบรมเน้นเนื้อหาและการปฏิบัติได้เหมาะสม สมดุลทั้ง 2 อย่างหากนำความรู้ที่ได้มาสรุปบทเรียนจะเป็นเครื่องมือในการเตือนความจำและเผยแพร่แก่ผู้อื่นที่มีได้เข้าร่วมโครงการได้
- เป็นการจัดอบรมที่ดี ควรให้มีการฝึกอบรมและปฏิบัติธรรมทุกปี หรืออย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง
- ควรมีการจัดอบรมที่ให้ความรู้ที่ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมแก่บุคลากรในสำนักงาน กปร. อย่างต่อเนื่องและผู้บริหารควรสนับสนุนให้เจ้าหน้าที่เข้ารับการอบรม
- ทำได้ดีแล้ว แต่เจ้าหน้าที่ที่เข้าร่วมโครงการน้อยอาจเกิดจากเจ้าหน้าที่มีภารกิจในช่วงเวลาดังกล่าว จึงเห็นว่าควรจัดในไตรมาส 1 เพื่อให้เจ้าหน้าที่จะได้เข้ามาร่วมมากขึ้น

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

3.1 ข้อคิดเห็น/ข้อเสนอแนะ ในการอบรมครั้งนี้ ได้แก่

- การอบรมเน้นเนื้อหาและการปฏิบัติได้เหมาะสม สมดุลทั้ง 2 อย่าง
- เป็นการอบรมที่ดี ควรจะมีการจัดอีกในครั้งต่อ ๆ ไป
- ทำได้ดีแล้ว แต่เจ้าหน้าที่ที่เข้าร่วมโครงการน้อยอาจเกิดจากเจ้าหน้าที่มีภารกิจในช่วงเวลาดังกล่าว จึงเห็นว่าควรจัดในไตรมาส 1

3.2 หัวข้อที่ท่านอยากให้จัดอบรมครั้งต่อไป ได้แก่

- ธรรมะสำหรับนักบริหาร
- การทำสมาธิกับการทำงาน
- การเรียนรู้เรื่องธรรมะกับธรรมชาติ

สรุปการบรรยายธรรมะและภาพกิจกรรม



การบรรยายธรรม พระมหาสมณีก เตชปัญโญ ได้บรรยายธรรมะ โดยกล่าว ถึงอนิสงค์ของการฝึกปฏิบัติธรรม เป็นความสมดุลระหว่าง กาย วาจา จิต การมีสติเกิดจากการฝึกปฏิบัติแบบค่อย ๆ เป็นค่อย ๆ ไป เพราะท้ายที่สุดในทุกกริยาจะเกิดความสุข ส่งผลให้จิตใจเราสงบและเป็นประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ สิ่งเดียวที่จะทำให้จิตใจและร่างกายเราเสียสมดุลได้นั้นคือ “กิเลส” ถ้าเรามีภูมิคุ้มกันและรู้เท่าทันแล้วเราก็จะพบกับ :

1. จิตใจที่ผ่องใส	2. ก้าวล่วงความโศกเศร้าเสียใจ
3. ตัดทุกข์ได้ทั้งกาย และจิต (ใจ)	4. เมื่อกายใจสมดุล เราก็จะสามารถพัฒนาปัญญาให้สูงขึ้นได้
5. ทำให้เกิดนิพพาน ดับทุกข์ได้สิ้นเชิง	6. ดับทุกข์ได้ทั้งกาย และใจ

ทั้งนี้ ผลจากการวิจัยของ ดร.จุฑามาศ กระแสสุริย์ ยังพบว่า การเจริญสติยังสามารถช่วยทำให้ความดันโลหิตลดลงได้ และรักษาโรคซึมเศร้าได้ด้วย



สุ จิ ปุ ลิ คือ ทักษะของนักปราชญ์ หรือ บัณฑิตพึงมี (ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา) ซึ่งคำว่า **สุ** หมายถึง สุตตะ แปลว่า **การฟัง จิ** คือ จินตะ หรือ จินตนา แปลว่า **การคิด ปุ** หมายถึง ปุจฉา แปลว่า **การถาม** และ **ลิ** หมายถึง ลิขิต แปลว่า **การเขียน** ซึ่งทุกคนสามารถนำทักษะทั้ง 4 อย่างนี้ไปปฏิบัติได้ จะทำให้เป็นปราชญ์หรือบัณฑิตที่เก่งได้ และมนุษย์ทุกคนจะต้องรู้จัก “เหตุและผล” เช่น การกราบหรือการไหว้ ทำไมจึงไม่เหมือนกัน การกราบที่ถูกต้องคือการกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ แปลว่าตั้งไว้เฉพาะซึ่งองค์ห้า คือการกราบโดยให้อวัยวะ

5 ส่วนจรดลงให้ติดกับพื้น คือเข่าทั้งสอง ฝ่ามือทั้งสอง และหน้าผาก เป็นการกราบที่แสดงความเคารพอย่างสูงสุดต่อบุคคลที่ควรเคารพนับถือสูงสุด การกราบที่ใช้สำหรับกราบพระ

วิธีการกราบแบบนี้ผู้ชายให้นั่งคุกเข่า เรียกว่านั่งท่าพรหมหรือท่าเทพบุตร ผู้หญิงให้นั่งคุกเข่ากราบ คือนั่งทับฝ่าเท้าทั้งสอง เรียกว่านั่งท่าเทพธิดา ประนมมือไหว้ที่หน้าอกแล้วยกมือขึ้นไหว้โดยให้หัวแม่มืออยู่ระดับระหว่างคิ้ว ปลายนิ้วชี้อยู่โคนผมตรงหน้าผากแล้วหมอบลง ทอดฝ่ามือไว้บนพื้น ให้ฝ่ามือทั้งสองห่างกันเล็กน้อย วางหน้าผากลงจดพื้นระหว่างฝ่ามือ เมื่อหน้าผากถึงพื้นแล้วเงยหน้า ตั้งตัวตรงแล้วเริ่มกราบใหม่ ครั้งที่สอง ครั้งที่สามเหมือนกัน วิธีการกราบอาจกล่าวพร้อมๆ กันเพื่อความพร้อมเพรียงว่า อัญชลี วันทา อภิวาท กราบ (หมายถึง การยกมือพนม วันทา หมายถึง ยกมือขึ้นจรดหน้าผากนิ้วโป้งอยู่ระหว่างคิ้ว นั่งหน้าตรง หลังตรง อภิวาท คือการโน้มตัวลงไปตีพื้น กราบ คือ การแบมือออกจากกันเล็กน้อยและหน้าผากสัมผัสจรดพื้น)



การกราบไหว้ มี 3 แบบ คือ 1) การกราบไหว้แบบบูชา 2) การกราบไหว้แบบแสดงความเคารพ และ 3) การกราบไหว้แบบทำให้มีสติสัมปชัญญะยิ่งขึ้นไป การกราบไหว้เป็นการแสดงออกทางกายถึงความอ่อนน้อมถ่อมตน วิธีการไหว้บุคคลในแต่ละสถานะ ดังนี้

- การกราบไหว้พระสงฆ์มีจรดที่หน้าผาก เนื่องจากเป็นผู้ให้ ความรู้ สติปัญญา
- การไหว้พ่อแม่มีจรดที่จมูก เนื่องจากเป็นผู้ให้ชีวิต คือ ลมหายใจ
- การไหว้ครูบาอาจารย์มีจรดที่ปาก เนื่องจากครูใช้ปากในการสอน

- การไหว้ผู้ใหญ่/เจ้านายมือจรดที่จุมูกที่คาง แสดงความนอบน้อม
- การไหว้คนที่เคารพระดับใกล้เคียงกันหรือเพื่อนมือไว้ตรงหน้าอก หมายถึง แสดงความ
จริงใจต่อกัน

การกราบแบบมีสติสัมปชัญญะ เป็นการกราบที่ทำให้เราฉลาดขึ้น คือมีสติรู้อยู่ที่กาย รู้ว่าเวลา
กราบมีการเคลื่อนไหว (ฐานกาย) เวลากราบเราคิดอะไร (ฐานจิต) เวลากราบรู้ถึงความเวทนา (ฐานธรรม
คือ ธรรมชาติของการเจ็บปวดของร่างกายและธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ)



กรรมอันเกิดจากการคิดโกงหรือทุจริตคอร์รัปชัน การเวียนว่ายตายเกิด เกิดจากมนุษย์ไม่สามารถหลุดพ้นจาก กิเลส กรรม วิบาก ซึ่ง เป็น วัฏสังสาร หรือ สังสารวัฏ หมายถึงการเวียนว่ายตายเกิด การเกิดมาทำความชั่ว คิดโกง หรือทุจริตคอร์รัปชัน เมื่อตายไปตกนรกเป็นเปรต อสูรกาย สัตว์เดรัจฉาน **กิเลส** คืออะไร กิเลสคือ**ความโลภ** ความอยากต่าง ๆ ที่อยู่ภายในจิตใจของเรา **โทสะ** คือความโกรธ ความเกลียด อารมณ์ที่เลวร้ายต่าง ๆ ส่วน**โมหะ** คือ ความหลง ความไม่มีสติไม่รู้สีกตัว ลืมตัว เห็นผิดเป็นถูก เห็นบาปเป็นบุญ เป็นต้น แต่ถ้าเรามีภูมิคุ้มกัน คือ บุญ ก็จะมาคอยเตือนเราไม่ให้ทำสิ่งที่ไม่ดี แต่ธรรมชาติของจิตมักไหลลงที่ต่ำเสมอฉะนั้นเราจึงต้องมาเสริมกำลังให้จิตเข้มแข็ง โดยการมาฝึกสมาธิ



ศีล 5 นั้นเป็นเครื่องบ่งชี้ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ โดยสามารถแบ่งการประพฤติปฏิบัติได้เป็น 5

ข้อที่ ได้ดังต่อไปนี้

ข้อที่ 1 ตั้งใจงดเว้นจากการฆ่าสัตว์

ข้อที่ 2 ตั้งใจงดเว้นจากการลักขโมย

ข้อที่ 3 ตั้งใจงดเว้นจากการประพฤตินิดในกาม

ข้อที่ 4 ตั้งใจงดเว้นจากการพูดเท็จ พูดคำหยาบ คำส่อเสียด เพื่อเจ้า

ข้อที่ 5 ตั้งใจงดเว้นจากดื่มสุรา

ทำไมจึงต้องรักษาศีล 5

ข้อที่ 1: สิ่งมีชีวิต เป็นสิ่งที่มีคุณค่า เราไม่ควรเบียดเบียน ช่มเหง **ข้อที่ 2:** สิ่งของของใคร ใครก็รัก ใครก็สงวน ไม่ควรทำลาย ปล้น จี้ อันจะเป็นการทำลายทรัพย์สมบัติและทำลายซึ่งจิตใจกัน **ข้อที่ 3:** ลูก หลาน สามี ภรรยาใคร ใครก็รัก ไม่ปรารถนาให้ใครมาจ้องเอื้อม ล้วงเกิน อันจะเป็นการทำลายซึ่งจิตใจของผู้อื่นอย่างหนัก อีกทั้งยังเป็นบาปแบบไม่มีประมาณ **ข้อที่ 4:** การมรสุรา หรือการโกหกปกกลม ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ทำลายความ เชื่อถือของผู้อื่นให้ขาดสะบั้นลงอย่างไม่มีดี ถึงแม้แต่จะจวนก็ไม่พอใจในคำหลอกลวง จึงไม่สมควรโกหก ทำให้ ผู้อื่นเสียหาย **ข้อที่ 5:** สุรา ยาเสพติด เป็นของมีนเมาและให้โทษ หากดื่มเข้าไปบ่อยๆ ย่อมทำให้คนดีกลายเป็น คนบ้าได้ อีกทั้งของมีนเมาเหล่านี้จะเข้าไปลดคุณค่าของคนลงโดยลำดับ สำหรับผู้ที่ต้องการเป็นคนดี มีสติ ปกครองตัวอย่างมนุษย์จึงไม่ควรดื่มสุรา อันนับว่าเป็นเครื่องทำลายสุขภาพทางร่างกายและจิตใจอย่างมาก หากเสพเข้าไปก็ถือเป็นการทำลายตัวเอง และผู้อื่นได้ในขณะเดียวกัน

อานิสงส์ของการรักษาศีล 5

ข้อที่ 1: ทำให้อายุยืน ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน

ข้อที่ 2: ทรัพย์สมบัติที่อยู่ในความปกครองจะมีความปลอดภัยจากโจรผู้ร้ายที่มาราวี จ้องจะเบียดเบียนทำลาย

ข้อที่ 3: ระหว่างลูก หลาน สามีและภรรยาจะอยู่รวมกันด้วยความผาสุก ไม่มีผู้คอยลวงล้าล้ากราย อยู่ด้วยความ เป็นสุข

ข้อที่ 4: เมื่อพูดอะไรจะมีแต่ผู้เคารพเชื่อถือ คำพูดมีเสน่ห์ เป็นที่จับใจไพเราะด้วยสัจย์ ด้วยศีล

ข้อที่ 5: จะเป็นผู้ที่มีสติปัญญาดีและเฉลียวฉลาด ไม่ได้หน้าสิมหลัง จับโน้นชนนี้จนเหมือนคนบ้าคนบอ หาสติไม่ได้ ผู้มีศีล จะเป็นผู้ที่ปลูกและส่งเสริมสุขบนหัวใจคนและสัตว์ทั่วโลกให้มีแต่ความอบอุ่น ไม่เป็นที่ระวางสงสัย ผู้ไม่มีศีล จะเป็นผู้ที่ทำลายหัวใจคนและสัตว์ให้ได้รับความทุกข์ ความเดือดร้อนอยู่ทั่วทุกหย่อมหญ้า

ประโยชน์ของการนั่งสมาธิ มีอยู่ 4 ข้อ คือ

ข้อที่ 1. มีความสุขในปัจจุบัน

ข้อที่ 2. ปัญญา

ข้อที่ 3. สติสัมปชัญญะ

ข้อที่ 4. การเกรงกลัวต่อบาป



หิริและโอตตปปะ เป็นธรรมที่มีจริง หิริ คือ ความละอายต่อบาป ส่วนโอตตปปะ คือ ความเกรงกลัวต่อบาป หิริและโอตตปปะเกิดกับจิตที่ดีทุกประเภทและเกิดกับจิตที่ดีทุกระดับ ขณะที่กุศลจิตเกิดจะต้องมีหิริและโอตตปปะเกิดร่วมด้วยเสมอ และเกิดกับกุศลจิตทุกระดับด้วย ซึ่งขณะที่ให้ทาน รักษาศีล เจริญสมณะภาวณาและเจริญวิปัสสนา จึงเป็นธรรมจากการเจริญสติขั้นสูง สามารถมีสติคือการรู้สึกตัวทุกอย่างอธิบายว่ากำลังทำอะไรทั้งการเดิน การยืน และการนั่ง ซึ่งเรียกว่าธรรมะ คือ ความจริง คือธรรมที่พระพุทธเจ้าได้สอนไว้

ทางสายกลาง คือ การคำนึงถึงความไม่ประมาท เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต จะต้องมีคุณธรรม สติปัญญา สมาธิ และความเพียร จะนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างแท้จริง เพราะฉะนั้นการรู้จักพอดีต้องรู้จักพอประมาทด้วยอยู่บนพื้นฐานของสติปัญญาและความเพียรให้เกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น



รายชื่อผู้เข้ารับการอบรม

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง
๑.	นางสาววัชรีย์ วัฒนไกร	ที่ปรึกษาด้านการพัฒนา
๒.	นางศิริลักษณ์ ทัศนารมย์	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนเชี่ยวชาญ
๓.	นางสาวทิพย์กมล ศุภกุลธิตาพัฒน์	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
๔.	นายนพปฎล มกุลกาญจน์	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
๕.	นางสาวจุไรรัตน์ อินทร์โต	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
๖.	นางสมพร สุขประเสริฐ	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ
๗.	นางสาวนงพงา เล็กกู่	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ
๘.	นางสาวพรทิพย์ คำวิจิต	พนักงานธุรการ
๙.	นางสาวดวงภา วุฒิธรรมฐาน	เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน
๑๐.	นางกัญญ์วรา เทพเสนา	เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน
๑๑.	นางบุญนุช ใจเย็น	พนักงานประจำสำนักงาน
๑๒.	นางยุพิน มงคล	พนักงานบริการ
๑๓.	นายณัฐวุฒิ ปิ่นแสง	พนักงานขับรถ
๑๔.	นางสาวสุชาดา ศรีจิงใจ	เจ้าหน้าที่วิเคราะห์และประมวลผลข้อมูล
๑๕.	นางสาวฐิติวรดา กรรณุมাত্র	เจ้าหน้าที่วิเคราะห์และประมวลผลข้อมูล
๑๖.	นายณัฐวุฒิ บุปผา	เจ้าหน้าที่วิเคราะห์และประมวลผลข้อมูล
๑๗.	นางสาวสาวิตรี นิมศรี	เจ้าหน้าที่วิเคราะห์และประมวลผลข้อมูล
๑๘.	นายพิริยะ เตียงเกต	พชร.
๑๙.	นายเจริญชัย บุญคำภา	พชร.



กำหนดการโครงการอบรมศึกษาและปฏิบัติธรรม
 “พัฒนาจิต เพื่อชีวิตที่สมดุล ตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง”
 สำหรับบุคลากร สำนักงาน กปร. ประจำปี ๒๕๖๒
 ระหว่างวันที่ ๒๗ - ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒
 ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

วันพุธที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๒

๐๗.๐๐ น. - ๐๗.๐๐ น.	ลงทะเบียน ณ สำนักงาน กปร. และรับประทานอาหารเช้า
๐๗.๓๐ น. - ๑๐.๔๕ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน กปร. ไปยังศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี”
๐๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๑.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น.	ปฐมนิเทศ - รับศีล / การบรรยายธรรม เรื่อง หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง กับชีวิตประจำวัน โดย พระมหาสมนึก เตชปัญโญ
๑๔.๓๐ น. - ๑๖.๐๐ น.	การบรรยาย เรื่อง หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับชีวิตประจำวัน (ต่อ) และนำฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดย พระมหาสมนึก เตชปัญโญ
๑๔.๒๐ น. - ๑๔.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๗.๓๐ น.	สวดมนต์ / ทำวัตรเย็น
๑๘.๐๐ น. - ๒๑.๐๐ น.	การบรรยาย เรื่อง ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน / ปุจฉา-วิสัชนา และนำฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดย พระมหาสมนึก เตชปัญโญ

วันพฤหัสบดีที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๒

๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์ / ทำวัตรเช้า
๐๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ น. - ๑๑.๐๐ น.	การบรรยาย เรื่อง การพัฒนาจิตให้ชีวิตเกิดความสมดุลตามแนวปรัชญา ของเศรษฐกิจพอเพียง และนำฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดย พระมหาสมนึก เตชปัญโญ
๐๙.๒๐ น. - ๐๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๑.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น.	การบรรยาย เรื่อง การประพาสปฏิบัติตนตามหลักคุณธรรม จริยธรรม และนำฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดย พระมหาสมนึก เตชปัญโญ
๑๔.๒๐ น. - ๑๔.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๗.๓๐ น.	สวดมนต์ / ทำวัตรเย็น
๑๘.๐๐ น. - ๒๑.๐๐ น.	การบรรยายธรรม เรื่อง ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการทำงาน และนำฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน / ปุจฉา-วิสัชนา โดย พระครูพิสิฐสรภาณ

วันศุกร์ที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒

๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์ / ทำวัตรเช้า
๐๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ น. – ๐๙.๐๐ น.	การบรรยาย เรื่อง ประโยชน์ของการรักษาศีล และนำฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดย พระครูพิสิฐสรภาน
๐๙.๐๐ น. – ๑๐.๐๐ น.	สรุปสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดย พระครูพิสิฐสรภาน
๐๙.๒๐ น. – ๐๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าและเครื่องดื่ม
๑๐.๐๐ น. – ๑๑.๐๐ น.	ประกอบพิธีขอขมา/ทอดผ้าป่าชำระหนี้สงฆ์/เสร็จพิธี
๑๑.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๓๐ น.	เดินทางกลับสำนักงาน กปร.

หมายเหตุ ๑. กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

๒. การแต่งกายด้วยเสื้อสีขาว-กางเกงสีขาว แบบและทรงสุภาพ ตลอดการดำเนินกิจกรรมทั้ง ๓ วัน

แบบประเมิน
โครงการอบรมศึกษาและปฏิบัติธรรม หัวข้อ “พัฒนาจิต เพื่อชีวิตที่สมคูล ตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง”
สำหรับบุคลากร สำนักงาน กปร. ระหว่างวันที่ ๒๗ - ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒
ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม "ธรรมโมลี" อำเภอบางบาล จังหวัดนครราชสีมา

คำอธิบาย แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด ๓ ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง ๓ ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์ และเพื่อนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์ต่อไป

ตอนที่ ๑ สถานภาพทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หน้าข้อความ

- ๑. เพศ หญิง ชาย
- ๒. อายุ ต่ำกว่า ๓๐ ปี ระหว่าง ๓๐ - ๔๐ ปี ระหว่าง ๔๑ - ๕๐ ปี ระหว่าง ๕๑ - ๖๐ ปี
- ๓. ตำแหน่ง ผู้บริหาร (ตั้งแต่ระดับ ผอ.กลุ่มขึ้นไป) ข้าราชการ (ระดับชำนาญการลงมา) พนักงานราชการ/ลูกจ้างประจำ ลูกจ้างโครงการ

ตอนที่ ๒ ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ ต่อการเข้าร่วมโครงการ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ ของท่านเพียงระดับเดียว

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้					สรุปประโยชน์ที่ท่านได้จากการฝึกอบรมต่อชีวิตประจำวัน.....
	มากที่สุด ๕	มาก ๔	ปานกลาง ๓	น้อย ๒	น้อยที่สุด ๑	
ด้านวิทยากร						
๑. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน						ต่อการทำงาน.....
๒. ความสามารถในการอธิบายเนื้อหาหลักธรรมะกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง						
๓. การเชื่อมโยงเนื้อหาในการฝึกอบรมกับการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง						ท่านจะนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ ได้อย่างไร
๔. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม						
๕. การใช้เวลาตามที่กำหนดไว้						
๖. การตอบข้อซักถามชัดเจน/เข้าใจ						
ด้านสถานที่ / ระยะเวลา / อาหาร						
๑. สถานที่สะอาดและมีความเหมาะสม						
๒. ความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์						
๓. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม						
ด้านความรู้ความเข้าใจ						ข้อเสนอแนะ
๑. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ ก่อน การอบรม						
๒. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ หลัง การอบรม						
ด้านการนำความรู้ไปใช้						
๑. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและการปฏิบัติงานได้						
๒. ความสามารถนำความรู้ที่ได้มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง						
๓. คาดว่าสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้						

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะอื่นๆ

- ๑. ข้อคิดเห็น/ข้อเสนอแนะ ในการอบรมครั้งนี้ ได้แก่
-
-
-
- ๒. หัวข้อที่ท่านอยากให้จัดอบรมครั้งต่อไป ได้แก่
-
-
-

