

# การเสริมสร้างความสัมพันธ์ภายในหน่วยงาน ด้วยการเจริญสติและการฟังอย่างลึกซึ้ง ๒



สุภีร์ ทุมทอง

๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๖

# การเสริมสร้างความสัมพันธ์

- การเสริมสร้างความสัมพันธ์ + ภายในหน่วยงาน  
+ ด้วยการเจริญสติและการฟังอย่างลึกซึ้ง

# การเสริมสร้างความสัมพันธ์

- กาย + จิต = รูปธรรม + นามธรรม = **ขั้น ๕**
  - (๑) รูปขั้น
  - (๒) เวทนาขั้น
  - (๓) สัญญาขั้น
  - (๔) สังขารขั้น
  - (๕) วิญญาณขั้น

# การเสริมสร้างความสัมพันธ์

- ด้วยการฟังอย่างลึกซึ้ง
  - = ด้วยจิตที่มีความพร้อมเต็มที่
  - = ด้วยจิตที่ควรต่อการใช้งาน
  - = ด้วยจิตที่มีสมาธิ

# ๑. การฟังอย่างลึกซึ้ง

- ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทราบความรำพึงในใจของพราหมณ์ คหบดีชาวมคธ ๑๒ นหุตเหล่านั้นด้วยพระทัย จึงได้ตรัสอนุပ္พฬิกถา คือ ทรงประกาศ ๑. ทานกถา ๒. สีลกถา ๓. สักคกถา ๔. กามาทีนวกถา ๕. เนกขัมมานิสังสกถา
- เมื่อพระพุทธรองค์ทรงทราบว่า พวกเขามีจิตควร อ่อน ปราศจากนิวรณ์ เบิกบาน ผ่องใส จึงทรงประกาศสามุกกังสีกธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค (วิ.ม. ๔/๕๖)

# ๑. การฟังอย่างลึกซึ้ง

- **ธรรมจักขุ**อันปราศจากธุลีปราศจากมลทินได้เกิดแก่พราหมณ์คหบดีชาวอมร ๑๑ นหุต ซึ่งมีพระเจ้าพิมพิสารเป็นประมุข ณ ที่นั่นแล้ว “**สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวงมีความดับไปเป็นธรรมดา**” เปรียบเหมือนผ้าขาวสะอาดปราศจากมลทินควรรับน้ำย้อมได้เป็นอย่างดีพราหมณ์คหบดีอีก ๑ นหุตได้แสดงตนเป็นอุบาสก

# ๑. การฟังอย่างลึกซึ้ง

- เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนินปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุหนึ่ง น้อมจิตไปเพื่อญาณทัสสนะ รู้ชัดอย่างนี้ว่า “กายของเรานี้คุ่มกันเป็นรูปร่าง ประกอบขึ้นจากมหาภูตรูป ๔ เกิดจากบิตามารดา เจริญวัยเพราะข้าวสุกและขนมสด ไม่เที่ยงแท้ ต้องอบ ต้องนวดเฟ้น มีอันแตก กระจายกระจายไปเป็นธรรมดา วิญญาณของเราอาศัยและเนื่องอยู่ในกายนี้” (ที.สี. ๙/๒๓๔ สามัญญผลสูตร)

## ๒. วิธีฝึกสมาธิ

- (๑) ฝึกตามสติปัฏฐาน
- สติปัฏฐาน เป็นอย่างไร คือ ภาวนาในธรรมวินัยนี้
  ๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ  
กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
  ๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ฯลฯ
  ๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ
  ๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ ฯลฯนี้เรียกว่า สติปัฏฐาน (ส.ม. ๑๙/๔๐๖ วิภังคสูตร)

## ๒. วิธีฝึกสมาธิ

- (๒) ฝึกตามหลักพัฒนาจิตตามธรรมชาติ
- เมื่อภิกษุนั้นพิจารณาเห็นนิวรรณ์ ๕ ที่ตนละได้แล้ว ย่อมเกิดความ เบิกบานใจ เมื่อเบิกบานใจก็ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เหนือมีกายสงบย่อมได้รับความสุข เมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น (ที.สี. ๙/๒๒๕ สามัญญผลสูตร)

## ๒. วิธีฝึกสมาธิ

- (๓) ฝึกตามหลักอิทธิบาท ๔
- อิทธิบาท ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้
  ๑. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิประธานสังขาร
  ๒. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิประธานสังขาร
  ๓. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิประธานสังขาร
  ๔. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิประธานสังขาร(สํ.ม. ๑๙/๘๑๓ อปารสูตร)

## ๒. วิธีฝึกสมาธิ

- (๔) ฝึกสมาธิตามรูปแบบ
- กรรมฐาน ๔๐

## ๓. สิ่งที่ต้องละ

- (๑) **สักกายทิฏฐิ** ความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน, ติดสมมติเหนียวแน่น
- (๒) **มัจฉริยะ** ความตระหนี่, หวงแหน, ใจแคบ
- (๓) **อคติ** ความลำเอียง
- (๔) **กิเลสหยาบ** ที่ทำให้เกิดทุจริต
- (๕) **นิวรณ์** กิเลสที่บังดวงตา ๕ ประการ

สวัสดีครับ