

การเสริมสร้างความสัมพันธ์ภายในหน่วยงาน ด้วยการเจริญสติและการฟังอย่างลึกซึ้ง



สุภีร์ ทุมทอง

๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๖

การเสริมสร้างความสัมพันธ์

- การเสริมสร้างความสัมพันธ์ + ภายในหน่วยงาน
+ ด้วยการเจริญสติและการฟังอย่างลึกซึ้ง

การเสริมสร้างความสัมพันธ์

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

การเสริมสร้างความสัมพันธ์

- ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงอนุเคราะห์คนเหล่าใด และคนเหล่าใดจะเป็นมิตร อำมาตย์ ญาติ สาโลहितก็ตาม ให้ความสำคัญค่าที่ควรรับฟัง เธอทั้งหลายพึงชักชวนคนเหล่านั้น ให้ตั้งมั่น ให้ดำรงอยู่ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ (ส.ม. ๑๙/๔๑๔ มิตตสูตร)

การเสริมสร้างความสัมพันธ์

- ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงปฏิบัติสติปัฏฐานด้วยคิดว่า จักรักษาตน พึงปฏิบัติสติปัฏฐานด้วยคิดว่า จักรักษาผู้อื่น
บุคคลเมื่อรักษาตน ชื่อว่ารักษาผู้อื่น
เมื่อรักษาผู้อื่น ก็ชื่อว่ารักษาตน
- บุคคลเมื่อรักษาตน ชื่อว่ารักษาผู้อื่น เป็นอย่างไร
คือ บุคคลเมื่อรักษาตนด้วยการปฏิบัติ ด้วยการเจริญ
ด้วยการทำให้มาก ชื่อว่ารักษาผู้อื่น
บุคคลเมื่อรักษาตน ชื่อว่ารักษาผู้อื่น เป็นอย่างนี้แล
(ส.ม. ๑๙/๓๘๕ สกทกสูตร)

การเสริมสร้างความสัมพันธ์

- บุคคลเมื่อรักษาผู้อื่น ชื่อว่ารักษาตน เป็นอย่างไร
คือ บุคคลเมื่อรักษาผู้อื่นด้วยความอดทน ด้วยความไม่เบียดเบียน
ด้วยจิตเมตตา ด้วยความเอ็นดู ชื่อว่ารักษาตน
บุคคลเมื่อรักษาผู้อื่น ชื่อว่ารักษาตน เป็นอย่างนี้แล

การเสริมสร้างความสัมพันธ์

- ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงสติปัฏฐาน การเจริญสติปัฏฐานและปฏิบัติที่ให้ถึงการเจริญสติปัฏฐานแก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง
- สติปัฏฐาน เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้
 ๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
 ๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ฯลฯ
 ๓. พิจารณาเห็นจิตในจิต ฯลฯ
 ๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ ฯลฯนี้เรียกว่า สติปัฏฐาน (ส.ม. ๑๙/๔๐๖ วิภังคสูตร)

การเสริมสร้างความสัมพันธ์

- **การเจริญสติปัฏฐาน** เป็นอย่างไร คือ ฝึกอยู่ในธรรมวินัยนี้
 ๑. พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
 ๒. พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ ฯลฯ
 ๓. พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิต ฯลฯ
 ๔. พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ ฯลฯนี้เรียกว่า การเจริญสติปัฏฐาน (ส.ม. ๑๙/๔๐๖ วิภังคสูตร)

การเสริมสร้างความสัมพันธ์

- ปฏิปทาที่ให้ถึงการเจริญสติปัฏฐาน เป็นอย่างไร
คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่
 ๑. สัมมาทิฏฐิ
 ๒. สัมมาสังกัปปะ
 ๓. สัมมาวาจา
 ๔. สัมมากัมมันตะ
 ๕. สัมมาอาชีวะ
 ๖. สัมมาวายามะ
 ๗. สัมมาสติ
 ๘. สัมมาสมาธินี่เรียกว่า ปฏิปทาที่ให้ถึงการเจริญสติปัฏฐาน
(ส.ม. ๑๙/๔๐๖ วิภังคสูตร)

การเสริมสร้างความสัมพันธ์

- เธอจงทำเบื้องตันในกุศลธรรมทั้งหลายให้หมดจดก่อน
อะไรเป็นเบื้องตันแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย คือ **ศีลที่บริสุทธิ์ดี**
และความเห็นที่ตรง เมื่อใด ศีลของเธอจักบริสุทธิ์ดี
และความเห็นจักตรง เมื่อนั้น เธออาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้ว
พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ โดย ๓ วิธี
(ส.ม. ๑๙/๓๖๙ ภิกขุสูตฺร)

การเสริมสร้างความสัมพันธ์

- สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ในธรรมวินัยนี้ เธอ
๑. จงพิจารณาเห็นกายในกาย**ภายใน**อยู่ มีความเพียร
มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
จงพิจารณาเห็นกายในกาย**ภายนอก**อยู่ มีความเพียร
มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
หรือจงพิจารณาเห็นกายในกาย**ทั้งภายในทั้งภายนอก**อยู่ มีความ
เพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
(๒) เวทนา (๓) จิต (๔) ธรรม...

การเสริมสร้างความสัมพันธ์

- ภิกษุทั้งหลาย บุคคลควรทราบทั้งสิ่งที่ไม่เป็นธรรมและไม่เป็นประโยชน์ ควรทราบทั้งสิ่งที่เป็นธรรมและเป็นประโยชน์ ครั้นทราบแล้ว ควรปฏิบัติตามสิ่งที่เป็นธรรมและเป็นประโยชน์
 - สิ่งที่ไม่เป็นธรรมและไม่เป็นประโยชน์ อะไรบ้าง คือ
 ๑. ปาณาติบาต
 ๒. อทินนาทาน
 ๓. กาเมสุมิจฉาจาร
 ๔. มุสาวาท
 ๕. ปิสุณาวาจา
 ๖. ผรุสวาจา
 ๗. สัมผัสปปลาปะ
 ๘. อภิชฌา
 ๙. พยาบาท
 ๑๐. มิจฉาทิฎฐิ
- ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สิ่งที่ไม่เป็นธรรมและไม่เป็นประโยชน์

การเสริมสร้างความสัมพันธ์

- **สิ่งที่เป็นธรรมและเป็นประโยชน์** อะไรบ้าง คือ คือ
 ๑. เจตนางดเว้นจากปาณาติบาต
 ๒. เจตนางดเว้นจากอทินนาทาน
 ๓. เจตนางดเว้นจากกาเมสุมิจฉาจาร
 ๔. เจตนางดเว้นจากมุสาวาท
 ๕. เจตนางดเว้นจากปิสุณาวาจา
 ๖. เจตนางดเว้นจากมรุษวาจา
 ๗. เจตนางดเว้นจากสัมผัปปลาปะ
 ๘. อนภิชฌา
 ๙. อพยาบาท
 ๑๐. สัมมาทิฎฐิภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า **สิ่งที่เป็นธรรมและเป็นประโยชน์**
(อ.ทสก. ๒๔/๑๗๑ ปฐมอัมมสูตร)

การเสริมสร้างความสัมพันธ์

- ภิกษุทั้งหลาย บุคคลประกอบด้วยธรรม ๔๐ ประการ ย่อมดำรงอยู่ในนรก เหมือนนกนำไปฝังไว้ ธรรม ๔๐ ประการ อะไรบ้าง คือ
 ๑. ตนเองเป็นผู้ฆ่าสัตว์
 ๒. ชักชวนผู้อื่นให้ฆ่าสัตว์
 ๓. เป็นผู้พอใจการฆ่าสัตว์
 ๔. สรรเสริญการฆ่าสัตว์
 ๕. ตนเองเป็นผู้ลักทรัพย์
 ๖. ชักชวนผู้อื่นให้ลักทรัพย์
 ๗. เป็นผู้พอใจการลักทรัพย์
 ๘. สรรเสริญการลักทรัพย์ ...(อ.ทสก. ๒๔/๒๒๔)

การเสริมสร้างความสัมพันธ์

- ภิกษุทั้งหลาย บุคคลประกอบด้วยธรรม ๔๐ ประการ ย่อมดำรงอยู่ในสวรรค์ เหมือนได้รับอัญเชิญไปประดิษฐานไว้
ธรรม ๔๐ ประการ อะไรบ้าง คือ
 ๑. ตนเองเป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์
 ๒. ชักชวนผู้อื่นให้งดเว้นจากการฆ่าสัตว์
 ๓. เป็นผู้พอใจการงดเว้นจากการฆ่าสัตว์
 ๔. สรรเสริญการงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ...(อ.ทสก. ๒๔/๒๒๔)

การเสริมสร้างความสัมพันธ์

- เป็นมัจฉาทิฎฐิ มีความเห็นวิปริตว่า (๑) ทานที่ให้แล้วไม่มีผล (๒) ยัญที่บูชาแล้วไม่มีผล (๓) การเซ่นสรวงไม่มีผล (๔) ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำความดีและชั่วก็ไม่มี (๕) โลกนี้ไม่มี (๖) โลกหน้าไม่มี (๗) มารดาไม่มีคุณ (๘) บิดาไม่มีคุณ (๙) โอปปาติกสัตว์ไม่มี (๑๐) สมณพราหมณ์ผู้ประพฤติดี ปฏิบัติชอบ ทำให้แจ้งโลกนี้และโลกหน้าด้วยปัญญาอันยิ่งเอง แล้วสอนผู้อื่นให้รู้แจ้งก็ไม่มีในโลก (อ.ทสก. ๒๔/๑๗๖ จุนทสูตฺร)

การเสริมสร้างความสัมพันธ์

- เป็นสัมมาทิฐิ มีความเห็นไม่วิปริตว่า (๑) ทานที่ให้แล้วมีผล (๒) ยัญที่บูชาแล้วมีผล (๓) การเซ่นสรวงมีผล (๔) ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำได้และชั่วก็มี (๕) โลกนี้มี (๖) โลกหน้ามี (๗) มารดามีคุณ (๘) บิดามีคุณ (๙) โอปปาติกสัตว์มี (๑๐) สมณพราหมณ์ผู้ประพฤติดีปฏิบัติชอบ ทำให้แจ้งโลกนี้และโลกหน้าด้วยปัญญาอันยิ่งเอง แล้วสอนผู้อื่นให้รู้แจ้งก็มีในโลก (อ.ทสก. ๒๔/๑๗๖ จุนทสูตร)

การเสริมสร้างความสัมพันธ์

- ภิกษุทั้งหลาย ฐานะ ๕ ประการนี้ **ที่สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือ บรรพชิตต้องพิจารณาเนืองๆ** ฐานะ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ
 ๑. เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้
 ๒. เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้
 ๓. เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้
 ๔. เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น
 ๕. เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้ จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น (อ.ปัญญาจก. ๒๒/๕๗ ฐานสูตร)

สวัสดีครับ