

**แบบรายงานผล
การอบรมกับหน่วยงานภายนอก**

ผู้เข้ารับการอบรม ปรากฏตามเอกสารแนบท้ายแบบรายงานผล
สังกัด สำนักอำนวยการประจำศาลแขวงธนบุรี
หลักสูตร “โครงการปฏิบัติธรรมอบรมพัฒนาจิต ๕ ธันวาคมมหाराช”
ระยะเวลาการฝึกอบรม ๒ ธันวาคม ๒๕๕๖
หน่วยงานที่จัด สถาบันพัฒนาข้าราชการฝ่ายตุลาการศาลยุติธรรม

หัวข้อวิชาการบรรยาย	สรุปประเด็นสำคัญ
<p>ช่วงเช้า หัวข้อวิชา “การฝึกจิตเพื่อพัฒนางาน” บรรยายโดย นางกรรณิกา ธรรมเกษร</p>	<p>หลักการและเหตุผลที่ต้องเรียนรู้ บรรทัดฐานที่ใช้วางเส้นกฎระเบียบกติกาของสังคมนั้นล้วนเป็นสมมติบัญญัติหรือสมมติสั่งจะหรือบัญญัติสั่งจะซึ่งปุถุชน (ผู้หนาแน่นด้วยกิเลสตัณหา) คิดขึ้นแล้วกำหนดขึ้นมาต่างจากธรรมชาติโดยที่ใช้หลักธรรมเป็นข้อกำหนด ไม่สุขเกินไปไม่ทุกข์เกินไป ซึ่งตรงกับที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงใช้คำว่า “พอเพียง” คือความรู้จักพอในสิ่งที่มี ยินดีในสิ่งที่ได้ ณ ปัจจุบัน ขณะ ชีวิตคือการเวียนว่ายตายเกิด (Circle of life) ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ คนต่างจากสัตว์ตรงมีปัญญา ซึ่งพัฒนาไม่มีวันสิ้นสุดเพื่อเป็นมนุษย์และเป็นอริยบุคคล (ประเสริฐสุดหมดจดที่สุด) โดยเริ่มจากการถือศีล ๕ ขึ้นต่อมาเป็นวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นการวางจิตนิ่งพัฒนาความคิดให้เกิดปัญญา ขึ้นต่อมาเป็น มหาสติปฐฐาน อันเป็นการพัฒนาจิต แก้ไขปัญหาช่วยจิต ให้เกิดการกระทำโดยดูภายในกายเวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ใช้จิตเป็นคู่มือ/เครื่องมือ/อาวุธ พิจารณาตามดูตามรู้แต่ไม่ฟุ้ง คือไม่คิดแบบต่อยอด นำมาใช้กับงานที่มี ๓ มิติ คืองานของเรา งานของโลก และงานของชีวิต</p>
<p>ช่วงบ่าย หัวข้อวิชา “การทำงาน และรักษาศีลอย่างถูกวิธี” บรรยายโดย พระราชวิจิตรปฏิภาณ วัดสุทัศน์เทพวราราม</p>	<p>“พอดี” ประกอบด้วย พอใจ พอควร พอใช้และพอเพียง “ทาน” ให้ให้ขาด อย่าให้เข็ด อย่าทวงคืน อย่าติดใจ และอย่าหวังผลตอบแทน เสมือนแก้วที่มีน้ำอยู่เต็มแล้วคว่ำลงบนพื้นทราย มือหงายแล้วกำไม่สู้มือที่คว่ำแล้วแบ หากไปให้กำลังใจใครโดยเฉพาะผู้ป่วยให้ถือคติ มือเอื้อมปากอ้าหน้ายิ้ม กล่าวคือ ใช้มือสัมผัส พุดคุย ด้วยใบหน้าที่เป็นมิตร การรักษาศีลอยู่บนพื้นฐานของการทำความดี ละเว้นความชั่ว ทำจิตใจให้ผ่องใส และยึดหลักศีล ๕ เป็นเกณฑ์</p>