

เลขที่.....

## แบบรายงานการเข้าร่วมประชุม/ อบรม/สัมมนา/ ศึกษาดูงาน

 รายบุคคล       กลุ่มบุคคล

ชื่อ - นามสกุล : นางจงกล พุกพูน	ตำแหน่ง : บรรณารักษ์ (ชำนาญการ)
ชื่อ - นามสกุล : นางจารุวรรณ ชุศรี	ตำแหน่ง : ผู้ปฏิบัติงานทั่วไป (ชำนาญงาน)
ชื่อ - นามสกุล : นางประจักษ์จิตต์ อุมะวิชนี	ตำแหน่ง : ผู้ปฏิบัติงานทั่วไป
สังกัดฝ่าย / หน่วยงาน : ฝ่ายบริหารจัดการทรัพยากรสารสนเทศ	
ชื่อ - นามสกุล : นางสาวอุมาพร นาคะวิจนะ	ตำแหน่ง : พนักงานบริการ
สังกัดฝ่าย / หน่วยงาน : สำนักงานผู้อำนวยการ	
ชื่อ - นามสกุล : นางวนิดา พูลสวัสดิ์	ตำแหน่ง : ผู้ปฏิบัติงานทั่วไป
ชื่อ - นามสกุล : นางสาวสุภาพรณ กาญจนวงศ์	ตำแหน่ง : ผู้ปฏิบัติงานทั่วไป
สังกัดฝ่าย / หน่วยงาน : ฝ่ายบริการทรัพยากรสารสนเทศ	
ชื่อหลักสูตร	บรรยายทางวิชาการ เรื่อง “อยู่อย่างไรให้ใจเป็นสุข” โดย คุณธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง
วัน/เดือน/ปี	30 เมษายน 2562
สถานที่จัด	ห้องประชุมชั้น 2 อาคารวิจัยและการศึกษาต่อเนื่องฯ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
หน่วยงานผู้จัด	ชมรมผู้สูงอายุ มศว
ค่าใช้จ่าย	<input checked="" type="radio"/> ไม่มี <input type="radio"/> มี จำนวน ..... บาท เบิกจ่ายจากงบประมาณ <input type="radio"/> แผ่นดิน <input type="radio"/> เงินรายได้ <input type="radio"/> งบอื่นๆ (ระบุ)
ใบเกียรติบัตร/ วุฒิบัตร	<input type="radio"/> ได้รับ <input type="radio"/> ไม่ได้รับ เนื่องจาก..... <input checked="" type="radio"/> ไม่มี

สรุปสาระสำคัญ

วิทยากรแนะนำตนเอง ว่าเป็นอาจารย์สอนปฏิบัติธรรม และวิทยากรบรรยายพิเศษ ให้แก่หน่วยงานต่างๆ เช่น มูลนิธิจิตตานุเคราะห์และชมรมข้าราชการเปลี่ยนเส้นทางชีวิต วัดชลประทานรังสฤษฎ์ และที่อื่นๆ และมีผลงานหนังสือธรรมะ เช่น ใหม่แกะกล่อง, สอนแม่หัดปฏิบัติธรรม, จุดดิ่งไม่หลงทาง

เริ่มบรรยาย โดยกล่าวถึง มนุษย์เราต้องการอาหารดังนี้ อาหารทางกาย อาหารทางใจ และอาหารทางสมอง  
สติปัฏฐาน 4 หมายถึง ฐาน หรือที่ตั้งอันเป็นที่รองรับของการกำหนดสติอย่างประเสริฐ เพราะเป็นการตามระลึก  
รู้อารมณ์ปรมาตม์ (รูป-นาม) ที่เกิดขึ้นตามฐาน ซึ่งมี 4 ฐานด้วยกัน คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ผู้ใดที่มีการปฏิบัติ  
เป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักของสติปัฏฐาน ย่อมเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนาปัญญา อันเป็นปัญญาที่เข้าถึงสภาวะธรรม  
ของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ในที่สุด ทั้งนี้เพราะการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 สามารถทำลายวิปลาสมธรรม  
4 ประการได้ คือ

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากาย ซึ่งเป็นรูปธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงรูปนั้นเป็นอสุภะ (ความไม่งาม, ความน่าเกลียด) เป็นการทำลาย สุภวิปัสส (สำคัญว่างาม, ว่าน่ารัก)
  2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว นามเป็นทุกข์ เป็นการทำลาย สุขวิปัสส (สำคัญว่าเป็นสุข)
  3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิต ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้วนามเป็นอนิจจัง เป็นการทำลาย นิจวิปัสส (สำคัญว่าเที่ยง)
  4. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรม ซึ่งเป็นทั้งรูปธรรม และนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว รูป และนามนั้น เป็นอนัตตา เป็นการทำลาย อัตตวิปัสส (สำคัญว่าเป็นตัวตน)
- โดยทั่วไปแล้ว ชีวิตทุกชีวิตย่อมมีวิปัสสนาธรรมเสมอ วิปัสสนาธรรม หมายถึง ธรรมที่คลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง ทั้งนี้เพราะตั้งแต่เกิดมาเราไม่เคยรู้เลยว่า ชีวิตคือ ชันธุหา ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ อันประกอบขึ้นจาก จิต เจตสิก และรูป ที่มีการเกิดดับสลับต่อกันไปอย่างไม่ขาดสาย ทั้งนี้ เพราะ อาสวะ และอวิชชา ที่เรามีมาเนิ่นนานจนนับภพนับชาติไม่ถ้วน ประกอบกับตัวการสำคัญที่มาคอยปิดบัง ทำให้เราไม่สามารถเข้าถึงสภาวะธรรมของความจริงอันได้แก่ “ไตรลักษณ์”



สรุป สติปัฏฐาน 4 คือ หนทางสู่ความพ้นทุกข์

#### ธรรมะ 2 ประการ คือ

สมณะ ให้น้อมจิตไปรู้อยู่ในอารมณ์เดียวอย่างต่อเนื่อง เป็นอารมณ์ที่ทำให้จิตมีความสุข และเป็นอารมณ์ที่เป็นกุศล เช่น รู้ลมหายใจเข้า - ออก รู้คำบริกรรม พุทโธ มีผลทำให้จิต สงบ

วิปัสสนา มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ รู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นที่กาย - เวทนา - จิต - ธรรม (กาย - ใจ) ในปัจจุบันมีสมาธิตั้งมั่น กำจัด ความยินดี - ยินร้าย เห็นสภาวะธรรม เป็นไตรลักษณ์ อนิจจัง - ทุกขัง - อนัตตา มีผลทำให้ พ้นทุกข์

วิทยากร แนะนำหนังสือเสียง ดังนี้

“ใหม่แกะกล่อง”

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLex5uK31yvkuYGtX7AUdvOTz2fPKRfvbd>

“ลุ่มยุทธ...สะดุดคิด”

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLex5uK31ykv4TK2hmyqqj7b4sUw23ece>

“ถูกต้องไม่หลงทาง”

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLex5uK31yvkSilphSynkyPHqwww62\\_5r1](https://www.youtube.com/playlist?list=PLex5uK31yvkSilphSynkyPHqwww62_5r1)

“สอนแม่หัดปฏิบัติธรรม”

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLex5uK31yvktYAEwVvYfyoyDl17\\_YZG](https://www.youtube.com/playlist?list=PLex5uK31yvktYAEwVvYfyoyDl17_YZG)

และเพลงจักรยานเจ้าชาย

[https://timeline.line.me/post/\\_dUosW4c2Xn-](https://timeline.line.me/post/_dUosW4c2Xn-4mBVfNGZfNv7ICHLrA2fJyqhwshc/1149987439905056013)

[4mBVfNGZfNv7ICHLrA2fJyqhwshc/1149987439905056013](https://timeline.line.me/post/_dUosW4c2Xn-4mBVfNGZfNv7ICHLrA2fJyqhwshc/1149987439905056013)

ขอสรุปข้อปฏิบัติเพื่ออยู่ให้ใจเป็นสุข และมีสุขภาพที่ดี คือ

1. อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เกื้อหนุนการดำเนินอิริยาบถที่ดี จิตใจที่ผ่อนคลาย ไม่เครียด ทำในสิ่งที่รัก อยู่กับคนที่เรารัก การเป็นผู้ให้ มีสติและสมาธิ
2. เอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้จักประมาณในเรื่องการกิน การพักผ่อน การออกแรงและสังคม
3. รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย สลายไปหมด เคี้ยวให้ละเอียด
4. มีสติ รู้จักจัด รู้จักใช้เวลาให้เหมาะสม ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำให้ควรแก่เวลา นอนเป็นเวลา รู้จักพอ สติรู้ทันอารมณ์ตนเอง
5. รู้จักควบคุมอารมณ์ มีพรหมวิหาร 4 มีสังคหวัตถุ 4 มีอิทธิบาท 4 และฝึกสมาธิ ภาวนา ปัญญา
6. เป็นผู้ให้ความรักทุกคน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่สม่ำเสมอ และวิทยากรในการออกกำลังกายโดยการเดินรำ และการร้องเพลง เพื่อให้ร่างกายผ่อนคลายและมีความสุข

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. สามารถนำมาใช้กับชีวิตประจำวันได้เพื่อให้มีสมาธิที่ดี และร่างกายที่แข็งแรง
2. สามารถนำธรรมะมาใช้กับตัวเองได้

นำความรู้ที่ได้รับมาใช้ปรับปรุงการทำงาน ดังต่อไปนี้

หัวข้อการปรับปรุง / พัฒนา	รายงานผลการปรับปรุง/ พัฒนา ภายในวันที่

ข้อเสนอแนะอื่นๆ(ถ้ามี)

ผู้รายงาน.....

(นางจงกล พุกพูน)  
ตำแหน่ง บรรณารักษ์ (ชำนาญการ)

ผู้รายงาน.....

(นางจรรุวรรณ ชุศรี)  
ตำแหน่ง ผู้ปฏิบัติงานทั่วไป (ชำนาญงาน)

ผู้รายงาน....

(นางประจักษ์จิตต์ อุมะวิชนี)  
ตำแหน่ง ผู้ปฏิบัติงานทั่วไป

ผู้รายงาน.....

(นางสาวอุมพร นาคะวิจนะ)  
ตำแหน่ง พนักงานบริการ

ผู้รายงาน.....

(นางวนิดา พูลสวัสดิ์)  
ตำแหน่ง ผู้ปฏิบัติงานทั่วไป

ผู้รายงาน.....

(นางสาวสุภาพรรณ กาญจนวงศ์)  
ตำแหน่ง ผู้ปฏิบัติงานทั่วไป

วันที่ 10 พฤษภาคม 2562

ความคิดเห็นของหัวหน้าฝ่าย

อบรมพร้อมประวัติที่อยู่เข้าร่วมกิจกรรมมาก สามารถนำชีวิต ข้อปฏิบัติ มาใช้ในการทำงาน  
และหลักการมาใช้ในชีวิตประจำวันได้

ลงชื่อ.....

(นางมาลินี ภูหมั่นเพียร)

ตำแหน่ง หัวหน้าฝ่ายบริหารจัดการทรัพยากรสารสนเทศ

วันที่ 10 พฤษภาคม 2562

ความคิดเห็นของผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง

ดร. รุ่งเรือง เพ็ชรแก้ว

ลงชื่อ.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พินิจ เทพสาธิต)

รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนากายภาพและสิ่งแวดล้อม

รักษาการแทนผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง

วันที่ 13 พ.ค. 2562

- หมายเหตุ :
1. จัดทำรายงานฯ หลังจากเข้าร่วมประชุม/ อบรม/สัมมนา /ศึกษาดูงาน ภายใน 7 วันทำการ เสนอหัวหน้าฝ่าย
  2. หัวหน้าฝ่ายเสนอความเห็น ภายใน 3 วันทำการ และเสนอต่อผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง
  3. แจ้งผู้รายงานทราบ และจัดเก็บเข้าแฟ้มรายงานการเข้าประชุม/ อบรม/สัมมนา /ศึกษาดูงาน
  4. หัวหน้าฝ่ายติดตามผลการปรับปรุงพัฒนา
  5. หัวหน้าฝ่ายรายงานผลการปรับปรุงพัฒนาให้ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลางได้ทราบ