

ภาคผนวก ข.

แบบสัมภาษณ์และข้อมูลสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์
เพื่อวิทยานิพนธ์
เรื่อง การประยุกต์ใช้หลักภาวะนา ๔ ในการพัฒนาบุคลากร
ของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่

คำชี้แจง:

แบบสอบถามเพื่อการวิจัยฉบับนี้จัดทำขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาการประยุกต์ใช้หลักภาวะนา ๔ ในการพัฒนาบุคลากรของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ ซึ่งผลการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับเป็นข้อมูลและแนวทาง สำหรับผู้วิจัยบุคลากรในหน่วยงาน และบุคคลอื่นและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาด้านกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ในการปฏิบัติงาน และในการดำเนินชีวิตต่อไป

แบบสอบถามแบ่งเป็น ๓ ตอน

ตอนที่ ๑ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ ๒ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับบุคลากรของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ ที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้หลักภาวะนา ๔ ในการพัฒนาบุคลากรของสำนักงาน ใน ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ซึ่งประกอบด้วย ส่วนอำนวยการ ส่วนสิ่งแวดล้อม ส่วนทรัพยากรธรรมชาติ และส่วนทรัพยากรน้ำ

ตอนที่ ๓ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพปัญหา เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักภาวะนา ๔ ในการพัฒนาบุคลากรของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่

(นางสาวณภัคสุรางค์ วงศ์สุภาภรณ์)

นิสิตปริญญาโท พุทธศาสนามหาบัณฑิต

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้สัมภาษณ์

ชื่อ นาย/นาง/นางสาวนามสกุล.....

อายุ.....ปี บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....

อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

วุฒิการศึกษา.....ระยะเวลาในการทำงาน.....ปี

ตำแหน่ง.....

สังกัดส่วนงาน.....

ตอนที่ ๒ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้ หลักภาวนา ๔ ได้แก่ ๑. กายภาวนา ๒. ศีลภาวนา ๓. จิตภาวนา ๔. ปัญญาภาวนา ในการพัฒนาบุคลากรของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ อันจะส่งผลต่อการพัฒนางาน การปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นไป

๑. ท่านมีวิธีการปฏิบัติทางกาย ตามหลักกายภาวนา เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. ท่านมีวิธีการปฏิบัติตามทางศีล หรือตามหลักศีลภาวนา เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

.....

.....

.....

.....

.....

๓. ท่านมีวิธีการปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจให้สงบ เกิดสมาธิ อันจะเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

.....

.....

.....

.....

.....

๔. ท่านมีวิธีการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเพื่อให้เกิดปัญญา รู้เข้าใจในสัจธรรม ความเป็นจริงของสรรพสิ่ง อันจะเป็นแนวทางเพื่อนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

.....

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ ๓ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพและปัญหาการประยุกต์ใช้หลักภาวะนา ๔ อันได้แก่

๑. ภาวะนา ๒. ศีลภาวะนา ๓. จิตภาวะนา ๔. ปัญญาภาวะนา เพื่อใช้ในการพัฒนาบุคลากรของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ อันจะส่งผลต่อการพัฒนางาน การปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นไป

๑. การประพฤติปฏิบัติดีทางกาย ตามหลักกายภาวะนา อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. การประพฤติปฏิบัติดีตามศีล (ศีลภาวะนา) อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๓. ท่านมีวิธีปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจ ให้สงบ เกิดสมาธิ เพื่อเป็นแนวทางจะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๔. การประพฤติปฏิบัติตามแนวปัญญากาวนา เพื่อให้เกิดปัญญา รู้ เข้าใจ ในสัจธรรมตามความเป็นจริง เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ (ถ้ามี)

.....

.....

.....

.....

(นางสาวณัฏฐารักษ์ วงศ์สุภาภรณ์)

นิสิตปริญญาโท พุทธศาสนมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

ผู้สัมภาษณ์

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ บุคลากรของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและ สิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ จำนวน ๒๐ คน ดังนี้

๑. คุณมยุรี ผลดีประสิทธิ์ นักวิชาการสิ่งแวดล้อมชำนาญการ ผู้อำนวยการส่วน
สิ่งแวดล้อม สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๙ มกราคม ๒๕๕๘

๑.๑ ท่านมีวิธีการปฏิบัติทางกาย ตามหลักกายาวนา เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การ
พัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-จากการที่ได้นำหลักกายาวนาเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในด้านกายนั้น ทำให้
ปฏิบัติอยู่ด้วยความไม่ประมาท รู้จักสำรวจระมัดระวังในการประพฤติปฏิบัติทางกาย โดยไม่ไป
เบียดเบียนใคร ไม่ทำร้ายใคร รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีเมตตาต่อกัน ช่วยในสิ่งที่ควรช่วย ทำในสิ่งที่
ควรทำ ไม่นิ่งเฉย โดยให้ความสำคัญกับทุกคนที่ทำงานร่วมกัน และผู้ได้บังคับบัญชาทุกคน โดยให้
ความสำคัญกับทุกคนที่มาติดต่อประสานงานไม่นิ่งเฉย โดยเป็นธุระให้ความช่วยเหลือเท่าที่จะสามารถ
จะพึงกระทำได้ นอกจากจะช่วยให้เกิดความสุขในด้านจิตใจแล้ว ยังทำให้ไม่เครียด ทำให้รู้จักผู้คน
มากยิ่งขึ้น

๑.๒ ท่านมีวิธีการปฏิบัติตามทางศีล หรือตามหลักศีลกายาวนา เพื่อเป็นแนวทางที่จะ
นำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

- จากการที่ได้นำหลักกายาวนาเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในด้านสังคมนั้น ด้วย
การรักษากาย วาจา ของเราให้เป็นปกติ ด้วยวิธีปฏิบัติตามศีล ๕ ทำให้เรา เรามีร่างกายแข็งแรง
จิตใจสดใส สมองโล่งปลอดโปร่ง เราก็อยู่ร่วมกับเพื่อนร่วมงานได้อย่างมีความสุข มีความเมตตาต่อกัน
ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน และไม่ทำความเดือดร้อนให้กับผู้ได้บังคับบัญชา และกับผู้มาติดต่อ
ราชการ

๑.๓. ท่านมีวิธีการปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจให้สงบ เกิดสมาธิ อันจะเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่
การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

จากการที่ได้นำหลักกายาวนา ๔ มาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในด้านจิตใจแล้ว วิธีปฏิบัติ
ทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มที่ ตามกำลังความสามารถ ได้มีประสิทธิภาพสูงสุด อย่างมุ่งมั่น
ลำดับ ความจำเป็นเร่งด่วน โดยเอาใจใส่จดจ่ออยู่กับคนที่ทำ ไม่หวั่นไหวพะวงหลัง ด้วยวิธี ทำให้เกิด
สมาธิในการทำงาน จิตใจไม่สงบ และถ้ามีการฝึกนั่งสมาธิ เจริญจิต ก็จะทำให้รู้ตัวอยู่ ทุกเวลา ทำทุก
อย่างมีสติ ผลงานก็จะมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

๑.๔. ท่านมีวิธีการปฏิบัติปฏิบัติชอบเพื่อให้เกิดปัญญา รู้เข้าใจในสัจธรรม ความเป็นจริง
ของสรรพสิ่ง อันจะเป็นแนวทางเพื่อนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้าน
ปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน

จากการที่ได้นำหลักกายาวนาเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในด้านปัญญานั้น การไม่
ยึดมั่นถือมั่นในทุกข์ทั้งปวง คือสิ่งนั้นมีอยู่ ตั้งอยู่ และดับไป ตามกฎไตรลักษณ์ ทุกสิ่งเกิดขึ้น ย่อมมี
เหตุปัจจัยตามความจริง อันประเสริฐ ๔ ประการ (อริยสัจ๔)หากมีความเข้าใจและเข้าถึง ปัญหาทุก
อย่างย่อมมีทางออก วิเคราะห์ถึงเหตุ (ทุกข์) ที่ทำให้เกิดปัญหา แล้วแก้ไขให้ตรงจุด

ตอนที่ ๓ แนวสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพและปัญหาการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ อันได้แก่

๑. กายภาวนา ๒. ศีลภาวนา ๓. จิตภาวนา ๔. ปัญญาภาวนา เพื่อใช้ในการพัฒนาบุคลากรของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ อันจะส่งผลต่อการพัฒนางาน การปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นไป

๑.๑ การประพฤติปฏิบัติดีทางกาย ตามหลักกายภาวนา อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-ในส่วนของปัญหาและอุปสรรค ในการทำงานไม่มี เพราะตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท มีความสุขในการทำงาน ครอบครัวมีความสุข คือมีความสุขทั้งกายและใจ

๑.๒ การประพฤติปฏิบัติดีตามศีล (ศีลภาวนา) อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ไขปัญหายังไง

ปัญหา/อุปสรรค ความเจริญก้าวหน้าทางเศรษฐกิจ เทคโนโลยี ทำให้มีสิ่งชักจูงใจคนไปสู่กิเลสได้ง่ายและยึดติด วิธีแก้ไขปัญหา มีสติ ต้องรู้อยู่เสมอ ไม่ตามกิเลส ศึกษาเรียนรู้ให้เท่าทัน ไม่เป็นผู้ตาม โดยยึดการปฏิบัติตาม กฎเกณฑ์ ข้อบังคับ และนโยบายของทางราชการ

๑.๓. ท่านมีวิธีปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจ ให้สงบ เกิดสมาธิ เพื่อเป็นแนวทางจะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

การศึกษาระยะ การฝึกสติ ฝึกสมาธิ ยังขาดการปฏิบัติที่แท้จริง เป็นเพียงศึกษาเรียนรู้ตามอักษร ตามหนังสือ ตำรา หรือตามคำสอนที่มีกันมา ตนเองไม่ได้ปฏิบัติอย่างแท้จริง วิธีแก้ไข ปัญหา การปฏิบัติ มีความอดทน และขยัน

๑.๔. การประพฤติปฏิบัติตามแนวปัญญาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญา รู้ เข้าใจ ในสัจธรรมตามความเป็นจริง เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

ปัญหา/อุปสรรค ยึดติดกับความสำเร็จในอดีต การไม่เข้าใจ หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริงวิธีแก้ไขปัญหา การไม่ยึดติด ไม่ยึดมั่นถือมั่น ปลอ่ยวาง ทำปัจจุบัน ให้อยู่กับปัจจุบัน จะต้องได้รับการพัฒนาอยู่ตลอดเวลา ทำให้รู้เท่าทันโลกในปัจจุบัน

๔.๑.๑ การประยุกต์ใช้ หลักภาวนา ๔ ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา ปัญญาภาวนา ในการพัฒนาบุคลากรของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ อันจะส่งผลต่อการพัฒนางาน การปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพ ยิ่งๆขึ้นไป

๒)ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ นางสาวสุจินต์ พันธสตา เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน ส่วนอำนวยการ วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๕๘.

๒.๑. ท่านมีวิธีการปฏิบัติทางกาย ตามหลักกายภาวนา เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-การพัฒนาอินทรีย์ ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยฝึกฝนในด้านการใช้งาน ให้มีความละเอียด มีความละเอียด คล่องแคล่ว ชัดเจน ฝึกฝนในด้านการเลือกสิ่งที่มีคุณค่า มีประโยชน์มากที่สุด และเว้นจากสิ่งที่เป็นภัย เป็นโทษหรือสิ่งไม่ดีต่างๆ

๒.๒ ท่านมีวิธีการปฏิบัติตามทางศีล หรือตามหลักศีลภาวนา เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-ฝึกฝนด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริต ทางกายและวาจา โดยอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี มีความเกื้อกูล พึ่งพาอาศัยกัน ไม่เบียดเบียน ไม่ทำลายกัน

๒.๓. ท่านมีวิธีการปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจให้สงบ เกิดสมาธิ อันจะเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-การฝึกฝนด้านคุณภาพของจิต ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบผ่องใส ปราศจากสิ่งรบกวน หรือทำให้เศร้าหมอง โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริง

๒.๔. ท่านมีวิธีการปฏิบัติปฏิบัติชอบเพื่อให้เกิดปัญญา รู้เข้าใจในสัจธรรม ความเป็นจริงของสรรพสิ่ง อันจะเป็นแนวทางเพื่อไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-การฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจเป็นอิสระ ทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบาน เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์ รู้เห็นตามเป็นจริง ที่เกิดขึ้นแล้ว จะช่วยให้จิตสงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสยิ่งขึ้น

๔.๑.๒. สภาพและปัญหาการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ อันได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา ปัญญาภาวนา เพื่อใช้ในการพัฒนาบุคลากรของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ อันจะส่งผลต่อการพัฒนางาน การปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นไป

๒.๑ การประพฤติปฏิบัติดีทางกาย ตามหลักกายภาวนา อันจะเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

ด้านกาย การกำหนดหายใจเข้าออก ให้มีสมาธิ ให้มีสติด้านสังคมเป็นการสร้างจิตสำนึกในการทำงานของตนเองและส่วนรวม ทำให้เกิดวิริยะ หรือความตั้งใจ การทำงานให้สำเร็จ ส่งผลทำให้มีจิต มีใจ จดจ่อกับการทำงาน และวิมังสา พร้อมจะปรับงานของตนให้ดีขึ้น จึงทำให้การทำงานประสบความสำเร็จ และมีประสิทธิภาพ (คือขอให้บุคลากรมีอิทธิบาท ๔)

๒.๒. การประพฤติปฏิบัติดีตามศีล (ศีลภาวนา) อันจะเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-อยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือสร้างความเดือดให้กับเพื่อนร่วมงาน อยู่ร่วมกันด้วยความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน

๒.๓. ท่านมีวิธีปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจ ให้สงบ เกิดสมาธิ เพื่อเป็นแนวทางจะนำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

- นั่งสมาธิ ตั้งสติก่อน แล้วจิตใจก็จะไม่ฟุ้งซ่าน ก่อนที่จะคิดทำอะไร

๒.๔. การประพฤติปฏิบัติตามแนวปัญญาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญา รู้ เข้าใจ ในสังขารตามความเป็นจริง เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

- ปัญญาภาวนา ก็คือ มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ดีๆ มองโลกในแง่ดี ไม่คิดร้ายกับใคร

- ปัญหา/อุปสรรคคือ ไม่ได้รับการพัฒนาด้านนี้มาก่อน ไม่ได้เข้าวัดฟังเทศน์ฟังธรรม

- การแก้ไขคือ จะต้องมีการพัฒนาปัญญา มาก่อน ผ่านการฝึกอบรมปัญญา จะให้เราารู้และเข้าใจทันโลกทันเหตุการณ์บ้านเมือง มีทุกข์ มีสุข เป็นของธรรมดา อยู่ที่ว่าใครจะจัดการมันได้บ้าง
ข้อเสนอแนะ (ถ้ามี)

๓. ผู้ให้สัมภาษณ์ นางสาวปานทิพย์ พิทักษ์พูลศิลป์ นักทรัพยากรธรณีชำนาญงาน ส่วนทรัพยากรน้ำ วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๕๘.

๓.๑. ท่านมีวิธีการปฏิบัติทางกาย ตามหลักกายภาวนา เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

- พยายามดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง เมื่อมีเวลาว่างก็ออกกำลังกายบ้าง ตามโอกาสที่มี หายอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย หลีกเลี่ยงอาหารบางประเภทที่ไม่มีประโยชน์ เพื่อสุขภาพร่างกาย แข็งแรงก็ปราศจากโรคภัย ไข้เจ็บ จิตใจเบิกบาน ไม่เป็นอุปสรรคในการทำงาน

๓.๒ ท่านมีวิธีการปฏิบัติตามทางศีล หรือตามหลักศีลภาวนา เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

- เข้าวัดทำบุญ ตักบาตร เป็นบางครั้ง เมื่อมีโอกาส ทำให้จิตใจสบายขึ้น

๓.๓. ท่านมีวิธีการปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจให้สงบ เกิดสมาธิ อันจะเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

- เมื่อมีปัญหาไม่ว่าเรื่องส่วนตัวหรือปัญหาที่ทำงาน ก็มักจะระบายอารมณ์เล่าให้คนใกล้ชิดฟัง เพื่อผ่อนคลายอารมณ์ ใจเย็นขึ้น ทำให้ไม่เกิดปัญหา หรือบางครั้งก็ออกนอกบ้าน เดินเล่นให้ใจเย็นขึ้น มีสติปัญญา คิดทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้น และพยายามยุติไม่ให้มีปัญหา

๓.๔. ท่านมีวิธีการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเพื่อให้เกิดปัญญา รู้เข้าใจในสังขาร ความเป็นจริงของสรรพสิ่ง อันจะเป็นแนวทางเพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

- ดูตัวอย่างสิ่งที่ดีๆ แล้วนำมาปฏิบัติว่าได้ผลจริงหรือไม่ ดูข่าวสารต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

๔.๑.๒. สภาพและปัญหาการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ อันได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา ปัญญาภาวนา เพื่อใช้ในการพัฒนาบุคลากรของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ อันจะส่งผลต่อการพัฒนางาน การปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นไป

๓.๑ การประพฤติปฏิบัติดีดีทางกาย ตามหลักกายภาวนา อันจะเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-ในการร่วมงานกับผู้อื่น เป็นธรรมดา ที่มีความเห็นไม่ตรงกัน จึงต้องรู้จัก ยอมรับ รับฟัง ชมเชย อารมณ์ รู้จักพุดมิตให้คนอื่นเจ็บ ที่น้ำใจ ประเทพัวไม่ให้ซ้ำ น้ำไม่ให้ขุ่น เป็นผลดีทั้งสองฝ่าย

๓.๒. การประพฤติปฏิบัติตามศีล (ศีลภาวนา) อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

- เพราะคนที่ประพฤติปฏิบัติตามศีล จะเป็นบุคคล ที่มีสติและสมาธิอยู่ตลอดเวลา ใช้สติปัญญาเป็นอาวุธ

๓.๓. ท่านมีวิธีปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจ ให้สงบ เกิดสมาธิ เพื่อเป็นแนวทางจะนำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-มองโลกในทางที่ดี สิ่งรอบข้างตัวและในสังคม จิตใจจะไม่ฟุ้งซ่าน มีสมาธิ มีสติ ต้องมีอิทธิบาท ๔ ประจำใจ เพื่อที่จะได้สงบ มีธรรมประจำใจ

๓.๔. การประพฤติปฏิบัติตามแนวปัญญาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญา รู้ เข้าใจ ในสังขารตามความเป็นจริง เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

- การเจริญภาวนานั้น เป็นการสร้าง บุญบารมีที่สูงที่สุด และยิ่งใหญ่ที่สุดในพระพุทธศาสนา จัดว่าเป็นแก่นแท้ การภาวนา มี ๒ อย่าง คือ ๑.สมถภาวนา คือการทำสมาธิ ๒. วิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญปัญญา

ข้อเสนอแนะ (ถ้ามี)

๔.ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ นางวิริยา อาษานอก นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ ส่วนอำนวยการ วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๕๘.

๔.๑. ท่านมีวิธีการปฏิบัติทางกาย ตามหลักกายภาวนา เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-การกินอาหารให้ได้คุณค่า กินพอดี ด้วยความรู้จักประมาณ ให้ร่างกายอยู่ผาสุก มีสุขภาพดี เป็นในการพัฒนาในด้านอื่นๆ

๔.๒ ท่านมีวิธีการปฏิบัติตามทางศีล หรือตามหลักศีลภาวนา เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-โดยการรู้จักควบคุมตนในเรื่อง กาย วาจา เริ่มด้วยการไม่เบียดเบียนผู้อื่น ให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และเกื้อกูลต่อกันในสังคม

๔.๓. ท่านมีวิธีการปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจให้สงบ เกิดสมาธิ อันจะเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

ฝึกฝนตนให้มีความรัก ความเมตตาต่อสรรพสัตว์ พัฒนาจิตใจของตนให้มีความสงสาร อยากช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่ลำบาก และฝึกฝนตนให้มีความผ่องใส เบิกบาน ดำเนินชีวิตด้วยความสุขใจ

๔.๔ ท่านมีวิธีการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเพื่อให้เกิดปัญญา รู้เข้าใจในสังขธรรม ความเป็นจริงของสรรพสิ่ง อันจะเป็นแนวทางเพื่อนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

รู้จักปล่อยวางสังขารเหล่านั้นเสียด้วยปัญญา คือรู้จักรับฟังจากสื่อต่างๆ ไม่ให้เกิดการชักจูงจากผู้อื่นโดยง่าย รู้จักใคร่ครวญด้วยปัญญาของตนเอง

๔.๑.๒. สภาพและปัญหาการประยุกต์ใช้หลักกายาวนา ๔ อันได้แก่ กายาวนา ศิลาวนา จิตาวนา ปัญญาวนา เพื่อใช้ในการพัฒนาบุคลากรของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ อันจะส่งผลต่อการพัฒนางาน การปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นไป

๔.๑ การประพฤติปฏิบัติดีทางกาย ตามหลักกายาวนา อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนาทางด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

- ยิ้มแย้มอยู่เสมอ เมื่อต้องติดต่อพูดคุยกับผู้อื่น พูดแต่เรื่องที่ดีส่งเสริม ไม่พูดให้ร้ายผู้อื่น ทำให้เกิดความเสื่อมเสีย

๔.๒. การประพฤติปฏิบัติดีตามศีล (ศีลาวนา) อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนาทางด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-

๔.๓. ท่านมีวิธีปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจ ให้สงบ เกิดสมาธิ เพื่อเป็นแนวทางจะนำไปสู่การพัฒนาทางด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

- ใช้เวลาในการออกกำลังกาย หางานอดิเรกทำยามว่าง เพื่อไม่ให้หมกหมุ่นกับเรื่องราวที่ไม่ดี ส่งผลให้สุขภาพจิตดี สดใส ร่างกาย

๔.๔. การประพฤติปฏิบัติตามแนวปัญญาวนา เพื่อให้เกิดปัญญา รู้ เข้าใจ ในสังขธรรมตามความเป็นจริง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาทางด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

- ฟังให้มาก พูดให้น้อย ไม่หลงไปกับสิ่งชั่วร้าย ครอบงำ แน่วแน่ ไม่เอนเอียงต่อสิ่งรอบตัว
ข้อเสนอแนะ (ถ้ามี)

๕.คุณธเนศ ปัญญาสาร เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน ได้ให้สัมภาษณ์ถึงการนำหลักกายาวนา ๔ มาประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาทางด้านกาย เมื่อวันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

๕.๑. ท่านมีวิธีการปฏิบัติทางกาย ตามหลักกายาวนา เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาทางด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

- โดยการรักษากายให้มีสุขภาพ แข็งแรง ไร้โรค มีสุขภาพที่ดี และมีการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ อย่างถูกต้องดีงาม ในทางที่เป็นคุณประโยชน์ เช่น สัมพันธ์กับอาหาร โดยการกินเพื่อช่วยให้ร่างกายมีกำลัง มีสุขภาพดี ไม่ใช่เพื่อบริโภคอร่อย ฟุ่มเฟือยหรือ

ค่านิยมที่ผิด สัมพันธ์กับสื่อต่างๆ ในทางที่สร้างสรรค์ถูกต้อง มิใช่เพื่อหมกมุ่นในทางที่ผิด การทำงานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

๕.๒. การประพฤติปฏิบัติดีตามศีล (ศีลภาวนา) อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-ไม่มีการเบียดเบียน ไม่ทำความเดือดร้อนต่อผู้อื่นและสังคม ประพฤติในสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่น และต่อสังคม การมีระเบียบวินัย ประกอบอาชีพด้วยความขยันหมั่นเพียร ฝึกฝนอบรมกายวาจา ของตนให้ประณีต ปราศจากโทษ ก่อคุณประโยชน์ และเป็นเครื่องสนับสนุน การฝึกอบรมจิตใจสิ่งขึ้นไป ในทางที่ดี

๕.๓. ท่านมีวิธีปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจ ให้สงบ เกิดสมาธิ เพื่อเป็นแนวทางจะนำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

แม้ หากปฏิบัติได้ ผลตามมานั้นคือ การมีความสุขจิตที่ดี มีความสดชื่น ร่าเริง เบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบผ่องใส และจะทำให้มีความสำเร็จในด้านอื่นๆ ตามมาในทางที่ดี

๕.๔. การประพฤติปฏิบัติตามแนวปัญญาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญา รู้ เข้าใจ ในสังขธรรม ตามความเป็นจริง เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่าน

การปฏิบัติปฏิบัติชอบ เพื่อให้เกิดปัญญา รู้เข้าใจสังขธรรมความเป็นจริง ของสรรพสิ่งของ ข้าพเจ้า ได้แก่ การคิด เราคิดอย่างตั้งใจ มีสาระ มีเหตุและผล คิดอย่างเป็นระบบ เมื่อทำได้อย่างนี้ ก็ทำให้เกิดปัญญา อันนำไปสู่การพัฒนาตัวเราเอง

ตอนที่ ๓ แนวสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพและปัญหาการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ อันได้แก่

๑. กายภาวนา ๒. ศีลภาวนา ๓. จิตภาวนา ๔. ปัญญาภาวนา เพื่อใช้ในการพัฒนาบุคลากรของ สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ อันจะส่งผลกระทบต่อพัฒนางาน การปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นไป

๕.๑. การประพฤติปฏิบัติดีทางกาย ตามหลักกายภาวนา อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-ปัญหาและอุปสรรค ปัจจุบันสิ่งยั่วยวนอันให้เกิดกิเลสที่สามารถรับรู้ สัมผัสได้ทาง อินทรีย์ ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก กาย ใจ มีหลากหลายรูปแบบ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการประพฤติปฏิบัติดี ทางกาย แนวทางแก้ไขปัญหา ต้องรู้จักว่าสิ่งไหนดี และสิ่งไหนเป็นสิ่งที่ไม่ดี ต้องรู้จักแยกแยะ ว่าสมควรรับหรือไม่รับ โดยการเอาธรรมะ ขนบธรรมเนียม จารีตประเพณี ตลอดจนกฎหมาย มาเป็น เครื่องมือช่วยในการคิดพิจารณา ว่าสมควรเอามาเป็นแบบประพฤติ แนวคิดหรือหลักสังขธรรม ประจำตัว

๕.๒. การประพฤติปฏิบัติดีตามศีล (ศีลภาวนา) อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ไขปัญหาย่างไร

-ปัญหาและอุปสรรค เกิดจากสภาพสิ่งแวดล้อม และสังคมที่ร่วมอาศัย เป็นปัญหาทำให้เกิดการทอดทิ้ง และชักจูงไปในทางที่ไม่สร้างสรรค์ ทำให้การพัฒนาในทุกด้านเป็นไปล่าช้า และเสื่อมถอย แนวทางแก้ไขปัญหา ต้องมีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติตัวอย่างสม่ำเสมอ ไม่หวั่นไหว ปฏิบัติในด้านนี้อย่างต่อเนื่อง พยายามหลีกเลี่ยงเหตุอันทำให้ไปในทางที่เสื่อมถอย

๕.๓. ท่านมีวิธีปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจ ให้สงบ เกิดสมาธิ เพื่อเป็นแนวทางจะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญห และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

- ปัญหาในการตั้งมั่นของจิตยังไม่นิ่ง มีความหวั่น พุ้งซ่าน จิตใจว้าวุ่น ขาดสติ ในการปฏิบัติงาน ส่งผลทำให้งานเกิดความล่าช้า ไม่มีประสิทธิภาพ วิธีการแก้ไขปัญหา การสั่งสมาธิ และสวดมนต์ ก่อนนอน เพื่อทำจิตให้ให้สงบ เพื่อรักษาจิตใจให้สงบ เกิดสมาธิในการทำงาน

๕.๔. การประพฤติดุปฏิบัติตามแนวปัญญาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญา รู้ เข้าใจ ในสังขารตามความเป็นจริง เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญห และอุปสรรคอะไรบ้าง ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

- ปัญหาและอุปสรรค บุคคลย่อมมีกิเลสและความเห็นแก่ตัวอยู่เป็นปกติ การหลง หมกมุ่นในสิ่งยั่วยวน กิเลสต่างๆ ทำให้จิตใจเกิดความรุ่มร้อน รัก โกรธ หลง ซึ่งถือว่าเป็นอุปสรรค สำคัญอย่างยิ่ง แนวทางแก้ไขปัญหา การฝึกฝนตนให้เป็นผู้มีคุณสมบัติตามกรุณา การรู้จักหักห้ามใจของตนเอง ครองตน ให้มีสติ การทำจิตใจตนให้มีความร่าเริงเบิกบาน รู้จักผ่อนคลาย แล้ว สติและปัญญาก็จะตามมา

๕.๑.๑ การประยุกต์ใช้ หลักภาวนา ๔ ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา ปัญญาภาวนา ในการพัฒนาบุคลากรของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ อันจะส่งผลต่อการพัฒนางาน การปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพ ยิ่งๆขึ้นไป

๖)ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ นายมงคล อินมงคล เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน ส่วนทรัพยากรธรรมชาติ วันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๕๘.

๖.๑. ท่านมีวิธีการปฏิบัติทางกาย ตามหลักกายภาวนา เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-เลือกสิ่งที่มีประโยชน์ มีคุณค่าแก่ร่างกายเรา ด้วยวิธี รู้จักเลือกรับรู้สิ่งที่ เป็นประโยชน์ ไม่ก่อปัญหาแก่เพื่อนร่วมงาน คนรอบข้าง

๖.๒ ท่านมีวิธีการปฏิบัติตามทางศีล หรือตามหลักศีลภาวนา เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-ไม่ทำร้ายใคร ไม่เบียดเบียนใคร ด้วยวิธี ประพฤติปฏิบัติตามศีล ๕ โดยการเข้าวัดฟังเทศน์ ฟังเทศน์ ให้ได้รับรู้แต่สิ่งที่ดี ๆ เข้า

๖.๓. ท่านมีวิธีการปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจให้สงบ เกิดสมาธิ อันจะเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-ใช้สติ มีสมาธิ ด้วยวิธี นั่งสมาธิ เข้ารับการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ตามสถานที่ที่มีการอบรม

๖.๔. ท่านมีวิธีการปฏิบัติปฏิบัติชอบเพื่อให้เกิดปัญญา รู้เข้าใจในสังขารธรรม ความเป็นจริงของสรรพสิ่ง อันจะเป็นแนวทางเพื่อนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-ด้วยการฝึก การฟัง การอ่าน ให้รู้เท่าทันโลก ให้รู้เท่าทันใจตนเอง

๔.๑.๒. สภาพและปัญหาการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ อันได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา ปัญญาภาวนา เพื่อใช้ในการพัฒนาบุคลากรของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ อันจะส่งผลต่อการพัฒนางาน การปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นไป

๖.๑ การประพฤติปฏิบัติดีทางกาย ตามหลักกายภาวนา อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนาทางด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีแรงในการขับเคลื่อนในด้านต่างๆได้ สามารถประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ได้

๖.๒. การประพฤติปฏิบัติดีตามศีล (ศีลภาวนา) อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนาทางด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-สำรวมกาย วาจา ไม่พูดส่อเสียดใคร ทำร้ายใคร

- มีการประพฤติปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ซื่ออยู่แล้ว

๖.๓. ท่านมีวิธีปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจ ให้สงบ เกิดสมาธิ เพื่อเป็นแนวทางจะนำไปสู่การพัฒนาทางด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

- ตั้งสติก่อน ทำใจให้สบาย ไม่กังวลต่อสิ่งใดๆ คิดดีทำดี จิตใจก็สะอาดบริสุทธิ์ ก็ทำให้ร่างกายเราแข็งแรง อยู่ร่วมกับสังคมได้ จิตใจเจริญเพราะได้รับการพัฒนา ปัญญาที่เกิดตามมา

๖.๔. การประพฤติปฏิบัติตามแนวปัญญาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญา รู้ เข้าใจ ในสังขารธรรมตามความเป็นจริง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาทางด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

ปัญญาอุปสรรคไม่รับการเจริญปัญญาภาวนานั้น ไม่ค่อยฟังธรรม ปัญญาที่ไม่เกิดจากการฟัง ไม่ค่อยคิดพิจารณา ไม่ยาก ฟังธรรมก็ได้ฟังมาพิจารณา ตามความเป็นจริง และไม่เจริญภาวนา คือ ภาวนาล้น ปัญญาไม่เกิด

๗.คุณประเทือง มะลิ เจ้าพนักงานป่าไม้อาวุโส ผู้อำนวยการส่วนทรัพยากรธรรมชาติ ได้ให้สัมภาษณ์ถึงการนำหลักภาวนา ๔ มาประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาด้านกาย เมื่อวันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

๗.๑. ท่านมีวิธีการปฏิบัติทางกาย ตามหลักกายภาวนา เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาทางด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนากาย ทำให้รู้จักใช้อินทรีย์ทั้ง ๖ ในทางที่ถูกที่ควร ดูโทรทัศน์ เพื่อการบันเทิง และข่าวสารความรู้ ฟังแต่สิ่งที่มีประโยชน์ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในข้อดีที่เหมาะสม รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ออกกำลังสม่ำเสมอ ทำ

จิตใจให้เบิกบาน พบปะเพื่อนฝูง พุดคุยในสิ่งที่ เป็นมงคล กับผู้ได้บังคบบัญชาและเพื่อนร่วมงาน ทำให้การทำงานและการติดต่อประสานงานราบรื่น เป็นไปด้วยดี

๗.๒. การประพฤติปฏิบัติดีตามศีล (ศีลภาวนา) อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาด้านสังคม ประพฤติปฏิบัติตน อยู่ในศีล ๕ เกื้อกูลประโยชน์ต่อผู้อื่นและต่อสังคม พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกับเพื่อนร่วมงาน มิตรสหาย ดูแลช่วยเหลือ ตามกำลัง ไม่เบียดเบียน ไม่กล่าววาจาว่าร้าย ประกอบสมาธิด้วยความ ขยันหมั่นเพียร ผีภพน อบรมกายวาจาของตน ให้เป็นคนเยือกเย็น สุขุม ประณีต ไม่ก่อความเดือดร้อน เป็นโทษแก่ตนเองและสังคม อยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข และอยู่ร่วมกันในหน่วยงานก็มี ความสุข

๗.๓. ท่านมีวิธีปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจ ให้สงบ เกิดสมาธิ เพื่อเป็นแนวทางจะนำไปสู่การ พัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาด้านจิตใจ ก่อนนอนไหว้พระ สัจสมานี ผีภจิตใจให้บริสุทธิ์ ตั้งใจละอายใจก่อน มีเมตตา มีความรักเป็นมิตร มีความกรุณาช่วยเหลือ ผู้อื่น ให้ปลดปล่อยความทุกข์ตามแต่โอกาส มีการแบ่งปันช่วยเหลือ มีน้ำใจเผื่อแผ่แก่เพื่อนร่วมงาน และผู้ได้บังคบบัญชา มีสัมมาคารวะ กตัญญูต่อผู้มีพระคุณ ผีภจิตใจให้มีความสดชื่น ร่าเริง เบิกบาน ยิ้ม แยมแจ่มใส

๗.๔. การประพฤติปฏิบัติตามแนวปัญญาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญา รู้ เข้าใจ ในสัจธรรม ตามความเป็นจริง เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่าน

-จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาด้านปัญญา หมั่นเจริญสติปัญญา ศึกษาสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ ให้รู้และเข้าใจด้วยเหตุและผล ติดตามข่าวความ เคลื่อนไหวทั่วไป ดำเนินชีวิตอยู่ในความไม่ประมาท ใช้สติปัญญาให้หลีกเลี่ยงจากกิเลส และปลดปล่อย จากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ มีความอดทน พยายาม แน่วแน่มุ่งมั่นหนักแน่น

ตอนที่ ๓ แนวสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพและปัญหาการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ อันได้แก่

๑. กายภาวนา ๒. ศีลภาวนา ๓. จิตภาวนา ๔. ปัญญาภาวนา เพื่อใช้ในการพัฒนาบุคลากรของ สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ อันจะส่งผลต่อการพัฒนางาน การ ปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นไป

๗.๑. การประพฤติปฏิบัติดีทางกาย ตามหลักกายภาวนา อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การ พัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-ปัญหาและอุปสรรค ก็มีบ้างเพราะโลกปัจจุบัน เป็นโลก ไอที มีความเจริญด้านวัตถุ อย่าง รวดเร็ว ย่อมส่งผลต่ออินทรีย์ ๖ ได้ง่ายวิธีแก้ปัญหา คือต้องมีความมุ่งมั่น ตั้งใจ อดทน อดกลั้น ข่ม จิตให้ปฏิบัติ แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ไม่ลุ่มหลง มอมเมาไปกับสิ่งชั่วร้าย จากภายนอก เลือก รับบริโภค แต่สิ่งที่ดีที่งามที่เหมาะสม และควรค่าแก่ทางกายภาวนา

๗.๒. การประพฤติปฏิบัติดีตามศีล (ศีลภาวนา) อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาอย่างไร

-ปัญหาและอุปสรรค เนื่องจากภาวะเศรษฐกิจปัจจุบัน ทำให้ผู้คนที่ต้องดิ้นรนหากินจนไม่มี เวลา ที่จะปฏิบัติด้านศีลภาวนา วิธีแก้ปัญหา มุ่งมั่นปฏิบัติศีล ๕ ภาวนาจิตให้เยือกเย็นสุขุม มีสติและ เมื่อมีโอกาสรีบช่วยเหลือเกื้อกูลประโยชน์ต่อผู้อื่น ประพฤติปฏิบัติชอบ ไม่เบียดเบียน ทำให้ปัญหา ที่เกิดลดลงได้บ้าง

๗.๓. ท่านมีวิธีปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจ ให้สงบ เกิดสมาธิ เพื่อเป็นแนวทางจะนำไปสู่การ พัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-เนื่องจากการงานที่รับผิดชอบทั้งงานในหน้าที่ และครอบครัว อาจทำให้จิตใจไม่สงบ ไม่มี สมาธิ เกิดขึ้นบ้าง วิธีแก้ปัญหา บางครั้งก็ดูหนัง ฟังเพลง ออกไปพบปะเพื่อนฝูง พูดคุยกับญาติผู้ใหญ่ ออกกำลังกาย ทำงานเบาๆทำ เช่นรดน้ำต้นไม้ ดูแลสัตว์เลี้ยง ก่อนนอนไหว้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิ

๗.๔. การประพฤติปฏิบัติตามแนวปัญญาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญา รู้ เข้าใจ ในสังขธรรม ตามความเป็นจริง เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมี ปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

ในโลกนี้ยังมีอีกมากที่ปัญญาเราเข้าไม่ถึง ไม่รู้ไม่เข้าใจ ในสังขธรรมตามความเป็นจริงที่มีอยู่ที่เกิดขึ้น วิธี แก้ปัญหา หมั่นเจริญสติปัญญา เปรียบเทียบเรื่องราว หรือปัญหาที่เคยเกิดขึ้น และนำมาประยุกต์ การแก้ปัญหาในปัจจุบัน คิดเสมอว่าผลที่เกิดขึ้นทุกอย่างเกิดจากเหตุ ให้มีสติแก้ปัญหาด้วยสติปัญญา

๘.คุณสาวิตรี รอดสี เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีปฏิบัติงาน ได้ให้สัมภาษณ์ถึงการนำ หลักภาวนา ๔ มาประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาด้านกาย เมื่อวันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

๘.๑. ท่านมีวิธีการปฏิบัติทางกาย ตามหลักกายภาวนา เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การ พัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-การออกกำลังกาย “โยคะ” สร้างสุขภาพที่แข็งแรง เป็นการปฏิบัติทางกาย ตามหลักกาย ภาวนา เป็นการกระตุ้นร่างกาย เกิดความยืดหยุ่น เส้นเอ็นกระดูก กล้ามเนื้อแข็งแรง ทำให้เรามี ความสุข จิตใจมีความรู้สึกผ่อนคลาย เป็นการทำสมาธิทำให้จิตใจเราสงบ เกิดปัญญา สามารถ พิจารณา ตัดสินใจอะไรได้ ที่ถูกต้อง ส่งผลต่อการพัฒนางาน องค์กรให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

๘.๒. การประพฤติปฏิบัติดีตามศีล (ศีลภาวนา) อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-การประพฤติตนตั้งอยู่ในระเบียบวินัย มีการปฏิบัติดี การเจรจาที่ดี และการเลี้ยงชีพที่ดี เป็นการปฏิบัติตามทางศีล ตามหลักศีลภาวนา เพื่อกำเนิดพฤติกรรมของตัวเราให้ปฏิบัติ ปฏิบัติชอบ อยู่ร่วมกับในสังคมอย่างเกื้อกูล ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน รู้จักจัดขอบเขต ของการตอบสนองความ ต้องการของตนเองด้วยการศีล ๕

๘.๓. ท่านมีวิธีปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจ ให้สงบ เกิดสมาธิ เพื่อเป็นแนวทางจะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-การยึดหลัก “มัชฌิมาปฏิปทา” การดำเนินทางสายกลางในการใช้ชีวิตประจำวัน ที่ไม่ตึงไม่หย่อนและพอเหมาะในการดำเนินชีวิตเป็นหลักปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตให้เกิดสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการคิดพิจารณา ตัดสินใจในการกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ทำให้จิตใจสงบ มีสติในการปฏิบัติตน ตั้งมั่นอยู่กับความถูกต้อง มีความพากเพียร มีสมาธิและสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เมื่อใจมีพลังทำให้สติปัญญาเกิดในการปฏิบัติงาน ทำให้เกิดศักยภาพในกระบวนการ ทำงานของบุคลากร

๘.๔. การประพฤติปฏิบัติตามแนวปัญญาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญา รู้ เข้าใจ ในสังขธรรมตามความเป็นจริง เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่าน

-การเจริญปัญญา หรือวิปัสสนากรรมฐาน การพินิจพิจารณาให้เห็นความจริงของชีวิตกายและใจไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของเรา เพราะมิใช่ตัวเราของเรา โดยท่องก่อนนอนพร้อมตั้งจิต ตั้งสติ ตั้งปัญญา พินิจพิจารณาให้เห็นแจ้งว่า “เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้” เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ เรามีความตายเป็น

ตอนที่ ๓ แนวสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพและปัญหาการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ อันได้แก่

๑. กายภาวนา ๒. ศีลภาวนา ๓. จิตภาวนา ๔. ปัญญาภาวนา เพื่อใช้ในการพัฒนาศักยภาพของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ อันจะส่งผลต่อการพัฒนางาน การปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นไป

๘.๑. การประพฤติปฏิบัติดีทางกาย ตามหลักกายภาวนา อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนาพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

- ความขี้เกียจ เป็นอุปสรรคอย่างยิ่งในการจะพัฒนาในด้านร่างกาย เมื่อใจมีความขี้เกียจ การจะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดย่อมจะไม่ประสบความสำเร็จ ตามเวลา เนื่องจากมีการใช้เวลาที่ไม่เป็นระบบ จึงทำให้มีเวลาในการพัฒนาร่างกายน้อย ส่งผลเกี่ยวกับความเคลื่อนไหวของร่างกายเชื่องช้า ปวดเมื่อยตามร่างกาย ทำให้ความพร้อมในการทำงานมีน้อยลง ประสิทธิภาพในการทำงานน้อยลงด้วยวิธีแก้ไขปัญหาวางแผนใช้ชีวิตประจำวัน จัดทำตารางเวลา ทำกิจกรรมรอบสัปดาห์ และต้องมีความเพียรในการปฏิบัติตนอยู่เสมอ

๘.๒. การประพฤติปฏิบัติดีตามศีล (ศีลภาวนา) อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนาพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ไขปัญหายังไง

-ปัญหาการประพฤติปฏิบัติ ในเรื่องของการควบคุมตนทางกาย วาจาใจ ยังควบคุมได้น้อย เช่นยังมีจิตใจที่โกรธ เครียดกับงานที่ตนปฏิบัติอยู่ ส่งผลในวาจาที่เสียงดังกับผู้ร่วมงาน ก่อให้เกิดการเบียดเบียนผู้อื่นทางวาจา การแก้ไขปัญหายพยายามควบคุมตนเองให้สงบนิ่ง ทำใจกับสิ่งที่สัมผัสปล่อยวางเมื่อเจอปัญหา กล้าเผชิญกับสิ่งนั้น

๘.๓. ท่านมีวิธีปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจ ให้สงบ เกิดสมาธิ เพื่อเป็นแนวทางจะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-ปัญหาในการตั้งมั่นของจิตยังไม่นิ่ง มีความหวัง ฟุ้งซ่าน จิตใจว้าวุ่น ขาดสติ ในการปฏิบัติงาน ส่งผลทำให้งานเกิดความล่าช้า ไม่มีประสิทธิภาพ การแก้ไขปัญหา การสั่งสมาธิ และสวดมนต์ ก่อนนอน เพื่อทำจิตให้ให้สงบ เพื่อรักษาจิตใจให้สงบ เกิดสมาธิในการทำงาน

๘.๔. การประพจน์ปฏิบัติตามแนวปัญญาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญา รู้ เข้าใจ ในสังขธรรมตามความเป็นจริง เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-ปัญหาในความรู้ความเข้าใจ การวางแผน ความรอบคอบ ซึ่งส่งผล ในการปฏิบัติ โดยการวิเคราะห์ถึงสาเหตุ และผลมีการตรวจรายละเอียดของงานให้มากขึ้น

๙.)ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ นายเมธี อุปติ เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน ส่วนทรัพยากรน้ำ วันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๕๘.

๙.๑. ท่านมีวิธีการปฏิบัติทางกาย ตามหลักกายภาวนา เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-โดยมีการคิดไตร่ตรองและร่วมรับกายสัมผัสทั้งหมด อย่างมีสติ เช่นมีความตั้งใจที่จะหยุดสูบบุหรี่ ก็สามารถทำได้โดยมีใจตั้งมั่นที่จะนึกถึงโทษของบุหรี่ที่มีต่อตนเองและคนรอบข้างหลักหนีสิ่งแวดล้อมหรือบุคคลที่ยังสูบบุหรี่อยู่ ไม่ยินดี ในคำชักชวน หรือคำท้าทายให้สูบบุหรี่

๙.๒ ท่านมีวิธีการปฏิบัติตามทางศีล หรือตามหลักศีลภาวนา เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-มีการฝึกฝนและปฏิบัติตนให้อยู่ในระเบียบวินัยของข้าราชการ มีความสุจริต ไม่คดโกง คอรัปชั่น ช่วยเหลือตามกำลัง ไม่พูดให้ร้ายผู้อื่นลับหลัง

๙.๓. ท่านมีวิธีการปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจให้สงบ เกิดสมาธิ อันจะเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-ตั้งสติ ทำใจให้มีสมาธิ ด้วยวิธี นั่งปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขั้นพื้นฐาน

๙.๔. ท่านมีวิธีการปฏิบัติสติปฏิบัติชอบเพื่อให้เกิดปัญญา รู้เข้าใจในสังขธรรม ความเป็นจริงของสรรพสิ่ง อันจะเป็นแนวทางเพื่อนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติ รักษาจิตใจให้สงบเกิดสมาธิ หากมีจิตใจไม่สงบ เครียด มีการแก้ไขปัญหา ให้ตัวเองโดยอยู่กับตัวเองเงียบๆ สักพัก แล้วจะรู้สึกอารมณ์ดีขึ้น สงบขึ้น วิธีปฏิบัติสติปฏิบัติชอบเพื่อให้เกิดปัญญา ความเป็นจริง ของสรรพสิ่งสำนึกในความคิดของตนเอง โดยทุกสรรพสิ่งล้วนเป็นอนิจจัง ไม่มีจีรังยั่งยืน อยู่กับปัจจุบันให้มีความสุข ตามอรรถภาพของตนเอง เอาอดีตมาเป็นบทเรียน

๔.๑.๒. สภาพและปัญหาการประยุกต์ใช้หลักภavana ๔ อันได้แก่ กายภavana ศีลภavana จิตภavana ปัญญาภavana เพื่อใช้ในการพัฒนาบุคลากรของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ อันจะส่งผลต่อการพัฒนางาน การปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นไป

๔.๑ การประพฤติปฏิบัติดีทางกาย ตามหลักกายภavana อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-มีวิธีการแก้ไขปัญหา มีจิตใจยังไม่เข้มแข็ง พอที่จะพยายามเล็กน้อย มีวิธีการแก้ไขปัญหาคือ พยายามอยู่กับครอบครัว มีเวลาให้ครอบครัว พยายามหาของอย่างอื่นมาทดแทน เช่น น้ำผลไม้ลดการร่วมวงดื่มสุรากับคนอื่น หากหลีกเลี่ยงได้ก็พยายามดื่มน้ำเปล่าแทน

๔.๒. การประพฤติปฏิบัติดีตามศีล (ศีลภavana) อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนาทางด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

นายเมธีไม่มีปัญหาและอุปสรรค

๔.๓. ท่านมีวิธีปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจ ให้สงบ เกิดสมาธิ เพื่อเป็นแนวทางจะนำไปสู่การพัฒนาทางด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติ รักษาจิตใจให้สงบเกิดสมาธิ หากมีจิตใจไม่สงบ เครียด มีการแก้ไขปัญหาก็ตัวเองอยู่กับตัวเอง เงียบๆสักพักแล้วจะรู้สึกอารมณ์ดีขึ้น สงบขึ้น

๔.๔. การประพฤติปฏิบัติตามแนวปัญญาภavana เพื่อให้เกิดปัญญา รู้ เข้าใจ ในสังขารตามความเป็นจริง เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาทางด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

- ปัญหาอุปสรรค ในการประพฤติปฏิบัติตามแนวปัญญาภavana มีอุปสรรคบางครั้ง เช่น อยากได้ของสิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่มาคิดใคร่ครวญว่า สิ่งนั้นจำเป็นหรือไม่ หรืออาจปรึกษาครอบครัว เพื่อขอคำแนะนำ และมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ

ข้อเสนอแนะ (ถ้ามี)

๔.๑.๑ การประยุกต์ใช้ หลักภavana ๔ ได้แก่ กายภavana ศีลภavana จิตภavana ปัญญาภavana ในการพัฒนาบุคลากรของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ อันจะส่งผลต่อการพัฒนางาน การปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพ ยิ่งๆขึ้นไป

๑๐) ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ นายวีระกุล ภิญโญ เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน ส่วนทรัพยากรธรรมชาติ วันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๕๘.

๑๐.๑. ท่านมีวิธีการปฏิบัติทางกาย ตามหลักกายภavana เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาทางด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด สิ่งเป็นอบายมุขทั้งหลาย หมั่นออกกำลังกาย ทำจิตใจให้สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน โดยการนั่งสมาธิ กำหนดลมหายใจเข้า ออก

๑๐.๒ ท่านมีวิธีการปฏิบัติตามทางศีล หรือตามหลักศีลภavana เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาทางด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-หมั่นรักษาศีล ๕ เดินทางสายกลาง ไม่ให้เกิดความโลภ ไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น ไม่พูดเอาดีใส่ตัว เอาชั่วใส่ผู้อื่น

๑๐.๓. ท่านมีวิธีการปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจให้สงบ เกิดสมาธิ อันจะเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-เข้าวัดฟังธรรมะ ทำจิตใจให้สงบ เบิกบาน ไม่เศร้าหมอง คิดดี ทำดี พูดดี

๑๐.๔. ท่านมีวิธีการปฏิบัติปฏิบัติชอบเพื่อให้เกิดปัญญา รู้เข้าใจในสังขารธรรม ความเป็นจริงของสรรพสิ่ง อันจะเป็นแนวทางเพื่อนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-หมั่นรักษาศีล ๕ ศีลธรรมะ ฟังเทศน์ฟังธรรม

๔.๑.๒. สภาพและปัญหาการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ อันได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา ปัญญาภาวนา เพื่อใช้ในการพัฒนาบุคลากรของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ อันจะส่งผลต่อการพัฒนางาน การปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นไป

๑๐.๑ การประพาสปฏิบัติดีทางกาย ตามหลักกายภาวนา อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-การแก้ไขปัญหาและอุปสรรคในการประพาสปฏิบัติดีทางกาย คือ ระลึกไว้ในใจเสมอว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” หากคิดได้เช่นนี้ทำให้เราต้องคิดทบทวนใหม่ เมื่อจะทำอะไรลงไป คิดทบทวนผลดีผลเสีย ที่จะได้รับกลับมา เมื่อคิดจะทำไม่ดีอะไรลงไป

๑๐.๒. การประพาสปฏิบัติดีตามศีล (ศีลภาวนา) อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

- การอยู่ในสังคมคนหมู่มาก บางครั้งทำให้เกิดความอึดอัด ในการทำงาน บางคนเอาแต่ใจ คิดว่าความคิดของตนเองถูกต้องที่สุด ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น พูดดีใส่ตัวเอาชั่วใส่ผู้อื่น ซึ่งหากอยากให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ต้องเปิดใจกว้าง ไม่อิจฉาริษยาผู้อื่น ไม่พูดเสียดสี ใส่ร้ายป้ายสีผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา

๑๐.๓. ท่านมีวิธีปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจ ให้สงบ เกิดสมาธิ เพื่อเป็นแนวทางจะนำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

- ต้องอาศัยความตั้งมั่นของใจ คือสมาธิ ผูกอบรมจิตให้ตั้งมั่น สงบ พิจารณาสภาวะต่างๆ ให้เห็นตามความเป็นจริง ถ้าจิตไม่สงบ ไม่ตั้งมั่น ไม่มีสมาธิ ถึงจะมีปัญญาเฉลียวฉลาดก็ไม่สามารถขบไล่ ตัณหาออกไปจากจิตใจของตนเองได้

๑๐.๔. การประพาสปฏิบัติตามแนวปัญญาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญา รู้ เข้าใจ ในสังขารธรรมตามความเป็นจริง เพื่อนำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

ละเว้นความชั่ว ห้ามไม่ให้ทำความชั่ว เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดผลของการกระทำชั่ว
หมั่นทำความดี ให้กระทำแต่ความดี ซึ่งจะได้รับผลดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ชำระจิตให้สะอาดหมดจด
จากสิ่งเศร้าหมอง กิเลส

ข้อเสนอแนะ (ถ้ามี)

๑๑. ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ นายคมสัน แคนโพธิ์ เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน ส่วนทรัพยากรธรรมชาติ
(มาช่วยปฏิบัติราชการ) วันที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๕๘.

๑๑.๑. ท่านมีวิธีการปฏิบัติทางกาย ตามหลักกายภาวนา เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การ
พัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-ปฏิบัติกายโดยการยึดหลักศีล ๕ มาใช้ในการดำรงชีวิต ปรับตัวเข้ากับการทำงานทุก
ประเภท ปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงาน ตั้งใจและทำงานตามหน้าที่ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น รักษาร่างกายให้
แข็งแรง พร้อมต่อการทำงานเสมอ

๑๑.๒ ท่านมีวิธีการปฏิบัติตามทางศีล หรือตามหลักศีลภาวนา เพื่อเป็นแนวทางที่จะ
นำไปสู่การพัฒนาทางด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

- ปฏิบัติตามศีล ๕ ครองตน มองคน ครองงาน โดยยึดศีล ๕ เป็นหลัก ไม่ พุดโกหก ไม่ทำ
ร้ายใคร รักครอบครัว ไม่เสพสาร เสพติด ไม่ประพฤตินอกงาม และซื่อต่อหน้าที่การงาน ทำจิตใจให้
บริสุทธิ์ ผ่องใส อยู่เสมอ

๑๑.๓. ท่านมีวิธีการปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจให้สงบ เกิดสมาธิ อันจะเป็นแนวทางที่จะ
นำไปสู่การพัฒนาทางด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

- ปฏิบัติรักษาจิตใจให้สงบ โดยการหมั่นสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ กำหนดกายให้รับรู้
การกระทำในสิ่งต่างๆ เมื่อจิตสงบ มีสมาธิ จะทำสิ่งต่างๆได้อย่างมีสติ รู้ว่าสิ่งใดควรทำหรือไม่ควรทำ
ส่งผลต่อการทำงานตามในหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๑๑.๔. ท่านมีวิธีการปฏิบัติปฏิบัติชอบเพื่อให้เกิดปัญญา รู้เข้าใจในสัจธรรม ความเป็น
จริงของสรรพสิ่ง อันจะเป็นแนวทางเพื่อนำไปสู่การพัฒนาทางด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้าน
ปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

ปฏิบัติชอบเพื่อให้เกิดปัญญา รู้เข้าใจในสัจธรรม ความเป็นจริง ของสรรพสิ่ง โดยยึดหลัก
ของอริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค รับรู้ว่าสิ่งใดคือทุกข์ หาสาเหตุ และหนทางแห่งการดับทุกข์
โดยวิธีการที่ไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน และผู้อื่นเดือดร้อน เทียบเคียงกับการทำงาน หากเกิดปัญหา
หาสาเหตุของปัญหา แล้วหาวิธีการแก้ไข ปัญหาที่หลากหลาย ปฏิบัติการแก้ปัญหา จนสามารถทำงาน
นั้นๆสำเร็จ ลุล่วงไปด้วยดี

**๔.๑.๒. สภาพและปัญหาการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ อันได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิต
ภาวนา ปัญญาภาวนา เพื่อใช้ในการพัฒนาบุคลากรของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและ
สิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ อันจะส่งผลต่อการพัฒนางาน การปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นไป**

๑๑.๑ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรค
อะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-การปฏิบัติที่ดีทางกาย ตามหลักกายภาวนา หากมีปัญหาและอุปสรรคต่อการปฏิบัติตาม
ศีล ๕ ที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต จะพยายามรักษาศีล ๕ ตั้งตัวเองออกมาจากการประพฤตินิสัย

ในข้อนั้นๆ ไม่ประมาทในชีวิต รับรู้และเข้าใจ ในการดำเนินชีวิตหากผิดพลาด จะพยายามแก้ไข เพื่อให้รักษาศิล ๕ ในแต่ละข้อ ไม่เผลอในกิเลส ตัณหา ที่มาทำลายศิลป ๕ มองปัญหาให้ออกแล้วหาวิธีการแก้ไข ปัญหานั้นๆ โดยวิธีการหลากหลาย ที่ไม่ให้ตัวเองเดือดร้อน และผู้อื่นเดือดร้อน

๑๑.๒. การประพฤติปฏิบัติดีตามศิลป (ศิลปาวนา) อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-การปฏิบัติตามศิลป (ศิลปาวนา) เมื่อมีปัญหา ส่วนมากจะเป็นปัญหาในการควบคุมอารมณ์ ต่อสิ่งเร้า ที่ทำให้รู้สึกโกรธ เสียใจ จะแก้ไขโดยการระงับยับยั้งจิตใจ ทำจิตให้เป็นสมาธิ มองปัญหาให้ออก แล้วค่อยๆ แก้ปัญหา หรืออุปสรรค ที่เกิดขึ้น โดยจิตใจที่สงบ

๑๑.๓. ท่านมีวิธีปฏิบัติเพื่อรักษาคิดใจ ให้สงบ เกิดสมาธิ เพื่อเป็นแนวทางจะนำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-ปัญหาและอุปสรรคต่อการปฏิบัติ เพื่อรักษาคิดใจ ให้สงบ เกิดสมาธิ คือ หน้าที่การงาน ที่รีบเร่ง จากปัญหาต่างๆ ในการทำงาน ทำให้จิตใจ กังวล ไม่สงบ ได้แก่ ปัญหาโดยการนั่งระงับจิตใจ ทำจิตให้เป็นสมาธิ ขจัดปัญหาจากงาน โดยการรับรู้ ว่า ควรปฏิบัติอย่างไร ให้งานสำเร็จ อดทน และอดกลั้น ทำงานทีละอย่างจนสำเร็จ

๑๑.๔. การประพฤติปฏิบัติตามแนวปัญญาวนา เพื่อให้เกิดปัญญา รู้ เข้าใจ ในสัจธรรม ตามความเป็นจริง เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

ปัญหาและอุปสรรคต่อการประพฤติตามแนวปัญญาวนา คือ สภาพแวดล้อมที่ยั่วยุ กิเลสตัณหา เมื่อเจอปัญหาจะพยายามมองให้ออกว่า สิ่งใดควรปฏิบัติ และไม่ควรปฏิบัติ ถ้าสิ่งใด ปฏิบัติแล้ว ทำให้ตนเองเดือดร้อน และผู้อื่นเดือดร้อน จะไม่ทำ พยายามทำในสิ่งที่ตัวเองไม่เดือดร้อน และคนอื่นไม่เดือดร้อน

ข้อเสนอแนะ (ถ้ามี)

๑๒.คุณเฉลิมพล กันทาเดช เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน ได้ให้สัมภาษณ์ถึงการนำหลักภาวนา ๔ มาประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนา ด้านกาย เมื่อวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘ ไว้ดังนี้

๑๒.๑. ท่านมีวิธีการปฏิบัติทางกาย ตามหลักกายภาวนา เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ มาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนากายนั้น ทำให้มีความรู้สึก รับผิดชอบงานในหน้าที่มากยิ่งขึ้น มีความสนใจงานมากยิ่งขึ้น มีความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อเพื่อนร่วมงาน และต่อสังคมมากยิ่งขึ้น สร้างสัมพันธภาพในการทำงานร่วมกันกับเพื่อนร่วมงานได้ดียิ่งขึ้น ไม่ปล่อยงานค้างคั่ง ช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน และผู้มาติดต่องาน ทำให้การพัฒนาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

-การเจริญสมณะภาวนา คือ เจริญสติ การเดินยืน นั่ง นอน กินดื่ม ทำ พูด คิด ให้เกิดสติ เกิดสงบทางกาย มีกิจกรรมทางกาย ให้เป็นปกติ จะนำกาย สงบ กายวิเวก เมื่อกายได้รับการเจริญ

กายภาวนา เจริญแล้วย่อมทำให้กายเกิดการ พัฒนาด้านร่างกาย ไปสู่สังคม จิตใจที่ดี มีปัญญา มีปัญญาสามารถควบคุมกายให้สงบได้

๑๒.๒. การประพฤติปฏิบัติดีตามศีล (ศีลภาวนา) อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-ศีล แปลว่า ปกติ ปกติกาย วาจา อาศัยสติ เจริญสติภาวนา ความอดทนเป็นประธานของ ศีล บุคคลจะมีศีลได้ จะต้องมีความอดทนอย่างสูง จึงต่อสู้อารมณ์และปกติ ศีลอยู่ครบทุกข้อ เมื่อศีล ภาวนาดี ก็จะเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนา กาย สังคม จิตใจ และปัญญาอย่างแน่นอน หน้าที่ การงานก็จะไม่เกิดปัญหา ทำให้เราสามารถปฏิบัติงานอย่างถูกต้องตามระเบียบวินัย อยู่ร่วมกับเพื่อน ร่วมงานและผู้บังคับบัญชาได้

ปัญหาอุปสรรค ของศีลภาวนาคือ จิตใจที่อ่อนแอ ไม่สามารถต่อสู้ อำนาจฝ่ายต่ำได้ จึง ต้อง หลีกเว้น กับบุคคลผู้ไม่มีศีล มาคบหาสมาคมกับผู้ศีล และฝึกฝนให้จิตใจมีกิเลสจนมีพลังอำนาจ ศีล แข็งแกร่งก็สามารถ ต่อสู้อำนาจฝ่ายต่ำได้

๑๒.๓. ท่านมีวิธีปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจ ให้สงบ เกิดสมาธิ เพื่อเป็นแนวทางจะนำไปสู่การ พัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-จิตใจจะสงบได้ ต้องอาศัยการฝึกฝน เมื่อมีสิ่งทั้งหลายมากระทบ เช่นการบริการรณ ภาวนา อยู่กับลมหายใจ เข้าออกโดยได้หายใจเข้าพุท ออกโฮ หรือ การพองหนอ ยุบหนอ จนจิตสงบ เป็นสมาธิ เกิดความชำนาญได้ ต้องทำให้มาก เจริญให้มาก ทำทุกโอกาส ที่เอื้ออำนวย โดยอาศัย กายวิเวก จิตก็จะวิเวก เมื่อจิตก็จะเกิดสมาธิ สมาธิเป็นบ่อเกิดปัญญา เมื่อมีปัญญาก็จะพัฒนาด้าน ร่างกาย สังคม จิตใจด้วย จะทำให้เรามีสติ มีสมาธิในการทำงาน ไม่หวั่นไหวพะวงหลังแต่อย่างใด

๑๒.๔. การประพฤติปฏิบัติตามแนวปัญญาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญา รู้ เข้าใจ ในสัจธรรม ตามความเป็นจริง เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่าน

-วิธีการปฏิบัติปฏิบัติชอบ เพื่อให้เกิดปัญญา รู้เข้าใจในสัจธรรม ความเป็นจริงของสรรพ สิ่งต้องอาศัย การฟังธรรมให้มาก สุตมยปัญญา ฟังดี ๆ ย่อมมีปัญญา เมื่อฟังแล้วใคร่ครวญพิณิจ พิเคราะห์ จิตมยปัญญา เมื่อคิดพิจารณาแล้ว ต้องหมั่นเจริญภาวนา ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจาก จากการเจริญภาวนา จะทำให้เข้าใจในสัจธรรม ความเป็นจริง รู้ทุกข์ เห็นทุกข์ได้

ตอนที่ ๓ แนวสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพและปัญหาการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ อันได้แก่

๑. กายภาวนา ๒. ศีลภาวนา ๓. จิตภาวนา ๔. ปัญญาภาวนา เพื่อใช้ในการพัฒนาบุคลากรของ สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ อันจะส่งผลต่อการพัฒนางาน การ ปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นไป

๑๒.๑. การประพฤติปฏิบัติดีทางกาย ตามหลักกายภาวนา อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่ การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-ปัญหาและอุปสรรคของการเจริญภาวนา เกิดจากการไม่มีเวลา การแก้ไขปัญหาคือรู้จัก แบ่งเวลา งานใดควรทำก่อนทำหลัง บริหารเวลาไม่ค่อยเป็น เกิดจากความเกียจคร้าน ถูกนิรโทษ

ครอบงำ ต้องแก้ด้วยความเพียร จึงจะแก้ไขได้ ต้องอาศัยความขยันทางกาย ภาวนา รู้การบริหารร่างกายให้เหมาะสม

๑๒.๒. การประพฤติปฏิบัติดีตามศีล (ศีลภาวนา) อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ไขปัญหายังไร

-ปัญหาและอุปสรรค ในการทำให้จิตสงบ คือสถานที่ที่จะให้เกิดความสงบ ต้องหาทางปลีกวิเวกหรือหาสถานที่สงบ ร่มรื่น เหมาะสมกับการทำให้จิตใจสงบ เกิดสมาธิได้ หาวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมกับจริตของตนเองจะทำให้เข้าใจกับการเจริญสมาธิได้เร็วขึ้น

๑๒.๓. ท่านมีวิธีปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจ ให้สงบ เกิดสมาธิ เพื่อเป็นแนวทางจะนำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหและอุปสรรคอย่างไร ?

๑๒.๔. การประพฤติปฏิบัติตามแนวปัญญาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญา รู้ เข้าใจ ในสังขธรรมตามความเป็นจริง เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหและอุปสรรคอย่างไร ?

-ปัญหาอุปสรรค ของการเจริญปัญญาภาวนานั้น ไม่ค่อยพึงธรรม ปัญญาไม่เกิดจากการฟัง ไม่ค่อยคิดพินิจพิจารณา ไม่ยาก ฟังธรรมก็ได้ฟังมาพิจารณา ตามความเป็นจริง และไม่เจริญภาวนา คือ ภาวนาน้อย ปัญญาไม่เกิด เพราะฉะนั้นควรเป็นผู้ฟังให้มาก หมั่น พินิจพิเคราะห์พิจารณา และหมั่นภาวนาอยู่เป็นเนืองนิจ ปัญหาอุปสรรคก็หมดไป

๑๓.คุณจันทร์เพ็ญ หงษ์ลีบสาม นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ ได้ให้สัมภาษณ์ถึงการนำหลักภาวนา ๔ มาประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาด้านกาย เมื่อวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

๑๓.๑. ท่านมีวิธีการปฏิบัติทางกาย ตามหลักกายภาวนา เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-โดยการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคภัยมาเบียดเบียน มีสุขภาพดี ทำให้รู้สึกสดชื่นเบิกบาน ไปทำงานด้วยความรู้สึก ที่อยากไปพบปะเพื่อนร่วมงาน ได้ทักทายกัน หรือแสดงความเคารพด้วยยกมือไหว้ การกล่าวคำทักทายด้วยการพูดคำว่า สวัสดีพูดแสดงความชื่นชม เมื่อเขาทำงานได้ประสบผลสำเร็จ พูดให้กำลังใจแก่ผู้ร่วมงาน แต่งกายสุภาพเรียบร้อย สถานที่มีความสะอาด เรียบร้อย ปลอดภัย มีสภาพแวดล้อมที่ดีทำงานด้วยความสุจริต โปร่งใส ตรวจสอบได้

๑๓.๒. การประพฤติปฏิบัติดีตามศีล (ศีลภาวนา) อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหและอุปสรรคอย่างไร ?

-เปิดเผยข้อมูล ข่าวสารด้วยข้อเท็จจริง ตรงไปตรงมา บริการผู้ที่มาติดต่อกับงานด้วยความนอบน้อมถ่อมตน ไม่พูดจาหยาบคาย ถูกก เหยียดหยามผู้อื่น ไม่มีวาจาเสียดสี มีสัมมาคารวะ ให้การต้อนรับผู้มาขอรับบริการด้วยความจริงใจ สุจริต นำเสนอข้อมูลที่เข้าใจง่าย ชัดเจน ให้คำแนะนำเสนอแนะแนวทางวิธีการดำเนินการ อย่างถูกต้องสร้างสรรค์ ตามหลักวิชาการอย่างเหมาะสม ไม่ปกปิด ปิดบังข้อมูลข่าวสารที่ผู้รับบริการพึงควรรู้ นำเสนอด้วยความจริงใจ ซื่อสัตย์ ตามข้อเท็จจริง

๑๓.๓. ท่านมีวิธีปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจ ให้สงบ เกิดสมาธิ เพื่อเป็นแนวทางจะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-ให้บริการกับผู้มาติดต่อด้วยความเสมอภาค ไม่แบ่งแยกคนจนคนรวย ให้ความช่วยเหลือผู้ที่ได้รับความเดือดร้อน ทุกข์ยากลำบาก โดยไม่เห็นแก่อาภิสินจ้างแต่อย่างใด ทำด้วยใจบริสุทธิ์ มีความรักและความเมตตาต่อเพื่อนร่วมงานและผู้มาขอรับบริการ

๑๓.๔. การประพุดติปฏิบัติตามแนวปัญญาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญา รู้ เข้าใจ ในสังขธรรมตามความเป็นจริง เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่าน

-ทำงานตามลำดับความสำคัญ ความจำเป็นเร่งด่วน วางแผนการดำเนินงาน อย่างเป็นขั้นเป็นตอน มีการควบคุมงาน การติดตามงานและประเมินผล ประสานความร่วมมือกันในการทำงาน

ตอนที่ ๓ แนวสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพและปัญหาการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ อันได้แก่

๑. กายภาวนา ๒. ศีลภาวนา ๓. จิตภาวนา ๔. ปัญญาภาวนา เพื่อใช้ในการพัฒนาบุคลากรของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ อันจะส่งผลต่อการพัฒนางาน การปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

๑๓.๑. การประพุดติปฏิบัติดีทางกาย ตามหลักกายภาวนา อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

ส่วนปัญหาและอุปสรรค ก็มีบ้างเป็นเรื่องธรรมดา นานๆก็ทำให้รู้สึกปวดเมื่อย เพราะงานที่ทำล้นมือ บุคลากรมีไม่เพียงพอ จึงได้นำหลักภาวนา ๔ มาปฏิบัติเพื่อพัฒนากายแล้ว โดยการลุกเดิน ไปมายืดเส้นยืดสาย ไม่ได้หมกมุ่นอยู่ที่เดิม ทำจิตให้สบาย ก็สามารถทำให้เราหายปวดเมื่อยได้

๑๓.๒. การประพุดติปฏิบัติดีตามศีล (ศีลภาวนา) อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ไขปัญหายังไง

ส่วนปัญหาและอุปสรรค ก็อาจจะมีบ้าง เพราะการสื่อสารที่ไม่ชัดเจน ทำให้คลาดเคลื่อนได้ เพราะไม่เข้าใจในข้อมูล

๑๓.๓. ท่านมีวิธีปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจ ให้สงบ เกิดสมาธิ เพื่อเป็นแนวทางจะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

ปัญหาและอุปสรรค ก็มีบ้างคือ เพราะงานล้นมือ ไม่สามารถปรับอารมณ์ของตนเองได้เป็นบางครั้ง วิธีแก้ไข คือ ต้องมีการฝึกอบรม พัฒนาตนเอง ให้ความรู้ ให้มีจิตสาธารณะ มีจิตอาสา บริการด้วยความเป็นเลิศ

๑๓.๔. การประพุดติปฏิบัติตามแนวปัญญาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญา รู้ เข้าใจ ในสังขธรรมตามความเป็นจริง เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-ภาวะผู้นำ วิธีแก้ไข ผู้บริหาร หัวหน้างาน ต้องเป็นผู้นำ เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ผู้ใต้บังคับบัญชา คอยช่วยเหลือให้คำแนะนำ ปรีกษา เสนอแนะการปฏิบัติงาน ยกย่องเชิดชู ลูกน้องที่

มีผลงานดี สร้างขวัญและกำลังใจอยู่เสมอ และลูกน้องต้องเป็นผู้ตามที่ดีให้ความร่วมมือช่วยกันและกันทำงาน

๔.๑.๑ การประยุกต์ใช้ หลักภavana ๔ ได้แก่ กายภavana ศีลภavana จิตภavana ปัญญาภavana ในการพัฒนาบุคลากรของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ อันจะส่งผลต่อการพัฒนางาน การปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพ ยิ่งๆขึ้นไป

)ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ นางสาวชราภรณ์ วันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘.

๑๔.๑. ท่านมีวิธีการปฏิบัติทางกาย ตามหลักกายภavana เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-วิธีการปฏิบัติทางกายคือ จะต้องฝึกฝนการใช้ร่างกายให้คล่องแคล่วชำนาญงาน เลือกรับแต่สิ่งที่ดีๆเข้ามา ด้วยวิธี ฝึกอบรมพัฒนาทักษะ พัฒนากาย

๑๔.๒ ท่านมีวิธีการปฏิบัติตามทางศีล หรือตามหลักศีลภavana เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

- ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ทำร้ายใครทั้งต่อหน้าและลับหลัง

- ด้วยวิธี ประพฤติปฏิบัติตามศีล ๕

๑๔.๓. ท่านมีวิธีการปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจให้สงบ เกิดสมาธิ อันจะเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-ไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น หรือครอบงำ คิดแต่สิ่งที่ดีๆ ด้วยวิธี ตั้งสติ มีสมาธิ มีความตั้งใจจริงๆ

๑๔.๔. ท่านมีวิธีการปฏิบัติปฏิบัติชอบเพื่อให้เกิดปัญญา รู้เข้าใจในสัจธรรม ความเป็นจริงของสรรพสิ่ง อันจะเป็นแนวทางเพื่อนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-ไม่โกรธ ไม่โมโหใคร ด้วยวิธี การรู้จักนบนับ รู้ประสบการณ์ให้ตรงตามความเป็นจริง คิดตามความเป็นจริง

๔.๑.๒. สภาพและปัญหาการประยุกต์ใช้หลักภavana ๔ อันได้แก่ กายภavana ศีลภavana จิตภavana ปัญญาภavana เพื่อใช้ในการพัฒนาบุคลากรของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ อันจะส่งผลต่อการพัฒนางาน การปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งๆขึ้นไป

๑๔.๑ การประพฤติปฏิบัติทางกาย ตามหลักกายภavana อันจะเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญห และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-มีการดูแลรักษาให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์อยู่เป็นประจำ เกิดความเบื่อหน่ายจากการทำงานบ้างเป็นบางครั้ง

-มีโอกาสน จะพัฒนากายและฝึกอบรม

๑๔.๒. การประพฤติปฏิบัติตามศีล (ศีลภavana) อันจะเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญห และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-ไม่เคยรังแกใครหรือว่าสร้างความเดือดร้อนให้ใคร ประกอบอาชีพสุจริต

-ประพุดิปฏิบัติตามศีล ๕

๑๔.๓. ท่านมีวิธีปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจ ให้สงบ เกิดสมาธิ เพื่อเป็นแนวทางจะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-มีความเมตตา กรุณา อ่อนน้อมถ่อมตน ต่อเพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชา

-ยังไม่เคยได้รับการฝึกอบรม วิปัสสนากรรมฐาน

๑๔.๔. การประพุดิปฏิบัติตามแนวปัญญาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญา รู้ เข้าใจ ในสังขธรรมตามความเป็นจริง เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-ยังไม่เคยได้รับการฝึกอบรมปัญญา และยังไม่มีการพัฒนาสติปัญญาของตนเองให้รู้เท่าทันกับสภาวะของตนเอง สังคม และโลก

ข้อเสนอแนะ (ถ้ามี)

-อยากให้หน่วยงาน จัดกิจกรรมฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อจะได้นำไปปฏิบัติ

๑๕.คุณอรุณ ยิ่งยวด เจ้าพนักงานป่าไม้อาวุโส ผู้อำนวยการส่วนทรัพยากรน้ำ ได้ให้สัมภาษณ์ ถึงการที่นำหลักภาวนา ๔ มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาด้านกาย เมื่อวันที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๕๘ ไว้ดังนี้

๑๕.๑. ท่านมีวิธีการปฏิบัติทางกาย ตามหลักกายภาวนา เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาทางกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-จากการที่นำหลักภาวนา ๔ มาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนากาย นั้นนับว่ามีประโยชน์สูงสุดในการมีส่วนช่วยในการพัฒนางานที่รับผิดชอบ และสามารถทำให้ทั้งงานที่รับผิดชอบและงานในส่วนรวมมีความเจริญก้าวหน้า เพราะทำให้มีความกระตือรือร้นในการทำงาน ขวนขวายในภาระหน้าที่ที่รับผิดชอบ นอกจากจะขวนขวายในงานที่รับผิดชอบแล้ว ยังมีเวลาช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนร่วมงาน ผู้ใต้บังคับบัญชา และช่วยเหลือประชาชนที่มาติดต่องาน ด้วยการรับเป็นธุระในการติดต่อประสานงานให้ ทำให้ผู้มาติดต่องานมีความสุข และแสดงออกถึงความพึงพอใจ การที่เรารู้จักนำหลักกายภาวนามาปฏิบัติทำให้เรามีความสุขในการทำงาน และมีความสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นในการทำงาน ช่วยปลูกจิตสำนึกให้มีความรับผิดชอบในการทำงาน และรู้จักทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

๑๕.๒. การประพุดิปฏิบัติตามศีล (ศีลภาวนา) อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนาทางกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-จากการที่นำหลักภาวนา ๔ มาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาด้านสังคม นั้นนับว่ามีประโยชน์สูงสุดในการมีส่วนช่วยในการพัฒนางานที่รับผิดชอบ คือไม่ทำร้ายผู้อื่น ไม่เอาของเขาโดยไม่ได้รับการอนุญาต มีความซื่อสัตย์ สุจริต-รักษาศีล ๕ สำรวมกาย วาจา ไม่พูดส่อเสียดใคร ทำร้ายใคร ไม่นินทา ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ไม่ทำร้ายใคร ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลแก่ผู้ใต้บังคับบัญชา อยู่ร่วมกันเสมือนเป็นพี่น้องกัน

๑๕.๓. ท่านมีวิธีปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจ ให้สงบ เกิดสมาธิ เพื่อเป็นแนวทางจะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-จากการที่นำหลักภาวนา ๔ มาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาจิตใจนั้นนับว่ามีประโยชน์สูงสุดในการมีส่วนช่วยในการพัฒนางานที่รับผิดชอบ ไม่โกรธใคร มีสติ ทำงานด้วยความตั้งใจ อยู่ร่วมกับสังคมได้ มีความรัก มีความเมตตาต่อเพื่อนร่วมงาน และคนรอบข้าง

-บางครั้งจิตใจไม่สงบ ไม่มีสมาธิในการทำงาน คิดและเป็นห่วงกังวลแต่เรื่องส่วนตัวมากกว่างานที่ทำ ด้วยวิธี นั่งสมาธิ หมั่นสวดมนต์ ไหว้พระตั้งสติก่อน ทำให้ให้สบาย ไม่กังวลต่อสิ่งใดๆ

๑๕.๔. การประพฤติปฏิบัติตามแนวปัญญาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญา รู้ เข้าใจ ในสังขธรรมตามความเป็นจริง เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่าน

- จากการที่นำหลักภาวนา ๔ มาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาปัญญานั้นนับว่ามีประโยชน์สูงสุดในการมีส่วนช่วยในการพัฒนางานที่รับผิดชอบ พัฒนาความรู้และความเข้าใจ สามารถวิเคราะห์แยกแยะ สิ่งไหนดี สิ่งไหนไม่ดี ด้วยวิธี ฟังแล้วนำมาพิจารณา อ่านและคิดตาม นำความรู้ที่ได้มาปฏิบัติอยู่เป็นประจำ จนเกิดความชำนาญ ปัญญาเกิดจากการฝึกฝน อบรม

สามารถแก้ไขปัญหาก็จะต้องได้รับการฝึกอบรมปัญญา เพื่อให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันโลกแจ้ง

ตอนที่ ๓ แนวสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพและปัญหาการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ อันได้แก่

๑. กายภาวนา ๒. ศีลภาวนา ๓. จิตภาวนา ๔. ปัญญาภาวนา เพื่อใช้ในการพัฒนาบุคลากรของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ อันจะส่งผลต่อการพัฒนางาน การปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

๑๕.๑. การประพฤติปฏิบัติดีทางกาย ตามหลักกายภาวนา อันจะเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-ในส่วนปัญหาและอุปสรรคก็มีบ้างเป็นธรรมดาของการทำงาน หากจะบอกว่าไม่มีปัญหาและอุปสรรคเลยคงเป็นไปได้ เมื่อก่อนอาจจะมีปัญหาและอุปสรรคในการทำงานบ้าง ซึ่งเป็นปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ ต่อเมื่อนำหลักภาวนามาปฏิบัติเพื่อพัฒนากายแล้วสามารถจัดปัญหาและอุปสรรคให้หมดไปได้ มีความรับผิดชอบในการทำงานมากยิ่งขึ้น มีความอดทนมากยิ่งขึ้น ขยันในการทำงานมากยิ่งขึ้นช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกัน และกันมากยิ่งขึ้น มีความรักความเอื้ออาทรซึ่งกันและกันในหน่วยงานมากยิ่งขึ้น(เคยเจริญพระกรรมฐาน

๑๕.๒. การประพฤติปฏิบัติดีตามศีล (ศีลภาวนา) อันจะเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ไขปัญหายังไง

ปัญหาและอุปสรรค เมื่อนำเอาหลักภาวนา ๔ มาพัฒนาและนำมาปฏิบัติแล้ว ก็จะไม่เกิดปัญหาและอุปสรรคที่รุนแรง การทำงานก็จะสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ทำให้มีเมตตาธรรม มีความซื่อสัตย์ มีความจริงใจต่อผู้อื่น อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

ระหว่างการอยู่ร่วมกันในสังคม ทำให้เกิดเป็นสังคมที่มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน สามารถแก้ปัญหาและอุปสรรคในการอยู่ร่วมกันได้ดียิ่งขึ้น

๑๕.๓. ท่านมีวิธีปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจ ให้สงบ เกิดสมาธิ เพื่อเป็นแนวทางจะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-ปัญหาและอุปสรรค จะต้องได้รับการพัฒนา อบรมทางด้านจิตใจ เพื่อให้เกิดความเข้มแข็ง สามารถต่อสู้กับสิ่งภายนอกได้

๑๕.๔. การประพฤติปฏิบัติตามแนวปัญญาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญา รู้ เข้าใจ ในสัจธรรมตามความเป็นจริง เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-ปัญหาและอุปสรรค ถ้าเราได้ผ่านการพัฒนาและผ่านการฝึกอบรมมาแล้ว ทำให้เราสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา รู้เท่าทันโลกภายนอก บางครั้งไม่สามารถแก้ไขปัญหได้ เพราะไม่มีปัญญาที่ดี

๑๖.คุณสุริยันต์ ยอดนิล นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ ได้ให้สัมภาษณ์ถึงการนำหลักภาวนา ๔ มาประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาด้านกาย เมื่อวันที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

๑๖.๑. ท่านมีวิธีการปฏิบัติทางกาย ตามหลักกายภาวนา เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ มาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติทางกาย ตามหลักกายภาวนา ได้ด้วยการพิจารณา ในหลัก สุ จิ ปุ ริ คือสุ สุตตะ แปลว่า ฟัง ฟังแล้วจับประเด็น ได้ทำให้เกิดความรู้ จิ จิตตะ แปลว่า การคิด นำเรื่องราวที่ได้ฟัง ได้เห็นมาคิด ทำให้เกิดการพัฒนาในการทำงานปุ ปุจฉา แปลว่า การเขียน สามารถเขียน อธิบายให้ผู้อื่นเข้าใจได้ เกียวงานในหน้าที่หรืองานที่ได้รับมอบหมายได้

๑๖.๒. การประพฤติปฏิบัติดีตามศีล (ศีลภาวนา) อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

จากการที่ตัวกระผมเองเคยผ่านการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งได้นำมาใช้กับชีวิตประจำวันมาตลอด และได้นำหลักภาวนา ๔ มาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาด้านสังคมนั้น ทำให้รู้และเข้าใจมากยิ่งขึ้น ว่าการอยู่ร่วมกับสังคม เพื่อนร่วมงานและผู้มาติดต่อราชการนั้น จะต้องอยู่ในระเบียบวินัยอย่างเคร่งครัด ไม่เบียดเบียน และสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น จะต้องมีความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ให้คำแนะนำชี้แนะในการปฏิบัติงานและให้ความช่วยเหลือกับผู้มาติดต่อราชการเป็นอย่างดี

๑๖.๓. ท่านมีวิธีปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจ ให้สงบ เกิดสมาธิ เพื่อเป็นแนวทางจะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-การปล่อยวาง อนิจจา ทุกขัง อนัตตา (ผ่านการอบรมวิปัสสนากรรมฐานมาแล้ว) ทำให้จิตใจเราไม่มีปัญหา มีความตั้งใจในการทำงาน มีความอดทนต่อสิ่งแฉดล้อม มีจิตใจที่เข้มแข็ง และมี

ความรับผิดชอบต่องานในหน้าที่และที่ได้รับมอบหมายจากผู้บังคับบัญชาได้ตามกำลังความสามารถที่มีอยู่

๑๖.๔. การประพฤติปฏิบัติตามแนวปัญญาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญา รู้ เข้าใจ ในสังขธรรมตามความเป็นจริง เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่าน

-จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ มาประยุกต์ใช้ทำให้เกิดปัญญา พิจารณาและพิเคราะห์งานได้ สามารถแยกออกได้ ว่างานไหนควรทำก่อนทำหลัง ทำตามเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้น การทำงานเกิดความผิดพลาดน้อยลง สามารถทำงานได้ทันตามกำหนดเวลา ทั้งงานในหน้าที่และงานที่ได้รับมอบหมาย

ตอนที่ ๓ แนวสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพและปัญหาการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ อันได้แก่

๑. กายภาวนา ๒. ศีลภาวนา ๓. จิตภาวนา ๔. ปัญญาภาวนา เพื่อใช้ในการพัฒนาบุคลากรของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ อันจะส่งผลต่อการพัฒนางาน การปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นไป

๑๖.๑. การประพฤติปฏิบัติดีทางกาย ตามหลักกายภาวนา อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-ปัญหาและอุปสรรค ควบคุมกิเลสไม่ได้ ทำให้เกิดความอยาก (ตัณหา) การแก้ไขปัญหาและอุปสรรค ต้องระงับยับยั้งความอยาก ปล่อยวางและพยายามกำจัดกิเลส

๑๖.๒. การประพฤติปฏิบัติดีตามศีล (ศีลภาวนา) อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนาทางด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ไขปัญหายังไง

-ปัญหาและอุปสรรคคือ ความอยาก วิธีแก้ไขคือ ความอดทน อดกลั้น ต่อความอยาก ควบคุมกิเลสไม่ได้ ทำให้เกิดความอยาก (ตัณหา) การแก้ไขปัญหาและอุปสรรค ต้องระงับยับยั้งความอยาก ปล่อยวางและพยายามกำจัดกิเลสให้หมดสิ้นไปหรือให้ลดน้อยให้ได้

๑๖.๓. ท่านมีวิธีปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจ ให้สงบ เกิดสมาธิ เพื่อเป็นแนวทางจะนำไปสู่การพัฒนาทางด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-ปัญหาและอุปสรรค ได้นำหลักภาวนา ๔ มาปรับใช้กับการทำงานและชีวิตประจำวัน แต่ก็มีปัญหาบ้าง เพราะสังคมปัจจุบันได้มีการพัฒนาไปไกลมาก ทำให้ตามไม่ทัน คือ ความอยาก วิธีแก้ไขคือ ความอดทน อดกลั้น ต่อความอยาก

๑๖.๔. การประพฤติปฏิบัติตามแนวปัญญาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญา รู้ เข้าใจ ในสังขธรรมตามความเป็นจริง เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาทางด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-ปัญหาอุปสรรคคือ ความขี้เกียจ ความง่วง ไม่อยากทำอะไร วิธีแก้ปัญหาคือ ขยัน อดทน

๑๗.คุณกิตติพงษ์ วรรณ เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน ได้ให้สัมภาษณ์ถึงการนำหลักภาวนา ๔ มาประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาด้านกาย เมื่อวันที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

๑๗.๑. ท่านมีวิธีการปฏิบัติทางกาย ตามหลักกายภาวนา เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-การปฏิบัติทางกายตามหลักภาวนา ของข้าพเจ้า ใช้สติ เป็นธรรมะมีอุปการะมาก สติ ทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ ความระลึกได้ ความไม่เผลอ คมจิตไว้ในกิจ ทำให้เราสามารถควบคุมอินทรีย์ทั้ง ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และการที่เราจะพัฒนาทุกด้านทั้งด้านร่างกาย สังคม จิตใจ และปัญญา ก็ใช้วิธีการเจริญวิปัสสนา ควบคู่กับการใช้สติ ไตร่ตรอง ก็จะประสบความสำเร็จ

๑๗.๒. การประพฤติปฏิบัติดีตามศีล (ศีลภาวนา) อันจะเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-การปฏิบัติตามศีล หรือตามหลักศีลภาวนาของข้าพเจ้า ใช้ศีลเป็นรั้วกัน ความเบียดเบียน การทำลายกันทั้งทางร่างกาย และจิตใจ อย่าปล่อยให้ความคิดไปตามอำนาจของกิเลส ศีลเป็นยาวิเศษช่วย ทำลายกิเลสในตัวมนุษย์ได้ จากการที่ข้าพเจ้าใช้ศีลในการพัฒนาตัวเองทำให้มองทุกคนเป็นมิตร ไม่เบียดเบียนกัน พึ่งพาอาศัยกัน เกิดความสุขกาย สุขใจ ไม่ใช่อารมณ์ ในการตัดสิน คำพูดของคนทุกคน

๑๗.๓. ท่านมีวิธีปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจ ให้สงบ เกิดสมาธิ เพื่อเป็นแนวทางจะนำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-หลังจากที่ได้รับการฝึกอบรมทางด้านจิตใจ มาพอสมควร การปฏิบัติที่ได้ผลดีเพื่อรักษาจิตใจให้สงบ เกิดสมาธิ ของข้าพเจ้าใช้วิธีทำจิตใจ ให้สงบ ใช้สติในการคิด ควบคุมตัวเองด้วยสมาธิ ทำจิตใจให้ผ่องใส เวลาจิตฟุ้งซ่าน ก็อย่าทำ เพราะไม่มีประโยชน์ และยังทำให้บั่นทอนพลัง ความเพียรของตนเอง

๑๗.๔. การประพฤติปฏิบัติตามแนวปัญญาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญา รู้ เข้าใจ ในสัจธรรมตามความเป็นจริง เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่าน

-วิธีการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เพื่อให้เกิดปัญญา รู้เข้าใจในสัจธรรม ความเป็นจริงของสรรพสิ่งต้องอาศัย การฟังธรรมให้มาก สุตมยปัญญา ฟังดี ๆ ย่อมมีปัญญา เมื่อฟังแล้วใคร่ครวญพิเคราะห์ จิตมยปัญญา เมื่อคิดพิจารณาแล้ว ต้องหมั่นเจริญภาวนา ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการเจริญภาวนา จะทำให้เข้าใจในสัจธรรม ความเป็นจริง รู้ทุกข์ เห็นทุกข์ได้

ข้อเสนอแนะ (ถ้ามี) เห็นควรจัดอบรมเกี่ยวกับการวิปัสสนากรรมฐาน และให้จัดกิจกรรมเข้าวัด ฟังพระเทศน์

ตอนที่ ๓ แนวสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพและปัญหาการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ อันได้แก่

๑. กายภาวนา ๒. ศีลภาวนา ๓. จิตภาวนา ๔. ปัญญาภาวนา เพื่อใช้ในการพัฒนาบุคลากรของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ อันจะส่งผลต่อการพัฒนางาน การปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นไป

๑๗.๑. การประพฤติปฏิบัติดีทางกาย ตามหลักกายภาวนา อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-ปัญหา บุคลากรในสำนักงาน สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ ยังขาดสติ สัมปชัญญะ ในการทำงาน ต่างคนต่างทำ ให้สำเร็จของงาน แต่ไม่เคยใช้สติในการไตร่ตรอง ว่างานจะออกมาอย่างไร และอีกประการ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หรืออินทรีย์ทั้ง ๖ ถูกปิดกั้นมาตลอด ขาดการพัฒนา

๑๗.๒. การประพฤติปฏิบัติดีตามศีล (ศีลภาวนา) อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ไขปัญหายังอย่างไร

- ส่วนปัญหาและอุปสรรค บุคลากรของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ ซึ่งขาดศีลซึ่งเป็นรู้กัน ความเบียดเบียนกัน พิงพาอาศัยกัน และยังมีการทำลายกัน อยู่ในองค์กรทำให้ไม่เกิดความปกติสุข ในสังคมของเรา การแก้ไขปัญหา ใช้ศีล ๕ ใช้เมตตา ใช้การแผ่เมตตา ตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ในการดำเนินงาน ประพฤติ ปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์

๑๗.๓. ท่านมีวิธีปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจ ให้สงบ เกิดสมาธิ เพื่อเป็นแนวทางจะนำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-ปัญหาและอุปสรรค บุคลากรในสำนักงาน สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ แต่ละคนยังขาดการฝึกฝนด้านคุณภาพของจิต ไม่สามารถควบคุมจิตของตนเองได้ ปลดปล่อยไปตามอารมณ์ที่ต้องการ เพราะขาดการพัฒนาและการฝึกอบรม ถ้าได้รับการพัฒนา และได้รับการฝึกอบรมด้านจิตใจมาแล้ว ก็จะทำให้มีจิตสำนึกที่ดี มีความรัก ความเมตตา และความรับผิดชอบต่องานในหน้าที่มากยิ่งขึ้น จะทำให้หน่วยงานเจริญก้าวหน้าต่อไป

๑๗.๔. การประพฤติปฏิบัติตามแนวปัญญาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญา รู้ เข้าใจ ในสัจธรรมตามความเป็นจริง เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-ปัญหา บุคลากรในสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ ยังขาดการพัฒนาด้านปัญญา ไม่เข้าใจ สรรพสิ่งทั้งปวง ซึ่งทุกอย่างเป็นภพมายา หรือสิ่งลวงตาทั้งนั้นการแก้ไข ปัญหา ใช้เหตุและผลในการทำงาน ปราศจากกิเลสทั้งปวง ใช้ปัญญาในการตัดสินใจ ปัญหาทั้งปวง งดใช้อารมณ์ ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสทั้งปวง

๑๘.คุณสมเกียรติ พรหมปัญญา เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน ได้ให้สัมภาษณ์ถึงการนำหลักภาวนา ๔ มาประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนา ด้านกาย วันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

๑๘.๑. ท่านมีวิธีการปฏิบัติทางกาย ตามหลักกายภาวนา เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-ตามหลักภาวนา ๔ ได้ปฏิบัติอยู่เป็นประจำแล้ว แต่ละคนมีความรู้สึกนึกคิด มุมมองไม่เหมือนกัน บ้างเห็นแก่ตัว บ้างอิจฉา เป็นคนมองโลกในแง่ดี อยู่กับการสัมผัส จากโสตประสาท ตอบสนองออกไปตามที่ได้รับรู้ ได้เห็น ได้กลิ่น ต้องทำใจให้นิ่ง พิจารณาแต่ละครั้งให้รอบคอบ ก็จะ

เกิดปัญหาทำในสิ่งที่ถูกต้อง ปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้อง หันกำหนดเวลา เพราะเลือกแต่สิ่งที่ดีๆเข้ามา ประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่หน่วยงาน

๑๘.๒. การประพฤติปฏิบัติดีตามศีล (ศีลภาวนา) อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

เมื่อคนเราฝึกจิตให้เข้ากับกายแล้วก็ไม่ยาก สมมติท่านตั้งใจไปใส่บาตร ทุกวันพระ แรกๆก็รู้สึกลำบาก พอทำไปเรื่อยๆจนเป็นกิจวัตรประจำวัน ก็จะมีจิตแจ่มใส มองอะไรในแง่ดีตลอด เมื่อคนเรามีจิตดี ปฏิบัติดี ก็เกิดความสุขต่อตัวเอง เพราะมันจะมีวิธีแก้ไขก็คือ อดทน พิจารณาให้รอบคอบ ด้วยจิตใจ ที่อ่อนโยน อย่ามองโลกในแง่ร้าย การพูดดี ถ้อยที ถ้อยอาศัย เป็นสิ่งหนึ่งที่จะจูงใจให้บุคลากรในหน่วยงาน มีจิตใจชุ่มชื่น กล้าทำงาน เมื่อมีการกล้าทำก็จะเกิดผล ติดตามมา แต่ถ้าทุกคนมีความกลัว ไม่กล้าแสดงออก งานที่ทำงานอยู่เป็นประจำก็จะไม่เกิดการพัฒนาที่ดีขึ้น งานก็ไม่มีประสิทธิภาพ

๑๘.๓. ท่านมีวิธีปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจ ให้สงบ เกิดสมาธิ เพื่อเป็นแนวทางจะนำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

- การรักษาจิตอยู่ที่ตัวเราและ ตัวอย่างซึ่งมีมากมาย อย่างที่คำพูดว่า “เอาเยี่ยง อย่างเอาอย่าง” การที่มีจิตสมาธิอยู่ที่ตัวเรา ว่ามองความผิดของตัวเอง เห็นหรือเปล่า ถ้ามองความผิดตัวเองเห็นและแก้ไข นั่นแหละคือ จิต สมาธิ ทำให้ไปสู่การอยู่กับสังคมได้ด้วยดี

๑๘.๔. การประพฤติปฏิบัติตามแนวปัญญาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญา รู้ เข้าใจ ในสังขารตามความเป็นจริง เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่าน

- สังขารเป็นสิ่งที่เกิดโดยธรรมชาติ เมื่อคนเรายอมรับความจริงของชีวิตว่าตัวเองทำได้เท่าไร แล้วจะพัฒนาไปข้างหน้าได้อีกไหม ท่านย่อมรู้ในตัวท่านเอง อย่างตัวข้าพเจ้า ช่วยชาวบ้านด้วยใจไม่หวังผลตอบแทน ยอมเสียเงินส่วนตัวเพื่อดูแลเขา ที่ตกทุกข์ได้ยาก พอเราไปพบเขาคุยกับเขา เราจะได้แต่สิ่งดีๆมาจากเขา ไม่มากนักเลย ธรรมะย่อมชนะอธรรมอยู่แล้ว

ตอนที่ ๓ แนวสัมมาชีพเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ อันได้แก่

๑. กายภาวนา ๒. ศีลภาวนา ๓. จิตภาวนา ๔. ปัญญาภาวนา เพื่อใช้ในการพัฒนาบุคลากรของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ อันจะส่งผลต่อการพัฒนางาน การปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นไป

๑๘.๑. การประพฤติปฏิบัติดีทางกาย ตามหลักกายภาวนา อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

- ปัญหาและอุปสรรค ก่อนอื่นต้องเริ่มจากผู้นำองค์กรก่อน รูป รส กลิ่น เสียง การสัมผัสด้วยกายใจ ทุกวันนี้ การทำงานของ สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ อาจจะมียหลายรูปแบบ ต่างคนต่างไป

๑๘.๒. การประพฤติปฏิบัติดีตามศีล (ศีลภาวนา) อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ไขปัญหาอย่างไร

-คุณธรรมในใจของทุกคนเป็นสิ่งที่ต้องมีและแสดงออกมาให้ได้ เมื่อมีจิตใจมีศีลไม่มี ธรรม ไม่เอาเปรียบกัน ไม่รังแกกัน ทำร้ายกัน ทุกคนมีจิตใจโอบอ้อมอารี มีความสุข งานในสำนักงาน ก็จะไม่มีปัญหาและองค์กรย่อมมีความสุข ปัญหาและอุปสรรค ก็จะไม่เกิดขึ้น เพราะทุกคนมีความรัก มีความเมตตาต่อกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกันและมีวินัยในการทำงาน

๑๘.๓. ท่านมีวิธีปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจ ให้สงบ เกิดสมาธิ เพื่อเป็นแนวทางจะนำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-ในองค์กรของ สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ มีปัญหา มากมายที่จะต้องแก้ไข ผลประโยชน์ การเอาแต่ใจตนเอง การเอาเปรียบซึ่งกันและกัน ที่ผ่านมาได้ ใช้ความสงบ บังคับจิตใจ ทำให้ถูกต้อง วิธีแก้ไข ควรจะพิจารณาแต่ละส่วน แต่ละฝ่าย แต่ละงาน ให้เกิดความสมดุล ในองค์กร ถ้าทุกคนมีจิตดี สมาธิดี ย่อมเกิดความสุข ตามมา งานก็จะตามมา องค์กรก็จะดีเด่น

๑๘.๔. การประพฤติปฏิบัติตามแนวปัญญาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญา รู้ เข้าใจ ในสังขธรรม ตามความเป็นจริง เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมี ปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-ปัญญาเป็นสิ่งที่ต้องมาพิจารณาทุกอย่าง เมื่อสรุปแล้วก็ทำ ทุกวันนี้ ทุกคนพยายาม เอาปัญญา เข้ามาพิจารณา แต่ก็เกิดน้อยมาก คนควบคุมมาก เพราะ แต่ละคน เอาแต่ใจตัวเอง เลยไม่ เกิดปัญญา ในองค์กรทุกคน แทนที่จะวิ่งหนี แต่จำใจยอมอยู่ เพราะ ปัญญา สมาธิ รู้จักเอาตัวรอด

๑๙.ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ นายสัมภาษณ์ กาศวิเศษ เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน วันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๕๘.

๑๙.๑. ท่านมีวิธีการปฏิบัติทางกาย ตามหลักกายภาวนา เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-ให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง รู้จักเลือกรับรู้แต่สิ่งที่ดีๆ ด้วยวิธี จะต้องมีการฝึกปฏิบัติ พัฒนากาย ให้อยู่สภาพที่พร้อมใช้งานได้ การเคลื่อนไหวก็คล่องตัว

๑๙.๒ ท่านมีวิธีการปฏิบัติตามทางศีล หรือตามหลักศีลภาวนา เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-มีวินัย ประพฤติปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง ไม่ทำร้ายบุคคลอื่นทั้งต่อหน้าและลับหลัง ด้วยวิธี ปฏิบัติตามศีล ๕ ให้ครบทุกข้อ เราก็จะอยู่ในสังคมนี้ได้อย่างมีความสุขตลอดไป

๑๙.๓. ท่านมีวิธีการปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจให้สงบ เกิดสมาธิ อันจะเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-มีความรับผิดชอบต่องานในหน้าที่ มีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ มีจิตใจที่มั่นคง ไม่หลงมาหา ด้วยวิธี พัฒนาจิต ฝึกปฏิบัติให้จิตเข้มแข็ง

๑๙.๔. ท่านมีวิธีการปฏิบัติปฏิบัติชอบเพื่อให้เกิดปัญญา รู้เข้าใจในสัจธรรม ความเป็นจริงของสรรพสิ่ง อันจะเป็นแนวทางเพื่อนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-คิดดีทำดี ปล่อยวาง ไม่ยึดติดกับสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ ทำจิตใจให้ปลอดโปร่งโล่ง ไม่อยากได้ของที่ไม่ใช่ของเรา

-ด้วยวิธี ค่อยๆคิด ค่อยๆทำ เกิดปัญหาก็กู้สติปัญญาแก้ไข ให้รู้เท่าทันโลกในปัจจุบัน ต้องรับการเปลี่ยนแปลงได้ ให้ทันยุคทันสมัย

๔.๑.๒. สภาพและปัญหาการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ อันได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา ปัญญาภาวนา เพื่อใช้ในการพัฒนาบุคลากรของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ อันจะส่งผลต่อการพัฒนางาน การปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นไป

๑๙.๑ การประพฤติดุติปฏิบัติทางกาย ตามหลักกายภาวนา อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนาทางด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีแรงในการขับเคลื่อนในด้านต่างๆได้ สามารถประพฤติดุติปฏิบัติในสิ่งที่ได้ จิตใจดีมีสมาธิในการทำงาน

๑๙.๒. การประพฤติดุติปฏิบัติตามศีล (ศีลภาวนา) อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนาทางด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-สำรวมกาย วาจา ไม่พูดส่อเสียดใคร ทำร้ายใคร ไม่นินทาทั้งต่อหน้าและลับหลัง ไม่ทำร้ายใคร

-ทุกคนมีศีล มีการประพฤติดุติปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ข้อ

๑๙.๓. ท่านมีวิธีปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจ ให้สงบ เกิดสมาธิ เพื่อเป็นแนวทางจะนำไปสู่การพัฒนาทางด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

- ตั้งสติก่อน ทำใจให้สบาย ไม่กังวลต่อสิ่งใดๆ

๑๙.๔. การประพฤติดุติปฏิบัติตามแนวปัญญาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญา รู้ เข้าใจ ในสัจธรรมตามความเป็นจริง เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาทางด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

ปัญหาอุปสรรคการเจริญปัญญาภาวนานั้น ไม่ค่อยฟังธรรม ปัญญาก็ไม่เกิดจากการฟัง ไม่ค่อยคิดพินิจพิจารณา ไม่อยากฟังธรรม ถ้าได้ฟังแล้วมาพิจารณา ตามความเป็นจริง และไม่เจริญภาวนา คือ ภาวนาน้อย ปัญญาก็ไม่เกิด เพราะฉะนั้นควรเป็นผู้ฟังให้มาก หมั่น พินิจพิเคราะห์พิจารณา และหมั่นภาวนาอยู่เป็นเนืองนิจ ปัญหาอุปสรรคทั้งหมดไป

ข้อเสนอแนะ (ถ้ามี)

๔.๑.๑ การประยุกต์ใช้ หลักภavana ๔ ได้แก่ กายภavana ศีลภavana จิตภavana ปัญญาภavana ในการพัฒนาบุคลากรของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ อันจะส่งผลต่อการพัฒนางาน การปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพ ยิ่งๆขึ้นไป

๒๐.ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ นางสถาพร คุณาคำ เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีชำนาญงาน วันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๕๘.

๒๐.๑. ท่านมีวิธีการปฏิบัติทางกาย ตามหลักกายภavana เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-ออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรง มีการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย เพื่อให้เกิดการใช้งานได้คล่องแคล่ว ไม่เหนื่อยง่าย มีกำลังต่อสู้ต่อไป ด้วยวิธี ผีอกหักกะ

๒๐.๒ ท่านมีวิธีการปฏิบัติตามทางศีล หรือตามหลักศีลภavana เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-ให้ตนเองอยู่ในระเบียบวินัย ไม่ทำร้ายหรือเบียดเบียนใคร ด้วยการ ประพฤติปฏิบัติตามศีล ๕ เพื่อการอยู่ร่วมกันกับสังคมได้ ด้วยวิธี การฝึกฝนควบคุมตนในทางกายและวาจาให้ได้

๒๐.๓. ท่านมีวิธีการปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจให้สงบ เกิดสมาธิ อันจะเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-มีความเมตตา กับเพื่อนร่วมงานและผู้มาติดต่อราชการ ด้วยวิธี พัฒนาสุขภาพจิตของตนเอง ให้มีคุณธรรม ทำให้จิตมันมีความสุข ความเบิกบานใจ ร่าเริง แจ่มใส

๒๐.๔. ท่านมีวิธีการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเพื่อให้เกิดปัญญา รู้เข้าใจในสัจธรรม ความเป็นจริงของสรรพสิ่ง อันจะเป็นแนวทางเพื่อนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ได้อย่างไร ? ด้วยวิธีไหน ?

-ทำจิตใจให้เป็นอิสระ เป็นของตัวเอง ไม่ยึดติดกับสิ่งใดๆ ปล่อยวาง ด้วยวิธี ทำให้ตนเองไม่เกิดความทุกข์ ร่าเริงแจ่มใสอยู่ตลอดเวลา ไม่ทำให้เศร้าหมอง หดหู่แต่อย่างใด

๔.๑.๒. สภาพและปัญหาการประยุกต์ใช้หลักภavana ๔ อันได้แก่ กายภavana ศีลภavana จิตภavana ปัญญาภavana เพื่อใช้ในการพัฒนาบุคลากรของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ อันจะส่งผลต่อการพัฒนางาน การปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งๆขึ้นไป

๒๐.๑ การประพฤติปฏิบัติดีทางกาย ตามหลักกายภavana อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีแรงในการขับเคลื่อนในด้านต่างๆได้ สามารถประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ได้ จิตใจดีมีสมาธิในการทำงาน

๒๐.๒. การประพฤติปฏิบัติดีตามศีล (ศีลภavana) อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง หรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

-สำรวมกาย วาจา ไม่พูดส่อเสียดใคร ทำร้ายใคร ไม่นินทาทั้งต่อหน้าและลับหลัง ไม่ทำร้ายใคร

-ทุกคนมีศีลแต่เป็นบางครั้งก็มีการประพฤติปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ครบบ้างไม่ครบบ้าง

๒๐.๓. ท่านมีวิธีปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจ ให้สงบ เกิดสมาธิ เพื่อเป็นแนวทางจะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

- ตั้งสติก่อน ทำใจให้สบาย ไม่กังวลต่อสิ่งใดๆ

๒๐.๔. การประพฤติปฏิบัติตามแนวปัญญาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญา รู้ เข้าใจ ในสังขธรรมตามความเป็นจริง เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ท่านมีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง ? ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ?

ปัญหาอุปสรรคของการเจริญปัญญาภาวนานั้น ไม่ค่อยฟังธรรม ปัญญาก็ไม่เกิดจากการฟัง ไม่ค่อยคิดพิจารณา ไม่ยาก ฟังธรรมก็ได้ฟังมาพิจารณา ตามความเป็นจริง และไม่เจริญภาวนาคือ ภาวนาน้อย ปัญญาก็ไม่เกิด เพราะฉะนั้นควรเป็นผู้ฟังให้มาก หมั่น พินิจพิเคราะห์พิจารณา และหมั่นภาวนาอยู่เป็นนิจ ปัญหาอุปสรรคก็หมดไป

ข้อเสนอแนะ (ถ้ามี).