

รายงานการประชุม  
คณะกรรมการจัดการความรู้ สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยทักษิณ  
ครั้งที่ ๓/๒๕๕๘  
วันอังคารที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๕๘  
ณ ห้องประชุมเล็ก ชั้น ๒ อาคารสำนักหอสมุด วิทยาเขตสงขลา

คณะกรรมการที่เข้าร่วมประชุม

- นายสุนันท์ อินทนิล
- นางสาวศุภาทิพย์ ชูชาติ
- นางอัจฉราภรณ์ กวมทรัพย์
- นางสาวพิชามณูชู่ ทองช้วน
- นางสาวขวัญชนก วิริยกุลโอภาส
- นางสาวเนตรนภา สมบัติ
- นางสาวนิภารัตน์ จิรานุกรม
- นางละอองดาว เหล่าแก้ว
- นางสาวฉัตรมณี ไชยวงศ์
- นางสาวคารีน่า แหอ
- นางจิตติมา หนูช่วย
- นางวิมล ธีรสัตยวงศ์
- นางสาวจิตติมา แพ่งโยธา
- นางจิตติมา คำชู
- นางศรินญา สังข์ศิริ
- นางกอบกุล สุวลักษณ์
- นางสาวอุมาภรณ์ ชาญศรี

เปิดประชุม เวลา ๐๕.๐๐ น.

นายสุนันท์ อินทนิล ผู้อำนวยการศูนย์อำนวยการจัดการความรู้ สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยทักษิณ กล่าวเปิดกิจกรรมเล่าสู่กันฟัง โครงการตามแผนการจัดการความรู้ ประเด็น ๑ ห้องสมุดสร้างสุข : คนทำงานเป็นสุข โครงการกิจกรรมชมรมคลายใจ ซึ่งเป็นการแบ่งปันและแลกเปลี่ยนเรียนรู้โครงการย่อยหัวข้อ พุทธวจนเสวนา โดยนำหลักธรรมคำสั่งสอนที่ออกจากพระโอษฐ์ของพระพุทธเจ้า มาร่วมเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ต่อจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งที่ ๑ มีหัวข้อที่นำมาเสวนาประกอบด้วย

ระเบียบวาระที่ ๑ เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

ไม่มี

ระเบียบวาระที่ ๒ รับรองรายงานการประชุมคณะทำงานการจัดการความรู้ สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยทักษิณ

ไม่มี

ระเบียบวาระที่ ๓ เรื่องสืบเนื่อง

ไม่มี

ระเบียบวาระที่ ๔ เรื่องพิจารณา

เล่าสู่กันฟัง ประเด็น ๑ ห้องสมุดสร้างสุข : คนทำงานเป็นสุข เป็นการแบ่งปันและแลกเปลี่ยนเรียนรู้หลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ในกิจกรรมพุทธวจนเสวนา มีประเด็นที่ได้ร่วมเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประกอบด้วย

- การฝึกสมาธิ
- ทบทวนประเด็นพุทธวจนเสวนา ครั้งที่ ๑
- กฏอัมปิัจจยตา หรือ หัวใจปฏิเสธสมุปปาท ฝ่ายทุกขสมุทฺทยอริยสัง
- กฏอัมปิัจจยตา หรือ หัวใจปฏิเสธสมุปปาท ฝ่ายทุกขนิโรธอริยสัง
- ข้อคิดแรงบันดาลใจจาก ดร.วรภัทร์ ภูเจริญ
- สรุปการเสวนา ด้วยธรรมบรรยายโดยพระอาจารย์ศีกฤทธิ โสตุถิโส

#### ๑. การฝึกสมาธิ

สมาธิ คือ ที่ตั้งมั่นแห่งจิต การฝึกปฏิบัติสมาธิ คือการทำใจให้นิ่ง หากจิตใจหวั่นไหวย่อมอ่อนแอ แต่หากหยุดนิ่งเฉยได้แล้วยังมีพลัง เหมือนการรวมโฟกัสของแสงให้เป็นจุดเดียวกัน ย่อมมีพลังที่จะ

จุดไฟให้ติดได้ การทำสมาธิ ตามหลักของพระพุทธศาสนาแสดงพระธรรมเทศนาหลายวิธี เช่น คนที่มีโรคจริต คือหลงใหลในของสวยงามง่าย ควรพิจารณาความไม่งาม (อสุภะ) ความไม่เที่ยง ความไม่แน่นอนในสังขารต่างๆ (อนิจจัง) เพื่อให้ใจไม่ติดในโรคะได้ง่ายจะได้ทำสมาธิได้ง่าย เพราะเมื่อหลับตาทำสมาธิแล้ว ใจเราชอบอะไร คุ้นอะไร ก็จะมีภาพนั้นปรากฏขึ้นมาในใจ

การทำสมาธิในพุทธศาสนา สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา แต่ถ้าต้องการความต่อเนื่องยาวนาน และให้ได้ผลการปฏิบัติที่ดีนั้นควรเตรียมตัวดังนี้

๑. บริโภคน้ำอาหารแต่พอดีไม่อิ่มไป หิวไป
๒. อาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด แต่งตัวให้เรียบร้อย สบายๆ
๓. หามุมสงบ ไม่เสียงดัง ไม่อึกทึก ไม่มีการรบกวนจากภายนอก มีอุณหภูมิมืดๆ
๔. อิริยาบถสบายๆ วางมือตามสะดวก จะเป็นที่นั่งพับหรือบนเก้าอี้ก็ได้ หลับตาเบาๆ อย่าเม้มตา
๕. ขยับท่าทางให้รู้สึกว่างสบาย สังเกตตัวเองว่าไม่มีการเกร็ง
๖. ทำใจให้โล่ง โปร่ง เบา ปล่อยวางสิ่งต่างๆในใจ ละความกังวลต่างๆ ชั่วคราว
๗. เมื่อสบายดีแล้ว ให้ภาวนาในใจ จะใช้ความรู้สึกจับกับลมหายใจ หายใจเข้าสั้นก็รู้ หายใจออกสั้นก็รู้ หายใจเข้ายาวก็รู้ หายใจออกยาวก็รู้ จะใช้คำบริกรรมว่า ว่า พุท เมื่อหายใจออกให้กำหนดว่า โธ ก็ได้ หรือจะใช้คำบริกรรมอื่นๆ เช่น นับ ๑, ๒, ๓ .. ไปเรื่อยๆ เมื่อหายใจเข้าออกครั้งหนึ่ง หรือไม่ต้องใช้คำบริกรรมก็ได้
๘. ในระหว่างการปฏิบัติธรรม อาจจะมีเรื่องฟุ้งซ่านเข้ามาเป็นระยะ อย่าสนใจ ถ้าจิตวอกแวกจนสนใจเรื่องอื่น เมื่อได้สติ ให้เริ่มภาวนาใหม่
๙. เมื่อรู้สึกเมื่อย คับ ปวด ให้อดทน ถ้าทนไม่ไหวให้เปลี่ยนอิริยาบถแก้ เช่นเกาที่คันอย่างมีสติ เช่นภาวนาว่า เมื่อยหนอยๆ คับหนอยๆ เกาหนอยๆ ซึ่งถ้าจะลุกมาเดินจงกรมจนกว่าจะหายเวทนาการก็ได้
๑๐. เมื่อใจเริ่มสงบดีแล้ว จิตอาจจะมีความรู้สึกแปลกๆ มีอาการต่างๆ กันไปตามสภาวะจิต ของแต่ละคน เช่นตัวหมุน ตัวเบา สั่น ขนลุกและอื่นๆ ก็ให้วางเฉยไปตั้งใจภาวนาเรื่อยๆ
๑๑. เมื่อจิตเป็นสมาธิมากขึ้น คำภาวนาจะหายไป ให้กำหนดสภาวะที่รับรู้ได้เด่นชัดในจิต แล้วให้จิตไปจับไว้แทน เช่น ลมหายใจ
๑๒. เมื่อจิตมีสมาธิกล้าขึ้นจิตจะนิ่งสงบเหมือนผิวน้ำที่ไร้คลื่น จิตจะกำหนดอะไรเป็นองค์ภาวนาไม่ได้ ชั่วคราว เราอาจจะตกใจว่าไม่มีอะไรให้กำหนดได้อาจหลุดจากสมาธิ ให้พิจารณาว่า สภาวะที่กำหนดอะไรไม่ได้เป็น ธรรมชาติ คือเป็นความจริงให้กำหนดความจริงนี้แทน

การฝึกปฏิบัติสมาธิ ต้องทำให้สม่ำเสมอเป็นประจำ ทำเรื่อยๆ อย่างสบายๆ ไม่เร่ง ไม่บังคับ ทำได้แค่ไหนให้พอใจแค่นั้น ซึ่งเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดความอยากจนเกินไป จนจิตใจต้องสูญเสียความเป็นกลาง

## ๒. ทบทวนประเด็นพุทธวจนเสวนา ครั้งที่ ๑

ขั้นตอนการบำเพ็ญเพียรของสมณ โคดม ในคืนวันเพ็ญ เดือนหก ก่อนพุทธศักราช ๔๕ ปี เริ่มด้วยการปฏิบัติสมาธิจนบรรลุฌาน ๑, ๒, ๓ และ ๔ ตามลำดับ จนกระทั่งบรรลุปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ฐิติตชาตของพระองค์ย้อนไปหลายชาติไม่มีประมาณในยามแรกของราตรี บรรลุจุตูปปาตญาณ เห็นการเวียนว่ายตาย

เกิดของหมู่สัตว์ทั้งหลายว่าเป็นไปตามกรรมในยามที่ ๒ ของราตรี และบรรลูลอสาวิภยญาณ รู้ชัดความเป็นจริงในอริยสัจสี่ที่ว่า นี่ทุกข์ นี่ทุกข์สมุทัย นี่ทุกข์นิโรธ นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา รู้ว่าจิตหลุดพ้นชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว

- นำเสนอวิธีที่ศรัทธ ชัมมจักกัปปวัตตนสูตรทำนองเพลงอินเดียพร้อมคำแปลบรรยายภาษาไทย เป็นการทบทวนหลักอริยสัจสี่

- ทบทวนอริยสัจ ๔

### ๓. กฎอิตถิปัจจยตา

เสวนาหัวข้อ กฎอิตถิปัจจยตา หรือ ปัจจยการ เป็นหลักธรรมที่อธิบายถึงการเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกัน หรือการที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันจึงเกิดมีขึ้น ตามกฎที่ว่า

อิมสมึ สติ อิทํ โหติ	เมื่อสิ่งนี้ มี สิ่งนี้ ย่อมมี
อิมสสุปฺปาทา อิทํ อุปฺปชฺชติ	เพราะความเกิดขึ้นแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น
อิมสมึ อสติ อิทํ น โหติ	เมื่อสิ่งนี้ ไม่มี สิ่งนี้ ย่อมไม่มี
อิมสฺส นิโรธา อิทํ นิรุชฺชติ	เพราะความดับไปแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้ จึงดับไป

### ๔. ปฏิจจสมุปบาท ฝ่ายทุกข์สมุทัยอริยสัจ

ปฏิจจสมุปบาท อธิบายถึงการเกิดขึ้นพร้อมแห่งทุกข์ทั้งหลาย คือ ทุกข์สมุทัยอริยสัจ เกิดขึ้นเพราะมีปัจจัย 12 ประการ เกิดขึ้นสืบๆ เนื่องกันมาตามลำดับดังนี้ คือ

- เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี
- เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญานจึงมี
- เพราะวิญญานเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี
- เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี
- เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี
- เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี
- เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี
- เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี
- เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี
- เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี
- เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะจึงมี

ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัส และความคับแค้นใจ ก็มีพร้อม ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งปวงนี้ จึงมี

การเทศนาปฏิจจสมุปบาท ดังแสดงไปแล้วข้างต้น เรียกว่า อนุโลมเทศนา

- **กฎอภัยโทษภัยพิบัติ หรือ หัวใจปฏิจกสมุปบาท ฝ่ายทุกขนิโรธอริยสัง**

หากแสดงย้อนกลับจากปลายมาหาต้น จากผลไปหาเหตุปัจจัย เช่น ชรามรณะเป็นต้น มีเพราะชาติ เป็นปัจจัย ชาติมีเพราะภพเป็นปัจจัย ฯลฯ สังขารมีเพราะอวิชชาเป็นปัจจัย ดังนี้ เรียกว่า ปฏิโลมเทศนา หรือ ทุกขนิโรธอริยสัง

**ลำดับแห่งปฏิจกสมุปบาทฝ่ายดับทุกข์**

ความทุกข์ จะดับไปได้เพราะ ชาติ (การเกิดอดีต"ตัวตน"คิดว่าตนเป็นอะไรอยู่) ดับ

ชาติ จะดับไปได้เพราะ ภพ (การมีภาระหน้าที่และภาวะทางใจ) ดับ

ภพ จะดับไปได้เพราะ อุปาทาน (ความยึดติดในสิ่งต่าง ๆ) ดับ

อุปาทาน จะดับไปได้เพราะ ตัณหา (ความอยาก) ดับ

ตัณหา จะดับไปได้เพราะ เวทนา (ความรู้สึกทุกข์หรือสุขหรือเฉยๆ) ดับ

เวทนา จะดับไปได้เพราะ ผัสสะ (การสัมผัส) ดับ

ผัสสะ จะดับไปได้เพราะ สพายนะ (อายตนะใน๖+นอก๖) ดับ

สพายนะ จะดับไปได้เพราะ นามรูป (รูปขันธ์) ดับ

นามรูป จะดับไปได้เพราะ วิญญาน (วิญญานขันธ์) ดับ

วิญญาน จะดับไปได้เพราะ สังขาร (อารมณ์ปรุงแต่งวิญญาน-เจตสิก) ดับ

สังขาร จะดับไปได้เพราะ อวิชชา (ความไม่รู้อย่างแจ่มแจ้ง) ดับ

การแสดงหลักปฏิจกสมุปบาท เป็นการแสดงให้เห็น ความเกิดขึ้นแห่งธรรมต่างๆ โดยอาศัยปัจจัยสืบ ทอดกันไปอย่างนี้ เป็น **สมุทวาร** คือฝ่ายสมุทัย ใช้เป็นคำอธิบาย อริยสังข์ข้อที่สอง (สมุทัยสังข์) คือ แสดงให้เห็นความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ ปฏิจกสมุปบาทที่แสดงแบบนี้เรียกว่า **อนุโลมปฏิจกสมุปบาท**

การแสดงตรงกันข้ามกับข้างต้นนี้ เรียกว่า **นิโรธวาร** คือฝ่ายนิโรธ ใช้เป็นคำอธิบาย อริยสังข์ข้อที่สาม (นิโรธสังข์) เรียกว่า **ปฏิโลมปฏิจกสมุปบาท** แสดงให้เห็นความดับไปแห่งทุกข์ ด้วยอาศัยความดับไปแห่งปัจจัย ทั้งหลาย สืบทอดกันไป

**๕. ข้อคิดแรงบันดาลใจ ดร.วรภัทร์ ภูเจริญ**

นายวิดิทัศน์ แรงบันดาลใจและความศรัทธาของ ดร.วรภัทร์ ภูเจริญ วิศวกรองค์การนาซ่า ที่ได้ ศึกษา พิสูจน์คำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างมีหลักการ จนพบว่าเป็นคำสอนที่เป็นสังข์จะ ความจริง จนเกิดศรัทธา หยั่งลงมั่นในคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วประกาศให้คนอื่นศึกษาและพิสูจน์สังข์ธรรมนี้ต่อไป ต่อจากครั้งที่ ๒

**๖. วิดิทัศน์สรุปการเสวนา โดยพระอาจารย์กฤทธิ โสตุถิโส**

นำเสนอวิดิทัศน์ธรรมบรรยาย หัวข้อ “กฎอภัยโทษภัยพิบัติ หรือ หัวใจปฏิจกสมุปบาท” อธิบายถึง การเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกัน หรือการที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันจึงเกิดมีขึ้น บรรยายโดย

พระอาจารย์ศีกฤทธิ์ โสตุถิผล เจ้าอาวาสวัดนาป่าพง เป็นการบรรยายแจกแจงรายละเอียดขั้นตอนของสรรพสิ่ง  
ที่อาศัยกันและกันเกิด จนเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ อันเป็นกิจที่ควรทำในอริยสัจสี่ว่า ทุกขสมุทัยอริยสัจ ควรละเสีย  
และขั้นตอนการดับทุกข์ คือทุกข์นิโรธอริยสัจ ควรทำให้แจ้ง โดยละเอียด ประมาณ ๔๐ นาที

ระเบียบวาระที่ ๕ อื่น ๆ

ไม่มี

ปิดประชุมเวลา ๑๑.๓๐ น.

(นายสุนันท์ อินทนิล)

นักวิชาการ โสตทัศนศึกษา ชำนาญการพิเศษ  
คณะทำงานผู้อำนวยการความสะดวกด้านการจัดการความรู้

(นางสาวจิตติมา แพ่งโยธา)

คณะทำงานและเลขานุการการจัดการความรู้  
ผู้บันทึกการประชุม