

ใบความรู้ที่ ๒.๓ สนทนาธรรม

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้รู้และเข้าใจหลักฐานวิทยาศาสตร์และงานวิจัย ที่บ่งชี้ถึงประโยชน์ของการสนทนาธรรมในการสร้างสุขภาพ
๒. เพื่อให้รู้เทคนิค และทักษะในการปฏิบัติสมาธิ ที่มีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตได้
๓. เพื่อให้สามารถน้อมนำหลักธรรมมาสนทนาในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

การสนทนาธรรม เป็นวิธีการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ การปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวกับพุทธธรรมที่เป็นสื่อสารสองทางระหว่างผู้สนทนา ซึ่งอาจมีจำนวนผู้สนทนาตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป โดยมีหลักการวัตถุประสงค์และคุณประโยชน์ที่พึงได้รับ ดังนี้

หลักการของการสนทนาธรรม

การสนทนาธรรม เป็นกระบวนการหนึ่งของการถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้องค์ความรู้และประสบการณ์ระหว่างผู้รู้หรือผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธศาสนาด้วยกัน ซึ่งอาจเป็นบรรพชิตด้วยกันหรือบรรพชิตกับฆราวาสหรือฆราวาสกับฆราวาสด้วยกันก็ได้ การสนทนาอาจเกิดขึ้นแบบธรรมชาติหรือไม่เป็นทางการ เช่น โยมไปเยี่ยมหรือทำบุญกับพระภิกษุที่ตนคุ้นเคย เคารพนับถือ ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งอาจหยิบยกหัวข้อธรรมมาถามหรือโยมมีปัญหาคบครวญก็อาจปรึกษาขอคำแนะนำจากพระภิกษुरुูปนั้นก็ได้ หรืออาจสนทนาธรรมอาจจัดเป็นแบบทางการ เช่น การจัดเทศน์ ปุจฉา-วิสัชนา ระหว่างพระภิกษุ ๒ รูป หรือ ๓ รูป ในงานบุญงานกุศล ในวันสำคัญทางศาสนาหรือวันเทศน์มหาชาติประจำปีของวัด โดยมีญาติโยมฟังเป็นจำนวนมากๆก็ได้ นอกจากนั้นอาจจัดสนทนาธรรมในหลักสูตรการฝึกอบรมเกี่ยวกับเรื่องธรรมะในการสัมมนาหรือเรียนในชั้นเรียนก็ได้ การสนทนาธรรมถือว่ามีคุณประโยชน์มากต่อการเรียนรู้ และการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้กว้างขวาง เพื่อจรรโลงพระพุทธศาสนาให้มั่นคงสืบต่อไป ทั้งนี้เพื่อช่วยเหลือประชาชนให้มีคุณธรรมจริยธรรมและมีความสุข สงบ สร้างสรรค์ รวมกันเป็นสังคมที่อยู่เย็นเป็นสุข มีสามัคคีธรรมและเจริญรุ่งเรืองล้ำยุค ล้ำสมัยในสังคมโลกต่อไป

วัตถุประสงค์

การสนทนาธรรม มีวัตถุประสงค์และความมุ่งหมาย ดังนี้

๑. เพื่อสอนหรืออบรมพุทธธรรมให้ครบทั้ง ๓ องค์ประกอบของธรรมที่ดี หรือธรรมของคนดี สัทธรรม คือ สิ่งที่ดีงามที่เรียน(ปริยัติสัทธรรม) สิ่งที่ดีปฏิบัติตาม(ปฏิบัติสัทธรรม) และสิ่งที่พึงบรรลุถึง(ปฏิบัติสัทธรรม) เนื่องจากการสื่อสารสองทาง สามารถครอบคลุมประเด็นต่างๆ ที่สนใจหรือสงสัยได้ รวมทั้งธรรมเพื่อสุขภาพด้วย
๒. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเป้าหมายมีศีลธรรม คุณธรรม และจริยธรรม ในการดำเนินวิถีชีวิตด้วยปัญญาอย่างมีเหตุผลและเพียงพอ
๓. เพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้ช่วยเหลือสังคมอยู่เย็นเป็นสุข มีสามัคคีธรรม เจริญรุ่งเรืองและมั่นคง

หลักธรรมในการสนทนาธรรม

๑. ต้องชำระศีลให้บริสุทธิ์ ถ้าเป็นฆราวาสต้องรักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์หรือรักษาศีล ๘ มาล่วงหน้าสัก ๗ วัน ก่อนสนทนา
๒. ต้องหมั่นเจริญสมาธิภาวนาเป็นประจำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนสนทนาธรรม ทำสมาธิก่อนเพื่อทำให้จิตใจผ่องใส ทำสมาธิจนรู้สึกเหมือนตัวของเราเป็นก่อนธรรมทั้งก่อนให้ตัวเป็นธรรมใจเป็นธรรมเสียก่อนแล้วจึงสนทนาธรรม
๓. แต่งกายสุภาพ กายกัปปาจาเป็นธรรมแล้ว ถึงเวลาจะสนทนาต้องแต่งกายให้สุภาพ สะอาดตา ยิ่งถ้าเป็นชุดขาวได้ยิ่งดีมาก ไม่ควรใช้เสื้อผ้าสีบาดตา ทั้งนี้เพื่อให้เครื่องประกอบกายของเราก็คือเป็นธรรมด้วย
๔. กิริยาสุภาพ จะยืนจะเดินจะนั่งให้เรียบร้อย หนักแน่น สงบเสถียร สำรวม มีกิริยาเป็นธรรม ไม่ให้กิริยาของเราทำให้ผู้อื่นขุ่นใจ เช่น เดินลงส้นเท้ามาบ้าง
๕. วาจาสุภาพ คือมีวาจาสุภาพติดตังได้กล่าวมาแล้ว ไม่พูดเสียงดัง ไม่สรวลเสเฮฮา ไม่ยกตนข่มท่าน ไม่รู้บอกว่าไม่รู้ ควรชมก็ชม ควรติก็ติ แต่ไม่ด่า
๖. ไม่กล่าวคำนพทุพพจน์ เพราะพทุพพจน์คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น โดยเนื้อแท้แล้วย่อมถูกต้องร้อยเปอร์เซ็นต์ สำหรับบรรลภกถาหรือฎีกา เมื่อไม่เห็นด้วยก็ควรแสดงเพียงแต่ความรู้สึกสงสัย หรือแสดงความเห็นของตนว่าน่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้มากกว่า พร้อมกับขอความเห็นจากคู่สนทนา
๗. ไม่พูดวาจาที่ทำให้เกิดความแตกร้าง ไม่ใช้คำพูดก้าวร้าวรุนแรง แต่ใช้วาจาที่ก่อให้เกิดความสามัคคีประสานน้ำใจ
๘. ไม่แสดงอาการโกรธเมื่อถูกขัดแย้ง ให้พิจารณาไตร่ตรองดูโดยแยบคาย เพราะอาจมองข้ามบางอย่างไป เรื่องบางเรื่องอาจถูกในที่หนึ่ง แต่ผิดในที่อีกที่หนึ่ง ขึ้นอยู่กับเวลาและสถานที่ ถ้าเราด่วนโกรธเสียก่อน ความคิดที่จะไตร่ตรองตามก็ไม่มี ปัญหาของเราจะถูกความโกรธปิดบังหมด
๙. ไม่ปรารถนาลามก คิดที่จะให้ตนมีชื่อเสียง อยากเด่นอยากดัง ตั้งใจจะฉีกหน้าผู้อื่นเพื่อให้ตนดัง ถ้าวันไหนจะไปสนทนาธรรมแล้วเกิดมีความรู้สึกอยากจะไปฉีกหน้าใคร วันนั้นนอนอยู่บ้านดีกว่า มันไม่เป็นธรรมตั้งแต่ต้นแล้ว อย่าไปสร้างเวรสร้างกรรมเลย
๑๐. ตั้งจิตไว้ว่าจะสนทนาธรรมเพื่อให้เกิดปัญญา จะเอาความรู้ของเราไปต่อเอาความรู้คนอื่นเขา มา ไม่ใช่ไปเพื่ออวดรู้ แต่จะไปแลกเปลี่ยนความรู้กัน

๑๑. ไม่พูดออกนอกเรื่องที่ตั้งประเด็นไว้ ไม่อย่างนั้นจะกลายเป็นอวดดีหรือนินทาคนอื่นไป เช่น พูดเรื่องบาป พูดไปพูดมากกลายเป็นว่า “ฉันนะไปทำทานไว้ที่นั่นที่นี้” กลายเป็นอวดว่าฉันใจบุญนะ หรือพูดเรื่องทาน พูดไปพูดมากกลายเป็นว่า “อ้อ!แม่คนนั้นนะขี้เหนียว อีตาเศรษฐีคนนั้นก็ขี้เหนียว” ถามว่าใครดี “ฉัน...ฉัน” อย่างนี้ใช้ไม่ได้

๑๒. ไม่พูดนานไปจนน่าเบื่อ รู้จักกาลเทศะ เรื่องบางเรื่องแม่น้ำฟังแต่ถ้าพูดนานไปมากไป ผลที่ได้กลับจะน้อยลงกว่าพูดพอดีๆ เหมือนคนรับประทานอาหาร แม้เป็นอาหารดีรสอร่อย ถ้ารับประทานอิมไปจนจุทท้องเฟ้อ ทีหลังก็จะพาลขยาดไม่อยากจะรับประทานอาหารชนิดนั้นๆ

วิธีการสนทนาธรรม

๑. แบบไม่เป็นทางการ ขึ้นอยู่กับความสนใจของพระภิกษุสงฆ์หรือผู้ทรงคุณวุฒิว่าควรจะสนทนาธรรมเรื่องอะไรที่ตรงกับความสนใจหรือปัญหาของฝ่ายญาติโยม หรือของพระภิกษุ-สามเณร ที่อาวุโสน้อยกว่า อาจสนทนาที่วัดหรือบ้านหรือสถานที่ทำงานของผู้ร่วมสนทนาก็ได้ สำหรับเวลาที่ใช้ก็ขึ้นอยู่กับมีโอกาสมากน้อยเพียงใด เรื่องที่สนทนาอาจรวมถึงเรื่องสุขภาพ เรื่องการดำเนินวิถีชีวิตด้วย
๒. แบบเป็นทางการ ควรมีการวางแผนและเตรียมการให้พร้อมโดยคำนึงถึงขั้นตอนต่างๆ ดังนี้
 ๑. ค้นหาและวิเคราะห์ข้อมูลความต้องการและส่วนขาด ส่วนเกินของบุคคลที่จะสนทนาด้วยหรือของกลุ่มผู้ร่วมฟังการสนทนา
 ๒. วิเคราะห์ วิจัยและคัดเลือกหัวข้อธรรม(ธรรมวิจยะ) ที่จะหยิบยกขึ้นมาสนทนา
 ๓. จัดทำหลักสูตร(ถ้าจำเป็น) และแผนการสนทนาธรรม อาจใช้รูปแบบของแผนการเรียนการสอนในการฝึกอบรมทั่วไปก็ได้
 ๔. จัดทำสื่อประกอบการสนทนาที่เหมาะสม เช่น เอกสารแจก, แผ่นพับ, Power Point ในคอมพิวเตอร์ เป็นต้น
 ๕. จัดเตรียมสถานที่ และอุปกรณ์ที่จำเป็น
 ๖. นัดหมายผู้ร่วมสัมมนาและผู้ฟัง
 ๗. ดำเนินการสนทนา
 ๘. ติดตามประเมินผล
 ๙. เผยแพร่ สาระสำคัญของการสนทนาธรรม

คุณประโยชน์ที่พึงได้จากการสนทนาธรรม

คุณประโยชน์ที่เกิดจากการสนทนาธรรมในภาพรวม มีดังนี้

๑. พระพุทธเจ้าตรัสว่า ผู้สอนและผู้เผยแพร่ธรรมและพุทธศาสนาได้บุญ ได้กุศลมาก
๒. ผู้ร่วมสนทนามีความรู้เรื่องพุทธธรรมมากขึ้นและเป็นการกระตุ้นให้นำธรรมนั้นๆ ไปปฏิบัติ
๓. เกิดความคุ้นเคยเป็นกันเองมากขึ้นระหว่างผู้ร่วมสนทนาธรรม ซึ่งจะนำไปสู่การร่วมมือร่วมใจกันทำงานเพื่อส่วนของวัดและชุมชนมากขึ้น
๔. ผู้ร่วมฟังการสนทนาธรรม ได้รับความรู้และแนวทางปฏิบัติธรรมเพิ่มมากขึ้น
๕. ผู้ร่วมฟังการสนทนาธรรมสามารถสื่อความหมาย ชักถาม แลกเปลี่ยน ความรู้ ความจริง เกิดปัญญา เฉลียวฉลาด
๖. หัวข้อธรรมที่สนทนา มีความกว้างและความลึกตามความสนใจและต้องการของผู้ร่วมสนทนา เช่น เรื่องธรรมชาติ ความเป็นอยู่ การดำเนินวิถีชีวิต สุขภาพ เป็นต้น

อ้างอิง

- คณะกรรมการสนับสนุนและประสานงานโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ. แนวทางการดำเนินงานหมู่บ้านสุขภาพดีวิถีพุทธ. หจก.ศิริธรรมออฟเซต, อุบลราชธานี : ๒๕๕๔
- รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี – เตรียมชัยศรี .การปฏิบัติสมาธิ เพื่อการเยียวยาสุขภาพ. สำนักงานกิจการพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก, พิมพ์ครั้งที่ ๙ , กรุงเทพฯ : ๒๕๕๒
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์. อายุคาดเฉลี่ยของประชากรไทย ปี ๒๕๕๔ . นนทบุรี : ๒๕๕๔
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ข้อมูลปี ๒๕๕๓ – ๒๕๗๓ การคาดประมาณประชากรของไทย ๒๕๕๓ – ๒๕๗๓
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. โรคเรื้อรังในผู้สูงอายุ ปี ๒๕๕๐ กรุงเทพฯ : ๒๕๕๐
- สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข และมูลนิธิอุทัย สุดสุข . รูปแบบโครงการสร้างเสริมสุขภาพ วิถีพุทธ เอกสารรายงานการสัมมนาถอดบทเรียนและจัดทำรูปแบบการดำเนินงานสร้างสุขภาพและรักษาพยาบาล วิถีพุทธ วันที่ ๘ – ๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๕
- สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข และมูลนิธิอุทัย สุดสุข.รูปแบบโครงการรักษาพยาบาล วิถีพุทธ เอกสารรายงานการสัมมนาถอดบทเรียนและจัดทำรูปแบบการดำเนินงานสร้างสุขภาพและรักษาพยาบาล วิถีพุทธ วันที่ ๘ – ๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๕
- สำนักบริหารยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. คู่มือดำเนินงานศูนย์สุขภาพดีวัยทำงาน เล่ม ๒(Wellness Center:Well Adult Clinic : Book๒). บริษัทเดอะ กราฟิโก ซิสเต็มส์ จำกัด, พิมพ์ครั้งที่ ๑, กรุงเทพฯ : ๒๕๖๓
- พระมหาสมพงษ์ สุนตจิตโต, ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข, เทคนิค ๓ส. ๓อ. ๑น. นาฬิกาชีวิต พิชิตโรค, โรงพิมพ์นิเวศธรรมดาการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด, กรุงเทพฯ : ๒๕๕๕
- อุทัย สุดสุข สาธารณสุขในพระไตรปิฎก : บูรณาการสู่สุขภาพดี ซีวีมีสุข. เทพประทานการพิมพ์. พิมพ์ครั้งที่ ๒ : ๒๕๕๔
- อุทัย สุดสุข. นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ เพื่อสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิต.บริษัท วี อินดี้ ดีไซน์ จำกัด : กรุงเทพฯ; ๒๕๖๒

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลาง
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ตามประกาศสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
เรื่อง แนวทางการเผยแพร่ข้อมูลต่อสาธารณะผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน พ.ศ. ๒๕๖๑
สำหรับหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลางสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข	
ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข วัน/เดือน/ปี : ๔ พฤษภาคม ๒๕๖๔ หัวข้อ: เอกสารประกอบการพัฒนาหลักสูตรสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.) ครั้งที่ ๒ รายละเอียดข้อมูล (โดยสรุปหรือเอกสารแนบ) เอกสารประกอบการพัฒนาหลักสูตรสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.) ครั้งที่ ๒ Link ภายนอก: ไม่มี หมายเหตุ:	
ผู้รับผิดชอบการให้ข้อมูล สุชาภา วรินทร์เวช (นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช) ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ วันที่ ๔ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔	ผู้อนุมัติรับรอง สุชาภา วรินทร์เวช (นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช) ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ (หัวหน้า) วันที่ ๔ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔
ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่ พศวีร์ วัชรบุตร (นายพศวีร์ วัชรบุตร) นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ วันที่ ๔ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔	