

ธรรมะกับการดูแลสุขภาพจิตในการทำงาน

สุภีร์ ทุมทอง

๖ สิงหาคม ๒๕๖๒

ธรรมะกับการดูแลสุขภาพจิตในการทำงาน

๑. ธรรมะ คือ อะไร
๒. ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา
๓. ความหมายของคำศัพท์ในทางศาสนา เช่น
กรรม, พิธีกรรม, บุญ, บาป, การทำบุญ, ภพภูมิ, ทุกข์,
เหตุปัจจัย, มงคล, กรรมเก่า, เจ้ากรรมนายเวร, ไสยศาสตร์ ฯลฯ
๔. จิต คือ อะไร, สุขภาพจิต คือ อะไร, เหตุให้สุขภาพจิตดี มีอะไรบ้าง
๕. การลดความขัดแย้งและความเครียดในชีวิตและการทำงาน
๖. วิธีฝึกสติสัมปชัญญะและสมาธิเบื้องต้น

ธรรมะกับการดูแลสุขภาพจิตในการทำงาน

๑. ธรรมะ คือ อะไร

อิทัปปัจจยตา ปฏิจจสมุปบาท

นิพพาน

สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา

สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา

สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา

ธรรมะกับการดูแลสุขภาพจิตในการทำงาน

๑. ธรรมะ คือ อะไร

อิทัปปัจจยตา

อิมสมิ สติ อิทั โหติ - เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ย่อมมี

อิมสสุปปาธา อิทั อูปฺปชฺชติ - เพราะความเกิดขึ้นของสิ่งนี้ สิ่งนี้ย่อมเกิดขึ้น

อิมสมิ อสติ อิทั น โหติ - เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ย่อมไม่มี

อิมสส นิโรธา อิทั นิรุชฺฌติ - เพราะความหมดไปของสิ่งนี้ สิ่งนี้ย่อมหมดไป

ธรรมะกับการดูแลสุขภาพจิตในการทำงาน

๑. ธรรมะ คือ อะไร

ปฏิบัติสมุปบาท

อวิชชาปจฺจยา สงฺขารธา - เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารทั้งหลายย่อมมี..

ชาติปจฺจยา ชรามรณํ โสภปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปฺปายาสา สมภวนฺติ -

เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสภะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสะย่อมมี

อวิชฺชาย ตฺวเว อเสสฺวิราคฺนิโรธา สงฺขารนิโรโธ -

เพราะความดับสิ้นไปไม่เหลือแห่งอวิชชาด้วยอริยมรรคเท่านั้น ความดับสังขารย่อมมี..

ธรรมะกับการดูแลสุขภาพจิตในการทำงาน

๑. ธรรมะ คือ อะไร

ปฏิจจสมุปบาท

อวิชชาปัจจัย สงขาร, สงขารปัจจัย วิญญาณ,

วิญญาณปัจจัย นามรูป, นามรูปปัจจัย สฬายตน์,

สฬายตน์ปัจจัย ผสฺโส, ผสฺสปปัจจัย เวทนา,

เวทนาปัจจัย ตณฺหา, ตณฺหาปัจจัย อูปาทาน,

อูปาทานปัจจัย ภโว, ภวปัจจัยชาติ,

ชาติปัจจัย ชรามรณํ โสภปริเทวทุกขโทมนสฺสุปายาสา สมฺภวนฺติ,

เอวเมตฺตสฺส เกวลสฺส ทุกฺขกฺขนฺธสฺส สมฺภูโย โหติ.

ธรรมะกับการดูแลสุขภาพจิตในการทำงาน

๒. ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา

อริยสัจ ๔

ทุกข์ - อริยสัจ - ขั้น ๕ - ควรรอบรู้

ทุกขสมุทัย - อริยสัจ - ต้นหา - ควรละ

ทุกขนิโรธ - อริยสัจ - นิพพาน - ควรทำให้แจ้ง

ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา - อริยสัจ - อริยมรรค - ควรทำให้เกิด

ธรรมะกับการดูแลสุขภาพจิตในการทำงาน

๒. ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา

ขั้น ๕ = รูปขั้น เวทนาขั้น สัญญาขั้น

สังขารขั้น วิญญาณขั้น

อริยมรรคมีองค์ ๘ = สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ

สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ

สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

ธรรมะกับการดูแลสุขภาพจิตในการทำงาน

๔. จิต คือ อะไร

สุขภาพจิต คือ อะไร

เหตุให้สุขภาพจิตดี มีอะไรบ้าง

ธรรมะกับการดูแลสุขภาพจิตในการทำงาน

๔. จิต, สุขภาพจิต

พื้นฐาน = ศิลที่บริสุทธิ์ดี, ความเห็นตรง

โพชฌงค์ ๗ = สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ

ปััสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา

นิเวรณ ๕ = กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ

อุทธัจจกุกกุกจจะ วิจิกิจฉา

ธรรมะกับการดูแลสุขภาพจิตในการทำงาน

๕. การลดความขัดแย้ง

และความเครียด

ในชีวิตและการทำงาน

สวัสดีครับ