

ธรรมะกับการดูแลสุขภาพจิตในการทำงาน

สุภีร์ ทุมทอง

๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

ธรรมะกับการดูแลสุขภาพจิตในการทำงาน

๑. ชีวิต คือ อะไร

๒. ธรรมะ คือ อะไร

๓. ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา

๔. ความหมายของคำศัพท์ในทางศาสนา เช่น

กรรม, พิธีกรรม, แก้วกรรม, บุญ, บาป, การทำบุญ, กรรมเก่า, อุทิศส่วนบุญ,
มงคล, เจ้ากรรมนายเวร, บุญ, การถึงสรณะ,ชาติหน้า, ทุกข์ ฯลฯ

๕. จิต คือ อะไร, สุขภาพจิต คือ อะไร, เหตุให้สุขภาพจิตดี มีอะไรบ้าง

๖. การลดความขัดแย้งและความเครียดในชีวิตและการทำงาน

๗. วิธีฝึกสติสัมปชัญญะและสมาธิเบื้องต้น

ธรรมะกับการดูแลสุขภาพจิตในการทำงาน

๑. ชีวิต คือ อะไร

ชีวิต = รูปธรรม + นามธรรม = กาย + จิต

กาย = ธาตุ ๔ = ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

จิต = นาม = เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ขั้น ๕ = รูปขั้น ๕ เวทนาขั้น ๕ สัญญาขั้น ๕

สังขารขั้น ๕ วิญญาณขั้น ๕

อายตนะภายใน ๖ = ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

อายตนะภายนอก ๖ = รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรม

ธรรมะกับการดูแลสุขภาพจิตในการทำงาน

๒. ธรรมะ คือ อะไร

อิทัปปัจจยตา - ความที่สิ่งนี้มีเพราะสิ่งนี้เป็นปัจจัย

ปฏิจจสมุปบาท - ความอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น

นิพพาน - ภาวะออกจากรัตถะ

สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา - สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง

สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา - สังขารทั้งหลายทั้งปวง เป็นทุกข์

สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา - ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่เป็นตัวตน

ธรรมะกับการดูแลสุขภาพจิตในการทำงาน

๒. ธรรมะ คือ อะไร

อิทัปปัจจยตา

- อิมสมิ สติ อิทั โหติ - เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ย่อมมี
- อิมสสุปปาทา อิทั อุปฺปชฺชติ - เพราะความเกิดขึ้นของสิ่งนี้ สิ่งนี้ย่อมเกิดขึ้น
- อิมสมิ อสติ อิทั น โหติ - เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ย่อมไม่มี
- อิมสส นิโรธา อิทั นิรุชฺฌติ - เพราะความดับไปของสิ่งนี้ สิ่งนี้ย่อมดับไป

ธรรมะกับการดูแลสุขภาพจิตในการทำงาน

๒. ธรรมะ คืออะไร **ปฏิจจสมุปบาท**

- (๑) อวิชชาปัจจัย สงขาร - เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารทั้งหลายย่อมมี
- (๒) สังขารปัจจัย วิญญาณ - เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณย่อมมี
- (๓) วิญญาณปัจจัย นามรูป - เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปย่อมมี
- (๔) นามรูปปัจจัย สฬายตน์ - เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะย่อมมี
- (๕) สฬายตน์ปัจจัย ผัสส - เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสย่อมมี
- (๖) ผัสสปัจจยา เวทนา - เพราะผัสสเป็นปัจจัย เวทนาย่อมมี
- (๗) เวทนาปัจจัย ตณฺหา - เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาย่อมมี
- (๘) ตณฺหาปัจจัย อูปาทาน - เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อูปาทานย่อมมี
- (๙) อูปาทานปัจจัย ภโว - เพราะอูปาทานเป็นปัจจัย ภพย่อมมี
- (๑๐) ภวปัจจัย ชาติ - เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติย่อมมี
- (๑๑) ชาติปัจจัย ชรามรณํ โสภปริเทวทุกขโทมนสสุปปายาสา สมภวนติ -
เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรามรณะ โสภะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสย่อมมี
เอวเมตสฺส เภวลสฺส **ทุกขกฺขนฺธสฺส สมฺมุตโย** โหติ - ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ ย่อมมีอย่างนี้

ธรรมะกับการดูแลสุขภาพจิตในการทำงาน

๒. ธรรมะ คืออะไร **ปฏิจจสมุปบาท**

(๑) อวิชชา ย เตวว อเสสวिरาคานิโรธา สงฺขารานิโรโธ -

เพราะความดับไม่เหลือด้วยวิราคะแห่งอวิชชาเท่านั้น สังขารจึงดับ

(๒) สงฺขารานิโรธา วิญญานานิโรโธ - เพราะสังขารดับ วิญญาณจึงดับ

(๓) วิญญานานิโรธา นามรูปานิโรโธ - เพราะวิญญาณดับ นามรูปจึงดับ

(๔) นามรูปานิโรธา สฬายตณานิโรโธ - เพราะนามรูปดับ สฬายตณะจึงดับ

(๕) สฬายตณานิโรธา ผสฺสนิโรโธ - เพราะสฬายตณะดับ ผัสสะจึงดับ

(๖) ผสฺสนิโรธา เวทนานิโรโธ - เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ

(๗) เวทนานิโรธา ตณฺหานิโรโธ - เพราะเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ

(๘) ตณฺหานิโรธา อูปาทานานิโรโธ - เพราะตัณหาดับ อูปาทานจึงดับ

(๙) อูปาทานานิโรธา ภาวนิโรโธ - เพราะอูปาทานดับ ภพจึงดับ

(๑๐) ภาวนิโรธา ชาตินิโรโธ - เพราะภพดับชาติจึงดับ

(๑๑) ชาตินิโรธา ชรามรณํ โสกปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปายาสา นิรุชฌนฺติ -

เพราะชาติดับ ชรามรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสะย่อมดับ

เอวเมตสฺส เภวลสฺส **ทุกฺขกฺขนฺธสฺส นิโรโธ** โหติ - ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ ย่อมมีอย่างนี้

ธรรมะกับการดูแลสุขภาพจิตในการทำงาน

๓. ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา

อริยสัจ ๔

ทุกข์อริยสัจ - ควรกำหนดรู้

ทุกข์สมุทัยอริยสัจ - ควรละ

ทุกข์นิโรธอริยสัจ - ควรทำให้แจ้ง

ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ - ควรทำให้เกิด

อริยสัจ ๔

ทุกขอริยสัจ	ทุกขสมุทฺทยอริยสัจ	ทุกขนิโรธอริยสัจ	ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ
(๑) ความเกิด (๒) ความแก่ (๓) ความเจ็บ (๔) ความตาย (๕) ความประสพ กับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก (๖) ความพลัดพราก จากสิ่งอันเป็นที่รัก (๗) ปราารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น (๘) อุปาทานชั้น ๕	ตัณหาอันทำให้เกิดอีก เป็นความเพติดเพติน และความกำหนัด ทำให้ยินดียิ่งในอารมณ์นั้น ๆ คือ ตัณหา ๓ ได้แก่ (๑) กามตัณหา (๒) ภวตัณหา (๓) วิภวตัณหา	ความดับไม่เหลือแห่ง ตัณหา นั้นด้วยวิราคะ ความสละ ความสละคืน ความพ้น ความไม่อาลัย	อริยมรรคมีองค์ ๘ (๑) สัมมาทิฏฐิ (๒) สัมมาสังกัปปะ (๓) สัมมาวาจา (๔) สัมมากัมมันตะ (๕) สัมมาอาชีวะ (๖) สัมมาวายามะ (๗) สัมมาสติ (๘) สัมมาสมาธิ

ความรู้ในอริยสัจ ๔

ญาณ ๓ รอบ	ทุกขอริยสัจ	ทุกขสมุททยอริยสัจ	ทุกขนิโรธอริยสัจ	ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อริยสัจ
รอบที่ ๑ สังจญาณ	นี้ทุกขอริยสัจ	นี้ทุกขสมุททยอริยสัจ	นี้ทุกขนิโรธอริยสัจ	นี้ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทาอริยสัจ
รอบที่ ๒ กัจจญาณ	ทุกขอริยสัจนี้ ควรกำหนดรู้	ทุกขสมุททยอริยสัจนี้ ควรละ	ทุกขนิโรธอริยสัจนี้ ควรทำให้แจ้ง	ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทาอริยสัจนี้ ควรทำให้เกิด
รอบที่ ๓ กตญาณ	ทุกขอริยสัจนี้ เราได้กำหนดรู้แล้ว	ทุกขสมุททยอริยสัจนี้ เราละได้แล้ว	ทุกขนิโรธอริยสัจนี้ เราได้ทำให้แจ้งแล้ว	ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทาอริยสัจนี้ เราได้ทำให้เกิดแล้ว

ธรรมะกับการดูแลสุขภาพจิตในการทำงาน

๓. ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา

สัมมาทิฏฐิ ๒ ระดับ =

๑. ความรู้สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน

๒. ความรู้ในอริยสัจ

๕ สิ่งควรพิจารณาเป็นประจำ

๑. เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้
๒. เรามีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้
๓. เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้
๔. เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น
๕. เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้ จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น

อริยมรรค ๘

อริยมรรค ๘	ขั้น ๓	ธรรมคู่
สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ	ปัญญาขั้น ๓	วิปัสสนา
สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ	ศีลขั้น ๓	สมณะ
สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ	สมาธิขั้น ๓	

อริยมรรคกับการละสังโยชน์

ภูมิ	อริยมรรค	สังโยชน์ที่ละได้	ระดับสังโยชน์
ทำสสนภูมิ	โสดาปัตติมรรค	สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส	โอรัมภาคิยสังโยชน์
ภาวนาภูมิ	สกทาคามีมรรค อนาคามีมรรค	กามราคะ ปณฺธิฆะ	
	อรหัตตมรรค	รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา	อุทธัมภาคิยสังโยชน์

ธรรมะกับการดูแลสุขภาพจิตในการทำงาน

๔. ความหมายของคำศัพท์ในทางศาสนา เช่น
กรรม, พีธีกรรม, แก้วกรรม, บุญ, บาป, การทำบุญ,
กรรมเก่า, อุทิศส่วนบุญ, มงคล, เจ้ากรรมนายเวร,
บูชา, การถึงสรณะ, ซาติหน้า, ทุกข์ ฯลฯ

ธรรมะกับการดูแลสุขภาพจิตในการทำงาน

๕. จิต คือ อะไร

สุขภาพจิต คือ อะไร

เหตุให้สุขภาพจิตดี มีอะไรบ้าง

ธรรมะกับการดูแลสุขภาพจิตในการทำงาน

๕. จิต, สุขภาพจิต

พื้นฐาน = ศีลที่บริสุทธิ์ดี, ความเห็นตรง

โพชฌงค์ ๗ = สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ

ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา

นิเวรณ ๕ = กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ

อุทธัจจกุกกุกจะ วิจิกิฉณา

ธรรมะกับการดูแลสุขภาพจิตในการทำงาน

๒. การลดความขัดแย้ง

และความเครียด

ในชีวิตและการทำงาน

ธรรมะกับการดูแลสุขภาพจิตในการทำงาน

๗. วิธีฝึกสติสัมปชัญญะและสมาธิเบื้องต้น

หลักที่มั่นคงของจิต = กายคตาสติ

สวัสดีครับ