

การพัฒนาตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา



วิธีศึกษาบทเรียน

คลิก  หรือ  บริเวณส่วนใดส่วนหนึ่งบนพื้นที่สไลด์ตามเสียงบรรยาย
ดังตัวอย่าง



การพัฒนาตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา

หัวข้อศึกษา



หลักพระพุทธศาสนาในการสร้างมนุษยสัมพันธ์

หลักธรรมเพื่อการพัฒนาตนเอง

หลักธรรมเพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

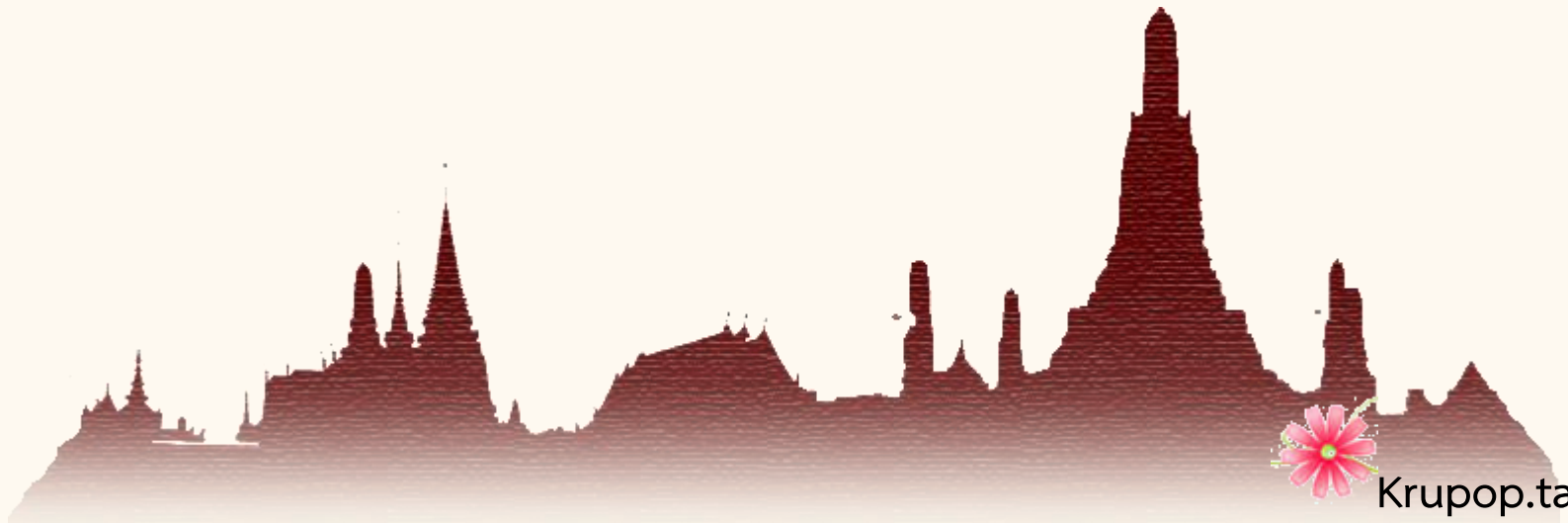
หลักธรรมเพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้ใต้บังคับบัญชา

หลักธรรมเพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา



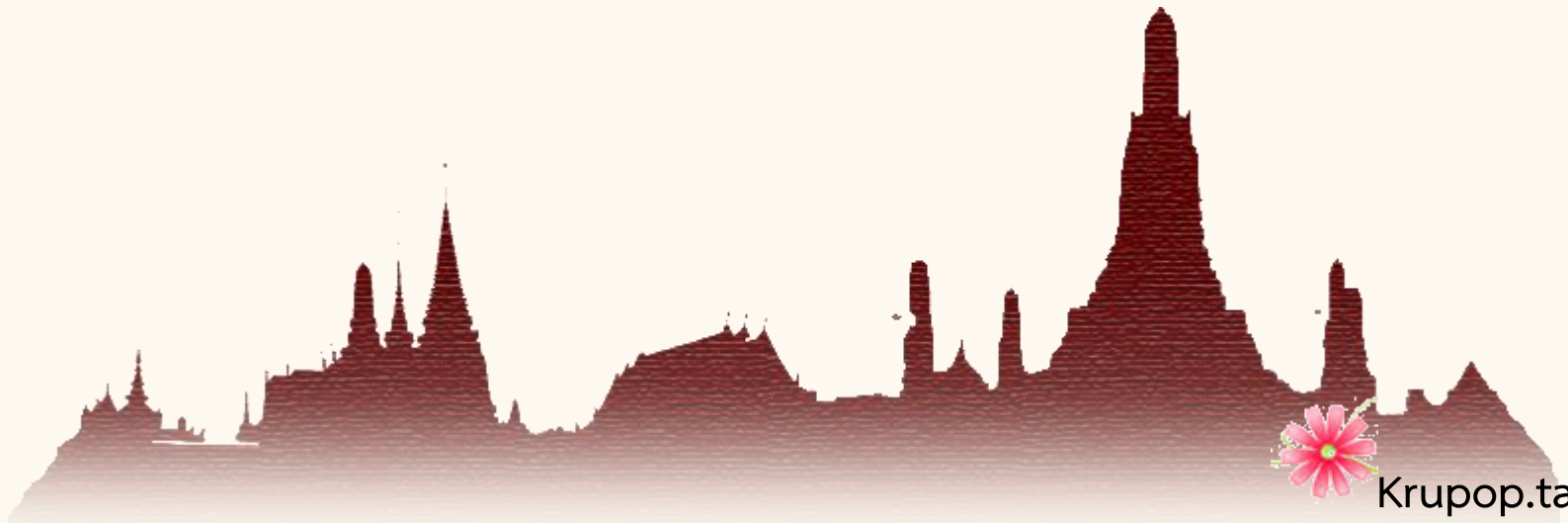


หลักพระพุทธศาสนาในการสร้างมนุษยสัมพันธ์





หลักธรรมเพื่อการพัฒนาตนเอง



เบญจศีล
สิ่งพึงเว้น 5 ประการ

1. ปาณาติปาตา เวรมณี เว้นจากฆ่าสัตว์มีชีวิต
ป้องกันทางที่ตนจะเสียหาย เพราะความโหดร้าย

2. อทินนาทานา เวรมณี เว้นจากการถือเอาของที่
เจ้าของมิได้ให้ป้องกันทางที่ตนจะเสียหาย เพราะ
ความมือไว

3. กาเมสุ มิจฉาราวา เวรมณี เว้นจากการประพฤติก
ผิดในกามป้องกันทางที่ตนจะเสียหาย เพราะความ
ใจเร็ว

4. มุสาวาทา เวรมณี เว้นจากการกล่าวเท็จป้องกัน
ทางที่ตนจะเสียหาย เพราะความขี้ปด

5. สุราเมรัยมัชชปมาทัฏฐานา เวรมณี เว้นจากการ
ดื่มน้ำเมา คือ สุราป้องกันทางที่ตนจะเสียหาย
เพราะความขาดสติ

เบญจธรรม สิ่งพึงปฏิบัติ 5 ประการ

1. เมตตา กรุณา

ความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่นและความสงสาร
คิดช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์

2. สัมมาอาชีวะ

เลี้ยงชีพในทางที่ชอบประกอบไปด้วยธรรม

3. กามสังวร

การสำรวมในกาม

4. สัจจะ

ความมีสัตย์มีความจริงใจ พูดจริง ทำจริง

5. สติ สัมปชัญญะ

มีความระลึกได้ รู้ลึกตัวอยู่เสมอ



สติ – สัมปชัญญะ ธรรมมีอุปการะมาก



สติ แปลว่า ความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ หมายถึง อาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำจะพูดได้ นึกถึงสิ่งที่ทำคำที่พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ไม่เพลาไพล จุกคิดขึ้นได้ ระงับยับยั้งใจได้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความไม่ประมาท

สัมปชัญญะ แปลว่า ความรู้สึกรู้สสิ่งที่กำลังทำอยู่และสิ่งที่กำลังทำกระทบกับบุคคลใดบ้างหรือไม่





ขันติและโสรจจะ
หลักธรรมอันทำให้บุคคล
เป็นผู้งาม

1. ขันติ คือ ความอดทน มีลักษณะ 2 ประการ

1.1 อดทนต่อความโกรธแค้นไม่แสดง
อาการ กาย วาจา ที่ไม่น่ารักออกมาให้เป็นที
ปรากฏแก่ผู้อื่น

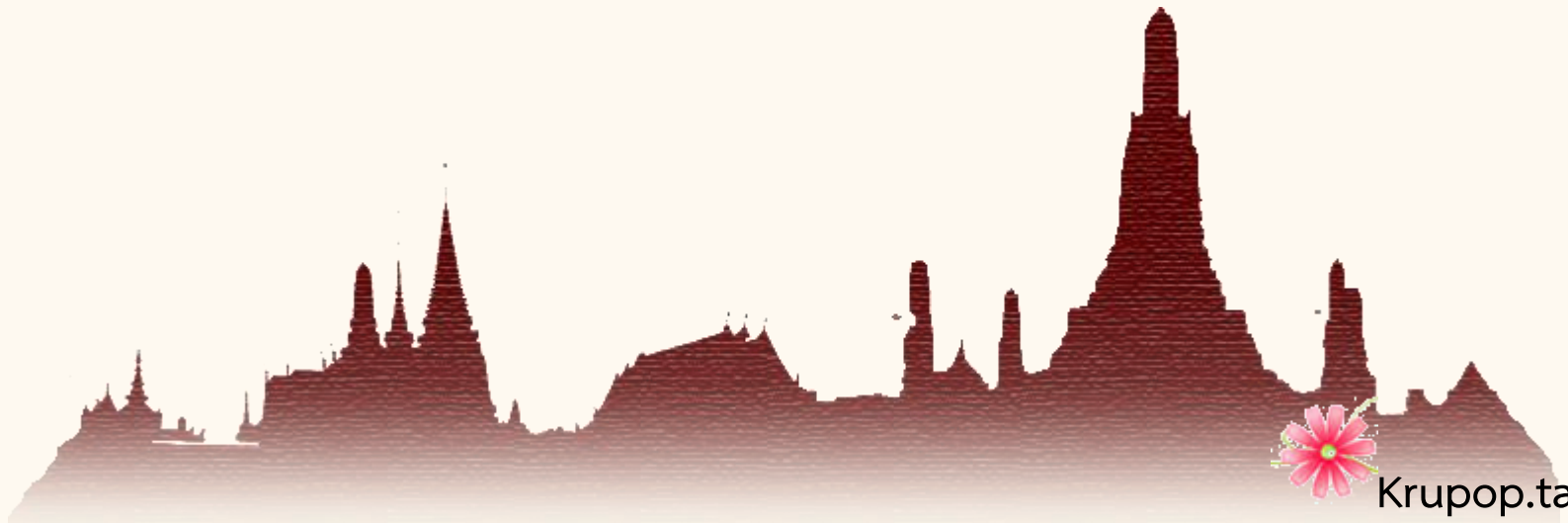
1.2 อดทนต่อความลำบากตรากตรำหรือ
ความเหน็ดเหนื่อย

2. โสรจจะ คือ ความสงบเสถียร ทำจิตใจให้เข้ม
ชื้นไม่ขุ่นมัว





หลักธรรมเพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่น



สัปปุริสธรรม ธรรมของคนดี

1. ธัมมัญญตา คือ การเป็นผู้รู้จักเหตุ รู้เหตุแห่งความสุข เหตุแห่งความเลื่อมและความเจริญ

2. อตถัญญตา คือ การเป็นผู้รู้จักผล รู้ว่าผลที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากอะไร จึงทำให้ระมัดระวังตัว

3. อัตตัญญตา คือ ความเป็นผู้รู้จักตน รู้ว่าตนเป็นใคร จึงสามารถวางตนต่อบุคคลอื่นได้ถูกต้อง

4. มัตตัญญตา คือ การเป็นผู้รู้จักประมาณตน รู้ถึงความเหมาะสมตามสถานะของตน

5. กาลัญญตา คือ การเป็นผู้รู้จักกาลเวลา รู้จักกาลเทศะ รู้ว่าเวลาใด จะทำอะไร อย่างไร กับใคร เมื่อไร

6. ปุคคลัญญตา คือ เป็นผู้รู้จักบุคคล รู้จักคนดีคนชั่ว รู้จักเลือกคนคน เข้าใจบุคคลเพื่อไม่ให้เกิดความขัดแย้ง





อบายมุข 4 หนทางหรือช่องทางแห่ง ความเลื่อมและความพินาศ

1. เป็นนักเลงหญิง ผู้ที่เจ้าชู้ทั้งชายและหญิง คบผู้หญิง คบผู้ชายโดยไม่เลือกว่าเป็นใคร ลำส่อนกับผู้หญิงและผู้ชายทุกจำพวก

2. เป็นนักเลงสุรา ผู้ที่เสพสิ่งของมีนเมาหรือสิ่งเสพติดต่างๆ เช่น ฝิ่น เฮโรอีน กัญชา บุหรี่ เหล้า เปียร์ สิ่งเสพติดเหล่านี้จะทำให้ร่างกายไม่เจริญเติบโตยังจะเป็นบ่อเกิดแห่งโรคต่างๆ อีกมากมาย

3. เป็นนักเลงการพนัน ผู้ติดการพนัน สิ่งเหล่านี้ทำให้เสียเวลาในการทำมาหากินโดยสร้างนิสัยให้เป็นคนมักได้ไม่ปรารถนาลงทุนลงแรงทำงาน

4. คบคนชั่วเป็นมิตร เพราะคนชั่วย่อมชักนำไปในทางที่ชั่ว เช่น ชักชวนเป็นนักเลงประเภทต่างๆ และเป็นปากทางแห่งความเลื่อมทั้งสิ้น



สังคหวัตถุ 4 ธรรมเพื่อการสงเคราะห์



ทาน (การให้)



ปิยวาจา (พูดไพเราะ)



อตถจริยา (ช่วยเหลือ)



สมานัตตตา (เสมอต้นเสมอปลาย)



ฆราวาสธรรม 4 ธรรมสำหรับผู้ครองเรือน



สัจจะ (ซื่อสัตย์)



ทมะ(ข่มใจ)



ขันติ(อดทน)



จาคะ(เสียสละ)





หลักธรรมเพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา



พรหมวิหาร 4 ธรรมสำหรับผู้นำ



เมตตา (ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีสุข)



กรุณา (ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์)



มุทิตา (พลอยยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข)



อุเบกขา (ความวางใจเป็นกลาง)





ทศพิธราชธรรม ธรรมสำหรับผู้ปกครอง



1. ทาน คือ การให้

2. ศีล คือ การควบคุมกาย วาจา

3. บริจาคะ คือ การเสียสละเพื่อส่วนร่วม

4. อาชชวะ คือ ความซื่อสัตย์

5. มัททวะ คือ ความสุภาพอ่อนโยน

6. ตปะ คือ การทำลายกิเลส

7. อักโกธะ คือ ความไม่โกรธ

8. อวิหิงสา คือ ความไม่เบียดเบียน

9. ชันติ คือ ความอดทน อดกลั้น

10. อวิโรธนะ คือความเที่ยงตรงยุติธรรม

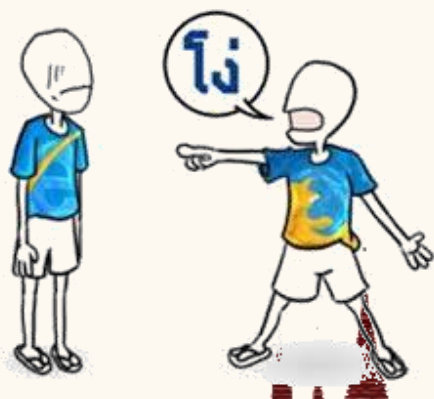
อคติ 4 ธรรมแห่งความลำเอียง



ฉันทาคติ (ลำเอียงเพราะรัก)



โทสาคติ (ลำเอียงเพราะเกลียด)



โมหาคติ (ลำเอียงเพราะโง่)

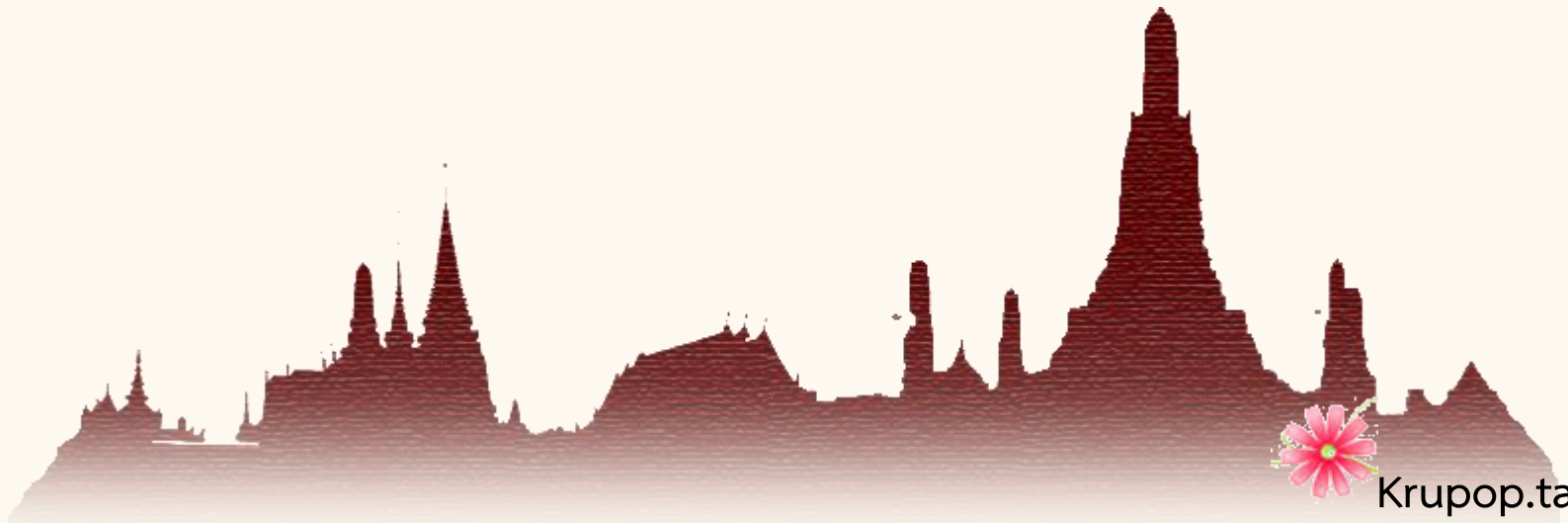


ภยาคติ (ลำเอียงเพราะกลัว)





หลักธรรมเพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้ใต้บังคับบัญชา



หิริ – โอตตัปปะ ธรรมคุ้มครองโลก



หิริ แปลว่า ความละอายแก่ใจ ความละอายต่อบาป หมายถึงความละอายใจตัวเองต่อการทำความชั่วความผิด ต่อการประพฤตินุจริตทั้งหลายและความละอายใจตัวเองที่จะละเว้นไม่ทำความดีซึ่งควรจะทำให้เกิดมีในตน

โอตตัปปะ แปลว่า ความเกรงกลัว หมายถึงความสะดุ้งกลัวต่อผลของความชั่ว ต่อผลของความทุจริตที่ทำไว้ โอตตัปปะ เป็นอาการของจิตที่หวั่นไหวเมื่อจะทำความชั่ว เพราะกลัวความผิดที่จะตามให้ผลในภายหลังเกิดขึ้นได้เพราะคิดถึงโทษหรือความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นจากการทำชั่ว จากการประพฤตินุจริตของตน



อิทธิบาท 4 ธรรมนำสู่ความสำเร็จ



ฉันทะ (ความพอใจในงาน)



วิริยะ (ความพากเพียร)



จิตตะ (ความเอาใจใส่)



วิมังสา (ความพิจารณาไตร่ตรอง)



ผล 4 ธรรมเพื่อให้เกิดพลังแห่งการดำเนินชีวิต



ปัญญาพละ (กำลังปัญญา)



วิริยพละ (กำลังความเพียร)



อนวัชชพละ (กำลังสุจริต)



สังคหพละ (กำลังการสงเคราะห์)





จบ

