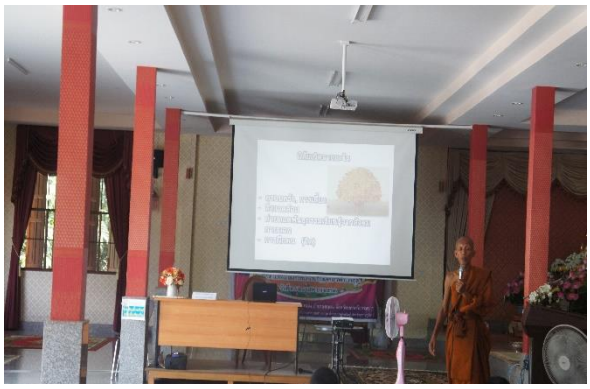
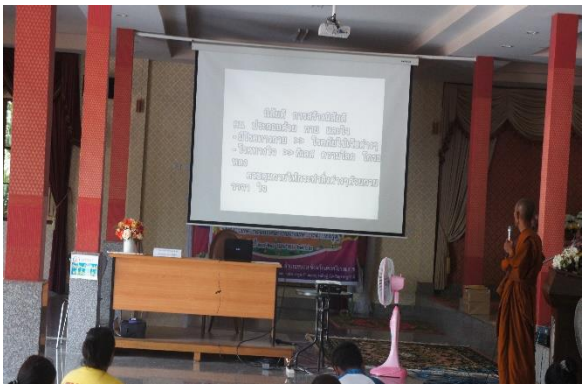
ฟังบรรยายธรรม หัวข้อ พุทธวิธีการพัฒนาร่างกายและจิตใจ

☞ วันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๒ เวลา ๑๓.๐๐ น. – ๑๖.๐๐ น. รับฟังการบรรยายธรรม หัวข้อ พุทธวิธีการพัฒนาร่างกายและจิตใจ โดยพระครูภาวนาจันทคุณ วิ.,ดร. เจ้าอาวาสวัดป่าเขาหัวช้าง

แนวคิดทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบในการ ดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม ๓ ด้าน มีชื่อว่า ไตรสิกขา กล่าวคือ (๑) การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม เรียกรวมกันว่า ศีล (๒) การพัฒนา ด้านจิต และสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ดีงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อ พร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้นๆ ว่า สมาธิ (๓) การพัฒนาด้านปัญญา ซึ่งการดำเนินชีวิต เป็นองค์รวมทั้ง ๓ ด้านนั้นต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง และแนวคิดหลักไตรสิกขา สามารถนำมาพัฒนา ๔ ด้าน คือ ภาวนา ๔ การดูแลสุขภาพของตัวเองสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงามได้นั้น หลักไตรสิกขาเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง สามารถนำไปพัฒนา ๔ ด้าน คือ ภาวนา ๔ ประกอบด้วย กายภาวนา คือ การดูแลตนเองด้ายกายภาพ ศีลภาวนาคือ การดูแลตนเองด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น จิตตภาวนาคือ การดูแลสภาวะจิตใจตนเอง และปัญญาภาวนาคือ การคิดพิจารณาทุกสิ่งอย่างรอบคอบ บุคคลที่ปฏิบัติตามหลักภาวนา ๔ ย่อมส่งผลให้มีความสุขดีตามมา เพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบ องค์รวมอย่างแท้จริง

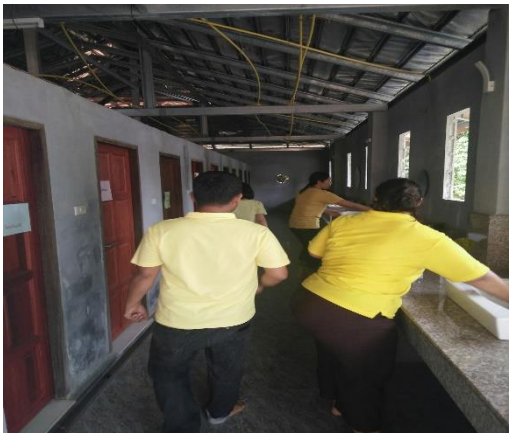




งานฝึกภาคปฏิบัติ

งานฝึกภาคปฏิบัติ

☞ วันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๒ เวลา ๑๔.๓๐ น. ภาพรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม (เบรคบ่าย)

กิจกรรมบำเพ็ญสาธารณะประโยชน์ ทำความสะอาด ศาสนสถาน

☞ วันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๒ เวลา ๑๖.๐๐ น. ผู้เข้าร่วมอบรมได้ร่วมกันทำกิจกรรมบำเพ็ญสาธารณะประโยชน์ ทำความสะอาด ศาสนสถาน