

กิจกรรมการเผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์ ด้านคุณธรรม จริยธรรม

พรสมวิหาร 4

เมตตา ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันเมตตา คิดทำประโยชน์แก่มนุษย์ และสัตว์ทั้งหน้า

กรุณา ความสงสาร คิดช่วยผู้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดปล่อยบาปอก ความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์

มุทิตา ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นได้ดี มีจิตผ่องใสบันเทิง ปรารถนาดีด้วยการชื่นชมเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งปวง ผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วย เมื่อเขาได้มีความสุข เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป

อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้เกิดอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรง ไม่เียงธรรมคงตาซึ่งไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง

กลุ่มตรวจสอบภายใน สำนักงานพระพุทธศาสนา

อริยสัจ 4

ทุกข์ การมีอยู่ของทุกข์ คือการสำรวจความไม่สบายกาย ไม่สบายใจของตนเอง

สมุทัย เหตุแห่งทุกข์ คือการค้นหาสาเหตุที่เกิดจากอะไร

นิโรธ ความดับทุกข์ คือการหาแนวทางแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ

มรรคหนทางไปสู่ความดับทุกข์ คือการไล่ลดแก้ปัญหาในระยะยาว

กลุ่มตรวจสอบภายใน สำนักงานพระพุทธศาสนา

สติปัฏฐาน 4

กายานุปัสสนา
ตั้งสติพิจารณาตามรู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงกาย

เวทนานุปัสสนา
ตั้งสติพิจารณาเวทนา มีสติรู้ได้ว่า สุขก็ทุกข์ก็เจ็บก็ ตามที่เป็นในขณะนั้น

จิตตานุปัสสนา
ตั้งสติพิจารณาจิต มีสติรู้จิตของตนที่ผกผัน ไม่เที่ยง มีโทษ ไม่ดี ไม่ควร

ธัมมานุปัสสนา
มีสติรู้ธรรมที่สภาวะว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีโทษหรือไม่เกิดขึ้น และดับไปได้อย่างไร

กลุ่มตรวจสอบภายใน สำนักงานพระพุทธศาสนา

