



หน่วยการเรียนรู้ที่ 3  
หลักธรรมทาง  
พระพุทธศาสนา



ตอบคำถ้า  
นำเข้าสู่บทเรียน

# 1. คำสั่งและคำสอน จดอยู่ในข้อใด

A

พระ~~พุทธ~~รา

B

พระ~~ธรรม~~รรมา

C

พระ~~สงฆ์~~ม

D

พระ~~รัตน~~ตรัย

## 2. เหตุใดจึงกล่าวว่าอริยสัจ 4 คือหัวใจของพระพุทธศาสนา

A

เป็นหลักธรรมที่มีความ  
จริงมากกว่าหลักธรรมอื่น

C

ประมวลคำสอน  
ของพระพุทธเจ้า

B

เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้า  
ทรงแสดงเป็นครั้งแรก

D

เป็นความจริง  
อันประลักษูของชีวิต

### 3. ไตรสิ堪ชา การศึกษาและอบรม ประกอบด้วยอะไรบ้าง

A ทาน ศร~~ร~~ภารណา

B นิโกร ส~~น~~ทัย มรรค

C ศล สมาร~~ช~~ปัญญา

D ภารណา สม~~ช~~ปัญญา

#### 4. “ความสุขอื่นยิ่งกว่าความสงบ ไม่มี” สัมพันธ์กับข้อใด

A

นิโตร✓

B

มรดก✗

C

สมชัย✗

D

กรุง✗

# 5. ถ้าเราขายยาบ้า แสดงว่าขาดมอร์ครึ่งใด

A

ส้มมลัก~~ก~~ปปะ

B

ส้มมา~~ก~~ยามะ

C

ส้มมา~~ก~~เชี๊ยะ

D

ส้มมา~~ก~~มั่นตະ

# พระรัตนตรัย

พระพุทธศาสนา มีองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ คือ



## พระธรรม

คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า  
อธิบายความเป็นจริงของชีวิตมนุษย์  
เป็นคำสั่งสอนที่ให้มนุษย์ปฏิบัติได้



พระพุทธ  
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ผู้ทรงเป็นศาสดาของศาสนา  
เป็นผู้ค้นพบสัจธรรมโดยการตรัสรู้เอง



## พระสังฆ

หมู่สาวกที่ปฏิบัติตามคำสอนขององค์  
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
และเผยแพร่คำสอนให้แก่คนทั่วไป

# พระรัตนตรัย

## สังฆคุณ ๙ คือ คุณของพระสงฆ์ ๙ ประการ



สุปฏิปนโน	เป็นผู้ปฏิบัติดี
อุชุปฏิปนโน	เป็นผู้ปฏิบัติตรง
ญาปฏิปนโน	เป็นผู้ปฏิบัติเป็นธรรม
สามีจิปฏิปนโน	เป็นผู้ปฏิบัติสมควร
อาหุเนyyโย	เป็นผู้ควรแก่ของคำนับ
ปานุเนyyโย	เป็นผู้ควรแก่ของต้อนรับ
ทกุขิเนyyโย	เป็นผู้ควรแก่ของทำบุญ
อันชลิกรณeyyโย	เป็นผู้ควรกราบไหว้
อนุตติตรม ปุณณกุเขตุตม โลกสุส	เป็นเนื้อน้ำบุญอันเยี่ยมยอดของชาวโลก

# อริยสัจ 4

ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ  
อันเป็นหลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนา

ทุกข์

ความจริง  
ว่าด้วยความทุกข์

นิโกร

ความจริงว่า  
ด้วยความดับทุกข์

อริยสัจ

มรรค

ความจริง  
ว่าด้วยทางแห่งความดับทุกข์

สมุทัย

ความจริง  
ว่าด้วยเหตุเกิดแห่งทุกข์



# ทุกข์ (ธรรมที่ควรรู้)

ความจริงว่าด้วยความทุกข์ ความไม่สบายนาย ไม่สบายนิจ

ความทุกข์นั้นเกิดขึ้นกับใคร เมื่อไหร่ก็ได้ เราจึงไม่ควรประมาทและพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความจริง

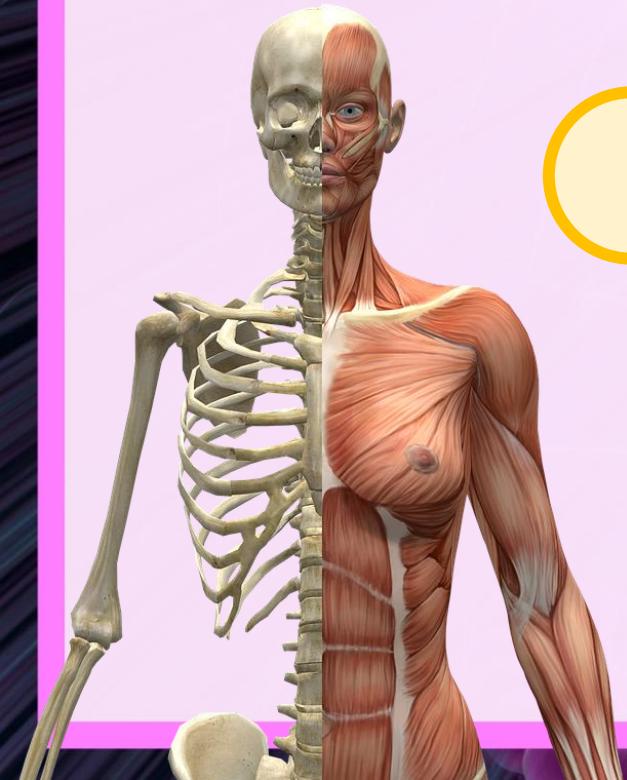
หลักธรรมที่ควรรู้เพื่อให้รู้ความจริงของการเกิดทุกข์

ขั้น伍

1. รูป
2. เวทนา
3. สัญญา
4. สังขาร
5. วิญญาณ

ไตรลักษณ์

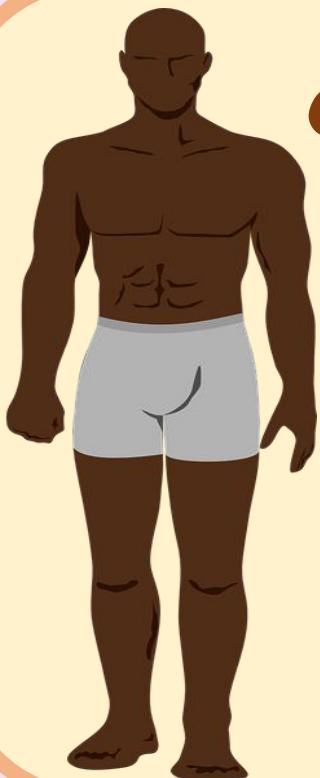
1. อนิจตา
2. ทุกขตา
3. อนัตตา



# ทุกข์ (ธรรมที่ควรรู้)

## ขันธ์ 5

องค์ประกอบของชีวิตมี 5 ประการ



รูป  
ส่วนที่  
เป็นร่างกาย



### เวทนา

- 3 ความรู้สึกที่เกิดขึ้น คือ
1. สุขเวทนา
  2. ทุกข์เวทนา
  3. อุเบกขาเวทนา



### สัญญา

การกำหนดหมายรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น รูป รส กลิ่น เสียง และอารมณ์

### สังชาต

สิ่งปรุ่งแต่งจิตเป็นผลรวมของการรับรู้



### วิญญาณ

การรับรู้ผ่านอัตยະนะ 6



# รูป

ส่วนที่เป็นร่างกาย รวมถึงพัฒนาระบบทั้งหมดของร่างกายด้วย เช่น การหมุนเวียนโลหิต การหายใจ รวมถึงสิ่งใด ๆ ในโลกที่เป็นวัตถุ ประกอบด้วยสิ่งตั้งเดิมทั้ง 4 เรียกว่า “ราตุ 4”

## ปฐวีราตุ

ราตุดิน หมายถึง สิ่งที่มีลักษณะแข็ง

## อาปราวตุ

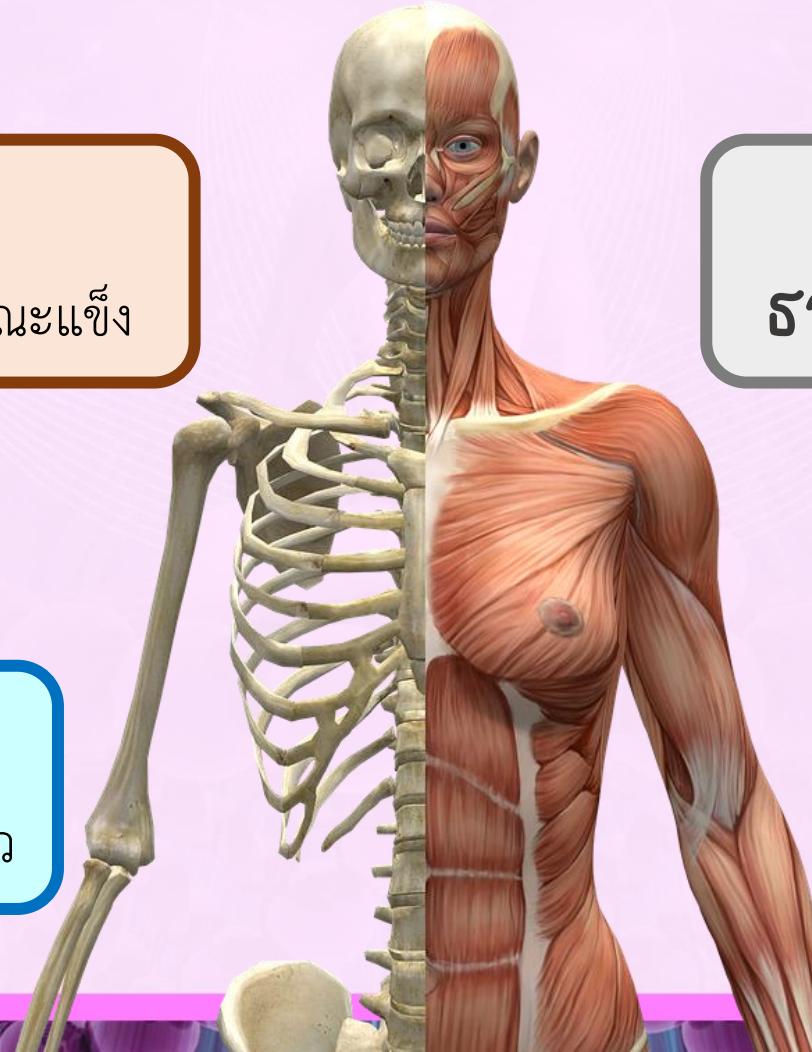
ราตุน้ำ หมายถึง สิ่งที่เหลวและเหลว

## วาโยราตุ

ราตุลม หมายถึง สิ่งที่สัน្ឩิหาเคลื่อนที่

## เตชราตุ

ราตุไฟ หมายถึง สิ่งที่เผาไหม้ที่ร้อน



# ເວັນາ

ຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ເກີດຂຶ້ນຕ່ອລື່ງທີ່ຮູ້ນັ້ນ ໄມໄດ້ໜໍາຍດິງ ຄວາມສົງສາຣທີ່ໃຊ້ກັນທົ່ວໄປ ມື້ຢູ່ 3 ປະກາດ



## ສຸຂເວັນາ

ຮູ້ສຶກສບາຍກາຍ ສບາຍໃຈ



## ອຸເບກຂາເວັນາ

ຮູ້ສຶກແຈຍ ๆ



## ຖຸກຂເວັນາ

ຮູ້ສຶກໄມ່ສບາຍກາຍ ໄມ່ສບາຍໃຈ



# ສັບປຸງ

การกำหนดหมายຮູ້ສິ່ງໄດ້ສິ່ງນີ້ ການແຍກແຍະໄດ້ວ່າວ່າໄວເປັນວ່າໄວ  
ມີໄດ້ໜາຍຄື່ງຄໍາມັນສັບປຸງ ໃນພາສາສາມັລູ ສັບປຸງນີ້ເປັນຂັ້ນຕອນດັດຈາກເວທນານັ້ນເວັງ



# สังขาร

สิ่งที่ปรุงแต่งจิต หรือสิ่งกระตุ้นผลักดันให้มนุษย์กระทำการอย่างใดอย่างหนึ่ง อาจเรียกได้ว่าเป็นแรงจูงใจ สังขารเป็นผลรวมของ



การรับรู้ (วิญญาณ)

ความรู้สึก (เวทนา)

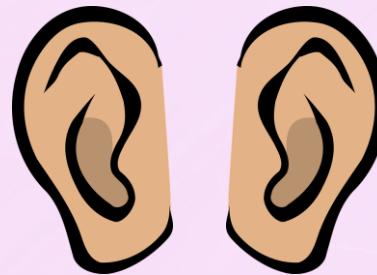
ความจำได้ (สัญญา)

# วิญญาณ

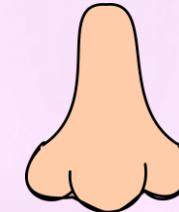
การรับรู้ผ่านทางประสาททั้ง 5 และใจ



จักษุวิญญาณ  
รับรู้ทางตา หรือการเห็น



โสตวิญญาณ  
รับรู้ทางหู หรือการได้ยิน



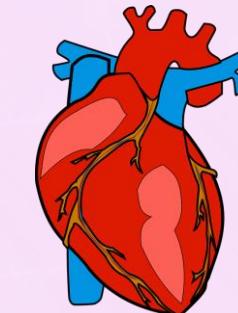
มานวิญญาณ  
รับรู้ทางจมูก หรือการได้กลิ่น



ชีว仇恨วิญญาณ  
รับรู้ทางลิ้น หรือการลิ้มรส



กายวิญญาณ  
รับรู้ทางกาย หรือการสัมผัสทางกาย



มโนวิญญาณ  
รับรู้ทางใจ หรือการคิด

# ไตรลักษณ์

“ลักษณะ 3 อาย่าง” หมายถึง สามัญลักษณะหรือลักษณะที่เสมอ กัน หรือสิ่งที่มีประจำอยู่ในตัวของสัมภาระทั้งปวงเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสูร 3 อาย่าง ได้แก่

1

อนิจจตา (อนิจจัง)

ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่

ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและลายไป

2

ทุกขตา (ทุกขัง)

ความเป็นทุกข์

ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและลายตัว  
ภาวะที่กดดัน ฝืนและขัดแย้งอยู่ในตัว



3

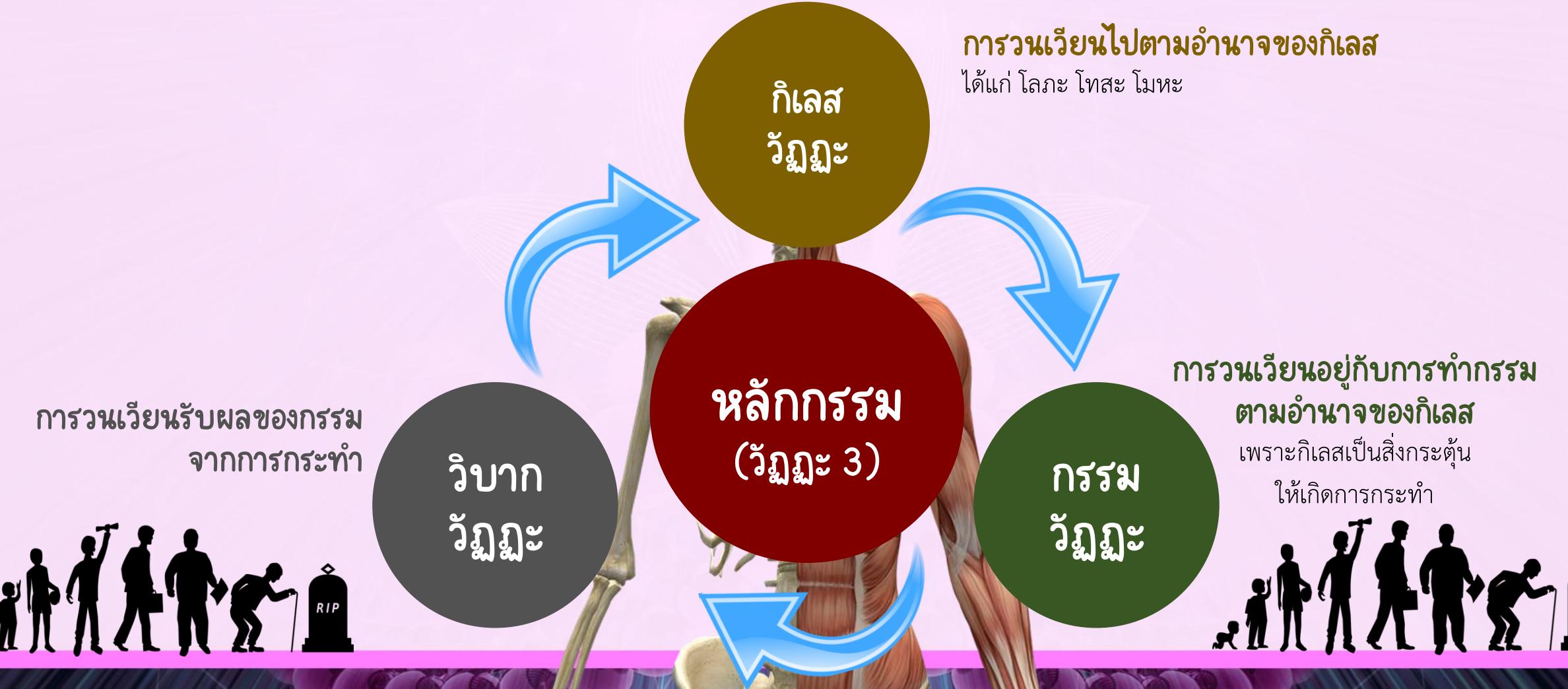
อนันตตา (อนันตتا)

ความเป็นอนันตตา

ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตน  
ที่แท้จริงของมันเอง ไม่ใช่ของใคร

# สมุทัย (ธรรมที่ควรละ)

สาเหตุแห่งการเกิดความทุกข์ หลักธรรมที่ควรละเพื่อไม่ให้เกิดความทุกข์ ได้แก่  
**สังสารวณ** คือ การเวียนว่ายตายเกิดการไม่หลุดพ้นจากกิเลส



# สมุทัย (ธรรมที่ควรละ)

## ปัญจธรรม ๓

เครื่องที่ทำให้เนินชา คือ กิเลสที่ทำให้การศึกษาและปฏิบัติตามพุทธธรรมไม่ดำเนินไปด้วยดี มี ๓ ประการ

### ตันหา

#### ความเห็นแก่ตัว

มีความโลภอยากได้ของของผู้อื่นโดยมิชอบ  
จะทำอะไรจะก็คิดถึงแต่ในประโยชน์ของตน

### 慢ะ

#### ความถือตัว ท佞ตัว

สำคัญตนว่าเป็นนั้น เป็นนี่ คิดว่าตนเองเหนือกว่า  
เด่นกว่าผู้อื่น แสดงตนข่มขู่ผู้อื่น คิดว่าตัวเองดีที่สุด



### ทิฏฐิ

#### ความยึดติดในความเห็นของตน

งมงายโดยปราศจากเหตุผล ไม่ยอมรับฟังความเห็น  
ของผู้อื่น คิดว่าความเชื่อของตนเองถูกเสมอ

# นิโธ (ธรรมที่ควรบรรลุ)

ความดับทุกข์ ปลดปล่อย หลักธรรมที่ควรบรรลุเพื่อดับทุกข์ ได้แก่ อัตถะ

## อัตถะ

คุณประโยชน์ของการปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ประโยชน์ที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะพึงได้รับ แบ่งเป็น 3 ประเภท สูงต่ำตามภูมิธรรมที่ปฏิบัติ



ปรัมตถะ (ประโยชน์ขั้นสูงสุด)

สัมประยิกตถะ (ประโยชน์ขั้นกลาง)

ทิฏฐรัมมิกตถะ (ประโยชน์ขั้นต้น)

# นิโตร (ธรรมที่ควรบรรลุ)

## ชื่อหลักธรรม

ทิฏฐรัมมิกตตะ<sup>(ประโยชน์ขั้นต้น)</sup>

สัมปрайกตตะ<sup>(ประโยชน์ขั้นกลาง)</sup>

ปรัมตตะ<sup>(ประโยชน์ขั้นสูงสุด)</sup>

## ความหมาย

### ประโยชน์เฉพาะหน้า

หรือผลที่มองเห็นอยู่ในชีวิตประจำวัน  
เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ฐานะ

### ประโยชน์เบื้องหน้า

เป็นประโยชน์ที่มีคุณค่าของชีวิต  
ความเจริญของงานแห่งชีวิตจิตใจ  
เช่น มีเหตุผล ฉลาด รอบรู้ แก้ไขปัญหาชีวิตได้

ประโยชน์ที่เป็นสาระแท้จริงของชีวิต  
ได้แก่ รู้เท่าทันสภาวะของสิ่งทั้งหลายตาม  
ความเป็นจริง มีจิตสะอาด สงบ เรียกว่า  
**นิพพาน**

## แนวทางการปฏิบัติ

### มีความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน

รู้จักเก็บรักษา คุ้มครองโภคทรัพย์ของตน

รู้จักควบคุมที่เป็นมิตร

รู้จักกำหนดรายได้ รายจ่าย เลี้ยงชีวิตแต่พอดี

### เชื่อย่างมีเหตุผล

มีศีลสมบูรณ์ตามประเภทของแต่ละบุคคล

เป็นผู้เสียสละกิเลสความเห็นแก่ตัว

มีปัญญา เข้าใจชีวิต แก้ปัญหาชีวิตได้

### ต้องปฏิบัติตามหลักอริยมรรค มีองค์ 8

คือ เท็นชوب คำริชอบ เจรจาชوب

ทำการงานชوب เลี้ยงชีพชوب พยายามชوب

ตั้งสติชوب และตั้งจิตมั่นชوب

# มรรค (ธรรมที่ควรเจริญ)

ทางแห่งความดับทุกข์ หลักธรรมที่ควรปฏิบัติเพื่อเป็นทางไปสู่ความดับทุกข์ ได้แก่

## มรรค�ีองค์ 8 หรือ “ทุกชนิโรคามินีปฏิปทา”

แปลว่า “ทาง” หรือ “มรรควิธีที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์หรือดับตันหา”

สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ

สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ

สัมมาสังกัปปะ ความสำเร็จชอบ

สัมมาวยามะ พยายามชอบ

สัมมาวาจา เจรจาชอบ

สัมมาสตि ตั้งสติชอบ

สัมมาภัมม์ตະ ทำการงานชอบ

สัมมาสมารີ ตั้งจิตมั่นชอบ



# มรรค (ธรรมที่ควรเจริญ)



## สัมมาทิฐิ

**ความเห็นชอบ :** ความเข้าใจในทางที่ถูกต้อง

### แนวทางการปฏิบัติ

เข้าใจว่าอะไรคือทุกข์ อะไรคือสาเหตุแห่งทุกข์  
อะไรคือการดับทุกข์  
และอะไรที่จะนำไปสู่การดับทุกข์  
เข้าใจว่าอะไรคือความดีความชั่ว  
เข้าใจหลักปฏิจสมุปบาท



## สัมมาสังกปปะ

**ความดำริชอบ :** ความคิดในทางที่ถูกที่ควร

### แนวทางการปฏิบัติ

ความคิดที่ปลอดโปร่ง ไม่หมกมุนในการคุณ  
ความคิดที่ไม่พยาบาทมุ่งร้ายใคร



## สัมมาวาจา

### เจรจาชอบ :

งดเว้นจากการพูดจาในทางที่ไม่ถูกไม่ควร

### แนวทางการปฏิบัติ

งดเว้นจากการพูดเท็จ  
งดเว้นจากการพูดล้อเลียน  
งดเว้นจากการพูดหยาบคาย  
งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

# มรรค (ธรรมที่ควรเจริญ)



สัมมาภิมันตะ

ทำการงานชอบ :

การกระทำที่เป็นกायสุจริต

**แนวทางการปฏิบัติ**

งดเว้นจากการทำลายชีวิตผู้อื่น  
งดเว้นจากการขโมยของผู้อื่น  
งดเว้นจากการประพฤติผิดในทาง



สัมมาอาชีวะ

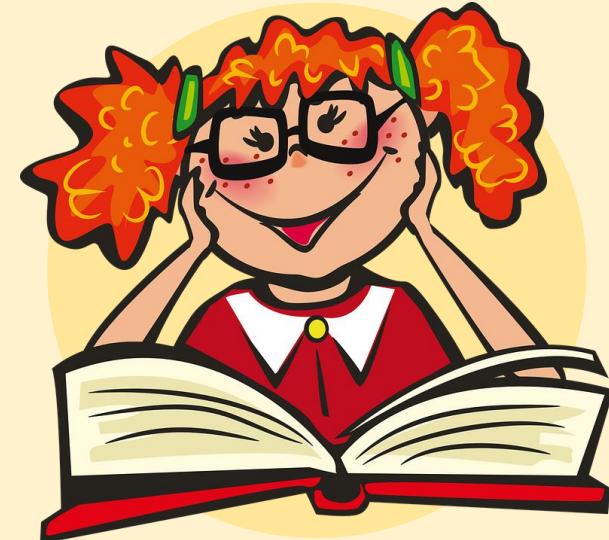
เลี้ยงชีพชอบ :

การทำมาหากินที่สุจริต

**แนวทางการปฏิบัติ**

เชื่องด้วยจากการประกอบอาชีพที่ใช้วิธีการโง  
งดเว้นจากการประกอบอาชีพ 5 ประเภท

- ค้ายาเสพติด
- ค้ามนุษย์
- ค้ายาพิช
- ค้ายาเสพติด
- ค้าสัตว์นำไปป่า



สัมมาวายามะ

พยายามชอบ :

ความเพียรพยายามทางจิต 4 ประการ

**แนวทางการปฏิบัติ**

เพียรระวังไม่ให้ความช้ำเกิดขึ้น

เพียรละความช้ำที่เกิดขึ้นแล้ว

เพียรรักษาความดีที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

เพียรรักษาความดีที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เลื่อม  
หรือให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป

# มรรค (ธรรมที่ควรเจริญ)



## สัมมาสตि

**ตั้งสติชอบ :** การตั้งสติพิจารณา  
สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

## แนวทางการปฏิบัติ

- พิจารณาภายใน
- พิจารณาเวทนา
- พิจารณาจิต
- พิจารณารรมให้เกิดปัญญา



## สัมมาสมารี

**ตั้งจิตมั่นชอบ :**  
การตั้งจิตให้แน่วแน่ ไม่ฟุ่งซ่าน

## แนวทางการปฏิบัติ

- ทำจิตใจให้สงบ
- ระงับกิเลส
- ให้มีอารมณ์แน่วแน่เป็นหนึ่งเดียว

# ปัญญา 3

ความรู้ทั่วถึง รู้แจ่มแจ้งหรือรู้ตลอดหมัด  
ถ้ารู้ไม่ทั่วถึง รู้ไม่แจ่มแจ้งโดยตลอด ไม่นับว่าเป็นปัญญาที่แท้จริง



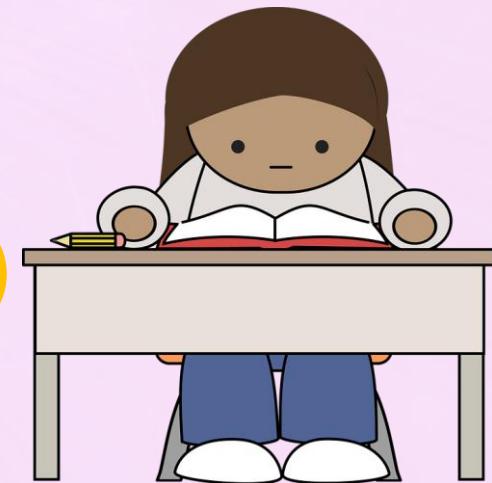
## 1 สุตามยปัญญา

ปัญญาที่เกิดจากการฟัง



## 2 จินตามยปัญญา

ปัญญาที่เกิดจากการคิด



## 3 ภารนา�ยปัญญา

ปัญญาที่เกิดจากการลงมือทำ

# บุญกิริยาวัตถุ 10

บุญ คือ ความดี การทำบุญ คือ การทำความดี การชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ก็เป็นการทำบุญอย่างหนึ่ง ในทางพระพุทธศาสนาการทำบุญนั้นสามารถกระทำได้ 10 ทาง

ทำบุญด้วยการให้ (ทานมัย)

ทำบุญด้วยการรักษาศีล (สีลมัย)

ทำบุญด้วยการอบรมจิตใจ  
(ภาวนามัย)

ทำบุญด้วยการประพฤติอ่อนน้อม  
(อปจายนมัย)

ทำบุญด้วยการรับใช้  
(เวียวยาจจมัย)

ทำบุญด้วยการเฉลี่ยส่วนความดีให้ผู้อื่น  
(ปัตติทานมัย)

ทำบุญด้วยการยินดีในความดีของผู้อื่น  
(ปัตตาณูโมทนามัย)

ทำบุญด้วยการฟังธรรม  
(รัมมสสวนมัย)

ทำบุญด้วยการสั่งสอนธรรม  
(รัมมเทสนามัย)

ทำบุญด้วยการทำความเห็นให้ตรง  
(ทิกழุชกมม)



# อุปาราม ๗

## หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าสำหรับผู้ครองเรือน

บ่งบอกหน้าที่ของพุทธศาสนาชนที่พึงปฏิบัติต่อพระพุทธศาสนา

หมั่นไปวัด พบປະพระสังฆ์ผู้ทรงศีล หมั่นสนนาธรรม

หมั่นฟังธรรม พึงเทศนา ศึกษาหาความรู้ หาความจริง

ฝึกตนเองให้มีระเบียบวินัย มีศีล ประพฤติในสิ่งที่ดีงาม

สร้างความรู้สึกดีงาม มีความเลื่อมใสต่อพระสังฆ์ทั่วไป

ฟัง ศึกษา เล่าเรียนพระธรรมคำสอนด้วยจิตที่เป็นกุศล

ไม่แสวงหาเขตบุญนอกหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

เอาใจใส่ทำนุบำรุงรักษาพระพุทธศาสนาด้วยวิธีการต่าง ๆ



# มงคล 38

## ธรรมอันนำมาซึ่งความสุขความเจริญ มีทั้งหมด 38 ประการ



### มีศีลปวิทยา

ความรู้หรือวิชาที่ช่วยในการทำงาน ประกอบอาชีพ เลี้ยงตนและครอบครัว ให้มีความสุข ในการฝึกฝนตนเองให้เกิดความชำนาญในวิชาชีพนั้น มีข้อแนะนำ ดังนี้

1. ต้องชอบ
2. ต้องถนัด
3. ต้องรู้ทฤษฎี
4. ต้องฝึกปฏิบัติ
5. ต้องมีวินัยและฟังมาก



### พบสมณะ

สามารถเห็นได้ทางตาและทางปัญญา เห็นทางตา คือ การเห็นบุคคลที่平原ผม นุ่งห่มเหลือง ส่วนการเห็นทางปัญญา เป็นการเห็นความดีที่ในตัวบุคคลที่เป็นสมณะ การเห็นสมณะ ทำให้เราเห็นชีวิตที่บริสุทธิ์ สงบ

**ดังนั้นพุทธศาสนา nichan กับพระสงฆ์**  
เพื่อถวายอาหารและของใช้จำเป็น รวมทั้งสนับสนุน  
กับท่านเพื่อให้เกิดปัญญา

# ມັງຄລ 38

## ຮຽນຮ່ວມການສູ່ຄວາມເຈົ້າ ມີທັງໝດ 38 ປະກາດ



### ຝຶກຮຽນຮ່ວມກາລ

ເວລາທີ່ຄວາມຝຶກຮຽນຮ່ວມໄດ້ແກ່ ວັນຮຽນສະນະ  
ວັນສຳຄັນທາງພຣະພຸທສາສນາ ຮວມທັງຝຶກຮຽນທຸກຄົງທີ່ມີຜູ້ແສດງຮຽນ  
ແລະມີຂໍ້ຄວບປົງບັດໃນການຝຶກຮຽນ ດັ່ງນີ້

1. ຄວາມມືຈິງໃນຕົວຜູ້ແສດງຮຽນ
2. ໄມດູໜີ່ນຮຽນທີ່ທ່ານແສດງ
3. ທຳດ້ວຍຄວາມຕັ້ງໃຈ
4. ນໍາເອາຫລັກຮຽນໄປປົງບັດ



### ກາຮສະຖານະຮຽນຮ່ວມກາລ

#### ກາຮທີ່ບຸກຄລ 2 ດັ່ງນີ້ໄປ<sup>1</sup> ພຸດຖື່ງປູ້ຫາເກີ່ວກັບຄວາມດີຄວາມຊ່ວ

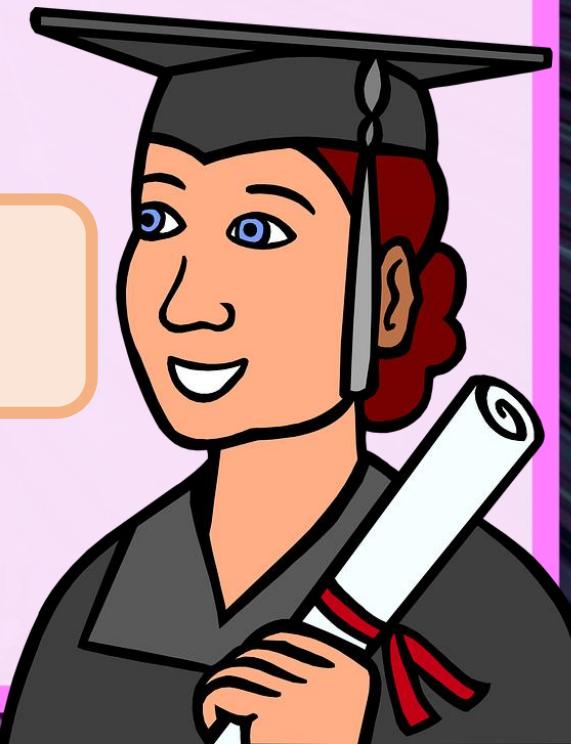
ຄວາມຄວາມໄມ່ຄວາ ຮະຫວ່າງສັນනາ ຄວາຮັກໝາມາຍາທ ໄມ່ຄວາດູໝີນ  
ຄູ່ສັນනາ ຄວາຕັ້ງໃຈຝຶກແລ້ວພິຈານາໄຕຮ່ວມກາລ ກາຮສະຖານະຮຽນ  
ກ່ອໄ້ເກີດປະໂຍ່ນ ໂດຍທຳໄ້ເກີດຄວາມແຕກລານໃນເຮືອງທີ່ສັນනາ  
ທຳໄ້ຮູ້ຈັກຕົນເອງມາກື່ນແລະທຳໄ້ກີເລສໃນເບາບາງ

# ວຸກຄົມຮຽນ 4

ຮຽນທີ່ພາໄປສູ່ຄວາມເຈັບລູ້ 4 ປະກາດ ທີ່ສາມາດນຳໄປປັບໃຊ້ສ້າງປັບປຸງໃຫ້ແກ່ຕະເອງໄດ້



- 1 ຄບໜາສັຕບຸຮຸ່ຈແລະບັນທຶກ  
(ສັບປຸງສັງເສວະ)
- 2 ເວົາໃຈໄສ່ເລ່າເຮັນໜ້າຄວາມຈິງ  
(ສັກຮັມມັສສວະ)
- 3 ໃຊ້ເໜີຕຸພລໄຕຮ່ວຍຮ່ວງ  
(ໂຍນືສົມນສີກາຮ)
- 4 ປັບປຸງຕິຕາມກຳນອງຄລອງຮຽນ  
(ຮັມມານຸ້ມມັປັງປັຕິ)



# ปฏิบัติตามหลักธรรมสำหรับการทำงานและการมีครอบครัว

หลักการสร้างความสำเร็จในการทำงาน

อิทธิบาท 4



- 1 ฉันทะ ความรัก ความพึงพอใจ
- 2 วิริยะ ความพากเพียร ความบากบั่น
- 3 จิตตะ การเอาใจใส่ฝึกไฟ
- 4 วิมังสา การไตร่ตรองพิจารณา

# ปฏิบัติตามหลักธรรมสำหรับการทำงานและการมีครอบครัว

## สปปุริธรรม ๗ ธรรมที่ทำให้คนเป็นคนดี มี ๗ ประการ



๑ รู้จักเหตุ

รู้จักคิดว่าสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นล้วนแต่มีเหตุ มิใช่เกิดขึ้นโดย ๆ

๒ รู้จักผล

รู้ว่าเหตุเกิดจากอะไรแล้ว ก็คำนึงถึงผลที่ตามมา เช่น เกเร ติดยาเสพติด ชีวิตในอนาคตก็จะมีดมัน

๓ รู้จักตน

รู้จักฐานะของตน มีความรู้ความสามารถแค่ไหน วางแผนให้เหมาะสมสมกับฐานะ ไม่ลืมตน

๔ รู้จักประมาณ

รู้จักพอดี การเรียน การกิน การเที่ยว การนอน การจับจ่ายใช้สอยทุกอย่างล้วนต้องให้พอดี พอหมาย

๕ รู้จักกาล

ต้องปรับตัวเองและการทำงานให้เหมาะสมกับกาลเวลา รู้จักใช้เวลาและรู้จักทำงานให้เหมาะสมกับเวลา

๖ รู้จักชุมชน

รู้จักว่าชุมชนหรือสังคมมีระบบที่เปลี่ยนแปลงหรือวัฒนธรรมอย่างไร แล้วปฏิบัติตนให้ถูกต้อง

๗ รู้จักบุคคล

รู้จักเลือกคนว่า คนใดควรคบไม่ควรคบ ถ้าควบคุมผิดแล้ว ยอมหาความเจริญได้ยาก