



## หลักธรรมพระพุทธศาสนาสู่การพัฒนาและแก้ปัญหา

พระพุทธศาสนามีองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ คือ พระพุทธ พระธรรม และ พระสงฆ์ พระพุทธเจ้าทรงค้นพบหลักธรรม ซึ่งเป็นความจริงอันประเสริฐ มีพระสงฆ์ เป็นผู้สืบทอด และเผยแผ่หลักธรรมคำสอน ฉะนั้นในฐานะที่เราเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี จึงควรศึกษาหลักธรรมคำสอน ซึ่งเป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาให้เกิดความเข้าใจ อย่างถ่องแท้ เพื่อให้สามารถนำไปเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อตัวเองและสังคมส่วนรวม



ภาพที่ 1 พุทธศาสนิกชนเข้าวัด ฟังธรรมและปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอน

ที่มา <http://www.oknation.net/blog/print.php?id=395338>





## 1. พระรัตนตรัย

### ความหมายของพระรัตนตรัย

พระรัตนตรัย แปลว่า แก้วประเสริฐ 3 ดวง อันได้แก่



1.1 พระพุทธ หมายถึง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นศาสดาของศาสนาพุทธ คือเป็นผู้ค้นพบสัจธรรม

ภาพที่ 2 พระพุทธรูป

ที่มา <http://www.palungjit.com/feature/data/530/>

Buddhachinnarat1z2.jpg

1.2 พระธรรม หมายถึง คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เป็นคำอธิบายเกี่ยวกับความเป็นจริงของชีวิตมนุษย์ และเป็นคำสั่งสอนให้มนุษย์ปฏิบัติดีต่อกัน



ภาพที่ 3 พระธรรม

ที่มา [http://www.palungjit.com/feature/data/504/P\\_6\\_13.jpg](http://www.palungjit.com/feature/data/504/P_6_13.jpg)

1.3 พระสงฆ์ หมายถึง หมู่สาวกที่ศึกษาและปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า และเผยแผ่คำสอน

ภาพที่ 4 พระสงฆ์

ที่มา <http://www.mcu.ac.th/BO/Pict/news/Img3395/Dhammaduta.jpg>





## สังฆคุณ 9

หมายถึง คุณของพระสงฆ์ มี 9 ประการ ดังนี้

### 1. สุปฏิปันโน : เป็นผู้ปฏิบัติดี

คือ ปฏิบัติอุกกรรม อุกวินัย หรือปฏิบัติตามแนวทางแห่งอริยมรรค  
มีองค์ 8

### 2. อสุปฏิปันโน : เป็นผู้ปฏิบัติตรง

คือ ไม่เป็นคนเจ้าเล่ห์หลอกลวง ไม่คด ไม่โกง ปากกับใจตรงกัน  
ไม่พูดเท็จ เพื่อรักษาประโยชน์ตน หรือเบียดเบียนคนอื่นเป็นคนตรงต่อหน้าประพฤติ  
เช่นไร ลับหลังก็ประพฤติเช่นนั้น

### 3. ญายปฏิปันโน : เป็นผู้ปฏิบัติเป็นธรรม

คือ ปฏิบัติถูกทางเพื่อให้เกิดความรู้เห็นสภาวะทั้งหลายตามความเป็นจริง

### 4. สามิทธิปฏิปันโน : เป็นผู้ปฏิบัติสมควร

คือ ควรแก่การกราบไหว้ท่านเห็นว่าอะไรเป็นความดีที่ควรกระทำ  
เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีของสังฆม ท่านก็ทำโดยไม่หวังผลตอบแทน ท่านปฏิบัติได้ดังนี้  
จึงสมควรแก่การยกย่องนับถือ

### 5. อาหุเนโย : เป็นผู้ควรแก่ของค่านับ

คือ ของที่นำติดมือไปเพื่อให้แก่ญาติผู้ใหญ่ เรียกว่า “ของไหว้” หรือของค่านับ เพื่อเป็นการเคารพนับถือ พระสงฆ์เป็นผู้ควรรับของไหว้หรือของค่านับ (อาหุณะ) เพราะท่านเป็นผู้ที่สมบูรณ์ด้วยศีลาจารวัตร ควรแก่การเคารพนบไหว้ของชาวโลกโดยประชาชนทั้งปวงเป็นผู้ถวายของค่านับ

### 6. ปาหุเนโย : เป็นผู้ควรแก่ของต้อนรับ

คือ เมื่อมีแขกหรือผู้มาเยี่ยมเรือนชานบ้านเรือน เจ้าของบ้านผู้มีอริยาศย์ไมตรี ย่อมยินดีต้อนรับ นำเครื่องค้ำของขบเคี้ยวมาให้ค้ำกินตามเหมาะสม พระสงฆ์นับว่าเป็นแขก (ปาหุณะ) ผู้ควรแก่การต้อนรับอย่างยิ่ง

### 7. ทกฺขิเนโย : เป็นผู้ควรแก่ของทำบุญ

วัตถุสิ่งของที่ถวายแก่พระเรียกว่า “ทักษิณา” หรือของทำบุญ การทำบุญที่จะให้ได้บุญจริง ๆ ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 3 อย่าง ดังนี้

7.1 ของที่ทำบุญนั้นต้องบริสุทธิ์ คือ ได้มาโดยสุจริต

7.2 เจตนาของผู้ทำบุญต้องบริสุทธิ์ คือ ก่อนจะให้ กำลังใจให้ หรือหลังจากให้แล้วไม่คิดเสียดายภายหลัง

7.3 ผู้รับจะต้องมีศีลบริสุทธิ์ คือ พระสงฆ์นับว่าเป็นผู้รับ (ปฎิคาหก) ที่บริสุทธิ์ เพราะเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ทานที่ถวายพระสงฆ์ จึงมีผลมากกว่าให้ผู้รับประเภทอื่น ๆ การถวายทานแก่พระสงฆ์ถ้าผู้ให้มิได้เจอะจงถวายแก่พระภิกษุรูปใดรูปหนึ่งหากตั้งจิตอุทิศถวายแก่พระสงฆ์ทั้งปวง จิตใจของผู้ให้ทานอย่างนี้เป็นจิตใจที่กว้างขวางผลที่ได้รับจะมีมหาศาล



ภาพที่ 5 การตักบาตรของพุทธศาสนิกชน  
ที่มา [http://www.dmc.tv/images/articles/pictureB/3605;3633;3585;3610;3634;3605;3619;3\\_.jpg](http://www.dmc.tv/images/articles/pictureB/3605;3633;3585;3610;3634;3605;3619;3_.jpg)

### 8. อนุชลิกรณียะ : เป็นผู้ควรกราบไหว้

การที่ใครจะยกมือไหว้แสดงความเคารพใคร ๆ อาจมีเงื่อนไข ดังนี้

8.1 ไหว้เพราะจำเป็นต้องไหว้ เช่น ผู้น้อยจำเป็นต้องไหว้ผู้ใหญ่

8.2 ไหว้เพราะเต็มใจไหว้ คือ มีความรู้สึกว่าคุณนั้นสมควรไหว้ด้วยความเต็มใจ พระสงฆ์เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ควรแก่การยกมือไหว้อย่างยิ่ง จึงมีผลมากกว่าให้ผู้รับประเภทอื่น ๆ

พระสงฆ์เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ จึงสมควรแก่การยกมือไหว้ด้วยความเลื่อมใสศรัทธา

## 9. อนุตตร ปุณฺณกุเขตฺโต โลกสุตา : เป็นเนื่อนาบุญอันยอดเยี่ยมของชาวโลก

เป็นคำเปรียบเทียบ คือ เปรียบพระสงฆ์เหมือนที่นา เปรียบการทำบุญ ด้วยการถวายทานแก่พระสงฆ์ เป็นการหว่านพืชลงในที่นา ถ้าพื้นนาดี ดินดี กล้าข้าว ย่อมเจริญงอกงามดี ทานที่ถวายพระสงฆ์ผู้มีศีลบริสุทธิ์ ย่อมมีผลคุณการทํานาในที่นา อันอุดมสมบูรณ์



ภาพที่ 6 การถวายสังฆทานแด่พระสงฆ์  
ที่มา : ภาพถ่ายเอง เมื่อปีพ.ศ. 2554





## 2. อริยสัจ 4

อริยสัจ 4 เป็นหลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนา เรียกว่า เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย

- |            |     |                                    |
|------------|-----|------------------------------------|
| 2.1 ทุกข์  | คือ | ชีวิตเป็นทุกข์ หรือมีปัญหาอยู่เสมอ |
| 2.2 สมุทัย | คือ | ความทุกข์และปัญหาย่อมมีสาเหตุ      |
| 2.3 นิโรธ  | คือ | ความดับทุกข์มีได้                  |
| 2.4 มรรค   | คือ | มีหนทางที่ไปสู่ความดับทุกข์        |

### 2.1 ทุกข์ (ธรรมที่ควรรู้)

#### 1) ชั้น 5

ชีวิตประกอบด้วย 5 อย่าง เรียกว่า ชั้น 5 ได้แก่

- 1.1) รูป คือ ส่วนที่เป็นร่างกาย รวมถึงพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย
- 1.2) เวทนา หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อสิ่งที่รับรู้ นั่นเวทนา

มีอยู่ 3 อย่าง คือ

- (1) สุขเวทนา เรียกว่า ความรู้สึกสบายใจ
- (2) ทุกขเวทนา เรียกว่า ความรู้สึกไม่สบายใจ
- (3) อุเบกขาเวทนา เรียกว่า ความรู้สึกเฉย ๆ

- 1.3) สัญญา หมายถึง การกำหนดหมายรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง การแยกแยะ

ได้ว่าอะไรเป็นอะไร





1.4) **สังขาร** แปลว่า สิ่งที่ปรุงแต่งจิต เช่น แรงงูใจ หรือสิ่งกระตุ้น ผลักดันให้มนุษย์กระทำการอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นผลรวมของการรับรู้ เช่น ตารับรู้วัตถุ สิ่งหนึ่ง (วิญญาน) รู้สึกว่าสวยดี (เวทนา) จำได้ว่ามันเป็นวัตถุกลม ๆ ใส ๆ (สัญญา) แล้วเกิดแรงงูใจผลักดันให้เอื้อมมือไปหยิบมาเพราะความอยากได้ ขั้นตอนนี้เรียกว่า “สังขาร”

สังขาร จึงเป็นขั้นตอนที่ก่อให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งมีทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว ฝ่ายดี เช่น ศรัทธา หิริ สติ กรุณา ปัญญา ฝ่ายชั่ว เช่น โลภะ โทสะ มานะ ทิฐิ มัจฉริยะ

1.5) **วิญญาน** คือ การรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 และใจ ได้แก่

การรับรู้ทางตา คือ “การเห็น” เรียกว่า จักขุวิญญาน

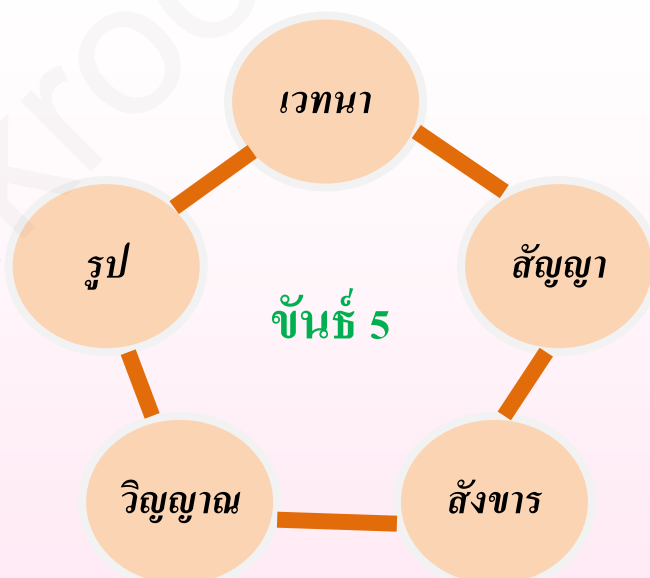
การรับรู้ทางหู คือ “การได้ยิน” เรียกว่า โสตวิญญาน

การรับรู้ทางจมูก คือ “การได้กลิ่น” เรียกว่า ฆานวิญญาน

การรับรู้ทางลิ้น คือ “การลิ้มรส” เรียกว่า ชิวหาวิญญาน

การรับรู้ทางกาย คือ “การสัมผัสทางกาย” เรียกว่า กาย วิญญาน

การรับรู้ทางใจ คือ “การคิด” เรียกว่า มโนวิญญาน



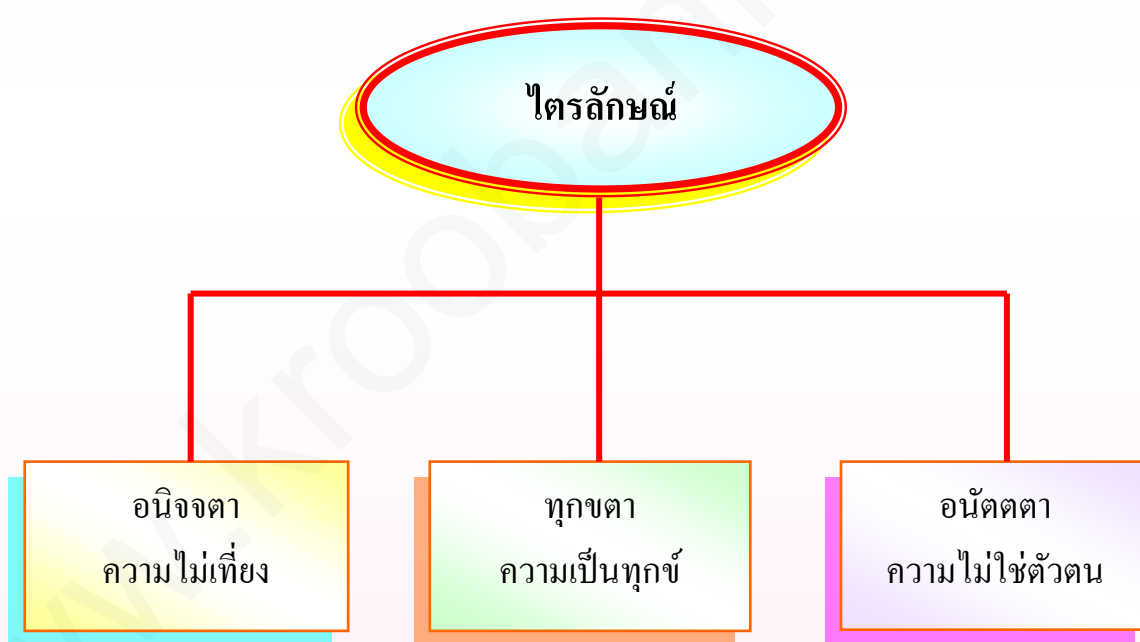




## 2) ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ แปลว่า ลักษณะ 3 อย่าง พระพุทธเจ้าเป็นผู้ค้นพบลักษณะ  
ไตรลักษณ์ แล้วนำมาประกาศเปิดเผยให้คนอื่นเข้าใจตาม ลักษณะของสิ่งทั้งปวง  
3 ประการ มีดังนี้

- 2.1) อนิจจตา คือ ความไม่เที่ยง
- 2.2) ทุกขตา คือ ความทนอยู่ไม่ได้ ความเป็นทุกข์
- 2.3) อนัตตตา คือ ความไม่ใช่ตัวตน





ภาพที่ 7 ความไม่เที่ยงของสังขาร

ที่มา [http://www.buddhabucha.net/wp-content/uploads/](http://www.buddhabucha.net/wp-content/uploads/2012/09/%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%B4%E0%B8%88%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%87.jpg)

2012/09/%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%B4%E0%B8%88%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%87.jpg

### อนิจจตา

แปลว่า ภาวะที่ไม่คงทนถาวรหรือภาวะที่ไม่เที่ยง ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่มีอะไรเที่ยงแท้ มีเกิดมีดับเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

สิ่งที่เป็นามธรรมก็เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เช่น ได้ลาภมาก็เสื่อมลาภได้ ได้ยศมาก็เสื่อมยศได้ มีคนนิทาได้ก็มีคนสรรเสริญได้ เป็นคนดีมาก่อนก็กลายเป็นคนชั่วได้ เป็นคนชั่วมาก่อนก็กลายเป็นคนดีได้วันนี้สิ่งหนึ่งให้ความสุขเราได้ ภายหลังสิ่งนั้นก็อาจให้ความทุกข์เราได้

### ทุกขตา

แปลว่า ภาวะที่ทนไม่ได้ หรือภาวะที่ขัดแย้งไม่สมบูรณ์ มีความบกพร่องอยู่ในตัวพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาในอริยสัจ 4

ทุกข์ หมายถึงการปราศจากความสุข ความพอใจ เช่น เสียดของรักไม่ได้ สิ่งที่ไม่ตนอยากได้

### อนัตตตา

แปลว่า ภาวะที่ไม่มีตัวตน อนัตตตา มีความหมาย 2 นัย คือ

1. “ไม่มีตัวตน” หมายความว่า ไม่ใช่ตัวตนของคน สิ่งที่เป็นรูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ ซึ่งประกอบเข้าเป็นรูปเป็นร่างที่เราเข้าใจว่า “คน” นี้ ไม่ใช่ตัวของคน

2. “ไม่มีตัวตนที่แท้จริง” ไม่มีวิญญาณถาวรหรือ “สิ่ง” ซึ่งอยู่เบื้องหลังการเปลี่ยนแปลงทั้งหลาย เช่น เรานำมะม่วงมาผลหนึ่งเมื่อวันก่อน มะม่วงแก่ แต่ยังไม่สุกจึงมีสีเขียวเรานำมะม่วงผลนี้มาบ่มปรากฏว่ามะม่วงนี้มีคุณสมบัติต่าง ๆ เช่น สี กลิ่น ต่างไปจากมะม่วงดิบเมื่อวันก่อนเราทราบดีว่าเป็นมะม่วงผลเดียวกันมะม่วงดิบเมื่อ 2 วัน กับมะม่วงสุกในวันนี้ น่าจะมี “อะไรบางอย่าง” อยู่ร่วมกัน “อะไรบางอย่าง” นี้แหละ คือตัวตนที่แท้จริงของมะม่วงผลนี้

หลักคำสอนเรื่อง ไตรลักษณ์ ช่วยเตือนสติเราว่าสรรพสิ่งล้วนแปรเปลี่ยนไปอย่ายึดมั่นถือมั่นจนเกินไปวันนี้รวยพรุ่งนี้อาจจน วันนี้ใคร ๆ ก็ชื่นชมวันหลังอาจไม่มีใครเหลียวแลเลยก็ได้



ภาพที่ 8 การแปรเปลี่ยนสุดท้ายของสังขาร

ที่มา [http://www.sanmalhot.files.wordpress.com/2012/01/picture\\_742551000331.jpg](http://www.sanmalhot.files.wordpress.com/2012/01/picture_742551000331.jpg)



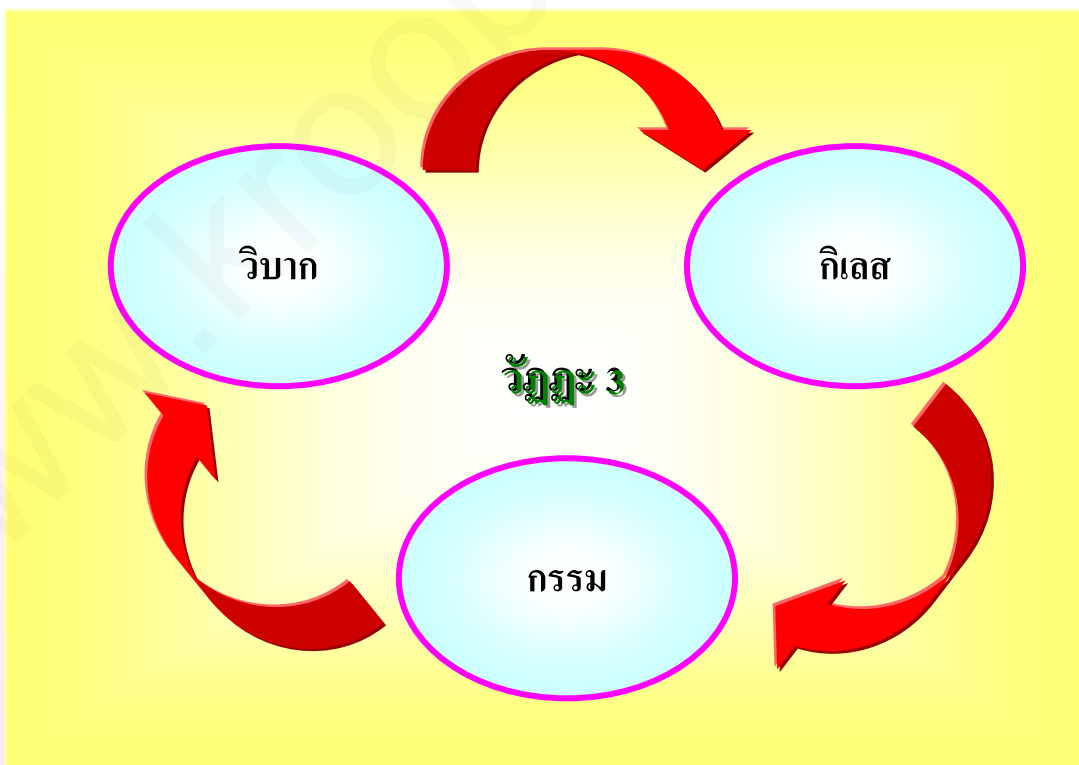


## 2.2 สมุทัย (ธรรมที่ควรละ)

### 1) หลักกรรม (วัฏฏะ 3)

“สังสารวัฏ” คือ การเวียนว่ายตายเกิดมนุษย์ปุถุชนที่ยังมีกิเลสอยู่นั้น เมื่อตายไปแล้วต้องเกิดใหม่ในภพใดภพหนึ่ง และเมื่อตายในภพใหม่ก็ต้องไปเกิดใหม่อีก หากยังมีกิเลสอยู่จะเป็นเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหลุดพ้นจากกิเลสได้หมดสิ้น วัฏฏะ แปลว่า วงกลม มี 3 อย่าง คือ

- 1.1) กิเลสวัฏฏะ
- 1.2) กรรมวัฏฏะ
- 1.3) วิบากวัฏฏะ





บุคคลทำอะไรลงไปไม่ว่าทางกาย ทางวาจาหรือทางใจหากทำลงไปด้วยกิเลสที่อยู่ในใจก็จะก่อให้เกิดกรรมขึ้น เมื่อเกิดกรรมขึ้นก็จะเกิดวิบาก คือผลตามมา วิบาก หรือผลนี้ก็จะก่อให้เกิดกิเลสขึ้นอีก และกิเลสนี้จะก่อให้เกิดกรรมขึ้นอีกวนเวียนอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าบุคคลจะดับกิเลสให้หมดสิ้นจึงจะหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด

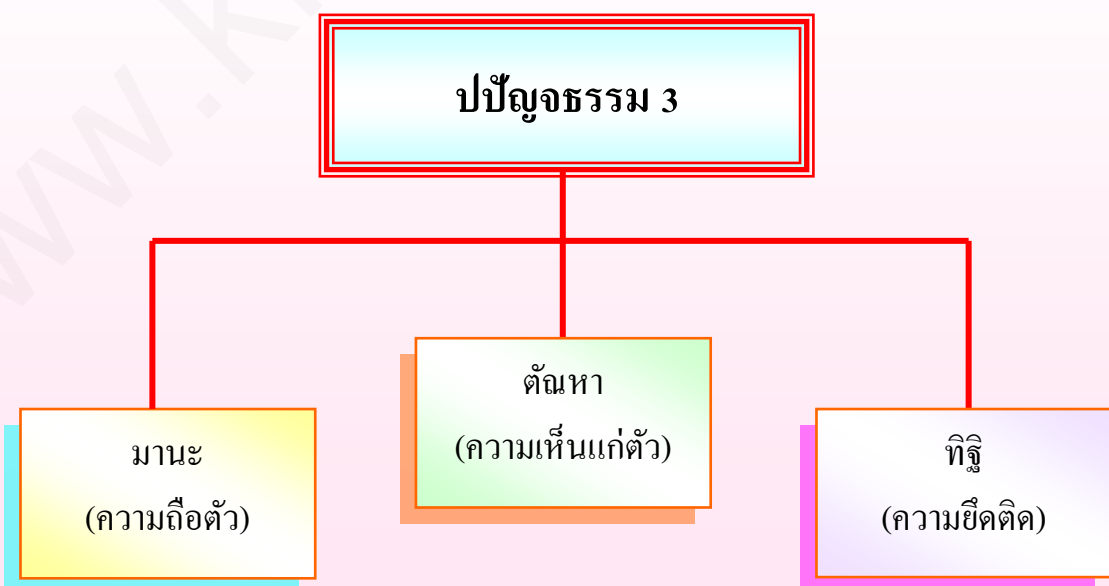
## 2) ปัญจธรรม 3

**ปัญจธรรม** คือ เครื่องทำให้เน้นซ้ำอันหมายถึงกิเลสที่ทำให้การศึกษา และปฏิบัติตามพุทธธรรมไม่ดำเนินไปด้วยดี มีอยู่ 3 ประการ

**2.1) ตัณหา** คือ ความเห็นแก่ตัว มีความโลภอยากได้ของผู้อื่นโดยมิชอบ จะทำอะไรก็คิดถึงแต่ประโยชน์ของตน

**2.2) มานะ** คือ ความถือตัว ทนงตัว สำคัญตนว่าเป็นนั่นเป็นนี่คิดว่าตนเองเหนือกว่า เค้นกว่าผู้อื่น แสดงตนข่มขู่ผู้อื่น คิดว่าตัวเองดีที่สุด

**2.3) ทิฐิ** คือ ความยึดติดในความเห็นของตน งามายโดยปราศจากเหตุผล ไม่ยอมรับฟังความเห็นของผู้อื่น คลั่งไคล้ในความเชื่อ ลัทธิ ทฤษฎี หรืออุดมการณ์ต่าง ๆ โดยปราศจากการไตร่ตรองคิดว่าความเชื่อของตนถูกเสมอ



ตัณหา มานะ และทิฐิ ทั้งสามนี้ เกิดจากการถือเอาตนเป็นศูนย์กลางเกิดจากความเชื่อ เรื่อง “อัตตา” หรือตัวตน จะมองสิ่งต่าง ๆ ในโลกว่า “นี่ของเรา เราเป็นนั่น นั่นคือตัวตนของเรา”

กิเลสทั้งสามนี้ขัดขวางการเข้าใจ และการปฏิบัติตามพุทธธรรม ทำให้เกิดความทุกข์ใจ เกิดความวุ่นวายสับสนมองปัญหาต่าง ๆ ผิดจากความเป็นจริงทำให้การเดินทางไปสู่พุทธธรรมหลงทาง วิธีแก้ คือ ต้องมองว่าทุกสิ่งเป็นอนัตตาไม่มีตัวตนที่เราจะไปยึดถือต้องพยายามมองโลกไปในทางที่ว่า “นี่มิใช่ของเรา เราไม่ใช่นั่น นั่นมิใช่ตัวตนของเรา” จะช่วยให้กิเลสเบาบางลงเดินทางไปสู่พุทธธรรมง่ายขึ้น



ภาพที่ 9 ปญจธรรม 3 ธรรมะที่ทำให้เน้นซ้ำ

ที่มา [http://www.dhammada.net/wp-content/uploads/2011/07/498149561ajWZjk\\_fs.jpg](http://www.dhammada.net/wp-content/uploads/2011/07/498149561ajWZjk_fs.jpg)





## 2.3 นิโรธ (ธรรมที่ควรบรรลุ)

### อรรถ 3

อรรถ แปลว่า ประโยชน์หรือจุดหมาย คุณประโยชน์ของการปฏิบัติ ตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

พระธรรมมีประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติอย่างไร คำตอบคือ “พระธรรม ย่อมรักษาผู้ปฏิบัติมิให้ตกไปในที่ชั่ว” คำว่า “ไม่ตกไปในที่ชั่ว” คือ ประสบความสุข ความเจริญในชีวิตทั้งในระดับต้น ๆ และระดับสูงสุดทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติ ตามธรรมข้อไหนขั้นไหนตั้งแต่ธรรมขั้นพื้นฐาน เพื่อชี้นำแนวทางการดำรงชีวิตที่ดี ในเพศกฤหัสถ์ ยังต้องการความสุขความสำเร็จทางโลกจนกระทั่งธรรมขั้นสูงอันเป็น หลักปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์อย่างแท้จริง

ประโยชน์ที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะพึงได้รับ แบ่งเป็น 3 ประเภท ดังนี้

ชื่อหลักธรรม	ความหมาย	แนวทางปฏิบัติ
1. ทิฏฐธัมมิกัตถะ (ประโยชน์ขั้นต้น)	ประโยชน์เฉพาะหน้าหรือผลที่มองเห็นกันอยู่ในชีวิตประจำวัน เป็นเรื่องธรรมดาสามัญ ที่มุ่งหมายกันในโลกนี้ เช่น ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ฐานะ เกียรติ ไม้ตรี ชีวิตคู่ที่เป็นสุข	1. มีความขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติหน้าที่การงานประกอบอาชีพสุจริต มีความชำนาญ รู้จักใช้ปัญญาสอดคล้อง ตรวจตราหาอุปาย วิธีสามารถจัดดำเนินการให้ได้ผลดี 2. รู้จักเก็บรักษา ค้ำครองป้องกัน โภคทรัพย์และผลงานอันตนได้ทำไว้



ชื่อหลักธรรม	ความหมาย	แนวทางปฏิบัติ
		<p>ด้วยความขยันหมั่นเพียร และ โดยชอบธรรมไม่ให้เป็นอันตราย หรือเสื่อมเสียหาย</p> <p>3. รู้จักคบหาคนดีเป็นมิตร เลือกเสวนา ศึกษาตามอย่างท่าน ผู้ทรงคุณธรรมมีความสามารถ และ มีคุณสมบัติเกื้อกูล แก่อาชีพการงาน</p> <p>4. รู้จักกำหนดรายได้ รายจ่าย เลี้ยงชีพแต่พอดีมิให้ฝืดเคือง หรือ ฟุ่มเฟือยให้รายได้เหนือรายจ่าย รู้จักประหยัดคอดออม</p>
2. สัมปรายิกัตถะ (ประโยชน์ชั้นสูง)	<p>เป็นประโยชน์เบื้องต้นหรือ ประโยชน์ลึกล้ำเกินกว่าจะ มองเห็นกันเฉพาะหน้าหรือ ผิวเผินโดยภายนอก เป็น ประโยชน์ด้านในอันเป็นคุณค่า ของชีวิตหรือความเจริญ งอกงามแห่งชีวิตจิตใจ ที่ก้าวหน้าเติบโตใหญ่ขึ้น ด้วยคุณธรรม เช่น ความเป็นคน มีเหตุผล เชื่อมั่นในคุณความดี ไม่ยึดติดในวัตถุจนเกินไป และ มีความฉลาดรอบรู้แก้ปัญหา</p>	<p>1. เชื่ออย่างมีเหตุผล ไม่เชื่อ อย่างงมงาย เชื่อมั่นในการตรัสรู้ ของพระพุทธเจ้า</p> <p>2. มีศีลสมบูรณ์ตามประเภทของ แต่ละบุคคล เช่น เป็นคฤหัสถ์ รักษาศีล 5 เป็นสามเณรรักษาศีล 10 ภิกษุรักษาศีล 227 ข้อได้ครบถ้วน</p> <p>3. เป็นผู้เสียสละภายใน เช่น สละกิเลส ความเห็นแก่ตัวต่างๆ สร้างความรู้สึกลอดโปร่งมาแทน และเสียสละภายนอก เช่น สละทรัพย์สิน เงินทอง ช่วยเหลือ</p>

ชื่อหลักธรรม	ความหมาย	แนวทางปฏิบัติ
	ชีวิตได้ถูกต้องและมีประสิทธิภาพ	คนอื่นที่ตกทุกข์ได้ยาก และสร้างสาธารณประโยชน์ต่าง ๆ 4. มีปัญญา มีความฉลาดรอบรู้ เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง สามารถแก้ปัญหาชีวิตได้
3. ปรมัตถะ (ประโยชน์สูงสุด)	เป็นประโยชน์อย่างยิ่งยวดหรือประโยชน์ที่เป็นสาระแท้จริงของชีวิตได้แก่ การรู้เท่าทันสถานะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงมีจิตเป็นอิสระ สะอาด สว่าง สงบ เรียกสั้น ๆ ว่านิพพาน หรือการดับกิเลสได้โดยสิ้นเชิง	ผู้ที่ปรารถนาจะได้รับประโยชน์ระดับสูงสุดนี้จะต้องปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 อันได้แก่ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ เจรจาชอบ ทำการงานชอบ เลี้ยงชีพชอบ พยายามชอบ ตั้งสติชอบ และตั้งจิตมั่นชอบ



ภาพที่ 10 การทำบุญตักบาตรของนักเรียนและคณะครู โรงเรียนหนองไผ่

ที่มา : ภาพถ่ายเอง ปีพ.ศ. 2554





## 2.4 มรรค (ธรรมที่ควรเจริญ)

### 1) มรรคมืองค์ 8

มรรค เรียกเต็ม ๆ ว่าทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา แปลว่า ทาง หรือมรรควิธีที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ หรือดับต้นหานั้นเองในที่นี้ หมายถึง มรรคมืองค์ 8 หรือเรียกสั้น ๆ ว่ามรรค 8 ดังนี้

มรรคมืองค์ 8	คำแปล / ความหมาย	ลักษณะ / แนวทางปฏิบัติ
1. สัมมาทิฐิ	ความเห็นชอบ : ความเข้าใจในทางที่ถูกต้อง	1. การเข้าใจชัดว่าอะไรคือทุกข์ อะไรคือสาเหตุแห่งทุกข์ อะไรคือการดับทุกข์และอะไรที่จะนำไปสู่การดับทุกข์ 2. การเข้าใจว่าอะไรคือความดี อะไรคือความชั่ว 3. การเข้าใจหลักปฏิจสงฆูปบาท คือ กระบวนการเกิดขึ้นและดับทุกข์โดยเป็นปัจจัยอาศัยกัน
2. สัมมาสังกัปปะ	ความดำริชอบ : ความคิดในทางที่ถูกที่ควร	1. ความคิดที่ปลอดโปร่ง ไม่หมกหมุ่นอยู่ในสิ่งที่สนองความอยาก อันได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส (กามคุณ) รวมถึงความคิดเสียสละ ปราศจากการครุ่นคิด หาผลประโยชน์ใส่ตัว

มรรคมุ่ง 8	คำแปล / ความหมาย	ลักษณะ / แนวทางปฏิบัติ
		<p>2. ความคิดที่ไม่พยาบาท มุ่งร้ายใครเต็มไปด้วยความเมตตา กรุณา</p> <p>3. ความคิดไม่เบียดเบียนใคร ไม่คิดทำร้าย มีความกรุณา คิดช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจาก ความทุกข์</p>
3. สัมมาวาจา	เจรจาชอบ : จดเว้นจาก การพูดจาในทางที่ไม่ถูกไม่ควร	<p>1. จดเว้นจากการพูดเท็จ</p> <p>2. จดเว้นจากการพูดส่อเสียด ชุ่ย ให้เกิดความแตกแยก</p> <p>3. จดเว้นจากการพูดหยาบคาย</p> <p>4. จดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ ไร้สาระ</p>
4. สัมมากัมมันตะ	ทำงานชอบ : การกระทำที่ เป็นกายสุจริต	<p>1. จดเว้นจากการทำลายชีวิตผู้อื่น สัตว์อื่น</p> <p>2. จดเว้นจากการขโมยของผู้อื่น</p> <p>3. จดเว้นจากการประพฤติด ในกาม</p>
5. สัมมาอาชีวะ	เลี้ยงชีพชอบ : การทำมาหากิน ด้วยอาชีพที่สุจริต	<p>1. จดเว้นจากการประกอบอาชีพ ที่ใช้วิธีการโกงหรือการหลอกลวง การประจบสอพลอ การบีบบังคับ ขู่เข็ญ</p> <p>2. จดเว้นจากการประกอบ มิถาชีพ 5 ประเภท ได้แก่ ค้ามนุษย์ ค้าอาวุธ ค้าสุรา</p>

มรรคมืองค์ 8	คำแปล / ความหมาย	ลักษณะ / แนวทางปฏิบัติ
		และยาเสพติด การค้ายาพิษ และการค้าสัตว์เพื่อฆ่าเป็นอาหาร
6. สัมมาวายามะ	พยายามชอบ : เพียรพยายาม ทางจิตอย่างยิ่งใหญ่ 4 ประการ	1. เพียรระวังไม่ให้ความชั่ว เกิดขึ้น 2. เพียรละความชั่วที่เกิดขึ้นแล้ว 3. เพียรสร้างความดีที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น 4. เพียรรักษาความดีที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ให้เสื่อมหรือให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป
7. สัมมาสติ	ตั้งสติชอบ : การตั้งสติพิจารณา สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง	1. พิจารณากาย เช่น การกำหนด ลมหายใจเข้าออก 2. พิจารณาเวทนาคือ ความรู้สึก สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ 3. พิจารณาจิต คือ ให้รู้เท่าทัน ความนึกคิด เช่น จิตมีราคะ หรือ ไม่มีราคะ มีโทสะหรือไม่มีโทสะ 4. พิจารณาธรรมให้เกิดปัญญา รู้เท่าทัน ภาวะความเป็นจริง เช่น พิจารณาขั้น 5
8. สัมมาสมาธิ	การตั้งจิตมั่นชอบ : การตั้งจิต ให้แน่วแน่ อยู่ในอารมณ์ใด อารมณ์หนึ่งไม่ฟุ้งซ่าน	1. การทำใจให้สงบ 2. ระงับกิเลสและเครื่องเศร้า หมอง 3. ให้มีอารมณ์แน่วแน่ เป็นอันเดียว

มรรคมงคล 8 จัดเข้าระบบการฝึกอบรม เรียกว่า ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และ ปัญญา ดังนี้

- (1) ศีล ได้แก่ การเจรจาชอบ การทำงานชอบ การเลี้ยงชีพชอบ
- (2) สมาธิ ได้แก่ ความเพียรชอบ การตั้งสติชอบ และการตั้งจิตมั่นชอบ
- (3) ปัญญา ได้แก่ ความเห็นชอบและดำริชอบ

## 2) ปัญญา 3

ปัญญา แปลว่า ความรู้ทั่วถึง หมายถึง รู้แจ่มแจ้งหรือรู้ตลอดหมด ถ้ารู้ไม่ทั่วถึง รู้ไม่แจ่มแจ้งโดยตลอดไม่นับว่าเป็นปัญญาที่แท้จริง

ปัญญา มี 2 ประเภท คือ ปัญญาที่มีมาแต่กำเนิด (สหชาติกปัญญา) และปัญญาที่มีขึ้นมาภายหลังด้วยการศึกษาเล่าเรียน (โยคปัญญา) ปัญญาหรือความรู้ นั้นเป็นสิ่งที่ฝึกฝนอบรมกันได้



ภาพที่ 11 ปัญญาที่เกิดจากการศึกษาเล่าเรียน

ที่มา <http://www.mediacycenter.mcu.ac.th/data/caipyo/m6/pic/DSCN0925.JPG>

“ปัญญาย่อมมีได้เพราะการฝึกฝนพัฒนา เสื่อมไปเพราะไม่ฝึกฝนพัฒนา”

## การพัฒนาปัญญา 3 วิธี คือ

### 1. สุตมยปัญญา

หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการฟัง รวมถึงการศึกษาเล่าเรียนทางอื่นด้วย เช่น การอ่าน การเขียน การรับข่าวสารข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ การที่บุคคลได้รับข้อมูลมาก ๆ ไม่ว่าจะจากการฟัง การอ่าน ทำให้เป็นคนหูตากว้างไกลได้รับยกย่องว่าเป็น “พหูสูตร” ผู้ที่จะเป็นพหูสูตร หรือผู้คงแก่เรียนได้ ต้องตั้งใจฝึกฝนอบรมตามขั้นตอนทั้ง 5 ดังต่อไปนี้

- 1.1 ฟังมาก คือ ฟัง อ่าน ศึกษาค้นคว้า สะสมความรู้จากแหล่งต่าง ๆ ให้มากที่สุดด้วยความขยันหมั่นเพียรอย่างยิ่ง
- 1.2 จำได้ คือ จับประเด็นสาระสำคัญและจำได้แม่นยำ
- 1.3 คล่องปาก คือ ท่องประเด็นสำคัญที่ควรท่องให้คล่องปากสามารถยกขึ้นมาอ้างได้ทันทีทุกกาล ทุกสถานที่
- 1.4 เจนใจ คือ นึกคิดจนเกิดภาพ ชัดเจนในใจ สามารถบอกหรืออธิบายได้ชัดเจนดังหนึ่งอธิบายภาพจากจอโทรทัศน์
- 1.5 ประยุกต์ใช้ได้ คือ “ย่อย” ข้อมูลที่ได้อ่าน ได้ศึกษามาให้เป็นความคิดของตนเองได้ และปรับประยุกต์ใช้ได้แตกออกเป็นแนวคิดใหม่ ๆ อื่นอีกได้

### 2. จินตามยปัญญา

หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการคิดหลายเรื่องที่ได้ยิน ได้ฟัง ได้อ่าน ได้ศึกษามาอาจไม่เข้าใจแจ่มแจ้ง เมื่อนำมาขบคิดพิจารณาอย่างถี่ถ้วนก็ย่อมเข้าใจหายสงสัยได้เพราะฉะนั้นการคิดเป็นหรือรู้จักคิดจึงเป็นทางเกิดปัญญาได้อย่างดีคนที่คิดไม่เป็นหรือไม่รู้จักคิดโอกาสที่จะเกิดความรู้สึก ความเข้าใจ ย่อมมีน้อย หรือไม่มีเลย ดังเรื่องเล่าว่า พ่อกับลูกได้ลามาตัวหนึ่ง พ่อให้ลูกชี้ลาตนเองจงไปผ่านหมู่บ้านที่หนึ่ง ชาวบ้านกล่าวว่า “เด็กอะไรปล่อยยให้พ่อเดินจงลางนเหนื่อย ตัวเองเป็นลูกน่าจะให้พ่อจี้



ตนเองจูงมากกว่า” พ่อได้ยื่นคันนี้จึงให้ลูกลงมาจูงลา ตนเองขี่แทน ผ่านหมู่บ้านที่ 2 มีคนตำหนิว่า “พ่ออะไรเอาเปรียบลูก ตัวเองนั่งสบาย ปล่อยให้ลูกจูงจนเหนื่อย” พ่อได้ยื่นคันนั้น จึงลงจากลาแล้วทั้งสองพ่อลูกก็เดินจูงลาไป ผ่านหมู่บ้านที่ 3 คนในหมู่บ้านทักว่า “สองพ่อลูกนี้ช่างโง่จริงมีลาทำไมไม่รู้จักขี่” ทั้งสองพ่อลูกจึงขึ้นขี่ลาด้วยกัน ผ่านหมู่บ้านที่ 4 คนในหมู่บ้านเห็นเข้าก็พากันตำหนิว่า “สองพ่อลูกคู่นี้ช่างไร้เมตตาปราณีเสียจริง ขึ้นขี่ลาทั้งสองคนจนลาหลังแอ่นแทบเดินไม่ไหว”

จากเรื่องที่น่ามากล่าวนี้นี้ แสดงให้เห็นว่าทั้งสองคนพ่อลูกไม่รู้จักใช้ความคิดหรือคิดไม่เป็นจึงไม่รู้ว่าที่ถูกที่ควรนั้นจะต้องปฏิบัติอย่างไรจึงทำให้เป็นที่หัวเราะเยาะและตำหนิของคนอื่น

### 3. ภาวนามยปัญญา

หมายถึง ปัญญาเกิดจากการลงมือทำถ้านักเรียนอยากเรียนเก่ง มีความรู้ความสามารถนักเรียนต้องตั้งใจเรียน และฝึกฝนอบรมตน การตั้งใจเรียน ตั้งใจฝึกฝนอบรมตนนั้นแหละ คือ บ่อเกิดของปัญญาและจะต้องเป็นการกระทำที่ต่อเนื่องสม่ำเสมอด้วยมิใช่ทำครั้งสองครั้งแล้วเลิก



ภาพที่ 12 การตั้งใจเรียน ตั้งใจฝึกฝนจะทำให้เรียนเก่ง

ที่มา [http://www.kbusociety.eduzones.com/th/wp-content/uploads/2010/09/post-3279-](http://www.kbusociety.eduzones.com/th/wp-content/uploads/2010/09/post-3279-1244183157.jpg)

1244183157.jpg



### 3) สัมปฤติธรรม 7

สัมปฤติธรรม 7 หมายถึง ธรรมที่ทำให้คนเป็นสัมปบุรุษ คือ คนดี มี 7 ประการ ดังนี้

#### 3.1) การรู้จักเหตุ (สัมมัญญตา)

คือ การรู้จักวิเคราะห์สาเหตุของสถานการณ์ และความเป็นไปของชีวิตหรือรู้หลักความจริงจะคิดจะทำอะไรก็มีหลักรู้ว่าเมื่อกระทำสิ่งนี้จะได้ผลตอบแทนเป็นความสุข แต่ถ้ากระทำอีกอย่างหนึ่งแล้วจะได้ผลตอบแทนเป็นความทุกข์

#### 3.2) การรู้จักผล (อัตถัญญตา)

เมื่อมีเหตุย่อมมีผล เมื่อมีปัญหาอะไรเกิดขึ้น นักเรียนจะต้องใช้หลักของเหตุผลมาพิจารณาปัญหาเหล่านั้นเพราะผลเกิดจากเหตุเสมอ การรู้จักเปรียบเทียบเหตุและผลจะทำให้เราเป็นคนใจกว้างยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

#### 3.3) การรู้จักตน (อัตตัญญตา)

หมายถึง รู้ว่าตนคือใคร มีฐานะ สติปัญญา ความรู้ความสามารถและคุณธรรมเพียงใดไม่สำคัญผิดจากสิ่งที่จริง เพื่อจะได้ประพฤติปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริงนั้น เช่น นักเรียนจะต้องตระหนักว่าตนมีหน้าที่ในการศึกษาเล่าเรียน เป็นผู้เยาว์จึงต้องรู้ว่าวัยของเราเป็นวัยที่ควรอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้ใหญ่ โดยเฉพาะพ่อแม่ครูอาจารย์ว่ากล่าวตักเตือนอะไร นักเรียนจะต้องรับฟังคำที่กล่าวตักเตือนด้วยความเอาใจใส่



### 3.4) การรู้จักประมาณ (มัตตัญญู)

คำว่า “ประมาณ” หมายถึง ความพอดี ความพอเหมาะ ความพอควร การรู้จักประมาณ คือ การรู้จักทำทุกสิ่งทุกอย่างหรือดำเนินชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เหมาะสม นักเรียนต้องพยายามอ่านหนังสืออย่างสม่ำเสมอ การรู้จักประมาณนี้เป็นทางสายกลางที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้บุคคลต่าง ๆ ได้ประพฤติปฏิบัติ

### 3.5) การรู้จักกาล (กาลัญญูตา)

คือ รู้จักเวลาที่เหมาะสมในการทำกิจการต่าง ๆ และรู้จักการปฏิบัติตนให้ถูกต้องกับกาลเทศะ คือรู้ว่าในเวลาเช่นไร ควรทำอะไร เช่น ในขณะที่อยู่ในวัยเรียนก็ต้องพยายามศึกษาเล่าเรียนเมื่อเรียนสำเร็จได้ทำงานก็ต้องพยายามทำงานนั้นให้ดีที่สุด การรู้จักกาลจะทำให้ไม่ดำรงตนอยู่ในความประมาทไม่ทำให้เสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์

### 3.6) การรู้จักชุมชน (ปริสัณญูตา)

คือ รู้จักหมู่คณะหรือกลุ่มชนว่าดีหรือไม่ดีควรคบหาสมาคม ควรเข้าไปอยู่ในพวกหรือไม่ เมื่ออยู่ในชุมชนควรวางตัวอย่างไร ควรทำอะไร ควรพูดอย่างไร เช่น เมื่อเข้าหาผู้ใหญ่ควรแสดงอาการนอบน้อมมีสัมมาคารวะ เมื่อเข้าไปในวัดควรสำรวมกาย วาจา ใจ ไม่แสดงอาการตลกคึกคะนอง เสียงดัง

### 3.7) การรู้จักบุคคล (บุคคลัญญู)

คือ รู้จักประเภทบุคคลแต่ละคนว่าฉลาด หรือโง่ เป็นคนพาล หรือเป็นบัณฑิต มีคุณธรรมหรือไม่แล้วเลือกคบหาให้เป็นคุณประโยชน์ หรือเพื่อที่จะปฏิบัติกับเขาได้อย่างเหมาะสม และที่สำคัญคือจะได้สนทนากับเขาได้รู้เรื่อง และราบรื่น การรู้จักบุคคลนี้จะเป็นแนวทางนำไปสู่การเลือกคบหาสมาคมกับบุคคลอื่นได้อย่างดี



#### 4) บุญกิริยาวัตถุ 10

คำว่า “บุญ” ใช้ควบคู่กับคำว่า “ทาน”

คำว่า ทำบุญ หมายถึง การทำทานนั่นเอง คือ การให้สิ่งของแก่ผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน โดยเฉพาะการให้หรือการถวายสิ่งของและภัตตาหารแด่พระสงฆ์

บุญ หมายถึง ความดี

การทำบุญ คือ การทำความดี การชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ก็เป็นการทำบุญอย่างหนึ่งในทางพระพุทธศาสนา การทำบุญนั้นสามารถกระทำได้ 10 ทาง เรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ 10 ได้แก่

##### 4.1) ทำบุญด้วยการให้ (ทานมัย)

เช่น การถวายภัตตาหารและสิ่งของแก่พระภิกษุ การบริจาค การบำเพ็ญสาธารณประโยชน์

##### 4.2) ทำบุญด้วยการรักษาศีล (ศีลมัย)

คือ ประพฤติดี ประพฤติชอบ เช่น ไม่ประทุษร้ายชีวิตและร่างกายผู้อื่น ไม่ลักขโมย ไม่พูดปด

##### 4.3) ทำบุญด้วยการอบรมจิตใจ (ภาวนามัย)

คือ การเจริญภาวนา ฝึกอบรมจิตใจให้บริสุทธิ์ สะอาด พร้อมทั้งทำความดี ละเว้นความชั่ว



ภาพที่ 13 การนั่งสมาธิของนักเรียนโรงเรียนหนองไผ่  
ที่มา : ภาพถ่ายเอง ปีพ.ศ. 2554

#### 4.4) ทำบุญด้วยการประพาศิ้ออ่อนน้อม (อปายนัมม)

เช่น ไม่ทำตัวเป็นคนพาล หยิ่งยะโส หรืออวดดีอวดเก่ง แต่เป็นคน  
สุภาพอ่อนโยน

#### 4.5) ทำบุญด้วยการรับใช้ (เวยยาวัจจมัย)

คือ รับใช้บิดา มารดา ผู้มีพระคุณ ครูอาจารย์ รวมตลอดถึงคนที่เรา  
ไม่รู้จักแต่ต้องการความช่วยเหลือจากเราในบางโอกาส

#### 4.6) ทำบุญด้วยการเฉลี่ยส่วนความดีให้ผู้อื่น (ปัตติทานมัย)

คือ พยายามชักชวนให้ผู้อื่นมาร่วมทำความดีไม่ปิดกั้นโอกาสการทำ  
ความดีของผู้อื่น





#### 4.7) ทำบุญด้วยการยินดีในความดีของผู้อื่น (ปัตตานุโมทนาเมย)

คือ เมื่อเห็นผู้อื่นทำความดีก็อนุโมทนามีความเป็นปลื้มปิติที่ผู้อื่นได้ทำความดี ไม่คิดอิจฉา ไม่มีความน้อยเนื้อต่ำใจ

#### 4.8) ทำบุญด้วยการฟังธรรม (ธัมมัสสวนเมย)

คือ รับฟังความรู้ที่เป็นประโยชน์เพื่อชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ และตั้งอยู่ในความเห็นที่ดีงาม

#### 4.9) ทำบุญด้วยการสั่งสอนธรรม (ธัมมเทศนามเมย)

คือ การถ่ายทอดความรู้ที่เป็นประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น

#### 4.10) ทำบุญการทำความเห็นให้ตรง (ทิฏฐฐุกัมม)

คือ การใช้ปัญญาไตร่ตรองอยู่เสมอว่าอะไรผิด อะไรถูก



## 5) อุบาสกธรรม 7

อุบาสกธรรม หมายถึง หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าสำหรับ  
ผู้ครองเรือน หลักธรรมนี้ช่วยปกป้องหน้าที่ของชาวพุทธศาสนิกชนที่พึงปฏิบัติ  
ต่อพระพุทธศาสนา มีทั้งหมด 7 ประการ ดังนี้

### 5.1) หมั่นไปวัด

เพื่อพบปะพระสงฆ์ผู้ทรงศีล ทรงคุณธรรมและความรู้ พระภิกษุ  
ในพระพุทธศาสนาเป็นผู้ปฏิบัติศีลถึง 227 ข้อ จึงอยู่ในฐานะผู้ทรงศีลอย่างแท้จริงฉะนั้น  
ชาวพุทธหรือพุทธศาสนิกชนจึงควรหมั่นไปวัดเพื่อสนทนาธรรมกับท่านเพราะพระภิกษุ  
ย่อมจะอนุเคราะห์กุลบุตรด้วยการห้ามมิให้ทำชั่ว คือสั่งสอนธรรมให้แก่ผู้ที่ไม่หาท่าน  
ด้วยการชี้ให้เห็นถึงโทษต่าง ๆ ของความชั่วแล้วชี้ทางให้ตั้งอยู่ในความดี คือ คอยแนะนำ  
ให้ประพฤติสุจริตทั้งทางกาย วาจา และใจ

การหมั่นไปวัดจึงได้รับประโยชน์หลายประการนอกจากการ  
ทำบุญตักบาตรแล้วยัง ได้ฟังธรรมหรือสนทนาธรรมกับพระภิกษุซึ่งจะทำให้มีความเจริญ  
งอกงามทางสติปัญญา และประการสำคัญคือ ทำให้จิตเราสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระวน  
กระวาย



ภาพที่ 14 การไปทำบุญที่วัด

ที่มา [http://www.sarakhambannchan.it4social.net/  
images\\_user/news/news\\_659\\_17131720072011.jpg](http://www.sarakhambannchan.it4social.net/images_user/news/news_659_17131720072011.jpg)





### 5.2) หมั่นฟังธรรม

หมายถึง ศึกษาค้นคว้าหาความรู้ หาหลักความจริงและสิ่งที่ดีงาม เป็นประโยชน์พระพุทธเจ้าตรัสรู้ไว้ในหลักธรรม “บุญกิริยาวัตถุ 10” ว่า บุญสำเร็จได้ด้วยเหตุหลายประการ เช่น บุญสำเร็จได้ด้วยการฟังธรรม (ธัมมัสสวนมัย) บุญสำเร็จได้ด้วยการบริจาคทาน(ทานมัย) บุญในที่นี้หมายถึง ความดี และผลที่เกิดจากการทำความดี คือการฟังธรรมนั้นมีผล ดังนี้

(1) ผู้ฟังธรรมจะได้ฟังในสิ่งที่ยังไม่เคยฟังมาก่อน  
(2) สิ่งใดที่เคยฟังมาแล้วแต่ยังเข้าใจไม่แจ่มแจ้งจะเข้าใจ  
สิ่งนั้นชัดเจนยิ่งขึ้น

(3) ผู้ฟังธรรมย่อมบรรเทาความสงสัยได้  
(4) ผู้ฟังธรรมย่อมทำความเห็นของตนให้ถูกต้อง  
ตามหลักธรรมได้

(5) ในขณะที่ฟังธรรมจิตใจของผู้ฟังจะมีความผ่องใสขึ้น  
ผลที่เกิดจากการฟังธรรมนั้นเป็นผลซึ่งบุคคลเห็นได้ในขณะที่ฟัง  
ธรรม แม้แต่ในเวลาต่อมาธรรมที่ได้ฟังก็ยังช่วยประคับประคองมิให้ผู้ฟังธรรม  
ทำความชั่ว และส่งเสริมให้มีจิตใจใฝ่หาแต่ความดี



ภาพที่ 15 การแสดงพระธรรมเทศนาของพระสงฆ์

ที่มา <http://www.wpkms.com/33/uploadfile/jpg5460410781.jpg>





พระพุทธเจ้ายังทรงสั่งสอนอีกว่า การฟังธรรมต้องมีลักษณะ “ฉัมมวิจยะ” คือ การพิจารณา การวิเคราะห์หิวัจย และเลือกเฟ้นธรรมที่ฟังว่าอะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล อะไรเป็นความดี อะไรเป็นความชั่ว แล้วคัดเลือกแต่สิ่งที่ดีนำไปปฏิบัติว่าศีล 5 ที่ห้ามเสพของมีนเมานั้น นักเรียนต้องแยกแยะให้ออกว่า สุรา ยาเสพติด ยาบ้า เป็นสิ่งชั่ว นักเรียนไม่ควรเข้าใกล้ ส่วนการปรนนิบัติบิดา มารดา หรือญาติผู้ใหญ่เป็นสิ่งดี นักเรียนควรปฏิบัติ

### 5.3) ฝึกตนเองให้มีระเบียบวินัย มีศีลและประพฤติดีสิ่งที่ดีงามยิ่ง ๆ ขึ้น

ผู้มีศีลย่อมมีระเบียบวินัย มีจรรยาบรรณและประพฤติดีสิ่งที่ดีงาม บุคคลจึงควรหมั่นฝึกตนเองให้มีศีล มีวินัยและประพฤติดี นักเรียนหมั่นฝึกตนเองให้มีหลักธรรม ข้อวัธนะหรือความเพียร เมื่อมีความเพียรพยายามแล้ว นักเรียนก็สามารถใช้ความเพียรพยายามนี้ฝึกฝนความมีวินัยให้แก่ตนเองในด้านต่าง ๆ หมั่นฝึกตนเองให้เป็นผู้มีศีลเพราะศีลจะทำหน้าที่ช่วยขจัดสิ่งที่ทำให้เราขาดระเบียบวินัยและคอยเสริมสร้างให้ใจคิดแต่สิ่งที่ดีงาม

### 5.4) สร้างความรู้สึกรักทั้งดงาม มีความเลื่อมใสต่อพระสงฆ์ทั่วไป

พระภิกษุหรือพระสงฆ์ หมายถึง บุคคลที่มีความศรัทธาเลื่อมใสในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ายอมสละเพศฆราวาสออกอุปสมบทในพระพุทธศาสนา พระสงฆ์ต้องกระทำหน้าที่ที่สำคัญอย่างหนึ่ง ได้แก่ การศึกษาหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้วประพฤติปฏิบัติตาม พระสงฆ์จึงทรงคุณ 2 ด้าน คือ

(1) **อัครคุณ** คือ การศึกษาพระธรรมวินัยของพระพุทธเจ้าเพื่อสืบต่อพระพุทธศาสนาตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบัน และสืบต่อไปในอนาคต ท่านนำธรรมะต่าง ๆ มาประพฤติปฏิบัติเพื่อจะได้บรรลุสู่จุดหมายปลายทางของเพศบรรพชิตคือการบรรลุนิพพาน





(2) **ปรหิตคุณ** หรือ คุณส่วนที่เกื้อกูลแก่ผู้อื่น พระสงฆ์ย่อมมีคุณประโยชน์ในการนำเอาคำสอนที่ได้ศึกษาและปฏิบัติแล้วไปแนะนำอบรมพุทธศาสนิกชน เพื่อให้เข้าใจและร่วมประพฤติปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้า

ดังนั้น พระสงฆ์จึงเป็นผู้ปฏิบัติดี เป็นผู้ควรแก่การทำความเคารพกราบไหว้ จึงควรปฏิบัติต่อท่านหรือกระทำการใด ๆ เกี่ยวกับท่านด้วยความปรารถนาดี ต้อนรับท่านด้วยความเต็มใจ อุปถัมภ์ท่านด้วยปัจจัย 4



ภาพที่ 16 การถวายปัจจัยแด่พระสงฆ์

ที่มา [http://www.truelookpanya.com/true/ethic\\_detail.php?cms\\_id=4015](http://www.truelookpanya.com/true/ethic_detail.php?cms_id=4015)

### 5.5) ฟังธรรมหรือเล่าเรียนคำสอนด้วยจิตที่เป็นกุศล

การฟังธรรมหรือการศึกษาพระธรรมท่านว่าให้มี “สัทธัมมัสสวนะ” คือ ฟังธรรมด้วยความเคารพต้องไม่แสดงกิริยาที่ไม่เชื่อถือหรือลบหลู่ เมื่อฟังธรรมศึกษาพระธรรมด้วยจิตที่เป็นกุศลแล้วก็สมควรแยกแยะข้อธรรมต่าง ๆ ด้วย เพราะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามี 2 ด้าน คือ

- (1) พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ละเว้นความชั่ว เพราะถ้าใครประพฤติปฏิบัติจะประสบกับความวิบัติ เช่น เป็นนักเลงสุรา นักเลงการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร
- (2) พระพุทธองค์ทรงสอนให้กระทำความดีใครประพฤติปฏิบัติจะประสบกับความสุขความเจริญ เช่น มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีความเมตตา กรุณา

### 5.6) ไม่แสวงหาเขตบุญนอกหลักพระพุทธศาสนา

เขตบุญ หรือประเภทของการทำบุญตามหลักพระพุทธศาสนา เช่น บุญกิริยาวัตถุ 10 บุญจะสำเร็จได้ด้วยการประพฤติปฏิบัติความดี 10 ประการ เมื่อพิจารณาการทำบุญตามหลักพระพุทธศาสนาจะเห็นว่าเป็นการทำความดีอย่างมีเหตุผล การทำบุญย่อมได้รับผลบุญตอบแทน การให้ทานย่อมได้รับความอิมเอบใจ การอ่อนน้อม ถ่อมตนต่อผู้ใหญ่ ย่อมทำให้เราเป็นบุคคลที่น่าคบหา ถ้านักเรียนจะทำบุญตามหลักทางพระพุทธศาสนาก็ควรยึดถือบุญกิริยาวัตถุ 10 เป็นหลักจะได้ชื่อว่า เป็นชาวพุทธที่ดี

### 5.7) เอาใจใส่ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา

หน้าที่ที่สำคัญของพุทธศาสนิกชนก็คือ การเอาใจใส่ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาโดยเข้าไปมีส่วนร่วมในการปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนา หมั่นรักษาศีล ทำบุญตักบาตร ฟังเทศน์ ฟังธรรม บูรณปฏิสังขรณ์ศาสนสถาน อุปถัมภ์พระภิกษุ สามเณร ให้ปฏิบัติศาสนกิจได้อย่างสะดวกช่วยเหลือเผยแพร่หลักธรรมให้แพร่หลายมากยิ่งขึ้นเพราะถ้าหากเราละเลยไม่ช่วยกันเอาใจใส่ทำนุบำรุงให้เจริญรุ่งเรืองแล้วพระพุทธศาสนาก็คงจะเสื่อมโทรมลงเรื่อย ๆ



ภาพที่ 17 การใส่บาตรของนักเรียน คณะครู โรงเรียนหนองไผ่  
ที่มา : ภาพถ่ายเอง ปีพ.ศ. 2554





## 6) มงคล 38

มงคล 38 คือ ธรรมอันนำมาซึ่งความสุข ความเจริญ มี 38 ประการ ซึ่งจะกล่าวเพียงบางข้อ ดังนี้

### 6.1) มีสติปวติยา

หมายถึง ความรู้หรือวิชาที่ช่วยในการทำงาน ประกอบอาชีพ เลี้ยงตนและครอบครัวให้มีความสุขสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข ไม่ฝิเคราะห์เบียดเบียนกฎหมายบ้านเมืองไม่ขัดกับหลักคำสอนทางศาสนาและไม่ขัดกับหลักศีลธรรม จรรยา ของสังคม

**ประเภทของสติปวติยา จำแนกเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ดังนี้**

(1) **วิชาสามัญ** คือ วิชากลาง ๆ ที่คนทุกคนควรจะรู้ไม่ว่าจะมีอาชีพอะไร วิชาสามัญเหล่านี้ก็ได้แก่ความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติ ความรู้เกี่ยวกับความเป็นไปในสังคม ความรู้เกี่ยวกับศีลธรรมจรรยา เราจึงจำเป็นต้องมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการที่จะดำรงร่างกายของเราให้ปลอดภัย นอกจากนั้นเรายังต้องมีความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น เพื่อที่จะให้ตัวเอง และสังคมเป็นสุข วิชาต่าง ๆ เหล่านี้เป็นวิชา ซึ่งคนทั่วไปควรรู้

(2) **วิชาชีพ** คือ วิชาที่ช่วยให้เราสามารถประกอบการทำงาน เฉพาะเจาะจงอย่างใดอย่างหนึ่งได้ มิใช่วิชาทั่วไปซึ่งคนทุกคนจะต้องเรียนแต่เป็นวิชา ที่แต่ละคนจะต้องเลือกเรียนตามความถนัด หรือความสามารถของตนวิชาชีพนั้นรู้เลย ๆ ไม่พอต้องทำเป็นด้วยความสามารถในการนำเอาความรู้มาใช้ให้เกิดผลทางปฏิบัติ นั้นเรียกว่า มี สติปะ การศึกษาวิชาชีพจึงต้องรู้ทั้ง 2 ด้าน คือ รู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ คือนอกจากจะรู้ในวิธีการแล้ว ยังจะต้องมีความชำนาญในการนำวิธีการนั้นมาปฏิบัติ ให้เกิดผลดีอีกด้วย





ภาพที่ 18 การทำงานด้วยความตั้งใจ

ที่มา [http://www.women.kapook.com/wp-content/uploads/2009/01/man\\_woman\\_work\\_2.jpg](http://www.women.kapook.com/wp-content/uploads/2009/01/man_woman_work_2.jpg)

### ความสำคัญของความชำนาญในวิชาชีพ

ปัจจุบันคนเราจะแบ่งงานกันทำตามความสามารถของแต่ละบุคคล เพื่อให้งานแต่ละอย่างได้ผลดี ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะสาขา เฉพาะงานก็จะปฏิบัติงานในวิชาชีพที่ตนเองถนัด การฝึกฝนตัวเองเพื่อให้เกิดความชำนาญในวิชาชีพนั้นมีข้อแนะนำดังนี้

#### (1) ต้องชอบ

คนเราจะทำงานเก่งหลายอย่างได้ยาก เราต้องรู้จักตัวเราให้ดีกว่าชอบอะไร อย่าชอบเพราะว่าคนอื่น ๆ เขาชอบ หากแต่ต้องชอบด้วยใจ

#### (2) ต้องถนัด

เมื่อเราชอบวิชาใดวิชาหนึ่งแล้วแต่ขาดความถนัด เราต้องพยายามค้นหาสิ่งในตัวเองว่าเราเก่งและถนัดอะไรเพื่อนำไปประกอบการทำงานงานจะได้สำเร็จมีคุณภาพนักเรียนก็จะมีความสุขจากการทำงาน

#### (3) ต้องรู้ทฤษฎี

ความรู้ทางทฤษฎี หมายถึง ความรู้อันเป็นหลักกว้าง ๆ ซึ่งอาจนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ในวิชาชีพชั้นสูง การไม่รู้ทฤษฎีอาจจะไม่สามารถปฏิบัติได้เลย เช่น วิชาแพทย์





#### (4) ต้องฝึกปฏิบัติ

ผู้รู้ทฤษฎีแต่ไม่ลงมือปฏิบัติ หรือปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ จะไม่มีความชำนาญ ฉะนั้นต้องฝึกฝนอยู่เสมอ

#### (5) ต้องมีวินัยและเพียร

การฝึกปฏิบัติวิชาชีพ เมื่อมีปัญหาต้องปรึกษาผู้รู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ต้องมีวินัยบังคับตัวเองให้จดจ่อกับงาน ดำเนินงาน ไปอย่างมีระบบ อะไรมาก่อน อะไรมาหลัง

### 6.2) พบสมณะ

สมณะ แปลว่า ผู้สงบแล้วโดยทั่วไป หมายถึง นักบวช ในพระพุทธศาสนา เราเรียกนักบวชที่นุ่งเหลืองห่มเหลือง ปลงผม โกนหัว ว่า พระภิกษุ หรือ พระสงฆ์

สมณะเป็นผู้สงบนั้นก็ต้องสงบทั้ง 3 ทาง ได้แก่

#### ◇ สงบกาย คือ

ไม่แสดงกิริยาร้าย เช่น ทบตี ชกต่อย  
ไม่แย่งชิงกัน การเดิน การนั่งต้องสำรวม  
มีกิริยาเรียบร้อยน่าเลื่อมใส

#### ◇ สงบวาจา คือ

ไม่พูดดั่งเกินควร ไม่ดูคำกันด้วยคำหยาบ  
ไม่พูดให้ร้ายป้ายสีกัน ไม่นินทา ไม่พูดยุยง  
ให้เราระแวงหรือแตกแยกกัน

#### ◇ สงบใจ คือ

มีจิตเมตตา กรุณา ไม่คิดมุ่งร้ายใคร ปรารถนาดีต่อ  
สัตว์โลกทั้งปวง ไม่คิดกระวนกระวายหรือวิตกกังวล



ภาพที่ 19 การนั่งสมาธิของพระสงฆ์

ที่มา [http://www.dhammadelivery.com/gallery-](http://www.dhammadelivery.com/gallery-detail.php?gal_id=788&page=2)

[detail.php?gal\\_id=788&page=2](http://www.dhammadelivery.com/gallery-detail.php?gal_id=788&page=2)





### การพบปะสมณะ

เราเห็นสมณะได้ 2 ทาง คือ ทางตาและทางปัญญา

◇ การเห็นทางตา คือ การเห็นบุคคลที่ปลงผม นุ่งห่มเหลือง  
ห่มเหลือง

◇ การเห็นทางปัญญา คือ เห็นความดี ซึ่งมีอยู่ในตัวบุคคล  
ที่เป็นสมณะนั้น

เราอาจพบปะสมณะได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น ไปพบปะสนทนากับ  
ท่านที่วัด เพื่อถวายอาหารและของใช้จำเป็นอาราธนาท่านมาที่บ้านในงานบุญ ตักบาตร  
ตอนเช้าตรู่ ในการพบปะสมณะนั้นเราควรปฏิบัติตนให้เรียบร้อยทั้งทางกาย วาจา และใจ  
คือ มีกิริยาสุภาพอ่อนน้อม รู้จักนั้ง ยืน ไหว้ หรือกราบให้ตรงกับโอกาสที่เหมาะสมเวลา  
พูดกับท่าน ใช้คำสุภาพ น้ำเสียงนุ่มนวล และใจของเราต้องมีความเคารพเลื่อมใส  
ด้วยใจจริง

### คุณประโยชน์ที่ได้จากการพบปะสมณะ

การเห็นสมณะเป็นการเข้าใกล้ความดีงาม เห็นชีวิตที่บริสุทธิ์ สมณะ  
เป็นตัวแทนของหลักธรรมของพระพุทธศาสนา เราได้ศึกษาหลักธรรม และเป็นการให้  
กำลังใจแก่เราที่จะทำตนให้ดี บริสุทธิ์ขึ้น

### 6.3) ฟังธรรมตามกาล

นักเรียนควรเลือกฟังแต่สิ่งที่ดีมีประโยชน์ แบ่งได้เป็น 2 พวกใหญ่ ๆ คือ การฟังคำสอนที่ให้ความรู้ทางวิชาการแก่เรา ทำให้เราสามารถทำงานหาเลี้ยงชีพได้ และ คำสอนที่สอนให้เราเป็นคนดี คำสอนประเภทนี้เราเรียกว่า การฟังธรรม

การฟังธรรม เรามักจะไปที่วัด เพราะพระสงฆ์มีหน้าที่ศึกษาหลักธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้าจึงรู้หลักธรรมมากกว่า ฉะนั้น จะฟังธรรมก็เข้าหาพระสงฆ์ แต่จริงแล้วนอกจากพระ ก็มีพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย ครูที่สั่งสอนธรรมแก่เราได้ การฟังคำสอน ก็ถือว่าเป็นการฟังธรรมด้วย



ภาพที่ 20 การแสดงพระธรรมเทศนาของพระสงฆ์แก่นักเรียนโรงเรียนหนองไผ่  
ที่มา : ภาพถ่ายเอง ปีพ.ศ. 2554

#### ❖ เวลาที่ควรฟังธรรม

ทางพระพุทธศาสนากำหนดวันฟังธรรมที่เรียกว่า “วันธรรมสวนะ” ไว้เดือนละ 4 วัน คือ วันขึ้น 8 ค่ำ ขึ้น 15 ค่ำ วันแรม 8 ค่ำ และ วันแรม 14 หรือ 15 ค่ำ นอกจากนั้น นิยมฟังธรรมในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เช่น วันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา วันอาสาฬหบูชา ถ้ามีโอกาสควรฟังธรรมทุกครั้ง ที่มีผู้แสดงธรรม การฟังธรรมไม่จำเป็นต้องฟังที่วัด



### ◇ ข้อควรปฏิบัติในการฟังธรรม

1. ควรมีศรัทธาในตัวผู้แสดงธรรม การฟังโดยที่ไม่เชื่อในคุณงามความดีและความรู้ของผู้แสดงธรรมนั้นเพราะเราจะไม่เชื่อสิ่งที่ท่านพูด
2. ไม่ดูหมิ่นธรรมที่ท่านแสดง ถือว่าไม่มีอคติ เพราะการแสดงธรรมบางเรื่องนั้น ถ้าฟังแต่ตอนต้น ๆ นิดเดียวอาจจับความไม่ติด ต้องฟังให้จบเสียก่อน จึงจะเข้าใจและเห็นจริง
3. ฟังด้วยความตั้งใจ ไม่คุยกัน ไม่แสดงกิริยาเย่อหยิ่งหรือเยาะเย้ย ไม่แสดงสีหน้าเบื่อหน่าย คอยฟังด้วยความพินิจพิเคราะห์ ฟังไปคิดตามไป ส่วนใดสงสัยเก็บไว้ถามภายหลัง
4. นำหลักธรรมไปปฏิบัติ เราฟังธรรมก็เพื่อนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตควรใช้ปัญญาไตร่ตรองสิ่งที่ได้ฟังมาแล้วนำไปประยุกต์กับเรื่องของเรา

### ◇ ผลของการฟังธรรม

- พระพุทธเจ้าทรงแสดงผลของการฟังธรรมไว้ดังนี้
1. ได้ความรู้เพิ่มเติม การฟังธรรมทำให้เราได้ความรู้ได้ข้อคิดเห็นใหม่ ๆ เป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิต
  2. เป็นการทบทวนความรู้กรณีที่ข้อธรรมที่แสดงนั้นมีใช้ของใหม่สำหรับเราก็คือว่าเป็นการทบทวนของเก่า
  3. เป็นการคลายความสงสัย การได้ฟังธรรมอยู่เสมอจะช่วยปลดปล่อยความสงสัยได้
  4. เป็นการปรับความคิดให้ตรง ธรรมบางเรื่องมีความลึกซึ้งและสลับซับซ้อนคนอาจเข้าใจไขว้เขวไปจากความจริงการฟังธรรมเสมอ ๆ จะช่วยให้เราเห็นตรงกับความเป็นจริง
  5. เป็นการฝึกอบรมจิต การฟังธรรมต้องใช้สมาธิ ต้องนั่งนิ่งอยู่ในท่าที่แสดงความเคารพ การฟังธรรมเสมอจะช่วยให้จิตใจของเราอ่อนโยนสงบ และคิดแต่ในทางที่ดีได้





#### 6.4) การสนทนาธรรมตามกาล

การสนทนาจะต้องพูดกันทั้ง 2 คนแต่พูดคนละทีมิใช่พูดพร้อมกัน และต้องพูดเรื่องเดียวกัน

การสนทนาที่จะเป็นการสนทนาธรรมนั้นเรื่องที่สนทนาต้องเป็นเรื่องทางธรรมมิใช่เรื่องทางโลกส่วนการสนทนาเรื่องทางธรรมนั้น คือ การพูดถึงปัญหาศีลธรรม เรื่องดีชั่ว บุญบาป ทำอย่างไรจึงจะเป็นคนดี ความดี หมายความว่าอย่างไร

#### ❖ หลักปฏิบัติในการสนทนาธรรม

การสนทนาธรรมจะได้ผลดีตามที่ต้องการต้องปฏิบัติ ดังนี้

1. มุ่งแสวงหาธรรมจริง ๆ คือ สนทนาเพื่อแสวงหา คำตอบในสิ่งที่ยังเป็นปัญหา โดยการแลกเปลี่ยนความรู้ความคิดกับผู้อื่น
2. รักษามารยาทในการสนทนา คือ พูดจาด้วยน้ำเสียงที่สุภาพ ไม่พูดขัดเมื่อคู่สนทนายังพูดไม่จบ ไม่พูดก้าวร้าวเชิงดูหมิ่น ไม่พูดเสียดสี แต่พูดกันด้วยเหตุผล และความถูกผิด
3. ไม่ดูหมิ่นคู่สนทนา ควรตั้งใจฟังขณะที่อีกฝ่ายหนึ่งพูดและเคารพ ในความคิดเห็นของเขารับฟัง แล้วพิจารณาไตร่ตรอง ไม่ใช่ฟังแล้วก็แล้วไป ไม่สนใจที่จะพิจารณาเหตุผลของเขา เรียกว่าดูหมิ่นคู่สนทนา ตัวเองก็ไม่ได้อะไร
4. ไม่ดูหมิ่นตัวเอง การดูหมิ่นตัวเอง คือ การมีใจลำเอียงว่าเราจะต้องถูกเสมอ และเราจะต้องผิดเสมอคนดูหมิ่นผู้อื่นกับดูหมิ่นตัวเองจะทำให้เสียประโยชน์ การดูหมิ่นตัวเองทำให้เราไม่กล้าคิดที่จะเห็นต่างไปจากเขา รู้สึกกลัวยอมตามทุกเรื่อง หรือกล้าคิดแตกต่างจากคนอื่นแต่ไม่กล้าพูดคู่สนทนายาก็ไม่รู้
5. ยึดถือเหตุผลอย่ายึดถือบุคคล การที่เราจะเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยควรดูที่เหตุผลอย่าเห็นคล้อยตามคู่สนทนาเพราะว่าเขาเป็นคนที่มีชื่อเสียงอย่าเห็นแย้งคู่สนทนาเพียงเพราะว่าเขาเด็กกว่า





### ❖ คุณประโยชน์ของการสนทนาธรรม

1. ทำให้แตกฉาน ความคิดของคนเราก็เหมือนกันเมื่อเอาแต่ละแง่ที่ต่างกันไปประสานกันเข้าก็จะได้ความจริงมากขึ้น
2. ทำให้รู้จักตัวเองมากขึ้น คนที่คิดว่าตนเข้าใจความคิดของตัวเองแจ่มแจ้งแล้ว แต่เมื่อสนทนากับผู้อื่นถูกเขาซักถาม และได้แย้ง อาจพบว่าที่เรานึกว่าเราเข้าใจความจริงแล้วเรายังไม่เข้าใจไม่ลึกซึ้ง
3. ทำให้กิเลสเบาบาง การสนทนาธรรมทำให้คนเรานึกคิดแต่ในเรื่องดีเป็นการตัดความหมกมุ่นในทางชั่วได้ การสนทนาธรรมนั้นทำให้เราพบว่าการที่เราเคยนึกว่าตัวเราเป็นคนสำคัญ รู้มากกว่าคนอื่น ดีกว่าคนอื่นนั้นไม่เป็นความจริงเสมอไป เพราะบางทีคนอื่นอาจรู้มากกว่าเรา

### สรุป

หลักธรรมคำสอนที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้และนำมาเผยแผ่แก่มวลมนุษย์เป็นหลักความจริงอันประเสริฐที่ช่วยให้มนุษย์เข้าใจในชีวิตตามความเป็นจริงมากขึ้น และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

การศึกษาหลักธรรมคำสอนต่าง ๆ เช่น อริยสัจ 4 ซึ่งสอนให้บุคคลรู้จักใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาให้บุคคลกระทำความดีละเว้นความชั่ว ให้เข้าใจหลักธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายว่ามีการเปลี่ยนแปลงไม่เที่ยงแท้แน่นอน ตลอดจนหลักการประพฤติปฏิบัติตนในทางที่ถูกต้องดีงามอันจะเป็นแนวทางให้บุคคลนำไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี



## แบบทดสอบความรู้ที่ 1

ชื่อ ..... เลขที่ ..... ชั้น .....

**คำชี้แจง :** ให้นักเรียนนำตัวอักษรข้อที่เป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุดใส่หน้าข้อ  
ที่เป็นคำถามด้านซ้ายมือโดยให้มีความสัมพันธ์กัน (10 คะแนน)

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| .....1. พระรัตนตรัย                             | ก. สุตมยปัญญา              |
| .....2. ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อสิ่งที่รับรู้   | ข. กิเลส กรรม วิบาก        |
| .....3. ไตรลักษณ์                               | ค. พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ |
| .....4. การรับรู้ทางกาย                         | ง. ทำให้กิเลสเบาบาง        |
| .....5. วัฏฏะ 3                                 | จ. เวทนา                   |
| .....6. สัมมาสติ                                | ฉ. อนิจจตา ทุกขตา อนัตตตา  |
| .....7. ปัญญาที่เกิดจากการฟัง                   | ช. พรหิตคุณ                |
| .....8. รับใช้บิดา มารดา ผู้มีพระคุณ ครูอาจารย์ | ซ. กายวิญญาน               |
| .....9. ประโยชน์ของการสันทนาธรรม                | ฌ. ตั้งสติชอบ              |
| .....10. คุณส่วนที่เกื้อกูลแก่ผู้อื่น           | ญ. ทำบุญด้วยการรับใช้      |



เฉลยคำตอบ  
แบบทดสอบความรู้ที่ 1

(.....ก.....) 1.

(.....จ.....) 2.

(.....ฉ.....) 3.

(.....ช.....) 4.

(.....ซ.....) 5.

(.....ณ.....) 6.

(.....ด.....) 7.

(.....ญ.....) 8.

(.....ต.....) 9.

(.....ท.....) 10.

## แบบทดสอบความรู้ที่ 2

ชื่อ ..... เลขที่ ..... ชั้น .....

**คำชี้แจง :** ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย (✓) หน้าข้อที่กล่าวถูกต้อง และ  
ทำเครื่องหมาย (X) หน้าข้อที่กล่าวไม่ถูกต้อง (10 คะแนน)

- .....1. อุชุปฏิบัติปณฺโน : เป็นผู้ปฏิบัติตรง
  - .....2. ชั้นที่ 5 ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
  - .....3. สังสารวัฏ คือ การเวียนว่ายตายเกิด
  - .....4. ปัญจธรรม 3 คำว่า มานะ หมายถึง ความอดทน ความมุ่งมั่น ความพยายาม
  - .....5. สามเณรรักษาศีล 10 ข้อ พระสงฆ์รักษาศีล 227 ข้อ
  - .....6. มรรคมีองค์ 8 ข้อที่ว่า สัมมากัมมันตะ หมายความว่า เลี้ยงชีพชอบ
- การทำมาหากินด้วยอาชีพที่สุจริต
- .....7. ภาวนามยปัญญา หมายถึง ปัญญาเกิดจากการลงมือทำ
  - .....8. การทำบุญ คือ การทำความดี การชำระจิตใจให้บริสุทธิ์
  - .....9. ชัมมัสสวนมัย หมายความว่า บุญสำเร็จได้ด้วยการรักษาศีล
  - .....10. วันฟังธรรม หรือวันธรรมสวนะ เดือนหนึ่งมี 4 วัน

เฉลยคำตอบ  
แบบทดสอบความรู้ที่ 2

(.....✓.....) 1.

(.....✓.....) 2.

(.....✓.....) 3.

(.....✗.....) 4.

(.....✓.....) 5.

(.....✗.....) 6.

(.....✓.....) 7.

(.....✓.....) 8.

(.....✗.....) 9.

(.....✓.....) 10.

## แบบทดสอบหลังเรียน

### เล่มที่ 1 หลักธรรมพระพุทธศาสนาสู่การพัฒนาและแก้ปัญหา

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนทำเครื่องหมายกากบาท (X) ทับตัวอักษร ก ข ค และ ง ที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียวในกระดาษคำตอบแล้วตรวจคำตอบจากเฉลยคำตอบ (10 คะแนน)

- อุบาสกธรรม 7 หมายถึง หลักคำสอนของพระพุทธเจ้า สำหรับผู้ครองเรือน ข้อใดที่ไม่ใช่
  - หมั่นไปวัด
  - หมั่นฟังธรรม
  - ทำบุญด้วยการรักษาศีล
  - มีความเลื่อมใสต่อพระสงฆ์ทั้งหลายเท่าเทียมกัน
- ข้อใดจัดเป็นหลักธรรมที่ควรบรรลु
  - ก. อตถะ 3
  - ข. วัฏฏะ 3
  - ค. มรรคมิองค์ 8
  - ง. บุญกิริยาวัตถุ 10
- การพบสมณะนั้น ได้ประโยชน์ในข้อใดมากที่สุด
  - ก. ได้ทำบุญสร้างวัด
  - ข. ได้เผยแผ่พระพุทธศาสนา
  - ค. ได้ช่วยเหลือพระสงฆ์ตามกำลังศรัทธา
  - ง. ได้ซื้อที่ดินหรือธรรมะที่จะส่งผลต่อการพัฒนาตน

4. ใน “บุญกิริยาวัตถุ 10” ความหมายทำบุญด้วยการประพาศอ่อนน้อม คือข้อใด

ก. ฝึกรบมจิตใจให้บริสุทธิ์ สะอาด

ข. ไม่ทำตัวเป็นคนพาล หึงยศ

ค. พยายามชักชวนให้ผู้อื่นมาร่วมทำความดี

ง. รับฟังความรู้ที่เป็นประโยชน์ ชำระจิตใจให้บริสุทธิ์

5. “สาธิต ฟังคุณพ่อตักเตือนว่า เมื่อเป็นนักเรียนต้องตั้งใจเรียน สาธิตคิดว่า

เขาไม่ค่อยทำการบ้านส่งครู ดังนั้นสาธิตจึงเริ่มตั้งใจทำการบ้านส่งครู

ทุกครั้ง” การกระทำของสาธิตสอดคล้องกับธรรมะข้อใด

ก. ปัญญา 3

ข. อตถะ 3

ค. วัฏฏะ 3

ง. สัมมาสมาธิ

6. ขั้น 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ ซึ่งความหมายของคำว่า สัญญา คืออะไร

ก. ส่วนที่เป็นร่างกาย พฤติกรรม

ข. รู้สิ่งใด สิ่งหนึ่ง แยกแยะได้

ค. การรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 และใจ

ง. สิ่งที่ปรุงแต่งจิต แรงงูใจ กระตุ้นผลักดัน

7. “ถึงแม้ว่าอรพรรณจะทำข้อสอบไม่ได้แต่เธอก็ไม่คิดลอกข้อสอบของเพื่อน”

การกระทำของอรพรรณสอดคล้องกับข้อใด

ก. สัมมาสติ

ข. สัมมาสมาธิ

ค. สัมมาอาชีวะ

ง. สัมมาวายามะ

8. “กิตติ เล่นการพนันเสียเงินไปมาก เขาเอาเงินของบริษัทไปใช้หนี้การพนัน เมื่อเขาถูกจับได้จึงถูกไล่ออกจากงาน เมื่อไม่มีเงินใช้เขาก็ไปลักขโมยของที่ร้านค้าจึงถูกตำรวจจับ” ข้อความดังกล่าวสอดคล้องกับหลักกรรมใด

- ก. ตัณหา มานะ ทิฎฐิ
- ข. กิเลส กรรม วิบาก
- ค. อนิจจตา ทุกขตา อนัตตา
- ง. รูป เวทนา สัญญา

9. ข้อใดไม่ใช่สัปปริสธรรม 7 คือ ธรรมที่ทำให้คนเป็นคนดี

- ก. การรู้จักเหตุ
- ข. การรู้จักประมาณ
- ค. การรู้จักบุคคล
- ง. การเลี้ยงชีพชอบ

10. ข้อใดไม่ใช่หลักปฏิบัติในการสนทนาธรรม

- ก. พูดจาด้วยน้ำเสียงที่สุภาพ
- ข. ตั้งใจฟังขณะที่อีกฝ่ายหนึ่งพูด
- ค. พูดขัดคู่สนทนาได้บ้างเมื่อไม่พอใจ
- ง. ยึดถือเหตุผลอย่ายึดถือตัวบุคคล



เฉลยคำตอบ  
แบบทดสอบหลังเรียน

- |      |       |
|------|-------|
| 1. ก | 2. ข  |
| 3. ก | 4. ข  |
| 5. ก | 6. ง  |
| 7. ก | 8. ก  |
| 9. ง | 10. ข |



## เล่มที่ 1 หลักธรรมพระพุทธศาสนาสู่การพัฒนาและแก้ปัญหา

[illegible]

## บรรณานุกรม

กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ. ศาสนพิธีฉบับกรมการศาสนา. กรุงเทพฯ :  
โรงพิมพ์การศาสนา, 2545.

กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม. คู่มือพิธีการและการปฏิบัติพิธีทาง  
พระพุทธศาสนา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและ  
พัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), 2548.

กรมพล ทอรรถธรรมาชาติ. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้  
สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ : บริษัท ไทยร่มเกล้า จำกัด,  
2548.

จรัส พยัคฆราชศักดิ์และคณะ. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน พระพุทธศาสนา  
กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษา  
ปีที่ 1 - 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วัฒนาพานิช, 2546.

จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัย. สารนิพนธ์พุทธศาสตร์บัณฑิต. กรุงเทพฯ :  
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2547.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.9 ราชบัณฑิต). พจนานุกรมเพื่อการศึกษา  
พุทธศาสน์ ชุดคำวัด. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เลียงเชียง, 2548.

พิน ดอกบัว. พระพุทธศาสนากับคนไทย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ศิลปาบรรณาการ,  
2542.

วิทย์ วิศกเวทย์ และคณะ. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้  
สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์บริษัท พัฒนา  
คุณภาพวิชาการ (พ.ว.) จำกัด, 2548.



## บรรณานุกรม(ต่อ)

สมทรง บุญญฤทธิ์. มารยาทชาวพุทธ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ธรรมสภาเขตทวีวัฒนา, 2548.

อมร โสภณวิเศษฐ่วงศ์และคณะ. หนังสือเรียนสมบูรณ์แบบ ส 019 พระพุทธศาสนา  
สมบูรณ์แบบ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด,  
2547.

<http://www.oknation.net/blog/print.php?id=395338>

<http://www.palungjit.com/feature/data/530/Buddhachinnarat1z2.jpg>

[http://www.palungjit.com/feature/data/504/P\\_6\\_13.jpg](http://www.palungjit.com/feature/data/504/P_6_13.jpg)

<http://www.mcu.ac.th/BO/Pict/news/Img3395/Dhammaduta.jpg>

[http://www.dmc.tv/images/articles/pictureB/3605;3633;3585;3610;3634;3605;3619;  
3\\_.jpg](http://www.dmc.tv/images/articles/pictureB/3605;3633;3585;3610;3634;3605;3619;3_.jpg)

[http://www.buddhabucha.net/wpcontent/uploads/2012/09/%E0%B8%AD%E0%B8%  
%99%E0%B8%B4%E0%B8%88%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%  
B8%87.jpg](http://www.buddhabucha.net/wpcontent/uploads/2012/09/%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%B4%E0%B8%88%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%87.jpg)

[http://www.sanmalhot.files.wordpress.com/2012/01/picture\\_742551000331.jpg](http://www.sanmalhot.files.wordpress.com/2012/01/picture_742551000331.jpg)

<http://www.mediacenter.mcu.ac.th/data/caipyo/m6/pic/DSCN0925.JPG>

[http://www.kbusociety.eduzones.com/th/wp-content/uploads/2010/09/post-3279-  
1244183157.jpg](http://www.kbusociety.eduzones.com/th/wp-content/uploads/2010/09/post-3279-1244183157.jpg)

[http://www.sarakhambannchan.it4social.net/images\\_user/news/news\\_659\\_17131720  
072011.jpg](http://www.sarakhambannchan.it4social.net/images_user/news/news_659_17131720072011.jpg)

<http://www.wpkms.com/33/uploadfile/jpg5460410781.jpg>



## บรรณานุกรม(ต่อ)

[http://www.trueplookpanya.com/true/ethic\\_detail.php?cms\\_id=4015](http://www.trueplookpanya.com/true/ethic_detail.php?cms_id=4015)

[http://www.women.kapook.com/wp-content/uploads/2009/01/man\\_woman\\_work\\_2.jpg](http://www.women.kapook.com/wp-content/uploads/2009/01/man_woman_work_2.jpg)

[http://www.dhammadelivery.com/gallery-detail.php?gal\\_id=788&page=2](http://www.dhammadelivery.com/gallery-detail.php?gal_id=788&page=2)

ภาพถ่ายเอง ปีพ.ศ. 2554

