

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้

เรื่อง พระธรรมนำชีวิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชุดที่ 4

การปฏิบัติตนตามหลักธรรมเพื่อการพัฒนาตนเอง

นางประทุม เตื่อไธสง

โรงเรียนปากช่อง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 31



ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ วิชาสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

สาระที่ 1 : ศาสนา ศิลธรรม จริยธรรม

เรื่อง พระธรรมนำชีวิต

ชุดที่ 4 เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักธรรมเพื่อการพัฒนาตนเอง

มาตรฐานการเรียนรู้

ส 1.1 รู้และเข้าใจประวัติ ความสำคัญ ศาสดา หลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือและศาสนาอื่น มีศรัทธาที่ถูกต้อง ยึดมั่น และ ปฏิบัติตามหลักธรรมเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

ตัวชี้วัด

ม.3/7 เห็นคุณค่าและวิเคราะห์การปฏิบัติตนตามหลักธรรมในการพัฒนาตน เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการทำงานและการมีครอบครัว

ผังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้ที่ 1 ศาสนา ศิลธรรม จริยธรรม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เรื่อง พระธรรมนำชีวิต
ชุดที่ 4 การปฏิบัติตนตามหลักธรรมเพื่อการพัฒนาตนเอง

การปฏิบัติตนตามหลักธรรม
เพื่อการพัฒนาตนเอง
2 ชั่วโมง

การปฏิบัติตนตามหลักธรรม
ในการพัฒนาเพื่อเตรียมพร้อม
สำหรับการทำงาน

การปฏิบัติตนตามหลักธรรม
ในการพัฒนาตนเพื่อเตรียมพร้อม
สำหรับการมีครอบครัว



สำหรับชุดที่ 4 นี้ เพื่อนๆจะได้ศึกษา
เกี่ยวกับหลักธรรมในการพัฒนาตนเอง
เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการทำงาน
และการมีครอบครัวในอนาคต และเรา
สามารถนำไปปรับใช้ได้ เราลองมือ
ศึกษากันเลยดีกว่านะ....

สาระสำคัญ



เมื่อก้าวเข้าสู่วัยอันควรแก่การทำงานและการมีครอบครัว บุคคลแต่ละคนจะต้องพัฒนาตนเองให้พร้อมที่จะเผชิญกับภาวะต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น ทั้งจากการทำงานว่าจะทำอะไรให้ตนเองประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานหรือแม้กระทั่งการมีครอบครัว ก็ต้องคิดพิจารณาว่าจะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับคู่ชีวิตของตนอย่างไร ทำอย่างไรให้ครอบครัวมีความรักใคร่สามัคคี และมีความมั่นคงยืนยาว ซึ่งหลักธรรมทางพระพุทธศาสนานั้นบุคคลสามารถน้อมนำมายึดเหนี่ยวจิตใจและยึดถือปฏิบัติเพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จทั้งในเรื่องการทำงานและการมีครอบครัว

จุดประสงค์การเรียนรู้



1. วิเคราะห์การปฏิบัติตามหลักธรรมในการพัฒนาตนเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการทำงานได้
2. วิเคราะห์การปฏิบัติตามหลักธรรมในการพัฒนาตนเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการมีครอบครัวได้

สาระการเรียนรู้



การปฏิบัติตามหลักธรรมในการพัฒนาตนเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการทำงานและการมีครอบครัว

แบบทดสอบก่อนเรียน ชุดที่ 4

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักธรรมเพื่อการพัฒนาตนเอง

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบเป็นแบบเลือกตอบ มี 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ เวลา 10 นาที
2. เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียง 1 ข้อ โดยทำเครื่องหมาย X ลงในกระดาษคำตอบ

1. ข้อใดเป็นการนำหลักอิทธิบาท 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิต ไม่ ถูกต้อง
 - ก. เปิดร้านอาหารเพราะเป็นคนชอบทำอาหาร
 - ข. ฝึกทำขนมเค้กจนสามารถเปิดร้านขายขนมเค้กได้สำเร็จ
 - ค. ตั้งใจดูครุสาวิตวิธีการจัดดอกไม้แล้วนำมาฝึกฝนจนได้รับคำชมจากครู
 - ง. เล่นเกมคอมพิวเตอร์โดยไม่สนใจทำการบ้าน เพราะคิดว่าทำในสิ่งที่ตนพอใจ
2. ถ้าเพื่อนแข่งกีฬาชนะนักเรียน คำพูดใดที่นักเรียนควรพูดกับเพื่อน เพื่อแสดงให้เห็นว่ามีหลักธรรมมูทิตา
 - ก. ฉันจะไม่ยอมให้เธอชนะฉันอีก
 - ข. เธอเก่งมากฉันดีใจด้วยนะ
 - ค. ครึ่งหน้าฉันคงไม่แพ้เธอแน่
 - ง. เพราะฉันป่วย เธอจึงชนะฉันได้
3. สุภาวดีรู้สึกไม่มีความสุขในการทำงาน เพราะงานที่ได้รับมอบหมายเป็นงานที่เธอไม่ชอบ จากเหตุการณ์ดังกล่าว สุภาวดีขาดหลักธรรมตามข้อใด
 - ก. ฉันทะ
 - ข. วิริยะ
 - ค. จิตตะ
 - ง. วิมังสา
4. ข้อใด ไม่ เป็นอุปสรรคต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่นและทำให้งานไม่ประสบความสำเร็จ
 - ก. ตัณหา
 - ข. มานะ
 - ค. วิริยะ
 - ง. ทิฎฐิ

5. บุคคลใดต่อไปนี้ปฏิบัติตามหลักธรรมพรหมวิหาร 4

- ก. สหชัษอดทนไม่ได้ตอบเพื่อนที่ขอรบกวนแกล้งตน
- ข. สหกฤษเห็นสุนัขจรจัดถูกรถเฉี่ยวบาดเจ็บ จึงอุ้มไปหาสัตวแพทย์
- ค. สหวิทย์ขยันหมั่นเพียรในการเรียน เพื่อให้สอบเข้ามหาวิทยาลัยได้
- ง. สหชาติเห็นกระเป๋าเงินตกอยู่ แม้จะไม่มีใครอยู่แถวนั้น แต่ก็นำไปส่งตำรวจ

6. ถ้านักเรียนต้องการประสบความสำเร็จในการเรียนหรือการทำงาน นักเรียนควรยึดปฏิบัติตามหลักธรรมในข้อใด

- ก. ทิฐุธัมมิกัตถประโยชน์ 4
- ข. สังคหวัตถุ 4
- ค. อิทธิบาท 4
- ง. อริยสัจ 4

7. ข้อใดคือสิ่งที่สามีพึงปฏิบัติต่อภรรยา

- ก. ยกย่องให้เกียรติว่าเป็นภรรยา
- ข. ปล่อยให้ทำงานหนักทุกอย่าง
- ค. เทียบกลางคืน นอกใจภรรยาตน
- ง. ดุด่าว่ากล่าวภรรยา

8. ข้อใดคือสิ่งที่ภรรยาพึงปฏิบัติต่อสามี

- ก. ปล่อยให้สามีทำงานบ้าน
- ข. คบผู้ชายคนอื่นเพื่อคลายเหงา
- ค. ใช้เงินที่สามีหามาได้อย่างสุรุ่ยสุร่าย
- ง. ดูแลจัดการงานบ้านงานเรือนอย่างดี

9. ข้อใดกล่าวถึงพรวาสธรรม 4 ไม่ถูกต้อง

- ก. หลักธรรมสำหรับการครองเรือน
- ข. หลักธรรมที่ทำให้ครอบครัวนั้นคงยืนยาว
- ค. หลักธรรมที่สามีภรรยาควรยึดถือปฏิบัติต่อกัน
- ง. หลักธรรมที่ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

10. สัจจะ ตรงกับการกระทำในข้อใด

- ก. ซื่อสัตย์และจริงใจต่อภรรยาของตน
- ข. เป็นภรรยาที่ดี จัดการงานบ้านงานเรือนเรียบร้อย
- ค. ดูแลเอาใจใส่สามีและเผื่อแผ่ไปถึงญาติของเขาด้วย
- ง. ระวังสติอารมณ์และใช้เหตุผลพูดคุยกับภรรยาเมื่อเกิดปัญหาขัดแย้งกัน

กระดาษคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียน
ชุดที่ 4 การปฏิบัติตนตามหลักธรรมเพื่อการพัฒนาตนเอง

ชื่อ - สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง

ให้นักเรียนเลือกคำตอบในแบบทดสอบ แล้วทำเครื่องหมาย X ลงใน ☐ ในข้อ
ที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

คะแนนเต็ม	10
คะแนนที่ได้	

ผลการประเมิน

☐ ดีมาก

☐ ดี

☐ พอใช้

☐ ปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนระหว่าง 9 - 10 อยู่ในเกณฑ์ ดีมาก

คะแนนระหว่าง 7 - 8 อยู่ในเกณฑ์ ดี

คะแนนระหว่าง 5 - 6 อยู่ในเกณฑ์ พอใช้

คะแนนระหว่าง 0 - 4 อยู่ในเกณฑ์ ปรับปรุง

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
ชุดที่ 4 การปฏิบัติตนตามหลักธรรมเพื่อการพัฒนาตนเอง

คำชี้แจง

ให้นักเรียนตรวจคำตอบของการทดสอบก่อนเรียนจากการเฉลย ดังนี้

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1				X
2		X		
3	X			
4			X	
5		X		
6			X	
7	X			
8				X
9				X
10	X			



ผลการทดสอบก่อนเรียนเป็นกำลังใจบ้างคะนักเรียน ใต้ที่คะแนน
เรามาเริ่มเรียนกันเลงอีกกว่านะคะ.....

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง การปฏิบัติตามหลักธรรมในการพัฒนาตน เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการทำงาน

คนเราทุกคนเมื่อจบการศึกษาหรือมีความจำเป็นที่จะต้องก้าวเข้าสู่สังคมของการทำงาน จะต้องรู้จักปรับตัวเตรียมพร้อมสำหรับเริ่มต้นทำงาน ไม่ว่าจะเป็นงานใดๆ ก็ตาม ทุกคนย่อมหวังให้ตนประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน เพื่อให้ได้รับคำยกย่องชื่นชมจากคนรอบข้าง รวมทั้งการได้รับการยอมรับจากสังคมว่าเป็นบุคคลที่มีความสามารถ แต่การจะทำงานใดๆ นั้น ทุกองค์กร ทุกหน่วยงาน ย่อมมีการแข่งขันกันแทบทั้งสิ้น ยิ่งในปัจจุบันมีกลุ่มแรงงานที่ก้าวเข้าสู่ตลาดแรงงานเป็นจำนวนมาก และในกลุ่มแรงงานดังกล่าวเป็นผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ทั้งผู้ที่จบการศึกษาระดับมัธยมปลาย ระดับวิชาชีพ และระดับอุดมศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีถึงปริญญาเอก ทั้งจากมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชน ย่อมส่งผลให้มีการแข่งขันกันสูงยิ่งขึ้น ดังนั้นการจะเลือกทำงานใดๆ ก็ตาม จึงต้องพิจารณาให้รอบคอบ ใช้สติในการตัดสินใจเลือกงานที่ทำ และรู้ว่าจะต้องทำงานอย่างไร จึงจะทำให้งานนั้นประสบความสำเร็จ

การทำงานหากทำเพียงเพื่อให้เสร็จหรือเพื่อให้สำเร็จ ผลงานที่ได้อาจไม่มีคุณภาพหรือคุณภาพไม่ดีเท่าที่ควร การทำงานทุกอย่างจะต้องเกิดจากใจ คือ ทำจากใจที่สนุก ทำจากใจที่อยากจะทำ จะทำให้เรามีความสุขกับงาน บางครั้งเราอาจไม่ได้งานที่ถูกใจเรา หรืองานที่ดีมากๆ เสมอไป แต่เมื่ออยู่ในความรับผิดชอบของเรา ก็ต้องทำให้สนุกกับงานและทำให้ดีที่สุด ให้คิดว่างานเป็นหน้าที่อย่างหนึ่งของชีวิต แต่มิได้หมายความว่าให้ทุ่มเทชีวิตทั้งหมดให้กับงาน เราต้องรู้จักแบ่งเวลา และตั้งความหวังกับงานให้เป็น คือ ทำให้เต็มที่แต่ไม่สมบูรณ์เต็มร้อย แต่ก็ต้องรู้จักปรับปรุงและพัฒนา เพื่อให้ตนเองและผลงานมีศักยภาพและมีประสิทธิภาพ ซึ่งหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ช่วยให้คนทำงานประสบความสำเร็จได้ คือ **หลักอริยบท 4**



อริยบท 4 คือ หลักธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ 4 ประการ

1. **ฉันทะ** คือ **ความพอใจ** หมายถึง พอใจที่จะทำ มีใจรักที่จะทำการงานใดๆ ก็ตาม หากเกิดจากใจรักก็จะทำให้มีความสุขกับการได้ทำงานนั้น รู้สึกสนุกกับงานไม่รู้สึกว่าคุณถูกบีบบังคับ หรือต้องทำเพราะความจำเป็น

2. **วิริยะ** คือ **ความเพียร** หมายถึง มีความพยายาม ตั้งใจทำ เมื่อมีความสุขกับการได้ทำงานนั้น ก็จะทำอย่างตั้งใจ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค

3. **จิตตะ** คือ **ความเอาใจใส่ จดจ่อกับงาน** เมื่อทำงานอย่างมีความสุข ทำงานอย่างตั้งใจ จิตก็จะอยู่กับงาน ไม่วอกแวก จดจ่อกับงานที่ทำจนสำเร็จ

4. **วิมังสา** คือ **ความใคร่ครวญ ไตร่ตรอง** หมายถึง ใช้สติปัญญาคิดทบทวน ไตร่ตรอง งานที่ทำ หากพบจุดบกพร่อง ก็ปรับปรุงแก้ไขจนสำเร็จลุล่วงไป



ความมุ่งมั่นตั้งใจจะทำให้ประสบความสำเร็จ

ที่มาภาพ : <http://beethayu.blogspot.com/2013/06/3.html>

หากปฏิบัติได้ตามหลักธรรมทั้ง 4 ประการนี้ ผลงานก็จะปรากฏให้เห็นถึงความรู้ความสามารถของตัวบุคคลผู้รับผิดชอบงานนั้น แต่การทำงานมิได้มีเพียงแต่เราทำคนเดียวเท่านั้น ยังต้องมีการติดต่อสื่อสารสัมพันธ์ ทำงานร่วมกับผู้อื่น ซึ่งการทำงานร่วมกันให้ประสบความสำเร็จนั้นมีข้อที่ควรพิจารณาและตระหนักให้เข้าใจว่า บุคคลแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ซึ่งจะต้องเข้าใจและยอมรับในความแตกต่างของบุคคล เช่น ความรู้ ประสบการณ์ ของแต่ละคนอาจไม่เท่ากัน รวมถึงธรรมชาติของอารมณ์ของตัวบุคคลเองด้วย บุคคลที่ทำงานร่วมกันควรรับฟังความคิดเห็น เข้าใจและให้เกียรติซึ่งกันและกัน ช่วยกันแก้ไขข้อขัดแย้งเมื่อเกิดปัญหา พยายามมองโลกในแง่ดี รู้จักนำคำแนะนำของผู้อื่นมาปรับปรุงและพัฒนาตนเอง เพื่อจะได้เป็นประโยชน์สำหรับการทำงาน หลักธรรมอีกประการหนึ่งที่ทำให้คนทำงานร่วมกันอย่างสันติสุขและประสบความสำเร็จได้ คือ **พรหมวิหาร 4**



พรหมวิหาร 4 หลักธรรมอันเป็นเครื่องประพฤติปฏิบัติเกื้อกูลแก่ผู้อื่น 4 ประการ

1. เมตตา คือ **ความปรารถนาดีให้ผู้อื่นมีความสุข** มีจิตไมตรีที่ดี การทำงานร่วมกัน ต้องอาศัยความมีน้ำใจให้กัน จึงจะทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข

2. กรุณา คือ **ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์** การทำงานเมื่อประสบปัญหาหรืออุปสรรค ก็ต้องร่วมมือกันแก้ไขไม่ใช่เกี่ยงงอนกัน ถ้ามีวแต่คิดว่าธุระไม่ใช่ งานก็จะค้างสะสมอยู่ แล้วไม่ประสบความสำเร็จ

3. มุทิตา คือ **ความยินดีเมื่อผู้อื่นมีสุข** มองโลกในแง่ดี ยอมรับและชื่นชมในความสามารถของผู้ร่วมงานอย่างจริงใจ ไม่คิดอิจฉาริษยา เมื่อผู้อื่นได้รับคำยกย่องสรรเสริญ เพราะความอิจฉาริษยาจะนำไปสู่ความคิดแบ่งพรรคแบ่งพวก เกิดความแตกแยก ไม่สามัคคีกัน หากเป็นเช่นนี้ ก็เป็นการยากที่งานจะประสบความสำเร็จได้

4. อุเบกขา คือ **ความวางใจเป็นกลาง** เมื่อมีปัญหาที่ไม่เข้าใจหรือมีความเห็นขัดแย้งกัน ควรปรับใจให้เป็นกลาง ใช้สติคิดพิจารณา ฟังความคิดเห็นของผู้อื่น อย่ายึดมั่นถือมั่นว่าความคิดของตน จะต้องถูกต้องเสมอไป หากปฏิบัติได้เช่นนี้ก็จะให้มองเห็นข้อสรุปที่แท้จริงของปัญหาดังกล่าว การทำงานก็จะสามารถดำเนินต่อไปและประสบความสำเร็จในที่สุด



การทำงานย่อมต้องมีการประสานสัมพันธ์กับผู้อื่นงานจึงจะประสบความสำเร็จ

ที่มาภาพ : <http://psch-club.blogspot.com/2012/06/2012.html>

ใบกิจกรรมที่ 1

เรื่อง การปฏิบัติตามหลักธรรมในการพัฒนาดน
เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการทำงาน

แบบบันทึกกิจกรรมที่ 1

ให้นักเรียนวิเคราะห์ภาพ แล้วตอบคำถาม (5 คะแนน)



- 1) หลักธรรมอิทธิบาท 4 มีความสำคัญต่อการทำงานอย่างไร (2 คะแนน)
.....
.....
- 2) นักเรียนสามารถนำหลักธรรมพรหมวิหาร 4 ไปใช้ในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างไร (2 คะแนน)
.....
.....
- 3) ถ้านักเรียนปฏิบัติตามหลักธรรมที่เตรียมพร้อมสำหรับการทำงาน จะเกิดผลดีต่อตนเอง
อย่างไร (1 คะแนน)
.....
.....

(พิจารณาคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

แบบบันทึกกิจกรรมที่ 2



ให้นักเรียนระบุพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับสถานการณ์ที่กำหนดให้และวิเคราะห์
ผลดีหรือผลเสียจากสถานการณ์ลงในตาราง (5 คะแนน)

สถานการณ์	พฤติกรรม	ผลจากสถานการณ์	
		ผลดี	ผลเสีย
ตัวอย่าง ชบาให้คำปรึกษาและคำแนะนำที่ดี แก่เพื่อนร่วมงาน	กรุณา	ทำให้เพื่อนร่วมงานรัก องค์กรพัฒนาก้าวหน้า	
1) เพื่อนพารู้สึกยินดีกับเพื่อน ร่วมงานที่ได้เลื่อนตำแหน่ง
2) วรพงษ์ไม่สนใจหรือเอาใจใส่งาน ที่ได้รับมอบหมายจึงทำงาน ไม่สำเร็จทันเวลา
3) ทศนพลยอมรับฟังความคิดเห็น ของเพื่อนร่วมงานเพื่อนำมา ปรับใช้ในการทำงานของตน
4) นฤมลไม่ชอบทำบัญชี แต่ จำเป็นต้องทำ เพราะได้รับ มอบหมายจากหัวหน้างาน
5) สุรีย์ทำอาหารขายโดยเลือกแต่ วัตถุดิบที่ดี เพราะอยากให้ลูกค้า ได้ทานอาหารอร่อยและ มีคุณภาพ

ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักธรรมในการพัฒนาตน เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการมีครอบครัว



การมีครอบครัว คือ การที่ชายหญิงมาใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันภายในบ้านหลังเดียวกันเมื่อถึงวัยอันควร หมายถึง มีวุฒิภาวะ มีความรับผิดชอบ และมีความพร้อมที่จะสร้างครอบครัวให้มั่นคงอยู่ได้ แต่ในปัจจุบันมีชายหญิงหลายคู่ที่อยู่กันเป็นครอบครัวตั้งแต่อยู่ในวัยเรียน อาจจะมีด้วยขาดความรู้ ด้อยประสบการณ์ อาศัยความศรัทธาในพ่อแม่ หรือตามกระแสสังคมที่ผิด การกระทำเหล่านี้ล้วนแต่นำมาซึ่งปัญหาสังคมหลายประการ เช่น การทำแท้ง การถูกทอดทิ้ง การฆ่าตัวตาย ดังนั้น การมีครอบครัวจึงควรเกิดขึ้นเมื่อถึงวัยอันควรแล้ว หรือเมื่อทั้งชายและหญิงมีความพร้อม จะได้ไม่เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาภายหลัง

การที่ชายหญิงตกลงปลงใจจะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน จะต้องเตรียมพร้อมสำหรับการใช้ชีวิตคู่ว่าจะทำอะไรให้ชีวิตคู่ของตนมั่นคงยืนยาว และเกิดปัญหาน้อยที่สุด เพราะต่างคนต่างมาจากคนละครอบครัวความคิดเห็นของทั้งสองคนอาจมีไม่เหมือนกัน จึงจำเป็นต้องรู้จักปรับตัวเข้าหาและทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน หลักธรรมที่ใช้สำหรับการครองเรือนที่ควรนำมายึดถือปฏิบัติต่อกันของผู้ครองเรือน คือ **ฆราวาสธรรม 4**



ฆราวาสธรรม 4 เป็นหลักธรรมสำหรับผู้ครองเรือน 4 ประการ

1. **สัจจะ** คือ **ความจริงใจ** เป็นรากฐานสำคัญที่สุดสำหรับการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน ครอบครัวจะมั่นคงยืนยาวได้ก็ต่อเมื่อคนสองคนมีความจริงใจ มีความไว้วางใจกัน ซื่อสัตย์และซื่อตรงต่อกัน

2. **ทมะ** คือ **การฝึกฝน การข่มใจ การปรับปรุงตน** นอกจากความจริงใจที่มีให้กันแล้ว ผู้ที่มาอยู่เป็นครอบครัวเดียวกัน จะต้องรู้จักปรับตัวเข้าหากัน เพราะต่างคนต่างมีพื้นเพที่ต่างกัน ทั้งนิสัย ความคิด ทัศนคติ ฯลฯ เมื่อมาใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันต้องศึกษา เรียนรู้ ทำความเข้าใจอีกฝ่าย และยอมรับปรับตัวเข้าหากัน หรือรู้จักข่มใจ เมื่อเกิดปัญหาความไม่เข้าใจ ขัดแย้งกัน ก็ต้องรู้จักระงับสติอารมณ์ เพราะอาจนำไปสู่การทะเลาะวิวาทกัน

3. ขันติ คือ **ความอดทน อดกลั้น** การอยู่ร่วมกันจะต้องมีการกระทบกระทั่งกันเหมือน ลื่นกับพื้น จึงต้องรู้จักอดทน อดกลั้น มีความหนักแน่น เมื่อประสบปัญหาความขัดแย้งหากไม่มีความอดทน ก็ไม่สามารถฝ่าฟันอุปสรรคนั้นไปได้ ครอบครัวก็จะไม่มั่นคง ในทางกลับกันถ้าทั้งสองฝ่ายมีความอดทน หนักแน่น ร่วมมือกันฝ่าฟันอุปสรรค ครอบครัวก็จะมีความแข็งแกร่งและมั่นคงยืนยาวได้

4. จาคะ คือ **การเสียสละ** ยอมเสียสละความสุขส่วนตัวเพื่ออีกฝ่าย คนสองคนเมื่อมา อยู่ร่วมกันต้องรู้จักเสียสละ มีน้ำใจให้กันและเผื่อแผ่ไปถึงญาติสนิท มิตรสหาย หรือผู้ที่ใกล้ชิดด้วย หากเป็นเช่นนี้ครอบครัวก็จะมีความรัก สามัคคีกัน และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข



การมีครอบครัวเมื่อมีวัยอันสมควรและมีความสุขพร้อม

ที่มาภาพ : http://www.theweddinghome.com/forum/forum_posts.asp?TID=8275

นอกจากหลักธรรมพรวาสธรรม 4 ที่ผู้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันจะต้องยึดถือปฏิบัติต่อกันแล้ว ยังมีหลักธรรมที่คู่สามีภรรยาพึงปฏิบัติต่อกัน เพื่อสร้างครอบครัวให้มั่นคง คือ **หลักทศเบื่องหลังในทศ 6 ว่าด้วยเรื่องของหน้าที่ของสามีและภรรยาที่พึงปฏิบัติต่อกัน**



หลักทศเบื่องหลังในทศ 6

สามีพึงปฏิบัติต่อภรรยา	ภรรยาพึงปฏิบัติต่อสามี
1. ยกย่องนับถือว่าเป็นภรรยาของตน	1. จัดการงานบ้านให้เรียบร้อย
2. ไม่ดูหมิ่น เหยียดหยามผู้เป็นภรรยา	2. สงเคราะห์ญาติมิตรทั้งสองฝ่ายด้วยดี
3. ไม่ประพฤตินอกใจภรรยา	3. ไม่ประพฤตินอกใจสามี
4. มอบความเป็นใหญ่ให้ คือ มอบอำนาจให้ภรรยาดูแลเรื่องงานบ้าน งานครัว หรืองานอื่นๆ	4. รักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้
5. ให้เครื่องแต่งตัวตามโอกาสเพื่อเป็นกำลังใจแก่ภรรยา	5. ขยัน ไม่เกียจคร้านการงานทั้งปวง

หากสามีภรรยาปฏิบัติตามปฏิบัติต่อกัน มีความรัก ความจริงใจ เข้าใจ เห็นอกเห็นใจกันได้ดังนี้แล้ว ครอบครัวจะมีความมั่นคงผาสุกและยืนยาว แม้จะประสบปัญหาอุปสรรค ก็สามารถร่วมกันฝ่าฟันอุปสรรคนั้นไปได้



ใบกิจกรรมที่ 2
เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักธรรมในการพัฒนาดน
เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการมีครอบครัว

แบบบันทึกกิจกรรมที่ 1

ให้นักเรียนวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคลต่อไปนี้โดยทำเครื่องหมาย ✓
ลงในช่องว่าง ว่าเป็นสิ่งที่พึงปฏิบัติหรือไม่พึงปฏิบัติ หากไม่พึงปฏิบัติ
จงให้เหตุผล (10 คะแนน)



พฤติกรรม	ผลการวิเคราะห์		เพราะ...
	พึงปฏิบัติ	ไม่พึงปฏิบัติ	
1) ดารณภาพปล่อยให้บ้านเรือนสกปรกและไม่เป็นระเบียบจนถูกสามีดำหนิ		
2) เจนจิรายกเลิกไปเที่ยวต่างจังหวัดเพื่ออยู่ดูแลสามีที่ป่วย		
3) นกอดคบหากับผู้หญิงหลายคนทั้งที่ตนเองมีภรรยาแล้ว		
4) โสภิตมักใช้อารมณ์และขาดเหตุผลในการพูดคุยกับสามีเมื่อมีความไม่เข้าใจกัน		
5) สุภาพรมักซื้อของฝากไปฝากพ่อแม่และญาติพี่น้องของสามีตามกำลังที่ตนมี		

พฤติกรรม	ผลการวิเคราะห์		เพราะ...
	พึงปฏิบัติ	ไม่พึงปฏิบัติ	
6) อัมรินทร์มักซื้อเครื่องประดับมาให้ภรรยาในโอกาสสำคัญของครอบครัว		
7) กนกวรรณเล่นเฟสบุ๊คพูดคุยกันฉันท์ซู้สาวกับเพื่อนชายคนอื่นโดยไม่ให้สามีรู้		
8) การะเกดเก็บออมเงินไว้ใช้ในการดูแลครอบครัวในคราวจำเป็น		
9) ภาควุฒิมักพูดจาดูถูกภรรยาของตนต่อหน้าเพื่อนบ้านเสมอ		
10) โชคชัยมักมอบเงินให้ภรรยาเป็นผู้ดูแลเรื่องค่าใช้จ่ายภายในครอบครัวด้วยความไว้วางใจ		



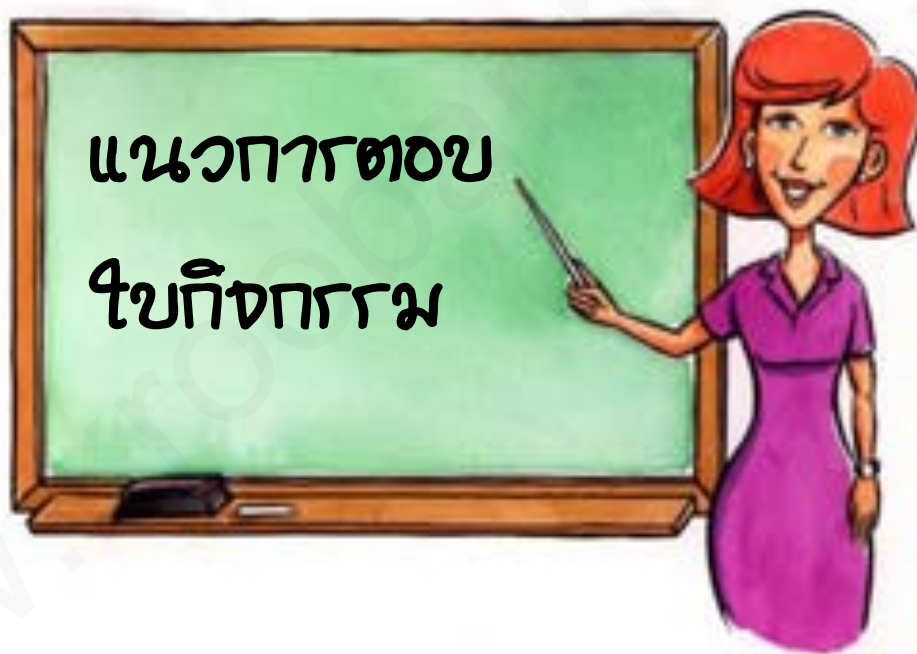
แบบบันทึกกิจกรรมที่ 2

นักเรียนคิดว่า ครอบครัวที่มีความสุข ควรปฏิบัติต่อกันอย่างไรบ้าง (5 คะแนน)



(พิจารณาคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

ภาคผนวก



ใบกิจกรรมที่ 1
เรื่อง การปฏิบัติตามหลักธรรมในการพัฒนาดน
เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการทำงาน

แบบบันทึกกิจกรรมที่ 1

ให้นักเรียนวิเคราะห์ภาพ แล้วตอบคำถาม (5 คะแนน)



- 1) หลักธรรมอิทธิบาท 4 มีความสำคัญต่อการทำงานอย่างไร (2 คะแนน)
เป็นหลักธรรมที่ช่วยให้คนเราประสบความสำเร็จในงานที่ทำ โดยหากเรามีความรัก
เอาใจใส่ อีกทั้งมีความเพียรพยายาม พิจารณารอบคอบในงานก็จะทำให้งานนั้น
ออกมาได้ผลที่ดีและน่าพอใจ
- 2) นักเรียนสามารถนำหลักธรรมพรหมวิหาร 4 ไปใช้ในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างไร (2 คะแนน)
การทำงานร่วมกันกับผู้อื่น เราควรมีความโอบอ้อมอารี ปรารถนาดี และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน
และหากประสบปัญหาควรร่วมมือกันแก้ไขด้วยหลักเหตุผล ก็จะทำให้เรามีความสุขในการทำงาน
และมีแต่เพื่อนร่วมงานรักใคร่
- 3) ถ้านักเรียนปฏิบัติตามหลักธรรมที่เตรียมพร้อมสำหรับการทำงาน จะเกิดผลดีต่อตนเอง
อย่างไร (1 คะแนน)
จะทำให้เราประสบผลสำเร็จในการทำงาน และเป็นที่รักใคร่ของเพื่อนร่วมงาน
(พิจารณาคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

แบบบันทึกกิจกรรมที่ 2



ให้นักเรียนระบุพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับสถานการณ์ที่กำหนดให้และวิเคราะห์
ผลดีหรือผลเสียจากสถานการณ์ลงในตาราง (5 คะแนน)

สถานการณ์	หลักธรรม	ผลจากสถานการณ์	
		ผลดี	ผลเสีย
ตัวอย่าง ขอให้คำปรึกษาและคำแนะนำที่ดีแก่ เพื่อนร่วมงาน	กรุณา	ทำให้เพื่อนร่วมงานรัก องค์กรพัฒนาก้าวหน้า	
1) เพื่อนร่วมงานรู้สึกยินดีกับเพื่อน ร่วมงานที่ได้เลื่อนตำแหน่ง	มุนิตา	เกิดความสุขขึ้นในใจ องค์กรมีความรัก สามัคคีกัน	
2) วรพงษ์ไม่สนใจหรือเอาใจใส่งาน ที่ได้รับมอบหมายจึงทำงาน ไม่สำเร็จทันเวลา	จิตตะ		อาจทำให้ถูกตำหนิ จากหัวหน้างาน และ เป็นผลเสียต่อ องค์กร
3) ทักชนพลยอมรับฟังความคิดเห็น ของเพื่อนร่วมงานเพื่อนำมา ปรับใช้ในการทำงานของตน	อุเบกขา	ทำให้เราทราบ ข้อบกพร่องและได้รับ แนวคิดดีจากเพื่อน ร่วมงาน	
4) นฤมลไม่ชอบทำบัญชี แต่ จำเป็นต้องทำ เพราะได้รับ มอบหมายจากหัวหน้างาน	ฉันทะ	แม้เราจะไม่ชอบแต่ หากเราทำงานด้วย ความสนุกและเอาใจใส่ งานก็จะประสบ ผลสำเร็จ	
5) สุริย์ทำอาหารขายโดยเลือกแต่ วัตถุดิบที่ดี เพราะอยากให้ผู้ซื้อ ได้ทานอาหารอร่อยและมีคุณภาพ	เมตตา	ใจเราเป็นสุขเมื่อเห็น ผู้อื่นมีความสุขจากงาน ที่เราทำ	

ใบกิจกรรมที่ 2

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักธรรมในการพัฒนาดน เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการมีครอบครัว

แบบบันทึกกิจกรรมที่ 1

ให้นักเรียนวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคลต่อไปนี้โดยทำเครื่องหมาย ✓
ลงในช่องว่าง ว่าเป็นสิ่งที่พึงปฏิบัติหรือไม่พึงปฏิบัติ หากไม่พึงปฏิบัติ
จงให้เหตุผล (10 คะแนน)



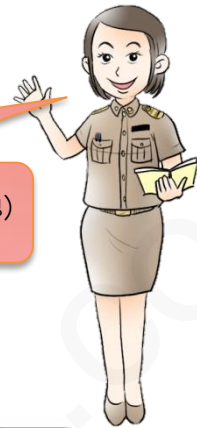
พฤติกรรม	ผลการวิเคราะห์		เพราะ...
	พึงปฏิบัติ	ไม่พึงปฏิบัติ	
1) ดาวน์ภาพล้อยให้บ้านเรือนสกปรกและไม่เป็นระเบียบจนถูกสามีดำหนิ		✓	การดูแลบ้านเรือนเป็นหน้าที่ของแม่บ้าน ซึ่งควรดูแลให้ดี
2) เงินจียรายกเลิกไปเที่ยวต่างจังหวัดเพื่ออยู่ดูแลสามีที่ป่วย	✓		
3) นกดลคบหากับผู้หญิงหลายคนทั้งที่ตนเองมีภรรยาแล้ว		✓	สามีและภรรยาควรมีความซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน
4) โสภิตมักใช้อารมณ์และขาดเหตุผลในการพูดคุยกับสามีเมื่อมีความไม่เข้าใจกัน		✓	เมื่อมีปัญหาใดสามีและภรรยาควรปรึกษาหารือกันด้วยเหตุผล
5) สุภาพรมักซื้อของฝากไปฝากพ่อแม่และญาติพี่น้องของสามีตามกำลังที่ตนมี	✓		

พฤติกรรม	ผลการวิเคราะห์		เพราะ...
	พึงปฏิบัติ	ไม่พึงปฏิบัติ	
6) อัมรินทร์มักซื้อเครื่องประดับมาให้ภรรยาในโอกาสสำคัญของครอบครัว	✓		
7) กนกวรรณเล่นเฟซบุ๊กพูดคุยกันฉันท์ซู้สาวกับเพื่อนชายคนอื่นโดยไม่ให้สามีรู้		✓	<u>สามีและภรรยาควรมีความซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน</u>
8) การะเกดเก็บออมเงินไว้ใช้ในการดูแลครอบครัวในคราวจำเป็น	✓		
9) ภาควุฒิมักพูดจาดูถูกภรรยาของตนต่อหน้าเพื่อนบ้านเสมอ		✓	<u>สามีและภรรยาควรให้เกียรติกันทั้งต่อหน้าและลับหลัง</u>
10) โชคชัยมักมอบเงินให้ภรรยาเป็นผู้ดูแลเรื่องค่าใช้จ่ายภายในครอบครัวด้วยความไว้วางใจ	✓		



แบบบันทึกกิจกรรมที่ 2

นักเรียนคิดว่า ครอบครัวที่มีความสุข ควรปฏิบัติต่อกันอย่างไรบ้าง (5 คะแนน)



สิ่งที่สมาชิกในครอบครัวควรปฏิบัติต่อกัน คือ

1. สามีและภรรยาควรมีความไว้วางใจ เชื่อใจ จริงใจต่อกัน ปฏิบัติต่อกันทั้งต่อหน้าและลับหลังอย่างซื่อตรง
 2. สามีและภรรยาควรเกียติกันและกัน
 3. มีความรักใคร่ ประองคองกัน มีปัญหาได้ก็พูดคุยปรึกษากัน ด้วยหลักของเหตุผล
 4. ให้กำลังใจกันและกัน เช่น การดูแลญาติพี่น้องของทั้งสองฝ่าย หรือการจัดการของกำนัลมามอบให้แก่กันในโอกาสต่างๆ
 5. สามีและภรรยาช่วยกันสร้างครอบครัว ดูแลบุตร วิชาอบรมสั่งสอนให้เป็นคนดี
- ฯลฯ



(พิจารณาคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

แบบทดสอบหลังเรียน ชุดที่ 4

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักธรรมเพื่อการพัฒนาตนเอง

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบเป็นแบบเลือกตอบ มี 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ เวลา 10 นาที
2. เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียง 1 ข้อ โดยทำเครื่องหมาย X ลงในกระดาษคำตอบ

1. ถ้าเพื่อนแข่งกีฬาขณะนักเรียน คำพูดใดที่นักเรียนควรพูดกับเพื่อน เพื่อแสดงให้เห็นว่ามีหลักธรรมมุกิตา
 - ก. ฉันจะไม่ยอมให้เธอชนะฉันอีก
 - ข. เธอเก่งมากฉันดีใจด้วยนะ
 - ค. ครึ่งหน้าฉันคงไม่แพ้เธอแน่
 - ง. เพราะฉันป่วย เธอจึงชนะฉันได้
2. ข้อใดเป็นการนำหลักอิทธิบาท 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิต ไม่ ถูกต้อง
 - ก. เปิดร้านอาหารเพราะเป็นคนชอบทำอาหาร
 - ข. ฝึกทำขนมเค้กจนสามารถเปิดร้านขายขนมเค้กได้สำเร็จ
 - ค. ตั้งใจดูคู่มือวิธีการจัดดอกไม้แล้วนำมาฝึกฝนจนได้รับคำชมจากครู
 - ง. เล่นเกมคอมพิวเตอร์โดยไม่สนใจทำการบ้าน เพราะคิดว่าทำในสิ่งที่ตนพอใจ
3. สุภาวดีรู้สึกไม่มีความสุขในการทำงาน เพราะงานที่ได้รับมอบหมายเป็นงานที่เธอไม่ชอบ จากเหตุการณ์ดังกล่าว สุภาวดีขาดหลักธรรมตามข้อใด
 - ก. ฉันทะ
 - ข. วิริยะ
 - ค. จิตตะ
 - ง. วิมังสา
4. บุคคลใดต่อไปนี้ปฏิบัติตามหลักธรรมพรหมวิหาร 4
 - ก. สหชัยอดทนไม่ได้ตอบเพื่อนที่ขบถกลั่นแกล้งตน
 - ข. สหกฤษเห็นสุนัขจรจัดถูกรถเฉี่ยวบาดเจ็บ จึงอุ้มไปหาสัตว์แพทย์
 - ค. สหวิทย์ขยันหมั่นเพียรในการเรียน เพื่อให้สอบเข้ามหาวิทยาลัยได้
 - ง. สหชาติเห็นกระเป๋าเงินตกอยู่ แม้จะไม่มีใครอยู่แถวนั้น แต่ก็นำไปส่งตำรวจ

5. ข้อใด ไม่ เป็นอุปสรรคต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่นและทำให้งานไม่ประสบความสำเร็จ
 - ก. ตัณหา
 - ข. มานะ
 - ค. วิริยะ
 - ง. ทิฐิ
6. ถ้านักเรียนต้องการประสบความสำเร็จในการเรียนหรือการทำงาน นักเรียนควรยึดปฏิบัติตามหลักธรรมในข้อใด
 - ก. ทิฐิธัมมิกัตถประโยชน์ 4
 - ข. สังคหวัตถุ 4
 - ค. อิทธิบาท 4
 - ง. อริยสัจ 4
7. ข้อใดคือสิ่งที่ภรรยาพึงปฏิบัติต่อสามี
 - ก. ปล่อยให้สามีทำงานบ้าน
 - ข. คบผู้ชายคนอื่นเพื่อคลายเหงา
 - ค. ใช้เงินที่สามีหามาได้อย่างสุรุ่ยสุร่าย
 - ง. ดูแลจัดการงานบ้านงานเรือนอย่างดี
8. ข้อใดคือสิ่งที่สามีพึงปฏิบัติต่อภรรยา
 - ก. ยกย่องให้เกียรติว่าเป็นภรรยา
 - ข. ปล่อยให้ทำงานหนักทุกอย่าง
 - ค. เทียวกลางคืน นอกใจภรรยาตน
 - ง. ดุด่าว่ากล่าวภรรยา
9. ข้อใดกล่าวถึงพรวาสนธรรม 4 ไม่ถูกต้อง
 - ก. หลักธรรมสำหรับการครองเรือน
 - ข. หลักธรรมที่ทำให้ครอบครัวนั้นคงยืนยาว
 - ค. หลักธรรมที่สามีภรรยาควรยึดถือปฏิบัติต่อกัน
 - ง. หลักธรรมที่ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
10. สัจจะ ตรงกับการกระทำในข้อใด
 - ก. ซื่อสัตย์และจริงใจต่อภรรยาของตน
 - ข. เป็นภรรยาที่ดี จัดการงานบ้านงานเรือนเรียบร้อย
 - ค. ดูแลเอาใจใส่สามีและเผื่อแผ่ไปถึงญาติของเขาด้วย
 - ง. ระวังสติอารมณ์และใช้เหตุผลพูดคุยกับภรรยาเมื่อเกิดปัญหาขัดแย้งกัน

กระดาษคำตอบแบบทดสอบหลังเรียน
ชุดที่ 4 การปฏิบัติตนตามหลักธรรมเพื่อการพัฒนาตนเอง

ชื่อ - สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง

ให้นักเรียนเลือกคำตอบในแบบทดสอบ แล้วทำเครื่องหมาย X ลงใน ☐ ในข้อ
ที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

คะแนนเต็ม	10
คะแนนที่ได้	

ผลการประเมิน

☐ ดีมาก

☐ ดี

☐ พอใช้

☐ ปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนระหว่าง 9 - 10 อยู่ในเกณฑ์ ดีมาก

คะแนนระหว่าง 7 - 8 อยู่ในเกณฑ์ ดี

คะแนนระหว่าง 5 - 6 อยู่ในเกณฑ์ พอใช้

คะแนนระหว่าง 0 - 4 อยู่ในเกณฑ์ ปรับปรุง

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน
ชุดที่ 4 การปฏิบัติตนตามหลักธรรมเพื่อการพัฒนาตนเอง

คำชี้แจง

ให้นักเรียนตรวจคำตอบของการทดสอบหลังเรียนจากการเฉลย ดังนี้

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1		X		
2				X
3	X			
4		X		
5			X	
6			X	
7				X
8	X			
9				X
10	X			



การทดสอบหลังเรียนเป็นการวัดผลสัมฤทธิ์ว่า เมื่อศึกษาแล้วนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาเพียงใด ถ้าได้คะแนนน้อยกว่า 5 ไม่ต้องแจ้งใจนะคะ ขอให้กลับไปศึกษาเนื้อหาอีกครั้ง ถ้าได้คะแนน 5-7 แสดงว่านักเรียนผ่านเกณฑ์ให้ศึกษาเนื้อหาต่อไป ถ้าได้คะแนนตั้งแต่ 8 ขึ้นไป แสดงว่านักเรียนผ่านเกณฑ์และอยู่ในระดับดีเยี่ยม และขอให้รักษามาตรฐานนี้ไว้ต่อไปนะคะ