

องค์ความรู้ที่น่าสนใจเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ประจำเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2568



องค์ความรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา

เรื่อง

กุศลมุล 3

กุศลมุล3



อโถกะ

ไม่ยากไต่ของผู้อื่น
ไม่ยากไต่สิ่งที่ผิด
ทำนองคลองธรรม

อโถสะ

ไม่ประทุษร้ายตนและผู้อื่น



อโถมะ

ไม่หลงมกมาย
ไม่ไร้สาระ
ไม่เชื่อง่าย



กองทุนส่งเสริมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา



02 209 3729

อโณภา

ธรรมที่ทำให้ใจ “พอ” และ “ปล່อยวาง”
เกิดความซื่อสัตย์ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น
ใจเปิดกว้าง พร้อมแบ่งปันและเกื้อกูลกัน

ปัจจัยเกื้อกูล

1. การรู้จักเพียงพอ เห็นคุณค่าของสิ่งที่มี
2. การฝึกแบ่งปันและเสียสละเล็กน้อยๆ
3. การรู้เท่าทันความอยาก ไม่ตามใจตามความต้องการทันที



คุณประโยชน์

1. ใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยความอยาก
2. ความสัมพันธ์ดี เพราะไม่เบียดเบียนและไม่แก่งแย่ง
3. เกิดความซื่อสัตย์และไว้วางใจจากผู้อื่น

แนวทางพัฒนา

1. ฝึกให้และแบ่งปันเป็นประจำ
2. ตั้งสติเมื่อเกิดความอยากเกินจำเป็น
3. เจริญเมตตาและกรุณา เพื่อให้ใจเปิดกว้าง



กองทุนส่งเสริมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา



02 209 3729

อโศก

ธรรมที่ทำให้ใจสงบ อ่อนโยน และเมตตา
ดับความพยาบาท ทำให้ไม่คิดทำร้ายทั้งตน
และผู้อื่นใจเย็น เห็นเหตุผลก่อนตอบสนอง

1. การพิจารณาเหตุและผลของวาทมณี
2. การพักใจเมื่อเหนื่อยหรือเครียด
3. การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่สงบและเฝ้าต่อสติ

ปัจจัยเกื้อกูล



คุณประโยชน์

1. ใจอ่อนโยน ไม่ทำร้ายทั้งตนและผู้อื่น
2. ลดความขัดแย้ง เพิ่มความเข้าใจกัน
3. มีสติในการตัดสินใจมากขึ้น

แนวทางพัฒนา

1. ฝึกหายใจลึกๆ ก่อนตอบโต้
2. เจริญเมตตาภาวนา
3. ทบทวนวาทมณีหลังเหตุการณ์เพื่อเรียนรู้ตนเอง



กองทุนส่งเสริมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา



02 209 3729

อโณหะ

ธรรมที่ทำให้ใจสว่างด้วยปัญญา มองเห็นเหตุและผลตามความจริง ไม่เชื่อง่าย รู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด และกิเลสที่ชวนให้หลงผิด

ปัจจัยที่ก่อคุณ

1. การศึกษาระรณะและไต่ตรองตามเหตุผล
2. มีสติรู้เท่าทันความคิด ความรู้สึก
3. การอยู่กับคนหรือครูที่ชี้แนะอย่างถูกต้อง



คุณประโยชน์

1. มองเห็นความจริงตามเหตุผลปัจจัย
2. ไม่ถูกหลอกด้วยอารมณ์ ความเชื่อที่ผิด หรือกิเลส
3. ตัดสินใจได้ถูกต้องและรอบคอบ

แนวทางพัฒนา

1. ฝึกสติในชีวิตประจำวัน
2. อ่าน ฟัง หรือสนทนาระรณะอย่างสม่ำเสมอ
3. พิจารณา เหตุ-ผล ก่อนเชื่อหรือทำสิ่งใด



กองทุนส่งเสริมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา



02 209 3729