

# ห้าห้องชีวิต เหมรัตนนิสสัย

โดย

พระภาวนาวิริยคุณ





ภาพหน้าปก สมเกียรติ ตะโปง  
ภาพลายเส้น ลือพงษ์ ลีลพนัง  
ออกแบบรูปเล่ม ศักรินทร์ มีโนนทอง  
จัดทำโดย กองวิชาการอาศรมบัณฑิต  
สถานที่ติดต่อ อาศรมบัณฑิต  
จัดพิมพ์จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม



## คำนำ

พระภาวนาวิริยคุณ ใช้เวลาตลอดชีวิตของท่านค้นคว้าหาสนามสร้าง  
นิสัยดี ๆ เพื่อสร้างคนดีที่โลกต้องการ

เมื่อท่านค้นพบ ๕ ห้องชีวิตเนรมิตนิสัย ท่านได้เมตตานำมาอบรมสั่ง  
สอนคณะผู้บริหารการศึกษาและครูเป็นกลุ่มแรก ด้วยหวังว่าความรู้  
จากการใช้ห้องทั้ง ๕ เป็นสนามสร้างนิสัยดี ๆ ซึ่งเป็นการศึกษาเพื่อชีวิต  
(Education for life) จะถูกนำไปบรรจุในหลักสูตรการศึกษาควบคู่ไปกับ  
การศึกษาเพื่อยังชีพ (Education for living) ซึ่งการศึกษาทั้งสองชนิดนี้  
เมื่อนำไปปลูกฝังอบรมให้กับเยาวชนแล้ว ประเทศชาติและสังคมโลกจะ  
ได้ต้นแบบของคนเก่งและดี ซึ่งกลุ่มคนที่จะสร้างต้นแบบนี้ได้นอกเหนือ  
จากพ่อแม่แล้วก็จะเป็นคณะครูอาจารย์และท่านผู้บริหารการศึกษาทุกท่าน

เอกสารประกอบการสอนชุดนี้จึงเป็นการรวบรวมเนื้อหาหลักสำคัญของ  
การใช้ ๕ ห้องชีวิต ซึ่งไม่ว่าจะเป็นการอบรมกี่ครั้งก็ตาม วิชาการ  
ความรู้และหลักการจะเหมือนกันทุกครั้งดังบรรจุในเอกสารชุดนี้ แต่ความ  
กลุ่มลักษณะรายละเอียดและตัวอย่างจะแตกต่างกันไปตามกลุ่มของผู้เข้า  
อบรม และการค้นคว้าเพิ่มเติมของพระเดชพระคุณพระภาวนาวิริยคุณ  
ซึ่งแม้กระทั่งปัจจุบันท่านยังไม่หยุดที่จะค้นคว้าหาความรู้จากพระไตรปิฎก  
มาขยายความและส่งมอบให้คณะครูอาจารย์ได้นำไปอบรมสั่งสอนสร้าง  
คนดีที่โลกต้องการต่อไป

คณะผู้จัดทำหวังว่าเอกสารชุดนี้จะเป็นส่วนประกอบการอบรมที่นำมา  
ซึ่ง ความรู้ของการศึกษาเพื่อชีวิต (Education for life) ต่อไป

คณะผู้จัดทำ



# ความเข้าใจถูกเรื่องนิสัย





# มนุษย์ประกอบด้วย



www.kalyanmitra.org



ใจ เป็นนายของกาย  
ทำหน้าที่ควบคุมกาย



นึสัย



นึสัย เป็นนายของใจ  
ทำหน้าที่ควบคุมใจ

พช.ทอทรวิญญู ๐๕



## นิสัย คืออะไร

คือพฤติกรรมที่ทำซ้ำๆ จนกระทั่งติด  
หลังจากติดแล้วก็จะทำเช่นนั้นอีกเป็นประจำ  
หากไม่ได้ทำเช่นนั้นอีก ก็จะหงุดหงิด

นิสัยดี

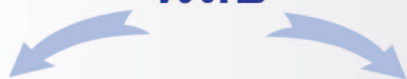
นิสัยไม่ดี



หากไม่ได้ทำอีกก็ หงุดหงิด



## นิสัย



ดี

ตื่นแต่เช้า  
ขยันทำงาน  
รับผิดชอบ  
ตักบาตร  
รักษาศีล  
นั่งสมาธิ  
พูดไพเราะ  
อ่อนน้อม  
มีเหตุมีผล  
ฯลฯ

ไม่ดี

ตื่นสาย  
เกียจคร้าน  
เกียจงาน  
เล่นการพนัน  
ไม่รักษาศีล  
ไม่นั่งสมาธิ  
พูดหยาบคาย  
กิริยาหยาบกระด้าง  
เจ้าอารมณ์  
ฯลฯ





## คุณ-โทษของนิสัยดี-ไม่ดี

### นิสัยดี

คิด พูด ทำดี เป็นปกติ



ความสุข บุญ มิตร  
เกิดต่อเนื่อง



ความคิดสร้างสรรค์  
เกิดต่อเนื่อง



ความสำเร็จรออยู่



ความรู้  
วิชาการ  
มีเท่ากัน



### นิสัยไม่ดี

คิด พูด ทำไม่ดีเป็นปกติ



ความทุกข์ บาป ศัตรู  
เกิดต่อเนื่อง



ความคิดทำลาย  
เกิดต่อเนื่อง



ความล้มเหลวรออยู่



นิสัย สำคัญกว่า ความรู้

เพราะความรู้วิชาการ  
เป็นเพียงอุปกรณ์ให้นิสัยนำไปใช้

ผู้มีนิสัยดีนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์  
ผู้มีนิสัยไม่ดีนำความรู้ไปใช้ให้เกิดโทษ

www.kalyanamitra.org



นิสัยเป็น Program

บุญ-บาป

ดี-ชั่ว

ประจำตัวแต่ละคน



# นิสสัยดีพื้นฐาน

  
พ.ร.พรายดham ๑๑



# นิสัยดีพื้นฐานที่ต้องรีบฝึก

- เคารพ
- วินัย
- อดทน

เคารพ



วินัย



อดทน

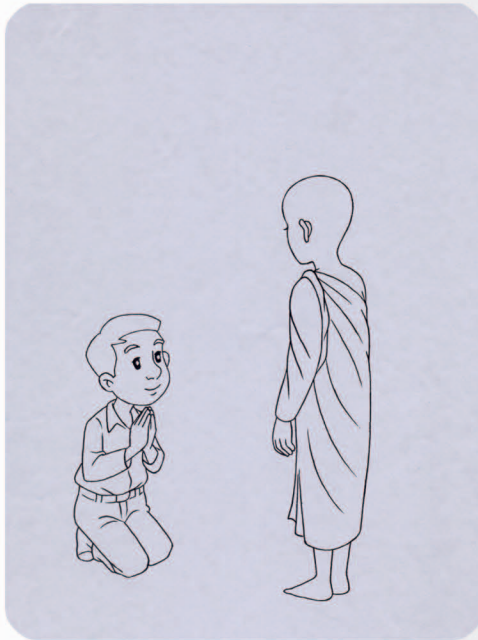




## เคารพ

คือการเปิดใจเพื่อค้นหาคุณความดีที่มี  
อยู่จริงในบุคคล วัตถุ เหตุการณ์ เมื่อพบ  
แล้วก็ยอม ใ้รับ ใ้หับและใ้ถือปฏิบัติตาม  
คุณความดีนั้น ๆ

สัญลักษณ์ของความเคารพ คือ ดอก  
มะเขือ



 ๑๓



## นิสสัยมีความเคารพ

คือ มีนิสัยรังเกียจการจับผิด ชอบจับจ้อง  
มองดูแต่ความถูกต้อง ความดีของทุกคน  
ทุกสิ่งและทุกเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้อง เมื่อพบ  
แล้ว ก็ยอม-รับ-นับ-ถือ และประพฤติดีปฏิบัติ  
ต่อบุคคล วัตถุและเหตุการณ์นั้นๆ อย่าง  
เหมาะสมจนความถูกต้อง ความดีงามนั้นๆ  
เกิดขึ้นในตนด้วย

## ความเคารพที่ต้องรีบฝึก

๑. เคารพพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
๒. เคารพพ่อ-แม่ ครู อาจารย์
๓. เคารพการศึกษา
๔. เคารพสมาธิ
๕. เคารพความไม่ประมาท
๖. เคารพการปฏิสังขาร

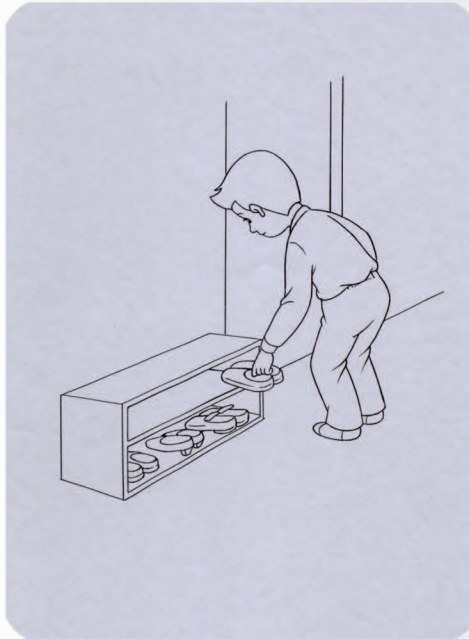




## วินัย

คือ ระเบียบ ข้อบังคับ ที่ห้าม ที่อนุญาต  
วางไว้เป็นหลักปฏิบัติ เพื่อความสงบเรียบร้อย  
ดีงามของตนเองและหมู่คณะ

สัญลักษณ์นิสัยของวินัย คือ ข้าวตอก



www.kalyanamitra.org ๑๕



## นิสสัยมีวินัย

คือ มีปรกตริักการปฏิบัติตามระเบียบ  
ข้อบังคับที่กำหนดไว้ด้วยความเต็มใจ

### วินัยที่ต้องรีบฝึก ๔

๑. วินัยว่าด้วยวิธีการแสดงความเคารพ
๒. วินัยว่าด้วยความสะอาด
๓. วินัยว่าด้วยความเป็นระเบียบ
๔. วินัยว่าด้วยความตรงต่อเวลา



## อดทน

คือ ความยืนหยัดไม่ท้อถอยในการทำ  
ความดี ไม่ว่าจะมียุอุปสรรคใด ๆ

สัญลักษณ์นิสัยอดทน คือ หญ้าแพรก





## ลักษณะความอดทน

๑. ถูกบีบคั้น ก็ต้องทน ไม่ยอมล้มเลิก
๒. ถูกย่ำยู่ เย้ายวนให้ลุ่มหลง ก็ต้องอดใจ

## นิสัยอดทน

คือ นิสัยไม่ท้อถอยในการประกอบ  
คุณงามความดีทุกชนิด จึงทำให้เป็นผู้ไม่  
เคยล้มเลิกการทำความดีกลางคันทุกกรณี

## ความอดทนที่ต้องรีบฝึก ๔

อดทนต่อความลำบากตรากตรำ

- ทนแดด- ลม-ฝน

อดทนต่อทุกข์เวทนา

- ทนโรค-ภัย-ไข้-เจ็บ

อดทนต่อความเจ็บใจ

- ทนกระทบ-กระทั่ง

อดทนต่อความย่ำยู่ เย้ายวน

- ทนกิเลส อบายมุขต่าง ๆ

๑๘ 

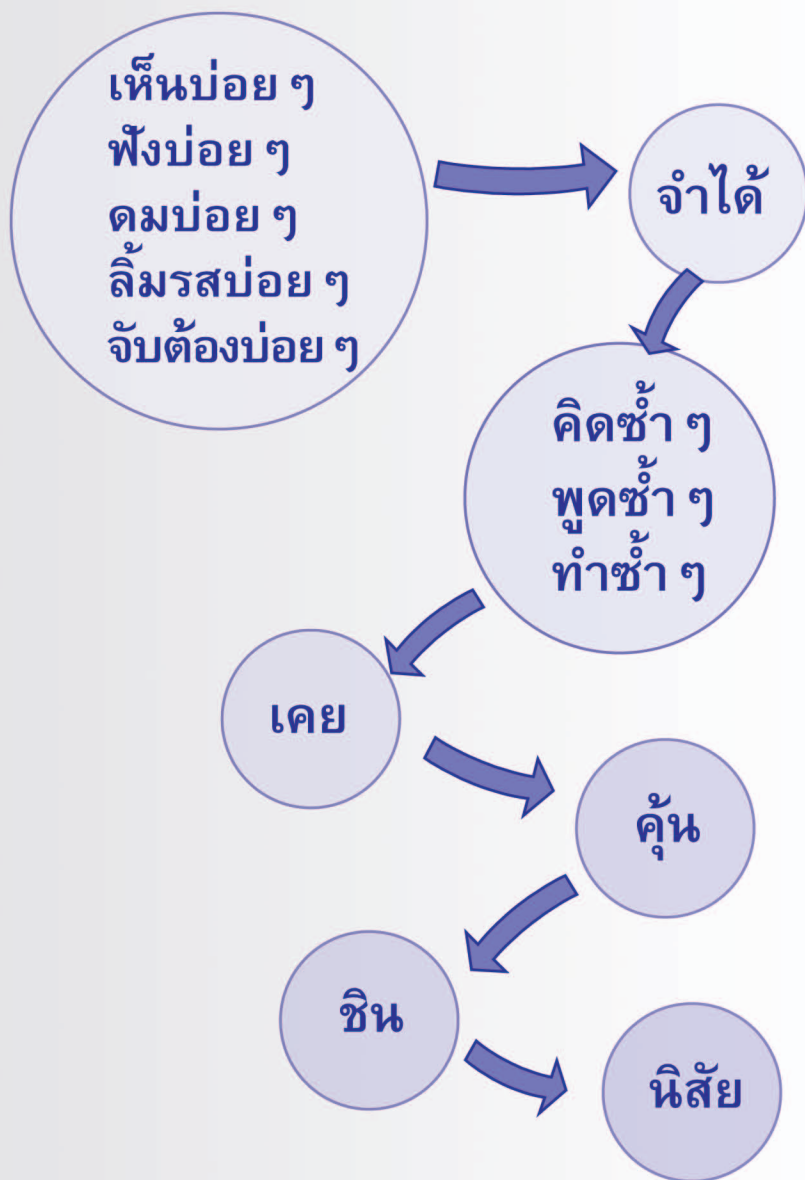


# หลักการปลูกฝังนิสัย

www.kalyanamitra.org ๑๙

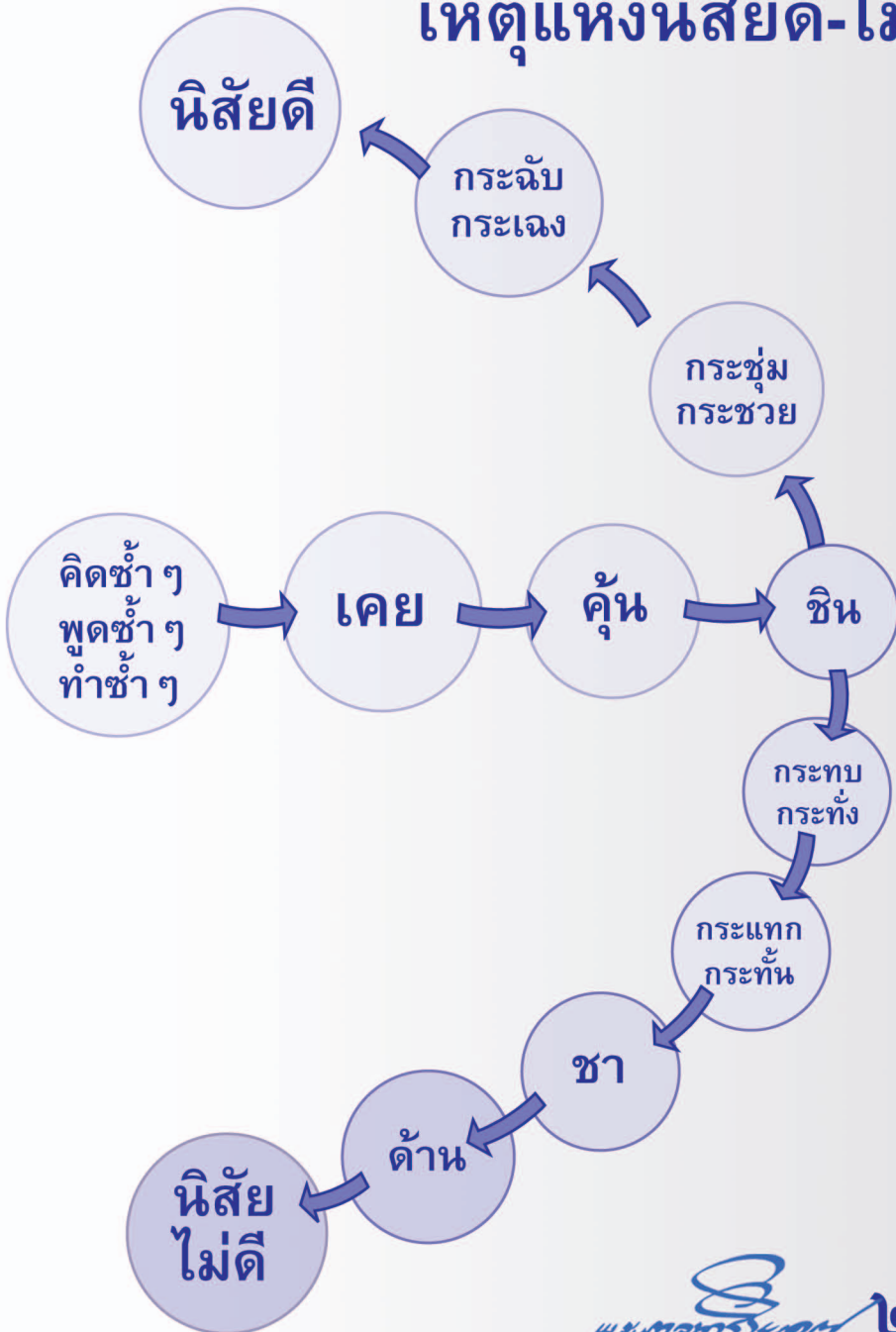


## กำเนิดนิสัย





## เหตุแห่งนิสัยดี-ไม่ดี





## สถานที่เกิดนิสัย







เข้าใจมรรคมีองค์ ๘  
ซึ่งเป็นแม่บทของ  
ความดีทั้งหลาย

เข้าใจสัมมาทิฏฐิ ๑๐  
แล้วถือว่าแต่ละข้อ  
เป็นวินัยที่ต้องปฏิบัติ

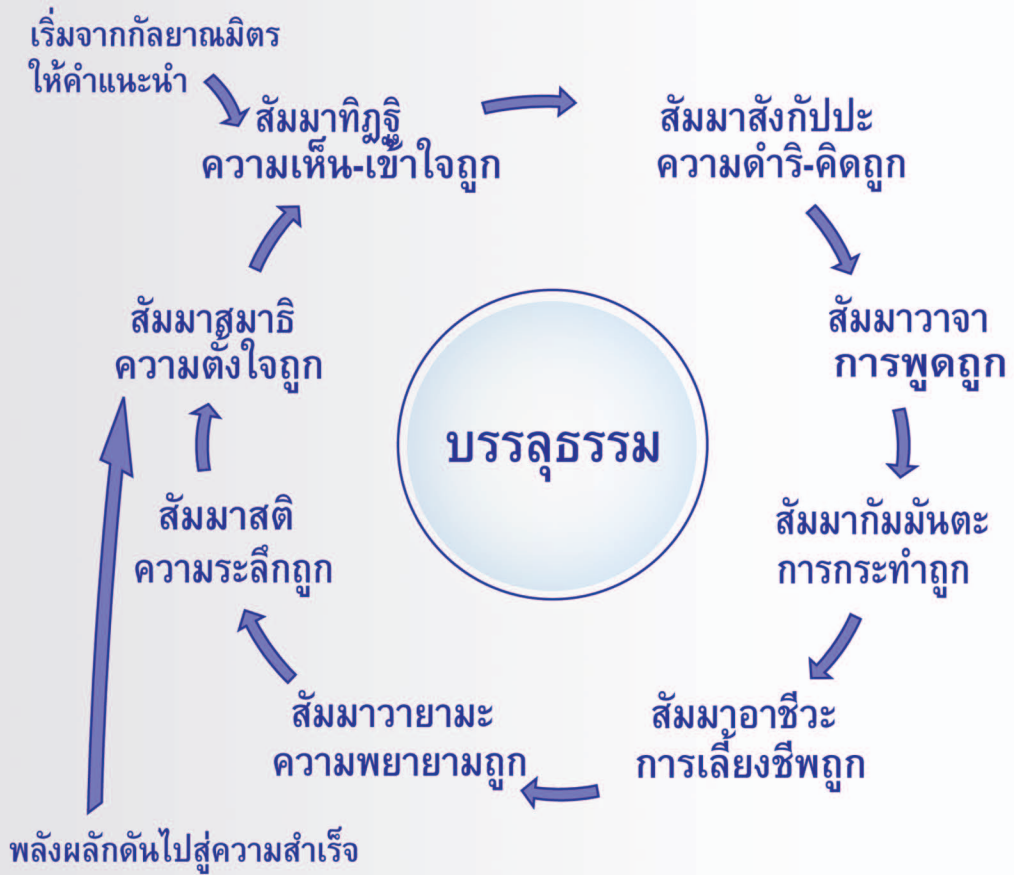


วัตถุประสงค์ ๕ ห้องแห่งชีวิต  
ด้วยความเคารพ อุดหนุน แล้ว  
ปฏิบัติสัมมาทิฏฐิ ๑๐



## มรรคมีองค์ ๘

### เพื่อการพัฒนานิสัยและการบรรลุธรรม





# สัมมาทิฏฐิ ๑๐ ความเห็นหรือเข้าใจถูก หลักในการดำเนินชีวิตให้เป็นสุข ๔

๑. ทานมีผลจริง
๒. การสงเคราะห์มีผลจริง
๓. การบูชามีผลจริง
๔. ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำดี - ชั่วมีจริง

## ความจริงประจำโลก ๖

๑. โลกนี้มีจริง
๒. โลกหน้ามีจริง
๓. มารดามีพระคุณจริง
๔. บิดามีพระคุณจริง
๕. โอปปาติกะมีจริง
๖. พระพุทธเจ้ามีจริง

แสงเงินแสงทองของชีวิต

 ๒๕





นางสาวกรรณิศา ๒๗



# ห้องนอน





วัดอุประสงค์  
ห้องสำหรับพัฒนานิสัย  
รักบุญ กลัวบาป

www.kalyanamitra.org ๒๙



## หน้าที่หลัก

- ปลุกฝังสัมมาทิฐิ ๑๐ ประการ
- ฝึกสมาสมาธิให้แก่กล้า

ได้แก่ ฝึกให้มีใจตั้งมั่นภายใน  
ศูนย์กลางกายเป็นนิมิต





## สิ่งที่ต้องรู้

๑. ลักษณะห้องนอน
๒. การตกแต่ง
๓. อุปกรณ์ที่ต้องมี
๔. การดูแลรักษา
๕. วิธีการใช้

## สิ่งที่ต้องห้าม

๑. ห้ามนำ TV, สัตว์เลี้ยงเข้า, อาหาร, เครื่องดื่มเข้าไว้ในห้องนอน
๒. ห้ามประดับภาพไม่สมควร
๓. ห้ามลงโทษก่อนนอน
๔. ห้ามนอนดึก ตื่นสาย

นางศุภมาส ๓๑



## ประโยชน์ใช้สอย

### ๑. ทางใจ :

- กราบ ไหว้/พระ
- สวดมนต์/นั่งสมาธิ
- สมาทานรักษาศีล
- ทบทวนบุญ-บาป
- วางแผนทำบุญทำงาน
- ตักเตือน/อบรมสั่งสอน
- เล่าธรรมะก่อนนอนให้รู้  
ผิด-ชอบ ชั่ว-ดี  
บาป-บุญ คุณ-โทษ  
ประโยชน์ -ไม่ใช้ประโยชน์  
ควร-ไม่ควร  
นรก-สวรรค์  
นิพพาน

### ๒. กิจวัตรทางกาย : ใช้พักผ่อน หลับนอน



## กิจวัตรห้องนอน

### กิจวัตรปลูกฝังธรรมะ

๑. กราบไหว้พระ
๒. สวดมนต์
๓. นั่งสมาธิ
๔. สมาทานศีล
๕. ทบทวนบุญ-บาป
๖. ตักเตือน อบรม สั่งสอน
๗. นอนในอุ้ทะเลบุญ

### เจตนาที่ถูกต้อง

๑. แสดงความเคารพ  
พระรัตนตรัย
๒. ระลึกพระธรรม  
คำสอน
๓. ทำความสะอาดใจ
๔. รักษาความสะอาด  
กาย - วาจา
๕. สำรวมตัวเอง
๖. ปรับปรุงตนเอง  
ปลูกฝังธรรมะผู้เยาว์
๗. นอนอย่างมีสติ



## กิจวัตรมารยาทห้องนอน

๑. การตรงต่อเวลา
๒. การใช้ของร่วมกัน  
อย่างเหมาะสม
๓. ความเคารพเกรงใจ  
เพื่อนร่วมห้อง

## เจตนาที่ถูกต้อง

๑. ป้องกันการ  
กระทบกระทั่ง
๒. ถนอมใจผู้อื่นเป็น



## กิจวัตรดูแลรักษาห้องนอน

๑. การพับเก็บเครื่องนอนให้เป็นระเบียบ
๒. การป้องกันรักษาความสะอาดเครื่องนอน  
ห้องนอน
๓. การซ่อมแซมอุปกรณ์
๔. การประหยัดพลังงาน

## เจตนาที่ถูกต้อง

ฝึกนิสัยมีความเคารพ วินัย อดทนด้วยความ  
ตั้งใจทำกิจวัตร แล้วกลายเป็นความรับผิดชอบต่อ  
ตนเองและครอบครัว

 ๓๕  
พระกมลธรรมคุณ



## ผลการใช้ห้องนอนอย่างถูกวิธี

๑. มีศรัทธามั่นคงในพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
อย่างยิ่ง
๒. มีความศรัทธามั่นคงในกฎแห่งกรรม
๓. มีhiriโอดตັปปะ รักบุญกลัวบาป
๔. มีเป้าหมายชีวิตถูกต้อง ชัดเจน
๕. มีใจหนักแน่นมั่นคง กำลังใจสูง  
ไม่กลัวอุปสรรค
๖. มีวินัยอย่างดีเลิศ

ชื่อเรียกที่แท้จริง

ห้องมหาศิริมงคล



# ห้องน้ำ







วัดอุทยาสรวงค์  
ห้องสำหรับพัฒนานิสัย  
พิจารณาสังขาร





## หน้าที่หลัก

ปลูกฝัง สัมมาสังกัปปะ

ความดำริถูกต้องหรือคิดถูกต้อง ได้แก่

๑. ไม่คิดหมกหมุ่นในกาม
๒. ไม่คิดอาฆาตเคียดแค้นใคร ๆ
๓. ไม่คิดเบียดเบียนเอาเปรียบใคร ๆ

  
พ.ทอภรณจิต ๓๙



## สิ่งที่ต้องรู้ - มี

๑. ลักษณะห้องน้ำ
๒. การตกแต่ง
๓. อุปกรณ์ที่ต้องมี
๔. การดูแลรักษา
๕. วิธีการใช้
๖. การดูแลรักษาสุขภาพ

## สิ่งที่ต้องห้าม

๑. ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา  
ไม่รับประทานอาหาร - ของว่าง
๒. ไม่ติดรูปภาพที่ไม่เหมาะสม
๓. ไม่กระทำอนาจาร



## ประโยชน์ใช้สอย

### ๑. กิจวัตรทางใจ

๑. พิจารณาความไม่งามของร่างกาย
๒. พิจารณาความเป็นรังของโรค
๓. พิจารณาความเสื่อมโทรมเป็นนิจ

### ๒. กิจวัตรทางกาย

๑. ดูแลสุขภาพ
๒. ดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย  
เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม
๓. ถ่ายทุกข์

www.kalyanmitra.org ๕๑



## กิจวัตรดูแลรักษาห้องน้ำ

๑. การดูแลรักษาความสะอาด
๒. การหา จัด เก็บสำรองของใช้ ในห้องน้ำ
๓. การซ่อมแซมอุปกรณ์
๔. การใช้น้ำและพลังงานอย่างประหยัด

## เจตนาที่ถูกต้อง

ฝึกนิสัย มีความเคารพ วินัย อดทน ด้วย  
ความตั้งใจทำกิจวัตร แล้วกลายเป็นความ  
รับผิดชอบตนเองและครอบครัว



## ผลการใช้ห้องน้ำอย่างถูกหลักวิชา

๑. ดูแลรักษาสุขภาพเป็น มีโรคน้อย
๒. มีความรับผิดชอบ ไม่เกี่ยงงาน ไม่มั่งง่าย
๓. ไม่มีทิวฏฐิมานะ อวดดี ถือดี ดูถูกผู้อื่น
๔. ช่างสังเกต เห็นใจผู้อื่น

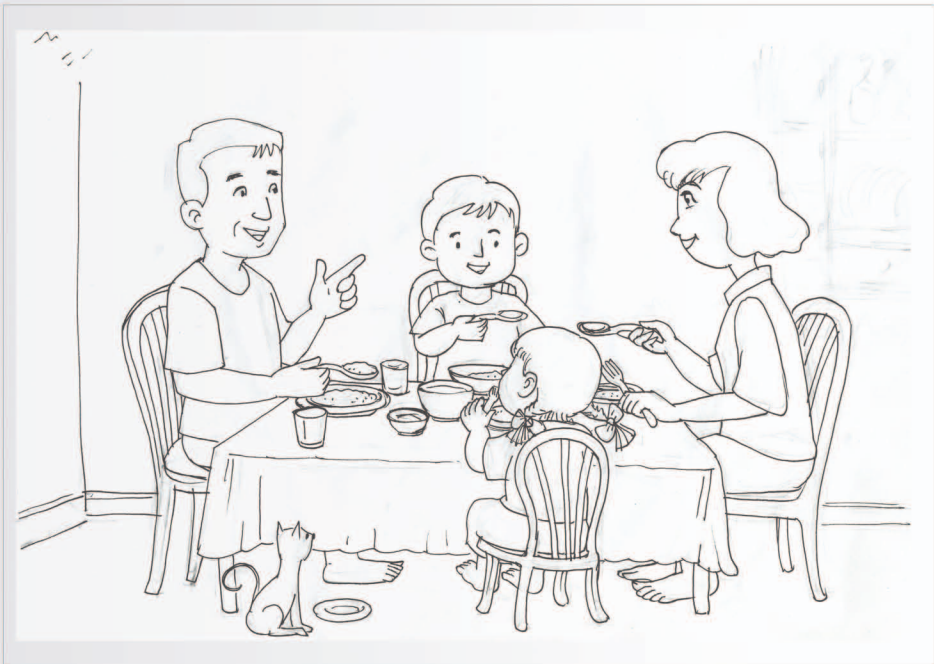
ชื่อเรียกที่แท้จริง

ห้องมหาพิจารณา

  
พระพรายดham ๕๓



# ห้องอาหาร





# วัดกุประสงค์

ห้องสำหรับพัฒนานิสัย

ประมาณในการพูด  
และการใช้ทรัพย์สิน

www.kalyanaram.org ๕๕



## หน้าที่หลัก

ปลูกฝัง สัมมาวาจา การพูดถูกต้อง ได้แก่  
การไม่พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ  
พูดเพ้อเจ้อ เลือกพูดแต่สิ่งดีงาม

ปลูกฝัง สัมมากัมมันตะ การกระทำถูกต้อง  
ได้แก่ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติดน  
กาม เลือกทำแต่สิ่งดีงาม





## สิ่งที่ต้องรู้

๑. ลักษณะห้องอาหาร
๒. ห้องครัว
๓. ห้องรับแขก
๔. อุปกรณ์เครื่องใช้
๕. วัตถุประสงค์, เครื่องปรุง
๖. การประกอบและวิธีปรุงอาหาร
๗. ถนอมอาหารเป็น

## สิ่งที่ต้องห้าม

๑. ไม่นำสัตว์เป็นมาทำอาหาร
๒. ไม่นำสุรามาปรุงอาหาร
๓. ไม่พูดเรื่องร้อนใจขณะรับประทานอาหาร
๔. ไม่กินทิ้งกินขว้าง

ต้องรับประทานอาหาร  
พร้อมหน้ากันทั้งครอบครัว

  
พ.ร.ก.อ.ร.ร.ร.ร. ๕๗



## ประโยชน์ใช้สอย

### ๑. กิจวัตรทางใจ ทางวาจา

๑. ประมาณในอาหาร
๒. ประมาณการใช้ทรัพย์
๓. ประมาณในวาจา
  - ให้คำปรึกษา
  - ระบายความในใจ
  - ตีเตือน ให้กำลังใจ

### ๒. กิจวัตรทางกาย

๑. ประกอบอาหารและปรุงอาหาร
๒. รับประทานอาหาร
๓. เก็บอาหาร
๔. ต้อนรับแขก



## การทำงานในห้องอาหาร

๑. การหา จัด เก็บวัตถุดิบ
๒. การรู้ประมาณในการผลิต
๓. การใช้คำพูด
๔. การป้องกัน รักษาความสะอาด
๕. การตรงต่อเวลา

## เจตนาที่ถูกต้อง

๑. ความรอบคอบ
๒. รู้จักจัดสรรงบประมาณ
๓. รู้จักถนอม และให้กำลังใจ
๔. มีความรับผิดชอบ
๕. ไม่เอาแต่ใจตน

พช.กตกรรชค. ๕๙



## ผลการใช้ห้องอาหารอย่างถูกหลักวิชา

๑. มีนิสัยซื้อตรง เปิดเผย
๒. ไม่โอ้อวด ไม่มีมารยา
๓. รักษาทรัพย์เป็น
๔. ครองใจคนเป็น

ชื่อเรียกที่แท้จริง

ห้องมหาประมาณ



# ห้องแต่งตัว





วัดอุทประสงค์  
ห้องสำหรับพัฒนานิสัย  
ตัดใจและไถ่บุญ



## หน้าที่หลัก

ปลูกฝัง สัมมาสติ ความระลึกถูกต้อง  
ได้แก่ ฝึกให้ระมัดระวัง ไม่ประมาทเผอเรอ  
มีความตื่นตัวตลอดเวลา ไม่ปล่อยให้อาหิ  
เทียะ

  
พ.ท.กัลยาณมิตร ๕๓



## สิ่งที่ต้องรู้ - มี

๑. การแต่งตัวให้เหมาะสม ทุกสถานที่  
โอกาส
๒. การใช้เครื่องประดับให้เหมาะสมกับฐานะ

## สิ่งที่ต้องห้าม

๑. ไม่แต่งกายตามแฟชั่น
๒. ไม่เสียเวลาไปกับการแต่งตัว
๓. ห้ามสอนการแต่งหน้าให้กับเด็กก่อน  
วัยอันควร





## ประโยชน์ใช้สอย

### ๑. กิจวัตรทางใจ

- ตัดใจไม่ลุ่มหลงในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข
- ตัดใจไม่มัวเมา ในความหนุ่มสาว ในความไม่มีโรค ในความมีอายุ
- ตัดใจไม่ฟุ้งเฟ้อ ประหยัดเวลา ประหยัดทรัพย์
- ตัดใจสร้างบุญกุศลเป็นประจำ

### ๒. กิจวัตรทางกาย

- แต่งตัว



## การทำงานในห้องแต่งตัว

### ๑. ประमाणในการเลือกซื้อ

- เครื่องนุ่งห่ม
- เครื่องประดับ

### ๒. การใช้ - เก็บ - รักษา

## เจตนาที่ถูกต้อง

### ๑. มีความสันโดษ

### ๒. ความมีสติรอบคอบ



## ผลการใช้ห้องแต่งตัวอย่างถูกหลักวิชา

๑. ไม่หลงยึดติดในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข
๒. สามารถควบคุมตนเองได้
๓. มีความเพียรในการสร้างกุศล

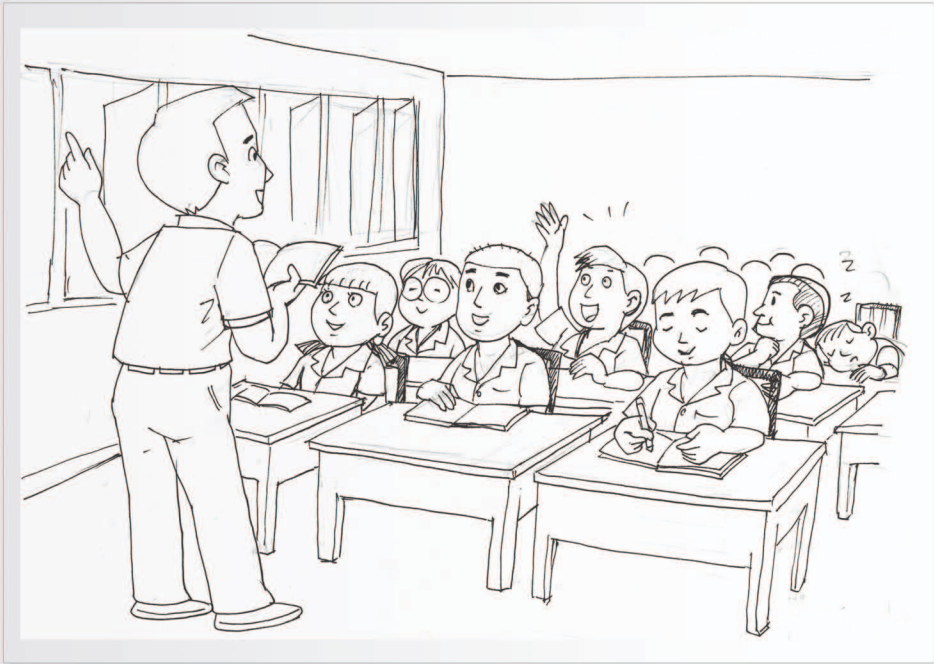
ชื่อเรียกที่แท้จริง

ห้องมหาสติ

www.kalyanamitra.org ๕๗



# ห้องทำงาน





วัดอุทยาสรวงค์  
ห้องสำหรับพัฒนานิสัย  
ไฝ่ความสำเร็จ

พ.ศ. ๒๕๖๕



## หน้าที่หลัก

ปลูกฝัง สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพถูกต้อง  
เว้นจากการแสวงหารายได้ในทางผิดศีลธรรม  
ผิดกฎหมาย ผิดจารีตประเพณี



## สิ่งที่ต้องรู้ - มี

๑. สัมมาอาชีพ
๒. ลักษณะห้องทำงาน
๓. การตกแต่ง
๔. อุปกรณ์เครื่องใช้
๕. การดูแลรักษา
๖. การสร้างเครือข่ายมิตรแท้

## สิ่งที่ต้องห้าม

๑. มิจฉาอาชีพะ
๒. อบายมุขทุกชนิด

  
พระกัมมณ ๖๑



## ประโยชน์ใช้สอย

### ๑. กิจวัตรทางใจ

๑. ใช้สติปัญญาประกอบอาชีพ
๒. เพิ่มพูนบุญกุศลเป็นนิจ
๓. แสวงหาความรู้ทั้งทางโลก  
ทางธรรมเป็นนิจ
๔. สร้างเครือข่ายคนดี

### ๒. กิจวัตรทางกาย

- ใช้ประกอบเฉพาะสัมมาอาชีพด้วย  
วิริยะอุตสาหะ





## การทำงานในห้องทำงาน

๑. การคัดเลือกบุคคลเข้ามาร่วมงาน
๒. การทำงานเป็นทีม
๓. การใช้คำพูด
๔. การมีมารยาท
  - การฟัง
  - การเข้าหาผู้ใหญ่

## เจตนาที่ถูกต้อง

๑. คัดเลือกคนดีมาร่วมงาน
๒. ความสามัคคี
๓. ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
๔. การให้เกียรติต่อกัน



## การดูแลรักษาห้องทำงาน

๑. การใช้ จัด เก็บอุปกรณ์
๒. การป้องกันรักษาความสะอาด ความมีระเบียบ
๓. การตรงเวลา

## เจตนาที่ถูกต้อง

ฝึกนิสัยมีความเคารพ วินัย อดทน  
ด้วยการดูแลรักษาที่ทำงาน และทรัพย์สิน  
สมบัติเป็นอย่างดี



# ผลการใช้ห้องทำงานถูกหลักวิชา

๑. มีปัญญาเพิ่มพูน
๒. มีเครือข่ายคนดีเพิ่มพูน
๓. มีทรัพย์สินสมบัติเพิ่มพูน
๔. มีบุญกุศลเพิ่มพูน

ชื่อเรียกที่แท้จริง

ห้องมหาสมบัติ

พ.ร.ศ. ๖๕



## ข้อเตือนใจ

๑. อย่าดูถูกงานแต่ละภาระกิจว่า ต่ำต้อยเป็นงานของคนใช้
๒. อย่าให้ผู้อื่นทำแทน
๓. จงปฏิบัติทุกภาระกิจด้วยความเต็มใจ เพราะเป็นการสร้างนิสัยดี ๆ ให้แก่ตนเอง
๔. จงปฏิบัติสังคหะวัตถุทั้ง ๔ กับทุกคนที่อยู่ร่วม (ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตตา) ไม่เว้นแม้แต่เด็ก และคนรับใช้

หากปฏิบัติย่อหย่อนแม้ข้อหนึ่งข้อใด ย่อมเป็นอันตรายแก่ชีวิตตนเอง เพราะหมดความน่ารัก น่าเชื่อถือ ความมั่นใจในตน



## นิสัยที่พึงหวังได้ (นอกเหนือจาก ความเคารพ วินัย อดทน)

๑. ความมีศรัทธามั่นคงในพระรัตนตรัย
๒. ความเป็นผู้มีโรคภัยไข้เจ็บน้อย และฉลาดใน  
การดูแลสุขภาพ
๓. ความเป็นคนตรง มีความรับผิดชอบ ไม่โอ้อวด  
ไม่มีมารยา
๔. ความเป็นผู้ไม่ประมาทในการสร้างบุญกุศล
๕. ความเป็นผู้มีปัญญารอบรู้ทั้งทางโลกและทาง  
ธรรม

หากเป็นเยาวชน ย่อมสำเร็จในการศึกษาทั้งปวง  
หากเป็นผู้ใหญ่ อยู่ทางโลกย่อมเป็นผู้นำ  
อยู่ทางธรรม ย่อมบรรลुธรรม  
โดยง่าย

  
www.kalyanamitra.org ๖๗



## ๕ ห้องชีวิต เหมรमितนึสัยมนุสรณ์

เหมรमितผู้ปฏิบัติให้ใจสะอาด  
เหมรमितคนทั้งชาติให้เป็นพลเมืองดี  
เหมรमितนักสร้างบารมีให้เต็มบ้าน  
เต็มเมือง

พระภาวนาวิริยคุณ  
เผด็จ ทัตตชีโว  
วัดพระธรรมกาย





