

สัปปุริสธรรม 7

1

ธัมมัญญตา

คือ การรู้จักเหตุ เข้าใจในหลักการ และกฎเกณฑ์ของสิ่งต่าง ๆ

รู้จักและเข้าใจ



2

อรรถัญญตา

คือ การรู้จักผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ

เด็กเกรงไม่มีใครคบ
อย่าไปโกรธเลยนะ



3

อตฺตัญญตา

คือ การรู้จักตน รู้จักประมาณตน ทั้งฐานะและความเป็นอยู่ รวมไปถึงสภาพความคิด

ยายรู้
ยายทำอะไรอยู่



4

มัตตัญญตา

คือ การรู้จักประมาณ หรือ รู้จักความพอดี พอเพียงในชีวิต

พอเพียง
แค่นี้ก็ดีแล้ว



5

กาลัญญตา

คือ การรู้จักเวลา รู้ว่าเวลาไหนควรไม่ควร

สารุ

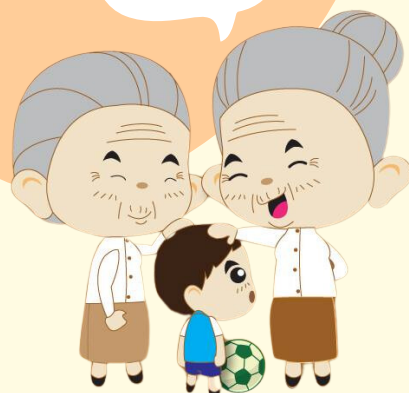


6

ปริสัณญตา

คือ การรู้จักชุมชน และสามารถอยู่ร่วมกับชุมชน ได้อย่างมีความสุข

โตไวไวนะลูก



7

บุคคลัญญตา

คือ การรู้จักบุคคล หรือการเลือกคบคนดี

อภิส่วนบุญ
ส่วนกุศลกัน



อิทธิบาท 4

1



ฉันทะ

ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรัก
จะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนา
จะทำให้ได้ผลดียิ่งๆขึ้นไป

2



วิริยะ

ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วย
ความพยายาม เข้มแข็ง อดทน
ไม่ท้อถอย

3



จิตตะ

ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้น
ด้วยความคิด เอาจิตฝึกฝน
ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป

4



วิมังสา

ใช้วิจาร์ณญาณอย่างรอบรู้
นำไปสู่การทบทวนตัวเอง
เพื่อปรับปรุงปรับแก้ไขให้ดียิ่งขึ้น