

หลักพุทธธรรมนำชีวิตสู่ความผาสุก

Buddhist principles lead to a happy life.

วีระกิตติ์ เอกอัครวิจิตร¹ไพฑูรย์ มาเมือง² สุขพัฒน์ อนนจารย์³

Veerakit Akeakkaravichit¹Phaitoon Mamuang²Sukhaphat Anonjan

นักวิชาการอิสระ¹

Independent scholar

อาจารย์ วิทยาลัยสงฆ์ชัยภูมิ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย²

Lecturer Faculty of Chaiyaphum Buddhist College Mahachulalongkornrajavidyalaya
University

อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย³

²Lecturer Faculty of Social Sciences Mahamakut Buddhist University

E-mail: wirakittixekxakhrwicit@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 5 เมษายน 2567

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 23 พฤษภาคม 2567

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 23 พฤษภาคม 2567

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอหลักพุทธธรรมเพื่อเป็นแนวทางดำเนินชีวิต ซึ่งในปัจจุบันมีสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นส่งผลต่อทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงสังคมของมนุษย์ในการดำรงชีวิต การนำหลักพุทธธรรมเพื่อเป็นแนวทางดำเนินชีวิตนั้นจะช่วยส่งผลให้มีการใช้ชีวิตอย่างสงบสุข ไม่มีการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน นอกจากนั้นหลักธรรมจะช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจให้คนประพฤติตนในทางที่เหมาะสม ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ก่อให้เกิดความสงบสุขอย่างแท้จริง หลักพุทธธรรมที่สำคัญต่อตนเองและการอยู่ร่วมกันตามหลักคำสอนที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย 1. หลักอริยสัจ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค 2. หลักสังคหวัตถุ 4 หลักธรรมสำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคม ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตา 3. พรหมวิหารธรรม 4 หลักธรรมสำหรับการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ เมตตา กรุณา มุติตา อุเบกขา 4. การปฏิบัติระหว่างบุคคลใน 6 ฐานะ - ทิศ 6 ได้แก่ ทิศที่ 1 บิดามารดา ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องหน้า ทิศที่ 2 ครูอาจารย์ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องขวา ทิศที่ 3 ภรรยา ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องหลัง ทิศที่ 4 มิตรสหาย ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องซ้าย ทิศที่ 5 คนรับใช้ และคนงาน ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องล่าง ทิศที่ 6 พระสงฆ์ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องบน ซึ่งพุทธศาสนิกชนที่ได้นำหลักธรรมคำสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิต จะก่อให้เกิดการพัฒนาตนเอง ทั้งทางด้านจิตใจและเกิดสติปัญญา และก่อให้เกิดสังคมแห่งความผาสุกต่อไป

คำสำคัญ : หลักพุทธธรรม, พระพุทธศาสนา,หลักธรรมสำหรับการอยู่ร่วมกัน

Abstract

This academic article aims to present Buddhist principles as a guideline for living life. Currently, there are various situations that occur that affect both the body and the mind. including human society in life Adopting Buddhist principles as a way of life will help result in living a peaceful life. There is no encroachment on each other. In addition, Dhamma principles will help anchor people's minds to behave in an appropriate way. Do

not cause distress to yourself or others. creating true peace Buddhist principles that are important to oneself and living together according to important teachings in Buddhism include: 1. The Noble Truths, namely suffering, Samudaya, Nirodha, the Path. 2. The principles of Sangha Vattthu, 4 principles for living together in society, namely dana, piya. Speech, atthachariya, samanatta 3. Brahmavihara Dhamma 4 principles for living together, namely loving-kindness, kindness, mudita, and upekkha. 4. Practices between people in 6 positions - 6 directions, including 1st direction, father, and mother, who are like the direction in front, 2nd direction The teacher is like the right direction. The 3rd direction is the wife who is like the background direction. The 4th direction is the friends who are like the left direction. The 5th direction is the servants and workers who are like the bottom direction. The 6th direction is the monks who are like the direction. Direction above which Buddhists who have adopted the principles and teachings of Lord Buddha as a pattern for living life It will cause self-development. Both mentally and intellectually and contribute to a society of happiness in the future.

Keywords: Buddhist principles, Buddhism, principles for living together.

บทนำ

การพัฒนาตนเองก่อให้เกิดประโยชน์สำคัญ คือ 1. ทำให้บุคคลเป็นคนดีของสังคม เป็นผู้มีระเบียบวินัย เคารพกฎหมาย จัดเป็นการพัฒนาตนเองด้านพฤติกรรมที่แสดงออกทางกาย และวาจา เรียกว่ากายกายภาวนา 2. ทำให้มีจิตใจและอารมณ์มั่นคง เป็นผู้สุภาพจิตใจดี มีเมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผู้อื่น เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม เป็นคนที่ไม่มีความโลภและความอาฆาตพยาบาท นับเป็นการพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งเรียกว่า จิตภาวนา 3. ทำให้บุคคลได้รู้และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง มีสัมมาทิฐิ คือความเห็นที่ถูกต้อง การปฏิบัติข้อนี้ช่วยพัฒนาบุคคลให้เข้าใจชีวิตอย่างแจ่มแจ้งจนบรรลุถึงสัมมาญาณและสัมมาวิมุตติ คือ หลุดพ้นจากกิเลสโดยสิ้นเชิง (พระพรหมคุณาภรณ์ อังใน นิติกานต์ ธรรมหรรษากุล, 2563: 232) โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาจริยธรรม นับเป็นสิ่งสำคัญประการต่อมา ทั้งนี้จริยธรรมเป็นเรื่องของหลักแห่งความประพฤติในทางที่ชอบ เป็นเรื่องเกี่ยวกับมาตรฐานแห่งการประพฤติปฏิบัติ หรือเป็นหลักปฏิบัติที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องที่ควร ในบางครั้งก็ใช้แทนคำว่าคุณธรรม ซึ่งหมายถึงคุณงามความดีหรือแทนคำว่าศีลธรรมได้ อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่าจริยธรรมเป็นเรื่องของระบบความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งที่ถูกต้องดีงามของสังคม ซึ่งมีส่วนกำหนดพฤติกรรมของบุคคลแต่ละคนตามบทบาทต่าง ๆ จริยธรรมซึ่งเป็นหลักปฏิบัตินั้นจะกล่าวถึงสิ่งที่ดีและไม่ดี สิ่งใดถูกสิ่งใดผิด สิ่งที่ดีและไม่ดี ควรไว้ด้วย เมื่อมีการปฏิบัติตามก็จะได้รับการยกย่องสรรเสริญ แต่ถ้ามีการละเมิดก็จะได้รับการตำหนิตีดียนหรือถูกลงโทษจากสังคม เมื่อเป็นเช่นนี้เราย่อมจะทำการศึกษเกี่ยวกับจริยธรรมของสังคมหนึ่ง ๆ ได้จากขนบธรรมเนียมประเพณี หลักศีลธรรม หรือปรัชญาของสังคมนั้น ๆ เช่น จริยธรรมในสังคมไทยถือได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของขนบธรรมเนียมประเพณีไทย และเป็นส่วนหนึ่งของหลักศีลธรรมที่คนไทยเรายึดถือเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติ และหลักศีลธรรมดังกล่าวนี้ก็มาจากพุทธปรัชญาเป็นส่วนใหญ่นั้นเอง โดยปกติเมื่อพูดถึงเรื่องจริยธรรมของสังคม เรามักจะพูดกันถึงหลักศีลธรรมคุณธรรมประจำใจ หน้าที่ของบุคคล ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หลักปฏิบัติ และแม้กระทั่งแนวทางในการแก้ไขปัญหาหรือปฏิรูปสังคม ส่วนเรื่องการเมืองการปกครองนั้น เป็นเรื่องของใช้อำนาจบังคับให้เป็นไปตามข้อบัญญัติของรัฐ เป็นเรื่องของ

การตัดสินใจหรือกำหนดนโยบายเพื่อแก้ปัญหาให้แก่สังคม และเป็นเรื่องของการจัดสรรสิ่งที่มีคุณค่าต่าง ๆ ให้แก่สังคม เช่น อำนาจหรือตำแหน่งหน้าที่ ความมั่งคั่งหรือเงินทอง ฐานะทางสังคมหรือเกียรติยศ ตลอดจนทรัพยากรอื่นๆ (ทินพันธุ์ นาคะตะ, 2563: 141-145)

ดังนั้น การดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบันที่เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม อยู่ตลอดเวลา การนำหลักพุทธธรรมเพื่อเป็นแนวทางการดำเนินชีวิต และสร้างให้สังคมเกิดความสงบสุขนั้น นับเป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกฝ่ายจะต้องช่วยกันเผยแผ่หลักธรรมคำสอนเพื่อให้สังคมเกิดความสามัคคีและเป็นสังคมแห่งความผาสุกต่อไป

เนื้อเรื่อง/บทวิเคราะห์

1. แนวคิดหลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต

1.1 หลักอริยสัจ

หลักอริยสัจ (หรือ อริยสัจจ์) แปลว่า สัจจะหรือความจริงอย่างประเสริฐ หรือ ความจริงของพระอริยะ หรือ ความจริง ที่ทำคนให้เป็นพระอริยะ มี 4 อย่างคือ ทุกข์ (หรือทุกข์สัจจะ) สมุทัย (หรือสมุทัยสัจจะ) นิโรธ (หรือนิโรธสัจจะ) และมรรค (หรือมรรคสัจจะ) ซึ่งแต่ละข้อ มีความหมายโดยย่อ ดังนี้

1. ทุกข์ แปลว่า ความทุกข์ หรือสภาพที่ทนได้ยาก ได้แก่ปัญหาต่าง ๆ ของมนุษย์กล่าวให้ลึกลงไปอีกหมายถึง สภาพของสิ่งทั้งหลาย ทั้งวัตถุ (รูป) และจิตใจ (นาม) ล้วนมีลักษณะสามัญร่วมกัน คือ ตกอยู่ในกฎธรรมดาสภาวะที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์(ทุกขัง) เป็นอนัตตา (มิใช่ตัวตน ไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้) กฎ 3 ประการนี้รวมเรียกว่า ไตรลักษณ์ หรือ สามัญญลักษณะ สภาวะทั้งรูปและนามเหล่านี้พร้อมที่จะก่อปัญหา แก่ผู้ที่ยึดติด ถือมั่นไว้ด้วยอุปาทาน

2. สมุทัย แปลว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น ได้แก่ ความอยากที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง โดยอาการที่มีเราซึ่งจะเสพสวय ที่จะได้ จะเป็น จะไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความเร่าร้อน

3. นิโรธ แปลว่า ความดับทุกข์ ได้แก่ภาวะที่เข้าถึง เมื่อกำจัดอวิชชา (ความไม่รู้) สำรอกตัณหา (ความอยาก) ล้วนแล้ว ไม่ถูกตัณหาข้อมใจหรือฉุดลากไป หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่บริสุทธิ์ สงบ ปลอดโปร่งโล่งเบา ผ่องใส เบิกบาน เรียกสั้น ๆ ว่า นิพพาน

4. มรรค แปลว่า ข้อปฏิบัติที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8 คือทางประเสริฐมีองค์ประกอบ 8 คือ สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) สัมมาวาจา (พูดชอบ) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และ สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) ซึ่งมรรค เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) ซึ่งดำเนินไปพอดีที่จะให้ถึงนิโรธ โดยไม่ติดข้องหรือเียงไปหาที่สุดสองอย่าง คือ กามสุขัลลิกานุโยค (ความหมกมุ่นในกามสุข) และอัตตakilมณานุโยค (การประกอบ ความลำบากแก่ตน คือบีบคั้นทรมานตนเองให้เดือดร้อน) (วรเดช อมรรพพิพัฒน์, 2560: 27-28)

นอกจากนั้น มรรคอริยสัจนี้ ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร เรียก ทุกขนิโรธ คามินี ปฏิปทา อริยสัจ แปลว่า อริยสัจ คือ ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ซึ่งหมายถึงอริยมรรคประกอบด้วยองค์ 8 หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง หรือหลักปฏิบัติอันเป็นสายกลาง) ในที่นี้กล่าวถึงคุณธรรม 8 ประการ คือ

1. สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 2. สัมผัสสังกัปปะ | ความดำริชอบ |
| 3. สัมมาวาจา | การพูดชอบ |
| 4. สัมมากัมมันตะ | การกระทำชอบ |
| 5. สัมมาอาชีวะ | การเลี้ยงชีพชอบ |
| 6. สัมมาวายามะ | ความเพียรชอบ |
| 7. สัมมาสติ | ความระลึกชอบ |
| 8. สัมมาสมาธิ | ความตั้งใจมั่นชอบ |

ความหมายขององค์ทั้ง 8 ของอริยมรรค

1. สัมมาทิฐิ หมายถึง ความเห็นถูกต้องตามทำนองคลองธรรม เช่น เห็นว่าทำได้ดี บัณฑิต บาบามี ขาดิหน้ามี ขาดิก่อนมี ในความหมายที่สูงขึ้นไป หมายถึง การเห็นอริยสัจ 4 ครบถ้วน ตามความเป็นจริง คือเห็นอริยสัจซึ่งประกอบด้วย ญาณ 3 อากาโร 12

2. สัมผัสสังกัปปะ หมายถึง ความดำริชอบ อันประกอบด้วย ลักษณะ 3 ประการ คือ

- 2.1 ดำริที่จะปลื้มตัวออกจากอารมณ์ยั่วชวนต่าง ๆ (เนกขัมมสังกัปปะ)
- 2.2 ดำริในการไม่พยาบาท (อัปปาปาตสังกัปปะ)
- 2.3 ดำริในความไม่เบียดเบียน (อวิหิงสาสังกัปปะ)

3. สัมมาวาจา คือ การพูดที่ประกอบด้วยคุณลักษณะ ดังนี้

- 3.1 เว้นจากการพูดเท็จ พูดคำจริง
- 3.2 เว้นจากการพูดส่อเสียด พูดคำประสานสามัคคี
- 3.3 เว้นจากการพูดคำหยาบ พูดคำอ่อนหวาน
- 3.4 เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ พูดคำมีประโยชน์

4. สัมมากัมมันตะ หมายถึง การกระทำชอบ มีองค์ประกอบ

4.1 เว้นจากการเบียดเบียนชีวิตผู้อื่น สัตว์อื่น ซึ่งรวมเรียกว่า เว้นปาณาติบาต มีเมตตา กรุณาต่อสัตว์ทั้งหลาย

4.2 เว้นจากการเบียดเบียนทรัพย์สินของผู้อื่น ซึ่งรวมเรียกว่า เว้นอทินนาทาน มีการเสียสละแบ่งปัน เกลี้ยความสุขของตนเพื่อผู้อื่นตามสมควร

4.3 เว้นจากอพรหมจรรย์ คือการเสพเมถุน คือเว้นจากกามารมณ์ (นี้กำหนดอย่างสูง) พอใจในเนกขัมมะ คือ ปลื้มตนจากกาม อย่างต่ำหมายถึง เว้นจากกาเมสุมิฉฉาจาร พอใจในคู่ครองของตน

5. สัมมาอาชีวะ หมายถึง การเว้นมิจฉาชีพทุกรูปแบบประกอบตนอยู่ในสัมมาชีพ อะไรคือ มิจฉาชีพ? อะไรคือสัมมาชีพ? เป็นเรื่องยากที่จะวินิจฉัยชี้ขาด เป็นเรื่องที่นักปราชญ์ทั้งทางโลกและทางธรรมถกเถียงกันมาก แต่ก็ไม่อาจวินิจฉัยเด็ดขาดลงไปได้พอยกตัวอย่างได้เป็นบางประการเท่านั้น เช่น การลักขโมย ปล้น ฉ้อ โกง ยักยอก ฯลฯ เป็นมิจฉาชีพ ส่วนการประกอบอาชีพโดยสุจริตเป็นสัมมาชีพ แต่แม้ลักษณะของอาชีพเป็นสัมมาชีพแล้ว ถ้าทุจริตในอาชีพนั้นก็จัดเป็นมิจฉาชีพได้เหมือนกัน เช่น ประกอบอาชีพพราชาการ แต่กระทำทุจริตในอาชีพนั้น เรียกว่าทำสัมมาชีพให้เป็นมิจฉาชีพ หรือทำมิจฉาชีพในสัมมาชีพ

6. สัมมาวายามะ หมายถึง ความเพียรชอบทุกรูปแบบ ที่กล่าวถึงในพระบาลีมีคควิกังสุตร ตรัสถึงความเพียร 4 ประการ คือ

6.1 สังวรปธาน เพียรระวังบาปอกุศลที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น

6.2 ปหานปธาน เพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

6.3 กาวนาปธานเพียรให้กุศลที่ยังไม่เกิด ได้เกิดขึ้น

6.4 อนุรักษนาปธาน เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม และทำกุศลให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปความเพียร 4 ประการนี้ ถือเป็นหลักสำคัญมากในการปฏิบัติธรรม เพื่อความก้าวหน้าในชีวิตทางธรรม และเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่ชีวิตของชาวโลกอย่างมากด้วย ผู้หวังความเจริญและความสุข ทั้งทางโลกและทางธรรม ควรมีความเพียร 4 ประการนี้ไว้ในตน

7. สัมมาสติ หมายถึง สติชอบ หรือความระลึกชอบในชั้นธรรมดา ขอให้พิจารณาว่าระลึกถึงสิ่งใดอยู่ กุศลธรรมเจริญขึ้นอกุศลธรรมเสื่อมไป ก็ควรระลึกถึงสิ่งนั้นบ่อย ๆ ในขั้นสูงขึ้นไปทรงสอนให้ระลึกสติปัฏฐาน 4 คือ

7.1 กายานุปัสสนา พิจารณากาย

7.2 เวทนานุปัสสนา พิจารณาเวทนา คือ สุข ทุกข์และไม่สุข ไม่ทุกข์

7.3 จิตตานุปัสสนา พิจารณาจิตว่ามีราคะ โทสะ โมหะหรือไม่มีในจิต จิตเป็นอย่างไร พิจารณาตามรู้

7.4 ธัมมานุปัสสนา พิจารณาธรรมทั้งที่เป็นกุศล อกุศล และอัปายากฤตว่ามีอยู่ในตนหรือไม่สิ่งนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร ควรละอย่างไร ควรอบรมให้เกิดให้มีขึ้นอย่างไร เช่น นีวรณ 5 เป็นความจริงแล้วสติปัฏฐานมี 1 คือ การตั้งสติ ส่วนกาย เวทนาจิตและธรรมนั้นเป็นอารมณ์ของสติ คือเป็นสิ่งที่ควรเอาสติเข้าไปพิจารณาหรือเอาสติไปตั้งไว้ เหมือนโต๊ะตัวหนึ่งมี 4 ขา ฉะนั้น ผู้อบรมสติบ่อย ๆ ย่อมมีสติสมบูรณ์ขึ้น สามารถสกัดกั้นกระแสกิเลสได้มากขึ้น ทำให้กิเลสท่วมทับจิตน้อยลง ทำความดีได้มากขึ้น ชีวิตปลอดโปร่งแจ่มใสมากขึ้น มีทุกข์น้อยลง เพราะมีสติปัญญารู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตจิตใจตามความเป็นจริง พระอรหันต์ที่ท่านสิ้นกิเลสแล้วนั้น ท่านเป็นผู้มีสติสมบูรณ์จึงไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส มีโลก โกรธ หลง เป็นต้น

8. สมาธิ คือการใช้สมาธิในทางที่ถูกต้องสมาธิ หมายถึง การที่จิตตั้งมั่นในอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ความที่จิตใจมั่นตงไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่าน ท่านแสดงสมาธิไว้ 3 ระดับคือ

8.1 ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ

8.2 อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียดฉาน หรือใกล้ฉาน

8.3 อัปปนาสมาธิ สมาธิอันแน่วแน่ หรือสมาธิในฉาน

1.2 หลักสังคหวัตถุ 4 หลักธรรมสำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคม

ความหมาย สังคหวัตถุ 4 หมายถึงธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจบุคคลให้สามัคคีต่อกัน มีไมตรีจิตมีความรักความปรารถนาดีต่อกันมี 4 อย่าง คือ (กรมการศาสนา, 2544: 38)

1) ทาน ให้ปันสิ่งของของตนแก่ผู้อื่นควรให้ปัน อันได้แก่ การเสียสละ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของ ตลอดจนจนถึงการให้วิชาความรู้และแนะนำสั่งสอนที่เป็นประโยชน์และเป็นธรรม

2) ปิยวาจา เจรจาถ้อยคำที่อ่อนหวาน ได้แก่การพูดถ้อยคำน่ารัก กล่าวคำสุภาพไพเราะ สمانสามัคคีก่อให้เกิดไมตรีและความรักใคร่นับถือ ตลอดจนถึงถ้อยคำที่มีประโยชน์เป็นธรรมอื่นๆ

3) อุตถกรรยา หมายถึง การประพฤตลิ่งที่ประโยชนแก่อื่น อันได้แก่ การชวนชววย
ชววยเหลือ กิจการบำเพ็ญสาธารณะประโยชนและสนับสนุนส่งเสริมในทางศีลธรรม

4) สมานัตตตา หมายถึง ความเป็นผู้เสมอต้นเสมอปลาย อันได้แก่ความเป็นคนเสมอต้น
เสมอปลาย ความมีใจร่วมทุกข์ร่วมสุขกับผู้อื่นทุกเวลาและทุกกรณี

1.3 พรหมวิหารธรรม 4 หลักธรรมสำหรับการอยู่ร่วมกัน

พรหมวิหาร หรือ ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำใจอันประเสริฐ บางที
แปลว่า ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม ธรรมเครื่องอยู่อย่างพรหม ธรรมประจำใจที่ทำให้เป็นพรหม หรือให้
เสมอด้วยพรหม หรือธรรมเครื่องอยู่ของท่านผู้มีคุณยิ่งใหญ่ เป็นหลักความประพฤติที่ประเสริฐ บริสุทธิ
เป็นธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจ และกำกับความประพฤติจึงจะชื่อว่าดำเนิน ชีวิตหมดจด และ ปฏิบัติตน
ต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ พรหมวิหารนี้เป็นธรรมประจำใจ พื้นฐานที่จะพัฒนาเป็นการแสดงออก
ทางการกระทำของบุคคล ที่เมื่อมีอยู่ในบุคคลใด บุคคลนั้น ย่อมดำรงตนอยู่เพื่อ ประโยชน์เกื้อกูลแก่
บุคคลอื่น และสังคมที่แวดล้อม พรหมวิหาร 4 เรียกอีก อย่างว่า อัปปมัญญา 4 เพราะแผ่สม่ำเสมอ
โดยทั่วไปในมนุษย์สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีประมาณ ไม่ จำกัดขอบเขต ประกอบด้วย (พระมหาประยูร โชติวโร
และคณะ, 2560: 59)

1) เมตตา คือ ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้อื่นมีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรี
และคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า

2) กรุณา คือ ความสงสาร คิดช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้อง
บำบัด ความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์

3) มุทิตา คือ ความยินดีในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง มีจิตแช่มชื่น เบิก
บานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญอกงามยิ่งขึ้นไป

4) อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามทีพิจารณา
เห็น ด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่
สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้วอันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมที่จะวินิจฉัย และ
ปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดูในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดี
แล้วเขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับความรักรับผิดชอบของตน

1.4 การปฏิบัติระหว่างบุคคลใน 6 ฐานะ - ทิศ 6

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมไว้ในสังคาลสูตรว่า การไหว้ทิศที่ถูกต้อง ไม่ใช่การทำ
พิธีกรรมเคารพบูชาเทวดาตามทิศต่างๆ 6 ทิศ แต่เป็นการปฏิบัติ หน้าที่ต่อกันให้ถูกต้องตามฐานะของ
บุคคลใน 6 ฐานะ ดังนี้ (วรเดช อมรรวิพัฒน์, 2560: 54-60)

ทิศที่ 1 บิดามารดา ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องหน้า หน้าที่บุตรต่อบิดามารดา 1) ท่านเลี้ยง
เรามาแล้ว เลี้ยง ท่านตอบ 2) ช่วยทำกิจธุระการงานของ ท่าน 3) ดำรงวงศ์สกุล 4) ประพฤติตนให้
เหมาะสมกับความเป็นทายาท 5) เมื่อท่านล่วงลับไปแล้วทำบุญอุทิศให้ท่าน หน้าที่บิดามารดาต่อบุตร 1)
ห้ามปรามป้องกันจากความชั่ว 2) ดูแลฝึกอบรมให้ตั้งอยู่ในความดี 3) ให้ศึกษาศิลปวิทยา 4) เป็นธุระเมื่อ
ถึงคราวจะมีคู่ครองที่สมควร 5) มอบทรัพย์สมบัติให้เมื่อถึงโอกาส

ทิศที่ 2 ครูอาจารย์ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องขวา หน้าที่ศิษย์ต่อครูอาจารย์ 1) ลูกต้อนรับ
แสดงความเคารพ 2) เข้าไปหา เพื่อบำรุง รับประทาน ชักถาม รับคำแนะนำ เป็นต้น 3) ฟังด้วยดีฟังเป็น

รู้จักฟังให้เกิดปัญญา 4) ประณิบัติช่วยบริการ 5) เรียนศิลปวิทยาโดยเคารพ เอาจริงเอาจังถือเป็นกิจสำคัญ หน้าที่ครูอาจารย์ต่อศิษย์ 1) แนะนำฝึกอบรมให้เป็นคนดี 2) สอนให้เข้าใจแจ่มแจ้ง 3) สอนศิลปวิทยาให้สิ้นเชิง 4) ส่งเสริมยกย่องความดีงาม ความสามารถให้ปรากฏ 5) สร้างเครื่องคุ้มภัยในสารทิศ คือ สอนฝึกศิษย์ให้วิชาเลี้ยงชีพ ได้จริง และรู้จักดำรงตนด้วยดี ที่จะเป็นประกันให้ดำเนินชีวิตดีงามโดยสวัสดิ์ มีความสุขความเจริญ

ทิศที่ 3 ภรรยา ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องหลัง หน้าที่สามีต่อภรรยา 1) ยกย่องให้เกียรติสมฐานะที่เป็นภรรยา 2) ไม่ดูหมิ่น 3) ไม่นอกใจ 4) มอบความเป็นใหญ่ในงานบ้าน 5) หาเครื่องแต่งตัวมาให้เป็นของขวัญตามโอกาส หน้าที่ภรรยาต่อสามี 1) จัดงานบ้านให้เรียบร้อย 2) สงเคราะห์ญาติมิตรทั้งสองฝ่ายด้วยดี 3) ไม่นอกใจ 4) รักษาทรัพย์สมบัติที่หามาได้ 5) ขยัน ช่างจัดช่างทำ เองงานทุกอย่าง ทิศที่ 4 มิตรสหาย ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องซ้าย หน้าที่มิตรสหายต่อมิตรสหาย 1) เพื่อแบ่งปัน 2) พุดจามีน้ำใจ 3) ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน 4) มีตนเสมอ ร่วมสุขร่วมทุกข์ด้วย 5) ซื่อสัตย์จริงใจ หน้าที่มิตรสหายกระทำตอบ 1) เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาป้องกัน 2) เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาทรัพย์สมบัติของเพื่อน 3) ในคราวมีภัย เป็นที่พึ่งได้ 4) ไม่ละทิ้งในยามทุกข์ยาก 5) นับถือตลอดถึงวงศ์ญาติของมิตร

ทิศที่ 4 มิตรสหาย ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องซ้าย หน้าที่มิตรสหายต่อมิตรสหาย 1) เพื่อแบ่งปัน 2) พุดจามีน้ำใจ 3) ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน 4) มีตนเสมอ ร่วมสุขร่วมทุกข์ด้วย 5) ซื่อสัตย์จริงใจ หน้าที่มิตรสหายกระทำตอบ 1) เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาป้องกัน 2) เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาทรัพย์สมบัติของเพื่อน 3) ในคราวมีภัย เป็นที่พึ่งได้ 4) ไม่ละทิ้งในยามทุกข์ยาก 5) นับถือตลอดถึงวงศ์ญาติของมิตร

ทิศที่ 5 คนรับใช้ และคนงาน ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องล่าง หน้าที่นายจ้างต่อคนรับใช้ และคนงาน 1) จัดงานให้ทำตามความเหมาะสมกับกำลัง เพศวัยความสามารถ 2) ให้ค่าจ้างรางวัลสมควรแก่งานและความเป็นอยู่ 3) จัดสวัสดิการดีมีช่วยรักษาพยาบาลในยามเจ็บไข้เป็นต้น 4) มีอะไรได้พิเศษมาก็แบ่งปันให้ 5) ให้มีวันหยุด และพักผ่อนหย่อนใจ ตามโอกาสอันควร หน้าที่คนรับใช้และคนงาน ต่อนายจ้าง 1) เริ่มทำงานก่อน 2) เลิกงานทีหลัง 3) เอาแต่ของทีนายให้ 4) ทำการงานให้เรียบร้อยและดียิ่งขึ้น 5) นำความดีของนายจ้างและกิจการไปเผยแพร่

ทิศที่ 6 พระสงฆ์ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องบน หน้าที่พุทธศาสนิกชนหรือคฤหัสถ์ต่อพระสงฆ์ 1) จะทำอะไรก็ดี ก็ทำด้วยเมตตา 2) จะพูดสิ่งใดก็พูดด้วยเมตตา 3) จะคิดสิ่งใดก็คิดด้วยเมตตา 4) ต้อนรับด้วยความเต็มใจ 5) อุปถัมภ์ด้วยปัจจัย 4 หน้าที่พระสงฆ์ต่อคฤหัสถ์ 1) ห้ามปรามสอนให้เว้นจากความชั่ว 2) แนะนำสั่งสอนให้ตั้งอยู่ในความดี 3) อนุเคราะห์ด้วยความปรารถนาดี 4) ให้ได้ฟังได้รู้สิ่งที่ยังไม่เคยรู้ไม่เคยฟัง 5) ชี้แจงอธิบายทำสิ่งที่เคยฟังแล้วให้เข้าใจแจ่มแจ้ง 6) บอกทางสวรรค์สอนวิธีดำเนินชีวิตให้มีความสุขความเจริญ

2 แนวคิดการพัฒนาตน

การพัฒนาตนนับว่ามีความสำคัญต่อการส่งเสริมให้ชีวิตประสบความสำเร็จ รวมทั้งก่อให้เกิดความสุขทั้งต่อตนเองและส่วนรวม ซึ่งได้มีผู้กล่าวถึงการพัฒนาตนไว้ดังนี้ (สุวรรณ วิท, 2563: 429-430)

2.1 แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตน

บุคคลที่จะพัฒนาตนเองได้ ต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุง ตัวเอง โดยมีความเชื่อหรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วย ส่งเสริมให้การพัฒนาตนเอง

ประสบความสำเร็จ ต้องเชื่อและเข้าใจแนวคิดพื้นฐาน ดังนี้

1. มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพและมีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกหัดและ พัฒนาตนได้ในทุกเรื่อง
2. ไม่มีบุคคลใดสมบูรณ์แบบทุกด้าน จนไม่จำเป็นต้องพัฒนาในเรื่องใดอีก
3. ต้องอาศัยความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในการพัฒนาตน แม้จะเป็นผู้ที่รู้จัก ตนเองได้ดีที่สุด แต่ก็ไม่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้ในบางเรื่อง ทั้งการควบคุมความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง
4. อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง คือ การมีความคิดติดยึด ไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิด และการกระทำจึงไม่ยอมสร้างนิสัยใหม่ หรือฝึกทักษะใหม่ที่ จำเป็นต่อตนเองได้
5. การปรับปรุงและพัฒนาตนเอง สามารถดำเนินการได้ทุกที่ ทุกเวลาและอย่างต่อเนื่อง เมื่อพบปัญหาหรือข้อบกพร่องเกี่ยวกับตนเอง

2.2 ความสำคัญของการพัฒนาตน

บุคคลล้วนต้องการความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ จึงต้องการพัฒนาตนเองให้ก้าว ข้ามผ่านจุดด้อยที่มีอยู่ เป็นการเตรียมพร้อมที่จะรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ในอนาคต การเลือกที่จะไม่พัฒนาตัวเอง เท่ากับเป็นการวิ่งหนีปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต หรืออย่างน้อย ก็ต้องการมีชีวิตที่เป็นสุขในสังคม ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและความต้องการของตนเอง รวมถึงทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมโลก ดังนั้น การพัฒนาตนจึงมี ความสำคัญ ดังนี้

1. ความสำคัญต่อตนเอง ถือเป็นการเตรียมตัวเองให้พร้อมในด้านต่าง ๆ ให้ มากที่สุด เพื่อรับกับสถานการณ์ทั้งหลายได้ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เป็นการปรับปรุง สิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม ขจัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจาก ตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีงามที่สังคมต้องการขึ้น เป็นการวางแนวทางให้ตนเอง สามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ มั่นคง และเป็นการส่งเสริมความรู้สึกใน คุณค่าแห่งตนให้สูงขึ้น มีความเข้าใจตนเองจนสามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้ อย่างเต็มศักยภาพ
2. ความสำคัญต่อบุคคลอื่นและสังคมโดยรวม การพัฒนาตนเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจาก บุคคลย่อมต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน การพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นอีกหลายคนด้วย การปรับปรุงและพัฒนาตนเองจึงเป็นการเตรียมตนให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของผู้อื่น ทั้งบุคคลในครอบครัว เพื่อนบ้าน เพื่อนในที่ทำงาน เป็นต้น ซึ่งล้วนเป็นประโยชน์ร่วมกันทั้งชีวิตส่วนตัว ชีวิตการทำงาน และการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในชุมชน ซึ่งจะส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็ง และพัฒนาอย่างต่อเนื่องสืบไป

2.3 แนวคิดการพัฒนาตนตามหลักสัปปุริสธรรม 7 หลักธรรมสำหรับคนดี

(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556: 210-211) ได้กล่าวถึงหลักสัปปุริสธรรม นั้นเป็นธรรมสำหรับสัตบุรุษ เป็นธรรมสำหรับคนดี ประกอบด้วย

- 1) ธัมมัญญตา (ความรู้จักธรรม รู้หลัก หรือ รู้จักเหตุ คือ รู้หลักความจริง รู้หลักการ รู้หลักเกณฑ์ รู้กฎแห่งธรรมดา รู้กฎเกณฑ์แห่งเหตุผล และรู้หลักการที่จะทำให้เกิดผล เช่น ภาสิรูว่า หลักธรรมข้อนั้นๆ คืออะไร มีอะไรบ้าง พระมหากษัตริย์ทรงทราบหลักการปกครองตามราชประเพณี เป็นอย่างไร มีอะไรบ้าง รู้ว่าจะต้องกระทำเหตุอันนี้ๆ หรือกระทำตามหลักการข้อนี้ ๆ จึงจะให้เกิดผลที่ต้องการอันนั้นๆ เป็นต้น

- 2) อัตถัญญตา (ความรู้จักอรรถ รู้ความมุ่งหมาย หรือ รู้จักผล คือ รู้ความหมาย รู้ความ

มุ่งหมาย รู้ประโยชน์ที่ประสงค์ รู้จักผลที่จะเกิดขึ้นสืบเนื่องจากการกระทำหรือความเป็นไปตามหลัก เช่น รู้ว่าหลักธรรมหรือภาชิตข้อนั้นๆ มีความหมายว่าอย่างไร หลักนั้นๆ มีความมุ่งหมายอย่างไร กำหนดไว้ หรือพึงปฏิบัติเพื่อประสงค์ประโยชน์อะไร การที่ตนกระทำอยู่มีความมุ่งหมายอย่างไร เมื่อทำไปแล้วจะบังเกิดผลอะไรบ้างดังนี้ เป็นต้น

3) อัตตัญญา (ความรู้จักตน คือ รู้ว่า เรานั้น ว่าโดยฐานะ ภาวะ เพศ กำลังความรู้ความสามารถ ความถนัด และคุณธรรม เป็นต้น บัดนี้ เท่าไร อย่างไร แล้วประพฤติให้เหมาะสม และรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุงต่อไป

4) มัตตัญญา (ความรู้จักประมาณ คือ ความพอดี เช่น ภิกษุรู้จักประมาณในการและบริโภคปัจจัยสี่ คฤหัสถ์รู้จักประมาณในการใช้จ่ายโภคทรัพย์ พระมหากษัตริย์รู้จักประมาณในการลงทัณฑ์อาชญาและในการเก็บภาษี เป็นต้น

5) กาลัญญา (ความรู้จักกาล คือ รู้กาลเวลาอันเหมาะสม และระยะเวลาที่จะต้องใช้ในการประกอบกิจ กระทำหน้าที่การงาน เช่น ให้ตรงเวลา ให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้พอเวลา ให้เหมาะสมเวลา เป็นต้น

6) ปริสัณญญา (ความรู้จักบริษัท คือ รู้จักชุมชน และรู้จักที่ประชุม รู้กิจที่ประพฤติดต่อชุมชนนั้น ๆ ว่า ชุมชนนี้เมื่อเข้าไปหา จะต้องทำกิจอย่างนี้ จะต้องพูดอย่างนี้ ชุมชนนี้ควรสงเคราะห์อย่างนี้ เป็นต้น

7) บุคคลัญญา หรือ บุคคลปโรปรัญญา (ความรู้จักบุคคล คือ ความแตกต่างแห่งบุคคลว่า โดยอธยาศัย ความสามารถ และคุณธรรม เป็นต้น ใคร ๆ ยิ่งหรือหย่อนอย่างไร และรู้ที่จะปฏิบัติต่อบุคคลนั้น ๆ ด้วยดี ว่าควรจะคบหรือไม่ จะใช้จะตำหนิ ยกย่อง และแนะนำสั่งสอนอย่างไร เป็นต้น

บทสรุป

การนำหลักพุทธธรรมเพื่อเป็นหลักในการดำเนินชีวิตเป็นแนวทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม โดยเฉพาะประโยชน์ต่อตนเองนั้นจะทำให้เราสามารถพัฒนาตนเองทั้งในด้านจิตใจและสติปัญญา ทำให้มีการใช้ชีวิตอย่างปกติสุขท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของสังคม ก่อให้เกิดการใช้ชีวิตอย่างมีสติและไม่ประมาทในการใช้ชีวิต นอกจากนั้นการอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน มีความเสียสละ ไม่เอาวัดเอาเปรียบกัน มีการพึ่งพาอาศัยและมีมิตรไมตรีต่อกันก็จะส่งผลให้สังคมเกิดความผาสุกและประเทศชาติเกิดความสงบสุขได้

บรรณานุกรม

ทินพันธุ์ นาคะตะ. รัฐศาสตร์ : ทฤษฎี แนวความคิด ปัญหาสำคัญ และแนวทางการศึกษาวิเคราะห์การเมือง. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2563.

นิติกานต์ ธรรมหรรษากุล. การพัฒนาตามหลักการทางพระพุทธศาสนา,วารสารสิรินธรปริทรรศน์, ปีที่ 21 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม – ธันวาคม, 2563

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) . พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 34. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือบริษัทสำนักพิมพ์แพรวแอนดโฮม จำกัด, 2558.

วรเดช อมรรวพิตพัฒน. วิถีชีวิต 5 ศาสนิก ในประเทศไทยพุทธ อิสลาม คริสต์ พราหมณ์-ฮินดู ชิกข์.

กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560.

สุวรรณณี ไวก่และคณะ. พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาดนให้มีความสุข. วารสาร มจรมนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 (มกราคม – มิถุนายน). 2564