

การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวัน

The Application of Dhamma Principle in Daily Life

พระสิทธิชัย รินฤทธิ¹, พระมหาโยธิน มาศสุข², พระมหาอภิพงศ์ คำหงษา³,
พระมหาวัฒน์ ชันทะชา⁴, พระพนมภรณ์ กับบุญ⁵,
ภาสกร ดอกจันทร์⁶, ชาตรี เพ็งท่า⁷

Phra Sitthichai Rinrit¹, Phramaha Yothin Massuk², Phramaha Ahipong Khamhongsa³,
Phramaha Watthana Khantacha⁴, Phra Phanompon Kabbun⁵,
Phasakorn Dokchan⁶, Chatree Pengtam⁷

Email : Sitthichai_nui@outlook.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวัน จากการศึกษาพบว่า ศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์ เพราะศาสนาพุทธมีคุณค่าต่อมนุษย์ในด้านจิตใจซึ่งสูงกว่าคุณค่าทางด้านวัตถุ เป็นที่พึ่งทางจิตใจในเวลาประสบปัญหาในชีวิต คำสอนทางพระพุทธศาสนาสอนให้เป็นคนดี ละเว้นความชั่วทั้งปวง และหลักคำสอนในพระพุทธศาสนามีทั้งหลักปฏิบัติที่เป็นจริยธรรมคุณธรรมและศีลธรรม คือ หลักจริยธรรม ธรรมที่เป็นข้อประพฤติศีลธรรมอันดี ส่วนหลักศีลธรรม เบญจศีลและเบญจธรรม คือ ศีล 5 และธรรม 5 ซึ่งเป็นกฎเกณฑ์ของสังคมระดับต้นสำหรับให้สมาชิกสังคมประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบสุข ไม่สะดุ้งกลัว ไม่หวาดระแวงภัย เป็นหลักประกันสังคมที่สำคัญ สังคมที่สงบสุขไว้วางใจกันได้ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน ไม่เบียดเบียน ไม่ทะเลาะ ไม่กดขี่ข่มเหง ไม่เอารัดเอาเปรียบกัน เป็นต้น หลักธรรมที่จะเป็นที่ยึดมั่นสนับสนุนให้ชีวิตประสบความสำเร็จรุ่งเรือง เป็นหลักธรรมพื้นฐานของมนุษย์นอกจากเบญจศีลและเบญจธรรมแล้ว เช่น อิทธิบาท 4 เป็นหลักธรรมนำไปสู่ความสำเร็จ พรหมวิหารธรรม 4 ทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจกัน ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และฆราวาสธรรม 4 ความเป็นผู้ตั้งตนไว้ชอบเป็นคนเห็นแก่ประโยชน์ตนและประโยชน์ส่วนรวม ถ้าเรานำหลักธรรมที่กล่าวมาแล้วมาปฏิบัติจนเป็นนิสัยย่อมประสบแต่ความสุข ความเจริญ ทั้งโลกนี้และโลกหน้า

คำสำคัญ : หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา; หลักจริยธรรม; ชีวิตประจำวัน

^{1,2,3,4,5,6,7} มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง

^{1,2,3,4,5,6,7} Mahamakut Buddhist University, Srilanchang Campus, Thailand.

*ได้รับบทความ: 23 มีนาคม 2564; แก้ไขบทความ: 5 พฤษภาคม 2564; ตอรับการตีพิมพ์: 26 พฤษภาคม 2564

Received: March 23, 2021; Revised: May 5, 2021; Accepted: May 26, 2021

ABSTRACT

This article aims to study the application of Buddhist principles in daily life. The study found that; Buddhism is essential for daily life of Buddhists. Because Buddhism has a significant psychological value to humans, which is worth more than a material value, its principles become a psychological reliance for them when experiencing problems in life. Basically, Buddhist teachings lay down on two principles–being good people and avoiding doing all bad things. In addition, its essence has both ethical dharma and morality. For the former, it is practices for morality. This may be called the Moral Philosophy, according to European traditions. For the latter, the five basic precepts and the five dharma are suggestions for social fundamentals that people should behave in order to create a society with peace, calmness and saneness. Having these assurances, it can also create trust and generosity, as well as stop dispute, mistreatment and selfishness within society. Principles that will be a life support for the test of prosperity. It is the basic doctrines of human beings. In addition to the five basic precepts and the five dharma, Four Bases of Power, Four sublime states of mind, virtues for a good household life, etc. are the doctrines for success, resulting in compassion. Generosity and self-preservation like being selfish and for the common good. If we apply the aforementioned doctrines into practice, then we will experience happiness and prosperity in both this world and the next.

Keywords : Dhamma Principle; Moral Philosophy; Daily Life

1. บทนำ

ศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่มีความจำเป็นต่อชาวพุทธในการดำเนินชีวิตประจำวันเพราะศาสนาพุทธมีคุณค่าต่อมนุษย์ในด้านจิตใจซึ่งสูงกว่าคุณค่าทางด้านวัตถุ เป็นที่พึ่งทางด้านจิตใจในเวลาประสบปัญหาในชีวิต ผู้มีปัญญาย่อมนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการแก้ไขปัญหาต่างๆ และนำพาชีวิตตนไปสู่เป้าหมายในการดำเนินชีวิต เพราะคำสอนทางพระพุทธศาสนาสอนให้เป็นคนดี ด้วยการละเว้นความชั่วทั้งปวง พระพุทธศาสนาเป็นเสมือนแสงสว่างส่องโลกด้วยความรู้แจ้งเห็นจริง และสอนให้พุทธศาสนิกชนรู้จักสามัคคี ปฏิบัติในทางที่ถูกที่ควรและถูกต้องด้วยความยุติธรรม มีความเมตตา กรุณา ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อกัน ไม่มีความอิจฉาริษยาพยาบาทปองร้ายผู้ที่อ่อนแอกว่า เมื่อพิจารณา

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีความคิดเห็นว่า หลักธรรมต่อไปนี้มีความสอดคล้องกับพุทธศาสนิกชน และสามารถนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้ดังนี้

หลักคำสอนในพุทธศาสนามีทั้งหลักปฏิบัติที่เป็นจริยธรรมคุณธรรมและศีลธรรม

1)หลักจริยธรรมธรรมที่เป็นข้อประพฤติ ศีลธรรมอันดี ตามธรรมเนียมยุโรป อาจเรียก จริยธรรมว่า Moral philosophy (หลักจริยธรรม) จริยธรรม ธรรมที่เป็นข้อประพฤติปฏิบัติ ศีลธรรม กฎศีลธรรม 2)หลักศีลธรรมเบญจศีล และ เบญจธรรม คือศีล 5 และธรรม 5 ซึ่งเป็นกฎเกณฑ์ของสังคมระดับต้น สำหรับให้สมาชิกสังคมประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบสุข ไม่สะดุ้งกลัว ไม่หวาดระแวงภัย เป็นหลักประกันสังคมที่สำคัญ สังคมที่สงบสุข ไว้วางใจกันได้ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน ไม่เบียดเบียน ไม่ทะเลาะ ไม่กดขี่ข่มเหง ไม่เอาัดเอาเปรียบกัน เป็นต้น ก็เพราะสมาชิกของสังคมยึดมั่นอยู่ในหลัก ศีลธรรม 3)หลักปรมัตถธรรมปรมัตถธรรม 4 (สภาวะที่มีอยู่โดยปรมัตถ์, สิ่งที่เป็นจริงโดยความหมายสูงสุด - ultimate realities; abstract realities; realities in the ultimate sense) 1) จิต (สภาวะที่คิด, ภาวะที่รู้แจ้งอารมณ์ - consciousness; state of consciousness) 2)เจตสิก (สภาวะที่ประกอบกับจิต, คุณสมบัติและอาการของจิต - mental factors) 3)รูป (สภาวะที่เป็นร่าง พร้อมทั้งคุณและอาการ - matter; corporeality) 4)นิพพาน (สภาวะที่สิ้นกิเลสและทุกข์ทั้งปวง, สภาวะที่ปราศจากตัณหา)

หลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนาที่ควรนำไปปฏิบัติ ได้แก่ หลักอิทธิบาท 4 ฐานแห่งความสำเร็จ หมายถึง สิ่งซึ่งมีคุณธรรม เครื่องให้ถึงความสำเร็จตามที่ตนประสงค์ ผู้หวังความสำเร็จในสิ่งใด ต้องทำตนให้สมบูรณ์ หลักฆราวาสธรรม 4 หมายถึง หลักธรรมที่ผู้ครองเรือนควรปฏิบัติ หลักพรหมวิหาร 4 ธรรมของพรหมหรือของท่านผู้เป็นใหญ่ พรหมวิหารเป็นหลักธรรมสำหรับทุกคน เป็นหลักธรรมประจำใจ ที่จะช่วยให้เราดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์ ดังนั้นการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา นำมาใช้ในชีวิตประจำวันให้มีคุณภาพ ผู้เขียนใช้การวิเคราะห์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาผ่าน กระบวนการคิดวิเคราะห์ตามแนวนักปราชญ์และการวิชาการทางด้านศาสนา ดังต่อไปนี้

2. หลักจริยธรรม

จริยธรรม หรือ จริยศาสตร์ เป็นหนึ่งในวิชาหลักของวิชาปรัชญา ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับความดีงามทางสังคมมนุษย์ จำแนกแยกแยะว่าสิ่งไหนถูกและสิ่งไหนผิด หากจะอธิบายอย่างง่ายๆ แล้ว จริยธรรม หมายถึง การแยกสิ่งถูกจากผิด ดีจากเลว มาจากคำ 2 คำคือ จริย กับธรรม ซึ่งแปลตาม ศัพท์ คือ จริยะ แปลว่า ความประพฤติ กิริยาที่ควรประพฤติ คำว่า ธรรม แปลว่า คุณความดี คำสั่งสอนในศาสนา หลักปฏิบัติในทางศาสนา ความจริง ความยุติธรรม ความถูกต้อง กฎเกณฑ์ เมื่อเอาคำ จริยะ มาต่อกับคำว่า ธรรม เป็นจริยธรรม แปลเอาความหมายว่า กฎเกณฑ์แห่งความประพฤติ หรือ หลักความจริงที่เป็นแนวทางแห่งความประพฤติปฏิบัติ (ไสว มาลาทอง, 2542 : 6)

ความหมายตามพจนานุกรมในภาษาไทย จริยธรรม หมายถึง ธรรมที่เป็นข้อประพฤติ ศีลธรรม อันดี ตามธรรมเนียมยุโรป อาจเรียก จริยธรรมว่า Moral philosophy (หลักจริยธรรม) จริยธรรม น. ธรรมที่เป็นข้อประพฤติปฏิบัติ ศีลธรรม กฎศีลธรรม (ราชบัณฑิตยสถาน, 2542 : 291)

นอกจากนี้ ยังเห็นว่าโครงสร้างของแนวคิดด้านจริยธรรม ประกอบด้วยคุณธรรมหลายประการ ซึ่งส่วนมากมาจากคำสอนทางศาสนา ดังนี้

1. ความรับผิดชอบ(Accountability) คือ ความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติหน้าที่ด้วยความผูกพันด้วยความพากเพียร และความละเอียดรอบคอบ ยอมรับผลการกระทำในการปฏิบัติหน้าที่ เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามความมุ่งหมาย ทั้งพยายามที่จะปฏิบัติหน้าที่ ให้ดียิ่งขึ้น
2. ความซื่อสัตย์(Honesty) คือ การประพฤติอย่างเหมาะสม และตรงต่อความเป็นจริง ประพฤติ ปฏิบัติ อย่างตรงไปตรงมา ทั้งกาย วาจา ใจ ต่อตนเองและผู้อื่น
3. ความมีเหตุผล(Rationality) คือ ความสามารถในการใช้ปัญญา ในการประพฤติ ปฏิบัติ รู้จักไตร่ตรอง พิสูจน์ให้ประจักษ์ ไม่หลงงมงาย มีความยับยั้งชั่งใจ โดยไม่ผูกพันกับอารมณ์ และความยึดมั่นของตนเอง ที่มีอยู่เดิมซึ่งอาจผิดได้
4. ความกตัญญูทเวที(Gratitude) คือ ความรู้สำนึกในอุปการคุณหรือบุญคุณที่ผู้อื่นมีต่อเรา
5. ความมีระเบียบวินัย(Disciplined) คือ การควบคุมความประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้อง และเหมาะสมกับจรรยาบรรณ ขอบบังคับ ข้อตกลง กฎหมาย และศีลธรรม
6. ความเสียสละ(Sacrifice) คือ การละความเห็นแก่ตัว การให้ปันแก่บุคคลที่ควรให้ด้วยกำลังกาย กำลังสติปัญญา รวมทั้งการรู้จักสละทิ้งอารมณ์ร้ายในตนเอง
7. การประหยัด(Thrifty) คือ การใช้สิ่งของพอเหมาะพอควรให้ได้ประโยชน์มากที่สุด ไม่ให้มีส่วนเกินมากนัก รวมทั้งการรู้จักระมัดระวัง รู้จักยับยั้งความต้องการให้อยู่ในกรอบและขอบเขตที่พอเหมาะ
8. ความอุตสาหะ(Diligence) คือ ความพยายามอย่างเข้มแข็ง เพื่อให้เกิดความสำเร็จในงาน
9. ความสามัคคี(Harmony) คือ ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน มีความพร้อมเพรียงร่วมมือกัน กระทำกิจการให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี โดยเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว
10. ความเมตตาและกรุณา(Loving Kindness and Compassion) คือ ความรักใคร่ปรารถนาจะให้ผู้อื่นมีสุข กรุณา หมายถึง ความสงสาร คิดจะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์
11. ความยุติธรรม(Justice) คือ การปฏิบัติด้วยความเที่ยงตรง สอดคล้องกับความเป็นจริงและเหตุผล ไม่มีความลำเอียง

กล่าวโดยสรุปแล้ว คำว่า จริยธรรม มาจากรากศัพท์ภาษาบาลีและสันสกฤต ดังนี้ จริยะ หมายถึง ความประพฤติ กิริยาที่ควรประพฤติที่แสดงออกมาจากการกระทำทางกาย วาจา และใจ ธรรมะ หมายถึง คุณความดี คำสั่งสอนในศาสนา หลักปฏิบัติในทางศาสนา ความจริง ความยุติธรรม

ความถูกต้อง กฎเกณฑ์ดั่งนั้นจริยธรรม หมายถึง กฎเกณฑ์แห่งความประพฤติหรือหลักความจริงที่เป็นแนวทางแห่งความประพฤติปฏิบัติ

3. หลักศีลธรรม

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงให้ความหมายของศีลไว้ในหนังสือเบญจศีลเบญจธรรมว่า ศีลนั้นเป็นเหมือนบรรทัดสำหรับให้คนประพฤติความดีให้คงที่เปรียบเหมือนผู้แรกจะเขียนหนังสือ ต้องอาศัยเส้นบรรทัดเป็นหลักไปตามนั้น หนังสือที่เขียนจึงจะมีบรรทัดอันตรง ถ้าหากไม่มีเส้นบรรทัด ตัวหนังสือก็จะขึ้นคดลงดังงูเลื้อย เมื่อชำนาญแล้วก็จะเขียนไปได้โดยไม่ต้องมีบรรทัดฉนั้นใด คนเราจะประพฤติความดีโดยไม่ต้องมีอะไรไว้เป็นหลักยึดเหนี่ยวใจไม่มั่นคงอาจเอนเอียงลงหาทุจริต เพราะโมหะครอบงำ เมื่อบำเพ็ญศีลให้บริบูรณ์จนเป็นปกติมารยาทได้แล้วจึงประพฤติคุณธรรมอย่างอื่นก็มักยั่งยืนไม่ผันแปรศีลที่คฤหัสถ์ควรรักษาเป็นประจำบ้าง ว่าเป็นมนุษยธรรมหรือธรรมที่ทำให้เป็นมนุษย์บ้าง มี 5 ประการคือ

1. ปาณาติปาตา เวรมณี เว้นจากการปลงชีวิต เว้นจากการฆ่าการประทุษร้าย
2. อทินนาทานา เวรมณี เว้นจากการถือเอาของที่เขามิได้ให้ เว้นจากการลักขโมย โกงละเมิดกรรมสิทธิ์ทำลายทรัพย์สิน
3. กาเมสุมิฉจจารา เวรมณี เว้นจากการประพฤติดูในกาม เว้นจากการล่วงละเมิดสิ่งที่ผู้อื่นรักใคร่หวงแหน
4. มุสาวาทา เวรมณี เว้นจากการพูดเท็จ โกหก หลอกลวง
5. สุราเมรัยมัชฌมาทัญฐานา เวรมณี เว้นจากน้ำเมาคือสุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เว้นจากสิ่งเสพติดให้โทษ (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2538 : 9-11)

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (2538 : 9-11) กล่าวว่า เบญจธรรม คือ หลักธรรม 5 ประการ เป็นหลักธรรมที่บุคคลทั่วไปควรนำมาปฏิบัติอันเป็นคู่ของเบญจศีลแต่ละข้อนั้นมีความหมาย ไว้ดังนี้

1. เมตตากรุณา คือ ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข และช่วยเหลือเขาให้พ้นทุกข์ การไม่ทำร้ายผู้อื่นนั้น ก็นับว่าเป็นคนดีแล้ว แต่ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นต้องเอื้อเฟื้อช่วยเหลือผู้อื่นด้วย สังคมจะสงบร่มเย็นยิ่งขึ้น
2. สัมมาอาชีวะ คือ ตั้งใจทำมาหาเลี้ยงโดยสุจริต หมายถึง การหาเลี้ยงชีพในทางที่ชอบธรรมข้อนี้คู่กับศีลข้อสองที่ให้ละเว้นจากการถือเอาของที่เขามิได้ให้ คนที่ประกอบอาชีพสุจริต ขยันขันแข็งในการทำมาหากินย่อมยินดีกับของที่ตนหาได้เอง ไม่คิดฉกฉวยเอาของผู้อื่น
3. กามสังวร คือ ระมัดระวังในเรื่องรักๆ ใคร่ๆ ทางกามารมณ์ หมายถึง การยินดีเฉพาะในคู่ครองของตนและการไม่คิดหมกมุ่นอยู่แต่เรื่องความรักความใคร่จนเกินขอบเขตการที่คนเรามี

ความต้องการทางเพศนั้น มิใช่ของผิดปกติแต่อย่างใด แต่ถ้าเดินสายกลางไว้ก็จะทำให้เราไม่ไปผิดลูกเมียผู้อื่น ธรรมข้อนี้คู่กับศีลข้อสาม

4. สัจวาจา คือ รักษาวาจาให้ได้จริง บุชาคำจริง หมายถึง การพูดความจริง เป็นธรรมที่ใช้คู่กับศีลข้อสี่ ที่ให้เว้นจากการพูดเท็จ ธรรมข้อนี้เป็นการส่งเสริมให้มนุษย์รู้จักแสดงไมตรีจิตต่อกันทางวาจา การพูดความจริงนี้หมายรวมถึงการพูดคำสุภาพ คำอ่อนหวาน และการสื่อสารที่ตรงกับความ เป็นจริง ไม่บิดเบือนสื่อ

5. สติสัมปชัญญะ คือ ฝึกตนมิให้ประมาท หมายถึง มีสติรอบคอบ รู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลาว่ากำลังทำอะไร พูดอะไร ธรรมข้อนี้คู่กับศีลข้อห้าที่ห้ามมิให้ดื่มสุราเมรัย ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติตามศีลและธรรมข้อที่ห้าอยู่เสมอ จะเป็นผู้ที่ไม่ขาดสติ ไม่ประมาท จะทำการสิ่งใดก็จะสำเร็จได้โดยไมยาก และโอกาสที่จะเผลอตัวทำผิดด้วยความประมาทก็มีน้อยหรือไม่มีเลย

สรุปได้ว่า เบญจศีลและเบญจธรรม คือ ศีล 5 และธรรม 5 ซึ่งเป็นกฎเกณฑ์ของสังคมระดับต้นสำหรับให้สมาชิกสังคมประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบสุข ไม่สะดุ้งกลัว ไม่หวาดระแวงภัย เป็นหลักประกันสังคมที่สำคัญ สังคมที่สงบสุข ไว้วางใจกันได้ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน ไม่เบียดเบียน ไม่ทะเลาะ ไม่กดขี่ข่มเหง ไม่เอาเปรียบกัน เป็นต้น ก็เพราะสมาชิกของสังคมยึดมั่นอยู่ในหลักศีลธรรม

4. หลักปรมัตถธรรม

ปรมัตถธรรม 4 (สภาวะที่มีอยู่โดยปรมาตม์, สิ่งที่เป็นจริงโดยความหมายสูงสุด - ultimate realities; abstract realities; realities in the ultimate sense) ปรมัตถธรรม มี 2 ประเภท คือ รูปธรรม และนามธรรม(หรือ รูปและนาม หรือ รูปธาตุและนามธาตุ) 1)รูปธรรม เป็นสภาพธรรมที่ไม่รู้อารมณ์ 2)นามธรรม เป็นสภาพธรรมที่รู้อารมณ์ (อารมณ์ คือ สิ่งที่ปรากฏ และรู้ได้ เป็นได้ทั้ง รูปธรรม และนามธรรม เมื่อจิตเกิดขึ้นรู้สิ่งใด สิ่งที่เกิดขึ้นนั้น ภาษาบาลีเรียกว่า อารมณ หรือ อาลมพน)

ปรมัตถธรรม มี 4 ประเภท คือ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน ดังนี้

1. จิต เป็นสภาพธรรมที่เป็นใหญ่เป็นประธานในการรู้สิ่งที่ปรากฏ เช่น เห็น ได้ยิน เป็นต้น จิต (วิญญาณ) เป็นสภาพรู้ เป็นนามธรรม มีลักษณะไตรลักษณ์ (อนิจจัง - ไม่เที่ยง ทุกขัง - ทนอยู่ไม่ได้ เกิดขึ้นแล้วต้องดับไป อนัตตา - บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน)

2. เจตสิก เป็นสภาพธรรมอีกประเภทหนึ่งที่เกิดร่วมกับจิต รู้สิ่งเดียวกับจิต ดับพร้อมกับจิต และเกิดที่เดียวกับจิต เจตสิกแต่ละเจตสิกมีลักษณะและกิจต่างกันตามประเภทของเจตสิกนั้นๆ เจตสิกเป็นสภาพรู้อื่นๆ ที่ไม่ใช่จิต (ได้แก่ เวทนา คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์หรือเฉยๆ ที่เกิดทางกายหรือใจ; สัญญา คือ ความจำได้ รู้ชื่อ รู้จัก; สังขาร คือ ความนึกคิดปรุงแต่งอื่นๆ เช่น รัก โกรธ เมตตา ปัญญา เป็นต้น) เป็นนามธรรม มีลักษณะไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา)

3. รูป รูปเป็นสภาพไม่รู้ เช่น สี เสียง กลิ่น รส เป็นต้น เป็นรูปธรรม มีลักษณะไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา)

4. นิพพาน เป็นธรรมที่ดับกิเลส ดับทุกข์ นิพพานไม่มีปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดขึ้น นิพพานจึงไม่เกิดดับ นิพพานเป็นขันธวิมุตติ คือพ้นจากขันธ นิพพานเป็นสภาพรู้ เป็นนามธรรม เป็นอนัตตา (ที.ป.ป. 11/286/247, อง.ปจก. 22/172/227, อภิ.วิ. 35/942/596)

5. หลักอิทธิบาท 4 บาทฐานแห่งความสำเร็จ

อิทธิบาท 4 หมายถึง สิ่งซึ่งมีคุณธรรม เครื่องให้ถึงความสำเร็จตามที่ตนประสงค์ ผู้หวังความสำเร็จในสิ่งใด ต้องทำตนให้สมบูรณ์ ด้วยสิ่งที่เรียกว่า อิทธิบาท ซึ่งจำแนกไว้เป็น 4

พุทธทาสภิกขุ (2537 : 90) ได้อธิบายว่า อิทธิบาท แยกเป็น อิทธิ แปลว่า ความสำเร็จ บาท แปลว่า ฐานเชิงรอง ดังนั้น อิทธิบาท จึงแปลว่า รากฐานแห่งความสำเร็จ ซึ่งมี 4 อย่าง คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

พระธรรมปิฎก (2542 : 842) ได้อธิบายว่า อิทธิบาท แปลว่า ธรรมเครื่องให้ถึงอิทธิ(ฤทธิ์หรือความสำเร็จ) หรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จหรือแปลง่ายๆ ว่าทางแห่งความสำเร็จ

ฉันทะนี้เป็นข้าศึกโดยตรงกับความเบื่อหน่าย เมื่อมีฉันทะแล้วทำให้ไม่เบื่อหน่าย ไม่รู้สึกท้อแท้ในการทำงาน ตรงกันข้าม ฉันทะทำให้เกิดกำลังใจภายในที่จะต่อสู้ป้องกันสร้างสรรค์สิ่งที่ตนรัก เพราะฉะนั้น เมื่อมีความรักเกิดขึ้นแล้ว งานที่หนักก็กลายเป็นเบา ที่ยากก็จะกลายเป็นง่าย ดูแต่หนุ่มๆ สาวๆ รักกันก็แล้วกันถึงแม้จะต้องบุกน้ำลุยโคลนหรือผ่านป่าช้าคงเสียไปหาคนรักก็กล้าทำได้ และเมื่อได้คุยกับคนรักก็ลืมง่วง ลืมเหนื่อย ลืมหิว ถึงคนรักงานที่ตนทำก็แสดงลักษณะคล้ายๆ กัน ไม่ต้องอื่นไกล ดูแต่พระสงฆ์นี้ก็ได้อีก เพราะรักสมณธรรมมิใช่หรือถึงกับยอมโกนผมโกนคิ้ว ทรมานตัวเองอย่างอดอยากปากแห้ง ประโยชน์ของฉันทะเป็นอย่างนี้(ปิ่น มุทุกันต์, 2514 : 27)

วิริยะ หมายถึง ความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน ความเพียรตรงกันข้ามกับความเกียจคร้าน โดยปกติคนเกียจคร้านเป็นคนขลาดต่อเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม ชอบอ้างกิเลสต่างๆ กลัวหนาว กลัวร้อน กลัวแดดกลัวฝน รวมความว่า คนเกียจคร้านคือคนขลาด ส่วนคนที่มีวิริยะเป็นคนกล้า คือ กล้าสู้กับความเหนื่อยยากลำบากและเหตุการณ์ที่คนเกียจคร้านชอบอ้างนั้น ประโยชน์ของวิริยะโดยตรงก็คือกำจัดความเกียจคร้านเสียได้ ถ้าพิจารณาให้ยาวความไปเราจะเห็นว่างานต่างๆ ที่จะสำเร็จได้ผลดี ผู้ทำจะต้องทำให้ถูกต้องตามหลักวิชา ถูกตามจังหวะ และเหตุการณ์แวดล้อมของแต่ละงาน ยกตัวอย่างเช่นเราขุดบ่อจะเอาน้ำก็ต้องขุดต่อเนื่องลงไปจนถึงน้ำและใส่ปลอกกัน บ่อพุ่งเรียบร้อยแล้วจึงหยุด ถ้าใครขุดบ่อแบบทำๆ หยุดๆ เดือนละสอกละคืบ จะเป็นอย่างไร บ่อที่ขุดแล้วก็จะทับถมลงไปต้องขุดกันใหม่ซ้ำไป แต่การที่คนเราจะทำงานต่อเนื่องได้ดังนี้ต้องอาศัยวิริยะในใจ

จิตตะ หมายถึง ความใส่ใจกับงานที่ทำ ผูกฝักกับธุรกิจของตนตรงกันข้ามกับการทอดธุระ และความปล่อยปะละเลยเรื่องการทำงานนั้นเป็นทฤษฎีพิเศษ คือ งานแทบทุกอย่างมักมีความเปลี่ยนแปลง

หรือแปรสภาพไปผิดจากที่ผู้ทำคาดการณ์ไว้ ทั้งนี้เพราะขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมหลายประการ ตัวอย่างเช่น เราปลูกบ้านเรือนเราคิดเหมือนกันว่าประตูหน้าต่างจะต้องติดกลอนไว้ เพื่อกันขโมย แล้วก็ได้อบรมหมายให้คนเฝ้ารักษาคอยปิดเปิดแล้วด้วย ถึงกระนั้นก็นอนใจไม่ได้ เพราะว่าตัวคนเฝ้านั่นเองอาจเผลอเลอ ไม่ได้ลงกลอน ขโมยก็เข้าบ้านได้

วิมังสา หมายถึง การใช้ปัญญาพิจารณางาน หมายความว่า คิดค้นหาเหตุผลในการทำงานให้ได้ผลดีขึ้นรวมความว่าทำงานอย่างคนมีหัวใจ คุณธรรมข้อนี้เป็นผลดีโดยตรงวิมังสาก็คือปัญญา เป็นแสงสว่างพอใจ ถอยออกมาเทียบกับสิ่งภายนอกเสียก่อนก็ได้ คนเรามักจะมีมือมีเท้าสมบูรณ์ แต่ก็ยังจำเป็นต้องมีอวัยวะอื่นอีกอย่างหนึ่ง คือ ตา เวลาทำงานเราจะต้องอาศัยลิ้มตาดูด้วย เราจึงจะรู้ว่าตัวหนังสือที่เขียนนั้นเรียบร้อยหรือไม่ และแม้มีตาแล้วในที่บางแห่งยังต้องมีแสงสว่างช่วยให้มองเห็นอีกด้วย จึงจะทำไม่ผิด วิมังสาถ้าจะเปรียบก็เหมือนตาหรือเหมือนแสงสว่างนั่นเอง นอกจากช่วยให้เราทำงานไม่ผิดแล้วยังช่วยให้เรามองเห็นลู่ทางที่จะทำงานให้ได้ผลดีขึ้นด้วย

สรุปได้ว่า หลักธรรมอิทธิบาท 4 คือ เครื่องมือที่จะนำเราไปสู่หนทางแห่งความสำเร็จด้วยการทำในสิ่งที่รักหรือสิ่งที่สนใจ มีความเพียรพยายาม มีความตั้งใจไม่ลดละในสิ่งที่ทำ และมีการไตร่ตรองพิจารณาตรวจสอบอยู่เสมอไม่ว่าจะเป็นการเรียน การทำงานก็จะนำเราไปสู่เป้าหมายและประสบผลสำเร็จที่สุด

6. หลักขรवासธรรม 4

ขรवासธรรม 4 หลักธรรมที่ผู้ครองเรือนควรปฏิบัติ มี 4 ประการในพระไตรปิฎก สังยุตตนิกายสคาถวรรค มีหลักธรรมบทหนึ่ง ท่านเรียกว่า “ขรवासธรรม” หมายถึง ธรรมสำหรับผู้ครองเรือน มี 4 ประการ คือ 1) สัจจะ คือ ความซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน 2) ทมะ คือ ความอด กลั้นข่มใจ 3) ขันติ คือ ความอดทน 4) จาคะ คือ ความเสียสละ ผู้ครองเรือนเมื่อตั้งอยู่ในธรรม 4 ประการนี้ ย่อมครองเรือนได้อย่างมีความสุข (ส.ส.(ไทย) 15/246/354, ขุ.ส.(ไทย) 25/191/545)

1. สัจจะ หมายถึง ความซื่อสัตย์ต่อกัน ความไว้น้ำใจเชื่อใจกัน ไม่นอกใจกัน สามิรักภรรยา ภรรยาก็รักสามีตอบ ต่างฝ่ายต่างจริงใจและซื่อสัตย์ต่อกันไม่มีความลับต่อกัน พุดง่ายๆ คือ ให้รักเดียวใจเดียว อย่าเป็นคนหลายใจ อย่าหึงกันมากจนเกินเหตุ เพราะจะนำไปสู่การผิดใจกัน ทำให้เกิดการโกรธเคืองกันและ อาจทำให้ชีวิตครอบครัว พังลงได้

2. ทมะ หมายถึง การรู้จักข่มใจ หักห้ามใจในเวลามีเรื่องราวที่ไม่สบายใจเกิดขึ้น เช่น เวลาโกรธก็ให้พยายามข่มใจไม่ให้โกรธ หรือแสดงความโกรธนั้นต่ออีกฝ่าย เพราะจะทำให้อีกฝ่ายไม่พอใจหรืออาจโกรธตอบ อันจะนำไปสู่การทะเลาะกัน เป็นต้น

3. ขันติ หมายถึง ความอดทน หมายความว่า ให้รู้จักอดทนต่อคำกล่าวติฉินนินทาของอีกฝ่ายหรือคนอื่นๆ เขาจะว่าอะไรก็ให้พยายามอดทนเอาไว้เก็บอารมณ์เอาไว้ อย่าแสดงออกตอบ

เพราะหาก แสดงออกตอบกลับไปก็จะนำไปสู่การก่อวิวาทกันโกรธเคืองกัน ผิดใจกัน เวลาที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งโกรธ ก็ให้อีกฝ่าย พยายามอย่าโกรธตอบหรือทางที่ดีที่สุดให้เดินหนีไปให้ไกล อย่าพูดด้วย รือให้อาการความโกรธสงบลง เสียก่อน จึงค่อยพูดด้วย เพราะในเวลาโกรธ คนเรามักจะขาดสติ มักไม่ยอมรับฟังเหตุผลของอีกฝ่าย มักใช้กำลังในการแก้ปัญหา ขึ้นพูดด้วยก็จะเข้าสำนวนไทยที่ว่า “สี่ซอ ให้อายพิง” หรือ “เป่าปี่ให้อายพิง” ทำอย่างไรก็ไม่รู้เรื่องหรืออก เสียเวลาเปล่า ดังนั้น จึงต้องอดทนเอาไว้

4. จาคะ หมายถึง การเสียสละ กล่าวคือ การรู้จักเสียสละประโยชน์ส่วนตนให้แก่อีกฝ่าย หรือการรู้จักเสียสละความสุขของตนเพื่ออีกฝ่าย พยายามยอมกันในบางเรื่องหรือทุกเรื่อง สามียอม ภรรยาภรรยายอมสามี สามีรู้จักเสียสละต่อภรรยา ภรรยารู้จักเสียสละต่อสามี ต่างฝ่ายต่างรู้จัก เสียสละต่อกันก็จะทำให้ชีวิตครอบครัวมีความสุขได้

สรุปได้ว่า ขรวาธรรม 4 นี้ หากผู้ใดได้นำไปประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ก็จะทำให้เกิดความสุขและความเจริญในชีวิตเพราะในชีวิตของมนุษย์นั้นการถือสัจจะเป็นสิ่งจำเป็นถือเป็นด่านแรกของความน่าเชื่อถือนอกจากนี้ยังต้องเป็นคนที่มีใจรักข่มใจตนเองและมีความอดทนต่อสิ่ง ยั่วเย้าต่าง ๆ ที่จะนำพาไปสู่ความเดือดร้อนภายหลัง นอกจากนี้ยังเป็นคนที่รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปันกับคนรอบข้าง จึงทำให้เป็นที่รักของบุคคลต่างๆ เสมอ

7. หลักพรหมวิหาร 4

พรหมวิหาร 4 หมายถึง ธรรมของพรหมหรือของท่านผู้เป็นใหญ่ พรหมวิหารเป็นหลักธรรม สำหรับทุกคน เป็นหลักธรรมประจำใจที่จะช่วยให้เราดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์ พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต) (2551 : 161) ได้กล่าวถึงพรหมวิหารธรรม หมายถึง คุณธรรมสำหรับผู้ใหญ่นักปกครองหรือผู้บริหาร 4 ประการ คือ

1. เมตตา คือ ความรักปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์ทั่วหน้า

2. กรุณา คือ ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ใส่ใจในอันที่จะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์

3. มุทิตา คือ ความยินดีในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีใจผ่องใสบันเทิงประกอบด้วยความชื่นบานอยู่เสมอสอดคล้องต่อสัตว์ทั้งหลาย พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุขเจริญงอกงามยิ่งๆ ขึ้นไป

4. อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณากรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้วอันควรได้รับทั้งผลดีและชั่วสมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดูในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ

ประโยชน์ของหลักพรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมประจำใจ เพื่อให้ตนดำรงชีวิตได้อย่าง ประเสริฐและบริสุทธิ์เอนกเช่นพรหม เป็นแนวธรรมปฏิบัติของผู้บริหาร ผู้ปกครอง และการอยู่ร่วมกับ ผู้อื่นประกอบด้วยหลักปฏิบัติ 4 ประการ คือ

1. เมตตา(Loving-kindness) คือ ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิต อันแผ่ไมตรี และคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์และสัตว์ทั่วหน้า
2. กรุณา(Compassion) คือ ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใส่ใจในอันจะปลดปล่อย บำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์
3. มุทิตา(Sympathetic joy) คือ ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง กอปรด้วยอาการแช่มชื่น เบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลาย ผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขา ได้ดีมีสุข เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป
4. อุเบกขา (Equanimity) คือ ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่ พิจารณาเห็นด้วยปัญญา กล่าวคือ มีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมควรกับความ รับผิดชอบของตน

สรุปได้ว่า หลักธรรมพรหมวิหาร 4 นี้ ถ้าบุคคลใดต้องการมีบารมี มีลูกน้องที่ดีหลักธรรมนี้ ถือเป็นหลักธรรมผู้ใหญ่ หรือผู้นำที่ต้องพึงมีต่อผู้ใต้บังคับบัญชาบุคคลใดที่มีอำนาจมากต้องรักษาน้ำใจ ไมตรีต่อบุคคลที่อยู่รอบข้างหรือผู้ที่ทำงานให้ตนเองเริ่มจากความมีเมตตาที่ปรารถนาในเขามีความสุข ความกรุณาที่อยากให้เขาพ้นจากความทุกข์ มุทิตายินดีเมื่อเขาประสบความสำเร็จมีความ เจริญก้าวหน้า และอุเบกขาความเป็นกลางไม่เอนเอียงเลือกที่รักมักที่ชัง ถ้าหากบุคคลผู้เป็นผู้นำได้นำ หลักธรรมนี้ไปประพฤติปฏิบัติใช้ ก็จะทำให้เป็นที่รักของผู้ใต้บังคับบัญชา และเป็นผู้นำที่ดีในที่สุด

8. สรุป

คำสอนทางพระพุทธศาสนาสอนให้เป็นคนดี ละเว้นความชั่วทั้งปวง และหลักคำสอนใน พุทธศาสนามีทั้งหลักปฏิบัติที่เป็นจริยธรรมคุณธรรมและศีลธรรม คือ หลักจริยธรรม ธรรมที่เป็นข้อ ประพฤติศีลธรรมอันดี ส่วนหลักศีลธรรม เบญจศีลและเบญจธรรม คือ ศีล 5 และธรรม 5 ซึ่งเป็น กฎเกณฑ์ของสังคมระดับต้นสำหรับให้สมาชิกสังคมประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบสุข หลักคำ สอนสำคัญของพระพุทธศาสนาที่ควรนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ได้แก่ 1)หลักอิทธิบาท 4 คือ ธรรมะที่ใช้ในการทำงานสู่ความสำเร็จ ประกอบด้วย (1)ฉันทะ คือ ความรักงาน-พอใจกับงานที่ทำอยู่ (2)วิริยะ คือ ขยันหมั่นเพียร กับงาน (3)จิตตะ คือ ความเอาใจใส่รับผิดชอบงาน (4)วิมังสา คือ การพินิจ

พิจารณาหรือความเข้าใจทำ 2)หลักพรหมวิหาร 4 หมายถึง ธรรมของพรหมหรือของท่านผู้เป็นใหญ่ เป็นหลักธรรมประจำใจที่จะช่วยให้เราดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์ ประกอบด้วย (1)เมตตา คือ ความรักปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์ทั่วหน้า (2)กรุณา คือ ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ไขใจในอันที่จะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ (3)มุทิตา คือ ความยินดีในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีใจผ่องใสบันเทิง ประกอบด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอต่อสัตว์ทั้งหลาย พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุขเจริญงอกงามยิ่งๆ ขึ้นไป (4)อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณากรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้วอันควรได้รับทั้งผลดีและชั่วสมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดูในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ และ 3)หลักพรหมวิหาร 4 หมายถึง ธรรมสำหรับผู้ครองเรือน ประกอบด้วย (1)สัจจะ คือ ความซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน (2)ทมะ คือ ความอด กลั้นข่มใจ (3)ขันติ คือความอดทน (4)จาคะ คือ ความเสียสละ ดังนั้น การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันควรประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสมกับบริบทความเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน

9. เอกสารอ้างอิง

- ปิ่น มุทุกันต์. (2514). **แนวสอนธรรม : ตามหลักสูตรนักธรรมตรี**. กรุงเทพมหานคร : คลังวิทยา.
- พระธรรมปิฎก. (2542). **พุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพมหานคร : เอส.อาร์.พรินติ้งแมส โปรดักส์จำกัด.
- พุทธทาสภิกขุ. (2537). **การงานที่เป็นสุข**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน.(2546). **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542**. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2538). **เบญจศีลเบญจธรรม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ไสว มาลาทอง. (2542). **คู่มือการศึกษาจริยธรรม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา