

บทที่ ๒

การดำเนินชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา

ในบทนี้ ผู้วิจัยต้องการที่จะศึกษาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา วัตถุประสงค์ของการดำเนินชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา ประโยชน์ของการดำเนินชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา เพื่อความเข้าใจการดำเนินชีวิตที่แท้จริงเป็นอย่างไรในรายละเอียด มีดังต่อไปนี้

๒.๑ ความหมายของการดำเนินชีวิต

การดำเนินชีวิต หมายถึง การที่คนเรามีกิจกรรมหรือพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายและมีคุณค่า ทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น โดยมีการเชื่อมโยงกับคนอื่น กับสังคมและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ตอบสนองต่อความต้องการของตน ซึ่งมักจะมีความรักความผูกพันเป็นเหตุผลสำคัญ และมีกระบวนการทัศนหรือวิธีคิด ความเชื่อ ความศรัทธา การให้คุณค่าหรือความหมายต่อสิ่งต่างๆ เป็นแก่นหรือหลักยึด เป็นผลให้พฤติกรรมในการดำเนินชีวิตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน

การดำเนินชีวิตนั้นมีหลายรูปแบบขึ้นอยู่กับว่าบุคคลและสังคมนั้นจะมีวิธีการดำเนินชีวิตอย่างไร แต่ที่สำคัญปัจจัยภายนอกก็มีส่วนสำคัญในการกำหนดรูปแบบวิธีการของบุคคลหรือสังคมนั้น ปัจจัยที่ว่าคือ สภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ระหว่างสังคมในเมืองกับสังคมชนบท ถ้าบุคคลได้รับคำแนะนำที่ดีการดำเนินชีวิตก็จะดีไปด้วย การดำรงชีวิตมนุษย์นั้นสิ่งที่เป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตคือ ปัจจัย ๔ ที่เราทุกคนรู้จักกันดี นั่นก็คือ เรื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และ ยารักษาโรค เป็นสิ่งที่จำเป็นมากต่อการดำรงชีวิต เพื่อให้ชีวิตมีความหมายมีความเจริญก้าวหน้า ประสบความสำเร็จ ไม่ว่าจะในด้านการศึกษา หรือ อาชีพการงานก็ตามควรปฏิบัติตามธรรมของพระพุทธองค์เพื่อที่จะทำให้ชีวิตมีความเจริญ เหมือนดังวงล้อนำรถไปสู่ที่หมายได้^๑

ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต อยู่ในพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต เรื่องจักรสูตร ว่าด้วยจักร ๕^๒ ว่า “ภิกษุทั้งหลาย จักร ๕ ประการนี้ ที่เป็นเหตุให้เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายผู้เพียบพร้อมแล้วย่อมมีผล เป็นเหตุให้เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายผู้เพียบพร้อมแล้ว ถึงความยิ่งใหญ่ความไพบูรณ์ในภคทรัพย์ทั้งหลายไม่นานเลย จักร ๕ ประการ เป็นไฉน คือ

^๑ พระอุดมคัมภีร์ ปัญญาวิโร แก้วพันธุ์, “ศึกษาการดำเนินชีวิตตามศรัทธาในพุทธศาสนาของชาวพุทธลาว”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖) หน้า ๕๒.

^๒ อ.จตุกก. ๓๓/๓๑/๑๑๙.

๑. ปฏีรูปเทสวาสะ การอยู่ในถิ่นหรือประเทศที่เหมาะสม (การอยู่ในถิ่นที่ดี) หมายถึง จะอยู่ที่ไหนต้องเลือก โดยใช้หลักความเจริญของคนเราเป็นเกณฑ์ คือทรัพย์เจริญ ชีวิตเจริญ และคุณความดีเจริญ เพราะบางแห่งทำมาหากินคล่อง แต่มีสิ่งเป็นภัยแก่สุขภาพ และชีวิตก็ไม่ดี พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เลือกเพราะมันไม่เท่ากัน แต่เมื่อวิเคราะห์จริง ๆ แล้ว ทรงเน้นถึงการมีศีลธรรม การมีน้ำใจของผู้คนเป็นสำคัญ จัดเป็นถิ่นที่ดี ย่อมส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตน

๒. สัมปยุตตปิณฑะ การสมาคมกับสัตบุรุษ หมายถึง การไปเสวนาคบหากับผู้มีธรรมดี มีจิตใจดี ความคิดดี และพูดดี ย่อมเป็นบุคคลต้นแบบในสังคม หรือในโลกของคนฝ่ายดี คือเป็นผู้ที่ได้ถูกพัฒนาจนสมบูรณ์แล้ว เจริญสติและปัญญา จึงเป็นบุคคลที่ควรคบหาหรือเป็นมิตรที่ดี ย่อมส่งเสริมการพัฒนาชีวิตตนเองให้ดียิ่งขึ้น ให้มีความเจริญก้าวหน้า เพื่อตนเอง เพื่ออนาคตของครอบครัว และสังคม

๓. อุตตสัมมาปณิธิ การตั้งตนไว้ชอบ หมายถึงการดำรงตนมั่นอยู่ในธรรม และทางดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ตั้งเป้าหมายชีวิต และการงานให้ตั้งงามแน่ชัด และนำตนไปสู่จุดหมาย แน่วแน่ มั่นคง

๔. ปุพเพกตปุญญตา ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว มีพื้นเดิมที่ดีได้สร้างสมคุณความดีเตรียมพร้อมไว้แต่ต้น หมายถึง การทำความดีตามคำสอนในศาสนา ความดี คุณความดี คุณงามความดี^๓

จากการศึกษาหลักจักร ๔ ในฐานะเป็นหลักธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงมีประโยชน์ที่นำหลักธรรมทั้ง ๔ ข้อมาพิจารณา และพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ให้ประสบความเจริญก้าวหน้าในชีวิต มีสภาพชีวิตที่เป็นคุณปราศจากโทษ ย่อมส่งผลต่อการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ การนำหลักจักร ๔ มาใช้พัฒนาชีวิต จึงเป็นหลักที่สร้างคุณประโยชน์ในทุก ๆ ด้าน ทำให้ปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตให้มีคุณภาพสูงขึ้น

จากการกล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง หลักการที่ทำให้ชีวิตดีขึ้นมีความสุข มีความความสมบูรณ์ทั้ง ด้านสุขภาพได้แก่สุขภาพกายและสุขภาพจิต โดยมีปัจจัย ๔ พื้นฐาน ด้านสังคมได้แก่ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี และด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ การประกอบอาชีพคือมีรายได้สามารถเลี้ยงตนเอง และ ครอบครัว เป็นต้น รวมทั้งมีความรู้สึกของการอยู่อย่างพอใจต่อองค์ประกอบต่างๆ ของชีวิต และที่มีส่วนสำคัญมากที่สุด คือบุคคลสามารถดำรงตนเองให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง และสังคม รู้จักการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และไม่ทำตนให้เป็นภาระที่ก่อให้เกิดปัญหาสังคม ชีวิตก็มีความหมายมากขึ้นสำหรับการดำเนินชีวิตในชีวิตของเรา

^๓ พระอรรถมະຫາສັທທမະໄຊຕິກະທະຊະ (ย่ำข่านไท่ย่มะຫາງອນ คำลิจบุณมะຫາຖະເຈົ້າ), **ถวามจะເລີນຕາມວິຖີພຸດ**, (สะทວันมะເຂດ : ທ່າເມືອງການພິມ, ๒๕๕๔), ໜ້າທີ ๑๒๙.

๒.๒ ความสำคัญของการดำเนินชีวิต

พระพุทธเจ้าทรงเป็นอัครมหาบุรุษของโลก อุบัติขึ้นมาเพื่อบำเพ็ญประโยชน์สุขแก่มวลสรรพสัตว์ เป็นแสงสว่างเป็นดวงประทีปของจักรวาล ทรงชี้ทางสว่างแก่ผู้ไม่รู้ ทรงประกาศสัจจะธรรมเพื่อความสงบร่มเย็นของโลก และ ความสุขของเทวดา และ มนุษย์ พระพุทธองค์ทรงเผยแผ่พระสัทธรรมตลอด ๔๕ ปี^๔ บางครั้งต้องเดินทางด้วยพระบาทเปล่ากว่าร้อยกิโลเมตรเพื่อทรงโปรดเพียงคนเดียวโดยไม่มีคำจ้างรางวัล ทรงเผยแผ่พระสัจจะธรรม พระพุทธองค์ทรงเวลาพักผ่อนเพียงวันละ ๔ ชั่วโมงเท่านั้น^๕ คำสอนของพระพุทธองค์มีมากมายถึง ๘๔๐๐๐ พระธรรมขันธ์ อยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ๔๕ เล่ม แบ่งออกเป็น ๓ ปิฎก พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก พระอภิธรรมปิฎก แม้คำสอนของพระพุทธองค์ จะมีมากมายอย่างนี้ แต่เมื่อประมวลยอดคำสอนที่เป็นหลักใหญ่ที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาแล้วมีอยู่เพียง ๓ ประการดังนี้^๖

๑. สัพพปาปสส อกรรม การไม่ทำบาปทั้งปวง อันได้แก่ การไม่ทำบาปทุจริตทางกาย วาจา และ ใจ เช่นรักษาศีล ๕ ศีล ๘ เป็นต้น^๗

๒. กุสลสอุปสมปทา การทำกุศลให้ถึงพร้อม ได้แก่ การสร้างกุศล ประพฤติสุจริต ทางกาย วาจา ใจ มีเมตตา กรุณา ประกอบด้วยสัมมาชีวะมีความซื่อสัตย์ ขยันหมั่นเพียร เสียสละ แบ่งปัน

๓. สจิตตปริโยทปนํ การทำจิตให้บริสุทธิ์ ได้แก่ การชำระล้างจิตใจให้สะอาดปราศจากกิเลส อันเป็นเหตุแห่งความเศร้าหมอง

จากการกล่าวมาข้างต้นพอจะ สรุปได้ว่า พระพุทธองค์นั้นทรงเสียสละเวลาแสวงหาสัจจะธรรมทั้งชีวิตเพื่อเผยแผ่พระสัทธรรมตลอด ๔๕ ปี เพื่อมวลมนุษย และ เทวดาไม่เคยเหน็ดเหนื่อยแต่ความเมตตาต่อมวลมนุษยชาติ และ ทรงได้ค้นพบหลักธรรมมากมายแต่เป็นหลักที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนานั้นก็คือ การไม่ทำบาปทั้งปวง ทำกุศลถึงพร้อม ทำความจิตใจให้ผ่องใสซึ่งเป็นหลักธรรมที่ยิ่งใหญ่เพื่อการดำเนินชีวิตของพุทธบริษัททั้งหลายจะได้เจริญรอยตามคำสอนของพระพุทธองค์

ในการดำเนินชีวิตเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่งเพราะในสังคมปัจจุบันเป็นสังคมที่ทันสมัยโดยการใช้เทคโนโลยีนำหน้าทำให้เรานั้นขาดความหยิ่งคิดขาดการวิจารณญาณคือปัญญาในความเชื่อ เพราะฉะนั้นความเสียหายก็จะตามมา ในทางพระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่ปฏิบัติแล้วจะทำให้ชีวิตมี

^๔ พระอุดมศักดิ์ ปัญญาวิโร แก้วพันธุ์วงศ์, “ศึกษาการดำเนินชีวิตตามศรัทธาในพุทธศาสนาของชาวพุทธลาว”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๕๑.

^๕ อัง ฤกษ์.อ. (บาลี) ๓/๒๑-๒๒/๑๐๘.

^๖ ที.ม.(ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐, วิมหา.อ.(บาลี) ๑/๑๙/๑๙๐-๑๙๒.

^๗ พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมะจริย, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๙ สมถกัมมัฏฐานที่ปณิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๕ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิ.อินเตอร์ พรินท์, ๒๕๔๗), หน้า ๔๑.

ความเจริญรุ่งเรืองยิ่งๆ ขึ้นไปซึ่งเหมาะสมกับในสังคมปัจจุบันได้แก่ ศรัทธาในทางพระพุทธศาสนามี ๔ อย่าง คือ

๑) กัมมสัทธา เชื่อกรรม เชื่อกฎแห่งกรรม เชื่อว่ากรรมมีอยู่จริง คือ เชื่อว่า เมื่อทำอะไร โดยมีเจตนา คือ จงใจทำทั้งรู้ ย่อมเป็นกรรม คือ เป็นความชั่วความดีมีขึ้นในตน เป็นเหตุปัจจัย ก่อให้เกิดผลดีผลร้ายสืบเนื่องต่อไป การกระทำไม่ว่างเปล่า และเชื่อว่าผลที่ต้องการ จะสำเร็จได้ด้วย การกระทำ มิใช่ด้วยอ้อนวอนหรือนอนคอยโชค เป็นต้น

๒) วิปากสัทธา เชื่อวิปาก เชื่อผลของกรรม เชื่อว่าผลของกรรมมีจริง คือ เชื่อว่ากรรมที่ทำ แล้วย่อมมีผล และผลต้องมีเหตุ ผลดีเกิดจากกรรมดี ผลชั่วเกิดจากกรรมชั่ว

๓) กัมมัสสกตาสัทธา เชื่อความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน เชื่อว่าแต่ละคนเป็นเจ้าของ จะต้องรับผิดชอบเสวยวิบาก เป็นไปตามกรรมของตน

๔) ตถาคตโพธิสัทธา เชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มั่นใจในองค์พระตถาคต ว่าเป็น พระสัมมาสัมพุทธะ ทรงพระคุณทั้ง ๔ ประการ ตรัสธรรม บัญญัติวินัยไว้ด้วยดี ทรงเป็นผู้นำทางที่ แสดงให้เห็นว่า มนุษย์ คือเราทุกคนนี้ หากฝึกตนด้วยดีก็สามารถเข้าถึงภูมิธรรมสูงสุด บริสุทธิหลุดพ้น ได้ ดังที่พระองค์ทรงบำเพ็ญไว้^๘

จากการกล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ในความเชื่อทั้ง ๔ ประการให้เรชาวพุทธ บริษัททั้งหลายได้เจริญรอยตามคำสอนของพุทธองค์ซึ่งมีความเชื่อดังกล่าวนั้นเป็นความรู้เบื้องต้น ในการดำเนินชีวิตของตนเพื่อให้เรานั้นมีความเชื่ออยู่เสมอว่าเรานั้นมีกรรมเป็นของๆตน เชื่อในคำ สอนเชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้านี้คือสิ่งที่พุทธบริษัทควรดำเนินตามเพื่อความเจริญในการดำเนิน ชีวิตในการครองเรือน

ความสำคัญในการดำเนินชีวิตนั้นไม่ว่าจะทางธรรมหรือทางโลกนั้นความศรัทธา หรือ ความเชื่อทั้งหลายก็เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิต ในศรัทธาทั้งหลายนั้นพระพุทธองค์ทรงยก ย่องสรรเสริญในศรัทธาที่มีเหตุผลควบคุมเป็นหลักใช้ปัญญาไตร่ตรองให้ครบถ้วนบริบูรณ์ ถึงค่อยปลง ใจเชื่อ อันได้แก่ “อาการวดีศรัทธา หรือ ศรัทธาญาณสัมปยุต” เพราะเป็นศรัทธาที่ตั้งมั่นในธรรม และ เจริญด้วยปัญญาได้มาก ในพระไตรปิฎก พระพุทธองค์ทรงแสดงเป็นพุทธพจน์ไว้ใน “ กาลามสูตร”^๙ ได้ตรัสแก่ชาวกาลามชน ครั้ง เสด็จจาริกไปยัง เกสปุตตะนิคมของชาวกาลามโคตร พวกพราหมณ์ชาว เกสปุตตะนิคม ทูลถามว่า สมณะพราหมณ์ต่างที่ยกย่องตนเองเชิดชูตนเองชมเชยผู้อื่นเป็นเช่นนั้นทุกๆ เขาเจ้าเลยไม่รู้ว่า สมณะพราหมณ์ใครพูดจริง หรือไม่จริง พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า “กาลามชนทั้งหลาย พวกท่านได้ยินเช่นนี้ก็สมควรแล้วที่ท่านทั้งหลายจะมีความเคลือบแคลงใจว่าใครพูดจริงควรเชื่อใคร พูดไม่จริงไม่ควรเชื่อมีอยู่ ๑๐ ประการดังต่อไปนี้

^๘ พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). "พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม". พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๘๑.

^๙ อังคก. (ไทย). ๒๐/๖๖/๑๒๑.

- ๑). มา อนุสสวเนน - อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการฟังตามๆ กันมา^{๑๐}
- ๒). มา ปรมปราย - อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการถือสืบๆ กันมา
- ๓). มา อติกราย - อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการเล่าลือ
- ๔). มา ปิฎกสมปทาเนน - อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการอ้างตำราหรือคัมภีร์
- ๕). มา ตกกเหตุ - อย่าปลงใจเชื่อ เพราะเดาว่าเป็นเหตุผลกัน
- ๖). มา นยเหตุ - อย่าปลงใจเชื่อ เพราะการอนุมานคาดคะเน
- ๗). มา อากาโรปริวิตกเณ - อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการเดาจากอาการที่เห็น
- ๘). มา ทิฏฐินิฆมานกขนติยา - อย่าปลงใจเชื่อ เพราะเข้ากันได้กับทฤษฎีที่พึงใจไว้แล้ว
- ๙). มา ภพพรูปตา - อย่าปลงใจเชื่อ เพราะผู้พูดมีลักษณะน่าเชื่อถือ
- ๑๐). มา สมโณ โน ครุติ - อย่าปลงใจเชื่อ เพราะนับถือว่ามีคุณเป็นครูของเรา

เมื่อใดที่ท่านทั้งหลายรู้ตนเองว่า ธรรมทั้งหลายเหล่านี้ เป็นอกุศล เป็นโทษ ปฏิบัติตามแล้ว เป็นโทษ ผู้รู้ดีตนไม่เป็นประโยชน์ เป็นทุกข์ ท่านควรละธรรมเหล่านั้นเสีย อย่าได้เชื่อถือ เมื่อใดที่ท่านทั้งหลาย พึงรู้ด้วยตนเองว่า ธรรมเหล่านั้นเป็นกุศล ธรรมเหล่านั้นไม่มีโทษ ธรรมเหล่านั้นผู้รู้สรรเสริญ ธรรมเหล่านั้นมีใครสมาทานปฏิบัติ ให้บริบูรณ์แล้ว เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุข เมื่อนั้น ท่านทั้งหลายเข้าถึงธรรมเหล่านั้น^{๑๑}

จากการกล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า พระพุทธองค์ทรงแสดงเป็นพุทธพจน์ไว้ใน “ กาลามสูตร ” ตรัสแก่ชาวกาลามชน ครั้น เสด็จจาริกไปยัง เกสปุตตะนิคมของชาวกาลามโคตร ในครั้งนั้น เป็นเรื่องน่าอัศจรรย์ยิ่งถ้าชาวกาลามโคตร เหล่านั้นไม่ทูลถามพระพุทธองค์พวกเราเหล่าพุทธบริษัททั้งหลายรุ่นหลังคงไม่ได้รับรู้หลักธรรมอันลึกซึ้งที่เป็นกุศลอย่างนี้ได้ ซึ่งว่าด้วยเรื่องความเชื่อ ทั้งนั้นวิธีป้องกันไม่ให้เราหลงผิดในการที่รับรู้อะไรบางอย่างจะต้องพิจารณาให้ดี แล้วค่อยปลงใจเชื่อ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้นั่นเอง

การดำเนินชีวิต พระพุทธองค์ทรงแสดงให้เห็นแล้วว่า ในชีวิตของพระพุทธองค์มุ่งแสดงธรรมโปรดพุทธบริษัทตลอด ๔๕ พรรษาโดยไม่มีค่าจ้างโปรดพุทธบริษัททั้งหลายด้วยจิตเมตตาธรรม และยังได้นำหลักธรรมในการดำเนินชีวิตคือ ไม่ทำอกุศลทั้งปวง ประกอบด้วยสัมมาชีพมีความซื่อสัตย์ ขำระจิตของตนให้ขาวผุดผ่อง และ เพื่อให้พุทธบริษัทได้มีความเชื่อในหลักคำสอนของพระพุทธองค์ทรงตรัสแก่ชาวกาลามโคตร ว่า ธรรมทั้งหลายที่พระพุทธองค์ทรงได้ตรัสแล้วอย่าฟังได้เชื่อให้พิจารณาให้ถ่องแท้เสียก่อนแล้วค่อยปลงใจเชื่อ หรือถ้ายังไม่ได้ปฏิบัติอย่าฟังปลงใจเชื่อจนกว่าตนเอง

^{๑๐} พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). "พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม" อ้างแล้ว, หน้า ๒๓๒.

^{๑๑} มะหาจันฐก สุลิยะจัก, **ท่ามะปายสาละว สะบับท่ามะสาละ เล่ม ๕** พาก ๓,(พิมพ์เผยแพร่โดยอภิกขัม ท่ามะสาละ, ๒๕๔๙), หน้า ๑๑๒-๑๑๓.

จะได้ปฏิบัติแล้วได้พบด้วยตนเอง แสดงว่าพุทธองค์ทรงเป็นห่วงพุทธบริษัททั้งหลายเข้าไม่ถึงธรรมของพระพุทธรองค์

๒.๓ การดำเนินชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา

หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเปรียบดั่งใบไม้ในป่า แต่ที่นำมาสอนพุทธบริษัทให้รู้ นั้นเป็นแค่ใบไม้ในกำมือเดียว^{๑๒} พระพุทธศาสนามีแนวทางดำเนินชีวิตเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ เพราะมีคำสั่งสอนที่มีลักษณะพิเศษอิงอาศัยเหตุผลตรงตามความเป็นจริงเป็นพื้นฐาน และ แสดงคำอธิบายชัดเจน อันบุคคลสามารถใช้ปัญญาไตร่ตรอง และ หยิบยกขึ้นมาปฏิบัติเพื่อความสุขความเจริญ และ ความบริสุทธิ์ได้ตามความสามารถ และ อธิษฐานของตนบนพื้นฐานของหลักวิทยาศาสตร์ และ เป็นประโยชน์ได้แท้จริงแก่ทุกคนที่พอใจหันเข้ามาศึกษาเลือกหัวข้อหลักธรรมที่เหมาะสมไปปฏิบัติได้^{๑๓}

ดังนั้นในการดำเนินชีวิตเราควรมีหลักธรรมควบคู่กันไปในชีวิตจริงจะมีความหมายในการดำรงชีวิตนั้น ผู้วิจัยขอเสนอหลักธรรมในการดำเนินชีวิตดังนี้ :

๒.๓.๑ สังคหวัตถุ ๔^{๑๔}

หลักปฏิบัติที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจผู้อื่นไว้ หรือหลักในการสงเคราะห์ผู้อื่น ซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวในชีวิตประจำวัน คนเราทุกคนสามารถปฏิบัติได้โดยไม่รู้ตัว และเป็นเหตุให้เราเป็นคนรักใคร่ หรือมีสหาย มิตร บริวารมาก มีอยู่ ๔ ประการด้วยกัน ได้แก่

๑. การให้ (ทาน) ก็คือ รู้จักการให้ในรูปแบบต่างๆ รู้จักช่วยเหลือ แบ่งปันไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นวัตถุสิ่งของ วิชาความรู้ การให้อภัย การให้ธรรมะ อีกหลายเรื่องราวที่เราหยิบยื่นให้คนอื่น ซึ่งอาจจะเป็นคนที่ยก หรือไม่รู้ยกก็ตาม แต่สร้างบุญได้ทันตาเห็นนั่นก็คือ ความสบายใจ ซึ่งจะเป็นอานิสงส์สืบเนื่องในเรื่องอื่นอีกหลายเรื่องราวในอนาคต

๒. การพูดจาไพเราะ (ปิยวาจา) หมายถึงการพูดไพเราะ น่ารัก พูดด้วยความจริงใจ ถูกกาลเวลา ไม่พูดจาบอจ้วง อดรู้ หรือเหน็บแนม หรือพูดจาข่มเหงคนอื่นต่อหน้าธารกำนัล หรือเรื่องราวเกี่ยวกับการสนทนา การพูดจา ต้องมีสติทุกครั้งต่อหน้าผู้สนทนาด้วย ไม่ว่าเรื่องใดก็แล้วแต่

๓. การทำประโยชน์ต่อส่วนรวม (อัตถจริยา) หมายถึง ทำประโยชน์ต่อถิ่นที่อยู่ด้วยกันให้เจริญก้าวหน้า สร้างสรรค์ พัฒนาตามศักยภาพของตน โดยมุ่งเน้นเพื่อความเป็นไปในหมู่คณะให้เจริญทั้งวัตถุและจิตใจ

^{๑๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๐๑/๖๑๓.

^{๑๓} พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ ๙, ธรรมะของพ่อ ประมวลพระบรมโฆษาทและพระคำรัสเกี่ยวกับพระศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พระพุทธศาสนาประกาศ, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๗.

^{๑๔} พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). "พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม" อ้างแล้ว, หน้า ๑๘๖.

๔. การวางตนเสมอต้นเสมอปลาย (สมานัตตตา) การทำตัวให้เข้ากับผู้อื่นโดยไม่ถือตัว ไม่แบ่งแยกชั้นวรรณะหรือศักดิ์ในสถานที่ องค์กร หรือแบ่งแยกหมู่กลุ่ม ฝึกไฟหรือทำตัวให้แตกแยกในองค์กร สร้างความรักใคร่กลมเกลียว และมีแนวร่วมไปในทางเดียวกัน

๒.๓.๒ หลักแห่งการปฏิบัติธรรม ๕ ประการ^{๑๕}

หลักการปฏิบัติธรรมนี้แสดงให้เห็นว่า เมื่อมาปฏิบัติธรรมแล้ว อย่างน้อยก็ต้องมีศีล เป็นเบื้องต้น ศีลหมายถึง ปกติกาย วาจา ใจ ดังจะได้เสนอต่อไปนี้

๑. ศีล แปลได้หลายความหมาย โดยศัพท์แปลว่า ความปกติกายวาจา กล่าวคือความปกติตามระเบียบวินัย, ปกติมารยาทที่สะอาดปราศจากโทษ, ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว, ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจาให้ดียิ่งขึ้น, ความสุจริตทางกายวาจาและอาชีวะ

๒. สมာธิ คือความสงบ สบาย และความรู้สึกเป็นสุขอย่างยิ่งที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนากำหนดเอาไว้เป็นข้อควรปฏิบัติ เพื่อการดำรงชีวิตประจำวันอย่างเป็นสุข ไม่ประมาท เต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะ และปัญญา อันเป็นเรื่องไม่เหลือวิสัย ทุกคนสามารถปฏิบัติได้

๓. ปัญญา แปลว่า ความรู้ทั่ว คือรู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน, รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ, รู้สิ่งที่ควรทำควรเว้น เป็นต้น เป็นธรรมที่คอยกำกับศรัทธา เพื่อให้เชื่อประกอบด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่ออย่างงมงาย

๔. วิมุตติ คือความหลุดพ้นจากกิเลสหรือหลุดพ้นจากวิภวสังสาร หรือรู้ธรรมเห็นธรรม บรรลุมรรคผลนิพพาน

๕. วิมุตติญาณทัสสนะ คือความรู้เห็นในความหลุดพ้น ก็คือเมื่อได้หลุดพ้นแล้ว ก็มีญาณทัสสนะ มีความรู้เห็นในความหลุดพ้น มีในพระสูตรบางสูตรที่กล่าวถึงว่า บางท่านหมดกิเลสแต่ไม่รู้ว่ามีกิเลสเพราะไม่มีญาณทัสสนะ เพราะฉะนั้นเมื่อหมดแล้วต้องมีญาณทัสสนะด้วย เหมือนคนที่หายโรค ต้องรู้ว่าตัวหายโรคแล้ว จะได้เลิกกินยาต้องศึกษาถึงความรู้จักตน

จากการกล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า หลักการปฏิบัติธรรมในเบื้องต้น เมื่อทุกท่านที่มาปฏิบัติธรรมก็ต้องมีการสมาทานศีลสิกขาบท เจริญสมาธิจิตเพื่อให้เกิดปัญญา รู้เท่าทันในกองสังขาร ความนึกคิดปรุงแต่งของอารมณ์จิต โดยการเจริญสติปัฏฐานสี่คือ ยิน เติณ นัง นอน ให้มีสติรู้กายและรู้เท่าทันจิตคิดนึกปรุงแต่ง เมื่อรู้เท่าทันเราก็ก่อนเห็นความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง ทั้งหลาย ทั้งมีชีวิตและไม่มีชีวิตเข้าใจสิ่งสมมุติที่มนุษย์ลุ่มหลง เพื่อที่จะได้เบาบางจากตัณหาอุปาทานซึ่งเกิดโดยที่มนุษย์เราไม่รู้ตัวเอง เรียกว่าตกอยู่ในความหลงมัวเมาทำให้ชีวิตต้องเสียโอกาส ที่จะได้รับประโยชน์

^{๑๕} แหล่งที่มา, www.dharma-gateway.com. (๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙).

ของการเกิดมาเป็นมนุษย์อันแสนยากลำบากนี้เป็นชีวิตอันแสนสั้น และทุกคนก็สามารถปฏิบัติธรรมได้ ไม่เลือกเวลาและไม่จำกัดอายุ เพื่อให้ชีวิตดำเนินอยู่อย่างมีความสุข

๒.๓.๓ หัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา (พุทธโอวาท) ๓ ^{๑๖} ประการได้แก่

๑. ไม่ทำความชั่วทั้งปวง คือ ความชั่วมีหลายอย่าง แต่ที่เป็นมูลรากเรียกว่า อกุศลมูล พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ ๓ อย่างคือ โลภ โกรธ หลง เมื่อ ๓ อย่างนี้แม้อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว ย่อมทำให้ความชั่วอื่น ๆ ที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น ที่เกิดมีอยู่แล้วเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้ละเสีย

๒. ทำความดีให้ถึงพร้อม เมื่อละชั่วได้แล้ว ถ้ายังไม่ทำความดี ชีวิตก็ยังพร่องอยู่ยังมิได้ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น ซึ่งเขาเหล่านั้นได้ทำประโยชน์ให้แก่เรา โดยตรงบ้าง โดยอ้อมบ้าง คนเราทุกคน เกิดมาพร้อมด้วยหนี้บุญคุณของผู้อื่น มีมารดาบิดาเป็นต้น จึงต้องทำความดีเพื่อใช้หนี้สังคม จริงอยู่ การละความชั่วได้นั้นเป็นความดีอย่างหนึ่ง แต่ชีวิตจะไม่สมบูรณ์ ถ้าไม่ทำความดีด้วย

๓. ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส ไม่มีวิธีการใดในโลกใบนี้ที่จะสามารถชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ ผ่องใสได้อย่างแท้จริง นอกจาก การ "ฝึกสมาธิ" โดยสมาธิที่ฝึกต้องเป็น "สัมมาสมาธิ" ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านได้พิสูจน์ด้วยตัวของพระองค์เองแล้วว่าสมาธิสามารถขจัด ขัดเกลาจิตใจของเรา ให้บริสุทธิ์ ผ่องใส ขนาดที่สามารถขจัดกิเลสออกไปจากใจได้หมดสิ้น วิธีการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาเป็น แนวทางที่ถูกต้องสามารถทำใจของเราให้บริสุทธิ์ได้จริง

พระพุทธเจ้าทรงแสดงให้พระอริยสงฆ์จำนวน ๑๒๕๐ รูปที่ต่างมาประชุมโดยพร้อมเพรียงกันโดยมิได้นัดหมายในวันเพ็ญเดือน ๓ (วันมาฆบูชา)^{๑๗} เรียกว่า "โอวาทปาติโมกข์" อันถือเป็นข้อธรรมที่เป็นประธานของคำสอนทั้งหลาย ซึ่งกล่าวได้ว่า พระโอวาทในข้อนี้ เป็นเหมือนคำอธิบายประกอบของโอวาทที่เป็นหลัก ๓ ข้อดังกล่าว มีข้อสังเกตคือในเวลานั้น พระพุทธเจ้ายังไม่ได้ทรงบัญญัติพระวินัย ปาฏิโมกข์ ฉะนั้นที่ตรัสให้สำรวมในพระปาติโมกข์ จึงมีความหมายคือ ปาฏิโมกข์ที่เป็นตัวแบบฉบับ อันควรแก่สมณะจะพึงปฏิบัติโดยทั่วไป พระโอวาททั้งหมดนี้เรียกว่า พระโอวาทปาติโมกข์ ปาติโมกข์ที่เป็นโอวาทพระพุทธเจ้า ได้ตรัสแก่พระอรหันต์ทั้งนั้น จึงมิได้มุ่งที่จะอบรมให้ท่านบรรลุมรรคผล แต่ว่ามุ่งที่จะวางแนวพระพุทธศาสนา

จากการกล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ในการดำเนินชีวิตเราควรมีหลักธรรมเพื่อมิให้เดินผิดทางเพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจจะได้เตือนใจอยู่เสมอดังพุทธองค์ท่านทรงตรัสเอาไว้ว่าหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเปรียบดังใบไม้ในป่า แต่ที่นำมาสอนพุทธบริษัทให้รู้นั้น เป็นแค่ใบไม้ในกำมือเดียวหลักธรรมคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงนำมาสอนนั้นล้วนแล้วแต่เป็นหลักการดำเนินชีวิตเพื่อ

^{๑๖} พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). "พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม", อ่างแล้ว, หน้า ๘๗.

^{๑๗} ที.ม. (ไทย), ๑๐/๕๔/๕๗

พุทธบริษัททั้งหลายได้เรียนรู้และนำหลักธรรมไปปฏิบัติให้เกิดผลในชีวิตจะดำเนินไปได้อย่างถูกต้อง
เสมอต้นเสมอปลายอยู่ในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา

๒.๓.๔ เว้นจากการทำชั่วและมุ่งทำความดี

หลักการพื้นฐานของการดำรงชีวิตในทางพระพุทธศาสนาได้แก่ศีล ๕ ซึ่งเป็นปฐมบาท
ในการประคับประคองพฤติกรรมของมนุษย์ (ชาวพุทธ) ให้อยู่ตามครรลองของสังคม การรักษาศีล ๕
เป็นไปเพื่อระงับโทษทาง กาย วาจา เป็นวินัยพื้นฐานที่วางไว้ ให้ชีวิตมนุษย์มีพื้นฐานที่ดีทั้งในส่วนของ
ตนเองและ การอยู่ร่วมกันในสังคม^{๑๘} นอกจากการรักษาศีล ๕ แล้ว ต้องเป็นคนมีศีลธรรม หรือ มี
มนุษยธรรมที่เรียกกันได้ว่าอารยะชน มีธรรมคือคุณสมบัติดังนี้ :

๑. มีสุจริตทั้งสาม คือ มีความประพฤติดีประพฤติชอบ ๓ ประการ :

๑.๑ กายสุจริต ความสุจริตทางกาย ทำสิ่งที่ตั้งงามถูกต้อง ประพฤติชอบทางกาย

๑.๒ วาจาสุจริต ความสุจริตทางวาจา พูดสิ่งที่ตั้งงามถูกต้อง ประพฤติชอบทางวาจา

๑.๓ มโนสุจริต ความสุจริตทางใจ คิดสิ่งที่ตั้งงามถูกต้อง ประพฤติชอบด้วยใจ^{๑๙}

๒. ประพฤติตามอารยธรรม โดยปฏิบัติถูกต้องตามทางแห่งกุศลกรรม ๑๐ ประการคือ

๒.๑ ทางกาย ๓

๑) ละเว้นการฆ่า การสังหาร การบีบคั้นเบียดเบียน ;

มีเมตตากรุณา ช่วยเหลือเกื้อกูล สงเคราะห์กัน

๒) ละเว้นการแย่งชิงลักขโมย และ การเอารัดเอาเปรียบ

เคารพสิทธิในทรัพย์สินของกันและกัน

๓) ละเว้นการประพฤติผิดล่วงละเมิดในของรักของหวงแหนของผู้อื่น ;

ไม่ข่มเหงจิตใจ หรือ ทำลายลบหลู่เกียรติวงศ์ตระกูลของกัน

๒.๒ ทางวาจา ๔

๔) ละเว้นการพูดเท็จโกหกหลอกลวง ; กล่าวแต่คำสัตย์

ไม่จงใจพูดให้ผิดจากความจริงเพราะเห็นแก่ผลประโยชน์ใดๆ

๕) ละเว้นการพูดส่อเสียด ยุยง สร้างความแตกแยก ;

พูดแต่คำที่สมาน และ ส่งเสริมสามัคคี

^{๑๘} นายชนะยุทธ เกตุอยู่. ศึกษาการดำเนินชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนากับการประกันชีวิตของ
บริษัทประกันชีวิตในประเทศไทย, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ มหามบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๒), หน้า ๘.

^{๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **ธรรมบุญชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙),
หน้า ๑๗.

๖) ละเว้นการพูดคำหยาบคาย สกปรกเสียหาย ;

พูดแต่คำสุภาพนุ่มนวลควรฟัง

๗) ละเว้นการพูดเหลวไหลเพ้อเจ้อ ; พูดแต่คำจริง มีเหตุมีผล สาระ
ประโยชน์ ถูกกาลเทศะ

๒.๓ ทางใจ ๓

๘) ไม่ละโมภ ไม่เพ่งเล็งคิดหาทางเอาแต่จะได้ ; คิดให้ คิดเสียสละทำใจ
ให้เพื่อแผ้วถางขวาง

๙) ไม่คิดร้ายมุ่งเบียดเบียน หรือ เพ่งมองในแง่ที่จะทำให้ทำลาย ; ตั้งความ
ปรารถนาดี แผ่เมตตา มุ่งให้เกิดประโยชน์สุขแก่กัน

๑๐) มีความเห็นถูกต้อง เป็นสัมมาทิฐิ เข้าใจในหลักธรรมว่า ทำดีมี
ผลดี ทำชั่วมีผลชั่ว; รู้เท่าทันความจริงที่เป็นธรรมชาติของโลกและชีวิตมองเห็นความเป็นไปตามเหตุ
ปัจจัย^{๒๐}

จากการกล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า หลักการดำเนินชีวิตโดยพื้นฐานของชาวพุทธ
ควรมีศีล ๕ ซึ่งเป็นขั้นต้นของการปฏิบัติเพื่อเอาไว์เตือนตนอยู่เสมอถ้าขาดศีลขาดธรรมแล้ว จิตใจก็จะ
ไม่มั่นคงจะทำอะไรก็ไม่มีสติ ไร้เหตุผล และมีจิตใจเศร้าหมองดังนั้นเพื่อเว้นจากสิ่งดังกล่าวเราควรตั้ง
ตนอยู่ในกรอบของศีลธรรมไม่ควรแสดงท่าทีดูร้ายต่อตนเองและคนอื่นไม่ว่าทางกาย ทางวาจา ทางใจ
เว้นจากสิ่งเศร้าหมองเหล่านั้นพยายามคิดในสิ่งที่เชิงสร้างสรรค์ เช่น คิดดี พูดดี ทำดี สิ่งเหล่านี้จะนำ
ทางนำพาเรานั้นตั้งอยู่ในสัมมาทิฐิ

๓. คนผู้เป็นส่วนร่วมที่ดีของหมู่ชน

ซึ่งจะช่วยให้หมู่ชนอยู่ร่วมกันด้วยดี มีธรรม คือ หลักความประพฤติ ดังนี้

๓.๑ พึงตนเองได้ คือ ทำตนให้เป็นที่พึงของตนได้ พร้อมทั้งจะรับผิดชอบตนเองไม่ทำตัวให้
เป็นปัญหาเป็นภาระถ่วงหมู่คณะ หรือ หมู่ญาติ ด้วยการประพฤติธรรมสำหรับสร้างที่พึ่งแก่ตนเอง
(เรียกว่า นาถกรณธรรม) ๑๐ ประการ คือ

๑. ศีล ประพฤติดี มีวินัย คือ ดำเนินชีวิตโดยสุจริต ทั้งทางกาย ทางวาจา
มีวินัย และ ประกอบสัมมาชีพ

๒. พาหุสัจจะ ได้ศึกษาศดับมาก คือ ศึกษาเล่าเรียนสดับฟังมากอันใดเป็นสายวิชา
ของตน หรือ ตนศึกษาศิลปวิทยาใด ก็ศึกษาให้ชำนาญ มีความเข้าใจกว้างขวางลึกซึ้ง รู้ชัดเจนและ
ใช้ได้จริง

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ธรรมานุญชีวิต, อ่างแล้ว, หน้า ๑๗-๑๘.

๓. กัลยาณมิตตตา รู้จักคบคนดี คือ มีกัลยาณมิตร รู้จักเรียกเสวนาเข้าหาที่ปรึกษา หรือผู้แนะนำสั่งสอนที่ดี เลือกสัมพันธ์เกี่ยวข้อง และ ถือ เยี่ยงอย่างสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี ซึ่งจะนำไปให้ชีวิตเจริญงอกงาม

๔. โสวจิตตตา เป็นคนที่พูดกันง่าย คือ ไม่ดื้อด้น กระด้าง รู้จักรับฟังเหตุผลและข้อเท็จจริง พร้อมทั้งจะแก้ไขปรับปรุง

๕. กิงกรณียะสุ ทักขตา ขวนขวายกิจของหมู่ คือเอาใจใส่ช่วยเหลือธุระและกิจการของชนร่วมหมู่คณะ ญาติ เพื่อนพ้อง และ ของชุมชน รู้จักใช้ปัญญาไตร่ตรองหาวิธีดำเนินการที่เหมาะสมทำได้ จัดได้ให้สำเร็จเรียบร้อยด้วยดี

๖. ธรรมกามตา เป็นผู้ใคร่ธรรม คือ รักธรรม ชอบศึกษาค้นคว้าสอบถามหาความรู้หาความจริง รู้จักพูด รู้จักรับฟัง สร้างความรู้สึกลึกสนิทสนมสบายใจ ชวนให้ผู้อื่นอยากเข้ามาปรึกษาและ ร่วมสนทนา

๗. วิริยารัมภะ มีความเพียรขยัน คือ ขยันหมั่นเพียร พยายามหลีกเลี่ยงความชั่ว ประกอบความดี บากบั่น ก้าวหน้า ไม่ย่อท้อ ไม่ละเลยทอดทิ้งธุระหน้าที่

๘. สันตุฏฐี มีสันโดษรู้พุดี คือ ยินดี พึงพอใจแต่ในลาภผล ผลงานและผลสำเร็จต่างๆ ที่ตนสร้างหรือแสวงหามาได้ด้วยเรี่ยวแรง ความเพียรพยายามของตนเอง โดยทางชอบธรรม และ ไม่มัวเมาเห็นแก่ความทุกข์ทางวัตถุ

๙. สติ มีสติมั่นคง คือ รู้จักกำหนดจดจำ ระลึกการที่ทำไม่ใช่คำพูด กิจที่ทำแล้ว และที่จะต้องทำต่อไปได้ จะทำอะไรก็รอบคอบ รู้จักยับยั้งชั่งใจ ไม่ผลิผลาม ไม่เลินเล่อ ไม่เลื่อนหาย ไม่ประมาท ไม่ยอมถลำลงในทางผิดพลาด ไม่ปล่อยปละละเลยทิ้งโอกาสสำหรับความดีงาม

๑๐. ปัญญา มีปัญญาเหนืออารมณ์ คือ มีปัญญาหยั่งรู้เหตุผล รู้ดีรู้ชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ มองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้จักพิจารณาวินิจฉัยด้วยใจเป็นอิสระ ทำการต่างๆ ด้วยความคิดและมีวิจารณ์ญาณ^{๒๑}

จากการกล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า แนวคิดในเรื่องที่จะอาศัยอยู่ร่วมกันเป็นหมู่เป็นคณะนั้นจะต้องควรมีหลักธรรมกำกับรวมอยู่ด้วยเสมอ เมื่อเรามาอยู่กับชนหมู่มากเราควรไม่ทำตนให้ถ่วงความเจริญของคนอื่นเพราะจะเป็นการเห็นแก่ตนเราควรสร้างฐานทับไว้เพื่อป้องกันตนเอง ควรแสวงหากัลยาณมิตรที่ดี ขยันหา รักษา นำใจคนอื่นเอาไว้เวลามีปัญหามีเพื่อนร่วมข้างจะช่วยกันแก้ไข ปัญหาต่างๆ

๓.๒ อยู่ร่วมกันในหมู่ด้วยดี ในด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นที่เป็นเพื่อนร่วมงานร่วมกิจการหรือร่วมชุมชนตลอดจนพี่น้องร่วมครอบครัวพึงปฏิบัติตามหลักการอยู่ร่วมกันที่เรียกว่า สาราณียธรรม (ธรรมเป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน) ๖ ประการ คือ

^{๒๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **ธรรมานุญชีวิต**, อ่างแล้ว หน้า ๒๒-๒๓.

๑. เมตตาทายกรรม ทำดีต่อกัน คือ แสดงไมตรีและ ความหวังดี ต่อเพื่อนร่วมงาน ร่วมกิจการ ร่วมชุมชน ด้วยการช่วยเหลือกิจธุระต่างๆโดยเต็มใจ แสดงกิริยาสุภาพ เคารพนับถือกัน ทั้งต่อหน้า และ ลับหลัง

๒. เมตตาวจีกรรม พูดต่อกันด้วยเมตตา คือ ช่วยบอกแจ้งในสิ่งที่เป็นประโยชน์สั่งสอน หรือ แนะนำตักเตือนด้วยความหวังดี กล่าววาจาสุภาพแสดงความเคารพนับถือกัน ทั้งต่อหน้า และ ลับหลัง

๓. เมตตาโมหกรรม คิดต่อกันด้วยเมตตา คือ ตั้งจิตปรารถนาดีคิดหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ แก่กัน มองกันในแง่ดี มีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน

๔. สาธารณโภคี ได้มาแบ่งกันกินกันใช้ คือแบ่งกันลาภผลที่ได้มาโดยชอบธรรม แม้เป็นของเล็กน้อยก็แจกจ่ายให้ได้มีส่วนร่วมใช้สอยบริโภคทั่วกัน

๕. สีลสามัญญตา ประพฤติให้ดีเหมือนเขา คือ มีความประพฤติสุจริตดีงาม รักษาระเบียบวินัยของส่วนรวม ไม่ทำตนให้เป็นที่น่ารังเกียจ หรือ เสื่อมเสียแก่หมู่คณะ

๖. ทิฐิสามัญญตา ปรับความเห็นเข้ากันได้ คือ เคารพรับฟังความคิดเห็นกัน มีความเห็นชอบร่วมกัน ตกลงกันได้ในหลักการสำคัญ ยึดถืออุดมคติ หลักแห่งความดีงาม หรือจุดหมายสูงสุดอันเดียวกัน^{๒๒}

จากการกล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า เมื่อมีการอยู่ร่วมกันแล้วควรทำแต่สิ่งที่ดีๆต่อกันเหมือนโบราณที่ว่าไว้ “อยู่ให้ปลุกมอหนี่ให้ซ็อนฮั่ว” เพราะว่าเราอยู่ด้วยกันเราทำแต่สิ่งที่ดีๆต่อกันไม่ทำให้เพื่อนเสียใจต้องเอาใจเขามาใส่ใจเรา เวลามีปัญหาอะไรให้ปรึกษา หาข้อตกลงให้ได้จะได้ไม่กินแหนงแคลงใจในวันข้างหน้า เพราะปัญหามันเกิดขึ้นกับเราต้องช่วยกันแก้ไข จะได้อยู่ร่วมกันฉันพี่น้องสุดท้ายเราก็จะเข้าใจซึ่งกันและกัน

๒.๓.๕ ความรักความเมตตา

ความรัก เป็นความรู้สึก ที่มีอิทธิพลต่อมนุษย์ ทุกรูปทุกนาม เพราะจากความรักเพียงอย่างเดียวนี้เอง สามารถส่งอิทธิพลต่อชีวิตได้ทุกแห่งทุกมุม ความรักเป็นได้ทั้งแรงบันดาลใจและในเชิงสร้างสรรค์ ขณะเดียวกันก็เป็นทั้งต้นเหตุแห่งสงครามมหาวิปาทในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ มาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน ความรักเป็นเหตุปัจจัยให้ปัจเจกบุคคลค้นพบสัจธรรม แต่ในมุมกลับกันก็เป็นเหตุให้ความเนิ่นนานของปฏิกูล ผู้ยังตกอยู่ในห้วงรักเหวลึกของกามมณัความรักจึงเป็นวิหยาการที่มนุษย์ทุกคนควรเรียนรู้ให้รู้อย่างลึกซึ้งทุกแห่งทุกมุมยิ่งเข้าใจความรักอย่างลึกซึ้งมากเพียงใด ก็ย่อมมีความเข้าใจต่อโลกและชีวิตมากขึ้นเพียงนั้น^{๒๓}

^{๒๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **ธรรมบุญชีวิต**, อ่างแล้ว หน้า ๒๔.

^{๒๓} พระมหาวุฒิชัย (ว.วชิรเมธี), **มัทศกรย์แห่งรัก** (Love Analysis), พิมพ์ครั้งที่ ๑๔-๑๕, (กรุงเทพมหานคร : เทน้ำเทท่า, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐.

ความรักนั้นถ้าจะมองในแง่ภาษาศาสตร์ แล้ว น่าจะมาจากคำว่า “ราคะ” พอเราเรียกกันว่าราคะ มากๆ เข้า คำว่าราคะก็กร่อนลงเหลือเพียงคำสั้นๆว่า รัก ถ้าเราสันนิษฐานว่า รัก มาจากราคะ ความรัก ก็แปลความหมายว่า ความปรารถนา ความต้องการ ความอยากได้ใคร่ครอบครอง ความจริงจัง คลั่งไคล้ ไหลหลง ซึ่งเรามีต่อคน สัตว์ สิ่งของ รวมทั้งภาวะนามธรรม ต่างๆ เช่น ลัทธิ นิิกาย ตลอดจนถึงอุดมการณ์ ศาสนา แม้กระทั่งว่า เทวะ โองการของพระเจ้าเบื้องบน^{๒๔}

ในพระพุทธศาสนามีคำกล่าวที่ว่า “ที่ใดมีรัก ที่นั่นมีทุกข์” ซึ่งอาจตีความหมายคำว่า รัก ว่า คือ ความทุกข์ ได้เช่นเดียวกับคำนิยามของหลายๆ คน แต่อย่างไรก็ดี ในหลักคำสอนของพุทธ ศาสนาก็ยังมีการกล่าวถึงหลักธรรมที่ใช้ในการปฏิบัติตนสำหรับทุกคนที่มีความรักด้วย เช่น กัน เรา เรียกหลักธรรมดังกล่าวนี้ว่า “ฆราวาสธรรม ๔”^{๒๕}

๑. ฆราวาสธรรม ๔ เป็นคำสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นหลักธรรมที่ พระองค์ทรงมอบสำหรับผู้ครองเรือนได้ปฏิบัติ เพื่อเสริมให้มีความสุขในชีวิตยิ่งขึ้น ประกอบด้วย หลักธรรม ๔ ข้อ ได้แก่ สัจจะ ทมะ ชันติ จาคะ

๑.๑ สัจจะ คือ ความซื่อสัตย์ ความจริงใจต่อบุคคลที่รัก การคบหาสมาคมระหว่าง บุคคลในสังคมไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใด จำต้องมีหลักธรรมสัจจะซ่อนอยู่ด้วยเสมอ เพราะการแสดงออก ซึ่งความซื่อสัตย์และความจริงใจต่อบุคคลที่เรารู้จักถือเป็นรากฐานที่สำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ ระหว่างกัน ซึ่งจะส่งผลว่าความสัมพันธ์ดังกล่าวจะสามารถสืบต่อไปในระยะยาวต่อไปอีกได้หรือไม่ สำหรับคนที่มีความรัก การมีความซื่อสัตย์และความจริงใจ ให้แก่กันก็ย่อมจะทำให้เกิดความไว้วางใจ ความเชื่อใจระหว่างตนทั้งคู่ หากบุคคลใดขาดสัจจะต่อคนรัก ย่อมเป็นเหตุให้เกิดความหวาดระแวง แคลงใจกันเป็นจุดเริ่มต้นแห่งความร้าวฉาน ซึ่งยากนักที่จะประสานให้คืนดีได้ดังเดิม

ดังนั้นจึงไม่แปลกที่คนหลายคนได้ให้นิยามความรักว่าคือความจริงใจให้แก่กัน นั้นเพราะ เป็นข้อปฏิบัติพื้นฐานที่บุคคลที่รักกันพึงมีให้แก่กันเป็นอันดับแรก หรืออาจกล่าวได้ว่า สัจจะ เป็น หลักธรรมพื้นฐาน สำหรับทุกคนที่มีความรัก พึงจะระลึกและปฏิบัติอยู่เสมอ

๑.๒ ทมะ คือ การรู้จักบังคับควบคุมอารมณ์ การข่มใจ การปรับตัว การอยู่ร่วมกันใน สังคม หรืออยู่กับคนที่เรารักนั้น เป็นเรื่องที่ต้องปรับตัวเข้าหากัน เนื่องจากแต่ละคนต่างมาจาก พื้นฐานชีวิต และประสบการณ์ชีวิตที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้น จึงไม่มีใครที่สามารถเป็นได้ทุกอย่าง ตามที่ใจของเราคิด และเช่นเดียวกัน ตัวเราเองก็อาจไม่สามารถที่จะเป็นไปได้ทุกอย่างดังที่คนอื่น ต้องการ หลักธรรมในข้อ ทมะ จึงเป็นการฝึกข่มใจระงับความรู้สึกต่อข้อบกพร่องของกันและกัน รู้จัก ฝึกฝนปรับปรุงตน แก้ไขข้อบกพร่อง ปรับนิสัย และ อธิษาศัยให้กลมกลืนประสานเข้าหากันได้ ไม่เป็น

^{๒๔} พระมหาจุฬาลงกรณ (ว.วชิรเมธี), **มัทศกรย์แห่งรัก**, อ่างแล้ว, หน้า ๒๓.

^{๒๕} พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). **"พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม"**, อ่างแล้ว, หน้า ๑๑๓-๑๑๔.

คน दौरानเอาแต่ใจและอารมณ์ของตน เพื่อที่จะทำให้เรายอมรับในจุดเด่น และข้อบกพร่องของตัวเอง บุคคลรอบข้าง

หลักธรรม ทมะ เป็นหลักธรรมที่เน้นในเรื่องของการใช้ปัญญาในการตัดสินใจ ควบคุมจิตใจ ในการทำความเข้าใจคนที่เรารัก เมื่อที่ขาดธรรมข้อนี้ ย่อมเท่ากับเป็นการขาดการใช้สติปัญญาในการพิจารณา ปลดปล่อยให้อัชชัตตังยพลีย่อยทางอุปนิสัยและการอบรม กลายเป็นเหตุแตกแยกสามัคคีใหญ่โต และถ้าไม่สามารถปรับตัวเข้าหากันได้ ก็เป็นอันต้องทำลายชีวิตคู่ครองแยกทางขาดจากกัน

เมื่อทุกคนต่างรู้ดีว่าไม่มีใครที่จะสมบูรณ์แบบไปหมดทุกอย่าง ผู้ที่มีความรักทุกคนจึงปรารถนาที่จะได้รับความเข้าใจ จากคนผู้ที่เรารัก ผู้ที่ให้คำจำกัดความของความรักว่าคือความเข้าใจซึ่งกันและกัน จึงแสดงให้เห็นได้ชัดว่า หลักทมะ มีความสำคัญต่อการใช้ชีวิตร่วมกับคนที่รักอย่างไร

๑.๓ ขันติ คือความอดทน อดกลั้น การใช้ชีวิตคู่อยู่ด้วยกันนอกจากจะต้องมีความซื่อสัตย์ ความจริงใจ และความเข้าใจกันแล้ว จะต้องมีความอดทนอดกลั้น เพราะการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน นอกจากจะมีข้อขัดแย้งแตกต่างทางด้านอุปนิสัยการอบรม ประสบการณ์เดิม บางคนอาจมีเหตุล่อลวงเกินรุนแรง ซึ่งอาจเป็นถ้อยคำหรือกิริยาอาการ จะโดยตั้งใจหรือไม่ก็ตาม เมื่อเกิดเหตุเช่นนี้ อีกฝ่ายหนึ่งจะต้องรู้จักอดกลั้นระงับใจ ไม่ก่อเหตุให้เรื่องลุกลามกว้างขยายต่อไปความร้ายจึงจะระงับลงไปได้

หลักขันติแตกต่างจากหลักทมะตรงที่มุ่งให้เกิดความอดทนโดยเน้นที่ร่างกาย ที่อดทนต่อความยากลำบากกับคนที่เรารัก เพราะในการใช้ชีวิตร่วมกับคนที่เรารัก อาจต้องพบเจอกับความลำบากตรากตรำ และเรื่องหนักใจต่างๆ ในการประกอบการทำงานอาชีพเป็นต้น ดังนั้นการร่วมหัวจมท้ายที่จะอดทนเผชิญและฟันฝ่าต่อความยากลำบากด้วยกันถือว่าเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความรักของทั้งสอง โดยเฉพาะเมื่อเกิดภัยพิบัติ ความตกต่ำคับขัน จะต้องมีสติอดกลั้น คิดอุบายใช้ปัญญาหาทางแก้ไข และมีความอดทนเพียรพยายามเป็นกำลังใจซึ่งกันและกันก็จะสามารถผ่านพ้นเหตุการณ์ที่ร้ายไปด้วยกันได้ แต่ถ้าชีวิตของคู่ครองที่ขาดความอดทน ย่อมไม่อาจประคับประคองพากันให้รอดพ้นเหตุร้ายต่างๆ อันเป็นประดุจกรรมแห่งชีวิตไปได้

หากใครเคยนิยามความรักของตนเองไว้ว่าเป็นการอยู่เคียงข้างกันไม่ว่าในเวลาที่ดีหรือสุข นั่นก็หมายความว่า คุณกำลังพูดถึงขันติธรรมที่คุณรักคนรัก จะต้องยึดเป็นข้อปฏิบัติประจำใจ

๑.๔ จาคะ คือความเสียสละ ความเผื่อแผ่ แบ่งปัน “ทั้ง...ชีวิตจิตใจ ฉันมีแต่ให้ให้เธอ” ท่อนหนึ่งจากเพลงให้ ที่เคยโด่งดังในอดีตแสดงให้เห็นได้ชัดถึงความสำคัญของการให้ ว่าควรเป็นนิยามหนึ่งของความรัก ที่สอดคล้องกับหลักพรหมธรรม ๔ ในข้อจาคะ นี้หากทุกคนลองสังเกตตัวเองเวลาที่เรทำอะไร หรือให้สิ่งใดกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจ จะพบว่าความสุขของผู้ที่รับสิ่งนั้นจากเรา จะ

ถูกส่งผ่านมาถึงตัวเราเองด้วย นั่นแสดงให้เห็นว่าการให้นั้นมอบความสุขให้กับคนทั้งสองฝ่าย ทั้งผู้ให้และผู้รับ

การให้ในที่นี้ มิใช่หมายถึงแต่เพียงการเผื่อแผ่แบ่งปันสิ่งของอันเป็นเรื่องที่มองเห็นและเข้าใจได้ง่ายๆ เท่านั้น แต่ยังหมายถึงการให้น้ำใจแก่กัน การแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน ตลอดจนการเสียสละความพอใจและความสุขส่วนตนได้ เช่น ในคราวที่คู่ครองประสบความทุกข์ ความเจ็บไข้ หรือมีธุระกิจใหญ่ เป็นต้น ก็เสียสละความสุขความพอใจของตน ขวนขวายช่วยเหลือ เอาใจใส่ดูแล เป็นที่พึ่งอาศัย เป็นกำลังส่งเสริม หรือช่วยให้กำลังใจได้โดยประการใดประการหนึ่ง ตามความเหมาะสมรวมความว่าเป็นผู้มีจิตใจกว้างขวาง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เสียสละ ไม่คับแคบเห็นแก่ตัว

ชีวิตครอบครัวที่ขาดจากะ ก็คล้ายการลงทุนที่ปราศจากผลกำไรมาเพิ่มเติม ส่วนที่มีมาแต่เดิมก็คงที่หรือค่อยร่อยหรอพร่องไป หรือเหมือนต้นไม้ที่ไม่ได้รับการบำรุง ก็มีแต่อับเฉา ร่วงโรย ไม่มีความสดชื่นงอกงามประเด็นที่เกี่ยวกับการให้ อีกประเด็นหนึ่ง คือการให้ที่เรียกว่า การให้อภัย เนื่องจากบางทีการให้อภัยแก่คนที่เรารักนี้อาจเป็นการบอกความหมายสรุปรวมของหลักฆราวาสธรรมอีกสามข้อข้างต้นด้วย เพราะเมื่อคุณให้อภัยแก่คนที่คุณรัก นั้นเป็นการแสดงไมตรีจิตเรื่องความจริงใจของคุณ เป็นการแสดงออกถึงการยอมรับความแตกต่าง และการเข้าใจในอีกฝ่าย และคุณก็เป็นผู้ที่มีความอดทนอดกลั้นที่จะไม่ตอบโต้ และมุ่งร้ายกลับคืนพร้อมที่จะฝ่าฟันอุปสรรคด้วยกันอีกครั้ง

หลักฆราวาสธรรม ทั้ง ๔ ข้อนี้ แม้ว่าเวลาจะผ่านพ้นมาสองพันกว่าปีแล้ว แต่หากพิจารณาดูจะพบว่ามีความหมายของความรักในปัจจุบันได้อย่างครอบคลุมทั้งหมด ซึ่งไม่เพียงแต่แค่ให้เห็นถึงความหมายของรักว่าเป็นอย่างไร แต่ยังเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนให้มีความรักที่ดีด้วย ซึ่งไม่จำกัดเพียงแค่เฉพาะระหว่างคู่ครอง ๔ คนเท่านั้น แต่สามารถที่จะนำไปปฏิบัติกับทุกคนในสังคมที่เราอาศัยเพื่อที่จะทำให้สังคมที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความรักต่อกัน^{๒๖}

ดังนั้นเราสามารถแบ่งความรักได้เป็น ๓ ระดับ ได้แก่ ความรักตนเอง ความรักผู้อื่น และความรักแบบเมตตา

ความรักตนเอง เป็นความรักที่เป็นพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ เป็นความรักใคร่เพื่อความพอใจส่วนตัว จัดเป็นความรักที่อยู่บนพื้นฐานของเสนาหา ดังที่ได้กล่าวไว้ในความหมายของคำว่าเสนาหา เป็นไวพจน์ หนึ่งของตณหา

ความรักผู้อื่น เป็นความรักที่เป็นความปรารถนาดี ที่ให้บุคคล สรรพสัตว์เป็นสุข มีลักษณะที่ประพุดติแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูล น้อมนำเอาแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลายเป็นกิจสามารถปลดปล่อยความอาฆาตและระงับความพยาบาทได้

^{๒๖} แหล่งที่มา, <http://oknation.nationtv.tv/blog/chonnakan/2008/08/05/entry-๑>.

(๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๙).

ความรักแบบเมตตา เป็นความรักที่ปรารถนาเกื้อกูลกัน ความอนุเคราะห์ความไม่พยายา ความไม่ปองร้าย กุศลมูลคืออโศกในหมู่มสัตว์^{๒๗}

จากการกล่าวมาข้างต้นสามารถ สรุปได้ว่า ความรัก เป็นความรู้สึก ที่มีอิทธิพลต่อมนุษย์ทุกรูปทุกนาม เพราะจากความรักเพียงอย่างเดียวนี้เอง สามารถส่งอิทธิพลต่อชีวิตได้ทุกแง่ทุกมุม ความรักเป็นได้ทั้งแรงบันดาลใจในเชิงสร้างสรรค์ ขณะเดียวกันก็เป็นทั้งต้นเหตุแห่งสงครามมหาวินาศ ในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วนเพราะฉะนั้นเราควรซื้อตรงต่อความรักถ้าเราต้องการที่จะรักคนอื่นเราต้องซื้อตรงต่อตนเองด้วยต้องเอาหลักธรรมที่เน้นในเรื่องของการใช้ปัญญาในการตัดสินใจ ควบคุมจิตใจ ความรักนั้นเราควรแบ่งใจรักตนเอง รักคนอื่น และรักแบบเมตตาจึงจะสมหวัง ในการดำเนินชีวิตของเราที่เช่นเดียวกันถ้าในสังคมใดหนึ่งขาดความเมตตาอารีและ ขาดความดูแลเอาใจต่อความรักไม่นาน ผลที่ตามมาคนที่ถูกระทำนั้นจะไม่มีกำลังใจในการใช้ชีวิตอาจไปใช้สิ่งเสพติด คิดไม่ดีต่อตนเองในเชิงลบในที่สุดก็จบชีวิต ดังนั้นควรมีวิธีรับมือคือควรน้อมเอาหลักธรรม ขรรวาสธรรม ๔ เป็นคำสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นหลักธรรมที่พระองค์ทรงมอบสำหรับผู้ครองเรือนได้ปฏิบัติ เพื่อเสริมให้มีความสุขในชีวิตยิ่งขึ้น

๒.๓.๖ การสงเคราะห์

การเสียสละนั้นเป็นอีกส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตในสังคมเพื่อสงเคราะห์ต่อตนเองและคนอื่นเพื่อความสุขในสังคมในชุมชน และ ประเทศชาติ หรือในระดับโลก ในทางพระพุทธศาสนาท่านก็มีหลักธรรมสำหรับการสงเคราะห์ นั่นคือสังคหวัตถุ ๔ ประการ^{๒๘}

๑. ทาน ให้ปัน คือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือสงเคราะห์ ด้วยปัจจัยสี่ ทุนหรือทรัพย์สินสิ่งของ ตลอดจนให้ความรู้ความเข้าใจ และ ศิลปวิทยา

๒. ปิยวาจา พูดอย่างรักกัน คือ กล่าวคำสุภาพ ไพเราะ น่าฟัง ชี้แจงแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ มีเหตุผล เป็นหลักฐาน ชักจูงในทางที่ดีงามหรือคำแสดงความเห็นอก เห็นใจ ให้กำลังใจ รู้จักพูดให้เกิดความเข้าใจดีสมาณสามัคคี เกิดไมตรี ทำให้รักใคร่นับถือและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

๓. อตถจริยา ทำประโยชน์แก่เขา คือ ช่วยเหลือด้วยแรงกาย และชวนชวยช่วยเหลือกิจการต่างๆ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ รวมทั้งช่วยแก้ไข้ปัญหาและช่วยปรับปรุงส่งเสริมในด้านจริยธรรม

^{๒๗} นางสาวณัฐมา ชันติธรรมกุล, “การศึกษาความรักในพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๙-๒๔-๓๕.

^{๒๘} พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). **"พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม"**, อ่างแล้ว, หน้า ๒๑.

๔. สมานัตตตา เอาตัวเข้าสมาน คือ ทำตัวให้เข้ากับเขาได้ วางตนเสมอดัน เสมอปลาย ให้ความเสมอภาค ปฏิบัติสม่ำเสมอกับต่อคนทั้งหลาย ไม่เอาเปรียบ และ เสมอในสุขทุกข์ คือ ร่วมสุขร่วมทุกข์ ร่วมรับรู้ ร่วมแก้ไข ปัญหา เพื่อให้เกิดประโยชน์สุขร่วมกัน

ความเสียสละเป็นคุณธรรมขั้นพื้นฐานของผู้ที่อยู่ร่วมกันในสังคม ทุกคนในสังคมต้องมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เสียสละแบ่งปันให้แกกัน ไม่มีจิตใจคับแคบ เห็นแก่ตัว ความเสียสละจึงเป็นคุณธรรมเครื่องผูกมิตรไมตรี ยึดเหนี่ยวจิตใจไว้ เป็นเครื่องมือสร้างลักษณะนิสัยให้เป็นคนที่เห็นแก่ประโยชน์สุขส่วนรวมมากกว่าประโยชน์สุขส่วนตัว คนที่อยู่ร่วมกันในสังคมจะเกิดความสงบสุขได้ควรจะมีคุณธรรมคือความเสียสละ คือเสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อส่วนรวม เพราะถ้าต่างคนต่างเห็นแก่ตัว ไม่เห็นแก่คนอื่นแล้ว ส่วนรวมก็จะเดือดร้อน เมื่อส่วนรวมเกิดความเดือดร้อนเสียแล้วความสุขความสงบจะเกิดขึ้นได้อย่างไร

การเสียสละจึงเป็นคุณธรรมสำคัญอย่างหนึ่งในสังคม เริ่มตั้งแต่ครอบครัวอันเป็นหน่วยเล็กๆ ของสังคม ต้องเสียสละความสุขส่วนตัวให้แกกัน เสียสละทรัพย์สินที่หามาได้ด้วยความเหน้อยยากลำบากให้แกกัน ทั้งในยามปกติและคราวจำเป็น ดังจะเห็นได้จากที่มีการเสียสละ และบริจาคทรัพย์สิน สิ่งของเพื่อช่วยเหลือกัน ในเมื่อประสบภัยอย่างใดอย่างหนึ่ง เกิดขึ้นแก่คนในที่ใดที่หนึ่ง ก็มักจะมีการรับบริจาคเพื่อนำเงินหรือสิ่งของไปช่วยเหลือผู้ที่ได้รับความทุกข์ความเดือดร้อนอันเกิดจากภัยพิบัติต่างๆ เช่น อุทกภัย วาตภัย เป็นต้น หรือไม่ก็มีการรับบริจาคสิ่งของเพื่อนำไปสร้างเป็นสาธารณประโยชน์ให้แก่สังคมส่วนรวม

บุคคลผู้มีน้ำใจเสียสละ มีจิตใจโอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ทุกคนในสังคม ช่วยเหลือเท่าที่เห็นว่าสมควรจะช่วยเหลือได้ เห็นใครควรแก่การช่วยเหลือก็ช่วยเหลือตามกำลังมากบ้างน้อยบ้าง หรือบางครั้งก็ช่วยเหลือด้วยกำลังกาย บางครั้งก็ช่วยเหลือด้วยกำลังทรัพย์ บางครั้งก็ช่วยเหลือด้วยกำลังสติปัญญา ทุกๆ ครั้งที่ช่วยเหลือก็มีความกรุณาสงสารเป็นเบื้องหน้า มุ่งที่จะปลดเปลื้องความทุกข์ของผู้อื่นด้วยความเต็มใจ บริสุทธิ์ใจ ผู้ที่ฝึกฝนมาดีในเรื่องของการเสียสละย่อมสละได้โดยง่าย ไม่ต้องฝืนใจ สามารถที่จะทำได้อย่างสม่ำเสมอ และสามารถที่จะเสียสละให้ได้แม้สิ่งอันเป็นที่รัก ที่ให้ได้โดยยาก มีอวัยวะและชีวิตเป็นที่สุด

ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และการเสียสละเป็นคุณธรรมสำคัญประการหนึ่งที่สร้างความนับถือผูกไมตรี ทำคนเกลียดให้รัก ทำคนที่รักอยู่แล้วให้มีความรักมากยิ่งขึ้น ย่อมให้ผลที่ดีเสมอ ก่อให้เกิดความชื่นชมยินดีต่อกันและกัน ไม่ว่าจะเป็นผู้ให้หรือผู้รับ คนที่มีน้ำใจเสียสละคิดจะเฉลี่ยแบ่งปันลาภผลและความสุขของตนแก่ผู้อื่นอยู่เสมอ นั่น ไม่ว่าใครๆ ก็อยากคบหาสมาคมด้วย

ดังนั้น ผู้ที่มองเห็นการณ์ไกลควรพยายามฝึกตนให้เป็นคนเสียสละแบ่งปันวันละนิด เป็นการสร้างนิสัย อุปนิสัยและอริยาไยที่ดีให้แก่ตนเอง ซึ่งอุปนิสัยนี้จะค่อยๆ ผิ่กลิ้งลงในจิตใจ กลายเป็นอุปนิสัยที่มั่นคง ทำลายได้โดยยาก เป็นอุปนิสัยประจำตัวต่อไป^{๒๙}

การแสดงความรักเพื่อพ่อแม่ สามารถปฏิบัติได้หลายแนวทาง ดังนี้

๑. รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ด้วยการปฏิบัติต่อผู้อื่นเหมือนที่ต้องการให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อตนเอง

๒. รู้จักให้มากกว่ารับ โดยการแสดงน้ำใจต่อคนรอบข้างทุกครั้งที่มีโอกาส เช่น มองเงินหรือสิ่งของที่จำเป็นให้แก่ผู้ยากไร้ ช่วยครูถือของ ช่วยสอนการบ้านให้เพื่อน เป็นต้น

๓. รู้จักเคารพในสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น โดยการปิดกั้นความคิดหรือการกระทำในทางที่ถูกต้องเหมาะสมของผู้อื่น และไม่เบียดเบียนกัน

๔. มีจิตใจโอบอ้อมอารี

๕. มีความปรารถนาดีและจริงใจต่อผู้อื่นเสมอ

๖. มีความห่วงใยคนรอบข้างอยู่เสมอมีน้ำใจ ช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน^{๓๐}

คุณธรรม ความดีงาม ที่พระพุทธเจ้าทรงมอบให้พุทธศาสนิกชนทุกคนไว้เจริญ

มีอยู่ ๔ ประการด้วยกัน คือ

๑. ศรัทธาความเชื่อ

๒. จาคะการเสียสละ

๓. ศีล ความประพฤติที่ดีงาม

๔. ปัญญา ความรู้ความฉลาด

คุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ เป็นคุณสมบัติของพุทธศาสนิกชนที่พระพุทธเจ้าได้ทรงกำหนดไว้ ให้ผู้ที่มีศรัทธาความเชื่อ ความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา นำไปปฏิบัติ เพื่อความสุข ความเจริญรุ่งเรือง ความเป็นสิริมงคล ความปราศจากความทุกข์ ความเสื่อมเสีย ความหายนะทั้งหลาย เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงศึกษา ได้ทรงปฏิบัติ ทรงบรรลุเห็นอย่างชัดแจ้งแล้ว จึงได้นำเอามาสั่งสอนให้กับผู้ที่มีศรัทธาความเชื่อมีปัญหาความฉลาด ที่สามารถเห็นถึงผลที่ดีที่งามที่จะตามมาจากการปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนและปฏิบัติมา

ถ้าเป็นพุทธศาสนิกชน ก็ควรคำนึงถึงคุณสมบัติทั้ง ๔ ประการนี้ ถ้ายังไม่มีคุณสมบัติทั้ง ๔ ประการนี้ ก็ยังไม่ถือว่าเป็นพุทธศาสนิกชนที่แท้จริง เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ก็จะไม่ได้รับอานิสงส์ผลประโยชน์จากการเป็นพุทธศาสนิกชน แต่ถ้าได้เจริญคุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว ก็จะได้รับอานิสงส์อันดีงาม อันประเสริฐของพระพุทธศาสนา ตั้งแต่มนุษย์สมบัติขึ้นไป จนถึง

^{๒๙} แหล่งที่มา, <http://www1.onab.go.th/index.php?option=com> (๑๗ มกราคม ๒๕๖๐).

^{๓๐} แหล่งที่มา, <https://sites.google.com/a/thoengwit.ac.th> (๑๗ มกราคม ๒๕๖๐).

เทวสมบัติ พรหมสมบัติ และอริยสมบัติ คือมรรคผลนิพพาน ซึ่งล้วนเกิดจากการเจริญคุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ ดังนั้นในทุกๆวันพระหรือทุกๆครั้งที่เรามาวัดกัน ก็จะมีพิธีกรรมที่เสริมสร้างให้เจริญในคุณธรรมทั้ง ๔ เช่น เมื่อมาที่วัดแล้ว ก็จะได้บูชาพระรัตนตรัย เป็นการตอกย้ำศรัทธาความเชื่อ ความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย ในพระพุทธ ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ตอกย้ำความไม่สงสัยในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปฏิบัติ เป็นการเจริญศรัทธา หลังจากนั้นก็มีการทำบุญถวายทาน จตุปัจจัย ไทยทาน สังฆทาน เป็นการเจริญจาคะคือการเสียสละ ต่อจากนั้นก็มีการสมาทานศีล เป็นการเจริญศีล ความประพฤติดีทางกาย ทางวาจา แล้วก็มีการแสดงธรรม เป็นการเจริญปัญญาความรู้ ความฉลาด

คุณธรรมทั้ง ๔ ประการ ที่พุทธศาสนิกชนทุกครั้งที่มาวัดจะได้เจริญ เมื่อได้เจริญแล้ว ความสุขความเจริญ ความหลุดพ้นจากความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ย่อมเป็นผลที่จะปรากฏขึ้นมาตามลำดับแห่งการปฏิบัติ จึงเป็นสิ่งที่ควรคำนึงอยู่เสมอ ควรเจริญอยู่เสมอ ไม่ว่าจะมาที่วัดหรือไม่ก็ตาม เพียงแต่ว่าเวลามาที่วัดจะสะดวกกว่า เพราะมีกิจกรรมเหล่านี้เป็นเครื่องส่งเสริม ให้ได้เจริญคุณธรรมเหล่านี้ แต่ถ้าไม่ได้มาที่วัด ก็ขอให้สวดมนต์ภาวนาถึงคุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ แล้วพยายามเจริญให้มากอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะอยู่แห่งหนตำบลใดเวลาใด เมื่อถึงเวลาที่ควรเจริญคุณธรรมเหล่านี้ ก็ควรเจริญไป ถ้าเป็นเช่นนั้นแล้ว ความเจริญรุ่งเรือง ก็จะเป็นไปตามลำดับ ความเสื่อมก็จะลดน้อยถอยลงไป ความทุกข์ ความวุ่นวายใจก็จะค่อยหมดไปๆ จนในที่สุดก็จะเป็นความสุขที่ลือลืออยู่ในใจเลย นั่นก็เป็นเพราะว่าได้ประพฤติปฏิบัติตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ ซึ่งสรุปลงได้ ๓ ประการด้วยกัน คือ

๑. ละการกระทำความชั่วทั้งปวงเสีย
๒. ทำความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม
๓. ชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด^{๓๑}

จากการกล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การเสียสละ หรือการสงเคราะห์นั้นพุทธองค์ทรงวางหัวข้อธรรมไว้แล้วเพื่อความเข้าใจในการให้ทานเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการเสียสละประโยชน์ส่วนตนและประโยชน์คนอื่น นั้นต้องควบคู่กันไปกับความมีคุณธรรมคือ ต้องมีความเชื่อ ในเรื่องของความเสียสละเพื่อความประพฤติที่ดีงามและใช้ปัญญาในเรื่องนั้น เพื่อให้ถึงเป้าหมายที่พุทธองค์ทรงวางไว้ คือ ละการทำชั่ว ทำจิตใจให้ผ่องใส และ ทำจิตให้ขาวบริสุทธิ์ เป็นต้น

๒.๔ วัตถุประสงค์ของการดำเนินชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา

๒.๔.๑ เพื่อความดับทุกข์

ชีวิตของมนุษย์เมื่อเกิดมาและดำรงอยู่มีสภาพที่ต้องเผชิญกับความทุกข์และความสุขสลับกันไป เมื่อมีความสุข ความทุกข์ก็รออยู่ สลับสับเปลี่ยนกันเหมือนกลางคืนกับกลางวัน ในความ

^{๓๑} แหล่งที่มา, http://www.kammattthana.com/D_153.htm. (๑๗ มกราคม ๒๕๖๐).

เป็นจริงเรื่องของทุกข์-สุขนี้ ถ้าบุคคลไม่พิจารณาถึงสิ่งเหล่านี้ จะดำรงชีวิตโดยให้เหตุการณ์เหล่านั้นผ่านไป เมื่อมีทุกข์ ก็หาทางแก้ไขไปตามสติปัญญาและแต่ละบุคคล เมื่อมีสุขกินดีและหลงใหลไปในความสุขนั้น กล่าวได้ว่า บุคคลเหล่านั้นยังไม่เห็นสุขและทุกข์อย่างแท้จริงตามแนวทางพระพุทธศาสนา ความทุกข์ในทางพระพุทธศาสนากล่าวได้ว่า แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ประราณาสังขารได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์^{๓๒} กระนั้นพระพุทธศาสนาได้สอนแนวทาง มีหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ที่ว่าด้วย อริยสัจ ๔ ซึ่งแปลว่าความจริงอันประเสริฐ อยากให้พิจารณาแล้วนำไปปฏิบัติเพื่อความดับดังนี้

๑. ทุกข์ ควรรู้ คือการทำความเข้าใจปัญหาหรือสภาวะที่เป็นทุกข์อย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง เป็นการเผชิญหน้ากับปัญหา

๒. สมุทัย ควรละ คือการกำจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ เป็นการแก้ปัญหาที่เหตุต้นตอ

๓. นิโรธ ควรทำให้แจ้ง คือการเข้าถึงภาวะดับทุกข์ หมายถึงภาวะที่ไร้ปัญหาซึ่งเป็นจุดมุ่งหมาย

๔. มรรค ควรเจริญ คือการฝึกอบรมปฏิบัติตามทางเพื่อให้ถึงความดับแห่งทุกข์ หมายถึงวิธีการหรือทางที่จะนำไปสู่จุดหมายที่ไร้ปัญหา

ความจริงอันประเสริฐนี้ถ้าบุคคลใดนำไปประพฤติปฏิบัติก็จะช่วยให้หลุดพ้นจากความทุกข์.

๒.๔.๒ เพื่อความสุข

โดยธรรมชาติของมนุษย์แล้วทุกคนย่อมมีความรักตนเองมากกว่าคนอื่นมากกว่าสิ่งใด มนุษย์จึงพยายามทุกวิถีทางที่จะแสวงหาความสุขให้แก่ตนเองอย่างสุดความสามารถ คำว่า “สุข” หมายความว่า ธรรมชาติที่ทนได้ง่าย^{๓๓} ความสุขนี้เกิดขึ้นแก่ผู้ใดก็ทำให้ผู้นั้น สำราญ สดวก สบาย ส่วนความสุขในทางพระพุทธศาสนามีกล่าวไว้หลายประเภท คือ สุขของคฤหัสถ์ สุขของบรรพชิต กามสุข เนกขัมมสุข สุขที่อิงอามิส สุขที่ไม่อิงอามิส สุขทางกาย สุขทางใจ^{๓๔} สุขที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาได้แก่ สุขของคฤหัสถ์และของบรรพชิต ในคัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า ความสุขทุกอย่างของคฤหัสถ์ทั้งหลายที่มีความสำเร็จกามเป็นมูลและความสุขที่มีการบรรพชาเป็นมูล สุขของคฤหัสถ์นั้น หมายถึง สุขของบริโศกคาม ๔ ประการ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสกับ อนาถาปิณฑิกคหบดี

^{๓๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๓.

^{๓๓} พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปโน), **๖๗ เทศนา**, (กรุงเทพมหานคร : หจก. สามลดา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๘๒.

^{๓๔} นายชนะยุทธ เกตุอยู่. “ศึกษาการดำเนินชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนากับการประกันชีวิตของบริษัทประกันชีวิตในประเทศไทย”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนธรรมมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า ๑๖.

ในอานันยสูตร ว่า คหบดี สุข ๔ ประการนี้ คฤหัสถ์บริโศกคามพึงได้รับตามกาลตามสมัย สุข ๔ ประการคือ

๑. อิตติสุข คือ สุขเกิดจากความมีทรัพย์
๒. โภคสุข คือ สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์
๓. อานันยสุขคือ สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้
๔. อนวัชสุข คือ สุขเกิดจากความประพฤติที่ไม่มีโทษ^{๓๕}

ความหมายรายละเอียดเพิ่มเติม ในความสุข ๔ ประการดังนี้

๑. อิตติสุข (สุขเกิดจากความมีทรัพย์ คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าโภคทรัพย์ที่ตนได้มา ด้วยน้ำพักน้ำแรงความขยันหมั่นเพียรของตน และโดยชอบธรรม)

๒. โภคสุข (สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนได้ใช้ทรัพย์ที่ได้มาโดยชอบนั้น เลี้ยงชีพ เลี้ยงผู้ควรเลี้ยง และบำเพ็ญประโยชน์)

๓. อนนสุข (สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนเป็นไท ไม่มีหนี้สินติดค้างใคร)

๔. อนวัชสุข (สุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนมีความประพฤติสุจริต ไม่บกพร่องเสียหาย ใครๆ ตีเตียนไม่ได้ ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ^{๓๖})

ความสุขระดับนี้ ถึงแม้ว่าจัดเป็นโลกียสุขแต่ก็ถือว่าเป็นความสุขที่ควรแสวงหาตามโลกียวิสัย ของมนุษย์ปุถุชนคนทั่วไป เพราะเป็นความสุขที่ชอบธรรมไม่มีการเบียดเบียนกัน การแสวงหาความสุขแบบนี้ทำให้ชีวิตมีคุณค่า มีสุขภาพจิตดี และมีผลเป็นสุขตามแบบชาวโลก

ความสุขของบรรพชิตเป็นความสุขในขั้นของการบรรลุลัทธิธรรม ในจกัถวัตติสูตร อธิบายว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. สัจจจากามและอกุสลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติ และ สุข อันเกิดจากวิเวกอยู่

๒. เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุตติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิต ณ ภายในเป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีปิติ และ สุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยกาย เพราะปิตินั้นไป

๓. บรรลุตติยฌาน ที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ใดได้ฌานนี้ เป็นผู้มือุเบกขามีสติอยู่เป็นสุข

๔. บรรลุตตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละทุกข์และดับโสมนัสโทมนัส ก่อนๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติ บริสุทธีอยู่^{๓๗}

^{๓๕} เรื่องเดียวกัน, อ้างแล้ว, หน้า ๑๗.

^{๓๖} อง.จตุกก. (ไทย), ๒๑/๖๒/๙๐.

นอกจากความสุขเหล่านี้แล้วในทางพระพุทธศาสนายังมีอีกความสุขหนึ่งซึ่งเป็นความสุขแบบเหนือโลก หรือ โลกุตระสุข ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

โลกุตระสุข คือ ความสุขที่อยู่เหนือวิชาวโลก หมายถึง ความสุขอันเป็นเรื่องภายในจิตใจที่เกิดจากการปฏิบัติด้วยสติปัญญา ความสุขระดับนี้จะเข้าถึงได้ด้วยหลักอริยมรรค อันเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติของบุคคล เพื่อให้เกิดความดีสูงสุด หลักอริยมรรค มี ๘^{๓๘} ประการ ดังนี้

๑. สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) หมายถึง ทศนคติ ความเข้าใจ ความรู้ ที่เกิดจากปัญญาต่อสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง มีความรู้แจ้งในอริยสัจ ๔^{๓๙} คือ

- (๑) รู้จักทุกข์
- (๒) รู้จักเหตุแห่งทุกข์
- (๓) รู้จักเรื่องการดับสิ้นไปแห่งทุกข์
- (๔) รู้จักทางที่ปฏิบัติแห่งการดับสิ้นไปแห่งทุกข์

๒. สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) หมายถึง การนึกคิดที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม มี ๓ ประการ คือ

(๑) ดำริออกจากกาม (เนกขัมมสังกัปปะ) หมายถึง ความโลภ ความโกรธ และความรักใคร่ในวัตถุที่ทำให้ขัดข้องหมองใจ

(๒) ดำริในอันที่จะไม่พยายาบท (อพยายาบทสังกัปปะ) หมายถึง ไม่คิดปองร้าย เคียดแค้นผู้อื่น แต่กลับมีความคิดที่เมตตา หมายถึง ความปรารถนาดี ต้องการให้เขามีความสุข

(๓) ดำริในการที่จะไม่เบียดเบียน (อวิหิงสาสังกัปปะ) หมายถึง ไม่คิดทำร้ายผู้อื่น แต่กลับคิดช่วยเหลือเขาให้พ้นจากความทุกข์

๓. สัมมาวาจา (มีวาจาชอบ) หมายถึง การพูด การเจรจา ด้วยถ้อยคำที่ถูกต้องอ่อนหวาน มีความไพเราะ มี ๔ ประการ คือ

(๑) เว้นจากการพูดเท็จ คือ ไม่พูดโกหก ไม่หลอกลวงหรือกล่าวให้คลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง แต่ควรพูดสิ่งที่เป็นจริงไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด ๆ

(๒) เว้นจากการพูดส่อเสียด คือ ไม่พูดยุยง หรือเสียดแทงผู้อื่นให้เจ็บช้ำน้ำใจ แต่ควรพูดถ้อยคำที่สมานสามัคคี

^{๓๗} นายชนะยุทธ เกตุอยู่. "ศึกษาการดำเนินชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนากับการประกันชีวิตของบริษัทประกันชีวิตในประเทศไทย", **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า ๑๗-๑๘.

^{๓๘} พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). **"พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม"**. อ่างแล้ว, หน้า ๒๑๕.

^{๓๙} พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). **"พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม"**, อ่างแล้ว, หน้า ๒๐๔.

(๓) เว้นจากการพูดคำหยาบ คือ ไม่พูดจาด้วยถ้อยคำที่รุนแรงลามก เช่น คำด่า คำประชดหรือกระแทกแดกดัน แต่ควรพูดด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวาน น่าเชื่อถือ น่าฟัง มีเหตุผล

(๔) เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ คือ ไม่พูดไร้สาระ พูดเล่น พูดในสิ่งที่เป็นไปได้ แต่ควรพูดด้วยถ้อยคำที่สมเหตุสมผล มีประโยชน์ทางจิตใจ และทางการประพฤติปฏิบัติ

๔. สัมมากรรมันตะ (การทำความชอบ) หมายถึง การกระทำที่ถูกต้องมี ๓ ประการ คือ

(๑) เว้นจากปาณาติบาต คือ การเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตหรือเบียดเบียนโดยเจตนาต่อสิ่งมีชีวิตทุกชนิด

(๒) เว้นจากอทินนาทาน คือ การเว้นจากการถือเอาทรัพย์ของผู้อื่นมาเป็นของตน โดยอาการขโมย หรือการใช้อำนาจของตนโดยมิชอบ

(๓) เว้นจากกาเมสุมิฉฉาจาร คือ การเว้นจากการประพฤติกามกับบุคคลที่มีเจ้าของหวงแหน เช่น บุตรหญิงชาย ภรรยาและสามีผู้อื่น

๕. สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) หมายถึง การเลี้ยงชีพในทางที่ถูกต้องโดยชอบธรรม อาชีพที่สุจริต งดเว้นจากอาชีพที่ผิดกฎหมายและศีลธรรม (มิจฉาอาชีวะ) ๕^{๔๐} อย่าง ดังนี้

(๑) ค้าขายเครื่องประหารทำลายกัน เช่น ปืน ระเบิด อาวุธสงคราม เป็นต้น

(๒) ค้าขายมนุษย์

(๓) ค้าขายสัตว์สำหรับฆ่าเพื่อเป็นอาหาร

(๔) ค้าขายน้ำเมา หรือสิ่งเสพติดทุกชนิด

(๕) ค้าขายยาพิษ

๖. สัมมาวายามะ (ความพยายามชอบ) หมายถึง ความเพียรพยายามที่ถูกต้องในสิ่งที่ดี มี ๔ อย่าง คือ

(๑) เพียรระวังไม่ให้เกิดบาปและอกุศลขึ้นในสันดานหรือนิสัยของตน

(๒) เพียรละบาปที่เกิดขึ้นในสันดานของตนให้หมดสิ้นไป

(๓) เพียรสร้างบุญกุศลให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง

(๔) เพียรรักษาบุญกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้มียุ่มนั่นคง อย่าให้สูญสิ้นไป

๗. สัมมาสติ (ความระลึกชอบ) หมายถึง ความระลึกหรือการตั้งสติในทางที่ถูกต้อง คือ มีสติรอบคอบระลึกได้ ก่อนที่จะทำ ก่อนพูด ก่อนคิด และระลึกถึงความดีงาม สิ่งที่เป็นบุญกุศล สิ่งที่ทำให้จิตใจผ่องใส และปฏิบัติให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา ในพระไตรปิฎกอธิบายถึงสัมมาสติ ดังนี้ สัมมาสติเป็นฉน สติ คือ การคอยระลึกถึงอยู่เนื่อง ๆ การทวนระลึก (กัถิ) สติ คือ ภาวะที่ระลึกได้ ภาวะที่ทรงจำไว้ ภาวะที่ไม่เลือนหาย ภาวะที่ไม่ลือ (กัถิ) สติ คือ สติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์มรรค นับเนื่องในองค์มรรค นี้เรียกว่า สัมมาสติ

^{๔๐} อก.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๗๗/๑๓๓.

๘. สัมมาสมาธิ (จิตตั้งมั่นชอบ) หมายถึง ความตั้งใจ ความตั้งมั่นในอารมณ์ให้เป็นหนึ่ง ไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่าน ทำจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ให้เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ ในพระไตรปิฎกอธิบาย ดังนี้ "สัมมาสมาธิ เป็นโณ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความตั้งแน่วแห่งจิต ความมั่นลงไปแห่งจิต ความไม่ส่ายไป ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่ไม่ขัดส่าย ความสงบ (สมณะ) สมาธิอินทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรค อันใด นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ"

หลัก อริยมรรค ๘ นี้ เป็นหลักการปฏิบัติที่วางให้เป็นแนวทางนำไปสู่ความสุข อันเป็นความสุขสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาที่ถือว่าเป็นความสุขที่หลุดพ้นจาก สังสารวัฏ คือ ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป และจัดเป็นความสุขระดับโลกุตระที่มีความละเอียดอ่อน มีความประณีต หมายถึง "นิพพาน" ลักษณะสำคัญของนิพพานที่สืบเนื่องมาจากความหมายว่า "ดับ" ซึ่งนับว่ามีจุดเด่น น่าสนใจ มีอยู่ ๓ อย่าง คือ

๑. ดับอวิชชา หมายถึง การเกิดญาณทัศนะอันสูงสุด หยั่งรู้สัจธรรม

๒. ดับกิเลส หมายถึง กำจัดความชั่วร้าย และของเสียต่างๆ ภายในจิตใจหมดเหตุที่จะเกิด ปัญหาความเดือดร้อนวุ่นวายต่างๆ แก่ชีวิตและสังขาร

๓. ดับทุกข์ หมายถึง ความหมดทุกข์ บรรลุสุขอันสูงสุด ความดับทุกข์ระดับที่สามนี้ คือ ความสุข หรือความดับทุกข์สิ้นทุกข์

จากการกล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ความสุขมี ความสำคัญมากในทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะในการปฏิบัติธรรมถือว่า พุทธจริยธรรมไม่แยกต่างหากจากความสุข ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การทำความดีต่าง ๆ ทั่วไป ก็เรียกว่า "บุญ" มีพุทธพจน์ตรัสว่า "บุญเป็นชื่อของความสุข" ส่วนในการบำเพ็ญเพียรทางจิตหรือเจริญภาวนา ความสุขก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เกิดสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิบรรลุฌานแล้ว ความสุขก็เป็นองค์ประกอบของฌานและสูงขึ้นไปที่สุดของฌานจนไปสู่ความสุขที่ ประณีตนั้น คือ "นิพพาน" เพราะพระนิพพานก็เป็นความสุขสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา

๒.๔.๓ เพื่อให้เข้าใจความจริงของชีวิต

ในทางพระพุทธศาสนา ได้มีการอุปมาอุปไมยไว้เพื่อรู้เท่าทันธรรมชาติของเบญจขันธ์ให้เกิด ความรู้ความเข้าใจและการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทภายใต้กฎธรรมชาติไว้ ดังที่แสดงไว้ใน คัมภีร์สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค เณรปัญฑุมสูตร^{๔๑} ว่า

๑. รูป เปรียบเหมือนกลุ่มฟองน้ำ คือไม่มีแก่นสาร ไม่สามารถยึดถือได้ว่าเป็นของตนเอง เหมือนฟองน้ำที่ตั้งก่อตัวขึ้นแล้วย่อมสลายตัวทันที ไม่สามารถจับเอาใส่ภาชนะหรือถาดใช้สอยประโยชน์ได้

^{๔๑} ส.ข. (ไทย), ๙/๒๔๒/๑๓๔ - ๑๓๖.

๒. เวทนา เปรียบเหมือนฟองน้ำ คือไม่มีแก่นสาร ไม่สามารถจับคว้าเอาทำให้เป็นประโยชน์ในการใช้สอยในชีวิตประจำวันให้เที่ยง หรือ ยั่งยืน เหมือนฟองน้ำที่ไม่สามารถมาทำแผ่นกระดานหรือที่นั่งได้

๓. สัญญา เปรียบเหมือนพยับแดด คือไม่มีแก่นสาร ไม่สามารถเป็นประโยชน์แก่การชมดูให้เป็นรูปสีเขียว สีสแดงได้เหมือนพยับแดด ไม่สามารถมาจับเอาใส่ภาชนะ หรือตีมี อาบได้

๔. สังขาร เปรียบเหมือนต้นกล้วย คือ ไม่มีแก่นสาร ไม่สามารถจะยึดถือว่าเที่ยงได้ แม้ยึดถือแล้วไม่เป็นไปตามความปรารถนา เหมือนต้นกล้วยมีแต่กาบภายนอก ภายในไม่มีแก่น ไม่สามารถที่จะเอามาทำเป็นเครื่องใช้สอย หรือจะมาทำเป็นกลอนเรือนได้

๕. วิญญาณ เปรียบเหมือนมายากล คือไม่มีแก่นสาร ไม่สามารถดำเนินชีวิต กำหนดช่วงเวลาแน่นอนไม่ได้ เหมือนนักมายากล ล่อลวงปวงชนยึดถือ หรือมองไม่เห็น ไปตามอาการ หรือปรากฏการณ์ต่างๆ มีการยืนบ้าง เดินบ้าง นั่งบ้างเป็นต้น

ในธรรมชาติเหล่านี้มีลักษณะที่ปรากฏแก่สายตาเรา คือ ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มีความเปลี่ยนแปลงและผันแปรอยู่ตลอดเวลา หลักธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นแหล่งความรู้ ทำให้มนุษย์เมื่อศึกษาแล้วเข้าใจแนวทางเห็นความจริงของธรรมชาติ ชีวิตที่มีอยู่ในทุกสรรพสิ่งรวมทั้งชีวิตของมนุษย์ด้วย พระพุทธเจ้าได้อุปมาชีวิตของมนุษย์ไว้ ๗ ประการ^{๔๒} ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ชีวิตของมนุษย์นั้นช่วงชีวิตมีอยู่สั้น เกิดมาแล้วต้องตาย เปลี่ยนแปลงเร็ว มีทุกข์มาก มีความตายรออยู่ข้างหน้า ดังต่อไปนี้

๑. ชีวิตมนุษย์ อุปมาเหมือน หยาดน้ำค้างบนยอดหญ้า เมื่อดวงอาทิตย์ขึ้น ก็เหือดแห้ง ไปอย่างรวดเร็ว อยู่ได้ไม่นาน แม้ฉันใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยหยาดน้ำค้างก็ฉันนั้นเหมือนกัน

๒. อุปมาเหมือน เมื่อฝนเม็ดใหญ่ตก ฟองน้ำย่อมแตกหายไปอย่างรวดเร็ว คงอยู่ได้ไม่นาน แม้ฉันใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยฟองน้ำ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน

๓. อุปมาเหมือน รอยกิดในน้ำย่อมขาดหายไปอย่างรวดเร็ว คงอยู่ได้ไม่นาน แม้ฉันใด ชีวิตมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยรอยกิดในน้ำ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน

๔. อุปมาเหมือน เมื่อน้ำที่ไหลออกมาจากภูเขา มาจากที่ไหน มีกระแสเชี่ยว พัดสิ่งที่พาไปได้ ไม่มีขณะ เวลา หรือชั่วครู่ที่มันจะหยุด โดยที่แท้ เมื่อน้ำนั้นย่อมไหลบ่า เรื่อยไป แม้ฉันใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วย เมื่อน้ำที่ไหลมาจากภูเขา ก็ฉันนั้นเหมือนกัน.

๕. อุปมาเหมือน บุรุษที่กำลังอมก้อนเขษะไว้ที่ปลายลิ้นแล้ว พึงถ่มทิ้งไปโดยไม่ยากนัก แม้ฉันใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยก้อนเขษะ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน

^{๔๒} อัง.สตุตถก. (ไทย) ๔/๑๐/๒๗๓.

๖. อุปมาเหมือน ชื่นเนื้อที่เขาใส่ไว้ในกระทะเหล็กที่ถูกเผาไฟตลอดทั้งวันย่อมหดหายไปอย่างรวดเร็ว คงอยู่ได้ไม่นาน แม้ฉันทิ ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยชื่นเนื้อ ก็ฉันทิเหมือนกัน

๗. อุปมาเหมือน แมคโคที่ถูกฆ่า ถูกเขานำไปสู่ที่ฆ่า ยกเท้าขึ้นคราวใด ก็ยิ่งใกล้ถูกฆ่า ใกล้ตายเข้าไปครานั้น แม้ฉันทิ ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยแมคโค ที่จะถูกฆ่า ก็ฉันทิเหมือนกัน

จากการอุปมาดังกล่าว จึงเห็นความจริงของชีวิต ว่า หลักการดำเนินชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาคือ การเข้าใจตนเองและเข้าใจธรรมชาติที่โอบอุ้มชีวิตให้อยู่รอด เมื่อเข้าใจชีวิตแล้ว จะมองเห็นกระบวนการเป็นไปตามวิถีของมัน ดังนั้นแล้ว ในการดำเนินชีวิตตามหลักการของพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้องเหมาะสม อันจะเป็นเครื่องสร้างสติ ปัญญา และ การกระทำของตนให้อยู่ในกรอบแห่งธรรมตามฐานะของตน จนสิ้นกาลเวลาที่มีชีวิตอยู่บนโลกนี้นั้นเราต้องเข้าใจธรรมชาติและ เข้าใจตน เมื่อเข้าใจชีวิตตามความความเป็นจริงแล้วก็จะคลายความยึดมั่นถือมั่นในชีวิตทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

๒.๔.๔ เพื่อให้เกิดปัญญา

เหตุผลในการในการดำเนินชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาอีกข้อหนึ่งคือ ความรู้ในระดับโลกุตระธรรม แต่กรอบในการดำเนินชีวิต มีทั้งสองทางคือ ทางโลกกุตระธรรม ความรู้พื้นฐานเบื้องต้นให้สมองได้รับข้อมูลเป็นฐานที่จะกลั่นกรองการกระทำการตัดสินใจ การแสดงความคิดเห็น อันจะพาให้เกิดอาชีพ ในการหล่อเลี้ยงชีวิตตนเองได้ความรู้เหล่านี้มักจะมากับความสามารถ ความรู้เหล่านี้ยังไม่พอ ที่จะดำเนินชีวิตให้สมบูรณ์แบบได้จำเป็นต้องเติมความเข้าใจในระดับเชิงลึกด้วย นั่นคือ สติ และ ปัญญา คุณลักษณะทั้งสองนี้จะเอื้อให้เส้นทางการดำเนินชีวิตมีความละเอียดรอบครอบมากขึ้น เหมือนมีตาสองข้างที่มองเห็นมิติที่กว้างขึ้นเนื่องจากว่าพระพุทธศาสนามีคำสอนมุ่งเน้นที่ปัญญา คือ การรอบรู้ทางกายวิภาค และ จิตวิภาค หมายความว่า การนำหลักคำสอนในเบื้องต้นมาปฏิบัติเพื่อจัดระเบียบพฤติกรรมทางกาย วาจา และ ความคิด เพื่อเป็นฐานในการเข้าใจระดับสูงขึ้นไป พระพุทธศาสนาก็ไม่ได้ละเลยความรู้ทางโลก อย่างสิ้นเชิงเพราะความรู้ทางโลกเป็นความรู้สำหรับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในการประกอบอาชีพเพื่อดำรงชีวิตอยู่ในสังคม และ รู้จักหลักการ รู้จักเหตุผล รู้จักกฎเกณฑ์ของสิ่งทั้งหลายที่ตนเข้าใจเกี่ยวข้อง^{๔๓}

ส่วนปัญญาในระดับโลกุตระนั้นคือ ปัญญาที่เข้าใจถึงหลักธรรมความจริงของชีวิต พระพุทธเจ้าทรงเปรียบปัญญาว่า ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก^{๔๔} เป็นความรู้แจ้งในสังขารที่ควรรู้

^{๔๓} นายชนะยุทธ เกตุอยู่. “ศึกษาการดำเนินชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนากับการประกันชีวิตของบริษัทประกันชีวิตในประเทศไทย”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า ๒๑.

^{๔๔} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๐/๘๕.

ควรเห็น เป็นความรู้ความจริงแท้ของโลกและชีวิต เป็นปัญญาที่สามารถดับกิเลส ดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิงการที่จะเข้าถึงปัญญาในระดับนี้ต้องปฏิบัติตามหลักธรรมขั้นสูงของพระพุทธศาสนาเช่น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นการปฏิบัติเพื่อให้จิตหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงจิตมีความเป็นอิสระเป็นจิตที่วิสุทธิผ่องใส เข้าถึงสัจธรรมความจริงของชีวิตที่เป็น ประโยชน์สูงสุดนั้นคือการบรรลุมรรคผลนิพพาน และ เป็นหลักประกันของ ชีวิตได้อีกด้วย

จากการกล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ใจความดังนี้ เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งแล้วเมื่อเรามีความรู้ระดับทางโลกแล้ว ยิ่งควรมีความรู้อีกอย่างหนึ่งนั่นก็คือ ความรู้ระดับโลกุตระธรรม จะได้มีแนวทางการดำเนินชีวิตที่เที่ยงและถูกต้องตามแนวทางพระพุทธศาสนา เมื่อมีทั้งสองอย่างเมื่อมีปัญหาใดๆ ก็จะได้มีวิธีแก้ไขปัญหาวีชีวิตของตนและของผู้อื่นที่มาปรึกษาอีกด้วย และเพื่อให้เพิ่มเติมและเติมเต็มความเข้าใจของชีวิตในระดับเชิงลึกนั้นก็คือ สติ และ ปัญญา เพื่อที่จะได้เข้าถึงสัจธรรมความจริงของชีวิตที่เป็นประโยชน์สูงสุดนั้นก็คือการบรรลุมรรคผลนิพพาน และเป็นหลักประกันชีวิตได้ด้วย

๒.๕ ประโยชน์ของการดำเนินชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา

ประโยชน์คือจุดมุ่งหมายของการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติธรรม ซึ่งพระพุทธศาสนามีจุดหมายคือพระนิพพาน ซึ่งมีชื่อเรียกอย่างหนึ่งว่า ปรมัตถ์ แปลว่า ประโยชน์อย่างยิ่งหรือจุดหมายสูงสุด เป็นธรรมดาว่าในการสอนธรรมจะต้องเน้นและเร่งเร้าให้ปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดอย่างใดก็ตาม พระพุทธศาสนามีได้มองข้ามประโยชน์ หรือจุดหมายขึ้นรองลดหลั่นกันลงมาที่มนุษย์จะพึงได้พอถึงตามระดับความพร้อมของตน^{๔๕}

๒.๕.๑ ประโยชน์ขั้นต่ำ

การที่จะบรรลุประโยชน์ได้นั้นสร้างเหตุปัจจัยตามสมควรแก่ประโยชน์เหล่านั้นให้เกิดขึ้น แก่ตนเพราะเหตุปัจจัยเป็นสิ่งผลักดันให้ถึงจุดหมายตามสมความต้องการ มี ๖ ประการคือ

๑) ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ มีร่างกายสบายจิตผ่องใส มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ สามารถมองดูโลกด้วยสายตาอันแจ่มใส ยังโรคภัยที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นได้แตกต่างจากบุคคลผู้มีร่างกายและจิตใจสุขภาพไม่ดี ไม่สามารถยังโรคที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นได้ แม้ที่ได้มาแล้วก็ย่อมเสื่อมไป เพราะการใช้จ่ายทรัพยากรเพื่อการดูแลรักษาสุขภาพ

๒) ความปกติกายวาจา กล่าวคือความปกติตามระเบียบวินัย, ปกติมารยาทที่สะอาดปราศจากโทษ, ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว, ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจาให้ดียิ่งขึ้น

๓) การคล้อยตามบัณฑิตผู้เจริญด้วยคุณธรรมทั้งหลาย ย่อมเป็นผู้บริบูรณ์ด้วยความรู้ในการดำเนินชีวิต

^{๔๕} พระธรรมปิฎก, (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๕๙๔.

๔) ความสดัดบริบพ์ที่อ้างเหตุผลเป็นบ่อเกิดแห่งปัญญา ย่อมนำมาซึ่งประโยชน์ตามความปรารถนา

๕) การประพฤติปฏิบัติตามธรรม ย่อมประพฤติแต่สุจริตทางกาย วาจา ใจ เป็นที่ต้องการของวิญญูชนทั้งหลาย

๖) ความมีใจไม่หดหู่ ต่อสู้กับอุปสรรคชีวิตของตน ย่อมมีแต่ความเจริญ ก้าวหน้าดำเนินไปข้างหน้าอย่างภาคภูมิใจ^{๔๖}

๒.๕.๒ ประโยชน์ชั้นกลาง

๑. ทิฐฐัมมิกัตถะประโยชน์ ประโยชน์ในชีวิตนี้หรือประโยชน์ปัจจุบัน เป็นจุดหมายขั้นต้น หรือ จุดหมายเฉพาะหน้า หมายถึงประโยชน์อย่างหนึ่งที่มองเห็นๆ กันในขณะที่มีชีวิตหรือเรื่องธรรมดาสามัญที่มุ่งหมายกันในโลกนี้ ได้แก่ ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ เป็นต้น^{๔๗}

๒. สัมปรายิกัตถะประโยชน์ หมายถึง ประโยชน์เบื้องหน้า หรือประโยชน์ที่ล้าลึกยิ่งกว่า ที่จะมองกันเฉพาะหน้าหรือผิวเผินในภายนอก เป็นจุดหมายขั้นสูงขึ้นไปเป็นหลักประกันชีวิตเมื่อละโลกนี้ หรือเป็นเครื่องประกันการได้คุณค่าที่สูงล้ำเลิศยิ่งกว่าสิ่งที่จะพึงจะได้ตามกันปกติในโลกนี้ ได้แก่ ความเจริญงอกงามแห่งชีวิตจิตใจ ที่ก้าวหน้าเติบโตใหญ่ขึ้นด้วยคุณธรรม มีความสงบสุขทางจิตใจเป็นขั้นที่ผ่อนคลายความยึดติดผูกพันในวัตถุ หันมาให้คุณค่าแก่คุณธรรมความดีงามมีความใฝ่ธรรมรักคุณภาพชีวิตและความเจริญงอกงามของจิตใจ^{๔๘}

๓. ปรมัตถะประโยชน์ ประโยชน์อย่างยอดเยี่ยม หรือประโยชน์ที่เป็นสาระแท้จริงของชีวิต หรือที่หมายขั้นสุดท้าย ได้แก่ การรู้แจ้งสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันคติธรรมตาของสังขารธรรม ปรมัตถะประโยชน์นี้ เป็นประโยชน์สูงสุดของพุทธศาสนิกชน และเป็นประโยชน์และเป้าหมายสูงสุดของชีวิตคือ การดับกิเลส ดับทุกอย่างสิ้นเชิง มีชีวิตที่เป็นอิสระ เป็นชีวิตที่สงบเยือกเย็นอย่างถาวรที่เรียกว่า นิพพาน^{๔๙}

๒.๕.๓ ประโยชน์สูงสุด

๑. ประโยชน์ตน (อัตตัตถะ) หมายถึง การฝึกฝน ปรารถนาความเพียร มีเรี่ยวแรง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดทิ้งฉันทะ ไม่ทอดทิ้งธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย ได้แก่ ประโยชน์ ๓ อย่าง (ประโยชน์ในภาพปัจจุบัน ประโยชน์ในภาพหน้า ประโยชน์อย่างยิ่ง)^{๕๐}

^{๔๖} พุ.ชา.เอกก.อ. (ไทย) ๒๗/๔๘/๓๕.

^{๔๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๕๙๔.

^{๔๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๕๙๔-๕๙๕.

^{๔๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๙๕.

^{๕๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ชีวิตที่สมบุรณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (นครปฐม : สำนักพิมพ์ระฆังทอง, ๒๕๔๙), หน้า ๕๓.

๒. ประโยชน์ผู้อื่น (ปรีตละ) หรือประโยชน์ท่าน การช่วยเหลือเกื้อกูลสนับสนุนผู้อื่นให้บรรลุประโยชน์ทั้ง ๓ ชั้น เท่าที่เกี่ยวข้องกับคนอื่นเป็นผลเกิดขึ้นแก่คนอื่น คุณธรรมเป็นแก่นนำที่จะให้บรรลุข้อนี้คือ กรุณา สังคหวัตถุ ๔ เป็นต้น

๓. ประโยชน์ตนและผู้อื่น (อุภยัตละ) หรือประโยชน์ร่วมกัน ได้แก่ประโยชน์ ๓ ชั้น ที่เป็นผลเกิดขึ้นทั้งแก่ตนและแก่ผู้อื่น หรือ สังคม ชุมชน อันเป็นส่วนรวม ประโยชน์จากส่วนรวม คุณธรรมที่เป็นแก่นนำที่จะบรรลุจุดหมายนี้คือ วินยสามัคคี หรือ สาราณียธรรม ๖ เป็นต้น^{๕๑}

ประโยชน์ทั้ง ๓ นี้มีความสัมพันธ์และเกื้อกูลสนับสนุนกัน ซึ่งประโยชน์เหล่านี้จะหมุนเวียนกลับมายังบุคคลผู้ปฏิบัติ และเมื่อบุคคลอื่นสร้างประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับตนและเผยแผ่ขยายไปเรื่อยๆ ก็จะทำให้สังคมสงบ รวมถึงมนุษยชาติมีความสันติสุขด้วย

จากการกล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ความว่า พระพุทธศาสนาก็ได้มองข้ามประโยชน์แต่อย่างใดแต่ยังเน้นให้เห็นว่าในการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติธรรมนั้นต้องคำนึงถึงว่าสุขภาพร่างกายของเราแข็งแรงดีเพื่อจะได้ง่ายต่อการปฏิบัติและไม่ทอดทิ้งให้คอยตามบันทึก เพื่อจะได้รับฟังหลักธรรมต่างๆ เราจะเห็นได้ว่าประโยชน์ ดังกล่าวมีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน แสดงให้เห็นว่ามีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตเพื่อจะให้สังคมสงบสุขเพื่อต่อยอดให้บรรลุถึงซึ่ง พระนิพพาน

๒.๖ สรุป

การดำเนินชีวิตนั้นมีหลายรูปแบบขึ้นอยู่กับว่าบุคคลและสังคมนั้นจะมีวิธีการดำเนินชีวิตอย่างไร แต่ที่สำคัญปัจจัยภายนอกก็มีส่วนสำคัญในการกำหนดรูปแบบวิธีการของบุคคลหรือสังคม ปัจจัยที่ว่าคือ สภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ระหว่างสังคมในเมืองกับสังคมชนบท แต่การดำรงชีวิตมนุษย์นั้นสิ่งที่เป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตคือ ปัจจัย ๔ ที่เราทุกคนรู้จักกันดี นั่นก็คือ เรื่อง นุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และ ยารักษาโรค เป็นสิ่งที่จำเป็นมากต่อการดำรงชีวิต หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง หลักการที่ทำให้ชีวิตดีขึ้นมีความสุข มีความความสมบูรณ์ทั้ง ด้านสุขภาพได้แก่ สุขภาพกายและสุขภาพจิต ด้านสังคมได้แก่ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี และด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ การประกอบอาชีพ คือมีรายได้สามารถเลี้ยงตนเอง และ ครอบครัว เป็นต้น

ความสำคัญของการดำเนินชีวิต พระพุทธองค์ทรงแสดงให้เห็นแล้วว่า ในชีวิตของพระพุทธองค์มุ่งแสดงธรรมโปรดพุทธบริษัทตลอด ๔๕ พรรษาโดยไม่มีค่าจ้างโปรดพุทธบริษัททั้งหลายด้วยจิตเมตตาธรรม และยังได้นำหลักธรรมในการดำเนินชีวิตคือ ไม่ทำอกุศลทั้งปวงประกอบด้วยสัมมาชีพมีความซื่อสัตย์ ซำระจิตของตนให้ขาวผุดผ่องซึ่งเป็นหลักสำคัญยิ่งของการดำเนินชีวิต

^{๕๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๕๙๙-๖๐๐.

ในการดำเนินชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา ในรูปแบบตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์นั้นล้วนแต่จะมุ่งให้พุทธบริษัททั้งหลายได้รับรู้เข้าใจในหลักธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็น สังคหวัตถุ การปฏิบัติธรรม หัวใจพระพุทธศาสนา เว้นจากการทำชั่ว และ มุ่งทำดี ความรักความเมตตา การสงเคราะห์กัน ซึ่งหลักธรรมในการดำเนินชีวิต ทั้ง ๖ ประการนี้ ซึ่งเหมาะสมกับชาวพุทธบริษัททั้งหลายในปัจจุบันเป็นหลักคำสอนที่เข้าใจง่ายทั้งต่อการปฏิบัติ และ ถ้าบุคคลใดมีหลักธรรมเหล่านี้ได้บุคคลนั้นนับว่าได้เจริญรอยตามพระพุทธองค์

เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งตลอดแล้วเมื่อเรามีความรู้ระดับทางโลกแล้ว ยิ่งควรมีความรู้อีกอย่างหนึ่งนั่นก็คือ ความรู้ระดับโลกุตระธรรม จะได้มีแนวทางการดำเนินชีวิตที่งดงามและถูกต้องตามแนวทางพระพุทธศาสนา เมื่อมีทั้งสองอย่างเมื่อมีปัญหาใดๆ ก็จะได้มีวิธีแก้ไขปัญหาชีวิตของตนและของคนอื่นที่มาปรึกษาอีกด้วย และเพื่อให้เพิ่มเติมและเต็มเต็มความเข้าใจของชีวิตในระดับเชิงลึกนั้นก็ คือ สติ และ ปัญญา เพื่อที่จะได้เข้าถึงสัจธรรมความจริงของชีวิตที่เป็นประโยชน์สูงสุดนั่นก็คือการบรรลุมรรคผลนิพพาน

พระพุทธศาสนาก็ได้มองข้ามประโยชน์แต่อย่างแต่ยังเน้นให้เห็นว่าในการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติธรรมนั้นต้องคำนึงถึงว่าสุขภาพร่างกายของเราแข็งแรงดีเพื่อจะได้ง่ายต่อการปฏิบัติ และก็ไม่ทอดทิ้งให้คอยตามบัณฑิต เพื่อจะได้รับฟังหลักธรรมต่างๆ เราจะได้เห็นว่าประโยชน์ดังกล่าวมีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน แสดงให้เห็นว่ามีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตเพื่อให้สังคมสงบสุขเพื่อต่อยอดให้บรรลุถึงซึ่งพระนิพพาน

ดังนั้นชาวพุทธบริษัททั้งหลายควรเจริญตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ดีแล้วเหมาะกับเราชาวพุทธทั้งหลาย ซึ่งเป็นพุทธศาสนิกชนก็ควรนำหลักธรรมเหล่านี้ไปประพฤติปฏิบัติให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตของตน