

บทความวิชาการ

ธรรมะสำหรับผู้ครองเรือนสู่วิถีชีวิตที่ดีงาม

Dhamma for Household to A Good Way of Life

นางสาวสุรางคณา เตื้อติสสอน

Miss Surangkana Tuatison

นักวิชาการอิสระ

98/18 ม.วโรตมเพลส แขวงหนองบอน เขตประเวศ กทม.10260

98/18 Varodomplace Nongbon Pravet BKK 10260

maggietuatison@gmail.com

Received: November 15, 2021 Revised: November 30, 2021

Accepted: December 19, 2021

บทคัดย่อ

ค่านิยมของสังคมไทยที่ก่อให้เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน คือ เชื่อในหลักวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เน้นการเสพบริโภคทางวัตถุ บางคนทำทุกอย่างแม้จะผิดกฎหมาย ผิดศีลธรรม เพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จ ความเสื่อมทางจิตใจมีมากขึ้น เกิดความทุกข์ทางใจได้ง่าย ขาดความละเอียดต่อการทำความชั่ว ไม่เกรงกลัวผลของบาปกรรม หลงทำผิดได้ง่าย ปัญหาที่เกิดขึ้นเพราะขาดหลักธรรมในการดำเนินชีวิต การมีหลักธรรมสำหรับผู้ครองเรือนเพื่อพัฒนาชีวิตสู่ความดีงามด้วยหลักฆราวาสธรรม ๔ เป็นการฝึกให้มีสัจจะคือมีความซื่อสัตย์เป็นพื้นฐาน มีสัจจะต่อความดีทั้งคำพูดและการกระทำ จริ่งใจต่อตนเองและผู้อื่น ปรับความเห็นของตนไปสู่ความถูกต้อง การฝึกให้มีเมตตาคือการรู้จักข่มใจ เพื่อลดละกิเลส รักที่จะพัฒนาตนเองให้มีความสามารถ มีความรู้ รู้เท่าทันภายในจิตใจของตนเองและสภาพแวดล้อมภายนอก การฝึกให้มีขันติคือความอดทน อดกลั้น ต่อความยากลำบากทั้งกายและใจ และฝึกให้มีจาคะคือเสียสละ แบ่งปัน ไม่ตระหนี่ หากนำมาปฏิบัติได้จะมีชีวิตที่พัฒนาไปสู่ความดีงามในชีวิต

คำสำคัญ: ธรรมะสำหรับผู้ครองเรือนวิถีชีวิตที่ดีงาม

Abstract

Values of Thai society that cause problems in daily life, they believe in science and technology. They emphasis on material consumption. Some people do everything even illegal or immoral for their successfulness. They are more mental deterioration, easy to suffer mentally, lack of shame for doing evil and they are not afraid of the consequences of sin, easily mistaken. This problem arises because of the lack of moral principles in life. Having dharma principles for householders in order to develop a life of goodness through the 4 secular principles that is Gharavasa-dhamma 4: virtues for a good household life. There are Sacca, Dama, Khanti, Caga. It is a practice to have Sacca: truth and honest, that is, to have honesty as a basis. There is truth to good in words and deeds. To be honest with yourself and others. Adjust their opinions to be correct. Training to have a-Dama: taming and training oneself; adjustment; self-development that is knowing how to restrain yourself, to reduce the desire. They love to develop themselves to be competent, knowledgeable. Be aware of their inner self and the external environment. Practicing Khanti: tolerance; forbearance; perseverance, that is patience, tolerant to hardships both physically and mentally and training to have Caga: liberality; generosity, that is to sacrifice, share and don't be stingy. If it can be implemented, there will be a life that develops into goodness in life.

Keywords: Dhamma for household, A good way of life

บทนำ

ครอบครัวเป็นปัจจัยพื้นฐานในการบ่มเพาะบุคลิกลักษณะอุปนิสัยของสมาชิกทุกคนให้เจริญเติบโตจนสามารถดำรงชีวิตในสถาบันต่าง ๆ ตามบทบาทที่เหมาะสมกับวัย สามารถเรียนรู้ในสถาบันการศึกษา จนเกิดความสามารถไปสร้างอาชีพและรายได้เพื่อการดำรงชีพ การรู้จักกฎกติกา ระเบียบทางสังคม อันจะเป็นเหตุทำให้สังคมและประเทศชาติมีความเจริญมั่นคงยิ่งขึ้น ทั้งนี้สมาชิกจะต้องได้รับการอบรมบ่มนิสัยที่ดีงาม ถูกเลี้ยงดูมาด้วยความรักความอบอุ่นและความเข้าใจ แต่การครองเรือนในยุคปัจจุบันกลับเป็นเรื่องที่ไม่เป็นไปอย่างที่สังคมต้องการ เนื่องมาจากการเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น(พระมหาศวิภรณ์ เปมสิโล (ตั้งคำ) พระสุริยา สุริโย (คงคา ไหว) พระสารโรจน์ ธรรมสโร (แช่อู๋) นางสาวปญญาดา จงละเอียต, 2560 หน้า 45-47) การอดทนในการอยู่ร่วมกัน

น้อยลง การข่มใจในอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาถูกปฏิบัติเป็นการแสดงออกไปในทางก้าวร้าวต่อกัน การมุ่งเน้นแต่จะสร้างรายได้ มุ่งสร้างความสะดวกสบายให้แก่ตนเองจนไม่มีเวลามาทบธรรมให้ความรักความอบอุ่นให้แก่สมาชิกในครอบครัว ปัญหาการหย่าร้างมีมากขึ้น สมาชิกในบ้านขาดความสุข การดำรงชีวิตไม่มีประสิทธิภาพ ส่งผลให้สังคมมีความขัดแย้ง ขาดความรักความสามัคคี จนเป็นปัจจัยทำให้สังคมไม่ปลอดภัย เกิดค่านิยมในการดำรงชีวิตที่เน้นการตอบสนองความต้องการของตนเองเป็นหลัก

ค่านิยมของสังคมไทยที่ก่อให้เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน คือ สังคมกำหนดคุณค่าของบุคคลบนพื้นฐานของปริมาณการบริโภคสิ่งของต่าง ๆ และความต้องการที่มีมากขึ้นเกิดจากการถูกกระตุ้นผ่านช่องทางการประชาสัมพันธ์ในรูปแบบสำเร็จรูป ทำให้ค่านิยมในการบริโภครุนแรงมากในสังคม สังคมยกย่องคนที่ครอบครองทรัพย์สิน คนที่เป็นเจ้าของทรัพย์สินมากยิ่งขึ้นได้รับเกียรติและการยกย่องมากขึ้น เกิดค่านิยมในการแข่งขันแสวงหาทรัพย์สินให้ได้มากที่สุด มุ่งแสวงหาแต่ทรัพย์สินล้มครอบครัว เกิดการแข่งขันที่ไม่เคารพในกฎกติกา ขาดความละเอียดต่อการทำความชั่วไม่เกรงกลัวต่อผลของบาปกรรม ใช้วิธีการเบียดเบียนคนอื่นเพื่อให้ได้ทรัพย์สิน ทำให้บุคคลอื่นเดือดร้อน การผิดศีลธรรมของผู้ครองเรือน ก่อให้เกิดปัญหาในสังคม การหลงเชื่อในคำโฆษณาที่เกินจากความเป็นจริง การบริโภคสื่อทางอิเล็กทรอนิกส์โดยไม่ได้ประโยชน์ที่แท้จริงให้ตนเอง เกิดอาชกรรม การลักทรัพย์ การฆาตกรรม การทุจริต ผิดวินัย ละเมิดสิทธิผู้อื่นในเรื่องเพศ เสพสารเสพติด เกิดความรุนแรงในครัวเรือน สาเหตุอันเกิดจาก หัวหน้าครอบครัวขาดการศึกษา ไม่สามารถอบรมให้ความรู้และความรักแก่สมาชิกในครอบครัว ครอบครัวแตกแยก (พระมหาธวัชวิริย ตากกล้า, 2556 หน้า 34-41) พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนธรรมะสำหรับคฤหัสถ์ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในทุกยุคทุกสมัย เป็นอุบายที่ทำให้เกิดปัญญา เข้าใจการครองชีวิตของตนเองและครอบครัวจะช่วยปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้เกิดความสุขได้มากยิ่งขึ้น

ดังนั้นบทความนี้จะมุ่งนำหลักธรรมที่เหมาะสมกับผู้ครองเรือนมาประยุกต์ใช้ เมื่อเกิดอุปสรรคหรือเกิดปัญหาในชีวิตประจำวัน จะทำการใดสามารถทำได้สำเร็จอย่างมั่นคงและดีงาม

หลักพรวาสธรรม 4

สมัยหนึ่งที่พระพุทธองค์ตรัสกับอภวกยักษ์ จากพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค (พระไตรปิฎก ฉบับจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 15 ข้อ 246, หน้า 354) คำว่า

...บุคคลผู้ครองเรือนประกอบด้วยศรัทธา มีธรรม ๔ ประการนี้ คือ สัจจะ ธรรม ธิติ จาคะ ละโลกนี้ไปแล้ว ย่อมไม่เศร้าโศก...ในโลกนี้มีอะไรที่จะยิ่งไปกว่า สัจจะ ธรรม ชันติ จาคะ เล่า

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2563 หน้า 12-24) ให้ความหมายคำว่า พรวาสธรรม คือ ธรรมสำหรับการครองเรือนหรือการอยู่เป็นชาวบ้าน ซึ่งจะทำให้ชีวิตการครองคู่เจริญมั่นคง มีความสุข ครอบครัวคือสังคมย่อยถ้าแต่ละครอบครัวมีความสุข ก็จะแผ่ความสุขไปสู่สังคม ทำให้ประเทศชาติเจริญมั่นคง เป็นหลักธรรมที่จะสร้างสรรค์ชีวิตในการอยู่ร่วมกัน ช่วยพัฒนาชีวิตตนให้ดีขึ้นด้วยพฤติกรรมกายวาจา มี 4 ข้อด้วยกัน คือ สัจจะ เป็นรากฐานการอยู่ร่วมกัน จริงใจ ซื่อสัตย์ มีความรักที่แท้ต่อกัน ธรรม คือการปรับสมดุลชีวิตให้มีความพอดี ด้วยการปัญญามาช่วยปรับตัว ปรับปรุงตนเองให้ชีวิตเจริญองาม เรียกว่า การฝึกตน เป็นแบบฝึกหัดของชีวิต. ชันติ เป็นการฝึกฝ่าฟันอุปสรรค ปัญหา ด้วยความเข้มแข็ง อดทนตั้งรับได้ตั้งมั่นแผ่นดิน. จาคะ

คือความมีน้ำใจ เสียสละ อยากให้คู่ครองมีความสุข ขยายแผ่ออกไปจนเกิดความมีน้ำใจเพื่อแม่ ช่วยเหลือ บำเพ็ญประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์

ฆราวาสธรรม 4 ประการ ธรรมสำหรับฆราวาส, ธรรมสำหรับการครองเรือน หลักการครองชีวิตของคฤหัสถ์(พระมหาจุฬารัตน ติลา, 2556, หน้า 21-41) เมื่อผู้ครองเรือนได้ประพฤติธรรมปฏิบัติตามหลักฆราวาสธรรม ทั้ง 4 ข้อแล้ว ย่อมประสบความสำเร็จในทางโลกและแก้ไขปัญหายุบสรรค ต่าง ๆ ได้ มีรายละเอียด ดังนี้

1. สัจจะ แปลว่า ตรง จริง แท้ มีความซื่อสัตย์เป็นพื้นฐาน มีสัจจะต่อความดี ประพฤติตนมั่นคงในความดีไม่หวั่นไหวหันไปทำความชั่ว มองเห็นโทษของการทำชั่ว มีความละเอียดใจ มองเห็นคุณค่าของการทำความดี และมั่นคงในความดีงาม พยายามปรับความเห็นของตนไปสู่ความถูกต้องคือมีสัมมาทิฐิ แม้ว่าจะอยู่สถานการณ์ที่คับขันเพียงใดก็ตาม เป็นหลักที่แสดงให้เห็นถึงความจริงใจ ความซื่อสัตย์ ต่อคนที่เรารัก จะทำให้เกิดความเชื่อใจ ความไว้วางใจ

2. ทมะ แปลว่า ฝึกรักษาใจ ฝึกข่มจิตของตน เพื่อลดละกิเลสเป็นการรู้จักบังคับควบคุมอารมณ์ของตนเอง ทมะ หมายถึง ความกระตือรือร้นที่จะฝึกฝนตนเอง รักในการฝึกฝนตนเองให้ตนเองมีความรู้ความเข้าใจ เกิดทักษะความชำนาญเป็นความสามารถ มีความพยายามปรับปรุงตนเองทำความดีให้มากยิ่งขึ้นปรับแก้นิสัยตนเองให้มีคุณธรรมมากขึ้น ทั้งนิสัยที่ไม่ดี ยอมรับคำสอนสั่งจากผู้ที่มีภูมิรู้ภูมิธรรมมากกว่าตนเอง เพื่อการปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นฝึกข่มใจระงับความรู้สึกที่ไม่ชอบใจต่อข้อบกพร่องและความแตกต่างของผู้อื่น ทำให้ตนเองทำความดีเพิ่มขึ้นได้ง่าย ศึกษาหาความรู้ได้ดี หลักของทมะคือการใช้สติและปัญญาควบคุมจิตใจ ทำความเข้าใจผู้อื่น เข้าถึงความเข้าใจอันแท้จริง สามารถปรับเปลี่ยนนิสัยของตนเองเพื่อพัฒนาสู่ความดีงาม ความสุขเกิดขึ้นภายในจิตใจได้ง่าย

3. ขันติ แปลว่าอดทน หมายความว่า การอดทนอดกลั้น อดทนต่อความยากลำบาก อดทนต่อเรื่องหนักใจ อดทนต่อกิเลสที่มาบีบบังคับจิตใจ อดทนต่อความทุกข์ใจในการอยู่ร่วมกัน บางครั้งอาจมีข้อบาดหมางขัดแย้งทั้งโดยคำพูดและการกระทำ อดทนต่อถ้อยคำที่มากกระทบใจ รู้จักอดกลั้นระงับใจไม่สร้างเหตุอันจะทำให้เกิดปัญหาเรื่องราวที่ลุกลามกว้างออกไป ในการดำเนินชีวิตเมื่อประสบกับความยากลำบากมีเรื่องหนักใจ การใช้ความอดทนอดกลั้นใช้สติปัญญาคิดหาอุบายหาทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น จะฝ่าฟันอุปสรรคไปได้ด้วยดี

4. จาคะ แปลว่า เสียสละ หมายความว่า การเสียสละ การแบ่งปัน การสละสิ่งของ การเผื่อแผ่ การแสดงน้ำใจต่อกัน ตลอดจนการเสียสละความพอใจในความสุขส่วนตน การชวนช่วยเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น การดูแลเอาใจใส่ เป็นที่พึ่งพิงแก่คนที่อยู่ร่วมกัน เป็นคนใจกว้าง รู้จักให้อภัย ไม่คิดแค้น ทำให้คนรอบตัวมีความสุข มีอารมณ์ที่ผ่องใส มีความสุขได้ง่าย ไม่มีความเห็นแก่ตนเอง คนที่มีอุปนิสัยเสียสละจะมีผู้คนรักใคร่ ให้ความเคารพนับถือ

อานิสงส์ของการมีสัจจะสู่วิถีชีวิตที่ดีงาม

เป็นสร้างความรับผิดชอบให้เกิดขึ้นเป็นนิสัยมีความหนักแน่นและมีความมั่นคงในจิตใจทำให้การประกอบหน้าที่การงานมีความเจริญก้าวหน้าผู้คนยกย่องและให้ความเคารพผู้คนให้เกิดความยำเกรงและเชื่อถือ ครอบครัวเกิดความมั่นคง และทำให้เป็นผู้มีชื่อเสียงเกียรติยศ

โทษของการขาดสัจจะในการดำเนินชีวิต

ทำให้เป็นคนที่ไม่มีความรับผิดชอบ ผู้คนดูถูก ดูเป็นคนเหลวไหล ขาดความน่าเชื่อถือ ไร้ชื่อเสียงเกียรติยศรอบครว้แตกแยก ขาดความรักสมัครสมานขาดคนยำเกรงและการงานไม่เจริญก้าวหน้า

อานิสงส์ของการมีหะสู่วิถีชีวิตที่ดีงาม

เป็นการสร้างนิสัยรักในการฝึกฝนตนให้เกิดขึ้น ทำให้เป็นคนทำงานอย่างมีความชำนาญมีทักษะ และมีความสามารถสามารถยับยั้งตนเองไม่ให้หลงไปทำผิด ไม่ก่อเวรกับผู้อื่นสามารถตั้งตัวได้ มีปัญญาในการดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นเลิศ

โทษของการขาดหะในการดำเนินชีวิต

ทำให้เป็นคนที่ไม่คิดที่จะฝึกตนจนขาดนิสัยในการฝึกฝนตนเอง ขาดทักษะความรู้ความชำนาญไม่มีความสามารถในการทำงาน ตัดสินใจทำความชั่วได้ง่ายเพราะหลงผิดไป ก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาทขัดแย้งกับผู้อื่นได้ง่าย ติดอยู่กับอบายมุข จนเป็นเหตุแห่งการแตกแยก ไม่มีความสามัคคีในครอบครัวเกิดความเดือดร้อน ไม่ใช่ปัญญาในการดำเนินชีวิตเป็นคนโง่เขลาและไม่สามารถตั้งตัวได้

อานิสงส์ของการมีขันติสู่วิถีชีวิตที่ดีงาม

ทำให้เกิดนิสัยแห่งความเป็นคนที่มีความอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต ทำงานให้เกิดผลดี เป็นหลักให้แก่ครอบครัวและบริวารได้ มีความสบายใจสบายกายเพราะไม่มีเรื่องวิวาทกับคนอื่น ไม่หลงผิดไปทำความชั่วได้ ขยันในหน้าที่การงานทำงาน ทำให้ได้ทรัพย์มาดำรงชีวิตได้

ความอดทนเป็นหัวใจของการทำความดี เป็นพื้นฐานของการสร้างบารมีทุกอย่างการละเว้นจากความชั่วต้องอาศัยความอดทน การทำความดีให้ได้ตลอดรอดฝั่งต้องอาศัยความอดทน และ การรักษาใจไว้ให้ผ่องใสอยู่เนื่องนิตย์ ก็ต้องอาศัยความอดทน ยิ่งไปกว่านั้น การที่จะบรรลุพระนิพพานได้ก็ต้องอาศัยความอดทน ดังที่พระเจ้าผู้ มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในโอวาทปาฏิโมกข์(อรรถกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 2 ข้อที่ 90, หน้า 107) คำว่า

ความอดทน...เป็นตบะอย่างยิ่ง (ขนฺติ ปรมิ ตโป) ความว่าความอดทนที่เป็นความอดกลั้น (อธิวาสณฺชนฺติ) เป็นตบะอย่างยิ่ง คำว่า ความอดกลั้น(ตติฏฺขา) เป็นคำพ้อง(ไวพจน์) ของความอดทน (ชนฺติ)นั่นเอง อธิบายว่า ความอดทนที่เป็นความอดกลั้น (อธิวาสณฺชนฺติ คือ ความกลั้น (ตติฏฺขา) เป็นตบะอย่างสูงสุดคำว่า นิพพานเป็นบรมธรรม (นิพฺพานํ ปรมิ) ความว่า พระพุทธเจ้าทั้งหลายตรัสว่านิพพานเป็นบรมธรรมโดยอาการทั้งปวง คำว่า ผู้ทำร้ายผู้อื่น ไม่เชื่อว่าเป็นบรรพชิต (นหิ ปพฺพชิตฺ ปฺรฺมุขํ) ความว่า ผู้ใดเข้าไปรบกวนทำร้ายเบียดเบียนผู้อื่น เพราะปราศจากความอดทนที่เป็นความอดกลั้น ผู้นั้นไม่เชื่อว่าเป็นบรรพชิต

องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสั่งสอนเรื่องของความอดทนอดกลั้นว่าเป็นการฝึกตนที่สามารถพัฒนาไปสู่การพ้นทุกข์เข้าถึงความสุขอย่างยั่งยืนได้ ทุกข์เพราะการเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย ความพิโรธรำพัน ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ ความลำบากทางกาย และทุกข์อีกหลากหลายประการที่เกิดขึ้นในชีวิต ความอดทนจะสามารถบรรเทาความทุกข์เหล่านี้ลงได้อดทนแล้วไม่เสียเปล่า เป็นลักษณะของความอดทนที่ถูกต้อง เมื่ออดทนไปแล้วได้บุญได้บารมี ทำให้เป็นคนที่มีใจแจ่มใสเบิกบานอยู่เสมอ มีความอิมเอบใจ มีปิติอยู่เป็นนิตย์ ไม่มีความพยายาบาท

โทษของการขาดขันติในการดำเนินชีวิต

ทำให้ทรัพย์เสื่อมไปจากตนเอง ทำให้ไม่ได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่นขาดความเจริญก้าวหน้าไม่สามารถเป็นหลักให้ครอบครัวได้ หลงผิดไปทำความชั่วได้ง่าย ไม่อดทนต่อปัญหาและอุปสรรคต่างๆ เป็นคนทำงานคั่งค้าง กลายเป็นคนจืดจาง

อานิสงส์ของการมีจาคะสู่วิถีชีวิตที่ดีงาม

ทำให้มีกัลยาณมิตรรอบตัว ครอบครัวและสังคมเป็นสุข มีความปลอดภัยไม่เกิดอันตรายในการดำเนินชีวิต จิตใจมีความสุข เกิดความสงบสุขแก่ครอบครัว สร้างนิสัยในการมีอารมณ์ผ่องใสและนิสัยความเป็นผู้เสียสละให้เกิดขึ้นในตัว ได้รับการนับหน้าถือตาของคนทั่วไป

โทษของการขาดจาคะในการดำเนินชีวิต

ทำให้การดำเนินชีวิตในครอบครัวเกิดความเห็นแก่ได้ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมากกว่าประโยชน์ส่วนรวม ไม่มีผู้อยากเข้าใกล้ ครอบครัวขาดความรักขาดความอบอุ่น สร้างความตระหนี่ให้เกิดขึ้นในใจ ได้รับคำครหาติเตียน เกิดความทุกข์

บุคคลต้นแบบในการครองเรือนสู่วิถีชีวิตที่ดีงามในสมัยพุทธกาล

อนาถบิณฑิกเศรษฐี

สมัยนั้น อนาถบิณฑิกคหบดีแห่งกรุงสาวัตถี เดิมชื่อสุทัตตะ เดินทางไปกรุงราชคฤห์เพื่อทำธุระ ได้เข้าเฝ้าพระพุทธองค์ พระวินัยปิฎก จูฬวรรค (พระไตรปิฎก ฉบับจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 7 ข้อ 304, หน้า 111-119) ความว่า

เมื่อทรงทราบว่าท่านอนาถบิณฑิกคหบดีมีจิตควร อ่อน ปราศจากนิวรณ์ เบิกบาน ผ่องใส จึงทรงประกาศสามกัณฐิกธรรมเทศนา (หมายถึง ธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายทรงตรัสรู้ด้วยพระองค์เองทรงเห็นด้วยด้วยสัมมัญญาญาณ ไม่ทั่วไปแก่ผู้อื่น คือมิได้รับการแนะนำจากผู้อื่น คือมิได้รับคำการแนะนำจากผู้อื่น ทรงตรัสรู้ลำพังพระองค์เองก่อนใครในโลก ดูรายละเอียดใน พระวินัยปิฎก อรรถกถา ฉบับจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, เล่ม 3 ข้อ 293, หน้า 181) ของพระพุทธเจ้าทั้งหลายคือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ธรรมจักขุอันปราศจากธุลี ปราศจากมลทินได้เกิดแก่ท่านอนาถบิณฑิกคหบดี ณ อาสนะนั้นแล... ท่านอนาถบิณฑิกคหบดีได้เห็นธรรมแล้ว บรรลุธรรมแล้ว รู้แจ้งธรรมแล้วยังลงสู่ธรรมแล้ว ข้ามความสงสัยแล้ว ปราศจากความแคลงใจถึงความกลัวกลัว ไม่ต้องเชื่อผู้อื่นในคำสอนของพระศาสดา

อนาถบิณฑิกเศรษฐีมีมิตร มีสหายและมีประชาชนเชื่อถือในคำพูดของท่านเป็นอันมากชักชวนคนทั้งหลายสร้างอาศรม สร้างวิหารหลายหลัง สร้างซุ้มประตู สร้างศาลาหอนั่ง สร้างโรงไฟ สร้างกัปปิยกุฎี (คือสถานที่เก็บอาหาร พระผู้มีพระภาคทรงอนุญาตเพื่อให้ภิกษุสงฆ์พ้นจากการเก็บของไว้เองและหุงต้มเอง ดู

รายละเอียดใน พระวินัยปิฎก มหาวรรค อรรถกถาฉบับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เล่มที่ 3 ข้อที่ 295, หน้า 183)สร้างวัจกุฎี สร้างสถานที่จงกรม ขุดบ่อน้ำ สร้างศาลาบ่อน้ำ สร้างเรือนไฟ สร้างศาลาเรือนไฟ ขุดสระ โบกขรณี สร้างมณฑปในพระเชตะวันท่านบำรุงรักษาสามเณรเป็นประจำทุกวันมิได้ขาดแสดงให้เห็นถึงจิตใจที่มั่นคง ต่อพระพุทธศาสนาสนับสนุนพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ให้มีความเจริญรุ่งเรือง แม้ตนเองจะอยู่ในช่วงวิกฤติ ขาดทุนจากการค้าจนทรัพย์หมดไปแต่ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐียังคงถวายทานแก่สงฆ์ต่อไปแม้จะไม่อาจถวายของอันประณีตได้ เทวดาที่สถิตอยู่ที่ขุมประตู่ ห้ามท่านเศรษฐีและให้เลิกบริจาคทานแต่ท่านเศรษฐีได้ไล่เทวดาออกจากเรือนจนไม่มีที่อาศัย กระทั่งไปรวบรวมทรัพย์กลับมาให้จึงได้รับการอดโทษจากท่านเศรษฐี แสดงให้เห็นว่าท่านให้อภัยเทวดาผู้ซึ่งนำท่านให้ปฏิบัติตนไปในทางที่ผิด และท่านยังมีความหนักแน่นมั่นคงในการทำกุศล มีความอดทนอดกลั้นต่อความลำบากที่เกิดขึ้นในชีวิต เมื่อท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีถึงคราวป่วยเป็นไข้หนัก อันเป็นวาระสุดท้ายของชีวิตท่านแม้จะได้รับความทุกข์ทรมานแสนสาหัส เมื่อท่านพระสารีบุตรให้พิจารณา การไม่ยึดมั่นในอายตนะทั้งหกว่า ไม่ใช่ของเรา ให้สำเหนียกว่า จักไม่ยึดมั่นในวิญญูณ ไม่ยึดมั่นในกาย ไม่ยึดมั่นในเสียง ไม่ยึดมั่นในกลิ่น ไม่ยึดมั่นในรส

ความว่า คหบดี จากพระสุตตันตปิฎก มหามัชฌิมนิคาย อุปริปณณาสก (พระไตรปิฎก ฉบับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เล่มที่ 6 ข้อที่ 387, หน้า 439) เพราะเหตุนี้ ท่านพึงสำเหนียกในเรื่องนี้ว่า "อามรณ์ใดที่เราเห็น พัง ทราบ รู้แจ้งแสวงหา ได้พิจารณาแล้วด้วยใจ เราจักไม่ยึดมั่นอามรณ์นั้น และวิญญูณที่อาศัยอามรณ์นั้นของเราจักไม่มี" ท่านพึงสำเหนียกอย่างนี้..ครั้งนั้น ท่านพระสารีบุตรและท่านพระอานนท์ได้โอวาทอนาถบิณฑิกคหบดีด้วยโอวาทนี้ ลูกขึ้นจากอาสนะแล้วจากไปเมื่อท่านพระสารีบุตรและท่านพระอานนท์จากไปแล้วไม่นาน อนาถบิณฑิกคหบดี ก็ได้ทำกาลกิริยาแล้วไปเกิดในหมู่เทพชั้นดุสิตจะเห็นได้ว่า ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี ใช้ความอดทนอดกลั้นและมีขันติต่ออาการทรมานทุกขเวทนาจากอาการป่วยหนัก ช่มใจกับความเจ็บ ยกจิตขึ้น พิจารณาอาการตามความเป็นจริงที่ปรากฏ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตน จนแม้ที่สุดแห่งความมีฆราวาสธรรมของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี คือ การปิดอบายภูมิได้อย่างแน่นอนและได้เข้าสู่สุคติภูมิตนเอง

ธรรมะสำหรับผู้ครองเรือนสู่ชีวิตที่ดีงาม

การประยุกต์หลักฆราวาสธรรม 4 สำหรับผู้ครองเรือนเพื่อการดำรงชีวิตที่มีความเจริญรุ่งเรืองสร้างความสัมพันธ์อันดีในครอบครัวและสามารถประพัตติตนต่อการเป็นสมาชิกในสังคมได้อย่างมีความสุข

1. การนำสัจจะมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต สามารถทำได้โดย การมีสัจจะต่อหน้าที่ตามบทบาทที่ตนเองมี สัจจะต่อการทำงาน สัจจะต่อบุคคล มีสัจจะต่อวาจา และมีสัจจะต่อความดี

1.1 การมีสัจจะต่อหน้าที่ คือการมีความรับผิดชอบในหน้าที่ทุกบทบาทที่ตนเองได้รับ รู้ถึงบทบาทความเป็นพ่อแม่ ความเป็นลูก การเป็นหัวหน้างาน เป็นลูกน้อง เป็นครูผู้อบรมสั่งสอนศิษย์ เป็นผู้นำ เป็นผู้ตาม แล้วกระทำตนให้เหมาะสมกับฐานะ ให้ถูกที่ถูกต้องเวลา

1.2 สัจจะต่อการทำงาน คือการมีงานใดที่ต้องทำ ศึกษาเนื้อหาของงานให้ครบถ้วน ทำความเข้าใจวางแผนการทำงานให้ลงตัวพอดีกับเวลา งบประมาณที่มี ทุ่มเททำงานในหน้าที่ที่เรารับผิดชอบอย่างเต็มกำลังความสามารถ หลายคนมักจะได้ดีได้รับรางวัลเพิ่มเนื่องมาจาก ความขยันในการทำงาน การตรงต่อเวลาหรือมา

ก่อนเวลาที่แสดงให้เห็นถึงความตั้งใจจริงในการทำงาน หากงานยังไม่เสร็จจะไม่ล้มเลิกไปกลางคัน ทำให้ดีที่สุด เป็นการแสดงถึงความซื่อสัตย์สุจริตต่อหน้าที่การงาน ไม่ฉ้อโกงเวลาเวลาทำงาน การงานจะไม่คั่งค้างไม่เหละแหละ ทำสิ่งใดจะเกิดผลแห่งความสำเร็จในงานนั้น

1.3 สัจจะต่อบุคคล คือการที่เราคบกับใครเราควรให้ความจริงใจกับบุคคลคนนั้น ไม่ทำตัวเป็นคนหน้าไหว้หลังหลอก เป็นแต่ต่อคนอื่น มีความสม่ำเสมอ ไม่เห็นแก่ผลประโยชน์

1.4 สัจจะต่อวาจา คือการพูดสิ่งใดแล้วทำตามสิ่งที่พูดหรือเขียนออกไป มีวาจาตรงกับใจ หรือการแสดงอาการปฏิกิริยาของตนต่อผู้อื่น เป็นคนรักษาคำพูด มีคำพูดที่หนักแน่น ผู้คนจะเกิดความเชื่อถือในตัวเรา การมีสัจจะต่อวาจา หากมีวาจาอันเป็นสุภาสิต มีวาจาที่ไพเราะอ่อนหวานไม่ก่อความรำคาญแก่หูของผู้ฟังจะเป็นประโยชน์ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า คำที่เปล่งออกมาต้องเป็นความจริง ไม่ใช่คำพูดที่ปั้นแต่งขึ้น เป็นคำพูดที่ไม่คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ไม่บิดเบือนจากความจริง ไม่เสริมความ ไม่อำพรางความจริง เป็นเรื่องจริงเป็นคำสุภาพ เป็นคำพูดไพเราะ ที่กลั่นออกมาจากน้ำใจที่ บริสุทธิ์ ไม่เป็นคำหยาบ คำด่า คำประชดประชัน คำเสียดสี คำหยาบนั้นฟังก็ ระคายหู แค่คิดถึงก็ระคายใจพูดแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ เกิดผลดีทั้งแก่คนพูดและคนฟัง ถึงแม้คำพูดนั้นจะจริงและเป็นคำสุภาพ แต่ถ้าพูดแล้วไม่เกิดประโยชน์อะไร กลับจะทำให้เกิดโทษ ก็ไม่ควรพูดพูดด้วยจิตเมตตา พูดด้วยความปรารถนาดี อยากให้คนฟังมี สุข มีความสุข มีความเจริญยิ่งขึ้นไป

1.5 สัจจะต่อความดี คือการมีความมั่นคงในการทำความดีเห็นคุณค่าของการทำความดี รู้ผลของการทำความชั่วไม่หันเหไปทำความชั่ว หรือการชั่งแวงกับอบายมุขที่จะทำให้ชีวิตเข้าไปสู่ทางเสื่อม อันเป็นพื้นฐานมาจากความโลภ หมั่นทำความดีอย่างมั่นคงแม้จะไม่มีความหวังเห็นก็ตาม มุ่งทำดีเพื่อความดี ไม่มุ่งลาภยศหรือคำสรรเสริญ

1.6 สัจจะมองเห็นธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริง คือมองเห็นทุกข์ ที่เกิดขึ้นภายในกายและจิตของตน การพบสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ อันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดกิเลสขึ้น ทำให้จิตใจและร่างกายเกิดความทุกข์จากสภาวะของตัวตันทา สมุทัยเป็นธรรมที่ควรละ จะทำให้สู่หนทางแห่งการดับทุกข์ การละ การขจัดตัวกิเลส การกำจัดตันทา จากความรัก ความโลภ ความโกรธ และความหลง การได้พบนิโรธ คือ “การพ้นจากความทุกข์ การดับจากความทุกข์ ” การขจัดซึ่งตัวกิเลส หรือการละจากตัวตันทาที่มีอยู่ในสมุทัยออกไปได้สำเร็จ ด้วยอริยมรรคมีองค์แปดประการ มีการทำความเห็นให้ถูกต้องจนกระทั่งศรัทธาในพระรัตนตรัย เชื่อมั่นในการทำความดี เป็นต้น

2. การนำหลักทมะมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต สามารถทำได้โดย

2.1 การข่มใจตนเองคือ การรู้จักใช้ปัญญาในการยับยั้งจิตใจตนเองไม่ให้ตกอยู่ในกิเลสทั้งหลายอันจะทำให้ตนเสื่อมลง อันประกอบด้วยความรู้จักข่มใจตนเองให้ห่างจากกิเลส 3 อย่าง ได้แก่ความโกรธ คือ รู้จักระงับความโกรธอันเป็นภาวะที่เกิดจากความขุ่นเคือง ความคับแค้นใจ รู้จักระงับความทะยานอยากเพื่อตอบสนองความต้องการของตน อันเป็นความทะยานอยากในรูปธรรมที่ทวารทั้ง 5 สัมผัสได้ รู้จักระงับจิตใจตนเองไม่ให้หลงมัวเมาในรูปธรรมที่ตนพอใจทั้งหลาย และไม่หลงมัวเมาในภาวะความสุขอันเกิดจากการปรุงแต่งขึ้นจากจิตใจของตน การรู้จักใช้ความรู้หรือประสบการณ์ของตนพิจารณาวิเคราะห์ให้รู้แจ้งในสิ่งเหล่านั้นตามหลักแห่งเหตุและผล อันนำมาสู่สัมมาทิฐิ คือ ความเห็นชอบ รู้ชอบในทางอันเป็นกุศลธรรม

2.2 การฝึกฝนตนเองการฝึกฝนตนเอง คือ การรู้จักฝึกฝน ฝึกปฏิบัติ และหมั่นยับยั้งจิตใจของตนให้ห่างจากกิเลสทั้งหลายข้างต้น อันจะทำให้ความดีนั้นให้คงอยู่ และให้เจริญยิ่งขึ้นไป การฝึกฝนตนนั้น ต้องใช้

ปัญญา คือ การใช้ความรู้เป็นพื้นฐานในการคิดพิจารณาต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นนิจ ทั้งที่เคยเกิดแล้วมาเป็นประสบการณ์ ทั้งที่ขณะเกิดมาคิดถึงผลเสียที่จะตามมา และสิ่งที่จะเกิดในอนาคตด้วยการหลีกเลี่ยงให้ห่าง การนำหลักขันติมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต สามารถทำได้โดย

3. การนำหลักขันติ (ความอดทน)มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต สามารถทำได้โดย

3.1 ความอดทนอดกลั้นต่อความยากลำบากตรากตรำทางธรรมาปฏิบัติซึ่งเกิดขึ้นทางกายภาพ อาทิ ความร้อน ความหนาว ความหิวกระหาย และความเหนื่อยล้า

3.2 ความอดทนอดกลั้นต่อทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้นทางกาย อาทิ ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความทุกข์ทรมาน ก็รู้จักอดทนอดกลั้นเอาไว้ ไม่สร้างความทุกข์เพิ่มขึ้นอีก

3.3 ความอดทนอดกลั้นต่อความเจ็บใจอันเกิดขึ้นทางจิตภาพ อาทิ วาจาส่อเสียด ถ้อยคำด่าว่าหยาบคายหรือคำกล่าวล่วงเกินก่อให้เกิดความเสียหาย สร้างความขุ่นเคืองใจอันไม่พึงปรารถนา

3.4 ความอดทนอดกลั้นต่อพลังอำนาจบีบคั้นของกิเลส ได้แก่ ราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น ความอดทนอดกลั้นต่อกิเลสทั้งปวงเพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดแห่งชีวิตที่ตั้งงาม

4. การนำหลักจาคะมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต สามารถทำได้โดย

4.1 จาคะในระดับโลกียะเป็นการเสียสละ การให้ทาน การแบ่งปันเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่นทั้งในแง่วัตถุ ได้แก่ ทรัพย์สิ่งของของตนเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น โดยไม่เกินกำลังความสามารถของตน และสิ่งที่เป็นนามธรรมการบริจาคหรือความเสียสละจากความสุข และผลประโยชน์ของตน รวมถึงการละจากกิเลส ทำให้เป็นผู้มีความใจกว้าง รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และพร้อมที่จะเผชิญกับความทุกข์ร่วมกับผู้อื่นการสละสิ่งที่เป็นรูปธรรม และนามธรรม โดยไม่สนใจว่าจะมีผู้รับหรือไม่

4.2 จาคะในระดับโลกุตระ เป็นการสละในความยึดมั่นถือมั่น ความไม่ดีต่างๆ ที่อยู่ในจิตใจ การเสียสละสิ่งที่เป็นนามธรรม เช่น สละกิเลส สละความเห็นแก่ตัว สละอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่ดีต่าง ๆ ซึ่งการฝึกฝนให้มีจาคะย่อมทำให้จิตใจคลายความยึดมั่นถือมั่น และมีความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ทำให้มีความสุขด้วยใจของตนเอง มีจิตที่เป็นอิสระ ไม่ขึ้นต่อสิ่งอื่นใดมีความสุขได้แม้จะต้องสูญเสียอะไรบางสิ่งไปการยึดในหลักแห่งจาคะนั้น ผู้ให้ย่อมสละได้ด้วยความรักความเมตตากรุณาและความปรารถนาดีต่อผู้รับ ส่งผลให้ผู้มีความสุขได้ด้วยใจของตน ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสเอาไว้ว่า ผู้มีจิตใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยจาคะย่อมได้รับความสุขใน ภพนี้และภพหน้าอย่างไม่ต้องสงสัย

ประโยชน์ของการมีหลักธรรมสำหรับผู้ครองเรือนสู่วิถีชีวิตที่ดีงาม

1. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวการที่ผู้ครองเรือนได้ประพฤติธรรม ทำความดีร่วมกันเป็นปรับเปลี่ยนอุปนิสัยให้เกิดความรักสามัคคีในครอบครัว การพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวบนพื้นฐานของความเอื้ออาทร ความรับผิดชอบ ความมีเหตุผล เกิดความรู้ความเข้าใจตนเอง รู้จักประมาณตนได้ว่าตนอยู่ในภาวะใด ระดับใด วางตัวได้เหมาะสมกับภาวะนั้น หรือการสามารถสรุปประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อพัฒนาจุดอ่อน จุดแข็งให้ดีขึ้น สร้างคุณธรรมประจำใจ คือมีสัจจะ อดทนอดกลั้น และความเสียสละ เกิดความใกล้ชิดในครอบครัว รวมไปถึงการอดทนต่อทัศนคติที่ไม่ตรงกันระหว่างคนในครอบครัว เมื่อเกิดปัญหาที่เข้ามาในครอบครัวการตัดสินใจแก้ปัญหาโดยใช้ความอดทนเพื่อการรอมงจจะ

แก้ไข การมีความรับผิดชอบต่อการดูแลครอบครัว ก่อให้เกิดความรักความอบอุ่นในครอบครัว ทำให้สมาชิกในครอบครัวมีความอดทนต่อความชั่วร้ายที่ยังฝักใฝ่ใจและกายไม่ให้ประพฤติสิ่งไม่ดี

2. ด้านมั่นคงภายในครอบครัว การที่ผู้ครองเรือนนำหลักพรหมจรรย์มาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต เป็นการประยุกต์หลักพื้นฐานของธรรมะที่มีเหตุผลความพอเพียง และการมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว มีความรู้ในด้านฝึกตน ให้รู้จักข่มใจ ข่มอารมณ์ของตนเองได้ ไม่เป็นคนไร้เหตุผลเจ้าอารมณ์ ไม่โกรธง่าย เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งทำหรือพูดไม่ถูกใจ ต้องให้อภัยกัน เป็นการระงับเหตุทะเลาะกัน ในขณะเดียวกัน ก็จำเป็นต้องหาทางออกหรือหาวิธีปรับปรุงตนเองให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไปในด้านความประพฤติระงับยับยั้งใจตัวเองได้ มีคุณธรรมประจำใจ การใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหา มีความขยันหมั่นเพียร มีวินัย ใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย ห่างไกลจากอบายมุขทั้งหลาย

3. ด้านการทำงานให้สำเร็จ ต้องอาศัยความอดทนเป็นหลักสำคัญ เนื่องด้วยการทำงานทุกอย่างจะสำเร็จได้ด้วยดี ผู้กระทำการต้องมีความอดทนต่อความเหน็ดเหนื่อยเป็นที่ตั้ง ขณะเดียวกัน หากมีปัญหาของการทำงานจะต้องไม่ทอดทิ้งต่อปัญหาที่ประสบ แต่ต้องทบทวนวิธีการทำงานที่ผ่านมาว่าประสบความสำเร็จได้อย่างไร และงานที่ทำในปัจจุบันนั้นเกิดจากปัญหาอะไร เป็นปัญหาที่เกิดจากบุคคล วัสดุอุปกรณ์ หรือวิธีการ แล้วจึงหาวิธีแก้ไขให้ตรงประเด็น หากเป็นการทำงานเป็นทีมซึ่งทำงานร่วมกันหลายคน แล้วเกิดจากความคิดเห็นในวิธีการที่แตกต่างกัน ผู้ร่วมงานแต่ละคนควรแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกในเรื่องต่าง ๆ พอเหมาะได้ อย่าให้เกินขอบเขตหน้าที่ของตน การปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมทำให้ทุกคนทำงานร่วมกันด้วยความสมานฉันท์ ลดปัญหาความขัดแย้ง และปัญหาการทำงานเป็นทีมลงได้

4. ด้านการมีชีวิตที่ดีงาม คือ การดำเนินชีวิตบนฐานของกุศลจิต มีสุขภาพจิตดีและสุขภาพใจที่ดี มีความสุขซึ่งมีหลายระดับคือความสุขบนพื้นฐานไปจนถึงความสุขเป็นสูงสุดของชีวิต

4.1 ความสุขจากการมีทรัพย์สินเลี้ยงดูตนเอง และครอบครัวด้วยการมีอาชีพซื่อสัตย์ สุจริต มีสัมมาอาชีพ

4.2 ความสุขจากการใช้ทรัพย์สินที่หามาได้ด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต เพื่อเลี้ยงดูตนเองและครอบครัว

4.3 ความสุขจากการมีคุณภาพชีวิตที่ดี (ดิลก บุญอิม, พระอธิการสุชาติ จนทสโร (สายโรจน์), 2561, หน้า 338-352) คือการอยู่ในถิ่นที่ดี มีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิต การได้คบหาสมาคมกับผู้คนรอบตัวอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข การมีเป้าหมายโดยตั้งตนไว้ชอบ อยู่ในศีลธรรม ดำเนินชีวิตด้วยความมั่นคง สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ด้วยร่างกาย แรงวาจาและแรงใจตามคำสั่งความสามารถของตนเอง

4.4 ความสุขสงบของชีวิตที่เป็นพื้นฐานของการมองตนเองตามจริง เห็นจิตที่เกิดขึ้นดับลง อันเป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิตสู่ความสุขอันสูงสุด คือพบปรมาตมส์จะทั้งกายและใจของตนเองได้ สามารถปิดกั้นทางแห่งอบาย และมีชีวิตที่ดำเนินสู่สุขคติได้ในที่สุด

จากที่กล่าวมานี้ ผู้เขียนขอเสนอเป็นแผนภาพธรรมะสำหรับผู้ครองเรือนสู่วิถีชีวิตที่ดีงามดังนี้



แผนภาพธรรมะสำหรับผู้ครองเรือนสู่วิถีชีวิตที่ดีงาม

สรุป

หลักประกันสำหรับการดำเนินให้มีความราบรื่น มีสติปัญญา มีความสุข ประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตของผู้ครองเรือน คือการรู้จักตน ประพฤติตนให้เหมาะสมแก่ฐานะที่เป็นอยู่ รู้จักสิทธิของตนเคารพสิทธิและหน้าที่ของผู้อื่นด้วย หลักที่ควรสร้างเป็นอุปนิสัยที่ดีในการดำเนินชีวิต คือ ขรवासธรรม 4 ประการเป็นธรรมที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนสำหรับความเป็นขรवासหรือคฤหัสถ์ผู้มีชีวิตในการครองเรือน เราสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดทุกยุคทุกสมัย ถ้าขาดไปย่อมนำพาความทุกข์ความเดือดร้อนมาให้ แต่ถ้าผู้ใดปฏิบัติย่อมมีความสุขและความเจริญทั้งตนและครอบครัว คือ การใช้ชีวิตบนรากฐานความซื่อสัตย์ทั้งทางใจ ทางวาจา และการประพฤติปฏิบัติตนด้วยความซื่อสัตย์ จริ่งใจต่อตนเองและผู้อื่น มองเห็นตนเองตามเป็นจริง เริ่มตั้งแต่ความรู้สึกภายในใจของตนเอง และแสดงออกทางวาจา และทางกายได้อย่างถูกต้องดีงาม หาก

จิตคิดไปในทางไม่ถูกต้อง จะมีความยับยั้งชั่งใจตนเอง หากไปทำความผิด ความชั่ว คดโกง เกิดความละอาย ขึ้นภายในใจของตนเอง มีความพยายามปรับเปลี่ยนนิสัยของตนเองให้พัฒนามากยิ่งขึ้นทั้งความสามารถ และ ละลดพฤติกรรมความเคยชินที่ไม่ถูกต้อง ผิดต่อจรรยาบรรณและศีลธรรม มองเห็นประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน รู้ว่าเมื่อใดที่จะต้องสละสิ่งของ ทรัพย์สินที่มีค่าให้แก่ผู้อื่นได้ จนถึงระดับที่ยากที่สุดคือ การสละความโลภ ความโกรธ และความหลงที่มีอยู่ภายในจิตใจ ชีวิตเราจะก้าวเข้าสู่ความสุขที่ยั่งยืนเป็นชีวิตที่พบกับความสุขที่แท้จริง หมายถึงการเข้าถึงบรมสุขนั่นเอง

เอกสารอ้างอิง

หนังสือ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (2539). **พระไตรปิฎกภาษาบาลี** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (2560) **อรรถกถาภาษาไทย** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์(ป. อ. ปยุตฺโต), (2563). **ชีวิตคู่ที่มีคุณค่า**. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.

วารสาร

ดิลก บุญอัม, แนวทางการปรับตัวที่ดีตามวิถีพุทธ. **วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา**. ปีที่ 29 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม - สิงหาคม 2561).

พระมหาศศิกรณ เปรมสีโล (ตั้งคำ), พระสุริยา สุริโย (คงคาไหว), พระสาโรจน์ ธมมสโร (แช่อู้), นางสาวบุญญาดา จงละเอียด, การบูรณาการหลักฆราวาสธรรมกับการปฏิบัติตนของครอบครัวไทย ยุคไทยแลนด์ 4.0.

วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยาเชิงพุทธ. ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม – ธันวาคม 2561).

พระอธิการสุชาติ จันทสโร (สายโรจน์), “ฆราวาสธรรม 4: สูตรการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามวิถีพุทธ”. **วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง**. ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2561).

วิทยานิพนธ์

พระมหารุ่งวิกรัย ตากล้ำ, (2556). “ฆราวาสธรรมในคัมภีร์ล้านนาเรื่องแปดแล้งออกยอด”. **วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา**. บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.