

การปฏิบัติตนตามหลักธรรม

ทางพระพุทธศาสนา

จุดประสงค์การเรียนรู้

- วิเคราะห์การปฏิบัติตนตามหลักธรรมทางศาสนาที่ตนนับถือเพื่อการดำรงตนอย่างเหมาะสมในกระแสความเปลี่ยนแปลงของโลกและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขได้



การปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมในกระแสความเปลี่ยนแปลงของโลก

- ในปัจจุบันสังคมมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา วิทยาการสาขาต่างๆ เช่น วิทยาศาสตร์เทคโนโลยี มีความเจริญก้าวหน้ามากขึ้นตามลำดับ ทำให้วิถีชีวิตของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงไปมาก เช่น การกินอยู่ของมนุษย์ตลอดจนสุขภาพอนามัยได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้นเรื่อยๆ มีทั้งเครื่องบิน เรือ รวมทั้งคอมพิวเตอร์ที่นอกจากจะเป็นเครื่องทุ่นแรงและทุ่นสมองแล้ว ยังสามารถเชื่อมการติดต่อสื่อสารทั่วโลกผ่านระบบอินเทอร์เน็ต ทำให้รับรู้ข่าวสาร ชัดเจน รวดเร็วได้อีกด้วย
- การเปลี่ยนแปลงทางวัตถุในสังคมมนุษย์ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและจิตใจตามมา ซึ่งมีความสำคัญไม่น้อยกว่าการเปลี่ยนแปลงทางวัตถุ
- โลกและสังคมมนุษย์ในกระแสความเปลี่ยนแปลงของโลก ปัจจุบันเรียกว่า **ยุคแห่งการบริโภคนิยม** คือ การได้กินมากๆ กินดีๆ และใช้มากๆ ใช้ดีๆ มีความพอใจในความหรูหราฟุ่มเฟือย สังคมไทยจากสังคมเกษตรกรรม ก็ปรับเปลี่ยนเป็นสังคมอุตสาหกรรม มีเทคโนโลยีที่เข้ามาอำนวยความสะดวกสบาย มากขึ้นซึ่งวิถีการดำเนินชีวิตทุกๆ อย่าง ก็ดำเนินไปเพื่อความอยู่รอด กลายเป็นวิถีชีวิตและ การบริโภคเพื่อความชอบของแต่ละบุคคล



- ท่ามกลางกระแสความเปลี่ยนแปลงของโลกและสังคมมนุษย์ การปฏิบัติตนของเราต้องอยู่ภายใต้กรอบหลักธรรม คำสอนของพระพุทธศาสนา ที่เน้นความสุขสงบทางจิตใจมากกว่าวัตถุ และสอนให้เดินทางสายกลางที่เรียกว่า **มัชฌิมาปฏิปทา**
- คำสอนทางพระพุทธศาสนามีมากมายที่มนุษย์สามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น สอนเรื่องสันโดษ ซึ่งมีได้แปลว่า มกน้อย แต่แปลว่า ยินดีในสิ่งที่ตนหาได้อย่างชอบธรรม หรือสอนให้คนแข่งขันกัน ทำความดี มีความเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น สอนให้ระงับและลดความโลภ



ศรัทธา	ความเชื่อที่มีเหตุผล
ศีล	การรักษากาย วาจาให้เรียบร้อย
หิริ	ความละอายใจต่อการทำชั่ว
โอตตปปะ	ความเกรงกลัวต่อผลของการทำชั่ว
พาหุสัจจะ	ความเป็นผู้ได้ศึกษาเล่าเรียนมาก
จาคะ	ความเสียสละ
ปัญญา	ความรู้ความเข้าใจถ่องแท้ในเหตุผล



- สถานที่ใดก็ตามที่ไม่มีความยุติธรรมมักมีความรุนแรงเกิดขึ้น บางทีคนเราก็มีความเห็นต่างกันอย่างนี้ ยุติธรรมหรือไม่ นำมาซึ่งความลำเอียง อันเป็นที่มาแห่งความไม่ยุติธรรม หรือที่เรียกว่า **อคติ ๔**

ฉันทาคติ

- ความลำเอียงเพราะชอบ

โทสาคติ

- ความลำเอียงเพราะชัง

โมหาคติ

- ความลำเอียงเพราะหลงหรือความเขลา

ภยากติ

- ความลำเอียงเพราะกลัว



- ความรุนแรงบางครั้งเกิดขึ้นเพราะความไม่รู้หรือความเข้าใจผิด ชาวพุทธที่ดีจึงต้องหมั่นแสวงหาความรู้ เพื่อป้องกันมิให้เกิดความรุนแรง โดยปฏิบัติตามหลัก **วุฑฒิธรรม ๔**

สัพฺปรีติสํเสว

- เสวนาสัตตบุรุษ

สัทธัมมัสสวนะ

- การฟังธรรม

โยนิโสมนสิการ

- การทำไว้ในใจโดยแยบคาย

ธัมมานุธัมมปฏิบัติ

- การปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรม



- ความรุนแรงในบางครั้งเกิดจากการไม่มีน้ำใจ หรือไม่มีความเป็นมิตรต่อกัน ซึ่งหลักพรหมวิหาร ๔ คือ ธรรมประจำใจอันประเสริฐ เป็นหลักธรรมช่วยให้คนเราอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข มีความรัก ความเอื้ออาทรต่อกัน

เมตตา

- ความรักใคร่ ปราบปรามให้ผู้อื่นได้รับ

กรุณา

- ความสงสาร คิดช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์

พรหมวิหาร ๔

มูทิตา

- ความยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข

อุเบกขา

- วางใจเป็นกลาง เมื่อเห็นผู้อื่นทุกข์หรือสุข



- การที่ผู้มีอำนาจในการตัดสินใจจะทำอะไรลงไปนั้น อาศัยถือหลักอริปไตย ๓ ที่หมายถึง ความเป็นใหญ่ ภาวะที่ถือเอา ความเป็นใหญ่ ความเป็นอิสระ จำแนกออกเป็น ๓ อย่าง

อรรถาธิปไตย

ความมีตนเป็นใหญ่

โลกาธิปไตย

ความมีโลกเป็นใหญ่

ธัมมาธิปไตย

ความมีธรรมเป็นใหญ่



- **กุศลวิตก** การนึกคิดในทางที่ดีงาม มีเหตุผลในการตรិ ตรีก และนึกถึงเรื่องราวต่างๆ รู้เหตุแห่งความเสื่อมและเหตุแห่งความเจริญ ผู้ที่นึกถึงแต่สิ่งที่ดีงามจะช่วยให้สังคมลดความรุนแรงลง ซึ่งจำแนกออกเป็น ๓ อย่าง

เนกขัมมวิตก

- ความนึกคิดปลอดจากกาม คือ ความตริ ตรีก นึกที่จะนำกายและจิตออกจากอำนาจของวัตถุกามและกิเลสกาม จนถึงคิดที่จะออกบวชเป็นนักบวชในศาสนา

อพยาบาทวิตก

- ความนึกคิดปลอดจากพยาบาท คือ ความตริ ตรีก นึกในทางที่จะไม่ผูกโกรธ และไม่อาฆาตพยาบาทใคร

อวิหิงสาวิตก

- ความนึกคิด ปลอดจากการเบียดเบียน คือ ความตริ ตรีก นึกในทาง ไม่เบียดเบียน ประทุษร้ายกันและกัน



- **สังคหวัตถุ** แปลว่า วิธีในการสงเคราะห์ หมายถึง วิธีปฏิบัติเพื่อยืดเหนี่ยวน้ำใจคนอื่นที่ยังไม่เคยรักใคร่ นับถือ หรือที่รักใคร่นับถืออยู่แล้วให้สนิทแนบแน่นยิ่งขึ้น สังคหวัตถุก็คือ เทคนิควิธีที่ทำให้คนรัก หรือ มนต์ผูกใจคนนั่นเอง มีทั้งหมด ๔ ประการ

ทาน

- การให้ การเสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของ ตลอดจนให้ความรู้และแนะนำ สั่งสอน

ปิยวาจา

- การกล่าวคำสุภาพ ไพเราะ อ่อนหวาน สมานสามัคคี ให้เกิดไมตรีและความรักใคร่นับถือ ไม่พูดคำหยาบคายหรือเสียดสี

อัตถจริยา

- การประพฤติประโยชน์ หมายถึง ช่วยเหลือกิจการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ และ สนับสนุนส่งเสริมในทางศีลธรรม จริยธรรม

สมานัตตตา

- ความเป็นผู้มีตนเสมอ คือมีความเสมอต้น เสมอปลาย ความเป็นผู้วางตนให้เหมาะสมแก่ฐานะของตน



- **สาราณียธรรม** แปลว่า ธรรมหรือสิ่งที่เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน เป็นหลักการอยู่ร่วมกันที่มีจุดหมายเพื่อต้องการสอนให้คนสมัครสมานสามัคคีกัน มี ๖ ประการ

เมตตากายกรรม

การกระทำต่อกันด้วยเมตตา

เมตตาวจีกรรม

พูดต่อกันด้วยเมตตา

เมตตามโนกรรม

คิดถึงกันด้วยเมตตา

สาธารณโภคี

ลาภผลที่ได้มาโดยชอบธรรม

สีลสามัญญตา

ความเป็นผู้มีความประพฤติเสมอกัน

ทิวฐิสามัญญตา

ความเป็นผู้มีความประพฤติเสมอกัน

