

บันทึกสรุปบทเรียนจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
เรื่อง “ธรรมกับการเสริมสร้างจริยธรรมในการปฏิบัติงาน ยุคไทยแลนด์ ๔.๐”

วันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๖๑

ผู้บันทึก นางกาญจนา แดงอ่อน

ตำแหน่ง เจ้าพนักงานธุรการ

ขอบเขตเนื้อหา

๑. หลักคำสอนของพุทธศาสนา
๒. การรักษาศีล ๕
๓. สังคหวัตถุ ๔

สรุปบทเรียน

ประเด็นที่ ๑ หลักคำสอนของพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนามุ่งเน้นเรื่องการพ้นทุกข์ และสอนให้รู้จักทุกข์และวิธีการดับทุกข์ ให้พ้นจากอวิชชา (ความไม่รู้ความจริงในธรรมชาติ) อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์จากกิเลสทั้งปวง คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เน้นการศึกษาทำความเข้าใจ การโยนิโสมนสิการด้วยปัญญา และพิสูจน์ทราบข้อเท็จจริง (ธัมมวิจัยะ) เห็นเหตุผลว่าสิ่งนี้มีสิ่งนี้ จึงมี (อิทัปปัจจยตา) จนเห็นตามความเป็นจริงว่าสรรพสิ่งในธรรมชาติเป็นไปตาม กฎพระไตรลักษณ์ และสัตว์โลกที่เป็นไปตามกฎแห่งกรรม แล้วเลือกใช้หลักธรรมในพุทธศาสนาที่เหมาะสมกับผลที่จะได้สิ่งที่ปรารถนาอย่างถูกต้อง ด้วยความไม่ประมาทในชีวิตให้มีความสุขในทั้งชาตินี้ชาติต่อไป (ด้วยการสั่งสมบุญบารมี) ตลอดจนปรารถนาในพระนิพพานของผู้มีปัญญา

หลักคำสอนในพุทธศาสนามีทั้งหลักปฏิบัติที่เป็นจริยธรรมคุณธรรมและศีลธรรม

หลักจริยธรรม

ความกตัญญูตเวที คือ การรู้จักบุญคุณและตอบแทน อันเป็นหลักธรรมพื้นฐานทั่วไปของมนุษย์ เพื่อการดำรงอยู่อย่างปกติสุข

หลักคุณธรรม

พรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมประจำใจเพื่อให้ตนและสังคมดำรงชีวิตด้วยการเอื้อเพื่อเอื้อแก่ซึ่งกันและกัน ไม่มุ่งร้ายต่อกัน ด้วยความรักที่บริสุทธิ์ต่อเพื่อนร่วมโลก ประกอบด้วยหลักปฏิบัติ 4 ประการ คือ เมตตา (ความปรารถนาอยากให้ผู้อื่นมีความสุข) กรุณา (ความปรารถนาอยากให้ผู้อื่นพ้นทุกข์) มุทิตา (ความยินดีที่ผู้อื่นประสบความสุขในทางที่เป็นกุศล หรือประกอบเหตุแห่งสุข) อุเบกขา (การวางจิตเป็นกลาง การมีเมตตา กรุณา มุทิตา เป็นสิ่งที่ดี

หลักศีลธรรม

คือ หลักคำสอนสำคัญของศาสนา ได้แก่ โอวาทปาติโมกข์ คือ " การไม่ทำความชั่วทั้งปวง การบำเพ็ญแต่ความดี การทำจิตให้สะอาดบริสุทธิ์

หลักปรมาัตถธรรม

พุทธศาสนา สอน "อริยสัจ 4" หรือ ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ คือ

1. ทุกข์ที่ทำให้เราเข้าใจปัญหาและลักษณะของปัญหา
2. สมุทัยสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์
3. นิโรธความดับแห่งทุกข์
4. มรรควิธีทางอันประเสริฐที่จะนำไปถึงความดับทุกข์

ความจริงเหล่านี้เป็นสัจธรรมอันจริงแท้ของชีวิตและกฎธรรมชาติที่ตั้งอยู่โดยอาศัยเหตุปัจจัยปรุงแต่ง ดังนั้นเมื่ออธิบายคำสอนสำคัญโดยลำดับตามแนวอริยสัจ ได้แก่

สภาพแห่งทุกข์ (ทุกข์)

ได้แก่ ไตรลักษณ์ (หลักอภิปรัชญาของพุทธศาสนา) ลักษณะสภาพพื้นฐานธรรมชาติที่เป็นสากลอย่างหนึ่ง จากทั้งหมด 3 ลักษณะ ที่ พุทธศาสนาได้สอนให้เข้าใจถึงเหตุลักษณะสากลแห่งสรรพสิ่งที่เป็นไปภายใต้กฎธรรมตา อันได้แก่

1. อนิจจัง (ความไม่เที่ยงแท้ มีอันต้องแปรปรวนไป)
2. ทุกขัง (ความทนอยู่อย่างเดิมได้ยาก)
3. อนัตตา (ความไม่มีแก่น สาระ ให้ถือเอาเป็นตัวตน ของเราและของใครๆ ได้อย่างแท้จริง)

เมื่อย่อกฎทั้ง 3 แล้ว จะเหลือเพียง ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งอิสระเสรีภาพ ด้วยการสร้าง "ปัญญา" ในการอยู่กับความทุกข์อย่างรู้เท่าทัน เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์อันสูงสุด คือ นิพพาน คือ การไม่มีความทุกข์ อย่างที่สุด หรือ การอยู่ในโลกอย่างไม่มีทุกข์ คือกล่าวได้ว่า ทุกข์ทั้งปวงล้วนเกิดจากการยึดถือ ต่อเมื่อ "หมดการยึดถือ" จึงไม่มีอะไรจะให้ทุกข์ (แก่ที่ต้นเหตุของทุกข์ทั้งหมด)

ประโยชน์ที่ได้รับ

- 1 การดำเนินชีวิตในทางสายกลาง แบบพอเพียงพอประมาณ
- 2 การได้รู้จักความสุขที่แท้จริง ว่าไม่จำเป็นต้องร่ำรวยต้องมีทุกสิ่งทุกอย่างเกินความจำเป็น เพราะความสุขนั้นเกิดจากใจ ไม่ใช่เกิดจากวัตถุ
- 3 ได้รู้จักการให้อภัย ไม่คิดเบียดเบียน อาฆาตพยาบาทจองเวรใคร ไม่คิดทำร้ายใคร
- 4 ให้หลีกเลี่ยงการสร้างบาปสร้างกรรม หันมาสร้างแต่ความดี
- 5 ให้มีสติ ไม่ว่าจะคิด พูด และทำอะไรก็ตามแต่ในสิ่งที่ดีมีเหตุผล รวมถึงการฟังและเชื่อด้วยเหตุและผลไม่มกมาย
- 6 ได้ทำบุญ ทำทาน และปฏิบัติธรรม เพื่อความสงบสุขทางใจ ละจากความโลภ โกรธ หลง
- 7 การได้รักาศิลให้บริสุทธิ์ ปฏิบัติธรรมฝึกจิตให้สงบปล่อยวาง เพื่อการหลุดพ้นจากห้วงแห่งความทุกข์อย่างถาวร

ประเด็นที่ ๒ การรักษาศีล ๕

ศีล คือ ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกาย และวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม โดยมีศีล 5 เป็นมาตรฐานวางไว้สำหรับกำหนดวัดความประพฤติของมนุษย์ในชั้นความเป็นกัลยาณชน ที่เรียกว่า มนุษยธรรม คนที่ประพฤติต่ำกว่ามาตรฐานนี้ถือว่า เป็นมนุษย์ไม่สมบูรณ์แบบ ไม่น่าไว้ใจ

องค์ประกอบสำหรับปฏิบัติตามหลักของศีล 5

1. ประพฤติตามหลักสุจริต 3 คือ

- กายสุจริต คือ การประพฤติปฏิบัติด้วยความสุจริต ประพฤติในสิ่งที่ดีงาม ละเว้นการประพฤติที่ขัดต่อศีลธรรม
- วาจสุจริต คือ การพูดด้วยวาจาสุจริต พูดสิ่งที่ถูกต้อง และดีงาม
- = มโนสุจริต คือ การนึกคิดในสิ่งสุจริต และดีงาม ไม่นึกคิดในทางที่ผิดต่อศีลธรรมอันดีงาม

2. ประพฤติตามหลักอารยธรรมที่สอดคล้องกับหลักแห่งกุศลกรรมบถ 10 ประการ ได้แก่

2.1 ทางกาย 3 ประการ

- ละเว้นการฆ่าสัตว์ และสิ่งมีชีวิตต่างๆ และให้มีเมตตาช่วยเหลือผู้อื่นๆ และสรรพสัตว์ตามกำลังของตน
- ละเว้นการแย่งชิง การขโมยทรัพย์สิน การบีบบังคับ การเอาเปรียบคนอื่นเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนต้องการ และให้เคารพในสิทธิของบุคคลอื่น
- ละเว้นการประพฤติดีในกามสำหรับผู้มีคู่ครอง และละเว้นการล่วงละเมิดทางเพศต่อผู้อื่น ทั้งชาย และหญิงด้วยการใช้กำลังหรือการบีบบังคับไม่ว่าจะด้วยวิธีการใดๆ

2.2 ทางวาจา 4 ประการ

- ละเว้นการพูดเท็จ การกล่าวโกหกเพื่อหลอกลวงให้ผู้อื่นเชื่อ ควรกล่าวคำสัตย์ที่เป็นจริงเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่น และตนเอง
- ละเว้นการพูดส่อเสียด การให้ร้ายแก่ผู้อื่น รวมถึงละเว้นการพูดยุยงให้ผู้อื่นเกิดความบาดหมางกัน
- ละเว้นการพูดคำหยาบ คำไม่สุภาพที่จะทำให้ผู้อื่นเกิดโทสะ เกิดความไม่สบาย ควรพูดแต่คำที่สุภาพนุ่มนวลที่ทำให้คนฟังเกิดความรู้สึกดีหรือสบายใจ
- ละเว้นการพูดโอ้อวด เกินความเป็นจริง พูดเหลวไหลให้คนอื่นหลงเชื่อหรือชื่นชอบในตัวตน

2.3 ทางใจ 3 ประการ

- ไม่คิดหาผลประโยชน์หรือกอบโกยทรัพย์สินจากผู้อื่นในทางที่ผิด ให้คิดเป็นผู้ให้ทั้งในทรัพย์สิน และการให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ ไม่คิดเพ่งเล็งคิดเอาแต่ได้ฝ่ายเดียว
- ไม่คิดมุ่งร้ายหรือเบียดเบียนผู้อื่น ทั้งทางกาย ทางกลอุบาย ควรคิดปรารถนาดีต่อผู้อื่นเป็นหลัก
- มีความคิดเป็นกลาง ถูกต้องตามหลักสัมมาทิฐิ เข้าใจในความเป็นไปของวัฏจักรที่ไม่มีความแน่นอนทั้งในชีวิต และทรัพย์สิน

ประโยชน์ของการรักษาศีล 5

1. ผู้ปฏิบัติเกิดจิตเมตตา เห็นอกเห็นใจ และชอบช่วยเหลือผู้อื่น
2. ผู้คนที่ได้รับปฏิบัติต่อดีเยี่ยมกล่าวการสรรเสริญ และยกย่องนับถือ
3. เป็นผู้มั่งคั่งสงบ ไม่มีเรื่องวุ่นวายมีรบกวนจิตใจ
4. ทรัพย์สินที่ให้แก่คนอื่นย่อมเกิดความคุ้มค่าทางด้านจิตใจ
5. เกิดความสุขต่อครอบครัว ญาติพี่น้อง และบุคคลทั้งหลายที่อยู่ใกล้ชิด
6. มีผู้คนรู้จัก การทำมาค้าขายรุ่งเรือง
7. ไม่มีบุคคลอื่นมาคิดหวังร้ายหรือทำให้เกิดความเดือดร้อน
8. เกิดสมาธิ และสติปัญญา

เบญจศีล หรือ ศีล 5

ศีลขั้นต้นที่ถือว่าเป็นพื้นฐานแห่งศีลในหมวดอื่นๆทั้งปวง โดยศีล 5 ข้อ ที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ เรียกว่า เบญจศีล หรือ ศีล 5 ประกอบด้วย

1. เบญจศีล ศีลข้อที่ 1 ในศีล 5

ปาณาติปาตา เวรมณี หมายถึง การละเว้นต่อการทำลายชีวิตของคน และสัตว์

จุดมุ่งหมาย : เพื่อขัดเกลาจิตใจให้เกิดมีความเมตตา มองเห็นชีวิต และความสุขทางกาย และจิตใจของผู้อื่น และสัตว์ต่างๆเหมือนกับชีวิตของตน

2. เบญจศีล ศีลข้อที่ 2 ในศีล 5

อทินนาทานา เวรมณี หมายถึง การละเว้นด้วยการถือเอาหรือลักขโมยสิ่งของคนอื่น ที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ ด้วยการยินยอม

จุดมุ่งหมาย : เพื่อขัดเกลาให้คนมีความเคารพในกรรมสิทธิ์ทรัพย์สินหรือสิ่งของของผู้อื่น ไม่เบียดเบียนหรือกระทำด้วยเล่ห์กลเพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพย์สินหรือเพื่อหวังประโยชน์ในทางทุจริต

3. เบญจศีล ศีลข้อที่ 3 ในศีล 5

กาเมสุมิจจาจารา เวรมณี หมายถึง การละเว้นจากการประพฤตินอกใจในกาม และเมถุนทั้งปวง

จุดมุ่งหมาย : เพื่อขัดเกลาให้เกิดจิตใจมั่นคง มีความรักเดียวใจเดียว ไม่มักมากในกาม ซึ่งทั้งหญิง และชาย ต่อละเว้นการประพฤตินอกใจในกามด้วยกันทั้ง 2 ฝ่าย ประกอบด้วย

1. หญิงต้องห้ามสำหรับชาย ได้แก่

- หญิงที่มีสามี และยังคงคู่กันอยู่ในปัจจุบัน
- หญิงที่มีผู้ปกครอง และดูแล เช่น บิดา มารดา และไม่เกิดความยินยอมทั้งจากฝ่ายหญิง และผู้ปกครอง
- หญิงที่จารีตห้าม เช่น แม่ แม่ยาย ย่า ยาย ลูก หลาน เหลน ที่อยู่ในวงศ์ศาคณาญาติของตน

หญิงทั้ง 3 ประเภทข้างต้น เมื่อชายประพฤติกว้างในกาม ด้วยการยินยอมหรือไม่ยินยอมของฝ่ายหญิง ย่อมทำให้ชายลุแก่อิสราหรือศีลขาด

2. ชายต้องห้ามสำหรับหญิง ได้แก่

- ชายอื่นทุกคนที่มีภรรยาครองคู่กันอยู่
- ชายที่จารีตห้าม เช่น ภิกษุ สามเณร และนักบวชในศาสนาอื่นๆ

สำหรับหญิงหรือชายที่มีพฤติกรรมเจตนาด้วยการพูดเกี่ยวกับพาราซีเพื่อหวังในกาม แม้จะไม่ทำให้ศีลขาด แต่ยอมทำให้ต่างพร้อยได้ ทั้งนี้ การรุกแก่ศีลหรือศีลขาดยอมเกิดจากปัจจัยที่ครบทั้ง 4 ประการ คือ

1. หญิงหรือชายนั้นเป็นผู้ต้องห้าม
2. มีเจตนาต้องการเสพกาม
3. มีการกระทำแห่งกิจในกาม และอวัยวะเพศล่วงล้ำเข้าสู่ของอีกฝ่ายเพียงพอเท่าเมถุน

4. เบญจศีล ศีลข้อที่ 4 ในศีล 5

มุสาวาทา เวมณี หมายถึง การละเว้นจากการพูดเท็จ การพูดโกหกเพื่อให้ผู้อื่นหลงเชื่อ

จุดมุ่งหมาย : เพื่อขัดเกลาให้จิตใจให้เป็นผู้มีวาจาอันสุจริต ไม่พูดเท็จ ไม่พูดโกหก ไม่พูดให้เกิดความแตกแยกในหมู่คณะ พึงพูดแต่ความจริงที่จะเกิดประโยชน์แก่ตน และคนรอบข้าง

5. เบญจศีล ศีลข้อที่ 5 ในศีล 5

สุราเมรยมัชชปมาทัฏฐานา เวมณี หมายถึง การเว้นจากการกระทำที่เป็นเหตุทำให้ขาดสติสัมปชัญญะด้วยเครื่องมึนเมา ทั้งในรูปของการดื่ม และการเสพในวิธีต่างๆ

จุดมุ่งหมาย : เพื่อขัดเกลาจิตใจให้ละเว้นการดื่มหรือการเสพเครื่องมึนเมาหรือสารเสพติดทุกชนิด และถือครองสติสัมปชัญญะของตนให้เป็นนิจ ขอบเขตแห่งการกระทำทั้งที่เกิดโดยตรง และโดยอ้อม

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ศีลสามารถตัดกิเลสชั่วคราว ศีลระงับการทุจริต
2. ศีลเป็นคุณสมบัติของพระอริยะตั้งแต่พระโสดาบันจนถึงพระอรหันต์
3. ศีลสามารถปิดกั้นผู้มีศีลไม่ให้ไปเกิดแดนทุกข์ทรมานมีอบายภูมิ 4 คือ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน
4. ผู้มีศีลอยู่เป็นสุข เพราะไม่มีศัตรู มีโรคน้อยหลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข มีคนเมตตา ผู้มีศีลมีทรัพย์มาก
5. ผู้มีศีลมีชื่อเสียงดี มีคนเคารพนับถือ
6. ผู้มีศีลเข้าไปสู่สังคมใด ๆ ย่อมเข้าไปอย่างองอาจไม่เก้อเขิน
7. ผู้มีศีล เป็นผู้ที่ไม่หลงเลอะเลือน วิกลจริต
8. ผู้มีศีล เมื่อร่างกายแตกสลายตายไป จิตของผู้มีศีล 5 ครอบ ย่อมเข้าสู่ความสุขในโลกหน้ามีสวรรค์เป็นอย่างต่ำ มีพรหมโลกเป็นอย่างกลาง มีพระนิพพานเป็นอย่างสูงสุด ศีล คือ การระวางตั้งใจไม่ทำความชั่วทางกาย วาจา ใจ ศีล คือ รากฐานของจิตใจเป็นบันไดแห่งทางบริสุทธิ์ คือ พระนิพพาน

ประเด็นที่ ๓ สังคหวัตถุ แปลว่า วิธีสงเคราะห์ หมายถึง วิธีปฏิบัติเพื่อยึดเหนี่ยวน้ำใจคนอื่น ที่ยังไม่เคยรักใคร่นับถือ หรือที่รักใคร่นับถืออยู่แล้วให้สนิทแนบยิ่งขึ้น มีทั้งหมด 4 ประการ ดังนี้

1.1 ทาน ทาน คือ การให้ ได้แก่ การเสียสละ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การแบ่งปันช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของการให้ทานให้เพื่อขจัดกิเลส

1.2 ปิยวาจา ได้แก่ การพูดคำสุภาพ อ่อนหวาน เพื่อให้เกิดความสมานสามัคคี ปิยวาจาทำได้ง่าย เพราะวาจานั้นมีในตัวเรา เพียงเรามีสติ มีเมตตาในใจก็สามารถพูดออกมา

1.3 อัตถจริยา หมายถึง การบำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือกันและกันในวงแคบ และบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ในวงกว้าง หลักธรรมข้อนี้มุ่งสอนให้คนพัฒนาตน 2 ด้าน คือ การทำตนให้เป็นประโยชน์ และทำในสิ่งที่ เป็นประโยชน์ การทำตนให้เป็นประโยชน์ หมายถึง ทำตนให้มีคุณค่าในสังคมที่ตนอาศัยอยู่ อย่างคำพังเพยที่ว่า "อยู่บ้าน

ท่านอย่างนั่งดูตาย ปั่นวุ้นปั่นควายให้ลูกท่านเล่น" หรือ "อยู่ก็ให้เขาไว้ใจไปก็ให้เขาคิดถึง" คนที่ไม่นั่งดูตายมีอะไรพอจะช่วยเหลือคนอื่นและสังคมได้ก็เอาใจใส่ชวนช่วยเหลือตามสติกำลัง ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า "คนทำหมู่คณะให้ดังงาม" อยู่ที่ไหนก็สร้างความเจริญ

1.4 สมานัตตตา การวางตนเสมอต้นเสมอปลาย คือ การวางตนได้เหมาะสม มีความหมาย 2 ประการ คือ (1) วางตนได้เหมาะสมกับฐานะที่ตนมีอยู่ในสังคมเป็นครูอาจารย์ เป็นเพื่อนบ้าน เป็นต้น ตนอยู่ในฐานะอะไรก็วางตนให้เหมาะสมกับฐานะที่เป็นอยู่ และทำได้อย่างเสมอต้นเสมอปลาย

(2) ปฏิบัติตนอย่างสม่ำเสมอต่อคนทั้งหลาย ให้ความเสมอภาค ไม่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น เสมอในสุขและทุกข์ คือ ร่วมสุขร่วมทุกข์ ร่วมรับรู้ปัญหา และร่วมแก้ปัญหาเพื่อประโยชน์ของสังคม

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ช่วยให้บุคคลดำรงตนอยู่ได้ในสังคมด้วยความสุข
2. เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจ สมานไมตรีระหว่างกัน
3. เป็นเครื่องส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ให้มีความเคารพนับถือกันตามสมควรแก่ฐานะ
4. เป็นเครื่องประสานองค์ประกอบต่างๆ ของสังคมให้คงรูปอยู่และดำเนินไปได้ด้วยดี
5. ช่วยส่งเสริมศีลธรรมและป้องกันความประพฤติเสื่อมเสียในสังคม