

พระพุทธศาสนามีคำสอนเกี่ยวกับ การพัฒนาตนเองหรือไม่ และจะนำมาใช้ ได้อย่างไร?

สวัสดิ์ค๊ะ เพื่อน ๆ ชาว สลค. ทุกท่าน

ในการทำงาน การพัฒนาตนเองเป็นเรื่องที่สำคัญแต่หลาย ๆ ท่านอาจจะเกิดความสงสัยว่า ทำอย่างไรเราถึงจะมีความรู้ ความสามารถ และคุณธรรมความดีมากกว่าเดิม จนกระทั่งอยู่ในระดับที่ว่า เมื่อไปทำงานอะไรแล้ว ก็กลายเป็นคนที่ทำสุดฝีมือ ทำให้ดี ที่สุด จนกระทั่งมีความสำเร็จในหน้าที่การงาน **สาร “ธรรม+อภิบาล”** ฉบับนี้จึงขอแนะนำวิธีการพัฒนาตนเองตามหลักคำสอนของ พระพุทธศาสนา มาติดตามกันเลยค๊ะ



ในการเริ่มต้นพัฒนาตนเองนั้น **พระพุทธศาสนามีได้** สอนให้เราเปรียบเทียบกับคนอื่น แต่สอนให้มอง **ตนเอง** เพื่อจะได้เห็นข้อบกพร่องของตัวเองให้ชัด ๆ จากนั้นจะ **ได้เริ่มปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้อง** แล้วนำไปเปรียบเทียบกับ **ตัวเราเมื่อวานนี้** โดยมีหลักการง่าย ๆ ว่า **ทำวันนี้ให้ดีที่สุด ทำให้ดีกว่าเมื่อวาน** เพื่อเพาะนิสัยทำอะไรต้องทำให้ ดีที่สุด

การดำเนินชีวิตทางโลก คนที่จะยืนหยัดอยู่ได้อย่าง อดทนอดกลั้นนั้น จะต้องพัฒนาตนเองจนกระทั่ง มีความสำเร็จ ๔ ประการ คือ ๑) มีความน่าเชื่อถือ ๒) มีปัญญา ๓) มีทรัพย์ และ ๔) มีพวกพ้องบริวาร ความสำเร็จทั้ง ๔ เรื่องนี้ ถือเป็นความสำเร็จ ตามมาตรฐานในทางโลก ในทางพระพุทธศาสนา ความสำเร็จทั้ง ๔ เรื่องนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงชี้ให้เห็นว่าไม่ใช่เรื่องบังเอิญ แต่ได้มาจากการฝึกฝน อบรมตนเองของคน ๆ นั้น จนกระทั่งเกิดเป็นคุณธรรม ประจำตัวที่เรียกว่า **“ฆราวาสธรรม”** อันเป็นต้นกำเนิดให้ ความสำเร็จและคุณงามความดีต่าง ๆ หลั่งไหลเข้ามา ในชีวิตอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย



ฆราวาสธรรม คืออะไร ?

ฆราวาสธรรม ประกอบด้วย ๒ คำ คือ "ฆราวาส" แปลว่า ผู้ดำเนินชีวิตในทางโลก ผู้ครองเรือน และ "ธรรม" แปลว่า ความถูกต้อง ความดีงาม นิสสัยที่ดีงาม ฆราวาสธรรมจึงหมายความว่า คุณสมบัติของผู้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตทางโลก ประกอบด้วย ธรรมะ ๔ ประการ คือ

สัจจะ แปลว่า จริง ตรง แท้ มีความซื่อสัตย์เป็นพื้นฐาน เป็นคนจริงต่อความเป็นมนุษย์ของตน

ทมะ แปลว่า ฝึกตน ข่มจิต และรักษาใจ บังคับตัวเองเพื่อลดและละกิเลส และรักษาสัจจะ

ขันติ แปลว่า ออดทน ไม่ใช่ เพียงแต่อดทนกับคำพูดหรือการกระทำของผู้อื่นที่เราไม่พอใจ แต่หมายถึงการอดทนอดกลั้นต่อการบีบบังคับของกิเลส

จาคะ แปลว่า เสียสละ บริจาคสิ่งที่ไม่ควรมีอยู่ในตน โดยเฉพาะกิเลสเพราะนั่นคือ สิ่งที่ไม่ควรมีอยู่กับตน ละนิสัยไม่ดีต่าง ๆ



การดำเนินชีวิตตามหลัก ฆราวาสธรรม จะทำให้ได้รับอานิสงส์ ดังนี้

อานิสงส์ของการมีสัจจะ คือ ปลูกนิสัยความรับผิดชอบให้เกิดขึ้นในตัว เป็นคนหนักแน่นมั่นคง มีความเจริญก้าวหน้าในการประกอบหน้าที่การงาน ได้รับการเคารพยกย่อง มีคนเชื่อถือและยำเกรง ครอบครัวมีความมั่นคงได้รับเกียรติยศชื่อเสียง

อานิสงส์ของการมีทมะ คือ ปลูกฝังนิสัยรักการฝึกฝนตนให้เกิดขึ้นในตัวทำให้เป็นคนมีความสามารถในการทำงาน ไม่มีเวรกับใคร ยับยั้งตนเองไม่ให้หลงไปทำผิด และมีปัญญาเป็นเลิศ

อานิสงส์ของการมีขันติ คือ ปลูกฝังนิสัยการอดทนต่ออุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ ทำงานได้ผลดีสามารถเป็นหลักในครอบครัว และบริวาร ไม่มีเรื่องวิวาทกับคนอื่น และไม่หลงผิดไปทำความชั่ว

อานิสงส์ของการมีจาคะ คือ ปลูกฝังการมีอารมณ์ผ่องใสและนิสัยเสียสละให้เกิดขึ้นในตัวเป็นการสร้างความปลอดภัยแก่ตนเอง เป็นที่นับหน้าถือตาของคนทั่วไป ครอบครัวและสังคมเป็นสุข มีกัลยาณมิตรรอบตัว สรุปแล้วคุณของการมีฆราวาสธรรมโดยรวม ก็คือ **เมื่อมีสัจจะย่อมมีเกียรติยศชื่อเสียง เมื่อมีทมะย่อมได้รับปัญญา เมื่อมีขันติย่อมเกิดทรัพย์ในบ้าน และเมื่อมีจาคะย่อมเกิดมิตรที่ดีไว้เป็นสมัครพรรคพวกในสังคม**

ชีวิตฆราวาสนั้น ถ้าจะให้ยืนหยัดสร้างบารมีให้ได้เต็มที่ เต็มอิม เต็มใจ เต็มมือ จำเป็นจะต้องบ่มเพาะฆราวาสธรรมมาเป็นคุณธรรมประจำตัวให้ได้ และฆราวาสธรรมจะเกิดขึ้นในตัวคนเราได้อย่างไรนั้น มาติดตามกันได้ใน **สาร “ธรรม + อภิบาล” ฉบับหน้า** ค่ะ

สวัสดีค่ะ

