

ธรรมะเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีปัญญา



มราวาสธรรม

หลักธรรมสำหรับชีวิตครอบครัวและสังคม
นำชีวิตให้เจริญรุ่งเรือง สังคมสงบสุข

1

ขยันหาเลี้ยงชีพ
โดยสุจริต

ประกอบอาชีพสุจริต
ไม่เอาเปรียบ ไม่ฉ้อโกง

2

เลี้ยงดูครอบครัว
ด้วยความรับผิดชอบ

ดูแลบิดามารดา คู่ครอง และบุตร
ด้วยความรักและเมตตา

3

ประพฤติดี
มีศีลธรรม

รักษาศีล ทำความดี
ละเว้นจากความชั่ว

4

รู้จักใช้จ่าย
และเก็บออม

ใช้จ่ายพอประมาณ ไม่ฟุ้งเฟ้อ
รู้จักเก็บออมและวางแผน

5

เกื้อกูลสังคม
ช่วยเหลือผู้อื่น

แบ่งปัน เสียสละ
ร่วมสร้างสังคมให้ดีขึ้น

6

บำเพ็ญบุญ
และภาวนา

ทำบุญสม่ำเสมอ
ฝึกใจให้สงบ เจริญปัญญา

“อยู่เป็น รู้ธรรม
ทำความดี สร้างประโยชน์
เกื้อกูลกัน ไม่เบียดเบียน
เป็นมงคลแห่งชีวิต”



ศรัทธา



ศีล



สติ



ปัญญา



เมตตา

ทำดี คิดดี พูดดี อยู่ดี เป็นประโยชน์
ชีวิตมีความสุข ครอบครัวอบอุ่น สังคมสงบสุข

3. ฌราวาสธรรม 4

หลักธรรมสำหรับผู้ครองเรือน

ฌราวาสธรรม 4 หมายถึง ธรรมะ 4 ประการสำหรับคฤหัสถ์ หรือผู้ดำเนินชีวิตในครอบครัว การงาน และสังคม เป็นหลักที่ช่วยให้ชีวิตมั่นคง ครอบครัวอบอุ่น งานสำเร็จ และจิตใจเจริญ ประกอบด้วย

1. สัจจะ — ความจริงใจ
2. ทมะ — การฝึกตน
3. ขันติ — ความอดทน
4. จาคะ — ความเสียสละ

๑. สัจจะ — ความจริงใจ

ความหมาย สัจจะ คือ ความจริง ความซื่อสัตย์ ความตรงต่อคำพูด และความจริงใจต่อตนเอง และผู้อื่น

อธิบายโดยละเอียด

ผู้มีสัจจะเป็นคนเชื่อถือได้ พูดจริง ทำจริง ไม่หลอกลวง ไม่กลับกลอก รักษาคำมั่นสัญญา ไม่พูดอย่างหนึ่งทำอีกอย่างหนึ่ง สัจจะเป็นรากฐานของความไว้วางใจในครอบครัว การงาน และสังคม ในชีวิตครอบครัว สัจจะทำให้สามีภรรยาไว้วางใจกัน ในการทำงาน สัจจะทำให้คนร่วมงานเชื่อถือ ในการปฏิบัติธรรม สัจจะทำให้เรากล้าดูใจตนเองตามความเป็นจริง

วิธีปฏิบัติ

1. พูดความจริง ไม่โกหก
2. รักษาคำพูดและสัญญา
3. ซื่อสัตย์ต่อหน้าที่
4. ยอมรับความผิดเมื่อทำผิด
5. ไม่หลอกตนเอง ไม่เข้าข้างกิเลสของตน
6. ทำสิ่งที่พูด และพูดสิ่งที่ทำได้จริง

ประโยชน์

1. เป็นคนที่คุณอื่นเชื่อถือ
2. ครอบครัวมีความไว้วางใจ
3. การงานมั่นคง
4. ลดความขัดแย้ง
5. จิตใจไม่หวาดระแวง
6. เป็นพื้นฐานของศีลและธรรมะทุกข้อ

๒. ทมะ — การฝึกตน

ความหมาย

ทมะ คือ การฝึกตน การข่มใจ การควบคุมกาย วาจา ใจ ไม่ปล่อยให้อกิเลส ความโกรธ ความโลภ หรือความหลงครอบงำ

อธิบายโดยละเอียด

คนเราจะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี ต้องฝึกตนเอง ไม่ใช่ปล่อยใจตามอารมณ์เสมอไป ทมะคือการรู้จักหยุด รู้จักคิด รู้จักควบคุมตนเอง

เช่น เมื่อโกรธ ไม่รับคำ

เมื่ออยากได้ ไม่รีบเอาเปรียบ

เมื่อขี้เกียจ ไม่ปล่อยตัว

เมื่อมีอารมณ์รุนแรง รู้จักสงบใจ

ทมะจึงเป็นธรรมะที่ทำให้คนธรรมดากลายเป็นคนมีวุฒิภาวะ

วิธีปฏิบัติ

1. ฝึกสติ รู้ทันอารมณ์
2. คิดก่อนพูด คิดก่อนทำ
3. ฝึกกระชับความโกรธ
4. ลดความอยากที่เกินพอดี
5. รักษาศีล ๕
6. ฝึกตนให้มีระเบียบ วินัย และความรับผิดชอบ
7. รับฟังคำตักเตือนของผู้อื่น

ประโยชน์

1. ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น
 2. ลดการทะเลาะเบาะแว้ง
 3. เป็นคนมีวินัย
 4. ทำงานสำเร็จง่ายขึ้น
 5. อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี
 6. เป็นที่เคารพนับถือ
 7. จิตใจสงบและมั่นคง
-

๓. ขันติ — ความอดทน

ความหมาย

ขันติ คือ ความอดทน อดกลั้น ทนต่อความลำบาก ความเจ็บใจ ความเหนื่อยยาก และอุปสรรคต่าง ๆ โดยไม่ท้อถอย

อธิบายโดยละเอียด

ชีวิตของผู้ครองเรือนย่อมมีปัญหาหลายด้าน เช่น ปัญหาครอบครัว การเงิน สุขภาพ งาน และความสัมพันธ์ หากไม่มีขันติ ชีวิตจะหวั่นไหวง่าย ท้อแท้ง่าย และอาจตัดสินใจผิดพลาด

ขันติไม่ใช่ความอ่อนแอ แต่เป็นพลังของใจที่มั่นคง รู้จักอดทนในสิ่งที่ควรอดทน และพยายามแก้ไขปัญหาคด้วยปัญญา ขันติมีหลายด้าน เช่น

อดทนต่อความลำบาก

อดทนต่อคำตำหนิ

อดทนต่อความไม่ถูกใจ

อดทนต่อการทำความดีที่ต้องใช้เวลา

วิธีปฏิบัติ

1. ฝึกใจไม่ได้ตอบทันทีเมื่อถูกกระทบ
2. ใช้สติพิจารณาก่อนพูด
3. มองปัญหาเป็นบทเรียน
4. ทำหน้าที่อย่างต่อเนือง แม้เหนื่อย
5. อดทนต่อคนที่มีนิสัยต่างจากเรา
6. ฝึกสมาธิและเจริญเมตตา
7. ไม่ยอมแพ้ง่ายต่ออุปสรรค

ประโยชน์

1. ผ่านอุปสรรคได้
 2. ครอบครัวอยู่ร่วมกันได้ยืนยาว
 3. ลดความโกรธและความรุนแรง
 4. การงานสำเร็จเพราะไม่ท้อถอย
 5. เป็นคนหนักแน่น
 6. มีปัญญาในการแก้ปัญหา
 7. เป็นคุณธรรมสำคัญของผู้ใหญ่และผู้นำ
-

๔. จาคะ — ความเสียสละ

ความหมาย

จาคะ คือ การสละ การให้ การแบ่งปัน ความเอื้อเฟื้อ และการลดความเห็นแก่ตัว

อธิบายโดยละเอียด

ชีวิตครอบครัวและสังคมจะอยู่ได้เพราะมีการเสียสละ ถ้าทุกคนคิดแต่จะเอา ไม่คิดจะให้ความช่วยเหลือคนอื่น

จาคะไม่ใช่เพียงการให้ทรัพย์สินเท่านั้น แต่รวมถึงการให้เวลา ให้ร่างกาย ให้อภัย ให้โอกาส ให้ความรู้ และให้ความเมตตา

ในครอบครัว จาคะทำให้คนรู้จักแบ่งเบาภาระ

ในสังคม จาคะทำให้เกิดความสามัคคี

ในการปฏิบัติธรรม จาคะช่วยลดความยึดติดและความตระหนี่

วิธีปฏิบัติ

1. แบ่งปันทรัพย์สินตามกำลัง
2. ช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส
3. ให้อภัย ไม่ผูกโกรธ
4. เสียสละเวลาเพื่อครอบครัวและส่วนรวม
5. ลดความเห็นแก่ตัว
6. ทำบุญ ทำทาน สนับสนุนพระศาสนา
7. ยินดีช่วยงานส่วนรวมโดยไม่หวังผลตอบแทน

ประโยชน์

1. ลดความโลภและความตระหนี่
 2. ทำให้ครอบครัวอบอุ่น
 3. สังคมมีน้ำใจ
 4. มีคนรักและเคารพ
 5. จิตใจเบา สบาย และเป็นสุข
 6. เป็นเหตุแห่งบุญและความเจริญ
 7. เป็นพื้นฐานของการละกิเลสขั้นสูง
-

สรุปมรอาวสธรรม ๔

สัจจะ ทำให้เป็นคนเชื่อถือได้

ทมะ ทำให้ควบคุมตนเองได้

ขันติ ทำให้ผ่านอุปสรรคได้

จาคะ ทำให้ลดความเห็นแก่ตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี

มรอาวสธรรม ๔ จึงเป็นหลักธรรมสำคัญของผู้ครองเรือน เพราะช่วยให้ชีวิตมีความมั่นคง ครอบครัวยุติความสุข การงานก้าวหน้า สังคมสงบ และจิตใจค่อย ๆ เจริญไปสู่ธรรมที่สูงขึ้น.