ธรรมมะ

ช่วยคิด.....พิชิต....ความโกรธ

ลด....ความก้าวร้าว

ตึก...ชงโค

โดย นายวิญญู สิงห์นาง และคณะ

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์

บทนำ

ธรรมมะ...กับชีวิต

ศาสนา เป็นสิ่งที่อยู่เคียงข้างมนุษย์มาตั้งแต่เกิด คำสอนของทุกศาสนา จะสอนให้คนทำแต่ความดี ศาสนาจึงเป็นสิ่งที่ช่วยชี้ส่องนำพาให้มนุษย์ดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้อง นำมาซึ่งความสุขและความสงบของจิตใจ ทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ

ศาสนาพุทธ เป็นศาสนาที่คนไทยส่วนใหญ่ในทุกภาคนับถือมากที่สุด แนวคำสอนของศาสนา จะเน้นให้ยึด ถือและปฏิบัติในทางสายกลาง คือ การ ดำเนินชีวิตอย่างพอเหมาะพอดี มีความสมดุล ตรงสู่เป้าหมาย เป็นการดับกิเลส ดับทุกข์ที่มีอยู่ภายในตัว ไม่โอนเอียงสุดโต่งยึดติดกับวัตถุนิยม จนตกเป็นทาสของวัตถุเงินตรา และไม่สุดโต่งในการมุ่งบำเพ็ญเพียรจิตอย่างเดียว จนปล่อยปละละเลย ไม่ดูแลร่างกายและสิ่งแวดล้อมภายนอก นำพาซึ่งความเดือดร้อนให้แก่ตนและหมู่ญาติ

มรรค 8 เป็นหลักคำสอนที่เป็นแก่นของพุทธศาสนา ว่าด้วยเรื่อง อริยสัจสี่ หรือ ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ได้แก่

-ทุกข์ (สภาพที่ทนได้ยากหรือปัญหาที่เกิดขึ้น)

-สมุหทัย (สาเหตุแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา)

-นิโรธ (หนทางการดับทุกข์ หรือการแก้ปัญหา)

-มรรค (แนวทางการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ หรือวิธีแก้ปัญหา)

หลักปฏิบัติของมรรค มี 8 ประการ

1. มีความเห็นชอบ (สัมมาทิฏฐิ) มีความเห็นที่ถูกต้อง แยกแยะด้วยเหตุผล ไม่มีอคติ
2. มีความคิดชอบ (สัมมาสังกัปปะ) คิดดี ปรารถนาดี มีไมตรีจิต ไม่คิดอิจฉาให้ร้าย
3. เจรจาชอบ (สัมมาวาจา) ใช้คำพูดที่ ถูกต้อง ดีงาม สร้างสรรค์ มีเจตนาดี
4. การกระทำชอบ (สัมมากัมมันตะ) เคารพสิทธิของผู้อื่น ไม่ล่วงล้ำกรรมสิทธิ์ผู้อื่น
5. การเลี้ยงชีพชอบ (สัมมาอาชีวะ) ดำรงชีวิตที่เหมาะสมกับเพศภาวะ สุจริต ไม่คดโกง
6. ความพยายามชอบ (สัมมาวายามะ) ไม่อยู่อย่างสิ้นหวัง ไม่ท้อถอย มุ่งมั่นสร้างความดี
7. ความระลึกชอบ (สัมมาสติ) ไม่หลงลืม ไม่ประมาท คิดก่อนพูด หรือก่อนลงมือกระทำ
8. การตั้งจิตมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) มีสมาธิ ไม่วิตกกังวล ไม่ฟุ้งซ่าน

กล่าวโดยย่อของมรรค 8 ประการ (มรรคมีองค์ 8) ก็คือ หลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา

1. ศีล(morality) **การปฏิบัติตนที่ประกอบด้วย**

- **สัมมาวาจา** (ใช้คำพูดที่ ถูกต้อง ดีงาม สร้างสรรค์ มีเจตนาดี)
- **สัมมากัมมันตะ** (เคารพสิทธิของผู้อื่น ไม่ล่วงล้ำกรรมสิทธิ์ผู้อื่น)
- **สัมมาอาชีวะ** (ดำรงชีวิตที่เหมาะสมกับเพศภาวะ สุจริต ไม่คดโกง)

2. สมาธิ(concentration) **การปฏิบัติตนที่ประกอบด้วย**

- **สัมมาวายามะ** (ไม่อยู่อย่างสิ้นหวัง ไม่ท้อถอย มุ่งมั่นสร้างความดี)
- **สัมมาสติ** (ไม่หลงลืม ไม่ประมาท คิดก่อนพูด หรือก่อนลงมือกระทำ)
- **สัมมาสมาธิ** (มีสมาธิ ไม่วิตกกังวล ไม่ฟุ้งซ่าน)

3. ปัญญา(wisdom) **การปฏิบัติตนที่ประกอบด้วย**

- **สัมมาทิฏฐิ** (มีความเห็นที่ถูกต้อง แยกแยะด้วยเหตุผล ไม่มีอคติ)
- **สัมมาสังกัปปะ** (คิดดี ปรารถนาดี มีไมตรีจิต ไม่คิดอิจฉาให้ร้าย)

อานิสงส์ของการสวดมนต์มี 5 ประการ (สำนักสงฆ์สวนโมกขพลาราม ไชยา,ม.ป.ป.)

1) ไล่ความขี้เกียจ ความเบื่อเซ็ง ความง่วง โดยสวดให้มีเสียงดังพอประมาณ

2) ตัดความเห็นแก่ตัว จิตใจเกาะอยู่กับบทสวดมนต์ ไม่มีความโลภ โกรธ หลง เข้ามาแทรก

3) ได้ปัญญา รู้ความหมายของบทสวดมนต์ ทำให้เข้าใจในหลักธรรมมะ

4) จิตเป็นสมาธิ มีความสงบเย็นเกิดขึ้นในใจ

5) ได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า

การสวดมนต์จะศักดิ์สิทธิ์สัมฤทธิ์ผลดังปรารถนานั้น ประกอบด้วย

1. ต้องมีฉันทะ หรือศรัทธา ในศาสนา
2. มีวิริยะ หรือความพยายามหมั่นเพียร ปฏิบัติตามคำสอน
3. มีปัญญา พิจารณาเนื้อหาในบทสวดอย่างละเอียด

ความหมายของสิ่งต่างๆ บนโต๊ะหมู่บูชา

1. ธป 3 ดอก เป็นการบูชาพระพุทธเจ้า ผู้มีพระคุณอยู่ 3 ประการ ได้แก่

-พระบริสุทธิคุณ

-พระปัญญาธิคุณ

-พระมหากรุณาธิคุณ

2. เทียน 2 เล่ม เป็นการบูชาพระธรรมกับพระวินัย

-พระธรรม คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มีทั้งหมด 84000 พระธรรมขันธ์

-พระวินัย คือกฎ หรือข้อปฏิบัติต่างๆ โดยพระ ถือศีล 227 ข้อ สามเณรถือศีล 10 ข้อ

3. ดอกไม้ เป็นการบูชาพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า

ความเชื่อในพระพุทธศาสนา เชื่อว่ามนุษย์มีการเวียนว่ายตายเกิด เชื่อว่า...ทำดีในชาตินี้แล้วชาติหน้าเกิดใหม่จะพบแต่ความสุข ไม่มีใครรู้ได้ว่าจริงเท็จอย่างไร แต่ถ้าหากทุกอย่างเป็นความจริง ... เราทำดีไว้จะไม่ดีกว่าหรือ... สะสมบุญเผื่อวันข้างหน้า...จะไม่ดีกว่าหรือ..