

การปฏิบัติธรรมของอุบาสกอุบาสิกาในพระพุทธศาสนา The Practice of Dhamma by Male and Female Lay Buddhists

บัวผิน สิงห์แก้ว

Buaphin Singkaew

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Lamphun Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

พระวิฑฐ โกฏิฉกรรจ์

Phra Witwat Kotichakarn

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

Mahamakut Buddhist University, Lanna Campus

Corresponding Author, Email : buaphin4994@gmail.com

Received: 2024-12-03 Revised: 2024-12-20 Accepted: 2024-12-27

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปฏิบัติธรรมของอุบาสกอุบาสิกาในพระพุทธศาสนา อุบาสกและอุบาสิกาเป็นหนึ่งในพุทธบริษัท 4 ที่พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญในการรักษาและทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา อุบาสกและอุบาสิกา นอกจากจะมีหน้าที่ดังกล่าวแล้ว ยังมีหน้าที่หลักในฐานะชาวพุทธ คือ การปฏิบัติธรรมหรือการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดผลสำเร็จแก่ตนเองและผู้อื่น ดังจะเห็นได้จากพระไตรปิฎก มีอุบาสกและอุบาสิกาในพระพุทธศาสนาที่สามารถบรรลุธรรมในระดับต่างๆ ได้เช่นกับภิกษุและภิกษุณี การปฏิบัติธรรมของอุบาสกและอุบาสิกาไม่แตกต่างจากภิกษุและภิกษุณี และให้ผลได้ไม่แตกต่างกัน การส่งเสริมให้อุบาสกและอุบาสิกาได้ปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง จึงเป็นภาระหน้าที่ของคณะสงฆ์ที่ควรส่งเสริมอย่างจริงจัง เพื่อให้เป็นประโยชน์แก่พระพุทธศาสนาสืบต่อไป

คำสำคัญ : อุบาสก, อุบาสิกา, การปฏิบัติธรรม, พระพุทธศาสนา

Abstract

This academic article aims to study the practice of Dhamma by male and female lay Buddhists. Male and female lay Buddhists are one of the four groups of Buddhists that the Lord Buddha emphasized in preserving and supporting Buddhism. In addition to having such duties, male and female lay Buddhists also have the main duty as Buddhists, which is to practice Dhamma or apply Buddhist principles to their daily lives in order to achieve success for themselves and others. As can be seen from the Tripitaka, there are male and female lay Buddhists who can attain Dhamma at various levels, just like monks and nuns. The practice of Dhamma by male and female lay Buddhists is no different from that of monks and nuns, and the results are no different. Therefore, encouraging male and female lay Buddhists to practice Dhamma continuously is a duty of the Sangha that should be seriously promoted in order to benefit Buddhism in the future.

Keywords: Male and female lay Buddhists, Practice of Dhamma, Buddhism

บทนำ

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นในการพัฒนาจิตใจและความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต ผ่านการฝึกฝนจิตใจและการประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า การปฏิบัติธรรมมีความสำคัญอย่างยิ่งในการเสริมสร้างคุณธรรม ความสงบในจิตใจ และการรู้แจ้งในสัจธรรม การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนามีความหมายหลากหลายขึ้นอยู่กับบริบทและแนวคิดของนักวิชาการต่างๆ อย่างไรก็ตาม แก่นแท้ของการปฏิบัติธรรมคือการฝึกฝนตนเองให้พ้นจากความทุกข์ โดยผ่านการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าในด้านศีล สมาธิ และปัญญา พุทธทาสภิกขุ เน้นว่า การปฏิบัติธรรมคือการฝึกฝนตนเองให้เข้าใจถึงธรรมชาติของสิ่งต่างๆ อย่างถูกต้อง โดยเฉพาะการรู้เท่าทันในขั้น 5 ซึ่งประกอบด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ทั้งนี้การรู้เท่าทันนี้จะนำไปสู่การพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นที่เป็นสาเหตุของทุกข์ (พุทธทาสภิกขุ, 2510: 23) การปฏิบัติธรรมเป็นการทำให้จิตใจสงบและปลอดจากอารมณ์ที่เป็นอกุศล เช่น ความโกรธ ความโลภ และความหลง การปฏิบัติสมาธิช่วยให้จิตใจสงบและมีความสามารถในการมองเห็นธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ได้อย่างชัดเจน ทำให้เกิด

ปัญหาที่สามารถเห็นถึงความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความเป็นอนัตตาของสิ่งต่างๆ (ปัญญานันทภิกขุ, 2549: 45) นอกจากนั้นการปฏิบัติธรรมยังเป็นการนำหลักธรรมมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง โดยมุ่งเน้นที่การพัฒนาตนเองในทุกมิติ ทั้งทางจิตใจและการดำรงชีวิตทางสังคม การปฏิบัติธรรมไม่ใช่เพียงการนั่งสมาธิหรือการทำวัตรสวดมนต์เท่านั้น แต่เป็นการพัฒนาตนเองให้มีชีวิตที่ดีและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น และนอกจากนั้น ได้กล่าวถึงการปฏิบัติธรรมว่าเป็นการเดินทางตามเส้นทางแห่งมัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง ซึ่งหมายถึงการไม่ยึดติดในความสุดโต่งทั้งสองด้าน ทั้งการยึดติดในความสุขทางกายและการทรมานตนเอง การปฏิบัติธรรมตามแนวทางนี้ช่วยให้บุคคลสามารถรักษาสมดุลในชีวิตได้ และสามารถประคับประคองตนเองในสถานการณ์ที่มีความเปลี่ยนแปลงและความท้าทายต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2547: 112)

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาไม่ได้จำกัดเพียงแค่การฝึกสมาธิหรือการวิปัสสนาเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการปฏิบัติตนในวิถีชีวิตประจำวัน โดยการนำหลักธรรมมาใช้ในการทำงาน การศึกษา และการดำเนินชีวิตในสังคม การปฏิบัติธรรมเป็นการสร้างพื้นฐานของความรับผิดชอบต่อสังคม การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องและมีคุณธรรม ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความเป็นอยู่ที่ดีทั้งต่อตนเองและสังคมโดยรวม (สุชีพ ปัญญานุภาพ, 2540: 75) การปฏิบัติธรรมจึงเป็นการเดินทางตามแนวทางแห่งอริยมรรค ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา การปฏิบัติธรรมตามแนวทางนี้ไม่เพียงแต่จะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองให้มีจิตใจสงบและปัญญาที่เฉียบคม แต่ยังเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต การปฏิบัติธรรมจึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการดำเนินชีวิตที่มีความหมายและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น (สุรศักดิ์ ศรีประสิทธิ์, 2550: 102)

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาตามแนวคิดของนักวิชาการและพระสงฆ์ต่าง ๆ นั้นเป็นกระบวนการที่ครอบคลุมการพัฒนาทางจิตใจและการดำเนินชีวิตตามหลักธรรม การปฏิบัติธรรมไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการฝึกสมาธิหรือวิปัสสนา แต่ยังครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม การพัฒนาปัญญาเพื่อให้เข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งต่าง ๆ และการสร้างสังคมที่มีคุณธรรม ทั้งหมดนี้เป็นแนวทางที่นำไปสู่การพ้นจากความทุกข์และการบรรลุธรรมสูงสุดในพระพุทธศาสนา

ความสำคัญของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนามีความสำคัญอย่างมากมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล จนถึงปัจจุบัน ดังปรากฏว่า “สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ในกรุงชนบท มินิคมของชาวกรุง ชื่อว่า กัมมาสทัมมะ ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุทั้งหลายภิกษุ

เหล่านั้นถูกรับพระผู้มีพระภาคว่า พระพุทธเจ้าข้า พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระพุทธภาษิตนี้ว่า ดูกิริยาทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความ โศกและปริเทวะเพื่อความดับสูญ แห่งทุกข์และโศมนัส เพื่อบรรลุนิพพานที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้ง ซึ่งพระนิพพานหนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ” (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 273: 336) ซึ่งสามารถจำแนกความสำคัญของการปฏิบัติธรรมได้ดังนี้

1. ความมุ่งหมายแท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือ เป็นส่วนสำคัญ อย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดอันได้แก่ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ ทั้งปวง ประโยชน์ที่ตรงแท้ของข้อนี้ คือ การเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้ง สภาวะธรรมตามความเป็นจริงหรือที่เรียกว่าเป็นบาทแห่งวิปัสสนาหรือทำให้เกิดญาณตาม ทศณะซึ่งจะนำไปสู่วิชาและวิมุตติในที่สุด นอกจากนี้ประโยชน์ที่รองลงมาในแนวเดียวกันนี้ แม้จะไม่ใช่เป็นจุดมุ่งหมายที่แท้จริง คือ การบรรลุภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราวที่ เรียกว่าเจโตวิมุตติ ประเภทยังไม่เด็ดขาด กล่าว คือ หลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิต โดย เฉพาะด้วยกำลังของญาณ กิเลสถูกกำลังสมาธิกด ช่มหรือทับไว้ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธิ นั้น เรียก ว่า วิกขัมภณวิมุตติ

2. สร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย ที่เป็นผลสำเร็จอย่างสูงทางจิตหรือ ประโยชน์ในด้านอภิญญา ได้แก่ การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐานทำให้เกิดฤทธิ์และ อภิญญาชั้นโลกียอย่างอื่น ๆ เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ หายใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ เป็นต้น

3. ด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและ มีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิมโนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉงกระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตาม ความเป็นจริง เตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และเสริม สร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบและสะกดยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ หรือที่เรียกว่ามี ความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นเมื่อใช้จิตที่ มีสมาธิเป็นฐานปฏิบัติตามหลัก สติปัฏฐาน คือ ดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามรู้ทันพฤติกรรม ทางกาย วาจา ความรู้สึกนึกคิดและภาวะจิตของคนที่เป็นไปต่าง ๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้ สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่ยอมเปิดช่องให้ประสบการณ์และความเป็นไปเหล่านั้นก่อพิษ เป็นอันตรายแก่ชีวิตจิตใจของตนได้เลย

นอกจากที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว การปฏิบัติธรรมยังมีความสำคัญและประโยชน์ดังต่อไปนี้

1. ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยิ่งหลุดจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนคลาย ให้ใจสบายและมีความสุข เช่น การทำอานาปานสติ โดยการกำหนดลมหายใจเข้าออก ในเวลาที่อ่อนล้าหรือเครียด ซึ่งจะช่วยให้ผ่อนคลายหายเครียดได้ เป็นต้น หรืออย่างสมบูรณ์แบบได้แก่ฌานสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายใช้เป็นที่พักผ่อนกาย ใจ เป็นอยู่อย่างสุขสบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจเพื่อเป็นทิวะธรรมสุขวิหาร

2. เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลือนลอยเสีย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่เรียกว่าจิตเป็นกัมมนิยะหรือกรรมนิย แปลว่า ควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน ยิ่งได้ประโยชน์ ได้ผลดีมากขึ้น

3. ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน บุคคลทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมอง ชุ่มมัว ครั่นเสียใจไม่มีกำลังใจก็ยิ่งซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่เราเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่จิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งนั้นหันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายและเร็วขึ้น หรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกขเวทนาทางกายไว้ก็ได้ (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 93: 117) ในด้านดีผู้มีจิตใจผ่องใสเบิกบาน ย่อมช่วยให้กายเฝ้าอิมิพพรรณผ่องใส สุขภาพกายดี เป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว ความสัมพันธ์นี้มีผลต่ออัตราส่วนของความต้องการและการเผาผลาญใช้พลังงานของร่างกายด้วย เช่น จิตใจที่สบายผ่องใส สดชื่น เบิกบานนั้น ต้องการอาหารน้อยลงในการที่จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ผ่องใส เช่น คนธรรมดาที่มีเรื่องดีใจ ปลาบปลื้ม อิ่มใจ ไม่หิวข้าว หรือพระที่บรรลุนิพพานแล้วมีปิติเป็นภักขา ฉันทอาหารวันละมื้อเดียวแต่ผิวพรรณผ่องใสเพราะไม่หวนละห้อยความหลัง ไม่เพ้อหวังอนาคต (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่ม 15 ข้อ 22: 7) ไม่เฉพาะจิตใจดี ช่วยเสริมให้สุขภาพกายดีเท่านั้น โรคภัยหลายอย่างเป็นเรื่องของกายจิตสัมพันธ์ เกิดจากความแปรปรวนทางจิตใจ เช่น ความมักโกรธบ้าง ความกลุ้มกังวลบ้าง ทำให้เกิดโรคปวดศีรษะบางอย่างหรือโรคแผลในกระเพาะอาหารอาจเกิดได้ เป็นต้น สภาพกายจิตสัมพันธ์นี้ อาจแบ่งได้เป็น 3 ระดับ ตามขั้นของ

พัฒนาการทางจิต ขั้นต่ำสุด ผลต่อกาย กระทบจิตด้วย คือ เมื่อไม่สบายกาย จิตพลอยไม่สบายด้วย ข้าแต่ตนเองให้หนักขึ้น ขึ้นกลาง จำกัชอบเขตของผลกระทบได้ คือ ความทุกข์ความไม่สบายมีอยู่แค่นั้น ก็รับรู้ตามที่เป็นแค่นั้น วางใจได้ไม่ให้ทุกข์ทับถมลูกกลม ขึ้นสูง จิตช่วยกาย คือ เมื่อร่างกายทุกข์ ไม่สบาย นอกจากไม่เก็บไปก่อทุกข์แกล้งแล้ว ยังสามารถใช้สมรรถภาพที่เข้มแข็งและคุณภาพที่ดีงามของจิตส่งผลดีกลับมาช่วยกายได้อีกด้วย เมื่อทำจิตใจให้ดีด้วยวิธีอย่างใดอย่างหนึ่งก็ช่วยแก้ไขโรคเหล่านั้นได้ ประโยชน์ข้อนี้จะสมบูรณ์ต่อเมื่อมีปัญญาที่รู้เท่าทันสภาวะธรรมประกอบอยู่ด้วย

ทั้งนี้ การปฏิบัติธรรมเป็นหัวใจสำคัญของการดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือการนำพาชีวิตไปสู่ความสงบสุข พ้นจากความทุกข์ และบรรลุนิพพาน ความสำคัญของการปฏิบัติธรรมสามารถมองเห็นได้จากหลากหลายมิติ ดังนี้

1. การพัฒนาจิตใจให้สงบและมั่นคง การปฏิบัติธรรมช่วยให้จิตใจของเรามีความสงบ ลดความฟุ้งซ่านและอารมณ์ที่เป็นอกุศล เช่น ความโกรธ ความโลภ และความหลง การฝึกสมาธิและการวิปัสสนาช่วยให้เราสามารถควบคุมจิตใจและมองเห็นธรรมชาติของสิ่งต่างๆ อย่างชัดเจน ทำให้เกิดปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและสามารถตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง

2. การปล่อยวางและลดความยึดมั่นถือมั่น การปฏิบัติธรรมสอนให้เราเห็นความไม่เที่ยงของสิ่งต่างๆ รอบตัว รวมถึงตัวตนของเราเอง การเข้าใจและยอมรับในความไม่เที่ยงนี้จะนำไปสู่การปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของความทุกข์ การปล่อยวางทำให้เรามีจิตใจที่เบาสบาย ไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์หรือความต้องการที่ไม่สมควร (ปัญญานันทภิกขุ, 2545: 58)

3. การพัฒนาคุณธรรมและศีลธรรม การปฏิบัติธรรมช่วยเสริมสร้างคุณธรรมและศีลธรรมในชีวิตประจำวัน การรักษาศีลเป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติธรรมที่ช่วยให้เรามีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และมีความเมตตากรุณาต่อผู้อื่น การมีคุณธรรมและศีลธรรมจะช่วยสร้างสังคมที่สงบสุขและมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล

4. การสร้างสมดุลในชีวิตและสังคม การปฏิบัติธรรมช่วยให้เราสามารถรักษาสมาดุลในชีวิตทั้งทางกายและใจ การมีจิตใจที่สงบและมีสติช่วยให้เราสามารถจัดการกับความท้าทายและปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การปฏิบัติธรรมยังส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและสังคม เนื่องจากการมีคุณธรรมและการปฏิบัติตามหลักศีลธรรมเป็นสิ่งที่สร้างความเชื่อมั่นและความเคารพซึ่งกันและกัน

โดยสรุป การปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งในพระพุทธศาสนา ไม่เพียงแต่ช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่สงบสุขและพ้นจากทุกข์เท่านั้น แต่ยังส่งผลดีต่อสังคมโดยรวมด้วย การปฏิบัติธรรมเป็นการสร้างพื้นฐานที่มั่นคงในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมและศีลธรรม ซึ่งจะนำไปสู่ความเจริญก้าวหน้าและความสงบสุขทั้งในชีวิตของตนเองและในสังคม

ความหมายของอุบาสกอุบาสิกา

อุบาสก หมายถึง บุรุษที่มีความศรัทธาและได้ปฏิญาณตนเป็นผู้นับถือพระรัตนตรัยมีศีล 5 เป็นข้อปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อรักษาความบริสุทธิ์ในจิตใจและมีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

อุบาสิกา หมายถึง สตรีที่มีความศรัทธาและได้ปฏิญาณตนเป็นผู้นับถือพระรัตนตรัยเช่นเดียวกับอุบาสก โดยมีศีล 5 เป็นข้อปฏิบัติ และมีความตั้งใจที่จะพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์ และดำรงชีวิตตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้า

สรุปได้ว่า คำว่า “อุบาสก” หมายถึง ชายที่เป็นพุทธศาสนิกชนซึ่งยึดมั่นในพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ส่วน “อุบาสิกา” หมายถึง หญิงที่เป็นพุทธศาสนิกชนซึ่งยึดมั่นในพระรัตนตรัยเช่นเดียวกัน การเป็นอุบาสกและอุบาสิกาไม่เพียงแต่เป็นการนับถือพระพุทธศาสนาเท่านั้น แต่ยังเป็นการรับเอาพระธรรมวินัยมาประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ซึ่งถือเป็นการดำเนินชีวิตที่มีคุณธรรมและศีลธรรมอย่างสูง

การปฏิบัติธรรมของอุบาสกอุบาสิกาในพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติธรรมของอุบาสกอุบาสิกาหมายถึงการดำเนินตามหลักศีลธรรมและการฝึกจิตให้บริสุทธิ์ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยนอกจากการถือศีลห้าเป็นหลักพื้นฐานแล้ว อุบาสกอุบาสิกายังสามารถปฏิบัติธรรมในระดับที่สูงขึ้น เช่น การเจริญสมาธิและปัญญาเพื่อบำงสู่การหลุดพ้นจากทุกข์ ในฐานะพุทธศาสนิกชน พวกเขามีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนพระสงฆ์และการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้แพร่หลาย

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2541: 25) ได้กล่าวว่า อุบาสกอุบาสิกาเป็นส่วนหนึ่งของ “พุทธบริษัท 4” ซึ่งประกอบด้วยพระภิกษุ พระภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกา ซึ่งมีหน้าที่ในการสนับสนุนพระพุทธศาสนา ดังนั้น การปฏิบัติธรรมของอุบาสกอุบาสิกาจึงมีความสำคัญในการรักษาความมั่นคงของพระศาสนาและการเผยแผ่ธรรมะ การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องนั้น คือ การที่อุบาสกอุบาสิกา มีสติรู้ตัวขณะยืน เดิน นั่ง หรือนอน และมีสติอยู่กับปัจจุบัน รู้เท่าทันสิ่งที่มากระทบทางอายตนะทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นการรู้ตัว รู้ตน และรู้ปัจจุบันกาลในขณะที่ทำกิจกรรมต่างๆ ให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ฝึกฝนตัวเองในทุกอิริยาบถ ทั้งนั่ง ยืน เดิน และนอน โดยใช้สติพิจารณากำหนดในทุกขณะ และนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามา

ปฏิบัติ โดยเฉพาะ การให้ทาน รักษาศีลและเจริญภาวนา เพื่อชีวิตจะได้อยู่ด้วยความผาสุก

ฉะนั้น การปฏิบัติธรรมของอุบาสกอุบาสิกา จึงหมายถึง การดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรมและการฝึกฝนจิตใจให้บริสุทธิ์ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งรวมถึงการรักษาศีล การเจริญสมาธิและปัญญา เพื่อมุ่งสู่การหลุดพ้นจากทุกข์ การปฏิบัติธรรมยังหมายถึงการมีสติรู้ตัวในทุกขณะ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง หรือ นอน รวมถึงการฝึกฝนตนเองทั้งในด้านกาย วาจา และใจตามหลักศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาความมั่นคงของพระศาสนาต่อไป คุณสมบัติของอุบาสกอุบาสิกาในพระพุทธศาสนา

ในพระพุทธศาสนา อุบาสกและอุบาสิกาเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนและทะนุบำรุงพระพุทธศาสนา พวกเขามีหน้าที่ในการฟังธรรม รักษาศีล และปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า การฟังธรรมและการศึกษาพระธรรมวินัยเป็นสิ่งที่อุบาสกอุบาสิกาควรกระทำอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในพระธรรมและนำไปสู่การปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้อง คุณสมบัติของอุบาสกและอุบาสิกามีหลายประการที่ทำให้บุคคลเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการดำรงรักษาพระพุทธศาสนาและการปฏิบัติธรรม ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ศรัทธาในพระรัตนตรัย อุบาสกอุบาสิกาควรมีความเชื่อมั่นและศรัทธาในพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์อย่างแรงกล้า ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการดำรงตนเป็นชาวพุทธที่แท้จริง

2. การรักษาศีล การรักษาศีล 5 เป็นคุณสมบัติพื้นฐานของอุบาสกอุบาสิกา ซึ่งจะช่วยให้อุบาสกอุบาสิกาสามารถดำรงชีวิตอย่างบริสุทธิ์และมีความสุข ทั้งนี้ยังเป็นพื้นฐานของการพัฒนาจิตใจและปัญญา

3. ความรู้ความเข้าใจในพระธรรม อุบาสกอุบาสิกาควรมีความรู้และเข้าใจในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อให้นำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันและแนะนำสั่งสอนผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง

4. ความมีเมตตากรุณา อุบาสกอุบาสิกาควรมีความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นและพร้อมที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ทั้งในด้านวัตถุและด้านจิตใจ

5. การปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ อุบาสกอุบาสิกาควรหมั่นปฏิบัติธรรม เช่น การฟังธรรม การนั่งสมาธิ และการรักษาศีลอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้จิตใจมีความสงบและสามารถพัฒนาตนเองได้ต่อเนื่อง

6. การสนับสนุนพระสงฆ์และการบำเพ็ญบุญ อุบาสกและอุบาสิกามีบทบาทในการสนับสนุนพระสงฆ์ด้วยการถวายทานและช่วยเหลือในกิจกรรมทางศาสนา การบำเพ็ญบุญ

เป็นการสะสมความดีและช่วยเสริมสร้างความเจริญรุ่งเรืองให้กับตนเองและสังคม

7. การเผยแผ่ธรรมะ นอกจากการปฏิบัติตนเองแล้ว อุบาสกและอุบาสิกายังมีหน้าที่ในการเผยแผ่ธรรมะ แนะนำและช่วยเหลือผู้อื่นในการปฏิบัติธรรมและดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา (สุรพงษ์ ชัยนาม, 2561: 25)

นอกจากนั้นในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ยังกล่าวถึงคุณสมบัติของอุบาสกอุบาสิกาเรียกว่า อุบาสกธรรม 7 ประการ คือ ธรรมที่เป็นไปเพื่อความเจริญของอุบาสก

1. ไม่ขาดการเยี่ยมเยียนพบปะพระภิกษุ
2. ไม่ละเลยการฟังธรรม
3. ศึกษาในอริยสัจ
4. มากด้วยความเลื่อมใสในภิกษุทั้งหลาย
5. ไม่ฟังธรรมด้วยตั้งใจจะคอยฟังโทษติเตียน
6. ไม่แสวงหาทักษิณียภายนอกหลักคำสอนนี้

7. กระทำความสนับสนุนในพระศาสนานี้เป็นเบื้องต้น คือ ขวนขวายในการอุปถัมภ์บำรุงพระพุทธศาสนา (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่ม 23 ข้อ 27: 26) หลักธรรมทั้ง 7 ถือเป็นหน้าที่ของอุบาสกอุบาสิกาในพระพุทธศาสนาจำเป็นต้องมีกิจวัตรเป็นหลักปฏิบัติโดยอธิบายดังนี้

1. หมั่นไปวัดตามโอกาสที่เหมาะสม เพราะการไปวัดจะได้พบปะกับพระภิกษุผู้ทรงศีลทรงคุณธรรมหรือได้พบกับมิตรที่สนใจในเรื่องธรรมเหมือนกับเรา ย่อมได้ชื่อว่าเป็นการคบหากัลยาณมิตร หรือเรียกว่ามิตรที่ดี ซึ่งจะส่งเสริมให้มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเพิ่มขึ้น ดังพุทธสุภาษิตที่ว่า ยัม เว เสวติ ตาทีโส คบคนเช่นไรก็เป็นคนเช่นนั้นแล

2. หมั่นฟังธรรม เมื่อมีโอกาสควรใส่ใจในการฟังธรรมอยู่เสมอ เพราะการฟังธรรมเป็นเหตุให้ได้รู้สิ่งไม่รู้ ส่วนสิ่งที่รู้แล้วก็จะช่วยให้เข้าใจยิ่งขึ้น เช่น การไปวัดเพื่อฟังเทศน์ ฟังธรรมตามโอกาสต่าง ๆ ฟังการแสดงธรรมเทศนาทางวิทยุหรือทางโทรทัศน์ เป็นต้น

3. พยายามสนใจศึกษาและรักษาศีลให้บริสุทธิ์ โดยนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนามาใช้ปรับปรุงวิถีการดำเนินชีวิตให้ดียิ่งขึ้น เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจว่าตนเองว่าเป็นพุทธศาสนิกชนที่แท้จริง

4. มีความเลื่อมใสในพระภิกษุสงฆ์ทั้งหลายเท่าเทียมกัน ทั้งนี้เพราะพระสงฆ์แต่ละรูปได้เสียสละความสุขทางโลก เพื่อมาประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมวินัยอันเป็นหนทางไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์และพระสงฆ์ยังได้ชื่อว่าเป็นผู้สืบทอดอายุของพระพุทธศาสนาให้ยืนยาวตลอดไป

5. ตั้งจิตให้เป็นกุศลในขณะที่ฟังธรรม มิใช่ฟังธรรมโดยคิดในแง่ อคติ คัดค้าน ขัดแย้ง พยายามฟังธรรมเพื่อก่อให้เกิดกุศล จิตใจจะได้เป็นสุข

6. ทำบุญกุศลตามหลักและวิธีการของพระพุทธศาสนา ไม่แสวงบุญนอกคำสอนของพระพุทธเจ้า ควรประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

7. ทะนุบำรุงพระพุทธศาสนาในทุก ๆ ด้าน ถ้าสามารถช่วยเหลือพระพุทธศาสนา ได้ ด้วยวิธีการใดก็ควรชวนช่วยเร่งรีบกระทำ อาทิ การตั้งชมรมพุทธศาสนในโรงเรียน ในมหาวิทยาลัย จัดให้มีการอบรมเยาวชน บุคคลทั่วไป หรือ คนต่างชาติให้เข้าใจใน พระพุทธศาสนา

สรุปได้ว่า อุบาสกและอุบาสิกา มีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนและทะนุบำรุงพระพุทธศาสนา โดยมีหน้าที่ในการฟังธรรม รักษาศีล และปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการเสริมสร้างความเข้าใจในพระธรรมและการนำไปปฏิบัติอย่างถูกต้อง โดยคุณสมบัติหลักของอุบาสกและอุบาสิกา ได้แก่ ศรัทธาในพระรัตนตรัย การรักษาศีล 5 ความรู้ความเข้าใจในพระธรรม ความมีเมตตา กรุณา และการปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้ยังมีบทบาทในการสนับสนุนพระสงฆ์ บำเพ็ญบุญ และเผยแผ่ธรรมะ ซึ่งทั้งหมดนี้ทำให้อุบาสกและอุบาสิกาเป็นส่วนสำคัญในการธำรงรักษาพระพุทธศาสนาและส่งเสริมความเจริญรุ่งเรืองในสังคม หลักอุบาสิกธรรม 7 ประการ ถือเป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับอุบาสกอุบาสิกาในการรักษาคุณธรรมและสนับสนุนพระพุทธศาสนาอย่างเต็มที่ ได้แก่ การเยี่ยงเยียนพระภิกษุ การฟังธรรม ศึกษาอริสัจ มีความเลื่อมใสในพระสงฆ์ ไม่ฟังธรรมด้วยเจตนาร้าย ไม่แสวงหาทักษิณีย์ ภายนอกหลักคำสอน และกระทำความสนับสนุนพระศาสนาซึ่งจะนำไปสู่ความสุขและความเจริญในชีวิตและสังคม

รูปแบบในการปฏิบัติธรรมอุบาสกอุบาสิกาในทางพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติธรรมของอุบาสกอุบาสิกาในทางพระพุทธศาสนาเป็นการดำเนินชีวิตตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งมุ่งเน้นการฝึกฝนจิตใจและพัฒนาคุณธรรมเพื่อให้เกิดความสงบสุขภายใน การปฏิบัติธรรมนี้มีรูปแบบหลายประการ โดยสามารถสรุปได้ดังนี้

การถือศีล อุบาสกอุบาสิกาจะเริ่มต้นด้วยการรักษาศีลห้า ซึ่งเป็นศีลพื้นฐานที่สำคัญในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม ได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ การไม่ลักทรัพย์ การไม่ประพฤติดนินทา การไม่พูดเท็จ และการไม่เสพสิ่งเสพติดที่ทำให้เกิดความมัวเมา การรักษาศีลเป็นพื้นฐานในการสร้างสมาธิและปัญญาในการปฏิบัติธรรม

การเจริญสมาธิ นอกจากการถือศีลแล้ว อุบาสกอุบาสิกายังสามารถพัฒนาจิตใจด้วยการเจริญสมาธิ ซึ่งเป็นการฝึกจิตให้มีความสงบและตั้งมั่น สมาธิที่พัฒนาอย่างดียิ่งจะนำไปสู่ความ

สามารถในการมองเห็นสภาพธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ อย่างชัดเจน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2540: 85)

การเจริญปัญญา การปฏิบัติธรรมขั้นสูงสุดคือการเจริญปัญญา ซึ่งเป็นการพิจารณาเห็นความจริงของสรรพสิ่งตามหลักอริยสัจ 4 การเจริญปัญญานี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถปล่อยวางจากกิเลสและความยึดติดต่าง ๆ เพื่อบรรลุถึงการหลุดพ้นจากทุกข์ (พุทธทาสภิกขุ, 2532: 120)

จึงสรุปได้ว่า การปฏิบัติธรรมของอุบาสกอุบาสิกาในพระพุทธศาสนามุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจและคุณธรรมตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยเริ่มจากการรักษาศีลห้า ซึ่งเป็นพื้นฐานในการสร้างสมาธิและปัญญา การปฏิบัติธรรมมีรูปแบบหลัก 2 ประการ คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อการพัฒนาสติ สมาธิ และปัญญา นอกจากนี้ ยังมีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ซึ่งครอบคลุมการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม อันนำไปสู่ความสงบภายในและการหลุดพ้นจากทุกข์ การปฏิบัติธรรมยังครอบคลุมถึงการทำความดี ละเว้นความชั่ว และทำจิตใจให้บริสุทธิ์ เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ทั้งในทางกาย วาจา และใจ

กระบวนการและขั้นตอนในการปฏิบัติธรรมอุบาสกอุบาสิกาในทางพระพุทธ

ศาสนา

การปฏิบัติธรรม เป็นกระบวนการในการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งถือเป็นแนวทางที่สำคัญในการพัฒนาจิตใจและสติสัมปชัญญะของอุบาสกอุบาสิกา ผู้ที่ต้องการปฏิบัติธรรมอย่างมีประสิทธิภาพจึงต้องมีการเตรียมตัวอย่างดีทั้งทางกาย วาจา และใจ ซึ่งการเตรียมตัวนี้มีรายละเอียดดังนี้

1. การเตรียมกาย อุบาสกอุบาสิกาควรเตรียมกายให้พร้อมก่อนการปฏิบัติธรรม โดยเริ่มจากการรักษาศีล 5 หรือศีล 8 อย่างเคร่งครัด การรักษาศีลช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความสุขและลดความสับสนในใจ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการกระทำที่เป็นบาปและอบายมุขทั้งหลาย เพื่อให้กายมีความบริสุทธิ์ ซึ่งจะส่งผลให้จิตใจมีความสงบและพร้อมที่จะเข้าถึงธรรมะมากขึ้น

2. การเตรียมวาจา การเตรียมวาจาคือการฝึกพูดในทางที่เป็นกุศล การพูดตามความจริง ไม่พูดหยาบ ไม่พูดส่อเสียด และไม่พูดเพ้อเจ้อ วาจาที่เป็นกุศลจะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างตนเองกับผู้อื่น และเป็นการเตรียมใจให้พร้อมสำหรับการปฏิบัติธรรม ซึ่งตามหลักพุทธศาสนา วาจาที่ดีถือเป็นเครื่องมือในการสร้างสรรค์และเสริมสร้างบุญกุศล

3. การเตรียมใจ การเตรียมใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการปฏิบัติธรรม อุบาสกอุบาสิกาควรฝึกการเจริญสติและสมาธิ เพื่อให้จิตใจมีความสงบและมั่นคง การเจริญสมาธิสามารถทำได้โดยการนั่งสมาธิ เดินจงกรม หรือการภาวนาอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้ควรฝึกการปล่อยวางจากกิเลสต่าง ๆ เช่น ความโลภ ความโกรธ และความหลง เพื่อให้จิตใจบริสุทธิ์และพร้อมที่จะรับธรรม

4. การศึกษาและการฝึกฝนในธรรมะ อุบาสกอุบาสิกาควรมีการศึกษาและเข้าใจหลักธรรมของพระพุทธเจ้าอย่างถ่องแท้ เพื่อที่จะนำไปปฏิบัติอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ การอ่านพระไตรปิฎก หนังสือธรรมะ หรือตำราทางพุทธศาสนาต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ช่วยให้มีความรู้ความเข้าใจในธรรมมากขึ้น ซึ่งจะทำให้การปฏิบัติธรรมมีผลสัมฤทธิ์ที่ดี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2543: 85)

สรุปได้ว่า กระบวนการปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเน้นการเตรียมตัวทั้งทางกาย วาจา และใจ เพื่อพัฒนาจิตใจและสติสัมปชัญญะอย่างมีประสิทธิภาพ เริ่มจากการรักษาศีล 5 หรือศีล 8 และการละเว้นความชั่วเพื่อเตรียมกายให้บริสุทธิ์ การฝึกภาวนาให้สุขภาพและกุศลเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การเจริญสติและสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบมั่นคง และการศึกษาหลักธรรมเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง นอกจากนี้ ยังมีการบูชาพระรัตนตรัย สมาทานศีล ฟังธรรม และเจริญภาวนา ซึ่งถือเป็นกระบวนการสำคัญในการปฏิบัติธรรมแต่ละพื้นที่

เป้าหมายของการปฏิบัติธรรมของอุบาสกอุบาสิกาในพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาสำหรับอุบาสกอุบาสิกา มีเป้าหมายสูงสุดในการเข้าถึงนิพพาน ซึ่งเป็นภาวะแห่งการหลุดพ้นจากทุกข์และสังสารวัฏ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้านิพพานเป็นสถานะที่ปราศจากกิเลส ความโกรธ และความหลง ซึ่งเป็นสาเหตุของความทุกข์ทั้งปวง

การปฏิบัติธรรมเริ่มต้นจากการรักษาศีล 5 หรือศีล 8 ซึ่งเป็นการปฏิบัติพื้นฐานที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมกาย วาจา และใจของตนได้อย่างถูกต้อง ศีลเหล่านี้เป็นรากฐานในการสร้างสรรค์ความสงบและความบริสุทธิ์ของจิตใจ ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการฝึกสมาธิและปัญญาต่อไป

การฝึกสมาธิ (สมถะ) มีเป้าหมายในการพัฒนาจิตใจให้มีความสงบและมั่นคง การฝึกสมาธิช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมจิตใจให้อยู่ในสภาพสงบ ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งรบกวนจากภายนอก การเจริญสมาธิอย่างต่อเนื่องจะนำไปสู่การพัฒนาปัญญา (วิปัสสนา) ซึ่งเป็นการเข้าใจความจริงของธรรมชาติและสังสารวัฏ การฝึกวิปัสสนานี้จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาในการรู้แจ้งถึงอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ซึ่งเป็นสามัญลักษณ์ที่แสดงถึงความไม่เที่ยงแท้ ความเป็นทุกข์ และการปราศจากตัวตนของสรรพสิ่งทั้งปวง

นอกจากการฝึกสมาธิและปัญญาแล้ว การปฏิบัติธรรมของอุบาสกอุบาสิกายังมีเป้าหมายในการพัฒนาคุณธรรมและศีลธรรมที่เหมาะสม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขและสงบสุข การปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างและสังคม ทำให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติและปราศจากความขัดแย้ง

ท้ายที่สุด เป้าหมายของการปฏิบัติธรรมของอุบาสกอุบาสิกา คือการบรรลุถึงการพ้นจากทุกข์ โดยการฝึกฝนและปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างสม่ำเสมอ การบรรลุ

ถึงนิพพานนั้นเป็นจุดสูงสุดของการปฏิบัติธรรม แต่การดำเนินชีวิตตามหลักธรรมะในทุก ๆ วัน ก็ถือเป็นการบรรลุผลที่มีคุณค่ามากในการสร้างความสุขและสันติสุขในชีวิตปัจจุบัน

ดังนั้น การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาของอุบาสกอุบาสิกามีเป้าหมายสูงสุดคือการเข้าถึงนิพพาน ซึ่งเป็นภาวะแห่งการหลุดพ้นจากทุกข์และกิเลส การเริ่มต้นด้วยการรักษาศีล 5 หรือศีล 8 เพื่อสร้างรากฐานจิตใจที่สงบสุขและบริสุทธิ์ การฝึกสมาธิและวิปัสสนาเพื่อพัฒนาจิตใจและปัญญาเป็นขั้นตอนสำคัญที่นำไปสู่ความรู้แจ้งในธรรมชาติและการหลุดพ้นจากวัฏจักรการเวียนว่ายตายเกิด การปฏิบัติธรรมยังเสริมสร้างคุณธรรมและศีลธรรมในการดำเนินชีวิตในสังคม สุดท้าย การปฏิบัติธรรมมุ่งสู่การพ้นจากทุกข์และการดำรงรักษาพระพุทธศาสนาให้คงอยู่ต่อไป โดยมีนิพพานเป็นเป้าหมายสูงสุด

หลักการปฏิบัติธรรมของอุบาสกอุบาสิกาในพระพุทธศาสนาจะส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านกาย จิต สังคม และปัญญา ดังนี้

1. การพัฒนาทางกาย กระบวนการปฏิบัติธรรมที่อุบาสกอุบาสิกาปฏิบัติ เช่น การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการฝึกอานาปานสติ มีผลโดยตรงต่อการพัฒนาสุขภาพกาย การปฏิบัติเหล่านี้ช่วยให้เกิดความสมดุลในร่างกายและจิตใจ ทำให้ลดอาการเจ็บป่วย ลดความเครียด และเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง นอกจากนี้ การดำเนินชีวิตที่เรียบง่ายจากการปฏิบัติธรรมยังช่วยลดการใช้พลังงานหรือทรัพยากรที่ไม่จำเป็น ซึ่งส่งผลให้ผู้ปฏิบัติรู้จักการดูแลสุขภาพตนเอง และมีความระมัดระวังในเรื่องอาหารการกินมากขึ้น โดยเฉพาะการฝึกสมาธิทำให้การหายใจเป็นไปอย่างมีระเบียบและช่วยเสริมสร้างระบบประสาทให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

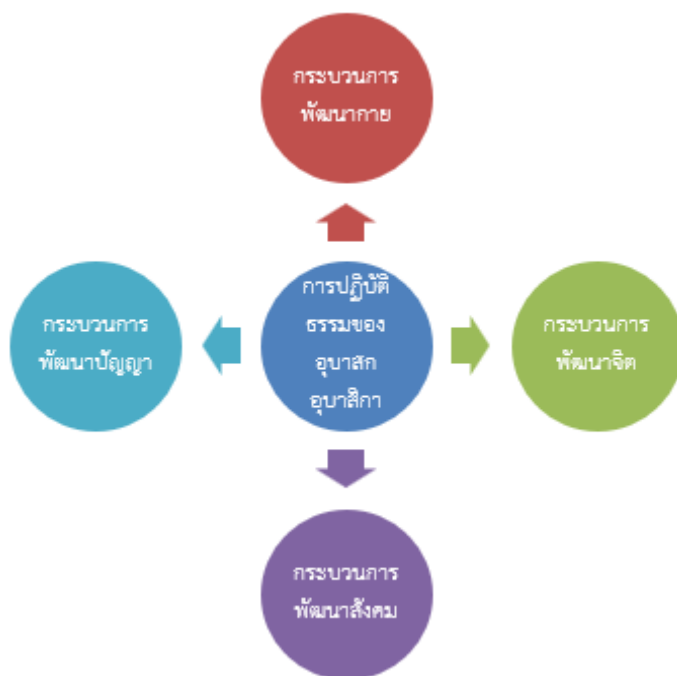
2. การพัฒนาทางจิต การฝึกปฏิบัติธรรมส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทางจิตใจ เช่น การพัฒนาสติ สมาธิ และปัญญา การมีสติต่อเนื่องในการปฏิบัติธรรมช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเอง และเกิดความสงบในจิตใจ ไม่เพียงแต่ทำให้สามารถควบคุมความคิดและอารมณ์ได้ แต่ยังช่วยในการคลายความเครียด และการจัดการกับความทุกข์ด้านลบ นอกจากนี้ยังเสริมสร้างความเมตตา และการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น

3. การพัฒนาทางสังคม การปฏิบัติธรรมในชุมชนช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนในชุมชน ส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีและความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน โดยการร่วมปฏิบัติธรรมในงานบุญประเพณีหรือกิจกรรมทางศาสนาที่จัดขึ้นในชุมชนเป็นโอกาสให้ประชาชนมีโอกาสพบปะและทำกิจกรรมร่วมกัน ช่วยให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น นอกจากนี้ยังเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมในสังคม เช่น ความเมตตา การให้อภัย การมีน้ำใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคม

4. การพัฒนาทางปัญญา การปฏิบัติธรรมไม่เพียงแต่ทำให้เกิดความสงบภายในจิตใจ แต่ยังช่วยในการพัฒนาปัญญา ให้มีความคิดวิเคราะห์ที่ดีขึ้น เข้าใจถึงธรรมชาติของชีวิตและโลก และสามารถนำหลักธรรมคำสอนไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีเหตุผล การศึกษาพระธรรมคำสอนส่งเสริมให้ประชาชนได้พัฒนาความรู้และความเข้าใจในธรรมชาติของตนเอง และสังคม ทำให้สามารถแก้ปัญหาและดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ความรู้ที่ได้รับจากการศึกษา

จากการศึกษาการปฏิบัติธรรมของอุบาสกอุบาสิกาในพระพุทธศาสนา สามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ได้จากการศึกษาได้ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับจากการศึกษา

สรุป

พุทธศาสนามีแนวคำสอนเน้นเรื่องการพัฒนาจิตใจเป็นหลักโดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งให้ผลลัพธ์เป็นประโยชน์ทั้งในปัจจุบัน และประโยชน์ในภายภาคหน้า ประโยชน์ในปัจจุบัน คือ การมีจิตใจสงบ มีปัญญาารู้เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ทำให้มีสติในการแก้ไขจัดการปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ นำมาซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ประโยชน์ในภายภาคหน้า คือ การได้เกิดในภพภูมิที่สูงขึ้นในชาติต่อไป และประโยชน์สูงสุด คือ การมีปัญญาเข้าใจสภาวะต่าง ๆ ตามความจริง และบรรลุซึ่งเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน อันเป็นภาวะสิ้นสุดแห่งทุกข์นั่นเอง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการศึกษา

1) การปฏิบัติธรรมเป็นหน้าที่ของชาวพุทธ แต่ด้วยสภาวะการดำรงชีวิตในโลกยุคปัจจุบันทำให้ประชาชนไม่สะดวกต่อการปฏิบัติธรรม หน่วยงาน องค์กร ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน จึงควรส่งเสริมให้บุคลากรของตนได้มีโอกาสปฏิบัติ โดยอาจจัดในองค์กรหรือกำหนดให้บุคลากรเข้าร่วมการปฏิบัติธรรมตามสถานที่ต่าง ๆ และนำผลการปฏิบัติธรรมมาแสดงเพื่อประกอบการพิจารณาความดีความชอบ

2) สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดที่กระจายอยู่ทั่วประเทศ ควรจัดกิจกรรมการปฏิบัติธรรมที่สามารถตอบรับบุคคลทุกเพศ วัย โดยจัดให้ต่อเนื่องและเป็นการจัดแบบฟุ้งเป้า มีการกำหนดตารางและรูปแบบให้ชัดเจน และที่สำคัญคือการจัดสถานที่ปฏิบัติให้พร้อมทุกสถานการณ์

3) ควรเร่งผลิตพระวิปัสสนาสำหรับการสอบอบรมการปฏิบัติธรรมอย่างเร่งด่วน เพื่อให้เกิดความเป็นหนึ่งเดียวของการปฏิบัติ

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดที่มีความพร้อมในการจัดปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง พร้อมทั้งศึกษาความยั่งยืนของการจัดกิจกรรมการปฏิบัติธรรม ปัญหาและอุปสรรค เพื่อพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรมให้มีมาตรฐานเหมือนกันทั่วประเทศ

2) ควรศึกษาผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อการทำงานหรือการดำรงชีวิตประจำวัน เพื่อแสวงหารูปแบบการปฏิบัติธรรมเหมาะสมกับยุคสมัย

บรรณานุกรม

- ปัญญานันทภิกขุ. (2532). **อริยสัจสี่: หลักธรรมพื้นฐานของพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- ปัญญานันทภิกขุ. (2541). **พุทธบริษัท 4: หลักธรรมและหน้าที่ของพุทธบริษัท**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.
- ปัญญานันทภิกขุ. (2545). **จิตตนคร : การปฏิบัติธรรมสำหรับคนเมือง**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มхамกุฎราชวิทยาลัย.
- ปัญญานันทภิกขุ. (2547). **ธรรมชาติของสังคัมและการปฏิบัติธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มхамกุฎราชวิทยาลัย.
- ปัญญานันทภิกขุ. (2549). **สมาธิเพื่อการพัฒนาจิตและปัญญา**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิปัญญานันทภิกขุ.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2540). **หลักการพุทธศาสนาเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2543). **การปฏิบัติธรรมตามแนวพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมхамกุฎราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2510). **คู่มือการปฏิบัติธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2540). **การปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มхамกุฎราชวิทยาลัย.
- สุรพงษ์ ชัยนาม. (2561). **การปฏิบัติธรรมของอุบาสกอุบาสิกา: หลักการและการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรศักดิ์ ศรีประสิทธิ์. (2550). **ธรรมะและชีวิตประจำวัน**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อัมรินทร์.