

หน้าท้าวพุทธ

ธมฺโม สุจิณฺโณ สุขมาหาติ.

ธรรมที่ประพฤติดีแล้ว นำสุขมาให้.

ธรรมเป็นหน้าที่ของชาวพุทธที่มีศรัทธาในพระรัตนตรัยให้ความสนใจศึกษาค้นคว้าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา น้อมนำหลักธรรมที่ได้ศึกษาแล้ว มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมแก่ฐานะของตน ดังนั้นธรรมจึงเป็นคำกว้างขวาง แต่พอย่อให้เข้าใจได้ คือ 1. ธรรมที่ควรศึกษา 2. ธรรมที่ควรน้อมนำมาประพฤติปฏิบัติ 3. ธรรมอันเป็นผลของการประพฤติปฏิบัติ โดยแต่ละข้อแห่งธรรมนั้นมีเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดหรือสูงสุด รวมเป็นหน้าที่ชาวพุทธที่ควรเข้าถึงธรรมนั้นๆ ไปตามลำดับ ตามกำลังศรัทธา

ธรรม สามารถบ่งบอกได้ว่าเป็นชาวพุทธ ตามหลักการปฏิบัติกิจวัตรนิยม ที่ชาวพุทธใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การไหว้พระสวดมนต์ การแผ่เมตตา การทำบุญตักบาตร การรักษาศีล การเข้าวัดฟังธรรม การภาวนาตามที่มีเวลา เป็นกิจกรรมที่นำมาซึ่งความศรัทธา ความสงบสุขเข้มแข็งเบิกบาน ทำให้มีสติรักษาใจ จิตมีความตั้งมั่น และมีปัญญาแก้ไขปัญหาในชีวิตตามสติ ปัญญาของตน สามารถดับความทุกข์ดับความกระวนกระวายใจไปได้ระดับหนึ่ง และเมื่อได้ปฏิบัติตน จนเป็นกิจวัตรประจำวันได้แล้ว ความสุขในชีวิตจะเกิดขึ้นกับผู้ที่ปฏิบัติกิจวัตรนิยมนั้นๆ ได้

การไหว้พระสวดมนต์ เมื่อตื่นนอน ก่อนจะออกจากบ้าน หรือก่อนเข้านอน นิยมสวดมนต์เพื่อทำจิตใจให้สงบ เพราะการสวดมนต์เป็นการสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นอุบายฝึกจิต ฝึกการมีสติ และฝึกสมาธิได้เป็นอย่างดี เพราะขณะสวดมนต์ จิตของผู้สวดจะต้องจดจ่ออยู่ที่บทสวด จึงจะสวดได้อย่างถูกต้อง ผู้ที่สวดมนต์เป็นประจำจะได้รับอานิสงส์ต่างๆ เช่น ตัดความกังวลได้ เพราะ

ขณะสวดจิตจะระลึกถึงแต่บทสวด แล้วปล่อยวางความคิดอย่างอื่น ได้เจริญพุทธานุสสติ เพราะขณะสวด จิตได้ระลึกถึงพระพุทธรูป และคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ จิตจะแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว เพราะเมื่อสวดเป็นประจำจะทำให้เป็นคนที่มีจิตมั่นคง เป็นต้น

การแผ่เมตตา การแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ผีใจเป็นผู้ให้อภัย ผีใจเป็นผู้รู้กตัญญู กตเวทิตา ทำให้จิตมีความสงบ เปี่ยมด้วยความเมตตา ไม่มุ่งร้าย ไม่ทำร้าย จิตมีความประณีต แล้วแผ่ نرمรำลึกถึงผู้มีพระคุณ เช่น ตั้งใจระลึกถึงพระคุณของบิดามารดา ระลึกถึงพระคุณของครูบาอาจารย์ ผู้มีพระคุณทั้งหลาย แล้วปรารถนาให้สัตว์ทั้งหลาย มีความสุขพ้นจากความทุกข์ ทำให้จิตใจเกิดความเบาสบาย ไม่วุ่นวาย ไม่กระสับกระส่าย

การทำบุญตักบาตร การตักบาตรหรือใส่บาตร คือ การฝึกใจเป็นผู้ให้การบำรุงพระพุทธศาสนา โดยการนำอาหาร ผลไม้ และน้ำ ใส่ลงในบาตรของพระสงฆ์ สามารถทำได้ทุกวันหรือเท่าที่มีเวลา การทำบุญใส่บาตรพระสงฆ์ เป็นหน้าที่ของพุทธศาสนิกชนที่พึงปฏิบัติ เพื่อเป็นการอุทิศทำนุบำรุงรักษาพระพุทธศาสนาไว้ เนื่องจากพระสงฆ์ที่เป็นพุทธบุตร เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน และเป็นเพื่อนมนุษย์ของโลก โดยไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า พระสงฆ์จะดำรงชีพอยู่ได้ ก็ต้องอาศัยความอุปถัมภ์จากฆราวาส ที่ถวายอาหาร และปัจจัยในการดำรงชีพแก่ท่าน การที่เราได้ใส่บาตรยังเป็นการเริ่มต้นความดีเล็กๆ ในชีวิตประจำวัน เป็นการสร้างขวัญกำลังใจจากความดีที่เราได้กระทำในวันนั้น

การรักษาศีล เป็นการรักษากาย วาจา ใจ ให้เป็นปกติสุข ผู้มีศีลย่อมแสดงออกมาทางพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจ ไม่มีพิษมีภัยต่อผู้ใด ศีลเป็นเครื่องป้องกันตัวเอง เพราะไม่เบียดเบียน ตนเองและเบียดเบียนผู้อื่น และศีลเป็นเครื่องรักษาธรรม เป็นอุปการะธรรมทั้งหลาย เช่น ถ้าเรามีศีลแล้วเราก็จะมีสติรักษากายใจ ศีลทำให้มีสมาธิที่มั่นคง และศีลยังทำให้ปัญญาบริสุทธิ์ ศีลเป็นเครื่องฝึกกายใจ ให้อดทนต่อความทุกข์ยากลำบากทางกาย อดกลั้นต่ออารมณ์ที่มากกระทบทางใจ ดังนั้น ผู้มีศีลจึงเป็นผู้งดงาม และหอมกรุ่นด้วยศีล เพราะศีลเป็นดังอารมณ์อันประเสริฐ

การฟังธรรม เราสามารถเข้าวัดฟังธรรมใน “วันพระ” วันที่วัดกำหนดให้มีการฟังธรรม หรือการอ่านหนังสือธรรมะ เพื่อฝึกการเป็นผู้ศึกษาธรรม วิเคราะห์วิจัยธรรมตามหลักเหตุและผล เป็นประเพณีนิยมของพุทธบริษัท ที่ได้ปฏิบัติสืบเนื่องกันมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาล โดยถือว่าการฟังธรรมตามกาล ที่กำหนดไว้เป็นประจำ ย่อมก่อให้เกิดสติ ปัญญา และสิริมงคลแก่ผู้ฟัง เนื้อหาจากการฟังธรรมอาจทำให้เกิดข้อคิด คติธรรม ข้อเตือนใจ อันเป็นแนวทางปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ชาวพุทธจะมีศรัทธามั่นคงได้ ก็อาศัยการฟังธรรม

การภาวนา การภาวนาก็คือการฝึกใจ อดทนต่อความทุกข์ อดกลั้นต่อสิ่งไม่ปรารถนาทั้งปวง ฝึกใจให้มีสติอยู่ในปัจจุบันไม่สนใจไปอดีตและอนาคตอันเป็นความจริงที่ผ่านไปแล้ว และสิ่งที่จะคาดหวังในอนาคต อันเป็นต้นเหตุแห่งความฟุ้งซ่าน ความวิตกความกังวล และความกลัดกลุ้มใจ ฝึกใจให้มีสมาธิ มีความตั้งมั่นและความสงบใจ ดับความวุ่นวายกระสับกระส่าย ดับความเร่าร้อนทำให้ใจเยือกเย็นลงได้ เมื่อใจมีความตั้งมั่นมั่นคง และสงบระงับจากอารมณ์ก่อความใจลงได้ ย่อมเกิดปัญญารู้ตามความเป็นจริงของธรรมชาติตามหลักเหตุและผล ดับความเข้าใจผิด ความสำคัญผิด จากอำนาจของตัณหาอุปทาน คือ ความอยากได้อะไรก็มีอันเป็นตัวสมุฏฐานเหตุเกิดทุกข์ และความสำคัญหมายผิดว่าเป็นเรา ว่าของเรา จึงมีผู้แสวงหาความทุกข์ทั้งปวง ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุดที่จะพบความสุขสงบที่แท้จริง คือ เครื่องมือที่เรียกว่า การภาวนา เมื่อพูดถึงการภาวนา ชาวพุทธมักคิดว่าเป็นหน้าที่ของนักบวช แต่แท้จริงแล้วเป็นหน้าที่ของชาวพุทธทุกคน

ธรรม เป็นหน้าที่ของชาวพุทธ ดังได้อธิบายไว้เป็นกิจวัตรนิยม การทำ (ธรรม) หน้าที่ของชาวพุทธ ในพระพุทธศาสนาให้ยิ่งขึ้นจากที่กล่าวข้างต้น จึงต้องมีการศึกษา ที่เรียกว่า “สิกขา” หรือไตรสิกขา อันเป็นการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงธรรมไปตามลำดับ เข้าถึงความสุขของธรรมนั้นๆ กล่าวคือ การเข้าถึงธรรมที่ควรศึกษา ธรรมที่ควรน้อมนำมาประพฤติปฏิบัติ และธรรมอันเป็นผลของการประพฤติปฏิบัติ ดังได้ยกเป็นนิกเขปบทไว้ในเบื้องต้นว่า **ธมฺโม สฺยจฺฉินฺโน สฺยฆราวาสํ** ธรรมที่ประพฤติดีแล้ว นำสุขมาให้ ด้วยประการฉะนี้