

## คุณธรรมสำหรับครู

นำเสนอเมื่อ : 3 พ.ย. 2552

การเป็นครูนั้น ถือว่าเป็นผู้ทำคุณประโยชน์อย่างยอดเยี่ยมแก่ประเทศชาติ เพราะครูคือแม่พิมพ์ของชาติ เป็นแม่แบบที่สำคัญยิ่ง

## เรื่อง คุณธรรมสำหรับครู

.....

การเป็นครูนั้น ถือว่าเป็นผู้ทำคุณประโยชน์อย่างยอดเยี่ยมแก่ประเทศชาติ เพราะครูคือแม่พิมพ์ของชาติ เป็นแม่แบบที่สำคัญยิ่ง

ดังเป็นที่ทราบกันอยู่แล้วว่า ครู แปลว่า ผู้หนัก หมายถึงหนักทุกสิ่งทุกอย่าง เริ่มตงจากภาระงานที่จะต้องเตรียมตัวอย่างหนักเพื่อการสอนให้นักเรียนได้เข้าใจ หนักในการเป็นภาระให้นักเรียนได้ปรึกษาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต

หนักในการสอนซ่อม สอนเสริม

เพื่อให้นักเรียนที่เรียนไม่ทันเพื่อนได้เรียนทันคนอื่น

นักเรียนที่เรียนเก่งให้ได้รับการพัฒนาส่งเสริมให้สูงขึ้น

หนักในการควบคุมดูแลความปลอดภัย

ความประพฤติให้นักเรียนได้รับความปลอดภัยและมีความประพฤติดี

หนักในการทุ่มเทเวลาให้กับการสอน

หนักในการเสียสละทรัพย์ส่วนตัวให้กับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

หนักในการจัดทำขอมูลต่าง ๆ เพื่อส่งหน่วยงานระดับเหนือขึ้นไป

หรือหน่วยงานอื่นที่ขอความร่วมมือมา หนักในการจัดทำแผนการสอน

หรือแผนการจัดการเรียนรู้ เป็นต้น

ดังนั้น

จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ครูจะต้องมีคุณธรรมอยู่ในจิตใจอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

คุณธรรมสำหรับครูนั้น พระพุทธองค์ตรัสไว้ในพระสูตร มีอยู่ 7 ประการ คือ

**1.ปิโย เป็นผู้น่ารัก** คือครูจะต้องทำตัวเป็นที่น่ารัก น่าเอ็นดู ไม่ทำตัวเป็นขยะของสังคม ทำตัวให้เป็นที่น่าพอใจแก่ลูกศิษย์

ทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สังคม ไม่เป็นที่น่าเกลียดของคนอื่น ในที่นี้ไม่ใช่ว่า

ครูจะต้องเป็นคนสวย รูปหล่อ แต่กิริยาอาการต่างหากที่ทำให้ครูเป็นผู้ที่น่ารัก

## 2. ครู เป็นที่น่าเคารพ

หมายถึงครูนั้นจะต้องเป็นผู้ที่ทำตนให้น่าเคารพบูชาของบุคคลทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เป็นที่เคารพของลูกศิษย์ การทำตัวเป็นที่เคารพนั้น เป็นสิ่งที่ทำได้ยากยิ่ง

ใครก็ตามที่สามารถทำได้เช่นนี้ก็ถือว่าเป็นครูคนหนึ่งเช่นกัน ท่านจึงกล่าวว่า บิดา มารดา เป็นครูที่ประเสริฐสุดของลูก เป็นครูคนแรก เพราะให้ความนาเชื่อถือ ทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก และเป็นที่น่าเคารพเชื่อฟัง ส่วนครูที่โรงเรียนเป็นครูคนที่สอง เพราะเป็นผู้ที่น่าเคารพในโรงเรียนหรือสังคมที่สองของเด็กนั่นเอง

## 3. ภาวนีโย เป็นผู้ที่น่ายกย่อง

ครูจะต้องทำตัวให้นายกย่องชมเชย จะต้องรู้จักการอบรมตนในสิ่งที่ดีงาม สร้างประโยชน์ให้เกิดขึ้นแก่สังคม อย่าได้ทำในสิ่งที่ไม่ดีประโยชน์ หรือไม่ได้รับการยกย่อง แต่ก็เชื่อว่าครูจะทำเพื่อหวังผลจะให้คนอื่นยกย่องชมเชย แต่สิ่งที่ครูทำนั้น เป็นสิ่งที่นายยกย่องชมเชยยากที่คนอื่นจะทำได้ คอยให้การช่วยเหลือลูกศิษย์ทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องให้วิชาความรู้ เรื่องของการเรียน เรื่องของการดำเนินชีวิต ให้คำปรึกษาทุกอย่าง

## 4. วัตตา เป็นผู้ที่รู้จักพูด

สิ่งที่สำคัญอย่างหนึ่งที่ครูจะต้องคำนึงถึงก็คือการพูดจา คำพูดที่ครูใช้จะต้องเป็นคำพูดที่มีเหตุผล ไม่พูดเหลวไหลและเป็นคำพูดที่น่าเชื่อถือ ให้ความจริงแก่ทุกคน พูดถูกกาลเทศะ พูดในสิ่งที่เกิดประโยชน์ พยายามละการพูดถึงสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ควรพูดเมื่อถึงเวลาพูด อย่าพูดพร่ำโดยหา

สาเหตุไม่ได้ พูดง่าย ๆ ก็คือคุณธรรมข้อนี้ เป็นคุณธรรมเกี่ยวกับการพูดจา ให้ระวังคำพูดของตนเอง ควรรู้ในสิ่งที่ควรพูด สิ่งไหนไม่ควรพูด

## 5. วจนักษโม รู้จักอดทนต่อถ้อยคำ

การเป็นครูต้องอดทนต่อการพูดจาต่างๆ หรือทนต่อถ้อยคำอันไม่พึงปรารถนา คุณธรรมข้อนี้ เป็นคุณธรรมที่ครูจะต้องพยายามทำให้ได้ เพราะหากครูไม่สามารถอดทนต่อคำกล่าวที่ไม่สบอารมณ์ได้แล้ว สิ่งอื่น ๆ ครูก็ไม่สามารถที่จะทำได้เช่นกันความอดทนอดกลั้นนั้น

เป็นสิ่งที่ทุกคนไม่ว่าจะเป็นครู หรืออาชีพอื่น จะต้องมีในตัวเอง

**6. คัมภีร์ กถา กัตตา เป็นผู้ชี้แจงได้ลึกซึ้ง** การเป็นครูนั้น จะต้องประกอบด้วยความรู้ในแขนงต่าง ๆ สามารถอธิบายหรือชี้แจงได้อย่างถูกต้อง ชัดถ้อยชัดคำ สามารถอธิบายเรื่องยากให้เข้าใจได้ ครูจะต้องสามารถอธิบายถึงสิ่งที่ดีงามและเป็นประโยชน์แก่ลูกศิษย์ เรื่องใดที่ลุ่มลึก ครูจะต้องสามารถชี้แจงให้เข้าใจได้ ดังนั้นครูจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้อย่างแจ่มแจ้ง หรือรู้ชัดแจ้งในสาขาวิชาที่ตนเองศึกษาเล่าเรียนมา หรือในวิชาที่สอน หรือสามารถให้คำปรึกษาแก่นักเรียนทุกเรื่อง ทุกแขนงที่นักเรียนมีปัญหา จึงจะได้ชื่อว่าเป็นครูอย่างแท้จริง

**7. โน จัฏฐาเน นโยชเย เป็นผู้ไม่แนะนำในทางที่ผิด** ครูคือผู้ชี้ทางอันประเสริฐ ครูจึงเปรียบเสมือนเพื่อน พี่ น้อง และผู้ที่เคารพบูชาทั้งหลาย เป็นที่ปรึกษาที่สูงส่ง เป็นบุรุษผู้ทรงคุณ เป็นผู้เอื้อเพื่อและหนุนส่ง ครูจึงจะต้องเป็นผู้แนะนำสิ่งที่ดีงาม ในสิ่งที่เป็นประโยชน์นำความเจริญรุ่งเรืองมาแก่ชีวิตของนักเรียนหรือลูกศิษย์

**คุณธรรม 7 ประการนี้ พระพุทธองค์** ตรัสสอนให้ผู้ที่จะเป็นครูหรือผู้สอนคนอื่น ได้ตระหนักถึงภาระหน้าที่ที่หนักยิ่ง แต่เป็นการบำเพ็ญคุณประโยชน์อันยิ่งใหญ่ เพราะการเป็นครู ถือว่าเป็นผู้ให้สิ่งที่เป็ประโยชน์ ทำคนให้เป็นคน ทำคนชั่วให้เป็นคนดี ทำให้คนมีตบอดให้สว่างไสว ซึ่งว่าเป็นการให้ธรรมเป็นทาน เพราะท่านในพระพุทธศาสนานั้น ได้กำหนดหลักใหญ่ไว้ 2 อย่าง คือ อามิสทาน การให้สิ่งของเป็นทาน และธรรมทาน การให้ธรรมเป็นทาน การสั่งสอนคนอื่น การแนะนำคนอื่นในสิ่งที่เป็นประโยชน์ แนะนำในสิ่งที่ดีงาม ก็ถือว่าการให้อย่างหนึ่ง คือ เป็นธรรมทาน ซึ่งพระพุทธองค์ทรงสรรเสริญยิ่งนักว่าเป็นการให้อันสูงสุด

**ที่กล่าวมานี้**  
**เป็นคุณธรรมที่คุณครูทุกท่านจะต้องมี**  
**และขอฝากสิ่งที่คุณครูควรจดจำ คือ**

**1. ไร้มารยาท** คือผู้จะทำหน้าที่ครูนั้น จะต้องเป็นผู้มีมารยาทอันดีงาม เป็นผู้รู้จักทำนองคลองธรรมเป็นอย่างดี ไม่เป็นคนไร้มารยาท

ควรเป็นผู้มีมารยาทงามทั้งที่เข้าสังคมและเฉพาะตัว

**2.ขาดการเตรียมตัว** จะต้องตระหนักให้ดีกว่า เราเป็นครูหน้าที่ของครูเบื้องต้นก็คือการเตรียมการสอน การเขียนแผนการสอน การกะเกณฑ์หรือวางแผนไวล่วงหน้า จะทำการเรียนการสอนอย่างไร การเรียนของนักเรียนจึงจะเป็นไปด้วยความเรียบร้อย และมีประสิทธิภาพ

**3.มัวในหน้าที่** ครูพึงสังวรระวังถึงหน้าที่และบทบาทของตนเองให้ดี อย่าได้แสดงบทบาทหรือหน้าที่ที่ไม่ใช่ของตนเอง พุดงาย ๆ ก็คือการรู้จักหน้าที่ของตนเอง

**4.มีจิตห่างธรรม** สิ่งที่คุณจะต้องมีในจิตใจ ก็คือคุณธรรม หากเราขาดคุณธรรมประจำใจแล้ว การปฏิบัติหน้าที่ย่อมจะไม่ได้ผล หรือผลเสียต่าง ๆ ก็จะมาตามมากมาย การทำหน้าที่ที่ถูกต้องก็คือการปฏิบัติอย่างหนึ่งเช่นกัน หรือการที่เราทำหน้าที่ของเราไม่ขาดก็คือการมีธรรมประจำใจแล้ว

**5.ชอบถลาล่วงวินัย** การที่เราจะเป็นครูได้จะต้องเป็นคนที่มีวินัยในตนเอง รู้จักรักษากฎกติกา หรือกฎระเบียบต่าง ๆ เริ่มตนจากการตรงต่อเวลา มาปฏิบัติงานตามเวลาที่สถานศึกษากำหนด เขาสอนตามตารางที่กำหนด ไม่ออกก่อนเวลา ไม่ทอดทิ้งหรือละทิ้งหน้าที่ของตนเอง จะออกจากโรงเรียนก่อนเวลาที่กำหนดต้องขออนุญาตผู้บังคับบัญชา มิใช่คิดจะไปไหนก็ไปตามอำเภอใจ ต้องปฏิบัติตามระเบียบของทางราชการ

## 6.มีใจรวนเร

แม่พิมพ์ของชาติจะต้องเป็นผู้มีใจหนักแน่นแน่นอนในการให้ความรู้ ไม่มีจิตใจรวนเร เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ขอนี้หมายถึงครูจะต้องเป็นผู้มีเหตุผลในการตัดสินใจปัญหาต่าง ๆ ไม่วาจะเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หรือเกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ

**7.ไม่ชวนสร้างสรรค์** คือครูจะต้องเป็นผู้มีความคิดสร้างสรรค์ รู้จักปรับตัวเข้ากับสังคม หรือคนอื่น รู้จักการพัฒนาให้มีความเจริญรุ่งเรือง ทั้งในกระบวนการเรียนการสอน และการพัฒนาโรงเรียน

**8.ขยันแสวงศิษย์** สิ่งสุดท้ายขอฝากสำหรับครู คือการทำหน้าที่ครูนั้น ขอสำคัญคือ อย่าได้ทำตัวเป็นหนุ่มโสดเพื่อหวังอะไรบางอย่างกับลูกศิษย์ที่เป็นผู้หญิง เราจงคิดเสมอว่า เราจะให้ความรู้แก่ลูกศิษย์เสมอกันหมดไม่ว่าจะเป็นผู้หญิง

## หรือชาย คือต้องไม่มีอคติ

อย่างไรก็ตาม ชีวิตคือการต่อสู้ เราจะต้องพยายามประกอบคุณงามความดี ไม่ว่าจะอยู่ในอาชีพไหน จะต้องพยายามรักษาความดีเอาไว้ รักศักดิ์ศรีของตนเอง การเป็นครูนั้น ไซ้ว่าจะเป็นงานไม่หนัก แต่หากเราทำเป็นประจำอยู่แล้ว ก็จะกลายเป็นความเคยชิน ไม่มีความหนักหนาอะไร การประกอบอาชีพอะไรสักอย่าง หากทำด้วยความรักและศรัทธาในอาชีพของตนแล้ว ผลที่ออกมาย่อมเป็นที่ประทับใจ และนาภาคภูมิใจเป็นอย่างยิ่ง ขอฝากให้คณะครูนำเอาคุณธรรมทั้ง 7 ประการที่กล่าวมานี้ไปประพฤติปฏิบัติตาม เพื่อความสมบูรณ์แห่งหน้าที่ความเป็นครู เมื่อเราเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เราควรลดความเห็นแก่ตัวลงบ้าง ควรเฉลี่ยประโยชน์แก่ส่วนรวมบ้าง ด้วยการคิดให้แก่คนอื่น ควรเป็นผู้ยินดีในการให้ เพราะผู้ให้ย่อมเป็นที่รักของผู้รับ

ครูคือผู้ให้ ให้ทั้งความรัก ความอบอุ่น ให้ความรู้ ให้แบบอย่าง ให้คำแนะนำพร่ำสอน ด้วยความเมตตาและหวังใย ครูพึงสำรวมระวังในการดำเนินชีวิต ควรมีสติ ระลึกละเอียดเสมอว่า เราเป็นใคร กำลังทำอะไร ผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร ควรมีความเสียสละพยายามทำหน้าที่ของตนเองให้สมบูรณ์ แสดงบทบาทให้สมกับที่คนอื่นยกย่องว่าเป็นครู สิ่งที่สำคัญในการวางตัวของครูคือความเที่ยงธรรม ไม่มีอคติในการทำการเรียนการสอน คือครูต้องวางตัวเป็นกลาง นอกจากนี้ครูต้องพยายามค้นหาหาความรู้อยู่เสมอ ไม่หยุดอยู่เฉพาะในตำราเท่านั้น จะต้องให้สมกับที่บอกว่า ครูคือผู้รอบรู้

นอกจากที่ครูจะประกอบด้วยคุณธรรมทั้ง 7 ประการที่กล่าวมาแล้ว ขอให้คุณธรรมอื่น ๆ มาเพิ่มเติมให้อีกเพื่อเป็นอารมณ์ประดับกาย วาจา ใจ ให้ชีวิตของครูประสบความสำเร็จในอาชีพการงาน คือ สอนศิษย์ให้เป็นคนดี คนเก่ง มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จในอาชีพส่วนตัว ชีวิตครอบครัว มีความสุขและเป็นที่ยอมรับของสังคม

**หลักธรรมที่นำมาฝากครูในครั้งนี้ ขอแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ**

- 1.หลักธรรมสำหรับการครองตน
- 2.หลักธรรมสำหรับการครองคน
- 3.หลักธรรมสำหรับการครองงาน

### 1.หลักธรรมสำหรับการครองตน

#### 1.1 ฆราวาสธรรม 4

## ฌราวาสธรรม แปลว่า ธรรมสำหรับผู้ครองเรือน หรือธรรมสำหรับการครองเรือน มีอยู่ 4 ข้อ คือ

- 1) **สังจา** ชื่อสัตย์ต่อกัน
- 2) **ทมะ** รู้จักข่มจิตของตน
- 3) **ขันติ** มีความอดทน
- 4) **จาคะ** รู้จักเสียสละแบ่งปันของตนแก่คนที่ควรให้ปัน

ความซื่อสัตย์สุจริตต่อกันเป็นหัวใจของการครองเรือน  
สามีภรรยาและสมาชิกในครอบครัว ถ้ามี

คุณธรรมข้อนี้แล้ว จะอยู่ด้วยกันด้วยความราบรื่น สามัคคีกัน มีความสงบสุข  
และการอยู่รวมกันนั้น ถ้าสามีภรรยาและคนในครอบครัว รู้จักข่มจิตใจตนเอง  
ไม่เอาแต่ใจตนเอง จะทำอะไรก็มีความยับยั้งชั่งคิด ไม่ทำอะไรเกินขอบเขต  
หรือนอกกรอบนอกทางตามอำเภอใจ ครอบครัวก็จะมีระเบียบวินัย  
เมื่อมีการกระทำสิ่งใดเป็นการกระทบกระทั่งกันเป็นบางครั้งบางคราว  
ก็มีน้ำใจอดทนไม่ถือโกรธ หรือไม่โกรธตอบ ฝ่ายหนึ่งเย็นเข้าไว้  
ครอบครัวก็จะมี ความสงบ ความเสียสละ คือรู้จักเสียสละช่วยเหลือญาติมิตร  
ตลอดถึงเพื่อนบ้านที่อยู่ใกล้เคียงกัน  
ก็จะทำให้ได้รับมิตรจิตจากญาติมิตรและเพื่อนบ้าน  
ครอบครัวจะไม่อยู่โดดเดี่ยว จะมีคนช่วยเหลือเมื่อเกิดอันตรายหรือพบอุปสรรค

ข้าราชการควรปฏิบัติตามหลักฌราวาสธรรม 4 ประการนี้  
เพื่อให้ครอบครัวมีความสามัคคี ไม่วิวาทบาดหมางกัน  
และอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขตลอดไป

### 1.2 วุฑฒิธรรม 4

วุฑฒิธรรม แปลว่า ธรรมเป็นเครื่องนำไปสู่ความเจริญ ทำให้ผู้ปฏิบัติได้รับความเจริญก้าวหน้าในชีวิต

## ตามความประสงค์ มีอยู่ 4 ข้อ คือ

- 1) **สัปปริสสังเสวะ** การคบสัตบุรุษ คือคบกับคนที่มีความสงบกาย  
วาจา ใจ หรือประพฤติชอบด้วยกาย วาจา ใจ และมีสติปัญญา  
รู้จักเหตุรู้จักผล รู้จักตน รู้จักเวลา รู้จักสังคม  
และรู้จักบุคคลที่ควรคบและไม่ควรคบ

และตนเองก็เป็นเช่นสัตบุรุษนั้น

2) **สัทธัมมัสสวนะ ควรตั้งใจฟัง** ตั้งใจศึกษา และปฏิบัติตามคำแนะนำสั่งสอนของสัตบุรุษ เพราะสัตบุรุษจะไม่แนะนำในสิ่งที่ไร้ประโยชน์

3) **โยนิโสมนสิการ คือ เมื่อฟังแล้ว** ต้องรู้จักไตร่ตรองพิจารณาด้วยปัญญาของตนก่อน เพื่อจะได้เป็นคนไม่เชื่องมงาย ไตร่ตรองดูให้รอบคอบ ว่า สิ่งที่ได้ฟังมานั้นถูกต้องตามหลักเหตุผลหรือไม่เพียงใด การทำอย่างนี้ยอมเป็นทางก่อให้เกิดปัญญา

4) **ธัมมานุষ্ঠมปฏิบัติ เมื่อฟังแล้ว ไตร่ตรองดีแล้ว** ใหลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง แล้วเราจะเห็นผลด้วยตนเอง

**วุทฒิธรรม 4 ข้อนี้** ในพระไตรปิฎก พระพุทธองค์ทรงแสดงว่าเป็น ปัญญาวุทฒิ คือธรรมเป็นเครื่อง

นำไปสู่ความเจริญแห่งปัญญา หมายความว่า เมื่อปฏิบัติธรรม 4 ข้อนี้แล้ว ย่อมจะเกิดปัญญา เกิดความรู้ ความเฉลียวฉลาดขึ้นในใจ

### 1.3 จักรธรรม 4

จักรธรรม แปลว่า ธรรมเป็นเหมือนล้อรถ หมายความว่า รถจะใช้เป็นพาหนะขับไปสู่เป้าหมายได้ ต้อง

เป็นรถที่มีล้อ คนเราจะก้าวไปสู่ความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป ก็จะต้องมีธรรมเป็นล้อ กล่าวคือ ต้องดำเนินชีวิตโดยมีธรรมประจำใจ ได้แก่จักรธรรม 4 หรือเรียกสั้น ๆ ว่า จักร 4 คือ

1) **ปฏิรูปเทสวาสะ** อยู่ในถิ่นอันสมควร หรืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีความสะดวกปลอดภัย เจริญอุดมสมบูรณ์

2) **สัปปริสุပ္ปัสสยะ** การคบสัตบุรุษ คือเลือกคบแต่คนดี ปรึกษาหารือ คิด ร่วมทำ หรือประพฤติตามอย่างคนดีนั้น

3) **อตตสัมมาปณิธิ** การตั้งตนไว้ชอบ ได้แก่การตั้งใจของตนไว้ในทางที่ถูกที่ควร เช่น ตั้งใจระวังไม่กระทำความชั่ว ตั้งใจละเลิกความชั่ว ตั้งใจทำความดี ตั้งใจรักษาความดีไว้ให้คงอยู่และให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป หรือตั้งตนไว้ในทางยุติธรรม คือไม่ลำเอียงด้วยอคติทั้ง 4

ตั้งต้นไว้ในคุณธรรม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ตลอดจนวางตนให้เหมาะสมกับฐานะ  
ใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น

**4) ปุพเพกตปุญญตา** ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ในปางก่อน  
ให้รู้จักการทำความดีไว้  
เพราะการทำความดีย่อมมีส่วนสนับสนุนการกระทำในปัจจุบันให้ประสบความสำเร็จ  
เร็ว ไม่มีใครสร้างบ้านให้เสร็จในวันเดียวได้  
ดังนั้นเราควรประกอบความดีอย่างสม่ำเสมอ

#### 1.4 อายุวัณธรรม 5

อายุวัณธรรม แปลว่า ธรรมที่ทำให้อายุยืน เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อายุสสธรรม แปลว่า  
ธรรมที่เกื้อกูล

แก่อายุ หมายความว่า ธรรมที่ช่วยให้อายุยืน มีอยู่ 5 ประการ คือ

- 1) สัปปายการี รู้จักทำความสบายแก่ตน
- 2) สัปปารยมัตตัญญู รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย
- 3) ปริณตโภชีย์ บริโภคอาหารที่ย่อยง่าย
- 4) กาลจารีย์ ประพฤติเหมาะในเรื่องเวลา
- 5) พรหมจารีย์ คือพรหมจรรย์

การรู้จักอยู่ในที่มีอากาศสบาย สถานที่สะอาดเรียบร้อย  
และรู้จักระงับสติอารมณ์ไม่ให้ความวิตกกังวล หรือขุ่นเคืองอยู่ในใจ  
ชื่อว่ารู้จักทำความสบายแก่ตนเอง เมื่อได้รับสิ่งที่สบายแก่ตนเอง  
ก็ต้องรู้จักประมาณ คือรู้จักความพอดีในสิ่งนั้น ไม่ทำตนให้สบายเกินไป  
อย่างนี้เรียกว่า รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย การบริโภคอาหารที่ละเอียดอ่อน  
เคี้ยวอาหารให้ละเอียด ชื่อว่าบริโภคอาหารที่ย่อยง่าย  
การทำสิ่งใดรู้จักทำเป็นเวลา ทำพอเหมาะแก่เวลา พักผ่อนพอเหมาะแก่เวลา  
กินนอนเป็นเวลา อย่างนี้ชื่อว่าประพฤติเหมาะในเรื่องเวลา  
ผู้เป็นบรรพชิตถือพรหมจรรย์ ผู้เป็นคฤหัสถ์ รู้จักประมาณในกามกิจ  
ไม่มากเกินไปในกาม ชื่อว่าถือพรหมจรรย์  
ผู้ที่ปฏิบัติตามหลักอายุวัณธรรมดังกล่าวนี้ได้ ย่อมจะเป็นผู้ที่มีอายุยืน

#### 1.5 สัปปริสธรรม 7



สัปปริสธรรม แปลว่า ธรรมของสัตบุรุษ คือคนดี หรือธรรมที่ทำให้เป็นสัตบุรุษ มี 7 อย่าง คือ

- 1) **ธัมมัญญตา** **ความเป็นผู้รู้จักเหตุ** คือ ความรู้จักว่าสิ่งนี้เป็นเหตุของสิ่งนี้ เช่น รู้ว่าสิ่งนี้เป็นเหตุแห่งสุข สิ่งนี้เป็นเหตุแห่งทุกข์ หรือพบผลแล้วรู้ชัดว่า ผลนั้นเกิดมาจากเหตุ ผลดีย่อมมาจากเหตุดี ผลชั่วย่อมมาจากเหตุชั่ว อย่างนี้เรียกว่า ธัมมัญญตา
- 2) **อัตถัญญตา** **ความเป็นผู้รู้จักผล** คือ ความรู้ชัดว่า สิ่งนี้เป็นผลของสิ่งนี้ เช่น รู้ว่า สุขเป็นผลแห่งเหตุอันนี้ ทุกข์เป็นผลแห่งเหตุอันนี้ หรือพบเหตุแล้วรู้จักคาดผลได้ว่า เหตุอันนี้จะตองได้ผลอย่างนี้แน่นอน เหตุดีย่อมได้ผลดี เหตุชั่วย่อมได้ผลชั่ว อย่างนี้เรียกว่าอัตถัญญตา
- 3) **อัตตัญญตา** **ความเป็นผู้รู้จักตน** คือ ความรู้ชัดว่า ตนเองมีฐานะเป็นอย่างไร แล้วประพฤติตนให้เหมาะสมกับภาวะและฐานะของตน
- 4) **มัตตัญญตา** **ความเป็นผู้รู้จักประมาณ** คือ รู้จักพอดี รู้จักประมาณในการแสวงหาและใช้จ่ายทรัพย์เลี้ยงชีพ
- 5) **กาลัญญตา** **ความเป็นผู้รู้จักกาล** คือรู้จักเวลาอันเหมาะสมแก่การประกอบกิจและระยะเวลาที่ต้องใช้ใน การประกอบกิจ การตรงต่อเวลา มาปฏิบัติงานให้ตรงต่อเวลา ทำให้พอเหมาะกะกับเวลาที่กำหนด
- 6) **ปริสัจญตา** **ความเป็นผู้รู้จักชุมชน** คือรู้จักชุมชน หรือสังคมและรู้จักกิริยาที่ตองประพฤติต่อชุมชนนั้น ๆ ว่า หมู่นี้เมื่อเขาไปหาจะตองทำกิริยาอย่างนี้ จะตองพูดอย่างนี้ เป็นต้น
- 7) **บุคคลัญญตา** **ความเป็นผู้รู้จักบุคคล** คือรู้จักบุคคล รู้จักเลือกบุคคล ว่า ผู้นี้เป็นคนดีควรคบ ผู้นี้เป็นคนไม่ดีไม่ควรคบ ผู้นี้มีอริยาศัยเป็นอย่างไร มีคุณธรรมอย่างนี้เป็นตน

## 2.หลักธรรมสำหรับการครองคน

## 2.1 พรหมวิหาร 4

พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของท่านผู้ใหญ่ หมายความว่า ผู้ใหญ่จะเป็นบิดามารดา เป็นผู้ปกครอง ผู้มีอำนาจปกครองบ้านเมือง หรือเป็นผู้ใหญ่ในฐานะอื่น ๆ จะเป็นผู้ใหญ่ที่ควรเคารพนับถือ ควรกราบไหว้บูชาของผู้น้อย จะต้องตั้งอยู่ในพรหมวิหารธรรมทั้ง 4 นี้ คือ

- 1) **เมตตา ความรักใคร่ปรารถนาให้เป็นสุข** กล่าวคือ ความรักที่เกิดจากความบริสุทธิ์ใจอย่างพ่อแม่รักลูก หรือลูกรักพ่อแม่
- 2) **กรุณา ความสงสาร** คิดช่วยเหลือทุกคน กล่าวคือ เมื่อเห็นคนอื่นได้รับทุกข์แล้ว เกิดความสงสาร ห่วงใจ ไม่นิ่งนอนใจ คิดช่วยเหลือคนอื่นพ้นทุกข์ ให้พ้นโศก พนโรคะ พนภัย
- 3) **มุทิตา ความพลอยยินดี** เมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี กล่าวคือ เมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี มีลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็มีความพลอยยินดี อนุโมทนาด้วย ไม่คิดอิจฉาริษยา มีแต่ความชื่นชมยินดีกับเขา
- 4) **อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง** กล่าวคือ ความวางใจเป็นกลาง ไม่เข้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือไม่คิดซ้ำเติมผู้อื่นในเมื่อผู้อื่นถึงความวิบัติ

<span lang