

สารานิยธรรม ๖

ธรรมที่เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน รักกัน สามัคคีกัน

สารานิยธรรม ๖ เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้เพื่อสร้างความรัก ความสามัคคี และความปรองดองในหมู่คณะ ทำให้ผู้คนอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข

คำว่า

- สารานิยะ แปลว่า ควรระลึกถึง นำระลึกถึง ทำให้คิดถึงกันด้วยความรักและเคารพ
- ธรรม แปลว่า หลักปฏิบัติ

ดังนั้น

สารานิยธรรม ๖ คือ ธรรม ๖ ประการที่ทำให้คนรักกัน เคารพกัน ระลึกถึงกัน และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

เดิมพระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่พระภิกษุสงฆ์ แต่สามารถนำมาใช้ได้กับ

- ครอบครัว
- วัด
- องค์กร
- โรงเรียน
- สังคม
- ประเทศชาติ

ความหมายโดยรวม

สารานิยธรรม ๖ เปรียบเหมือน "กาวใจ" ที่เชื่อมผู้คนให้เป็นหนึ่งเดียว หากหมู่คณะใดมีสารานิยธรรม

- จะรักกัน
- ช่วยเหลือกัน
- ไม่แตกแยก
- ไม่ทะเลาะวิวาท

แต่หากขาดสารานิยธรรม ย่อมเกิด

- ความอิจฉา
 - ความขัดแย้ง
 - การแบ่งพรรคแบ่งพวก
 - ความแตกแยก
-

๑. เมตตากรรม

กระทำต่อกันด้วยเมตตา

ความหมาย ช่วยเหลือกันทางกาย ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

ตัวอย่างในพระสงฆ์

- ช่วยดูแลพระอาพาธ
 - ช่วยทำกิจวัตร
 - ช่วยกิจการส่วนรวม
-

มุมมองทางโลก

ในครอบครัว

- ช่วยงานบ้าน
- ดูแลผู้สูงอายุ
- ช่วยเหลือกันเมื่อเดือดร้อน

ในองค์กร

- ช่วยงานเพื่อนร่วมงาน
 - ร่วมมือกันแก้ปัญหา
-

มุมมองทางธรรม

เป็นการแสดงเมตตาผ่านการกระทำ ไม่ใช่เพียงคำพูด

วิธีปฏิบัติ

- ช่วยเหลือโดยไม่หวังผลตอบแทน
 - ทำประโยชน์แก่ส่วนรวม
 - มีน้ำใจต่อผู้อื่น
-

ประโยชน์

- สร้างความรัก
 - สร้างความไว้วางใจ
 - เกิดความสามัคคี
-

๒. เมตตาวชิกรรม

พูดด้วยเมตตา

ความหมาย วาจาที่สุภาพ อ่อนโยน และเป็นประโยชน์

ตัวอย่าง

- กล่าวคำแนะนำ
 - ให้กำลังใจ
 - พูดสร้างสรรค์
-

มุมมองทางโลก

คำพูดดี ๆ สามารถเปลี่ยนชีวิตคนได้

มุมมองทางธรรม

วาจาเป็นหนึ่งในกรรมที่สำคัญ คำพูดที่ประกอบด้วยเมตตาเป็นกุศลกรรม

วิธีปฏิบัติ

ก่อนพูดให้ถามตนเองว่า

- จริงหรือไม่
 - เป็นประโยชน์หรือไม่
 - พูดด้วยเมตตาหรือไม่
-

ประโยชน์

- ลดความขัดแย้ง
 - สร้างมิตรภาพ
 - สร้างบรรยากาศที่ดี
-

๓. เมตตามโนกรรม

คิดด้วยเมตตา

ความหมาย มีความปรารถนาดีต่อกัน คิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

มุมมองทางโลก

ความคิดเป็นต้นกำเนิดของการกระทำ

มุมมองทางธรรม

หากใจเต็มไปด้วยเมตตา กายและวาจาก็จะดีตามไปด้วย

วิธีปฏิบัติ

- แผ่เมตตา
 - อวยพรผู้อื่น
 - ไม่คิดอาฆาตพยาบาท
-

ประโยชน์

- ใจสงบ
 - ลดความโกรธ
 - เพิ่มความสุขภายใน
-

๔. ธารณโกศล

แบ่งปันผลประโยชน์ร่วมกัน

ความหมาย แบ่งปันสิ่งที่ได้มาโดยชอบธรรมแก่หมู่คณะ ไม่เห็นแก่ตัว

ตัวอย่างในพระสงฆ์

แบ่งปันอาหาร เครื่องใช้ ปัจจัย

มุมมองทางโลก

- แบ่งปันความรู้
 - แบ่งปันทรัพย์สิน
 - แบ่งปันโอกาส
-

มุมมองทางธรรม

เป็นการลดความตระหนี่ และเพิ่มความเอื้อเฟื้อ

วิธีปฏิบัติ

- รู้จักให้
 - รู้จักแบ่ง
 - ช่วยเหลือผู้ขาดแคลน
-

ประโยชน์

- ลดความเห็นแก่ตัว
 - สร้างความผูกพัน
 - เกิดความสามัคคี
-

๕. สีสสามัญญา

มีศีลเสมอกัน

ความหมาย ประพฤติตนให้อยู่ในระเบียบวินัยเดียวกัน ไม่ทำตนให้เป็นที่รังเกียจ

มุมมองทางโลก

ทุกองค์กรต้องมีกฎระเบียบ หากทุกคนเคารพกติกา องค์กรย่อมสงบ

มุมมองทางธรรม

ศีลเป็นรากฐานของความไว้วางใจ

วิธีปฏิบัติ

- รักษาศีล
 - เคารพกฎระเบียบ
 - มีความรับผิดชอบ
-

ประโยชน์

- เกิดความเชื่อถือ
 - ลดปัญหาความขัดแย้ง
 - สังคมสงบสุข
-

๖. ทิฐีสามัญญา

มีความเห็นร่วมกันในสิ่งที่ถูกต้อง

ความหมาย มีความเข้าใจตรงกันในหลักการสำคัญ ไม่ทะเลาะกันเพราะความเห็นผิด

มุมมองทางโลก

องค์กรที่มีเป้าหมายร่วมกัน ย่อมทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

มุมมองทางธรรม

มีสัมมาทิฐิร่วมกัน ยึดพระธรรมวินัยเป็นหลัก

- วิธีปฏิบัติ
- รับฟังกัน
 - ใจเหตุนผล
 - ยึดหลักความจริง

- ประโยชน์
- ลดความแตกแยก
 - เพิ่มความร่วมมือ
 - เกิดเอกภาพ

สาราณียธรรม ๖ กับการอยู่ร่วมกัน	
สาราณียธรรม	สิ่งที่สร้าง
เมตตากายกรรม	ความช่วยเหลือ
เมตตาวจีกรรม	ความอบอุ่น
เมตตามโนกรรม	ความปรารถนาดี
สาธารณโภคี	การแบ่งปัน
ศีลสามัญญตา	ความไว้วางใจ
ทิฐิสามัญญตา	ความเป็นหนึ่งเดียว

- มุมมองทางโลก
- สาราณียธรรม ๖ เป็นหลักการสร้างทีมที่ดีที่สุด ใช้ได้กับ
- ครอบครัว
 - วัด
 - โรงเรียน
 - บริษัท
 - ประเทศชาติ

เพราะช่วยสร้าง

- ความรัก
 - ความร่วมมือ
 - ความสามัคคี
-

มุมมองทางธรรม

สาราณียธรรม ๖ เป็นรากฐานของ

- เมตตา
- ศีล
- การเสียสละ
- สัมมาทิฐิ

และเป็นเหตุให้พระศาสนาดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคง

ประโยชน์ของสาราณียธรรม ๖

ทางโลก

- ครอบครัวอบอุ่น
- องค์กรเข้มแข็ง
- สังคมสงบสุข
- ลดความขัดแย้ง

ทางธรรม

- เจริญเมตตา
 - ลดอัตตา
 - เกิดกัลยาณมิตร
 - สนับสนุนการปฏิบัติธรรม
 - นำไปสู่ความเจริญในมรรคผล
-

สรุปแก่นแท้

สาราณียธรรม ๖ คือ หลักธรรมแห่งความสามัคคี

1. ช่วยเหลือกันด้วยกาย
2. พุจฉิ์ต่อกัน
3. คิฉิ์ต่อกัน
4. แบ่งปันกัน

5. รักชาติร่วมกัน

6. มีความเห็นถูกต้องร่วมกัน

"กายเมตตา วาจาเมตตา ใจเมตตา

รู้จักแบ่งปัน รักชาติ และมีความเห็นถูกต้องร่วมกัน"

เมื่อหมู่คณะได้ปฏิบัติสาราณียธรรม ๖ อย่างครบถ้วน หมู่คณะนั้นย่อมเป็นหนึ่งเดียว เปี่ยมด้วยความรัก ความเคารพ และความสามัคคี เป็นพลังสำคัญในการสร้างความสุขทั้งทางโลกและทางธรรมอย่างยั่งยืน.

Song: สาราณียธรรม ๖
(ภาษาไทย)

ท่อนนำ

หากโลกนี้จะงดงาม
ต้องมีความรักในใจ
พระพุทธองค์ทรงสอนไว้
ให้สามัคคีกันยั่งยืน
สาราณียธรรมทั้งหก
คือมรดกอันชั้นرين
เป็นสะพานเชื่อมใจคืน
ให้ผู้คนรักกัน

ท่อนที่ 1

ช่วยเหลือกันด้วยการกระทำ
พูดถ้อยคำด้วยเมตตา
คิดแต่สิ่งที่มีคุณค่า
ปรารถนาดีต่อกัน
แบ่งปันสิ่งที่ตนมี
ไมตรีนั้นสำคัญ
ลดความเห็นแก่ตัวลงพลง
สร้างสัมพันธยั่งยืน

สร้อย

สาราณียธรรม หกประการ
สานใจคนทุกแห่งหน

ให้รักกันดูพี่น้องร่วมกมล
เป็นหนึ่งเดียวกันไป

ท่อนที่ 2

รักษาศีลให้เสมอกัน
ไม่เบียดเบียนผู้ใด
มีความเห็นถูกต้องร่วมใจ
ไม่ทะเลาะวิวาทกัน
เมื่อกาย วาจา และใจ
เต็มไปด้วยเมตตา
หมั่นละอายต่อสุขสันต์
เจริญมั่นคงยืนยาว

สร้อย

สาราณียธรรม หกประการ
คือรากฐานแห่งความดี
สร้างความรัก ความสามัคคี
ให้โลกนี้ร่มเย็น

ท่อนจบ

กายเมตตา วาจาเมตตา
ใจเมตตานำทาง
แบ่งปัน ศีล และเห็นร่วมกัน
คือพลังแห่งสันติธรรม
ผู้ใดปฏิบัติเป็นนิตย์
ชีวิตจะงดงามล้ำ
สาราณียธรรมประจำ
นำสู่สุขนิรันดร์เอย