

## บทที่ ๔

### การประยุกต์ขันติและโสรจจะในการดำเนินชีวิต

การประยุกต์ขันติและโสรจจะในการดำเนินชีวิตนั้น เน้นหลักธรรมที่ได้ศึกษามาจาก คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท โดยการนำไปใช้ได้จริง และสามารถที่จะอดทน อดกลั้น ไม่ทำให้เกิดความเดือดร้อนขึ้นในภายหลัง ซึ่งการนำหลักธรรมเป็นสิ่งสำคัญมากกว่าการมีความรู้เรื่องขันติ และโสรจจะอย่างเดียวเท่านั้น ซึ่งในบทนี้มีประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

๔.๑ วิธีการเจริญขันติและโสรจจะในชีวิตประจำวัน

๔.๒ ประโยชน์ของการเจริญขันติและโสรจจะในชีวิตประจำวัน

๔.๓ การเจริญขันติและโสรจจะในการดำเนินชีวิต

๔.๔ สรุป

#### ๔.๑ วิธีการเจริญขันติและโสรจจะในชีวิตประจำวัน

ในชีวิตประจำวัน ผู้คนต้องประสบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งถูกใจและไม่ถูกใจ บางครั้งทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบโต้ในสิ่งนั้นๆ มีการกระทบกระทั่งซึ่งกันและกัน อาจพัฒนาไปสู่ความรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ หากผู้ใดไม่มีความอดทน อดกลั้นอารมณ์เหล่านั้นไว้ เพื่อจะลดปัญหาความขัดแย้งเหล่านั้นให้เบาบางหรือไม่เกิดขึ้นเลย ผู้คนจะต้องนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต โดยปฏิบัติให้เป็นปกติวิสัย หลักธรรมนั้นคือ ขันติธรรม ซึ่งเป็นธรรมที่สามารถสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นได้ในมนุษยชาติ โดยไม่เลือกชั้นวรรณะ ถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในชีวิตประจำวัน ทุกคนควรเจริญหรือกำหนดพัฒนาขันติธรรมให้ยิ่งๆขึ้นไป

ความอดทนจำเป็นที่จะต้องมียุติธรรม หรือวิริยะในการเพียรที่จะทำให้ถึงเกิดผลได้ เช่น ความเพียรเพื่อละอกุศลธรรมเขาถึงกุศลธรรม ดังพุทธพจน์ว่า

คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้เป็นผู้ปรารภความเพียร<sup>๑</sup> เพื่อละอกุศลธรรมเขาถึงกุศลธรรม มีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมอยู่นี้เรียกว่า วิริยนิพริย<sup>๒</sup> ความเพียรเพื่อละอกุศลธรรมเขาถึงกุศลธรรม มีสภาพแห่งความเข้มแข็ง ความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระ

<sup>๑</sup> เป็นผู้ปรารภความเพียร ในที่นี้หมายถึง ประครองความเพียรทางกายและใจไว้

<sup>๒</sup> ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๗๙/๑๗๒., ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๙/๒๘๘.

ในกุศลธรรม หรือเป็นสภาพที่มีการประกอบความเพียรทางกายและใจไว้หรือมีกำลังของความเพียรอยู่<sup>๓</sup>

ในคัมภีร์พระอภิธรรมทานโหความหมาย วิริยอินทรีย์ ไฉวา วิริยอินทรีย์ เป็นไฉน

“การปรารภความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวาย ความพยายาม ความอดุทธาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ทอดย ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความเอาใจใส่ธุระ วิริยะ วิริยพละ สัมมาวายามะ นี้ เรียกว่า วิริยอินทรีย์”<sup>๔</sup>

ในอรรถกถาอัฐสาลินีพระอรรถกถาจารย์จึงอธิบายความหมายว่า

ความเป็นแห่งบุคคลผู้กล้า ชื่อว่าวิริยะ หรือการงานของบุคคลผู้กล้า ชื่อว่าวิริยะ ที่ได้ชื่อว่าวิริยะ เพราะอรรถว่า ดำเนินไป หรือให้ไปโดยวิธี คือโดยนัย โดยอุบาย วิริยะที่ได้ ชื่อว่าอินทรีย์ ด้วยอรรถว่าเป็นอธิบดี เพราะครอบงำโกศลชะ(ความเกียจคร้าน) อีกอย่างหนึ่ง ชื่อว่าอินทรีย์ เพราะครองความเป็นใหญ่กว่าธรรมอื่นในลักษณะของความเพียร ความเพียรนั้นแหละเป็นอินทรีย์ จึงชื่อว่าวิริยอินทรีย์<sup>๕</sup>

วิริยอินทรีย์ เป็นวิริยะเจตสิก ในลักขณาทิจตุกะ ซึ่งรวบรวมโดยขุนสรรพกิจโกศล ได้ให้ความหมายไว้ว่า มีความอดุทธาหะ เป็นลักษณะ มีความอดุทนค้ำชูสหชาติธรรม เป็นกิจ มีความไม่ทอดย เป็นผล มีความสลดสังเวช เป็นเหตุไกล<sup>๖</sup> หรือความเพียรมีหน้าที่ในการกำจัดความเกียจคร้าน คือความเพียรเกิดขึ้นเมื่อใด ความเกียจคร้านก็เกิดขึ้นไม่ได้ คือความเพียรที่เป็นอินทรีย์ หรือเรียกว่า ภาวนาวิริยะ คือ ความเพียรในการอบรมจิตซึ่งแตกต่างไปจากความเพียรในทางโลก คือบุคคลที่ต้องการทรัพย์ก็ต้องมีความเพียรในการแสวงหาทรัพย์ ความเพียรเช่นนี้ เรียกว่า ปกตวิริยะ คือ ความเพียรตามปกติทั่วไป ส่วนความเพียรในการอบรมจิต เป็นความเพียรที่ทำหน้าที่คือให้บริสุทธิ์จากกิเลส จึงเห็นกิเลสโดยความเป็นกิเลส ไม่ใช่เห็นกิเลสโดยความเป็นตัวตน ไม่ใช่ความเพียรในการแสวงหาโภคทรัพย์ หรือความเพียรในการเรียนรู้ศิลปวิทยา เพราะจิตของคนเราเกิดความโลภ ความโกรธ และความหลง ครอบงำอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นนอนจนหลับสนิท มีความยึดติดตัวตน สำคัญว่าเป็นบุคคล ตัวตน เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี เปรียบได้กับเมืองขึ้นของประเทศอื่น ก็ต้องถูกประเทศที่ปกครองยึดอำนาจแล้วก็บังคับควบคุมตามความต้องการ ของประเทศนั้น ไม่มีอำนาจในการปกครองตนเอง ประชากรในประเทศนั้นย่อมถูกบีบคั้นบังคับจากประเทศอื่นที่

<sup>๓</sup> อย.ปญจก.อ. (บาลี) ๓/๒/๑.

<sup>๔</sup> อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๒๒๐/๑๔๗-๑๔๘., อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๒๒๐/๒๐๐.

<sup>๕</sup> อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๑๖๙.

<sup>๖</sup> ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร) รวบรวม, ลักขณาทิจตุกะ แห่งปรมัตถธรรม, หน้า ๑๔.

ปกครองตนฉันใด จิตของเราก็นั้น จิตที่ถูกกิเลสครอบงำ ย่อมเหมือนเมืองขึ้นของประเทศอื่น เมื่อจิตถูกกิเลสคือความโลภ ความโกรธ และความหลง ครอบงำอยู่ที่ตกไปในอำนาจของกิเลส คล้อยตามอำนาจของกิเลสนั้น ชอบสิ่งใดก็จะพยายามชวนชวายเป็นได้สิ่งนั้น ไม่ชอบสิ่งใดก็จะพยายามผลักไสปฏิเสธสิ่งนั้น หรืออาจเกิดความหลงในสิ่งนั้น เพราะโมหะเกิดพร้อมกับความโลภ และความโกรธอยู่เสมอ โดยทำหน้าที่ปกปิดโทษของสิ่งเหล่านั้น ทำให้เราพอใจในความโลภและความโกรธ เมื่อเป็นดังนี้ จิตของเราเหมือนเมืองขึ้นของประเทศอื่น ยอมตกอยู่ใต้อำนาจของความโลภ ความโกรธ และความหลง ไม่มีปัญญาเห็นความจริงของชีวิต หรือสัจธรรมของชีวิต คือไตรลักษณ์อันได้แก่ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถ์ตน ดังนั้น ความเพียรที่จัดเป็นอินทรีย์ จึงเป็นความเพียรในการอบรมจิตให้บริสุทธิ์ จากกิเลส หรือความเพียรเพื่อละอกุศลธรรมเข้าถึงกุศลธรรม เมื่อเกิดกุศลธรรมขึ้นมา ความเพียรก็คอยอุปถัมภ์ คือค้ำจุน หรือประคองไว้ อุปมาด้วยเรือนเกาที่ตั้งอยู่ไต่เพราะมีเสาคอยค้ำไว้ ดังนั้นลักษณะของความเพียร คืออุปถัมภ์ค้ำจุน หรือประคองไว้ในเมื่อเกิดกุศลธรรมเกิดขึ้นมาแทนที่อกุศลธรรม ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในสัมมปปธานสังยุต วาด้วยสัมมปปธาน ๔ ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. สร้างฉันทะ พยายาม прарกความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

๒. สร้างฉันทะ พยายาม прарกความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๓. สร้างฉันทะ พยายาม прарกความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

๔. สร้างฉันทะ พยายาม прарกความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ใพบูลย เจริญเต็มทีแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว<sup>๗</sup>

นอกจากนี้เรื่องความเพียรในการปฏิบัติธรรม พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า เหมือนล้อเกวียนคู่หนึ่ง คือความเพียรทางกาย(กายวิริยะ) และความเพียรทางใจ(เจตสิกวิริยะ) ที่แล่นไปจะต้องมีล้อทั้งคู่ ถ้ามีล้อเพียงข้างเดียว เกวียนจะไม่อาจเคลื่อนที่ไปได้

๑) ความเพียรทางกาย มีหลายระดับ คือเป็นความเพียรในการรักษารูตงค เช่น เอกาสนิกธุดงค์(ธุดงค์ฉันมือเดียว) เนสัชชีกังคธุดงค์(ธุดงค์นั่งเว้นการนอน) หรือเป็นความเพียรในการตั้งตัวตรงเสมอ ถ้าความเพียรทางกายลดลง ร่างกายสวบบนที่ตั้งตรงจะคอย ๆ น้อมลงไปด้วยความ

<sup>๗</sup> ส.ม. (บาลี) ๑๙/๖๕๑-๖๖๒., ส.ม. (ไทย) ๑๙/๖๕๑-๖๖๒/๓๖๐.

เพลอสติหรือในเวลานั่งกรรมฐานไปสักหนึ่ง ถ้าเกิดทุกขเวทนา ฟังอดทนกำหนดทุกขเวทนาตามอาการนั้น ๆ เช่นว่า “ปวดหนอ” “เจ็บหนอ” เป็นต้น ความเพียรทางกาย อีกอย่างหนึ่ง เช่น เพียรพยายามทางกายตลอดคืนและวัน ดังมีพระพุทธพจน์ ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน”<sup>๘</sup>

๒) ความเพียรทางใจ เป็นความเพียรในการควบคุมจิตใจจดจ่อสภาวะธรรมปัจจุบัน โดยปกติแล้วจิตของคนทั่วไปมักเพิกเลินในกามคุณอารมณ์ ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ อย่างเห็นรูป สวຍ ไดยินเสียงไพเราะ ดมกลิ่นหอม ลิ้มรสอาหารอร่อย ได้รับสัมผัสที่ถูกต้อง และนึกคิดเรื่องราวที่ตนชอบใจ แต่ความเพียรทางใจเป็นการควบคุมจิตใจอยู่กับสภาวะธรรมปัจจุบัน คือ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม มีการเห็นเป็นตน ทุกขณะที่นักปฏิบัติมีสติรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบัน ก็จะละความเห็นผิดเป็นตน เพราะทุกขณะที่มีสติรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบัน ก็จะละความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน เราของเรา บุรุษหรือ สตรี เช่น สภาวะทุกขเวทณาก็เป็นเพียงเวทนาเป็นความรู้สึกที่ทนไดยาก ไม่ใช่ตัวเรา และไม่มีตัวเราอยู่ในสภาวะทนไดยาก ดังนี้เป็นตน

ความอดทนนี้ถือว่าเป็นคุณธรรมที่มีความสำคัญมากข้อหนึ่งในทศปรัชาธรรม คนเราเกิดมาถ้าไม่มีความอดทนทางกาย ทางวาจาและ ทางใจ ชีวิตก็ไร้ค่า ไม่มีความหมายไม่สามารถทำงานให้สำเร็จลงได้ ท่านจำแนกความอดทนไว้ ๓ ประเภท<sup>๙</sup> คือ

๑. ทนลำบาก หมายถึง ความอดทนต่อทุกขเวทนาต่าง ๆ ที่เกิดจากความเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่แสดงอาการกระวนกระวายใจ และทรมานทรมาย พระพุทธองค์ตรัสสอนว่าเรามี ความเจ็บไข้เป็นของธรรมดา ไม่มีใครสามารถล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ และทรงเตือนว่าสังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังกิจทั้งหลายให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด

๒. ทนตรากตรำ หมายถึง ความอดทนต่อการทำงานหนักเอาเบาสู้ ไม่ท้อถอย ไม่หวั่นกลัวต่อความหนาวร้อน บางคนมีแต่กำลังกาย ส่วนใจท้อแท้ไม่สู้งาน ไม่สามารถประกอบกิจการงานให้เป็นขึ้นเป็นอันได้ คนเช่นนี้ไม่อดทน เป็นคนเกียจคร้าน ต้องตามลักษณะที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในสังคาโลวาทสูตร ว่า คนเกียจคร้าน มักอ้างว่า หนาวนัก ร้อนนัก เวลาเย็นนัก ยังเข้าอยู่ หิวนัก กระหายนัก แล้วไม่ทำงาน คนที่มีลักษณะเช่นนี้มีแต่เสื่อมหาความเจริญไม่ได้

๓. ทนเจ็บใจ หมายถึง ความอดทนต่อการด่าว่าร้ายเสียดสี กระแนะกระแหน กระทบกระแทง ดูถูกดูหมิ่นของบุคคลอื่น ผู้ที่มีขันติอดกลั้นต่อคำพูด ด่าทอด้วยวาจาหยาบคาย

<sup>๘</sup> ดูรายละเอียดใน อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๙/๓๐๐., อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๙/๓๔๑.

<sup>๙</sup> สารโจน กาลศิริศิลป์, **ทศปรัชาธรรม ข้อที่ ๙ ขันติ ความอดทน**, บทความทางพระพุทธศาสนา (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๕๓), หน้า ๕.

ร้ายแรงของคนทุกประเภท ไม่แสดงอาการโกรธออกมา มีจิตใจหนักแน่น มีจิตใจสงบเยือกเย็นอยู่เสมอ เป็นที่สรรเสริญของนักปราชญ์

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ ทรงมีขันติธรรมเป็นอย่างดี ยอดเยี่ยมยากจะหาผู้ใดเสมอเหมือนได้ พระองค์ทรงลำบากตรากตรำ เสด็จไปในที่ทุกสถานก็เพื่อยังความสุขความสำราญให้เกิดแก่พสกนิกรของพระองค์ โดยเห็นประโยชน์สุขของประชาชนเป็นที่ตั้ง น้ำพระทัยของพระองค์ที่มีต่อพสกนิกร จึงได้เสด็จเยี่ยมประชาชนในถิ่นต่าง ๆ ทรงอดกลั้นต่อสิ่งทั้งปวง ทรงบำเพ็ญขันติธรรมเป็นที่ยิ่ง พระองค์ทรงเป็นบัณฑิตในทางพระพุทธศาสนา ที่มีเครื่องประดับคือความอดทน ซึ่งประเสริฐกว่าเครื่องอาภรณ์ตกแต่งทั้งหลายในโลก ขันติเป็นเครื่องประดับที่ทำให้เกิดสง่าราศีแก่คนทุกชั้นทุกวัย พิเศษกว่าเครื่องประดับทั้งหลาย นักปราชญ์จึงนิยมฝึกฝนขันติไว้เป็นเครื่องประดับ ดังภาษิตว่า “ขันติ เป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์ มีพระพุทธเจ้า เป็นต้น”<sup>๑๐</sup>

หลักธรรมทั้งสองคือขันติและโสรจจะนี้ ถือว่าเป็นธรรมที่ทำให้งาม คืองามทั้งทางกายและทางใจ ตามที่ผู้รู้ทางพระพุทธศาสนาได้อธิบายไว้ดังนี้

#### ๔.๑.๑ โสภณกรณธรรม ๒

โสภณกรณธรรม ได้แก่ ขันติและโสรจจะ

คำว่า “โสภณ” แปลว่า งาม “กรณ” แปลว่า ทำ โสภณกรณธรรมแปลว่าทำให้งาม<sup>๑๑</sup>

งาม ในที่นี้ หมายถึง ความงามจากภายในใจ ทั้งความอดทนและความสงบเสงี่ยม เป็นเรื่องของใจ ใจอดทน ใจสงบเสงี่ยม ใจสงบเสงี่ยมแล้ว กิริยาท่าทางที่แสดงออกก็จะสงบเสงี่ยมตามไปด้วย เป็นที่สบายใจแก่ผู้พบเห็น

ชื่อว่า ทำให้งาม เพราะ

บุคลิกลงาม บึกบึน สู้ ทรหด บุกบั่นอย่างเด็ดเดี่ยว กล้าเผชิญหน้าต่ออุปสรรค และภัยอันตราย

อภัยภัย ใจงาม น้ำใจอดทน เยือกเย็น ยับรับการหยามหมิ่น และอดกลั้น สิ่งชั่วร้าย และเฝ้าชวน

#### ๑) ประเภทของโสภณกรณธรรม

<sup>๑๐</sup> มหาเถรสมาคม, พระธรรมเทศนาทศพิธราชธรรม กัณฑ์ที่ ๙ ว่าด้วยขันติ ความอดทน, แสดงเพื่อเฉลิมพระเกียรติเนื่องในมหามงคลวโรกาสฉลองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี, ๒๕๓๑.

<sup>๑๑</sup> หาญชัย ถาวงษ์กลาง, สังคมศึกษา งานวิจัยทางวิชาการ, (กระทรวงศึกษาธิการ:สพฐ.ชัยภูมิ, ๒๕๕๔), หน้า ๒.

ขันติ ความอดทน ต่อทุกข์ยาก ลำบากตรากตรำ ในการประกอบกิจเลี้ยงชีพ ต่อภัยธรรมชาติ หนาวร้อน และสัตว์ร้ายเบียดเบียน อดกลั้นต่อคำกล่าวล่วงเกิน อดใจต่อสิ่งยั่วชวน (อิริยาสนขันติ ยอดของขันติ)

โสรัจจะ ความสงบเสงี่ยม น้ำใจองอาจ สู้ทน ไม่กลัววาม คุมสติอารมณ์คงที่ ไม่หวั่นไหวเพราะรัก และไม่หวั่นไหวเพราะชัง น้ำใจหนักแน่นมั่นคง ไม่สะทกสะท้าน

ขันติ หมายถึง ความสามารถที่จะทนต่อความลำบาก มีจิตใจเข้มแข็งที่จะทำความดี ควบคุมตนเองมิให้ทำชั่ว ความอดทนทั้งทางกายและใจ ความอดทนอันเป็นสภาพจิตใจที่สามารถทนต่อเหตุการณ์ หรือสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความทุกข์หรือความเจ็บปวดได้ ได้แก่

#### ๑. ความอดทนทางกาย ได้แก่

๑.๑ อดทนต่อความยากลำบากคือ มีจิตใจเข้มแข็งที่จะทำงานให้ลุล่วงสำเร็จ หนักเอาเบาสู้ ไม่ว่าจะเหน็ดเหนื่อย ทิวกระหาย ก็เพียรพยายามที่จะทำงานที่ตั้งใจไว้ให้สำเร็จ เช่น อดทนต่องานหนัก อากาศอบอ้าว หนาว ทนทำงานหรือศึกษาโดยไม่ท้อถอยแม้จะเหนื่อย ง่วง มึนงง หนักหรืออึดอัดก็ตาม ให้เห็นว่าสภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเป็นธรรมดา เป็นต้น

๑.๒ อดทนต่อความเจ็บป่วย คืออดทนต่อความเจ็บป่วยทางกาย ไม่โอ้อวดครวญ ไม่ท้อแท้ ไม่แสดงอาการฉุนเฉียว ไม่แสดงความอ่อนแอจนเกิดเหตุ ไม่นำเอาความเจ็บป่วยเล็กน้อยมาเป็นข้ออ้างเพื่อขอลิขสิทธิ์ที่จะได้ไม่ทำงานต่าง ๆ

#### ๒. ความอดทนทางใจ ได้แก่

๒.๑ อดทนต่อความเจ็บใจ คือ การอดทนต่อสิ่งที่ทำร้ายจิตใจ หรืออดทนต่อการกระทำล่วงเกิน เช่น คำนิพนธ์ว่าร้าย คำสบประมาทว่า ถูกด่า ถูกดูหมิ่น ถูกนิพนธ์ ถูกยั่ว ยุ เป็นต้น หากมีคนล่วงเกินอย่างรุนแรงโดยเจตนา ก็ต้องตอบโต้ด้วยสันติวิธี โดยอาศัยกระบวนการของกฎหมายหรือระเบียบกฎหมายที่ยึดอยู่เป็นเครื่องมือ

๒.๒ อดทนต่อกิเลส หรืออดทนต่ออำนาจกิเลส คืออดทนต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามา ยั่วชวนชวนให้หลงใหลให้หมกมุ่น มัวเมา รู้จักเดินทางสายกลาง ไม่ปล่อยตัวให้ล้าไปในทาง พุจริต หรือ ความไม่หวั่นไหวไปตามโลกธรรม ๘<sup>๑๒</sup> อันได้แก่ ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ ก็ไม่ตื่นเต้นยินดี

<sup>๑๒</sup> ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๒๑๗.

ความอดทนนั้นอาจสรุปเป็น ๓ อย่าง<sup>๑๓</sup> คือ

๑. อดทนต่อความโลภ แม้เราจะลำบากมีความทุกข์ยากเพียงใดก็ตาม ก็ต้องอดใจไม่คิดโลภอยากได้ของผู้อื่นโดยมิชอบ

๒. อดทนต่อความโกรธ แม้จะมีผู้มาล่วงเกินเรา ก็ต้องอดทนยับยั้งไม่ถือโกรธ ไม่โต้ตอบ หากการล่วงเกินรุนแรงมากก็อดทนไม่ได้ตอบด้วยความรุนแรงแต่ได้ตอบด้วยสันติวิธี

๓. อดทนต่อความหลง คือสามารถอดทนต่อสิ่งชั่วร้าย ไม่เห็นผิดเป็นชอบ ไม่มัวเมาหลุ่มหลงกับสิ่งต่าง ๆ จนเกินควร

สาเหตุที่จะต้องใช้ความอดทนมี ๔ ประการ<sup>๑๔</sup> โดยสังเขป คือ

๑. ปรากฏการณ์ธรรมชาติ เช่น ความร้อน ความหนาว เป็นต้น

๒. ความเหนื่อยยากลำบากในการเรียน ทำงานหรือกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง

๓. ทุกขเวทนา คือความเจ็บปวด ความป่วยไข้ทางร่างกาย

๔. ความเจ็บปวดทางจิตใจ เช่น ความโกรธ ความเจ็บใจ เป็นต้น

โสรัจจะ คือ ความสงบเสงี่ยม ความมีอัธยาศัยงาม ความประณีต ความสงบ เรียบร้อย ความไม่หุนหัน การไม่ทำตัวหุนหัน โอ้อ้อ ทำตัวเป็นจุดเด่นจนเกินควร หรือการรักษากริยาท่าทางสีหน้าให้เป็นปกติ ไม่แสดงอาการโกรธให้ปรากฏ หรือความสงบเสงี่ยมที่เป็นการควบคุมพฤติกรรมทั้งที่เป็นการกระทำและคำพูดให้เป็นไปอย่างถูกต้องด้วยความเรียบร้อยสวยงาม นุ่มนวล อ่อนโยนเป็นที่ประทับใจแก่คนทั่วไป หรือความสงบเสงี่ยมเรียบร้อย ไม่แสดงความในใจออกมาให้ผู้อื่นรู้เห็น ในเมื่อเขาพูดถูกถูกเหยียดหยาม ไม่แสดงอาการดื้อทอใจจนเกินไปในเมื่อได้รับคำยกย่องสรรเสริญ

ขันติกับโสรัจจะ ทั้ง ๒ นี้ เป็นธรรมที่มักจะไปด้วยกันเสมอ รวมกันแล้วเรียกว่า “ธรรมอันทำให้งาม”<sup>๑๕</sup> ผู้ใดมีแล้วเรียกว่าเป็นคนงาม คนงามในที่นี้หมายถึงงามในความประพฤติทั้งทางกาย วาจา และใจ

โสรัจจะ นั้นจัดเป็นส่วนหนึ่งที่เสริมให้ขันติมีความงามพร้อม ทำคนให้งามได้ คนที่ประณีตรักสวยรักงาม จะทำอะไรก็ละมุนละไม อ่อนหวาน นุ่มนวล ย่อมเป็นที่งามตาแก่ผู้ที่พบ

<sup>๑๓</sup> ชาญชัย ถาวรวงศ์กลาง, อ้างแล้ว, หน้า ๓.

<sup>๑๔</sup> อาจารย์ชั้นทอง วิชาเดช, "ขันติ... ความอดทน", คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.huso.buu.ac.th/Department/philosophy/doc/02.doc>. [๗ เมษายน ๒๕๕๘].

<sup>๑๕</sup> พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต), อ้างแล้ว, หน้า ๖๕.

เห็น คนที่พูดจาเรียบร้อย ไม่กระโชกโฮกฮาก ไม่ส่งเสียงดังโดยไม่สมควรยอมเป็นที่ชื่นชมแก่ผู้สนทนาด้วย

คนที่มีความอดทนนั้นเรียกว่าเป็นคนงาม นั่นก็คือ มีใจเข้มแข็งน่ายกย่อง มีวาจาที่ไม่ก้าวร้าว ไม่หยาบคาย เพราะอดทนได้ มีการกระทำที่อยู่ในกรอบของความพอเหมาะเพราะฝืนใจไม่ได้ หากจะให้งามยิ่งขึ้นต้องมีสโรจจะด้วย กล่าวคือ ต้องอดทนด้วยความสงบเสงี่ยม ไม่แสดงท่าฮึดฮัดเดินพละ่าน บ่นกระปอดกระแปด ทำหวั่นเสียวกับคนข้างเคียง คนบางคนอดทนอะไรต่ออะไรได้มาก แต่ไม่สามารถอดทนด้วยความสงบ ต้องแสดงกิริยาไม่พอใจที่ต้องอดทน หรืออาจจะบ่นอยู่ตลอดเวลาอย่างนี้ เรียกว่าไม่งามจริง(งามเพียงครึ่งเดียว) คือส่วนที่เป็นขันธ์ดี แต่ไม่งามพร้อมเพราะไม่มีสโรจจะ

ดังนั้น การเจริญขันติและสโรจจะต้องมาคู่กัน จึงจะเป็นผู้ที่ได้ชื่อว่า งามทั้งภายนอกภายใน คือดีทั้งกายและงามทั้งใจ ซึ่งทุกคนสามารถเจริญให้เกิดขึ้นได้กับชีวิตของตนเองได้อย่างแน่นอน โดยไม่ต้องอาศัยปัจจัยอื่นมาเสริมสร้าง เพียงปฏิบัติตนให้เป็นไปตามหลักพุทธธรรมอย่างเคร่งครัด ย่อมเกิดประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติเอง และยังส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวมได้อีกทางหนึ่งด้วย เพราะขันติและสโรจจะ เป็นธรรมที่ทำแล้ว สร้างคนนั้นให้งาม ให้เป็นคนดี เป็นที่ต้องการของสังคมโลกปัจจุบัน<sup>๑๖</sup>

#### การปฏิบัติในขั้นต้น

การเจริญขันติและสโรจจะในขั้นต้นนี้ ผู้ปฏิบัติต้องพัฒนาตนเองให้พร้อมก่อน โดยเฉพาะทางกาย เปรียบเสมือนการปรับฐานไว้รองรับการเจริญในขั้นต่อไป เพราะเมื่อตนเองมีความพร้อมเป็นเบื้องต้นแล้ว ย่อมง่ายที่จะพัฒนาไปสู่ระดับสูงขึ้นไป

ความหมายที่ ๑ การพัฒนาตน คือการที่บุคคลพยายามที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม เหมาะสมกว่าเดิม ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรม แสดงพฤติกรรม เพื่อสนองความต้องการ แรงจูงใจ หรือเป้าหมายที่ตนตั้งไว้

ความหมายที่ ๒ การพัฒนาตนคือการพัฒนาศักยภาพของตนด้วยตนเองให้ดีขึ้น ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้ตนเป็นสมาชิกที่มีประสิทธิภาพของสังคม เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ตลอดจนเพื่อการดำรงชีวิตอย่างสันติสุขของตน

<sup>๑๖</sup> สุชาติดา วราห์พันธ์, **วิถีธรรมวิถีไทย**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์เอ็มพันธ์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๙.



### แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตน

บุคคลที่จะพัฒนาตนเองได้ จะต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง โดยมีความเชื่อ หรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาตนเองประสบความสำเร็จ แนวคิดที่สำคัญมีดังนี้

๑. มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกหัด และพัฒนาตนได้ในเกือบทุกเรื่อง

๒. ไม่มีบุคคลใดที่มีความสมบูรณ์พร้อมทุกด้าน จนไม่จำเป็นต้องพัฒนาในเรื่องใดๆ อีก

๓. แม้บุคคลจะเป็นผู้ที่รู้จักตนเองได้ดีที่สุด แต่ก็ไม่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้ในบางเรื่อง ยังต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการพัฒนาตน การควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง มีความสำคัญเท่ากับการควบคุมสิ่งแวดล้อมภายนอก

๔. อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง คือ การที่บุคคลมีความคิดติดยึด ไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิด และการกระทำ จึงไม่ยอมสร้างนิสัยใหม่ หรือฝึกทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อตนเอง

๕. การปรับปรุงและพัฒนาตนเอง สามารถดำเนินการได้ตลอดเวลาและอย่างต่อเนื่อง เมื่อพบปัญหาหรือข้อบกพร่องเกี่ยวกับตนเอง<sup>๑๗</sup>

### ๒) ความสำคัญของการพัฒนาตน

บุคคลล้วนต้องการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ หรืออย่างน้อยก็ต้องการมีชีวิตที่เป็นสุข ในสังคม ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย และความต้องการของตนเอง พัฒนาตนเองได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมโลก การพัฒนาตนจึงมีความสำคัญ<sup>๑๘</sup> ดังนี้

ก. ความสำคัญต่อตนเอง จำแนกได้ดังนี้

๑. เป็นการเตรียมตน ให้พร้อมในด้านต่าง ๆ เพื่อรับกับสถานการณ์ทั้งหลาย ได้ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

๒. เป็นการปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม ขจัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ

๓. เป็นการวางแผนทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ

<sup>๑๗</sup> สุชาดา วราหพันธ์, อ้างแล้ว, หน้า ๓๑.

<sup>๑๘</sup> สุนันท์ ธาณิรัตน์ และมนัส วิสุทธิ์สมุทร, **นันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๕๔.

๔. ส่งเสริมความรู้สึกในคุณค่าแห่งตนสูงให้ขึ้น มีความเข้าใจตนเอง สามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้เต็มศักยภาพ

ข. ความสำคัญต่อบุคคลอื่น

เนื่องจากบุคคลย่อมต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กัน การพัฒนาในบุคคลหนึ่ง ย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วย การปรับปรุงและพัฒนาตนเอง จึงเป็นการเตรียมตนให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของผู้อื่น ทั้งบุคคลในครอบครัวและเพื่อนในที่ทำงาน สามารถเป็นตัวอย่างหรือเป็นที่อ้างอิงให้เกิดการพัฒนาในคนอื่นต่อไป เป็นประโยชน์ร่วมกันทั้งชีวิตส่วนตัว และการทำงานและการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุขในชุมชน ที่จะส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็ง และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

ค. ความสำคัญต่อสังคมโดยรวม

ภารกิจของแต่ละหน่วยงานในสังคม ต้องรับผิดชอบ ล้วนต้องอาศัยทรัพยากรบุคคลเป็นผู้ปฏิบัติงาน การที่ผู้ปฏิบัติงานแต่ละคนได้พัฒนาและปรับปรุงตนเอง ให้ทันต่อพัฒนาการของรูปแบบการทำงานหรือเทคโนโลยี การพัฒนาเทคนิควิธี หรือวิธีคิดและทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพของผลผลิต ทำให้หน่วยงานนั้นสามารถแข่งขันในเชิงคุณภาพและประสิทธิภาพกับสังคมอื่นได้สูงขึ้น ส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจของประเทศโดยรวมได้

**๓) การพัฒนาตนเพื่อเป้าหมายในการบรรลุธรรม**

ตามแนวคิดทางพุทธศาสตร์ การพัฒนาตนเป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติ เพื่อไปสู่ความพอดีหรือการมีดุลยภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืน ระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคลกับสภาพแวดล้อมและมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน หลักการพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสตร์ ประกอบด้วยสาระสำคัญ ๓ ประการ คือ ทมะ สิกขา และภาวนา

**ทมะ** คือการฝึกนิสัยดั้งเดิมที่ยังไม่ได้ขัดเกลาให้เหมาะสม มีขั้นตอนสำคัญ ได้แก่ ๑) การรู้จักข่มใจ ข่มระงับความเคยชินที่ไม่ดีทั้งหลายได้ ไม่ยอมให้กิเลสรบเร้า หลอกล่อ ชักนำไปสู่ความเลวร้ายได้ และ ๒) การฝึกปรับปรุงตนเอง โดยทำคุณความดี ให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

**สิกขา** คือการศึกษา เพื่อให้รู้แจ้ง รู้จักประโยชน์ มองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้เพื่อปรับปรุงและพัฒนาตัวเอง เป็นกระบวนการฝึกฝนตนเองในการดำเนินชีวิต เรียกว่าไตรสิกขา มี ๓ ประการ<sup>๑๙</sup> คือ

<sup>๑๙</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๓๑; อัง.ติก. (ไทย) ๒๐ / ๕๒๑/๒๙๔.

**๑. อธิศีลสิกขา** หมายถึงการฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย ทางวาจาและการประกอบอาชีพ ดำรงตนในสังคมแบบสาธุชน เป็นคนดีของสังคม เป็นคนมีระเบียบ มีวินัย ปฏิบัติหน้าที่ตามปทัสถานของสังคมสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างดีงามโดยมีความรับผิดชอบเกื้อกูลต่อสังคม

**๒. อธิจิตตสิกขา** หมายถึงการฝึกจิต สร้างคุณภาพและสมรรถภาพทางจิตให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนเองได้ดี มีสมาธิ มีจิตที่สงบ บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งที่ทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามสัจธรรม

**๓. อธิปัญญาสิกขา** หมายถึงการฝึกปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสรรพสิ่ง รู้แจ้งตามความเป็นจริง มีจิตใจเป็นอิสระและมีปัญญาบริสุทธิ์

**หลักภavana ๔** คำนี้ตรงกับคำว่า พัฒนา ซึ่งประกอบด้วย กายภavana คีลภavana จิตภavana และปัญญาภavana เทียบได้กับการพัฒนาทางกาย พัฒนาทางสังคม พัฒนาอารมณ์ และพัฒนาสติปัญญา<sup>๒๐</sup>

๑. กายภavana หมายถึงการพัฒนาทางกายเพื่อให้เกิดการเจริญงอกงามในอินทรีย์ ๕<sup>๒๑</sup> หรือ ทวาร ๕ ได้แก่ช่องทางการติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ คือ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง การพัฒนาทางกายเป็นการส่งเสริมให้ความสัมพันธ์ทั้ง ๕ ทางเป็นไปอย่างปกติ ไม่เป็นโทษ ไม่มีพิษภัยอันตราย เช่น รู้จักสัมพันธ์ทางตา เลือกรับเอาสิ่งดีมีประโยชน์จากการเห็นทางตามาใช้ รู้จักสัมพันธ์ทางหู เลือกรับฟังสิ่งดีมีประโยชน์ ไม่รับฟังสิ่งเลวร้ายเข้ามา เป็นต้น

๒. คีลภavana หมายถึงพัฒนาการกระทำ ได้แก่การสร้างความสัมพันธ์ทางกายและวาจากับบุคคลอื่นโดยไม่เบียดเบียนกัน ไม่กล่าวร้ายทำลายผู้อื่น ไม่กระทำการใดๆ ที่จะก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น แต่จะใช้วาจา และการกระทำที่ดี ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล และเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

๓. จิตตภavana หมายถึงพัฒนาจิตใจ เพื่อให้จิตมีคุณภาพดี สมรรถภาพทางจิตดี และสุขภาพจิตดี คุณภาพจิตดี คือจิตใจที่มีคุณธรรม ได้แก่ มีเมตตา กรุณา มุทิตา มีศรัทธา และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นต้น สมรรถภาพทางจิตดี คือการมีความพร้อมในการทำงาน ได้แก่ ขันติคือมีความอดทน สมาธิคือความมีใจตั้งมั่น อธิฐานคือมีความเด็ดเดี่ยว วิริยะคือมีความเพียร สติคือมี

<sup>๒๐</sup> พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), อ้างแล้ว, หน้า ๗๐.

<sup>๒๑</sup> อินทรีย์ ๕ ได้แก่ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา. (ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๘๗.

ความระลึกเท่าทัน เป็นต้น ส่วนสุขภาพจิตดีเป็นสภาพจิตที่มีความสบายใจ อิ่มเอิบใจ แ่มชื่น เบิกบาน เกิดความสบายใจได้เสมอเมื่อดำรงชีวิตหรือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

๔.ปัญญาภาวนา หมายถึงการพัฒนาปัญญา ได้แก่การรู้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต ทำให้จิตใจเป็นอิสระได้จนถึงขั้นสูงสุด ส่งผลให้อยู่ในโลกได้โดยไม่ติดโลก มีอิสระที่จะเจริญเติบโตงอกงามต่อไป

พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต) ได้เสนอวิธีการที่จะพัฒนาตนไปสู่วิถีชีวิตที่ดีงาม เรียกว่า “รุ่งอรุณแห่งการพัฒนาตน” ไว้ ๗ ประการ<sup>๒๒</sup> ดังนี้

๑. รู้จักเลือกหาแหล่งความรู้และแบบอย่างที่ดี ได้แก่ การรู้จักใช้สติปัญญาในการวิเคราะห์ พิจารณาในการเลือก เริ่มจากการเลือกคบคนดี เลือกตัวแบบที่ดี เลือกบริโภคสื่อและข่าวสารข้อมูลที่มีคุณค่า เรียกว่า ความมีกัลยาณมิตร (กัลยาณมิตรตา)

๒. รู้จักจัดระเบียบชีวิต มีการวางแผนและจัดการกิจการงานต่าง ๆ อย่างมีระบบระเบียบ เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยศีล (ศีลสัมปทา)

๓. ถึงพร้อมด้วยแรงจูงใจให้สร้างสรรค์ มีความสนใจ มีความพึงพอใจ มีความต้องการจะสร้างสรรค์กิจการงานใหม่ๆ ที่เป็นความดีงามและมีประโยชน์ เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยฉันทะ (ฉันทสัมปทา)

๔. มีความมุ่งมั่นพัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ ผู้มีความเชื่อในตนว่าสามารถจะพัฒนาได้ จะมีความงอกงามถึงที่สุดแห่งความสามารถของตน เรียกว่า ทำให้ตนให้ถึงพร้อม (อัตตสัมปทา)

๕. ปรับเจตคติและค่านิยมให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม เอื้อต่อการเรียนรู้ ทำให้สติปัญญางอกงามขึ้น เรียกว่า กระทำความเห็นความเข้าใจให้ถึงพร้อม (ทิวฐิสัมปทา)

๖. การมีสติ กระตือรือร้น ตื่นตัวตลอดเวลา หมายถึง การมีจิตสำนึกแห่งความไม่ประมาท เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิตและสภาพแวดล้อม เห็นคุณค่าของเวลาและใช้เวลาอย่างคุ้มค่า เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท (อัปปมาทสัมปทา)

๗. รู้จักแก้ปัญหาและพึ่งตนเอง จัดการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ มีความคิดวิจารณ์ตามเหตุปัจจัยด้วยตนเอง เรียกการคิดแบบนี้ว่า โยนิโสมนสิการ (โยนิโสมนสิการสัมปทา)

การพัฒนาตนเองตามแนวพุทธศาสตร์ เน้นที่การพัฒนาจิตใจ ทำใจให้สงบ บริสุทธิ์ โดยการทำสมาธิ หรือวิปัสสนา

<sup>๒๒</sup> พระเทพเวที(ป.อ. ปยุตโต, รุ่งอรุณของการศึกษา เบิกฟ้าแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืน, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมะอินทรี, ๒๕๕๗), หน้า ๓๕.

### ๔.๑.๒ การปฏิบัติในชั้นกลาง

การปฏิบัติในขั้นนี้เป็นการพัฒนาขึ้นมาอีกขั้นหนึ่ง โดยเน้นไปที่การพัฒนาจิตเป็นหลัก เพื่อให้เป็นผู้ปฏิบัติหลักขั้นต้นและโสรจจะ มีความพร้อมทางด้านจิตใจ เมื่อมีสิ่งใดมากระทบก็ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์นั้น

#### ๑) การพัฒนาจิตใจ

การพัฒนาจิตใจ เพื่อกำจัดสิ่งรบกวน หรือทำลายจิตใจและอารมณ์ ให้จิตใจได้รับความสงบเยือกเย็น และสิ่งที่จะนำมาแก้ไข หรือชักพอกได้นอกจากธรรมแล้วไม่มี บางที่ได้ยินจากครูอาจารย์แล้ว ส่วนมากก็จะไม่เข้าถึงจิตใจ หรือ เข้าถึงได้ไม่พอที่จะให้เกิดประโยชน์ คือ ฟังแล้วมันหลุดมันตกไปเรื่อยเพราะความไม่ค่อยสนใจ เพราะฉะนั้น เราควรพยายามเก็บเข้ามาอยู่ในจิตใจ แล้วเมื่อได้ยินได้ฟังจากอาจารย์ หรืออ่านตามหนังสือธรรมะ ก็ให้นำไปพิจารณาพิจารณาตัดแปลงแก้ไขจิตใจของตนให้คิดไปในทางที่ไม่เป็นข้าศึกต่อตน

จิตจะคิดอ่านไตร่ตรอง และพิจารณาว่า เมื่อเห็นไม่สมควรแล้ว แม้อยากคิด อยากพูด อยากทำ ก็ระงับได้ ไม่เห็นอติธรรม ปัญญาธรรมไปได้ เพราะจิตเป็นผู้บังคับการที่มีธรรมประจำตัว ทุกสิ่งทุกอย่างจะเป็นไปด้วยความเรียบร้อย เพราะแสดงออกไป ตั้งแต่สิ่งที่ถูกต้องดีงามจากจิตใจที่บังคับการด้วยธรรม ที่เรียกว่า การพัฒนาจิตใจ<sup>๒๓</sup>

#### ๒) ประโยชน์ของการพัฒนาจิต

การพัฒนาจิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นวิชาการทางด้านจิต(จิตใจ) ที่เรียบง่าย ตรงไปตรงมา ทุกคนสามารถพิสูจน์ได้โดยง่าย ไม่เกี่ยวข้องกับความหลงเชื่อ เมื่อได้ศึกษาและทดลองฝึกปฏิบัติ จะได้รับผล ภายในวินาทีที่ลงมือฝึกปฏิบัติ คือ จะมีความเบาสบาย สงบ ไม่มี ความทุกข์ภายในจิตใจ และจิตใจบริสุทธิ์ผ่องใส โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ เพราะเป็นเรื่องของการใช้สติปัญญาของตนเอง

ความทุกข์ทางจิตใจที่น่าจะพบได้บ่อยเมื่อเกิด “ความเกินความพอเหมาะ พอควร (นอกทางสายกลาง)”<sup>๒๔</sup> ในเรื่องต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด ความเหนื่อยอ่อน การพักผ่อนไม่เพียงพอ ปัญหาสุขภาพ การเจ็บป่วย การเดินทาง ค่าใช้จ่าย ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ความรัก ความหลงเชื่อ ความไม่ยอมไม่ได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ความโกรธ ความไม่เท่าเทียม ความแข็ง ความเปื้อนหน่าย ความท้อแท้ ความพ่ายแพ้ ความไม่สมหวัง ความเสียใจ ความไม่สบายใจที่เกินความพอเหมาะพอควร เป็นต้น ความทุกข์ทางจิตใจที่เกิดจากความเกินพอดีใน

<sup>๒๓</sup> ที่มา :โลกทิพย์ ฉบับที่ ๑๔๗ ปีที่ ๘ เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๓๒.

<sup>๒๔</sup> ทางสายกลาง หรือที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา.

เรื่องต่าง ๆ ดังกล่าว สามารถป้องกันและดับได้โดยง่าย ด้วยการปฏิบัติธรรมอย่างง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน

ในชีวิตประจำวัน การมีสติในการใช้ข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ ทำการรู้เห็นและควบคุมความคิดให้เป็นไปตามหลักธรรม จึงมีประโยชน์อย่างมากมายทั้งด้านการศึกษา และการดำเนินชีวิตอย่างเป็นรูปธรรม ดังนี้

### ๑. ประโยชน์ด้านการศึกษา

การฝึกพัฒนาจิตใจของตนเองในด้านสติ ด้วยการศึกษารื่องสติ และฝึกเจริญสติเป็นประจำ จะทำให้มีสติตั้งมั่น(มีความตั้งใจแน่วแน่)ในการฟัง ไม่เพเลอสติ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่คิดและทำกิจอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการศึกษา จึงทำให้มีการคิด พิจารณา ทำความเข้าใจ จดจำ และบันทึกเนื้อหาที่สำคัญของคำบรรยายไว้ได้เป็นอย่างดี เป็นเหตุให้ผลของการศึกษาดีขึ้น ตามกำลังความสามารถของข้อมูลด้านสติปัญญาทางโลก และข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมที่มีอยู่ในความจำขณะนั้น

การพัฒนาจิต โดยการเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าไว้ในความจำ พร้อมทั้งมีสติในการใช้ข้อมูลดังกล่าวในการดำเนินชีวิต จะทำให้มีสติในการรู้ตัวรู้ชั่ว รู้ถูกรู้ผิด รู้ว่าอะไรควรคิดและควรทำ รู้ว่าอะไรไม่ควรคิดและไม่ควรทำ ถ้ามีสติในการไม่คิดชั่ว (ไม่คิดอกุศล)และไม่ทำชั่ว คงมุ่งแต่การคิดดี(คิดแต่กุศล) และทำแต่ความดี จะเป็นผลให้มุ่งหน้าไปในด้านของการศึกษาตามหน้าที่ความรับผิดชอบ แทนที่จะเสียเวลาไปกับการคิดฟุ้งซ่าน การคิดและทำกิจที่เป็นอกุศล ซึ่งเป็นผลร้ายต่อการศึกษาโดยตรง

### ๒. ประโยชน์ด้านการดำเนินชีวิต

การพัฒนาจิตใจของตนเอง ด้วยการศึกษาศรัทธาและปฏิบัติธรรม เพื่อให้เกิดการเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ และใช้ข้อมูลดังกล่าวในการดำเนินชีวิตประจำวัน จะเป็นผลดีต่อจิตใจดังต่อไปนี้

๑) ส่งเสริมสุขภาพจิตให้มีความเข้มแข็ง และอดทนต่อความยากลำบากต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ทุกเมื่อในขณะดำเนินชีวิต รวมทั้งในยามเจ็บป่วย โดยไม่มีความทุกข์ทางจิตใจ เช่นเดียวกันกับการมีสุขภาพกายที่ดี ทำให้สามารถต่อสู้กับภารกิจทางกาย และความเจ็บป่วยต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

๒) ป้องกันความทุกข์ทางจิตใจได้ทุกขณะ เพราะเมื่อสมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ สมองก็จะทำหน้าที่ในการใช้ข้อมูลดังกล่าว เพื่อการป้องกันไม่ให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจคล้ายอัตโนมัติ ถ้ามีการศึกษาและฝึกฝนจนชำนาญ เช่นเดียวกันกับการที่สมองมีข้อมูล

ด้านสติปัญญาทางโลกในเรื่องการป้องกันอุบัติเหตุ ซึ่งสมองก็จะทำหน้าที่ได้เองคล้ายอัตโนมัติ ถ้าได้ศึกษาและฝึกซ้อมมาก่อน

๓) รักษาความทุกข์ทางจิตใจได้ทุกขณะ เพราะเมื่อสมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ สมองก็จะสามารถทำหน้าที่ในการใช้ข้อมูลดังกล่าว เพื่อการรักษาความทุกข์ทางจิตใจที่กำลังมีอยู่ได้ทุกขณะที่ต้องการ เช่นเดียวกันกับการที่สมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางโลก และใช้ข้อมูลดังกล่าวในการรักษาความทุกข์ทางกายที่เกิดขึ้นเมื่อต้องการรักษา ซึ่งเป็นการพึ่งพาข้อมูลสติปัญญาของตนเอง

๔) ฟื้นฟูจิตใจภายหลังการเจ็บป่วย และหลังจากมีความทุกข์ เพราะเมื่อสมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ สมองก็จะทำหน้าที่ในการใช้ข้อมูลดังกล่าว เพื่อทำการฟื้นฟูจิตใจได้อย่างรวดเร็วตามเจตนาของเจ้าของสมองทำงานตามที่นิสิตมีเจตนา

ในการทำกิจต่าง ๆ จะสังเกตว่า สมองจะทำหน้าที่ในการคิดและในการทำกิจต่าง ๆ ตามที่มีเจตนา เช่น เมื่อเกิดมีเจตนาว่า จะเดินไปที่ใดที่หนึ่ง สมองก็จะทำหน้าที่ในการควบคุมให้มีการเดินไปยังที่นั้น ซึ่งเป็นการแสดงว่า สมองจะตอบสนองต่อความคิดที่เป็นเจตนาเสมอ ความมีเจตนาจึงมีอิทธิพลมาก เช่น บางคนคิดฆ่าตัวตาย ต่อมาเมื่อเจตนาฆ่าตัวตาย ร่างกายก็ยังคงตอบสนองความเจตนา นั้นได้

เมื่อรู้ชัดว่า สมองทำงานเช่นนี้เอง จึงเป็นเรื่องง่ายที่จะฝึกควบคุมความคิด และการกระทำต่าง ๆ โดยการการตั้งเจตนา ตั้งใจ(มีสติ) และมีความเพียรฝึกปฏิบัติตามที่ได้ตั้งเจตนาไว้

ในขณะที่ฝึกใหม่ๆ สมองยังทำงานใหม่ได้ไม่คล่องแคล่ว และทำไม่ได้ต่อเนื่องนัก จึงมักจะให้มีการเผลอสติบ้าง คิดฟุ้งซ่านบ้าง คิดและทำเรื่องอื่นๆบ้าง แต่เมื่อมีความเพียรในการฝึกฝนตนเองอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ ไม่นานนัก ก็จะเกิดความชำนาญ นั่นคือสมองทำหน้าที่ได้ดี สามารถทำตามเจตนาได้นาน และทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### ๓) หลักการสำคัญในการพัฒนาจิต

หลักการสำคัญในการพัฒนาจิตนั้น คือจะต้องศึกษาธรรมสั้นๆ ง่ายๆ แต่ตรงประเด็น และต้องฝึกปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ เพื่อให้เกิดความชำนาญในการรู้เห็นและควบคุมความคิด ให้เป็นไปตามหลักธรรมอยู่ตลอดเวลา ซึ่งมีองค์ประกอบโดยย่อ ดังนี้

๓.๑) มีสติปัญญาเห็นชอบว่า การพัฒนาจิตมีประโยชน์โดยตรงต่อการศึกษาและดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ การเห็นชอบเช่นนี้ จะทำให้เกิดศรัทธาที่จะศึกษาธรรมและฝึกปฏิบัติธรรม เพื่อการพัฒนาจิตใจของตนเองอย่างจริงจัง

๓.๒) มีสติจดจำหลักธรรมง่ายๆ และทบทวนบ่อยๆ ว่า “เราจะไม่คิดอกุศลและไม่ทำอกุศล แต่จะคิดกุศลและทำกุศลโดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ ด้วยความโลภ และรักษาจิตใจให้

บริสุทธิ์ผ่องใสอยู่เสมอ” หลักธรรมดังกล่าวไม่มีการสงวนลิขสิทธิ์ ทุกชาติ ทุกศาสนา ทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพก็นำไปใช้ได้หมด

๓.๓) มีความเพียรที่จะมีสติ (ตั้งใจ) ในการรู้เห็นความคิดและการกระทำต่าง ๆ ทันทิที่รู้เห็นความคิดหรือการกระทำต่าง ๆ ไม่เป็นตามหลักธรรม (ในข้อ๒) ก็ให้หยุดความคิดและการกระทำนั้นๆ ทันทิ เมื่อฝึกทำเช่นนี้เป็นประจำ อีกไม่นานนัก สมองก็จะทำหน้าที่ได้เองคล้ายอัตโนมัติ

หลักการตามข้อที่ ๑ คือการสร้างศรัทธาและเจตนาที่ถูกต้อง หลักการตามข้อที่ ๒ คือ จดจำข้อมูลหลักธรรม หลักการตามข้อที่ ๓ คือ มีสติและมีความเพียรในการดำเนินชีวิตตามหลักธรรม

ในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงวางหลักการศึกษาและปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุผลแห่งการพัฒนาจิตไว้ ๓ ขั้น เรียกว่า ไตรสิกขา หรือ หลักการปฏิบัติ ๓ ขั้น <sup>๒๕</sup> คือ

๑. สีสสิกขา การปฏิบัติในขั้นศีล
๒. จิตตสิกขา การปฏิบัติในขั้นสมาธิ
๓. ปัญญาสิกขา การปฏิบัติในขั้นปัญญา

มรรคมืองค์ ๘<sup>๒๖</sup> จึงย่อลงในไตรสิกขาได้ ดังนี้

ก. สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ และสัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ ๒ อย่างนี้ย่อลงใน อธิปัญญาสิกขา เพราะเป็นเรื่องการอบรมปัญญา

ข. สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ และสัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ ๓ อย่างนี้ย่อลงใน อธิสีลสิกขา เพราะเป็นการอบรมความประพฤติทางกายและวาจา

ค. สัมมาวายามะ ความพยายามชอบ สัมมาสติ ตั้งสติชอบ และสัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ ๓ อย่างนี้ย่อลงในอธิจิตตสิกขา เพราะเป็นการฝึกอบรมจิตให้เกิดสมาธิ

การพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา จำต้องปฏิบัติตามมรรคมืองค์ ๘ หรือ ไตรสิกขาเท่านั้น จึงจะได้รับผลตามที่มุ่งหมายได้ ถ้าหากปฏิบัตินอกเหนือไปจากไตรสิกขานี้แล้ว ไม่จัดว่าเป็นการพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา เพราะว่าเมื่อปราศจากไตรสิกขา จิตก็ไม่สามารถจะพัฒนาได้หรือไม่อาจจะยกขึ้นสู่ระดับสูงได้ ฉะนั้น ไตรสิกขาจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาจิต

<sup>๒๕</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๓.

<sup>๒๖</sup> มรรคมืองค์ ๘ ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ



### ๔.๑.๓ การปฏิบัติในขั้นสูง

ในขั้นนี้ถือว่าเป็นขั้นสูงสุดของการเจริญขันธ์และโสรัจจะ เพราะผู้นั้นได้พัฒนาตนมาตามลำดับแล้ว ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ จนมาถึงขั้นสุดท้ายคือการพัฒนาปัญญา หรือการเจริญปัญญา เพื่อให้ผู้นั้นเป็นผู้สมบูรณ์ทั้ง ๓ ด้าน โดยมีขั้นตอนในการเจริญปัญญา ดังนี้

#### ๑) การเจริญปัญญา

ปัญญา แปลว่า ความรอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้ คนเราทุกคนต้องอาศัยปัญญาเป็นเสมือนแสงสว่างส่องทางในการดำเนินชีวิต หมายความว่า ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้จะมีพื้นฐานทางปัญญามาแต่กำเนิด เรียกว่า สขาทิกปัญญา คือปัญญาที่เกิดมาพร้อมกับชาติ จะเรียกว่า ไอคิว ก็ได้ แต่เป็นปัญญาที่มีอยู่ในระดับปานกลางไม่แก่กล้า บางคนที่มีสขาทิกปัญญาน้อยหรือมีไอคิวต่ำก็เรียกว่า คนปัญญาอ่อน ตามธรรมดาคนที่เกิดมาโดยปกติทั่วๆ ไปนั้น ย่อมมีปัญญาติดตัวมาทุกคน แต่ถ้าจะพัฒนาให้มีปัญญาอยู่ในระดับสูงขึ้นไป เช่น มีปัญญารอบรู้ในสิ่งต่าง ๆ รอบรู้ถึงอุบายวิธีที่จะละเว้นความชั่วหันมาประพฤติความดี จนมีความบริสุทธิ์ทั้งกาย วาจา ใจ จะต้องอาศัยการฝึกฝนอบรมปัญญาเพิ่มเติมขึ้นมาใหม่ ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

#### ๒) เหตุเกิดของปัญญา

ตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่าสิ่งทุกอย่างย่อมเกิดมาเหตุ ปัญญาเองก็เช่นเดียวกัน จะต้องเกิดมาจากเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง ปัญญาจะเกิดขึ้นได้ต้องมีการกระทำให้เกิดขึ้น ซึ่งเหตุที่จะให้เกิดปัญญานั้นมี ๓ ประการด้วยกันคือ สุตมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการฟัง จินตามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการคิดค้น และภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการอบรมฝึกฝน

จินตามยปัญญา หรือปัญญาเกิดจากการคิดค้น กล่าวคือ บุคคลบางคนไม่ได้ร่ำเรียนวิชาอะไรจากผู้อื่น ไม่ได้อ่านตำราหรืออ่านหนังสือใดๆ ทั้งไม่ได้ฟังการพูดการบรรยายวิชาการจากที่ไหนมาก่อนเลย แต่บุคคลนั้นได้ทำปัญญาความรอบรู้ของตนให้เกิดขึ้น โดยวิธีคิดหรือค้นคว้าในใจ คิดหาเหตุผลใดเรื่องหนึ่งจนเกิดปัญญารอบรู้อย่างชัดเจนในเรื่องนั้นๆ เช่นเดียวกับนักวิทยาศาสตร์ได้ทดลองค้นพบกฎและสสารต่าง ๆ ซึ่งยังไม่มีใครพบมาก่อน หรือแพทย์ได้คิดค้นพบเชื้อโรคชนิดใหม่พร้อมทั้งรู้วิธีการรักษาใหม่ๆ เป็นต้น

ปัญญาชนิดนี้ พระพุทธศาสนาเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า โยนิโสมนสิการ คือการกระทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย<sup>๒๗</sup> ได้แก่ การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี การมองเห็น สิ่งต่าง ๆ แล้วนำมาพิจารณา คำนวณหาเหตุผลในสิ่งนั้นให้ตลอดสาย หรือบางทีก็นำไปแยกแยะทำการวิเคราะห์ด้วยความคิดอย่างมีระเบียบ จนสามารถเข้าใจ และเห็นแจ้งประจักษ์ในสิ่งนั้นๆ ตามความเป็นจริง

ในระบบจริยธรรมของพุทธศาสนาที่เรียกว่า “ไตรสิกขา” หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา นั้น “ปัญญา” ถือเป็นแกนหลักของระบบจริยธรรมดังกล่าว ทั้งในแง่ซึ่งทำหน้าที่นำทางหรือสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับ “วิถี” และ “เป้าหมาย” ของชีวิต ทำหน้าที่แก้ไขหรือคลี่คลายปัญหา หรืออุปสรรคต่าง ๆ ระหว่างการเดินทางของชีวิตในวิถีจริยธรรม และทำหน้าที่ประจักษ์แจ้งสัจจะ หรือบรรลุเป้าหมายสูงสุดของชีวิต(ปัญญาวิมุตติ)<sup>๒๘</sup>

ดังนั้น การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม ไม่ว่าจะเป็นคุณธรรมจริยธรรมของปัจเจกบุคคล หรือคุณธรรมจริยธรรมทางสังคม ถ้ากระบวนการพัฒนานั้นๆ ไม่สามารถทำให้เกิด “ปัญญา” ก็เป็นไปได้ที่จะทำให้เกิดคุณธรรมจริยธรรมที่ยั่งยืนขึ้นในตัวบุคคล หรือในวิถีชีวิตทางสังคม ตามทัศนะของพุทธศาสนานั้น สิ่งที่เราเรียกว่า “ปัญญา” ประกอบด้วยลักษณะพื้นฐาน ๒ ประการคือ

๑. สัมมาทิฐิ หมายถึง มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง ซึ่งจำแนกได้เป็น ๒ ด้านหลักๆ คือ

๑.๑ มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงทางศีลธรรม เช่น เห็นว่าความดี ความชั่วมีอยู่จริง ทำดีก่อให้เกิดผลดี ทำชั่วก่อให้เกิดผลชั่ว บุญคุณของพ่อแม่มีจริง เป็นต้น

๑.๒ มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงของกฎธรรมชาติ เช่น เห็นความจริงของความเป็นเหตุเป็นผล ในเรื่องการเกิดทุกข์และความดับทุกข์ในชีวิตตามหลักอริยสัจ เห็นความจริงของชีวิต สิ่ง เรื่องราว เหตุการณ์ ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเกิดจากความเชื่อมโยงของความเป็นเหตุปัจจัยตามกฎปฏิจจสมุปบาท เห็นความเปลี่ยนแปลง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตนของชีวิตและสรรพสิ่งตามกฎไตรลักษณ์<sup>๒๙</sup> เป็นต้น

<sup>๒๗</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (พระนคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๙), หน้า ๖๖๙-๖๗๐.

<sup>๒๘</sup> ความหลุดพ้นด้วยปัญญา, ความหลุดพ้นที่บรรลุด้วยการกำจัดอวิชชาได้ ทำให้สำเร็จอรหัตผล และทำให้เจโตวิมุตติ เป็น เจโตวิมุตติที่ไม่กำเริบ คือไม่กลับกลายได้อีกต่อไป เทียบ *เจโตวิมุตติ*

<sup>๒๙</sup> ลักษณะ ๓,อาการที่เป็นเครื่องกำหนดหมาย ๓ อย่าง อันให้รู้ถึงความจริงของสภาวธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอย่างนั้นๆ ตามธรรมคาของมัน ได้แก่ (๑) อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง (๒) ทุกขตา ความเป็นทุกข์ และ(๓) อนัตตา ความเป็นของไม่ชาตน. ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธ**

๒. สัมผัสกับปะ หมายถึง ความคิดถูกต้อง เมื่อเห็นความจริงตามข้อ ๑ แล้วก็จะเกิดความคิดถูกต้อง เช่น คิดไม่พยาบาทเบียดเบียน คิดหาทางที่จะพ้นไปจากการครอบงำของสิ่งที่ภาษาทางพุทธศาสนาเรียกว่า “กาม” ซึ่งหมายถึงสิ่งล่อใจต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นวัตถุเงินทอง ชื่อเสียง เกียรติยศ มายาภาพ หรือสิ่งซึ่งเป็น “เปลือก” ทั้งหลายทั้งปวง ที่เป็นพันธนาการ ให้ชีวิตตกอยู่ในวังวนของโลก โกรธ หลง การเบียดเบียนทำลายล้างในรูปแบบต่าง ๆ หรือพูดรวมๆ ก็คือสิ่งซึ่งทำให้ชีวิตเบี่ยงเบนออกไปจากวิถีทางแห่งศีลธรรม อิสราภาพ สันติภาพ และความสุขที่แท้จริง

จากองค์ประกอบพื้นฐานดังกล่าว เราอาจสรุปความหมายง่ายๆ ของ “ปัญญา” ว่า หมายถึง “การมองเห็นความจริงและคิดถูกต้อง” ซึ่งการมองเห็นความจริงนั้นเชื่อมโยงกับสัจธรรมของชีวิตและสรรพสิ่ง การคิดถูกต้องก่อให้เกิดการกระทำ ความประพฤติ หรือวิถีชีวิตที่มีศีลธรรม ซึ่งเป็นวิถีชีวิตที่มีอิสรภาพ สันติภาพ และความสุขที่แท้จริง

### ๓) กระบวนการพัฒนาปัญญา

วิธีการพัฒนาปัญญา ๓ แนวทาง<sup>๓๐</sup> ดังนี้

๑. การฟัง การอ่าน การศึกษาค้นคว้า ติดตามข่าวสาร เก็บรวบรวมข้อมูล หรือเรียนรู้อยู่เสมอ พุทธศาสนาเรียกวิธีพัฒนาปัญญาตามแนวทางนี้ว่า “สุตมยปัญญา”

๒. การนำข้อมูลที่ได้จากวิธีที่ ๑ มาพิจารณาไตร่ตรอง ขบคิด ใช้หลักการคิดหรือวิธีคิดที่ถูกต้องเพื่อหาข้อสรุปที่สมเหตุสมผล หรือคำตอบที่น่าจะเป็นไปได้มากที่สุด และหรือคิดสร้างสมมุติฐาน คำอธิบายในแบบของตนเอง พระพุทธศาสนาเรียกวิธีพัฒนาปัญญา ตามแนวทางนี้ว่า “จินตามยปัญญา”

๓. การนำข้อสรุป คำตอบ สมมุติฐานหรือคำอธิบายที่เข้าใจได้ด้วยการคิดตามข้อ ๒ มาทดลองปฏิบัติจนเกิดผลขึ้นจริง เช่น อ่านเกี่ยวกับความหมายของสมาธิ และวิธีฝึกสมาธิแล้วมา ขบคิดไตร่ตรองจนเข้าใจความหมายและวิธีการฝึกสมาธิอย่างชัดเจน แล้วจึงลงมือปฏิบัติจนเกิดสิ่งที่เรียกว่า “สมาธิ” หรือความสงบขึ้นภายในจิตใจ “สมาธิ” ที่รับรู้ในที่นี้ไม่ใช่การรู้หรือเข้าใจความหมายและวิธีการฝึกสมาธิตามการฟังการอ่าน หรือการคิดตามวิธีการในข้อ ๑ หรือข้อ ๒ หากแต่เป็นสมาธิที่ถูกทำให้เกิดขึ้นจริง หรือเป็นความจริงเชิงประจักษ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตของผู้ นั่นเอง พุทธศาสนาเรียกวิธีพัฒนาปัญญาตามแนวทางนี้ว่า “ภาวนามยปัญญา”

---

ศาสตร ฌบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๘๘.

<sup>๓๐</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๓๑; อภิ.วิ. ๓๕/๘๐๔/๔๓๘.

ในวิธีการพัฒนาปัญญา ๓ วิธีดังกล่าว พระพุทธศาสนาถือว่าวิธีที่ ๓ สำคัญมากที่สุด เพราะเป็นวิธีที่เราสามารถสร้างสรรค์ปัญญาขึ้นมาได้ด้วยตนเอง โดยผ่านการกระทำ การลงมือปฏิบัติ การเผชิญสถานการณ์ หรือปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ด้วยตนเอง จนเกิดประสบการณ์ทางปัญญาหรือการประจักษ์แจ้งจะแห่งปัญหา(ทุกอย่างที่เผชิญ)สาเหตุ และสามารถแก้ปัญหาได้เสร็จสิ้นด้วยตนเองวิธีที่ ๑ และ ๒ ดูเหมือนจะสอนกันได้ในสถานศึกษา หรือเป็นปัญญาที่พัฒนาได้ด้วยการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสม แต่วิธีที่ ๓ ดูจะเป็นเรื่องของปัจเจกแต่ละคน หรือเป็นปัญญาที่ปัจเจกบุคคลอาจสร้างขึ้นได้ด้วยตนเองเท่านั้น เป็นเรื่องที่สอนกันไม่ได้ เพราะเป็นปัญญาประจักษ์แจ้งจะแห่งที่เป็นประสบการณ์ตรงของแต่ละบุคคล

ในทัศนะของพุทธศาสนา ปัญญาที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ตามวิธีการพัฒนาปัญญาแบบที่ ๓ นั้นเอง ที่ทำให้คนเรามีคุณธรรมจริยธรรมที่ยั่งยืน มีอิสรภาพ สันติภาพ และมีความสุขที่แท้จริง แต่วิธีพัฒนาปัญญาแบบที่ ๓ ย่อมอาศัยวิธีพัฒนาปัญญา ๒ อย่างแรกเป็นพื้นฐานกล่าวคือ เมื่อมีการศึกษาค้นคว้า แล้วนำมาไตร่ตรองจนมองเห็นคุณค่า จึงเกิดการนำมาปฏิบัติจนบังเกิดผลขึ้นจริง หรือเกิดการประจักษ์แจ้งจะด้วยตนเอง ดังนั้น วิธีการพัฒนาปัญญาทั้ง ๓ แบบจึงเชื่อมโยงเป็นเหตุเป็นผลแก่กัน

## ๔.๒ ประโยชน์ของการเจริญขันติและโสรจจะในชีวิตประจำวัน

คำโบราณว่า “อย่ารู้ต้องหมั่นอ่าน อย่าชำนาญต้องหมั่นทำ อย่าจำต้องหมั่นดู” หมายความว่า ทุกสรรพสิ่งไม่ว่าวิทยาการ ศิลปะ ความคล่องตัว ความชำนาญ ความสามารถ เป็นต้น ย่อมต้องอาศัยการฝึกฝน ทำแล้วทำเล่า ดูแล้วดูเล่า ทบทวน ตรวจสอบ บันทึกผลดี ผลเสีย ความอดทนก็เช่นเดียวกันจะเกิดมีได้เพราะกระบวนการดังนี้<sup>๓๑</sup>

๑. มีความอดกลั้น อดทนข่มใจ เช่น ถูกคนพาลด่า กระทบกระแทก ก็ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ ไม่ใส่ใจ ไม่ต่อปากต่อคำ

๒. ไม่กล่าวร้ายโต้ตอบเมื่อถูกว่าร้าย ถ้าจำเป็นก็พูดด้วยน้ำเสียงปกติ ไม่ได้ตอบ รักษาความสงบเสงี่ยมในการโต้ตอบ

๓. ไม่ก่อทุกข์ให้กับตนเองและผู้อื่น การกล่าวกระทบกระแทกคนอื่น ทำให้คนอื่นโกรธเสียหาย ก่อเวรภัยให้กับตนเอง ผู้ถูกกล่าวหาที่เป็นทุกข์ ควรพูดด้วยจิตที่เมตตา

<sup>๓๑</sup> คณะกรรมการกองตำรา, มหามกุฏราชวิทยาลัย, **ขันติ ความอดทน**, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี, ๒๕๕๖), หน้า ๙๘.

๔. มองโลกในแง่ดี คนที่มีความทุกข์ย่อมมีความโลภ โกรธ หลง และมีความทุกข์มากกว่าเราเป็นคนที่ห่างไกลธรรมะ ดังนั้นควรอดทน เพราะเขามีความทุกข์มากกว่าเรา ควรเพิ่มกำลังใจและช่วยเขาให้พ้นทุกข์

๕. ทำจิตใจให้เบิกบานผ่องใสด้วยเมตตา จะคิด ทำ พูดสิ่งใด ตั้งจิตเมตตาให้ทุกคนที่มาติดต่อสัมพันธ์กับเรา จงมีความสุข ปราศจากความทุกข์

๖. ทำเป็นคนหูหนวกตาบอด ดังภาษิตโบราณว่า ปิดหูซ้ายขวา ปิดตาสองข้าง ปิดปากเสียบ้างนั่งนอนสบาย

๗. หลีกห่างถอนตัวจากสิ่งชั่ว เช่น การดื่มน้ำเมา การเล่นเกมพนัน ฯลฯ

๘. อดทนเพื่อละสิ่งชั่ว พยายามทำความดี รักษากายสุจริต วาจาสุจริต มโนสุจริตเป็นประจำ

๙. รักษาไม่ให้เศร้าหมองสวदनตไหว้พระ นั่งสมาธิ เจริญเมตตาเป็นประจำ

การที่บุคคลมีขันติ โสรัจจะ อยู่ประจำตัวแล้ว ย่อมจะได้รับประโยชน์ หรืออานิสงส์หลายประการ เพราะเป็นคนแก่กล้า อดทน อดกลั้น ได้รับการฝึกฝนมาดี ทั้งทางร่างกาย จิตใจ ตลอดจนทางปัญญา ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์เช่นไร ก็ไม่หวั่นไหว มีความองอาจไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดทั้งสิ้น เพราะผู้มีขันติ คือผู้มีตบะอย่างยิ่ง ถือเป็นคุณธรรมที่บำเพ็ญแล้ว เกิดประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติอย่างแน่นอน

### ประโยชน์ของความอดทน

การปฏิบัติตามมงคลข้อนี้ทำให้เกิดคุณค่าและความสำเร็จแก่ตนเอง สังคม และสติปัญญา ดังประการต่อไปนี้คือ

๑. ทำให้เป็นคนหนักแน่น ไม่อ่อนแอ ท้อถอย กล้าเผชิญกับปัญหาชีวิตทุกชนิดได้
๒. ทำให้บุคคลมีมารยาทที่ดีงาม ไม่วุ่นวาย มักโกรธ
๓. ความอดทนช่วยพัฒนาคนให้เป็นบัณฑิต เป็นคนมีเสน่ห์น่ารัก
๔. ความอดทนเป็นบ่อเกิดของศีล สมาธิ ปัญญา
๕. ความอดทนเป็นเครื่องมือตัดต้นเหตุของความชั่วร้ายทั้งหลาย
๖. ความอดทนช่วยให้บุคคลประพฤติพรหมจรรย์บรรลุธรรมได้รวดเร็ว

ในอรรถกถาอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ได้กล่าวถึงประโยชน์ของขันติ(ความอดทน) ของผู้ปฏิบัติขั้นธรรมได้อย่างเป็นปกติ ไม่บกพร่อง มีประโยชน์ ๕ ประการ<sup>๓๒</sup> คือ

๑. เป็นที่รักใคร่ของคนเป็นอันมาก

<sup>๓๒</sup> อ.ป.ญจก. (ไทย) ๒๒/-/๒๒๙.

๒. ไม่มากด้วยเวร

๓. ไม่มากด้วยโทษ

๔. ไม่หลงทำกาลกิริยา

๕. เมื่อกายแตกดับขั้นเบื่องหน้าแต่ภพ ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ของความอดทน ๕ ประการนี้ ๕ ประการเป็นไฉน คือผู้  
อดทนย่อมเป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจของคนเป็นอันมาก ๑ ย่อมเป็นผู้ไม่มากด้วยเวร ๑ ย่อมเป็นผู้ไม่  
มากด้วยโทษ ๑ ย่อมเป็นผู้ไม่หลงกระทำกาลละ ๑ เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ๑ ดูกร  
ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ของความอดทนทั้ง ๕ ประการนี้แล

โสรัจจะ มีอานิสงส์เช่นเดียวกับขันติ แต่เป็นคุณธรรมที่ส่งเสริมขันติให้เด่นชัดขึ้น

ขันติธรรมข้อนี้เป็นสิ่งที่ภิกษุภิกษุณีจะต้องมุ่งมั่นที่จะพิชิตให้ได้ ต้องไม่ให้อำนาจกิเลส  
คือ ความโลภ โกรธ หลงมาบีบคั้นจิตใจ ต้องหาโอกาสขจัดออกไปจากใจ ด้วยการหมั่นทำสมาธิ  
ภาวนา และรักษาอุตมการณ์ของตนเอง ในการที่จะสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นแก่โลกให้ได้

ขันติ คือความอดทน คือ การอดทนต่อร้อน หนาว ความเกียจคร้าน การถูกด่า การทำอะไรไม่ได้  
ตั้งใจ หรือการนิทาว่าร้าย อดทนต่อการทำงาน อดทนต่อการเรียนให้จบ เมื่อเราตั้งขันติ ความ  
อดทนไว้ในใจแล้ว ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ดังนี้

๑. ทำให้งานบรรลุเป้าหมาย เนื่องจากการอดทนอดทนเพียรพยายามทำอย่างตั้งใจ

๒. ทำให้ชีวิตมีความหวัง เนื่องจากมีความอดทนฟันฝ่าอุปสรรค เพื่อไขว่คว้าในสิ่งที่  
มุ่งหวัง

๓. ทำให้ไม่ย่อท้อต่อปัญหาอุปสรรคง่าย ๆ เนื่องจากหากเจอปัญหาใช้ความอดทน  
เพียรพยายามหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาก็ผ่านพ้นไปได้

๔. ความอดทน เป็นคุณสมบัติของผู้ประสบความสำเร็จในชีวิต ทุกคนที่ประสบ  
ความสำเร็จต้องอาศัยความอดทนเป็นเพื่อไต่เต้าไปสู่ความสำเร็จ เช่น อยากได้ปริญญาก็ต้องอดทน  
เรียนให้จบ อยากร่ำรวยอยู่สุขสบาย ก็ต้องอดทนหมั่นอดออม เพื่อให้ได้เงินมาแล้วนำไปลงทุนเพื่อ  
ต่อยอดให้เกิดผลกำไรต่อไป<sup>๓๓</sup>

ดังนั้น ความอดทนถ้าหากมีในตัวบุคคลใดแล้ว ย่อมนำพาให้บุคคลนั้นประสบแต่ความ  
เจริญ ชื่อน่าสังเกตคือ ไม่มีใครที่ประสบความสำเร็จโดยไม่อาศัยคุณธรรมข้อนี้เลย ความอดทนจึง

<sup>๓๓</sup> Serene\_Angelic , "๒ สิ่ง ที่ทำให้เกิด ความสง่า", Pantip ห้องศาสนา, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:  
<http://topicstock.pantip.com/religious/topicstock/2012/01/Y11623461/Y11623461.html>,  
[๗ เมษายน ๒๕๕๘].

เป็นเครื่องมือสำคัญ ที่มนุษย์จะต้องมีอยู่ประจำใจ เพราะมันคือกุญแจอีกดอก ที่จะนำพาเราไปสู่ความสำเร็จ

นอกจากนั้นแล้ว ยังมีประโยชน์และคุณค่าของความอดทน คนที่มีความอดทน ย่อมมีโอกาส ประสบความสำเร็จในกิจการงานทั้งหลายที่เรียกว่า อดทนได้จะได้ดี เพราะความอดทน มีประโยชน์และคุณค่าต่อผู้ปฏิบัติ ดังนี้

๑. มีความภูมิใจในตนเอง
๒. เป็นการสร้างเสน่ห์ให้แก่ตนเอง
๓. เป็นที่รักที่ชอบใจของคนทั่วไป
๔. ทำให้งานทุกอย่างสำเร็จด้วยดี
๕. ทำให้การเรียนสำเร็จด้วยดี
๖. ทำให้ผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ได้ด้วยดี
๗. ทำให้เกิดความดีต่าง ๆ ตามมา
๘. ทำให้เกิดความสุขแก่ตนเองและผู้อื่น
๙. เป็นที่ยอมรับสรรเสริญของผู้อื่น
๑๐. เป็นปัจจัยให้บรรลุลหรรณสูงขึ้นไป

ในขณะที่เดียวกันบุคคลผู้เจริญขั้นดี โสรัจจะเป็นประจำ ย่อมเป็นผู้มีบุคลิกลักษณะดี นิสัยใจคอ เป็นคนสุขุม รอบคอบ โอบอ้อมอารี เป็นผู้มีนิสัยดีงาม อยู่ในสังคมโดยย่อมเป็นที่รักของผู้อื่นเสมอ ซึ่งสามารถบ่งบอกถึงลักษณะนิสัยได้ ขั้นดียังเป็นการสร้างนิสัยที่น่านับถือและสมควรเอาเป็นแบบอย่าง คือ

๑. สนใจเลือกเฉพาะงานสุจริต ต้องตามประเพณีนิยม และเทียงธรรมสมเหตุสมผลเท่านั้น
๒. ตั้งใจประกอบภารกิจที่กำลังทำ แม้จะยาก ด้วยความอดทนจริงจั่งแบบหนักเอาเบาสู้
๓. ใช้วิจารณ์ปัญญาอันแยบยล ปรับปรุงตนเองให้แก่งาน สถานที่ และบุคคลที่เกี่ยวข้อง
๔. กล้าหาญเอาชนะปัญหาและอุปสรรค บางครั้งแกล้งทำเป็นโง่ไม่รู้ และทำเป็นยอมแพ้

บุคคลใดประพฤติปฏิบัติได้ดังที่กล่าวมาแล้ว บุคคลนั้นย่อมจะได้รับผลหรืออานิสงส์แห่งการประพฤติปฏิบัติ นั้น ซึ่งถือว่าเป็นผลที่สนองทันตาในปัจจุบัน โดยไม่ต้องรอในภพชาติต่อไป อย่างน้อยสิ่งที่ได้กระทำลงไปส่งผลดีต่อตนเองและผู้อื่นอย่างแน่นอน

๑. สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง บุคลิกองอาจ มีเสน่ห์ กิริยามารยาทสง่างาม อายุยืน
๒. อุปนิสัยดีงาม จิตใจสูงส่ง เชื้อมั่นตนเอง เป็นที่น่ายำเกรงและรักใคร่ของเพื่อนฝูง
๓. งานบรรลุตรงเป้าหมาย ชีวิตครอบครัวปลอดภัย ผาสุกมั่นคง
๔. เป็นบุคคลแบบอย่างที่ดี ญาติมิตร หน่วยงานต่าง ๆ และประเทศชาติพึงปรารถนา

ประโยชน์ของการเจริญขันติและโสรจจะ มีผู้รู้กล่าวไว้เหมือนกันและต่างกันในบางแง่มุม แต่โดยทั่วไปแล้ว การมีความอดทน อดกลั้นต่อสิ่งไม่ดีหรืออกุศลที่มารบกวน ให้อดทนต่อความชั่วในขณะเดียวกันก็ให้อดทนต่อการทำความดี จะยอมย่อท้อไม่ได้ เพราะถ้าเราไม่อดทนต่อการทำความดี ก็จะเป็นเหตุหรือเปิดช่องให้ความชั่วหรือสิ่งไม่ดีเข้ามาแทนที่ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงยกย่องความอดทนหรือขันติ ว่าเป็นตบะอย่างยิ่ง

#### ๔.๓ การเจริญขันติและโสรจจะในการดำเนินชีวิต

การเจริญขันติและโสรจจะในการดำเนินชีวิต ในเบื้องต้นได้นำเสนอวิธีการเจริญหรือพัฒนาขันติและโสรจจะในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นแนวทางการพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสตร์ ประกอบด้วยสาระสำคัญ ๓ ประการ คือ ทมะ สิกขา และภาวนา โดยได้แบ่งการปฏิบัติเป็น ๓ ทาง คือ กาย จิตใจ และปัญญา ซึ่งแบ่งลงตามขั้นทั้งสามดังนี้ (๑)การปฏิบัติในขั้นต้น เน้นด้านร่างกาย (๒)การปฏิบัติในขั้นกลาง เน้นด้านจิตใจ และ(๓)การปฏิบัติในขั้นสูง เน้นด้านปัญญา

หลักธรรมคือขันติและโสรจจะ เป็นธรรมที่เนื่องถึงกัน คอยสนับสนุนกัน จะขาดข้อใดข้อหนึ่งไม่ได้ เพราะจะทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ได้รับผลที่พึงได้อย่างเต็มที่ อาจเกิดความเบื่อหน่ายหรือท้อแท้ได้ ลดละความพยายามในการเจริญขันติและโสรจจะ อาจคิดว่าสิ่งที่ทำลงไปส่งผลน้อยกว่าที่หวังไว้ ในทางตรงกันข้าม หากผู้นั้นปฏิบัติตามหลักขันติธรรม ไม่ขาดตกบกพร่อง ย่อมจะนำประโยชน์มาสู่ตนเองและผู้อื่นในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างแน่นอนและยั่งยืนตลอดไป

##### ๔.๓.๑ ขันติ ความอดทน ในชีวิตประจำวัน

ความอดทน เป็นคุณธรรมสำคัญที่เป็นเครื่องประคองจิตใจไม่ให้ท้อถอย เมื่อประสบความลำบากตรากตรำหรือความทุกข์ยาก อดทนต่อผู้รู้รักษาจิตใจให้เป็นปกติ ไม่หงุดหงิดฉุนเฉียว ในเมื่อประสบอารมณ์ร้ายยั่วโทสะ ต้องอดทนห้ามใจมิให้แสดงกิริยาวาจาหยาบคาย ออกมาให้คนอื่นเห็น ทำให้ไม่น่ารัก น่าเคารพนับถือ ไม่ยอมแพ้อุปสรรคทั้งภายในและภายนอก เป็นกำลังใจให้



สามารถต่อสู้กับกิเลสทั้งหลายให้สงบราบคาบ ดังพุทธศาสนสุภาษิตว่า ขนฺติ ปรมฺ ตโป ตีติกฺขา. “ความอดทน คือความอดกลั้นเป็นตบะอย่างยิ่ง”<sup>๓๔</sup>

ในชีวิตประจำวัน คนเราย่อมได้รับความทุกข์กาย ทุกข์ใจอยู่เป็นประจำ มากบ้างน้อยบ้างขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย การแก้ไข ต่อสู้ปัญหา ชีวิตที่เข้มแข็งเท่านั้นจึงจะเอาชนะได้ มีความสุข ความเจริญ ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ กล้าเผชิญกับปัญหา สู้งานจนสำเร็จ แม้บางครั้งจะพบกับสิ่งที่ตนเองไม่ชอบใจ ก็ต่อสู้กับกิเลสภายในใจไม่ให้จิตเศร้าหมอง

#### ๔.๓.๒ โสรัจจะ ความเสถียร ในชีวิตประจำวัน

ธรรมคู่ขันติ ความอดทน คือ โสรัจจะ ซึ่งแปลว่าความเสถียรคือการควบคุมจิตใจให้เยือกเย็นเหมือนปกติ เมื่อได้รับความทุกข์ หรือถูกกระทบกระทั่งเป็นต้น

โสรัจจะ เป็นธรรมคู่แฝดของขันติ ต้องมีคู่กันกล่าวคือ ขันติเป็นตัวข่มกายวาจา ไม่ให้แสดงอาการดื้อรนหรือพูดจาตอบโต้ เป็นต้น โสรัจจะ เป็นตัวข่มใจให้สงบนิ่ง ทำให้ดูเป็นปกติเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้นเช่น เมื่อถูกด่าว่า สามารถทนได้ไม่โต้ตอบ ข่มความโกรธไว้ได้ แต่ใจยังเดือดอยู่ มือยังสั่นอยู่ อย่างนี้เรียกว่ามีขันติ แต่ขาดโสรัจจะ เมื่อข่มใจให้เย็นได้ มือไม่สั่น ปากไม่สั่น หน้าไม่แดงด้วยความโกรธ เรียกว่ามีทั้งขันติและโสรัจจะ โสรัจจะเป็นโสภณธรรม คือเป็นธรรมที่ทำให้คนเราดูดี งดงาม<sup>๓๕</sup>

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก แสดงธรรมว่า ธรรมะที่คู่กับขันติก็คือ โสรัจจะ ที่ท่านแปลว่า ความเสถียร ตามศัพท์นั้นแปลว่า ความยินดีหรือความรื่นรมย์ของใจ พุดง่าย ๆ ก็คือความสบายใจ อันทำให้กายและวาจาก็สบาย เป็นปกติเรียบร้อย ดั่งงาม โสรัจจะดังที่กล่าวนี้ พุดง่าย ๆ ในทางปฏิบัติก็คือทำให้ใจให้สบาย โดยที่ฝึกที่จะระบายสิ่งที่อัดอยู่ในใจนั้น ให้ออกไปจากใจ ให้สงบไปจากใจ

ในขณะที่ปฏิบัติในขันตินั้น ถ้าไม่มีโสรัจจะคือการทำให้สบายนี้มาประกอบด้วย ก็จะรู้สึกว่าเป็นขันติที่เป็นทุกข์ ดังเช่นเมื่อกระทบกับคำจาบจ้วงล่วงเกิน ก็ปฏิบัติทำขันติคือความอดทนเอาไว้ แต่ว่ายังมีความเจ็บใจ ยังมีความโกรธ ความซึ่งเคียดอยู่ในใจ แต่ก็พยายามที่จะกลั้นเอาไว้ ดังที่เรียกว่าอดกลั้น อยากที่จะได้ตอบเขาออกไปทันที อยากที่จะทำร้ายเขาออกไปทันที ด้วยอำนาจของโทสะ หรือความเจ็บใจ แต่ก็กลั้นเอาไว้ไม่ทำออกไป

<sup>๓๔</sup> คุรยาละเอียดในหนังสือ พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม ๒ ฉบับมาตรฐาน, (กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์เลื่องเชียงจงเจริญ), มปป., หน้า ๑๕.

<sup>๓๕</sup> อ้างอิงจาก สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, ขันติ ความอดทน ในชีวิตประจำวัน, (กรุงเทพมหานคร: วัดบวรนิเวศวิหาร), มปป.

โทสะหรือความเจ็บใจที่มีอยู่ในใจนั้น ก็ทำให้เกิดความเครียดขึ้น แสดงออกทางหน้าทางตา เช่น ตาแดง หูแดง แสดงออกทางกิริยา เช่น แสดงอาการฮึดฮัด หรือว่าหยิบเอาสิ่งของที่ใกล้มือเขวี้ยงปาออกไป ได้แก่วกขว้างแกวออกไป ได้จามก็ขว้างจามออกไป เป็นการทดแทนที่จะวิ่งออกไปทำร้ายเขา ก็ทำร้ายพืชต่าง ๆ แทน เหล่านี้เพราะเหตุที่ว่าจิตใจยังมีความเจ็บใจ ยังมีโทสะที่กลุ่มกลัดอยู่ เป็นขันธ์ที่เป็นทุกข์ และเป็นขันธ์ที่ทำให้ใจไม่สบาย ต้องกลั่นเอาไว้ ต้องเดือดร้อนต้องกระสับกระส่าย ดังเช่นที่กล่าวมา เมื่อเป็นดังนี้ก็ต้องมีโสรัจจะเข้ามาช่วย คือทำให้ใจให้สบาย ระบายเอาความเจ็บใจ ระบายเอาความโกรธนั้นออกไปเสีย ไม่เก็บเอาไว้ให้เกิดความซึ่งเครียด ดังที่กล่าวมา

#### ๔.๔ สรุป

โสรัจจะจึงเป็นธรรมะสำคัญมาก อันทำให้ใจสบาย อันทำให้กายวากีสบาย เป็นปกติเรียบร้อยดีงาม ไม่ต้องหูแดง ตาแดง ไม่ต้องทำฮึดฮัด เขวี้ยงโนนเขวี้ยงนี่ ดังที่กล่าวมานั้น เพราะฉะนั้น ท่านจึงมักอธิบายโสรัจจะว่าเป็นศีล เพราะดูที่อาการกาย วาจาของผู้ที่ปฏิบัติในขันตินี้ว่าเป็นปกติเรียบร้อยดีงาม แต่อันที่จริงนั้นต้นเหตุก็คือต้องทำให้สบายตรงตามศัพท์ของโสรัจจะ ที่แปลว่ารื่นรมย์ดี สบายดี ใจดี

เพราะฉะนั้น โสรัจจะนี้จึงเป็นธรรมที่คู่กัน กับขันติ เป็นขันติข้อหนึ่ง เป็นโสรัจจะข้อหนึ่งที่ท่านเรียกว่าเป็นธรรมะที่ทำให้งาม เพราะว่าผู้ที่มีขันติโสรัจจะอยู่ดังนี้ ย่อมทำให้จิตใจก็งาม กายวากีสบาย เพราะสามารถที่จะรับยับยั้งเหตุแห่งทุกข์ต่าง ๆ ไปได้ ทั้งทำให้จิตใจให้สบาย คือสบายดี เหมือนอย่างไม่ได้ถูกกระทบกระทั่งอะไรด้วย กายวากีสบายดีด้วย ปราศจากอาการที่เป็นวิกลวิกลต่าง ๆ จึงเป็นธรรมะที่ทำให้งาม นี่เป็นขันติที่เป็นปฏิบัติทั่วไป