

## บทที่ ๕

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาขันติและโสรจจะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ ได้แก่ (๑) เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องขันติและโสรจจะในคัมภีร์พระพุทธานุสสาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับขันติและโสรจจะในคัมภีร์พระพุทธานุสสาเถรวาท และ (๓) เพื่อศึกษาการประยุกต์ขันติและโสรจจะในการดำเนินชีวิต การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธานุสสาเถรวาท ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส หนังสือ เอกสาร ตำราผลงานทางวิชาการ และรายงานการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาประมวล และเรียบเรียงตรวจสอบความถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญอาจารย์ที่ปรึกษา นำมาบรรยายเชิงพรรณนา โดยมีสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะดังนี้

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

##### ๕.๑.๑ แนวคิดเรื่องขันติและโสรจจะในคัมภีร์พระพุทธานุสสาเถรวาท

พบว่า หลักขันติในพระพุทธานุสสาเถรวาท เป็นลักษณะของความอดทนต่อสภาวะต่างๆ สามารถจำแนกได้ คือ (๑) ความอดทนต่อความลำบาก คือความลำบากที่ต้องประสบตามธรรมชาติ (๒) ความอดทนต่อทุกขเวทนา คือทุกข์ที่เกิดจากสังขาร (๓) ความอดทนต่อความเจ็บใจ คือการที่คนอื่นทำให้ผิดหวังหรือพูดจาให้เจ็บช้ำใจ และ (๔) ความอดทนต่ออำนาจกิเลสคือสิ่งยั่วยวนทั้งหลายทั้งทางใจและทางกายต้องมีความอดทนต่อสภาพทั่วไปที่มายั่วยวน บางครั้งนึกโลกอยากได้ของเขา หรือพ่ายแพ้ต่ออำนาจเงิน เป็นต้น ผู้ที่ได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดีแล้วจึงจะอดทน อดกลั้นต่อสิ่งที่มากระทบนั้นได้

วิธีทำให้มีความอดทน ต้องมีธรรมคุ้มครองโลก คือธรรมที่ช่วยให้โลกมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่เดือดร้อนและสับสนวุ่นวาย ดังนี้คือ (๑) หิริ คือความละอายบาป ละอายใจต่อการทำชั่ว และ (๒) โอตตัปปะ คือความกลัวบาป เกรงกลัวต่อความชั่วนั้นๆ

ในขณะที่มนุษย์ร่วมโลกกำลังเผชิญหน้ากับความขัดแย้ง และความรุนแรง อันเนื่องจากการขาดขันติธรรมทางศาสนา (Religious Tolerance) ซึ่งสะท้อนผ่านพฤติกรรมของคนบางคน

หรือบางกลุ่มที่อ้างตัวว่าเป็นศาสนิกของศาสนาใดศาสนาหนึ่ง แต่ขาดการเคารพ และขาดการให้เกียรติต่อหลักการ สัญลักษณ์ และความเชื่อทางศาสนาอื่นๆ ในวิถีทางที่ไม่เหมาะสมโดยการแสดงออกทางกาย และวาจาในเชิงลบมิตีต่างๆ

การอดทนต่อความลำบากตรากตรำ มีผลดีทำให้การทำงานลุล่วงไปได้ อดทนต่อความเจ็บป่วยไข้จะทำให้เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะครบบริบูรณ์ อดทนความเจ็บใจและกิเลสตัณหา จะช่วยป้องกันความผิดพลาดอันจะเกิดขึ้นด้วยโทษเสียได้ ผู้ที่มีความอดทน จะทำให้การทำหน้าที่กัลยาณมิตรประสบความสำเร็จ เหมือนลักษณะของแผ่นดิน แม้น้ำไม่ ภูเขาและอื่น ๆ แผ่นดินก็ยังทรงไว้ได้ อดทนจนเปลี่ยนเรื่องร้ายให้กลายเป็นเรื่องดี ยอมรับด้วยใบหน้าชื่นบาน เขาจะดำเนินดีเตียน คำว่าหยาบคายเสียดสีให้เจ็บใจอย่างไรก็ทนได้ ไม่แสดงอาการโต้ตอบ

โสรัจจะ ได้แก่ ความเสถียร ความรู้จักทำให้เข้มแข็ง ในเมื่อต้องอดทน มีความอึดอัด และเข้มแข็งเบิกบาน ความเสถียรใช้ในลักษณะที่ต้องอดทน คือไม่แสดงกิริยาเสียอกเสียใจให้ปรากฏเกินงาม

ขันติ และโสรัจจะ ธรรมะ ๒ ประการนี้ เป็นเครื่องส่งเสริมบุคลิกลักษณะทำให้เป็นคนมีเหตุผล หนักแน่น มั่นคง สุขภาพเรียบร้อย น่านับถือ ผู้มีคุณธรรม คือ ขันติและโสรัจจะ ประจำใจยอมเป็นคนที่มีน้ำใจงาม น้ำใจดี มีกิริยาจากสุภาพ สงบเสถียร ไม่ก่อการทะเลาะวิวาทกับใครๆ ย่อมเป็นคนที่น่ารักน่านับถือ จึงเป็นธรรมที่ส่งเสริมคนให้มีความอดทน

#### ๕.๑.๒ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับขันติและโสรัจจะในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

พบว่า หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับขันติและโสรัจจะ มีหลักธรรมด้วยกัน ดังเช่น โอวาท ๓ คือคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ถือเป็นหลักธรรมสำคัญของพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา เพราะหลักธรรมต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน สามารถสรุปลงในโอวาท ๓ ประการ ได้แก่

๑. ไม่ทำความชั่ว หมายถึง เว้นจากทุจริต คือเว้นจากการประพฤติชั่ว ด้วยกาย วาจา และใจ

๒. ทำแต่ความดี หมายถึง ประกอบสุจริต คือประพฤติชอบด้วยกาย วาจา และใจ

๓. ทำใจของตนให้สะอาดบริสุทธิ์ หมายถึง ทำใจของตนให้หมดจดจากเรื่องเศร้าหมองต่างๆ เช่น โลภ โกรธ หลง เป็นต้น

เบญจศีล หมายถึง ความประพฤติชอบทางกายและวาจา การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย การรักษาปกติตามระเบียบวินัย ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน

เบญจธรรม เป็นหลักธรรมคำสอนที่เกื้อกูลแก่การรักษาเบญจศีล ควรปฏิบัติควบคู่กัน เพราะถ้าเรามีเบญจธรรมแล้ว เราจะไม่ทำผิดเบญจศีล

บุญกิริยาวัตถุ หมายถึง เหตุแห่งการทำบุญหรือสิ่งที่ทำให้เกิดบุญขึ้น ในที่นี้หมายถึง บุญที่เกิดขึ้นด้วยการกระทำ ๓ อย่าง คือ ทานมัย สีลมัย และภาวนามัย

อคติ ๔ คือ ทางความประพฤตินิเสส ความลำเอียง ความไม่เที่ยงธรรม หรือความลำเอียงเกิดจากสาเหตุ ๔ ประการ คือ (๑) ฉันทาคติ (ลำเอียงเพราะรัก) (๒) โทสาคติ (ลำเอียงเพราะชัง) (๓) โมหาคติ (ลำเอียงเพราะเขลา) และ (๔) ภยาคติ (ลำเอียงเพราะกลัว)

อิทธิบาท หมายถึง ทางแห่งความสำเร็จ มี ๔ ประการ คือ (๑) ฉันทะ (ความพอใจ) (๒) วิริยะ (ความขยันหมั่นเพียร) (๓) จิตตะ (ความเอาใจใส่) และ (๔) วิมังสา (การพิจารณาไตร่ตรอง)

ภาวนา ๔ คือ การเจริญ การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนา ดังนี้ (๑) กายภาวนา (๒) สีลภาวนา (๓) จิตภาวนา และ (๔) ปัญญาภาวนา

ไตรสิกขา คือการศึกษา ๓ ด้าน คือ (๑) อธิศีลสิกขา การฝึก ศึกษาในด้านความประพฤติทางกาย วาจา และอาชีพ (๒) อธิจิตตสิกขา การฝึกศึกษาด้านสมาธิ หรือพัฒนาจิตใจให้เจริญยิ่งขึ้น และ (๓) อธิจิตปัญญาสิกขา การฝึกศึกษาในปัญญาสูงขึ้นไป

สัมปทา ๔ คือธรรมเป็นเหตุให้สมปรารถนามีอยู่ ๔ อย่าง ดังนี้ (๑) สัทธาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศรัทธา (๒) สีสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศีล (๓) จาคสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการบริจาค และ (๔) ปัญญาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยปัญญา

สังคหวัตถุ ๔ แปลว่า วิธีสงเคราะห์ หมายถึง วิธีปฏิบัติเพื่อยึดเหนี่ยวน้ำใจคนอื่นที่ยังไม่เคยรักใคร่นับถือ หรือที่รักใคร่นับถืออยู่แล้วให้สนิทแนบยิ่งขึ้น มี ๔ ประการ คือ (๑) ทาน (๒) ปิยวาจา (๓) อุตถจริยา และ (๔) สมานัตตตา

ฆราวาสธรรม ๔ คือ สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ โดยหลักธรรมเหล่านี้ มีความสำคัญต่อการสร้างตัวของฆราวาสมาก

หลักธรรมที่กล่าวมาทั้งหมดถือเป็นหลักธรรมที่สนับสนุนและส่งเสริมขันติและโสรัจจะ ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพราะแต่ละหลักธรรมมีความจำเป็น และต้องมีหากจะปฏิบัติหลักขันติธรรมให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

นอกจากนี้ยังมีหลักธรรมที่ควรหลีกเลี่ยงในขณะฝึกความอดทน (ขันติ) ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ยกหลักอกุศลกรรม ๑๐ เพราะถือเป็นหนทางแห่งกรรมที่เป็นอกุศล หรือการกระทำอันเป็นทางนำไปสู่ทุกข์ ความเสื่อมทั้งปวง พระพุทธองค์ทรงบัญญัติอกุศลกรรมบถไว้ ๑๐ ประการ ดังนี้ คือ (๑) กายกรรม ๓ (๒) วจีกรรม ๔ และ (๓) มโนกรรม ๓

ดังนั้น ควรหลีกเลี่ยงหรือปราศจากอกุศลกรรมบถ ทั้ง ๑๐ ประการข้างต้น ชีวิตก็จะมีแต่ความสุข คนรอบข้างก็มีความสุข ครอบครัวก็มีความสุขและสังคมก็มีความสุขไปด้วย

### ๕.๑.๓ การประยุกต์ขันติและโสรจจะในการดำเนินชีวิต

พบว่า การประยุกต์ใช้ขันติและโสรจจะในการดำเนินชีวิตในชีวิตประจำวัน ผู้คนต้องประสบกับเหตุการณ์ต่างๆ ทั้งถูกใจและไม่ถูกใจ บางครั้งทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบโต้ในสิ่งนั้นๆ มีการกระทบกระทั่งซึ่งกันและกัน อาจพัฒนาไปสู่ความรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ หากผู้นั้นไม่มีความอดทนอดกลั้นอารมณ์เหล่านั้นไว้ เพื่อจะลดปัญหาความขัดแย้งเหล่านั้นให้เบาบางหรือไม่เกิดขึ้นเลย ผู้นั้นจะต้องนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต โดยปฏิบัติให้เป็นปกติวิสัย หลักธรรมนั้นคือ ขันติธรรม ซึ่งเป็นธรรมที่สามารถสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นได้ในมนุษยชาติ โดยไม่เลือกชั้นวรรณะ ถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในชีวิตประจำวัน ควรเจริญหรือกำหนดพัฒนาขันติธรรมให้ยิ่งๆขึ้นไป โดยแบ่งการเจริญหรือพัฒนาออกเป็น ๓ ขั้น ดังนี้

#### (๑) การปฏิบัติในขั้นต้น (การพัฒนาตน)

การเจริญขันติและโสรจจะในขั้นต้นนี้ ผู้ปฏิบัติต้องพัฒนาตนเองให้พร้อมก่อน โดยเฉพาะทางกาย เปรียบเสมือนการปรับฐานไว้รองรับการเจริญในขั้นต่อไป เพราะเมื่อตนเองมีความพร้อมเป็นเบื้องต้นแล้ว ย่อมง่ายที่จะพัฒนาไปสู่ระดับสูงขึ้นไป

การพัฒนาตน ตรงกับภาษาอังกฤษว่า self-development แต่ยังมีคำที่มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า การพัฒนาตน และมักใช้แทนกันบ่อยๆ ได้แก่ การปรับปรุงตน (self-improvement) การบริหารตน (self-management) และการปรับตน (self-modification) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เหมาะสม เพื่อสนองความต้องการและเป้าหมายของตนเอง หรือเพื่อให้สอดคล้องกับ สิ่งที่สังคมคาดหวัง

#### (๒) การปฏิบัติในขั้นกลาง(การพัฒนาจิตใจ)

การปฏิบัติในขั้นนี้เป็นการพัฒนาขึ้นมาอีกขั้นหนึ่ง โดยเน้นไปที่การพัฒนาจิตเป็นหลัก เพื่อให้เป็นผู้ปฏิบัติหลักขันติและโสรจจะ มีความพร้อมทางด้านจิตใจ เมื่อมีสิ่งใดมากระทบก็ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์นั้น

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

### (๓) การปฏิบัติในขั้นสูง (การเจริญปัญญา)

ในขั้นนี้ถือว่าเป็นขั้นสูงสุดของการเจริญขันติและโสรจจะ เพราะผู้นี้ได้พัฒนาตนมาตามลำดับแล้ว ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ จนมาถึงขั้นสุดท้ายคือการพัฒนาปัญญา หรือการเจริญปัญญา เพื่อให้ผู้นี้เป็นผู้สมบูรณ์ทั้ง ๓ ด้าน

เพราะปัญญา แปลว่า ความรอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้ คนเราทุกคนต้องอาศัยปัญญาเป็นเสมือนแสงสว่างส่องทางในการดำเนินชีวิต หมายความว่า ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้จะมีพื้นฐานทางปัญญามาแต่กำเนิด เรียกว่า สขาทิกปัญญา คือปัญญาที่เกิดมาพร้อมกับชาติ แต่ถ้าจะพัฒนาให้มีปัญญาอยู่ในระดับสูงขึ้นไป เช่น มีปัญญารอบรู้ในสิ่งต่างๆ รอบรู้ถึงอุบายวิธีที่จะละเว้นความชั่วหันมาประพฤติความดี จนมีความบริสุทธิ์ทั้งกาย วาจา ใจ จะต้องอาศัยการฝึกฝนอบรมปัญญาเพิ่มเติมขึ้นมาใหม่ ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

นอกจากนั้นการ ขันติยังถือเป็นการทำมงคลอย่างหนึ่ง ซึ่งทำให้เกิดคุณค่าและความสำเร็จ แก่ตนเอง สังคม ดังนี้

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

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

### ๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปประยุกต์ใช้

ควรนำหลักคำสอนเรื่องขันติและโสรจจะในคัมภีร์พระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อให้การประพฤติปฏิบัติตนเป็นไปด้วยความราบรื่น สามารถฝ่าฟันอุปสรรคนานัปการไปได้ด้วยดี เพราะมีขันติธรรมคือความอดทน อดกลั้นต่อสิ่งชั่วร้ายที่มากกระทบ

การเจริญขันติและโสรจจะควรจะนำหลักธรรมอื่นมาสนับสนุนด้วย เพื่อให้หลักขันติและโสรจจะนั้นสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ซึ่งหลักธรรมเหล่านั้นจำเป็นต้องฝึกปฏิบัติให้เกิดมีขึ้นในตัวผู้ปฏิบัติ เช่น เบญจศีล เบญจธรรม ภาวนา ๔ อิทธิบาท ๔ เป็นต้น เป็นไปในด้านสนับสนุน ยังมีหลักธรรมบางอย่างที่ควรละเว้นเมื่อจะเจริญขันติและโสรจจะ เพราะจะทำให้เกิดการชักนำไปในทางเสื่อม

ไม่เกิดประโยชน์ ส่วนผู้ใดประพฤติปฏิบัติดีตรงตามหลักธรรมที่ส่งเสริมเกื้อกูลกัน ผู้นั้นก็จะได้รับประโยชน์หลายประการทั้งต่อตนเองและสังคมรอบข้างอีกด้วย

#### ๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑. การทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ได้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ จึงควรจะมีการวิจัยในเชิงปริมาณ โดยนำผลที่ได้จากงานวิจัยฉบับนี้ไปเป็นพื้นฐานข้อมูลในเบื้องต้นได้

๒. ควรศึกษาหลักธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทอื่นที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น สังคหวัตถุ ๔ พรหมวิหาร ๔ และอิทธิบาท ๔ เป็นต้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อสังคม ตลอดจนผู้ที่สนใจอื่นๆด้วย