

บทที่ ๓

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับขันติและโสรจจะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

การพัฒนาคุณธรรมคือ ขันติ และโสรจจะ นั้นมีธรรมที่เกี่ยวข้องสนับสนุนให้ธรรมทั้งสองนั้นมีประสิทธิภาพและพัฒนาการไปสู่คุณธรรมอื่นๆ นอกจากนั้นยังเป็นปัจจัยทำให้เกิดคุณธรรมที่เป็นประโยชน์คือการพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ ในพระพุทธานุศาสน์ ผู้ศึกษาได้กำหนดศึกษาหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้

- ๓.๑ ขอบเขตความหมายของหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับขันติและโสรจจะ
- ๓.๒ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องและสนับสนุนต่อขันติและโสรจจะ
- ๓.๓ อกุศลธรรมที่เป็นข้าศึกต่อขันติและโสรจจะ
- ๓.๔ สรุป

๓.๑ ขอบเขตความหมายของหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับขันติและโสรจจะ

หลักธรรมที่นำมาประกอบทั้งหมดนี้ ล้วนมีความเกี่ยวข้องกับขันติและโสรจจะอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะก่อนที่จะบุคคลใดจะปฏิบัติตนให้เป็นไปตามหลักธรรมแต่ละข้อ บุคคลนั้นต้องมีหลักธรรมที่จะทำให้ตนเองเป็นคนดีตามหลักพระพุทธศาสนา โดยจะยกเฉพาะหัวข้อธรรมมาอธิบายไว้ในเบื้องต้นพอสังเขป

พระพุทธองค์ทรงประกาศพระพุทธศาสนาด้วยการตรัสโอวาทไว้ เพื่อเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติของพุทธบริษัท โอวาททั้งสามข้อนี้ ถือว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาอันหนึ่งด้วย

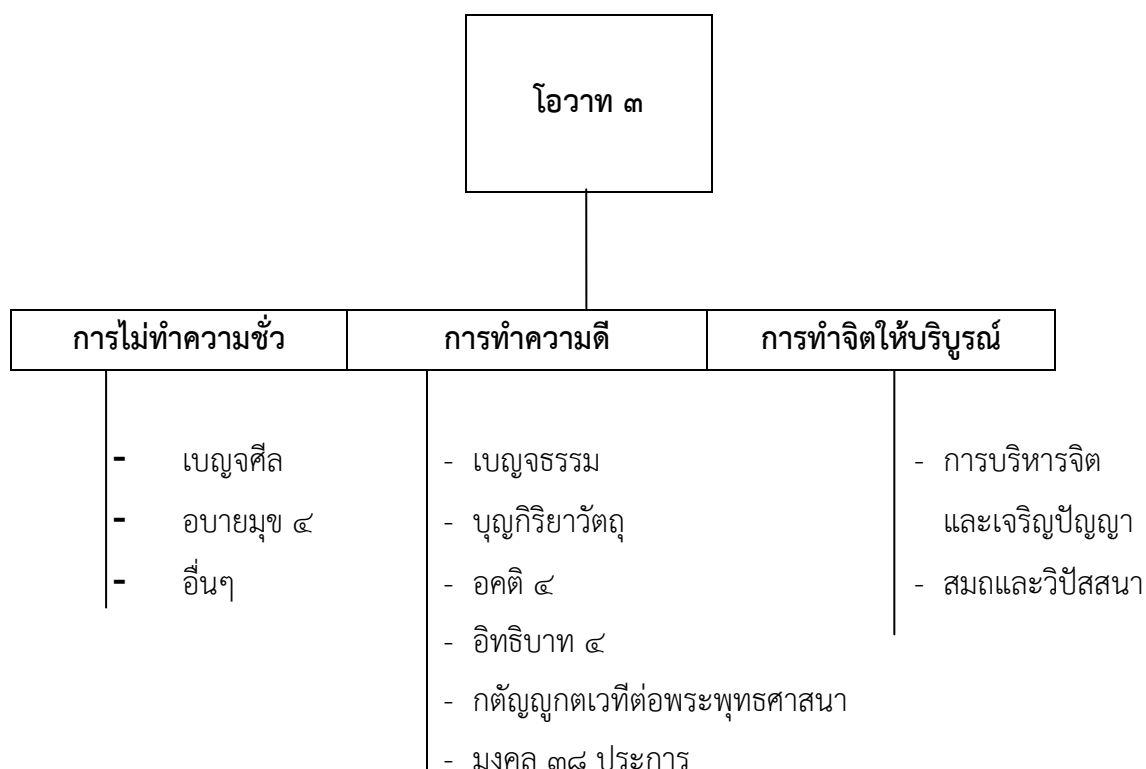
พุทธโอวาท ๓ ได้แก่ ประมวลคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นหลักใหญ่ ๓ ข้อ^๑ ดังนี้

๑. สพพปาปสส อกรรม (ไม่ทำความชั่วทั้งปวง)
๒. กุสลสฺสุปสมปทา (ทำแต่ความดี)
๓. สจิตตปริโยทปน (ทำใจของตนให้สะอาดบริสุทธิ์)

^๑ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๘๗.

หลัก ๓ ข้อนี้ รวมอยู่ใน โอวาทปาฏิโมกข์ ในที่ทรงแสดงวันเพ็ญ เดือน ๓ ที่บัดนี้ เรียกว่า วันมาฆบูชา^๒

ในแต่ละข้อยังมีหลักธรรมที่สนับสนุนรองรับไว้อย่างชัดเจน ซึ่งถือเป็นฐานในการปฏิบัติ ให้เข้าถึงตามพุทธโอวาท ตามแผนภูมิ^๓ ดังนี้



แผนภูมิที่ ๒ : แสดงหลักธรรมที่สนับสนุนพุทธโอวาท

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องอันดับแรกที่ต้องมีคือ ศีล ซึ่งถือว่าเป็นหลักธรรมเบื้องต้น เพื่อให้ผู้ปฏิบัติละเว้นจากการทำความชั่วทั้งทางกายและวาจา

เบญจศีล (ศีล ๕) หมายถึง ความประพฤติชอบทางกายและวาจา การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย การรักษาปกติตามระเบียบวินัย ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน

^๒ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๔/๕๗, พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๔/๓๙.

^๓ สุชาติดา วราห์พันธ์, **วิถีธรรมวิถีไทย**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์ เอ็มพันธ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๖.

เบญจธรรม (เบญจกัลยาณธรรม) หมายถึง ธรรม ๕ ธรรมอันดีงามห้าอย่าง คุณธรรมห้าประการ คู่กับเบญจศีล เป็นธรรมเกื้อกูลแก่การรักษาเบญจศีล ผู้รักษาเบญจศีลควรมีไว้ประจำใจ

ในการอยู่ร่วมกันในสังคมนั้น จำเป็นที่แต่ละคน ซึ่งเป็นสมาชิกของสังคมจะต้องทำตนให้เป็นคนเต็มคน ที่เรียกว่าเป็นมนุษย์ หรือเป็นคน ๑๐๐% เพื่อให้การอยู่ร่วมกันดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย มีความสงบสุข เกิดสันติสุข ไม่มีเวรภัยต่อกันและกัน หลักธรรมที่จะทำคนให้เป็นให้เต็มคนอันยังผลให้การอยู่ร่วมกันมีความสุขมีความสงบสุขนั้นก็คือ เบญจศีลเบญจธรรม^๔ เมื่อบริบูรณ์ด้วยศีลแล้ว ต้องมีกุศลกรรมบถ ๑๐ คือ ทางแห่งกุศลกรรม ทางทำความดี กรรมดีอันเป็นทางนำไปสู่สุคติประกอบไปด้วย

หลักภาวนา ๔ คือธรรมที่ควรกระทำให้เจริญขึ้น หรือให้เกิดขึ้นบ่อยๆ ในสันดานของตน ภาวนาแปลว่า การเจริญ การอบรม การทำให้มีให้เป็นขึ้น หมายถึง การทำจิตใจให้สงบและทำปัญญาให้เกิดขึ้น ด้วยการฝึกฝนอบรมจิตไปตามแบบที่ท่านกำหนดไว้ ซึ่งเรียกชื่อไปต่างๆ เช่น การบำเพ็ญกรรมฐาน การทำสมาธิการ เจริญภาวนา หรือการเจริญจิตตภาวนา

สัมปรายิกัตถสังวัตตนิกธรรม ๔ ประการ คือ ธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์เบื้องหน้า ธรรมเป็นเหตุให้สมหมาย หรือหลักธรรมอันอำนวยประโยชน์สุขขั้นสูงขึ้นไปซึ่งประกอบด้วย (๑) สัทธาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศรัทธา (๒) สीलสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศีล (๓) จาคสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการเสียสละ และ (๔) ปัญญาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยปัญญา^๕

สังคหัตถุ ๔ แปลว่า วิธีสังเคราะห์ หมายถึง วิธีปฏิบัติเพื่อยึดเหนี่ยวน้ำใจคนอื่นที่ยังไม่เคยรักใคร่นับถือ หรือที่รักใคร่นับถืออยู่แล้วให้สนิทแนบยิ่งขึ้น พุดง่าย ๆ สังคหัตถุ ก็คือ เทคนิควิธีทำให้คนรัก หรือมนต์ผูกใจคน

อีกนัยหนึ่ง สังคหัตถุ ๔ เป็นเหมือนกุญแจนำชีวิต เข้มทิศนำสังคมให้ก้าวไปสู่สันติภาพ ความสงบสุข และลดการย่ำยีพิพาทกันและกัน มองเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเป็นสิ่งมีชีวิตที่จะคอยดำรงช่วยเหลือ ไม่มองเพื่อนมนุษย์ด้วยกันคือเหยื่อที่จะคอยเอารัดเอาเปรียบกัน

ฆราวาสธรรม หมายถึง การปฏิบัติตนเป็นฆราวาสที่ดี ซึ่งเป็น ธรรมสำหรับผู้ครองเรือน มี ๔ ประการ คือ สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ มิใช่ประสงค์เป็นข้อปฏิบัติจำกัดเฉพาะในระหว่างคู่ครองเพียง ๒ คนเท่านั้น แต่มุ่งหมายให้ใช้ทั่วไปในชีวิตการครองเรือนทั้งหมด โดยยึดถือเป็นคุณธรรมพื้นฐานของจิตใจ ในการที่จะสร้างความสัมพันธ์อันดีงามกับคนทั้งหลายที่จะอยู่ร่วมหรือ

^๔ นิธิ ศิริพัฒน์, เบญจศีลและเบญจธรรม, บรรยายไว้ เมื่อ ๑๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕.

^๕ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), อ้างแล้ว, หน้า ๑๔๖-๑๔๗.

ติดต่อเกี่ยวข้องกันให้เหมาะสมตามฐานะนั้น ๆ เพื่อประโยชน์สุขทั้งแก่ชีวิตของตนเอง และแก่ชีวิตของคนอื่น ๆ ในสังคม

ดังนั้น ชีวิตครองเรือน หรือ ชีวิตคู่ จึงต้องเข้าใจซึ่งกันและกัน สามารถฝากผี ฝากไข้ ฝากชีวิตไว้ด้วยกันได้ มีความรู้ ความสามารถ และ ความดีมากพอ ที่จะเลี้ยงครอบครัวให้สุขสบาย เลี้ยงลูกหลานให้เป็นคนดีสืบต่อไป ทั้งนี้ พื้นฐานการใช้ชีวิตหลังแต่งงาน ต้องอาศัยความเสียสละต่อกันและกันอย่างมาก ต้องเสียสละเพื่อการดูแลทั้งทางกาย และ จิตใจ รู้จักถนอมน้ำใจกัน ในยามปกติ รู้จักให้กำลังใจกัน ในยามเผชิญอุปสรรค รู้จักเตือนสติห้ามปรามกัน ในยามประมาท และ มีความซื่อสัตย์ต่อกันและกัน อย่างเสมอต้นเสมอปลาย ซึ่งหากสามารถทำได้อย่างนี้แล้ว ชีวิตครอบครัวก็จะมีแต่ความสุข ปัญหาต่าง ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้นอย่างแน่นอน^๖

มรรคมืองค์ ๘ คือ หนทางถึงความดับทุกข์ เป็นส่วนหนึ่งของอริยสัจ ประกอบด้วย การปฏิบัติ ๘ ประการด้วยกัน เรียกว่า “มรรคมืองค์แปด” หรือ “มรรคแปด” (อภิญ्ञคิกมรรค)^๗

หลักธรรมะ กับภาวะผู้นำนั้น มีความสอดคล้องกันอย่างมหัศจรรย์เลยทีเดียว ซึ่งก็เป็นเรื่องที่น่าประหลาดใจว่า พระพุทธเจ้าท่านได้ทรงตรัสรู้ด้านหลักธรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับภาวะผู้นำ และทางแห่งความสุขได้ อีกทั้งมีผู้นำหลักธรรมคำสอนของท่านไปปฏิบัติ โดยเฉพาะผู้นำหลายๆ ท่านได้นำไปใช้เป็นหลักในการบริหารจนประสบความสำเร็จได้ ซึ่งหนึ่งในหลักธรรมที่มีความสำคัญ และสอดคล้องกับภาวะผู้นำมากที่สุด จากหลายๆ หลักธรรม และเป็นหลักธรรมที่ผู้นำควรจะศึกษาและยึดถือเป็นอันดับแรกสุดก็คือ หลักแห่งพรหมวิหาร ๔

นอกจากนั้นยังมีหลักธรรมอีกหลายข้อที่สำคัญและจำเป็นต่อการประพฤติปฏิบัติ และถือเป็นหลักประกันให้บุคคลนั้น เป็นคนดีมีคุณธรรม สามารถนำหลักธรรมเหล่านั้นมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตได้ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด สังคมใด ย่อมเป็นคนดีอยู่ตลอดเวลา เป็นที่ต้องการของสังคมนั้นอย่างแน่นอน

การที่มนุษย์ในโลกนี้จะสามารถหลักขันติธรรมไปใช้ให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ต้องศึกษาและปฏิบัติหลักธรรมอื่นควบคู่ไปด้วย จึงจะเป็นแรงเสริม หรือสนับสนุนให้ขันติ และโสรจจะ แข็งแกร่งหรือชัดเจนมากขึ้น หากเรียนรู้เพียงผิวเผิน ปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ อาจทำให้ไม่สมบูรณ์ ผลที่ได้รับก็ไม่สมบูรณ์ไปด้วย

^๖ วัดมงคลรัตนาราม ฟอรัท วอลตัน บีช, "ฆราวาสธรรม", บทความธรรมะ, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.mongkoltemple.com/page02/articles034.html> [๗ เมษายน ๒๕๕๘].

^๗ ที.ม. (ไทย) ๑๐ /๒๕๙/๓๔๘, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๔๙/๑๒๓.

เพราะฉะนั้น ขอบเขตความหมายของหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับขันติและโสรจจะ ยังมีหลายหลักธรรม ซึ่งแต่ละหลักธรรมล้วนมีความสำคัญทั้งสิ้น ในขั้นนี้จะเสนอไว้เพียงบางข้อเท่านั้น ส่วนเนื้อหาโดยพิสดาร หรือสมบูรณ์ยิ่งขึ้นจะแสดงไว้ในหัวข้อที่เกี่ยวข้องต่อไป

๓.๒ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องและสนับสนุนต่อขันติและโสรจจะ

๓.๒.๑ โอวาท ๓

โอวาท ๓ คือคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ถือเป็นหลักธรรมสำคัญของพระพุทธศาสนา จนกล่าวได้ว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา เพราะหลักธรรมต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนสามารถสรุปลงในโอวาท 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

พระพุทธองค์ประทานโอวาท ๓ หรือโอวาทปาฏิโมกข์แก่เหล่าภิกษุสงฆ์ จำนวน ๑,๒๕๐ รูป ที่มาประชุมพร้อมกันโดยมิได้นัดหมาย ในคืนวันเพ็ญ เดือน ๓ ที่วัดเวฬุวันมหาวิหาร ใกล้กรุง ราชคฤห์ แคว้นมคธ^๔

๑) การไม่ทำความชั่ว

การอบรมตนเองเบื้องต้น ในโอวาท ๓ โดยละเว้นความประพฤติที่ไม่ดีทางกายและวาจา ตามหลักธรรมเบื้องต้น เช่น เบญจศีล อปายมุข ๔ เป็นต้น

๑.๑) เบญจศีล

เบญจศีล หมายถึง ความประพฤติชอบทางกายและวาจา การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย การรักษาปกติตามระเบียบวินัย ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน

ดังนั้น ศีล ๕ จึงเป็นหลักธรรมเบื้องต้น เพื่อให้เป็นผู้ปฏิบัติละเว้นจากการทำชั่วทางกายและวาจา ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

^๔ เอกรินทร์ สีมหาศาล และคณะ, พระพุทธศาสนา ป.๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๔๔.

(๑) ปาณาติปาตา เวรมณี สิกขาปทัง สมาทियามิ

ศีลข้อ ๑ ให้ละเว้นจากการฆ่าสัตว์

สัตว์ในที่นี้ หมายถึง สัตว์ทุกชนิด ตั้งแต่สัตว์ขนาดเล็ก เช่น มด ยุง จนถึงสัตว์ที่มีขนาดใหญ่ เช่น ช้าง ม้า วัว ควาย รวมถึงคนด้วย

ที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติศีลข้อ ๑ เพราะพระองค์หยั่งรู้ว่าสิ่งมีชีวิตทุกชนิดย่อมรักชีวิต และมีความกลัวตายเหมือนกันหมด ดังนั้น จึงไม่ควรฆ่าสัตว์หรือเบียดเบียนสัตว์ต่างๆ ได้รับความเจ็บปวดทรมาน

การผิดศีลข้อ ๑ นี้จะต้องมีองค์ประกอบ ๕^๙ ข้อ ดังนี้

๑. สัตว์มีชีวิต
๒. รู้ว่าสัตว์นั้นมีชีวิต
๓. มีความตั้งใจที่จะฆ่า
๔. ลงมือฆ่า
๕. สัตว์ได้ตายลง

(๒) อทินนาทานา เวรมณี สิกขาปทัง สมาทियามิ

ศีลข้อที่ ๒ ให้ละเว้นจากการถือเอาของที่เขามิได้ให้ เว้นจากการลัก โกง ละเมิดกรรมสิทธิ์ ทำลายทรัพย์สิน

สิ่งของของใคร เจ้าของย่อมมีความรักและหวงแหน ทุกคนจึงไม่หวงลักขโมยหรือหยิบฉวยสิ่งของของผู้อื่นมาเป็นของตน สำหรับผู้ที่ผิดศีลข้อ ๒ ไม่ได้เป็นการผิดทางธรรมเพียงอย่างเดียว แต่เป็นการผิดทางโลกด้วย เพราะมีกฎหมายบังคับไว้ ไม่ให้มีการลักขโมย การละเมิดสิทธิ หรือแม้แต่การทำลายทรัพย์สินของผู้อื่นให้เสียหาย ถ้าใครฝ่าฝืนจะต้องถูกลงโทษตามกฎหมายด้วย เช่น การแอบขโมยสิ่งของตามร้านค้า นอกจากจะเป็นการผิดศีลข้อ ๒ แล้ว ยังต้องถูกดำเนินคดีตามกฎหมายอีกด้วย

การผิดศีลข้อ ๒ ต้องมีองค์ประกอบ^{๑๐} ดังนี้

๑. เป็นสิ่งของที่เจ้าของหวงแหน
๒. รู้ว่าสิ่งของนี้เจ้าของหวงแหน
๓. มีจิตคิดขโมย
๔. พยายามขโมย

^๙ เอกรินทร์ สีมหาศาล และคณะ, อ้างแล้ว, หน้า ๔๖.

^{๑๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๗.

๕. ได้สิ่งของนั้นมาด้วยการขโมย

(๓) กาเมสุมิฉฉาจารย์ เวรมณี สิกขาปทัง สมาதியามิ

ศีลข้อ ๓ ให้ละเว้นจากการประพฤติดินกาม ละเว้นจากการล่วงละเมิดสิ่งที่ผู้อื่นรักใคร่หวงแหน

การประพฤติดินกาม เช่น การล่วงละเมิดทางเพศบุตร หรือภรรยาหรือสามีของผู้อื่น ประพฤติผิดทางชู้สาว หรือการแย่งแฟนหรือคู่รักผู้อื่น ทำให้เกิดการโกรธแค้นกันมากที่สุด และเป็นสาเหตุให้เกิดการทำร้ายหรือฆ่าฟันกันตายเป็นจำนวนมาก

ดังนั้น ทุกคนจึงไม่ควรประพฤติดินกาม นอกจากนี้โทษแห่งการมากผิดมากเมีย อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคร้ายได้ เช่น โรคเอดส์ กามโรค

(๔) มุสาวาทา เวรมณี สิกขาปทัง สมาதியามิ

ศีลข้อที่ ๔ ให้ละเว้นจากการพูดเท็จ โกหก หลอกลวง ซึ่งเป็นการพูดให้ตลาดเคลื่อนจากความจริง

การกล่าวเท็จหลอกลวง เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการแตกแยกในหมู่คณะ เพราะเมื่อกล่าวเท็จจะทำให้ไม่ได้รับความน่าเชื่อถือจากบุคคลอื่น ทำให้ผู้อื่นรังเกียจว่าเป็นคนไม่มีความจริงใจต่อใคร เชื่อถือไม่ได้ ไม่มีใครอยากคบหาสมาคมด้วย สุดท้ายจะกลายเป็นคนไม่มีเพื่อน

(๕) สุราเมรยมชชปมาทภูฏานา เวรมณี สิกขาปทัง สมาதியามิ

ศีลข้อที่ ๕ ให้ละเว้นจากน้ำเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทเว้นจากสิ่งเสพติดให้โทษ

สุรา หมายถึง น้ำเมาที่กลั่นแล้ว หรือเหล้านั่นเอง

เมรัย คือ น้ำเมาที่ยังไม่ได้กลั่น เช่น สาโท อุ กระแช่ เปียร์

สารเสพติด หมายถึง สิ่งที่มีเมื่อ ได้เสพเข้าไปแล้ว ก็อยากที่จะเสพอีก และเมื่อไม่ได้เสพจะมีผลต่อร่างกาย

พระพุทธองค์ทรงบัญญัติศีลข้อ ๕ เนื่องจากสิ่งมีนเมาต่าง ๆ นั้น เมื่อดื่มหรือเสพเข้าไปจะทำให้มีนเมา ขาดสติ ซึ่งเป็นที่ตั้งของความประมาท เพราะคนเราเมื่อขาดสติแล้ว ก็ขาดความยับยั้งชั่งใจ สามารถทำความชั่วได้ง่ายขึ้น เช่น อุบัติเหตุบนท้องถนนเกิดจากการดื่มสุรามากมาย ดังนั้น ในช่วงเทศกาลต่างๆ หลายหน่วยงานจึงออกมารณรงค์ เรื่อง “เมาไม่ขับ”

ศีล ๕ คือ คุณธรรมพื้นฐานของความเป็นคน ซึ่งเป็นเครื่องประกันความปลอดภัยของคนในสังคม^{๑๑} ดังนี้

^{๑๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘.

ศีลข้อ ๑ ให้ความปลอดภัยแก่ชีวิตของคนและสัตว์

ศีลข้อ ๒ ให้ความปลอดภัยแก่ทรัพย์สิน

ศีลข้อ ๓ ให้ความปลอดภัยจากการถูกแย่งชิงคุ้มครอง ภัยจากโรคเอดส์ลดลง

ศีลข้อ ๔ ภัยจากการผิดสัญญา หักหลังกันจะไม่มี

ศีลข้อ ๕ ภัยจากโรคพิษสุราเรื้อรัง หรือสิ่งเสพติดจะไม่มี

ดังนั้น ถ้าคนในสังคมปฏิบัติตามศีล ๕ สังคมก็จะสงบสุข

๑.๒) อบายมุข ๔

อบายมุข แปลว่า ทางแห่งความเสื่อม หมายถึง ช่องทางหรือหนทางที่จะนำไปสู่ความเสื่อมเสีย^{๑๒} ซึ่งมี ๔ ประการคือ

(๑) เป็นนักเลงหญิงหมายถึง การชอบเที่ยวผู้หญิง ชอบเที่ยวกลางคืน มีความประพฤติไม่เหมาะสมทางเพศ เช่น หลงใหลในเพศตรงข้ามจนเกินพอดี มีความมกมากทางกามารมณ์ คบชู้ผลเสียจากการประพฤติเช่นนี้ คือทำให้เกิดความเสียหายในหน้าที่การงาน เกิดความแตกร้างในครอบครัว นำโรคภัยร้ายแรงมาสู่ครอบครัว เช่น โรคเอดส์ ทำให้เสียทรัพย์สิน และทำให้เกิดความเดือดร้อน

(๒) เป็นนักเลงสุรา หมายถึง การชอบเสพของมีเมาต่างๆ เช่น สุรา สิ่งเสพติด ซึ่งทำให้เกิดผลเสียต่างๆ เช่น บั่นทอนสุขภาพร่างกาย เสียทรัพย์สิน เกิดการทะเลาะวิวาท เสื่อมเสียเกียรติยศชื่อเสียง ประพฤติตนเป็นที่น่าอับอาย และทำให้สติปัญญาเสื่อมถอยลง

(๓) เป็นนักเลงการพนัน หมายถึง การชอบเสี่ยงโชคต่างๆ เช่น การเล่นหวย เล่นไพ่ ชนไก่ กัดปลา แทงม้า เป็นต้น ซึ่งทำให้เกิดผลเสียคือทำให้เกิดความผูกพยาบาท เมื่อแพ้ก็อยากได้คืน เมื่อชนะก็อยากได้มากขึ้น เป็นต้นเหตุแห่งการทะเลาะวิวาท ฉ้อโกง ไม่มีใครเชื่อถือหรือเลือกเป็นคู่ครองและทำให้สูญเสียทรัพย์สินเงินทอง จนอาจหมดเนื้อหมดตัวได้

(๔) คบคนชั่วเป็นมิตร หมายถึง การคบคนชั่ว คนชั่ว คือ คนที่ชอบประพฤติในอบายมุขทุกอย่างที่กล่าวมาแล้ว การคบคนชั่ว คือ การทำงานด้วยกัน กิน นอน เที่ยวร่วมกันบ่อยๆ ตามมา เช่น คบคนที่ เป็นนักเลงสุรา นักเลงการพนัน ก็ย่อมจะพาไปสู่ความเสื่อมเสีย การเลือกคบมิตรจึงควรเลือกคบคนดี เพราะคนดีย่อมนำเราไปสู่ที่ดี และคอยตักเตือนเราไม่ให้ทำในสิ่งที่ไม่ดี

๒) การทำความดี

^{๑๒} สุชาติดา วราหพันธ์, **วิถีธรรมวิถีไทย**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์ เอ็มพันธ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๑๑.

เมื่อเราฝึกอบรมกายและวาจาให้ตงวันจากการทำชั่วได้แล้ว ในทางพระพุทธศาสนาถือว่ายังไม่เพียงพอ เราต้องทำความดีด้วย เพื่อประโยชน์สุขของตนเอง ผู้อื่น และสังคมที่เราอยู่ และทำความดีสามารถปฏิบัติได้ตามหลักธรรมต่อไปนี้

๒.๑) เบญจธรรม

เบญจธรรม เป็นหลักธรรมคำสอนที่เกื้อกูลแก่การรักษาเบญจศีล ควรปฏิบัติควบคู่กัน เพราะถ้าเรามีเบญจธรรมแล้ว เราจะไม่ทำผิดเบญจศีล

(๑) เมตตาและกรุณา เป็นคุณธรรมที่ทำให้คนเราอยู่ร่วมกันด้วยความสุข คู่กับศีลข้อ ๒ เมตตา หมายถึง ความปรารถนาจะให้ผู้อื่นมีสุข กรุณา หมายถึง ความปรารถนาจะให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์ ดังนั้น เมื่อเรามีความสุขแล้ว ก็ควรแสดงความเมตตากรุณาต่อผู้อื่น

การที่เรารักษาศีลข้อ ๑ ได้ เรายังไม่ได้ชื่อว่าเป็นคนมีเมตตา เช่น เราพบสุนัขที่ถูกรถชนได้รับบาดเจ็บ เราพอจะช่วยมันได้ แต่เราไม่ช่วย ศีลข้อ ๑ ของเราก็ก่ไม่ขาด เพราะไม่ได้เป็นคนทำมันบาดเจ็บ แต่ขาดความเมตตาต่อสัตว์ ซึ่งเป็นเบญจธรรมข้อ ๑

(๒) สัมมาอาชีวะ คือ การหาเลี้ยงชีพในทางสุจริต หรือ “ทาน” คือ การแบ่งปันเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ซึ่งคู่กับศีลข้อที่ ๒ คนเราต้องหาเลี้ยงชีพ เมื่อรักษาศีลข้อ ๒ ได้ คือไม่ลักขโมยของผู้อื่นแล้วก็ต้องประกอบอาชีพสุจริต เพื่อให้มีรายได้มาเลี้ยงตนเองและครอบครัวอย่างเพียงพอ จึงจะเป็นการเกื้อกูลให้รักษาศีลข้อ ๒ ได้มั่นคงยิ่งขึ้น

อาชีพสุจริตทุกอาชีพล้วนมีเกียรติที่ผู้ประกอบอาชีพนั้นๆ ควรรู้สึกภาคภูมิใจ ถือเป็นการทำความดี ไม่ต้องหลบซ่อนผู้อื่น แต่คนที่ประกอบอาชีพสุจริต ถึงแม้ว่าจะหาเงินมาได้มาก ก็ต้องคอยหลบๆซ่อนๆ เนื่องจากกลัวผู้อื่นจะรู้ถึงความไม่ดีของตน และจะถูกจับไปลงโทษตามกฎหมาย

(๓) กามสังวร คือ ความสังวรในกาม ความสำรวมระวังรู้จักยับยั้งควบคุมตนในทางกามารมณ์ ไม่ให้หลงใหลในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส หรือ “สทาร์สันโดษ” คือ ความพอใจด้วยภรรยาของตน ซึ่งคู่กับศีลข้อที่ ๓

สำหรับชายหญิงที่มีคู่ครองแล้ว เมื่อรักษาศีลข้อ ๓ ได้แล้ว ถ้าจะให้มั่นคง จิตใจควรมีเบญจธรรมข้อ ๓ ควบคู่กันไปด้วย คือรู้จักพอใจในคู่ครองของตน หรือหญิงชายที่ยังไม่มีคู่ครอง ก็ให้รู้จักควบคุมตนเอง ไม่ให้หลงใหลในกามารมณ์จนเกินพอดี

(๔) สัจจะ คือ ความสัตย์ ความซื่อตรง ซึ่งคู่กับศีลข้อที่ ๔ ศีลข้อ ๔ จะรักษาได้มั่นคง ควรมีเบญจธรรมข้อ ๔ คอยเกื้อหนุน คือ ยึดมั่นในความจริงมีความซื่อสัตย์ ซื่อตรง เราจะไม่คอยตรวจสอบว่า เราเคยพูดโกหกกับใครบ้าง

(๕) สติสัมปชัญญะ คือ ระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ คือ ฝึกตนให้เป็นคนรู้จักยังคิด รู้สึกตัวเสมอว่า สิ่งใดควรทำ และไม่ควรทำ ระวังมิให้เป็นคนมัวเมาประมาท หรือ “อปปมาทะ” คือ ความไม่ประมาท ซึ่งคู่กับศีลข้อที่ ๕

เมื่อเราไม่ได้ดื่มของมึนเมาหรือสิ่งเสพติด ที่คอบั่นทอนสติสัมปชัญญะของเรา ซึ่งจะ ทำให้เกิดความประมาทแล้ว เราควรอบรมตนเองให้มีสติสัมปชัญญะก่อนที่จะทำหรือพูดสิ่งใดก็ตาม กล่าวคือ ระลึกได้ก่อนทำและก่อนพูด แล้วจึงค่อยทำหรือพูดสิ่งนั้น และต้องรู้สึกตัวขณะทำ และขณะพูด สติสัมปชัญญะจึงเป็นคุณธรรมที่ช่วยให้ทำงานสำเร็จได้โดยไม่ผิดพลาด

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า “ศีล ๕” (เบญจศีล) เป็นคุณธรรมที่เป็นข้อห้ามที่พึงสังวรระวังในการละเว้นการสร้างบาปกรรม ส่วน “เบญจธรรม” เป็นคุณธรรมที่เป็นส่งเสริมในการสร้างบุญกรรมที่ขนานกับเบญจศีลทั้ง ๕ ข้อ^{๑๓} นั้น ตามแผนผังดังนี้

เบญจศีล	เบญจธรรม
(๑) ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต	(๑) เมตตาและกรุณา
(๒) ไม่ลักขโมย	(๒) สัมมาอาชีวะ
(๓) ไม่ผิดในกาม	(๓) กามสังวร
(๔) ไม่พูดเท็จ	(๔) สัจจะ
(๕) ไม่ดื่มสุราน้ำเมา	(๕) สติสัมปชัญญะ

๒.๒) บุญกิริยาวัตถุ ๓

บุญกิริยาวัตถุ หมายถึง เหตุแห่งการทำบุญหรือสิ่งที่ทำให้เกิดบุญขึ้น ในที่นี้หมายถึง บุญที่เกิดขึ้นด้วยการกระทำ ๓ อย่าง คือ ทานมัย สีลมัย และภาวนามัย

(๑) ทานมัย (บุญสำเร็จด้วยทาน) คือ ทำบุญด้วยการให้ปันสิ่งของ การทำความดีด้วยการเสียสละวัตถุของตนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นโดยวิธีการที่ชอบธรรม สิ่งของที่เป็นทาน ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค อันเป็นสิ่งจำเป็นแก่ชีวิต การให้ทานมี ๒ ลักษณะ คือ

๑) เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีฐานะยากจนกว่าหรือผู้ที่ประสบภัยพิบัติต่างๆ รวมทั้งการเสียสละทรัพย์สมบัติ การสร้างถาวรวัตถุที่เป็นสาธารณประโยชน์ เช่น อุโบสถ วิหาร โรงเรียน โรงพยาบาล สะพาน ถนน เป็นต้น

^{๑๓} นิธิ ศิริพัฒน์, เบญจศีลและเบญจธรรม, บรรยายไว้เมื่อ ๑๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕.

๒) เพื่อบูชาต่อผู้มีพระคุณ เป็นการให้เพื่อแสดงความกตัญญูทวนที่ต่อผู้มีพระคุณ เช่น การถวายทานแด่พระสงฆ์ ผู้ทรงศีล ผู้บำเพ็ญประโยชน์ การให้เครื่องอุปโภคบริโภคแก่บิดา มารดา ญาติผู้ใหญ่ ครูอาจารย์และผู้ที่มีพระคุณอื่นๆ เป็นต้น

(๒) สิลมัย (บุญสำเร็จด้วยศีล) คือ ทำบุญด้วยการตั้งใจรักษาศีล โดยการฝึกหัดกาย วาจา ให้เรียบร้อยเป็นปกติ ฝึกควบคุมตนเอง งดเว้นจากการประพฤตินิสัยที่ไม่ถูกต้องไม่ควร พยายามแก้ไขปรับปรุงความประพฤติของตนเองให้ดีขึ้นด้วยการรักษาศีล ๕

(๓) ภาวนามัย (บุญสำเร็จด้วยภาวนา) คือ ทำบุญด้วยการเจริญภาวนา คือ ฝึกอบรม จิตใจให้มีความสงบ เยือกเย็น ไม่ดิ้นรนหรือกระวนกระวายไปตามความผันผวนของเหตุการณ์ๆ รอบตัว กล่าวคือ เป็นความสุขอันเกิดจากการทำความดีให้เกิดขึ้นภายในตัวตนด้วยการบำเพ็ญ เพียรสมาธิภาวนา

๒.๓) อคติ ๔

อคติ ๔ คือ ทางความประพฤตินิสัย ความลำเอียง ความไม่เที่ยงธรรม หรือความ ลำเอียงเกิดจากสาเหตุ ๔ ประการ คือ

๑. ฉันทาคติ (ลำเอียงเพราะรัก) คือ ทำให้ไม่ยุติธรรม เพราะความรักใคร่ เช่น น้อง ของตนเองเล่นกับเพื่อนแล้วรังแกเพื่อน แทนที่จะดูว่าน้อง กลับไปดูว่าเพื่อนของน้องแทน ว่ามา แก่ลั้่นน้องของตน

๒. โทษาคติ (ลำเอียงเพราะชัง) คือ ทำให้ไม่ยุติธรรม เพราะความไม่ชอบ เช่น พ่อแม่ที่ รักลูกแต่ละคนไม่เท่ากัน เมื่อลูกที่ตนเองรักมากทำผิด ไม่ยอมลงโทษ แต่ไปลงโทษลูกที่ตนเองไม่ ค่อยรักแทน

๓. โมหาคติ (ลำเอียงเพราะเขลา) คือ ทำให้ไม่ยุติธรรม เพราะความไม่รู้ เบาทิปัญญา หลงผิด เช่น พ่อแม่ที่ลงโทษลูกโดยที่ยังไม่ได้สอบถามความเป็นจริง ผู้ใหญ่ที่ลงโทษผู้น้อยโดยที่ยัง ไม่ได้สอบสวนความจริงให้รอบคอบ

๔. ภยาคติ (ลำเอียงเพราะกลัว) คือ ทำให้ไม่ยุติธรรม เพราะความกลัวภัย เช่น เห็น เพื่อนนักเรียนที่ตัวใหญ่กว่าทำความผิด แต่ไม่กล้าบอกครู เพราะกลัวเพื่อนจะมาทำร้าย หรือ ตำรวจเห็นผู้มีตำแหน่งสูงกว่าตนกระทำความผิด แต่ไม่กล้าจับ เพราะกลัวถูกย้าย

๒.๔) อิทธิบาท ๔

อิทธิบาท หมายถึง ทางแห่งความสำเร็จ มี ๔ ประการ คือ

๑. ฉันทะ (ความพอใจ) หมายถึง ความรู้สึกชอบหรือพอใจใคร่ในงานที่ตนทำ หรือ ในสิ่งที่จะศึกษาเล่าเรียน ดังนั้น เราจึงต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับงานที่จะทำหรือเรื่องที่จะต้อง ศึกษาก่อนว่า จะทำให้เราได้รับประโยชน์อะไร เช่น การตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ทำให้เรามีความรู้ดี

ไม่ไกลเวลา เป็นที่รักใคร่ของพ่อแม่ ครูอาจารย์ เป็นต้น ฉันทะจึงจะถือว่าเป็นหลักธรรมข้อแรกในการทำงานต่างๆ ซึ่งจะทำให้เกิดหลักธรรมอีก ๓ ข้อตามมา

๒. วิริยะ (ความขยันหมั่นเพียร) เมื่อมีความพอใจในงานที่จะกระทำหรือสิ่งที่จะศึกษา ก็จะทำให้เกิดความขยันในการกระทำสิ่งนั้น การงานที่ทำก็จะสำเร็จได้

๓. จิตตะ (ความเอาใจใส่) หนทางไปสู่ความสำเร็จอีกประการหนึ่งคือ ความเอาใจใส่ในการทำงาน การศึกษา มีจิตใจจดจ่อต่องานที่ต้องทำ ซึ่งจะมีมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับความพอใจและขยันหมั่นเพียร

๔. วิมังสา (การพิจารณาไตร่ตรอง) คือ การใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองงานที่ทำว่า ยังมีอะไรบกพร่องที่ต้องแก้ไขหรือควรเพิ่มเติมอะไร ซึ่งจะทำให้งานนั้นดีขึ้น เพราะเมื่อเรามีความรักในงานที่ทำ รวมทั้งทำอย่างพากเพียร เอาใจใส่ ย่อมต้องการให้งานที่ทำเสร็จนั้นออกมาเป็นที่น่าพอใจ จึงต้องพิจารณางานที่ทำว่า ดีหรือยัง มีสิ่งใดต้องปรับปรุงแก้ไขอีก ซึ่งวิมังสาจะทำให้งานที่ทำสมบูรณ์และไม่บกพร่อง หรือทำให้งานที่ยังบกพร่องอยู่มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

๓.๒.๒ ภาวนา^{๑๔}

ภาวนา หมายถึง การเจริญ, การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา : cultivation; training; development มีดังนี้

๑. กายภาวนา (การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ : physical development)

๒. สีลภาวนา (การเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน : moral development)

๓. จิตภาวนา (การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อุตทนมัสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น : cultivation of the heart; emotional development)

๔. ปัญญาภาวนา (การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้

^{๑๔} พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๗๐.

บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา : cultivation of wisdom; intellectual development)

ในบาลีที่มา ท่านแสดงภาวนา ๔ นี้ ในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคล จึงเป็น ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา (ผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว) บุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ ครบถ้วนย่อมเป็นพระอรหันต์^{๑๕}

อีกนัยหนึ่งภาวนา หมายถึง การเจริญ, การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม หรือ การพัฒนา ประกอบด้วย

๑. กายภาวนา (physical development) แปลว่า พัฒนากาย ได้แก่ การพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง ไร้โรค มีสุขภาพดี และที่สำคัญก็คือการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เริ่มตั้งแต่ปัจจัย ๔ เป็นต้นไป อย่างถูกต้องดีงาม ในทางที่เป็นคุณประโยชน์ เช่น สัมพันธ์กับอาหาร โดยการกินเพื่อช่วยให้ร่างกายมีกำลัง มีสุขภาพดี ไม่ใช่เพื่อบริโภคอร่อย อวดโก้ แสดงฐานะ สัมพันธ์กับโทรศัพท์ โดยดูเพื่อติดตามข่าวสาร แสวงหาความรู้ ส่งเสริมปัญญา มิใช่เพื่อหมกมุ่นในความสนุกสนานเพลิดเพลินหรือเอาเป็นเครื่องมือเล่นการพนัน เป็นต้น

๒. สิลภาวนา (moral development) แปลว่า พัฒนาศีล หมายถึงการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมให้เป็นไปด้วยดี เริ่มแต่ไม่ก่อการเบียดเบียน ไม่ทำความเดือดร้อนต่อผู้อื่นและสังคม ประพฤติในสิ่งที่ เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่น และต่อสังคม มีระเบียบวินัย ประกอบสัมมาชีพด้วยความขยันหมั่นเพียร ฝึกฝนอบรมกายวาจาของตนให้ประณีตปราศจากโทษ ก่อคุณประโยชน์และเป็นเครื่องสนับสนุนการฝึกอบรมจิตใจยิ่งขึ้นไป

๓. จิตตภาวนา (emotional development) แปลว่า พัฒนาจิต คือ พัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติดีงามพร้อมซึ่งอาจแบ่งออกเป็น 3 ด้านดังนี้คือ

๓.๑ คุณภาพจิต คือ ให้มีคุณธรรมต่าง ๆ ที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม เป็นผู้ที่มีจิตใจสูง ละเอียดอ่อน เช่น มีเมตตา มีความรักความเป็นมิตร มีกรุณา อยากช่วยเหลือปลดปล่อยความทุกข์ของผู้อื่น มีจาคะ คือมีน้ำใจเผื่อแผ่ มีคารวะ มีความกตัญญู รวมทั้งมุ่งพัฒนาบุคคลให้มีจิตที่มีคุณภาพเป็นต้น

๓.๒ สมรรถภาพจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น มีสติ มีวิริยะ คือ ความเพียร มีขันติ คือความอดทน มีสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นแน่วแน่ มีสัจจะ คือความจริงจัง มีอธิษฐาน คือความเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อจุดมุ่งหมาย เป็นจิตใจที่พร้อมและเหมาะสมที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานทาง

^{๑๕} อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๒๑.

ปัญญา คือการคิดพิจารณาให้เห็นความจริงแจ่มแจ้งชัดเจน รวมทั้งการสร้างเกราะป้องกันโดยอาศัยหลักธรรมต่างๆดังกล่าว

๓.๓ สุขภาพจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีสุขภาพดี มีความสุขสดชื่น ร่าเริงเบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมทั้งจะยิ้มแย้มได้ มีจิต ปราโมทย์ ไม่เครียด ไม่กระวนกระวายใจ ไม่คับข้องใจ ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ไม่หดหู่โศกเศร้า รวมทั้งการสร้างให้มีสุขภาพจิตที่ดีได้ เป็นต้น

หากนำมาเทียบเคียงหลักธรรมในพระพุทธศาสนาหมวดหนึ่งที่เป็นรากฐานของการพัฒนาคน ได้แก่ ภาวนา ๔ คำว่า ภาวนาเป็นเรื่องของการพัฒนา การฝึกอบรม การทำให้เกิดขึ้น หรือการเจริญ ซึ่ง ๔ เรื่องของการภาวนาที่ปรากฏในหลักธรรม ประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนาและปัญญาภาวนา เมื่อเทียบเคียงกับการบริหารสมัยใหม่เรื่อง 4 H จะเข้าคู่กันได้อย่างกลมกลืน

กายภาวนา หมายถึง สุขภาพ หรือ Health ที่ทำอะไรให้แข็งแรงแข็งแกร่ง โดยทางพระพุทธศาสนาคือการรู้จักบ่มเพาะฝึกอบรมตัวกายของเราที่จะติดต่อเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมต่างๆให้เป็นไปอย่างปกติ เป็นไปด้วยดีไม่เกิดโทษเป็นไปในทางที่เป็นคุณ หมายถึงความพยายามสร้างหรือบ่มเพาะให้คนในองค์กรมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมกับทางกายภาพได้อย่างราบรื่นเป็นเรื่องของเราคนเดียวที่จะมีการดำรงทำต่อสิ่งที่มากระทบ

แกร่งในที่นี้ คือทั้งในเรื่องของความแข็งแรงของร่างกาย และความแข็งแรงในความเพียร ความวิริยะอุตสาหะ ไม่ได้เจอปัญหาแล้วท้อถอยง่าย เพราะหลายที่เราจะเห็นว่าคนเก่งเวลาไปเจอปัญหาอุปสรรคอาจหยุดหรือไม่อยากจะเดินต่อ บางคนดีที่ไม่มีเรื่องของความอุตสาหะ พอไปเจอสังคมที่อาจจะไม่ใช่ สังคมคนดีโดยส่วนใหญ่ ก็พยายามที่จะถอยกลับออกมาอยู่ในที่มั่นของตัวเอง โดยที่ไม่พยายามไปเปลี่ยนแปลงคนไม่ดีเหล่านั้น เพราะฉะนั้นก็ต้องถือว่าเรื่องของความแกร่งเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่สำคัญ

ศีลภาวนา เรื่องของความประพฤติ การตั้งอยู่ในระเบียบวินัย เป็นเรื่องของการปฏิสัมพันธ์คนอื่น คือทำอย่างไรถึงจะอยู่ร่วมกันได้ระหว่างคน ๒ คนหรือมากกว่า ๒ คนขึ้นไปอย่างเกื้อกูลไม่เบียดเบียนกัน แทนตัว 4H คือ หมวดของ Hand ส่วน จิตภาวนา คือเรื่องของ Heart ทำอย่างไรถึงจะบ่มเพาะให้คนมีจิตใจที่มั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมต่างๆ ในเรื่องความมีเมตตา กรุณา ความเบิกบานและสุดท้ายเรื่องของปัญญาภาวนาเทียบได้กับเรื่องของ Head

เรื่องของปัญญาในทางศาสนาพุทธมีความละเอียดลึกซึ้งมากกว่าในเรื่องของปัญญาทางโลกหรือปัญญาในรูปแบบของตะวันตก กล่าวคือ การคิดหรือการที่เราจะสังเคราะห์ให้เป็นองค์ความรู้ในทางธุรกิจหรือในการทำงานอาจจะต้องการข้อมูลมาประมวลผล

โดยอาศัยหลักการหรือทฤษฎีต่างๆ ซึ่งในทางปฏิบัติหลักการเหล่านี้อาจล้าสมัยหรือเข้าไม่ได้กับยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป ถ้าเป็นภาษาธรรมชาติหลักการพวกนี้อาจจะไม่ใช่นอกกาลิโก คือมันมีการเปลี่ยนแปลงไปตามเวลา ดังนั้น อาจเชื่อถือไม่ได้ว่าปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาตรึกตรองด้วยการอาศัยข้อมูลหลักการต่างๆ ไม่ถูกต้องความเป็นจริงทั้งหมดก็ได้ ซึ่งในหลักธรรมศาสนาพุทธมีการระบุปัญญาที่สูงสุดเรื่องของภาวนามะยะปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นที่อาจจะไม่ใช่เรื่องของความคิด ไม่ใช่เรื่องของการใช้ข้อมูล แต่เป็นการพยายามเตรียมจิตใจให้มีความเอื้อหรือเหมาะสมต่อการทำให้ปัญญาเกิดขึ้นจากภายในเป็นปัจจัตตังเหมือนกัน ก็คือต้องเรียนรู้เฉพาะตน

องค์กรคุ้นเคยกับบ่มเพาะพนักงานให้เป็นคนเก่งด้วยการฝึกอบรม มีหลักสูตรอะไรต่างๆ แต่การปลูกฝังให้คนในองค์กรเป็นคนดีเป็นคนมีความเพียรวิริยะอุตสาหะ มีความแกร่ง และมีความเกื้อกูล การนำ ภาวนา ๔ มาเป็นฐานของการออกแบบหรือการพัฒนาฝึกอบรมหรือกิจกรรมต่างๆ ในองค์กร สามารถจะทำให้องค์กรนั้นขึ้นชื่อว่ามีการบริหารจัดการทรัพยากรมนุษย์ด้วยหลักวิถีพุทธ

เพราะพื้นฐานความเก่งเราสามารถเติมเรื่องของปัญญาเข้าไป แต่เป็นปัญญาที่เราจะไม่ได้มองเรื่องของการใช้ตรรกะอย่างเดียว ต้องมีทั้งเรื่องของพัฒนาจิตในด้านความดีงามที่ไม่จำเป็นว่าองค์กรต้องพาพนักงานไปปฏิบัติธรรมในกรณีเดียว อาจบ่มเพาะจิตใจด้วยการส่งเสริมความดีงามในรูปแบบอื่นๆ เช่น การใช้กิจกรรมที่มีส่วนร่วมกับคุณพ่อ คุณแม่ของพนักงาน อาทิ การจัดงานวันคล้ายวันเกิดให้กับพนักงานแล้วก็เปิดโอกาสกลับไปขอพรจากพ่อแม่ อันนี้ก็ถือเป็นกิจกรรมหนึ่งที่สามารถจะได้ในการบ่มเพาะจิตใจ ที่สำคัญไม่ว่ากิจกรรมไหนก็แล้วแต่ผู้บริหารหรือเจ้าของกิจการจะต้องทำเป็นตัวอย่าง

ภาวนา ๔ ไม่จำเป็นต้องเริ่มจากเรื่องแรกก่อน อาจทำสลับกันไปเหมือนกับเป็นกงล้อที่เกื้อกูลกัน ถ้าปัญญาดีภาวนาอื่นๆ จะดีขึ้นตามหมุนปั่นลูกโซ่ไป ที่สำคัญเมื่อได้ปฏิบัติแล้วในฐานปัจเจก ตัววิริยะอุตสาหะความเพียรที่เราใช้โมเดลของ Hand จะทำให้คนๆ นั้นสามารถดึงพนักงานที่อาจจะยังเข้าไม่ถึงและเข้ามามีส่วนร่วมในการยกระดับไปพร้อมๆ กัน ด้วยเห็นว่าการพัฒนาองค์กรไม่ได้มองที่ตัวปัจเจกอย่างเดียว แต่มองว่าทำอย่างไรถึงทำให้การบ่มเพาะคนถึงระดับที่ต้องการแล้วเค้าเองก็ต้องกลับไปที่จะสามารถนำเอาคนอื่นตามเข้าไปด้วย^{๑๖}

^{๑๖} เนื้อหาบทความนี้สรุปจากการสัมภาษณ์ ดร.พิพัฒน์ ยอดพฤติการ ในรายการ “บริหารธุรกิจแนวพุทธ” สถานีโทรทัศน์ผ่านดาวเทียมช่องเก้าแก้วทีวี ๒๔ ชั่วโมง เพื่อผู้ประกอบการ SMEs รับชมได้ทาง www.taokaetv.com .

๓.๒.๓ ไตรสิกขา

ไตรสิกขา^{๑๗} (The Three fold Training) คือการศึกษา ทั้ง๓มีหัวข้อตามหลักดังนี้

๑. อธิศีลสิกขาการฝึกศึกษาในด้านความประพฤติทางกาย วาจา และอาชีพ ให้มีชีวิตสุจริตและเกื้อกูล (Training in Higher Morality)

๒. อธิจิตตสิกขา การฝึกศึกษาด้านสมาธิ หรือพัฒนาจิตใจให้เจริญได้ที่ (Training in Higher Mentality หรือ Concentration)

๓. อธิจิตปัญญาสิกขา การฝึกศึกษาในปัญญาสูงขึ้นไป ให้รู้คิดเข้าใจมองเห็นตามเป็นจริง (Training in Higher Wisdom)

ไตรสิกขานี้ เมื่อนำมาแสดงเป็นคำสอนในภาคปฏิบัติทั่วไป ได้ปรากฏในหลักที่เรียกว่า โอวาทปาฏิโมกข์ (พุทธโอวาทที่เป็นหลักใหญ่ ๓ อย่าง) คือ

- | | |
|-------------------|--------------------------------------|
| ๑. สพพปาปสส อกรรม | การไม่ทำความชั่วทั้งปวง (ศีล) |
| ๒. กุสลสุปปสมปทา | การบำเพ็ญความดีให้เพียบพร้อม (สมาธิ) |
| ๓. สจิตตปริโยทปน | การทำจิตของตนให้ผ่องใส (ปัญญา) |

องค์ประกอบทั้ง ๘ ของมรรค จัดปรับเข้าระบบการศึกษาที่ครบองค์ ๓ ของไตรสิกขา

ไตรสิกขานี้ เรียกว่าเป็น “พหุธัมมิกถา” คือคำสอนธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงบ่อย และมีพุทธพจน์แสดงต่อเนื่องกันของกระบวนการศึกษาฝึกอบรม ที่เรียกว่าไตรสิกขา ดังนี้

“ศีลเป็นอย่างนี้ สมาธิเป็นอย่างนี้ ปัญญาเป็นอย่างนี้ สมาธิทำศีลบ่มแล้ว ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก ปัญญาที่สมาธิบ่มแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก จิตที่ปัญญาบ่มแล้วย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยสิ้นเชิง คือ จากมามสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ

ความสัมพันธ์แบบต่อเนื่องของไตรสิกขานี้ มองเห็นได้ง่ายแม้ในชีวิตประจำวัน กล่าวคือ(ศีล-สมาธิ) เมื่อประพฤติดี มีความสัมพันธ์งดงาม ได้ทำประโยชน์อย่างย่น้อยดำเนินชีวิตโดยสุจริต มั่นใจในความบริสุทธิ์ของตน ไม่ต้องกลัวต่อการลงโทษ ไม่สะดุ้งระแวงต่อการประทุษร้ายของคู่เวร ไม่หวาดหวั่นเสียใจต่อเสียงตำหนิหรือความรู้สึกไม่ยอมรับของสังคม และไม่มี ความฟุ้งวุ่นวายใจ เพราะความรู้สึกเดือดร้อนรังเกียจในความผิดของตนเอง จิตใจก็เอิบอัม ชื่นบานเป็นสุข ปลอดโปร่ง สงบ และแน่วแน่ มุ่งไปกับสิ่งที่คิด คำที่พูดและการที่ทำ(สมาธิ-ปัญญา) ยิ่งจิตไม่ฟุ้งซ่าน สงบอยู่กับตัว ไร้สิ่งขุ่นมัว สดใส มุ่งไปอย่างแน่วแน่เท่าใด การรับรู้

^{๑๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๗๒.

การคิดพิจารณาองเห็นและเข้าใจสิ่งต่างๆก็ยิ่งชัดเจน ตรงตามจริง เล่น คล่อง เป็นผลดี ในทางปัญญามากขึ้นเท่านั้น

อุปมาในเรื่องนี้ เหมือนว่าตั้งภาชนะน้ำไว้ด้วยดีเรียบร้อย ไม่ไปแก้งสั่นหรือเขย่ามัน (ศีล) เมื่อน้ำไม่ถูกกวน คน พัด หรือเขย่า สงบนิ่ง ผงฝุ่นต่างๆกันนอนกัน หายซ่อน น้ำก็ใส (สมาธิ) เมื่อน้ำใส ก็มองเห็นสิ่งต่างๆได้ชัดเจน (ปัญญา)

ในการปฏิบัติธรรมสูงขึ้นไป ที่ถึงขั้นจะให้เกิดญาณ อันรู้แจ้งเห็นจริงจนกำจัดอาสวกิเลสได้ ก็ยังต้องการจิตที่สงบนิ่ง ผ่องใส มีสมาธิแน่วแน่ยิ่งขึ้นไปอีก ถึงขนาดระงับการรับรู้ทางอายตนะต่างๆได้หมด เหลืออารมณ์หรือสิ่งที่กำหนดไว้ใช้งานแต่เพียงอย่างเดียว เพื่อทำการอย่างได้ผล จนสามารถกำจัดกวาดล้างตะกอนที่นอนกันได้หมดสิ้น ไม่ให้มีโอกาสชุ่นอีกต่อไป

๓.๒.๔ สัมปทา ๔ ประการ

ธรรมเป็นเหตุให้สมปรารถนามีอยู่ ๔ ^{๑๘}อย่าง

๑. สัทธาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศรัทธา
๒. สีลสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศีล
๓. จาคสัมปทาถึงพร้อมด้วยการบริจาค
๔. ปัญญาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยปัญญา

คนปรารถนาจะได้ สมบัติ ยศ อายุยืน และความเกิดในสวรรค์ จะต้องปฏิบัติอย่างไร

ต้องอยู่ในธรรมอันเป็นเหตุสมหมาย ๔ อย่าง คือ

๑. สัทธาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศรัทธา
๒. สีลสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศีล
๓. จาคสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการบริจาค
๔. ปัญญาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยปัญญา.

สัทธาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศรัทธา หมายความว่าอย่างไร

หมายความว่า มีศรัทธาตั้งมั่น ไม่ง่อนแง่นคลอนแคลน มีความเชื่อประกอบด้วย ปัญญาอันถูกต้อง ประกอบด้วยองค์ ๔ คือ

- ๑) เชื่อกรรม (กัมมสัทธา)
- ๒) เชื่อผลของกรรม(วิปากสัทธา)
- ๓) เชื่อความที่สัตว์ มีกรรมเป็นของตน(กัมมัสสกตาสัทธา)

^{๑๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), อ้างแล้ว, หน้า ๑๔๖.

๔) เชื่อความตรัสรู้ของพระตถาคต คือ พระพุทธเจ้า คือ เชื่อพระปัญญาตรัสรู้ (ตถาคตโพธิสัทธา)แล้วก็เป็อันเชื่อถือนในโอวาทของพระองค์ ซึ่งทรงสั่งสอนไว้อันประกอบด้วยเหตุผล ไม่ได้เชื่อด้วยงมงาย หรือน้อมใจเชื่อ ศรัทธา ในข้อนี้หมายเอา ตถาคตโพธิสัทธา

๓.๒.๕ สังคหัตถ์ ๔

สังคหัตถ์ ๔ แปลว่า วิธีสงเคราะห์ หมายถึง วิธีปฏิบัติเพื่อยึดเหนี่ยวน้ำใจคนอื่นที่ยังไม่เคยรักใคร่นับถือ หรือที่รักใคร่นับถืออยู่แล้วให้สนิทแนบยิ่งขึ้น พุดง่าย ๆ สังคหัตถ์ ก็คือ เทคนิควิธีทำให้คนรัก หรือมนต์ผูกใจคน นั้นเอง มีทั้งหมด ๔ ประการ^{๑๙} ดังนี้

๑) ทาน ทาน คือ การให้ ได้แก่ การเสียสละ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การแบ่งปันช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของ การให้ทานให้เพื่อขจัดกิเลส เช่น การบริจาคทานแก่นสมณชีพรามณ์ ผู้ทรงศีลเพื่อขจัดความโลภหรือความตระหนี่ เป็นการชำระจิตใจให้สะอาด ยกกระดับจิตใจให้สูงขึ้น และการให้เพื่อสงเคราะห์หรือเพื่อยึดเหนี่ยวน้ำใจคนอื่น การทำทานโดยให้สังคหัตถ์นี้ ในแง่ปฏิบัติหมายถึง การเฉลี่ยหรือแบ่งให้จากส่วนที่ตนมีอยู่ มิใช่ให้มากมายจนไม่เหลือ หรือให้จนผู้รับร่ำรวยจุดประสงค์เน้นที่การแสดงอัธยาศัยไมตรีมากกว่าความมากหรือน้อยของวัตถุที่ให้ เพราะฉะนั้น คนยากจนหรือคนที่มีวัตถุสิ่งของเล็กน้อยก็สามารถแบ่งปันให้ทานผู้อื่นได้ตามอัตภาพของตน เช่น การแบ่งปันอาหารให้เพื่อน แบ่งปันเครื่องเขียนให้เพื่อน เป็นต้น คุณธรรมข้อนี้จะช่วยให้ไม่เป็นคนละโมภ ไม่เห็นแก่ตัว เราควรคำนึงอยู่เสมอว่า ทรัพย์สินสิ่งของที่เรามาได้ มิใช่สิ่งจีรังยั่งยืน เมื่อเราสิ้นชีวิตไปแล้วก็ไม่สามารถจะนำติดตัวเอาไปได้

๒) ปิยวาจา ได้แก่ การพูดคำสุภาพ อ่อนหวาน เพื่อให้เกิดความสมานสามัคคี ปิยวาจาทำได้ง่าย เพราะวาจานั้นมีในตัวเรา เพียงเรามีสติ มีเมตตาในใจก็สามารถพูดออกมาได้ คำพูดมีอยู่ ๒ ประเภท ได้แก่

(๑) คำพูดที่พูดออกไปแล้วคนฟังเกลียด เช่น คำหยาบ คำด่า คำประชด คำกระทบกระเทียบ คำแดกดัน คำสบถ เป็นต้น คำพูดเหล่านี้เรียกว่า “อัปปิยวาจา”

(๒) คำพูดที่พูดออกไปแล้วทำให้คนฟังรัก เช่น คำอ่อนหวาน คำชมเชยจากใจจริง คำพูดที่ชวนให้เกิดความสมัครสมานไมตรี เป็นต้น

๓) อตถจริยา หมายถึง การบำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือกันและกันในวงแคบ และบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ในวงกว้าง หลักธรรมข้อนี้มุ่งสอนให้คนพัฒนาตน ๒ ด้าน คือ การทำตนให้เป็นประโยชน์ และทำในสิ่งที่เป็ประโยชน์ การทำตนให้เป็นประโยชน์ หมายถึง ทำตนให้มีคุณค่าในสังคมที่ตนอาศัยอยู่ อย่างคำพังเพยที่ว่า “อยู่บ้านท่านอย่างนิ่งดูตาย ปั่นวัวปั่นควายให้ลูก

^{๑๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๔๐/๑๖๗; ๒๖๗/๔๔,อง.จตุกก. (ไทย)๒๑/๓๒/๔๒; ๒๕๖/๓๓๕;

ท่านเล่น” หรือ “อยู่ก็ให้เขาไว้ใจไปก็ให้เขาคิดถึง” คนที่ไม่นั่งดูตายมีอะไรพอจะช่วยเหลือคนอื่น และสังคมได้ก็เอาใจใส่ชวนช่วยเหลือนตามสติกำลัง ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “คนทำหมู่ คณะให้ดังงาม” อยู่ที่ไหนก็สร้างความเจริญที่นั่น วิธีทำตนให้เป็นประโยชน์และทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์ อาจทำได้หลายวิธี เช่น การตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ฝึกฝนอบรมตนให้เป็นคนเจริญด้วย ความรู้ ความสามารถ เป็นบุตรที่ดีของบิดามารดา เป็นศิษย์ที่ดีของครูอาจารย์เป็นนักเรียนที่ดีของ สถานศึกษา เป็นพลเมืองที่ดีของประเทศไทย ตลอดจนเป็นศาสนิกชนที่ดีของพระพุทธศาสนา

๔) สมานัตตตา การวางตนเสมอต้นเสมอปลาย หมายถึง การวางตนได้เหมาะสม มี ความหมาย ๒ ประการ คือ

(๑) วางตนได้เหมาะสมกับฐานะที่ตนมีอยู่ในสังคม เช่น เป็นหัวหน้าครอบครัว เป็นบิดา มารดา เป็นครูอาจารย์ เป็นเพื่อนบ้าน เป็นต้น ตนอยู่ในฐานะอะไรก็วางตนให้เหมาะสมกับฐานะที่ เป็นอยู่ และทำได้อย่างเสมอต้นเสมอปลาย

(๒) ปฏิบัติตนอย่างสม่ำเสมอต่อคนทั้งหลาย ให้ความเสมอภาค ไม่เอารัดเอาเปรียบ ผู้อื่น เสมอในสุขและทุกข์ คือ ร่วมสุขร่วมทุกข์ ร่วมรับรู้ปัญหา และร่วมแก้ปัญหาเพื่อประโยชน์ ของสังคม

สังคหัตถ์ ๔ ประการ^{๒๐} ดังกล่าวมาแล้ว อำนวยประโยชน์ที่มองเห็นได้เป็นรูปธรรมดัง ต่อไปดังนี้

๑. ช่วยให้บุคคลดำรงตนอยู่ได้ในสังคมด้วยความสุข
๒. เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจ สมานไมตรีระหว่างกัน
๓. เป็นเครื่องส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ให้มีความเคารพนับถือกันตาม สมควรแก่ฐานะ
๔. เป็นเครื่องประสานองค์ประกอบต่างๆ ของสังคมให้คงรูปอยู่และดำเนินไปได้ด้วยดี
๕. ช่วยส่งเสริมศีลธรรมและป้องกันความประพฤติเสื่อมเสียในสังคม

๓.๒.๖ หลักขรวาจาธรรม ๔^{๒๑}

หลังจากที่ได้นำเสนอการฝึกจิตไปแล้ว ทั้งสมาธิและการเจริญสติ ต่อมาสำหรับหลักการ ปฏิบัติตนที่ขาดไม่ได้เลย คือการฝึกฝนตนให้เป็นคนดีพร้อม เพื่อที่ความรักจะได้สมหวังดีพร้อม เช่นกัน เพราะถ้าหากเรามีความบกพร่องหลายประการ เป็นคนที่ไม่ดีพอ ก็จะเหมือนกับโองที่ร้าว

^{๒๐} อัง.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๑๑๔/๒๒๒ , อัง.นวก.; ๒๓/๒๐๙/๓๗๗.

^{๒๑} ธ.ธรรมรักษ์, "หลักขรวาจาธรรม 4 ปฏิบัติตนได้ดี สมหวังในรักดังตั้งใจ", [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.torthammarak.com/modules/smartsection/item.php?itemid=171> [๙ เมษายน ๒๕๕๘].

แม้มีน้ำไหลเข้าโอง น้ำก็ย่อมไหลออกทางรูรั่วอยู่ดี และถึงแม้ในพุทธศาสนาจะมีคำกล่าวที่ว่า “ที่ใดมีรัก ที่นั่นมีทุกข์” ซึ่งอาจตีความหมายคำว่า “รัก” คือ “ความทุกข์” แต่อย่างไรก็ดี ในหลักคำสอนของพุทธศาสนาก็ไม่ได้ปฏิเสธให้คนไร้ความรัก แต่ในทางตรงกันข้าม ก็มีหลักธรรมที่สอนให้คนรักกันอย่างดีมีศีลธรรม ปฏิบัติตนอย่างผู้ที่เจริญแล้ว และครองเรือนอย่างมีคุณค่า มีหลักธรรมในหัวใจ ซึ่งหลักธรรมที่ใช้ในการปฏิบัติตนสำหรับทุกคนที่มีความรัก คือ “ขรवासธรรม ๔”

หลักขรवासธรรม ๔ นี้ จะสอนให้คนเรารู้จักการดำเนินชีวิตทางโลกอย่างผู้ประสบความสำเร็จ ซึ่ง ขรवासธรรม ประกอบด้วย ๒ คำ “ขรवास” แปลว่า ผู้ดำเนินชีวิตในทางโลก ผู้ครองเรือน และ “ธรรม” แปลว่า ความถูกต้อง ความดีงาม นิสยที่ดีงาม ขรवासธรรมประกอบด้วยธรรมะ ๔ ประการ คือ สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ โดยหลักธรรม ๔ ประการนี้ มีความสำคัญต่อการสร้างตัวของขรवासมา

ในพระไตรปิฎก บันทึกว่า พระพุทธองค์ทรงให้เหล่าสาวกของพระองค์ไปถามผู้รู้ท่านอื่นๆ ว่า มีสิ่งใดในโลกนี้ที่สร้างเกียรติยศให้คนเราได้เท่ากับการมี “สัจจะ” หรือไม่ มีสิ่งใดในโลกนี้ที่สร้างปัญญาให้คนเราได้เท่ากับการมี “ทมะ” หรือไม่ มีสิ่งใดในโลกนี้ที่สร้างทรัพย์สมบัติให้คนเราได้เท่ากับการมี “ขันติ” หรือไม่ และมีสิ่งใดในโลกนี้ที่สร้างหมู่มิตรให้คนเราได้เท่ากับการมี “จาคะ” หรือไม่ ซึ่งการที่พระพุทธองค์ทรงให้สาวกของพระองค์ไปถามผู้รู้ท่านอื่นๆ อย่างนี้ ก็เป็นเครื่องยืนยันอย่างยิ่งยวดว่า ไม่มีธรรมะใดๆ ที่จะใช้สร้างตัวให้ประสบความสำเร็จได้ยิ่งกว่าธรรมะอันประเสริฐ ๔ ประการนี้ ดังนั้นแล้ว หากบุคคลต้องการที่จะประสบความสำเร็จทั้งในชีวิต การงาน ตำแหน่ง ฐานะ และความรัก เขาผู้นั้นต้องสร้าง สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะให้เกิดขึ้นกับตนตามหลักขรवासธรรม 4 ยิ่งถ้าสร้างและพัฒนาตัวเองจนเป็นคุณสมบัติขั้นพื้นฐานประจำตนได้นั้น ก็จะทำให้สามารถสร้างเกียรติยศ สร้างปัญญา สร้างทรัพย์สมบัติ และสร้างหมู่ญาติมิตรให้เกิดขึ้นได้สำเร็จด้วยกำลังความเพียรของตน

เมื่อหลักขรवासธรรม ๔ มีประโยชน์อนันต์ดังกล่าแล้ว เรามาดูข้อปฏิบัติของหลักธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ดีกว่า ได้แก่

๑. สัจจะ

แปลว่า จริง ตรง แท้ เป็นหลักความซื่อสัตย์ ความจริงใจต่อคนที่เรารัก ซึ่งธรรมชาติของคนเรานั้นก็ย่อมต้องการความจริงใจ หากไม่มีความจริงใจให้กัน อีกฝ่ายหนึ่งก็ต้องรู้ตัวแน่ๆ บางคนขนาดไม่ค่อยสนิทกันยังรู้เลยว่าคนอื่นไม่จริงใจกับตนเอง ดังนั้นการคบหาสมาคมระหว่างบุคคลในสังคมไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใด จำต้องมีหลักธรรมสัจจะข้อนี้อยู่ด้วยเสมอ แต่การมีความจริงใจอย่างเดียวโดยไม่แสดงออกก็ยังไม่พอ เพราะการแสดงออกซึ่งความซื่อสัตย์และความจริงใจ

ต่อบุคคลที่เรารู้จัก จะทำให้เป็นรากฐานสำคัญที่สืบสานความสัมพันธ์ระหว่างกัน ซึ่งหากมีความจริงใจและซื่อสัตย์ ความสัมพันธ์ต่อกันก็สามารถสานต่อสัมพันธ์กันในระยะยาวได้ต่อไป

ส่วนสำหรับคนที่มีความรักนั้น การมีความซื่อสัตย์และความจริงใจให้คนรักนั้น จะต้องดูแลและพิถีพิถันมากกว่าคนทั่วไป เพราะการมีชีวิตคู่ที่ย่อมต้องการทำให้เกิดความไว้วางใจ ความเชื่อใจระหว่างคู่รัก หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งขาดสัจจะต่อคนรัก ย่อมเป็นเหตุให้เกิดความริ้วฉานได้ง่าย ทำให้ทั้งสองฝ่ายหวาดระแวงแคลงใจกัน และไม่ยากนักที่จะแตกหัก เลิกรากันไป ยากที่จะประสานให้คืนดีได้ดังเดิม

ดังนั้นแล้ว ด้วยเหตุนี้เอง หลายคนจึงได้ให้นิยามความรักว่าเป็น การมีความจริงใจให้แก่กัน ซึ่งตามหลักความเป็นจริงแล้ว ความจริงใจและความซื่อสัตย์ก็ควรเป็นข้อปฏิบัติพื้นฐานที่บุคคลที่รักกันพึงมีให้แก่กันเป็นอันดับแรก เพราะคนรักกันถ้ายังไม่จริงใจต่อกัน ก็เหมือนกับไม่ได้รักกันจริง หรือเป็นรักหลง หรือรักจอมปลอมนั่นเอง เพราะฉะนั้นแล้วหากเรามีความจริงใจต่อผู้อื่น เราก็จะได้รับความจริงใจกลับมานั่นเอง

อานิสงส์ของการมีสัจจะ ได้แก่ เป็นคนมีความรับผิดชอบ เป็นคนหนักแน่นมั่นคง ชีวิตและหน้าที่การงานมีความเจริญก้าวหน้า มีคนเคารพยกย่อง มีคนเชื่อถือและเกรงใจ มีคนรักใคร่นิยม พบเจอกับรักแท้ มีเกียรติยศชื่อเสียง เป็นต้น

โทษของการขาดสัจจะ ได้แก่ ไม่มีความรับผิดชอบ เป็นคนเหลวไหล ไร้ความสามารถในการทำงาน ชีวิตพบแต่ความตกต่ำ ไร้คนรักจริง มีแต่คนดูถูก ไร้คนเชื่อถือ ไร้ความเจริญรุ่งเรืองในหน้าที่การงาน มียศเสื่อมยศ มีลาภเสื่อมลาภ เป็นต้น

๒. ทมะ

แปลว่า การข่ม ใจ การปรับตัว ฝึกตน ข่มจิต และรักษาใจ มีความหมายไปในทางการรู้จักบังคับควบคุมอารมณ์ของตนเอง ซึ่งหลักธรรมข้อนี้มีมาตั้งแต่ก่อนที่จะค้นพบอริยกันแล้วนะครับ ซึ่งทมะนี้ หากคนไหนมีสูงก็จะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี หากใครมีต่ำก็จะมีปัญหาด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง เรียกว่าง่าย ๆ ว่าอริยตนนั่นเอง ซึ่งการอยู่ร่วมกันในสังคม หรืออยู่กับคนที่เรารักนั้น เราต้องปรับตัวเข้าหาเขาและเขาต้องปรับตัวเข้าหาเรา ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งแข็งขืนไม่ยอมเข้าใจและปรับตัวเข้าหากัน ก็จะทำให้ชีวิตรักหรือชีวิตคู่ไม่สมหวังดังตั้งใจ

ยิ่งคนเรานั้นแต่ละคนต่างมาจากพื้นฐานชีวิตและประสบการณ์ชีวิตที่แตกต่างกันออกไป ดังคำว่า “ร้อยพ่อพันแม่” ดังนั้น จึงไม่มีใครที่สามารถเป็นได้ทุกอย่างตามที่ใจของเราคิด และตัวเราเองก็เช่นเดียวกันที่ไม่สามารถเป็นไปได้อย่างตามใจคนอื่นต้องการ ด้วยความแตกต่างกันเช่นนี้ เราจึงต้องยอมรับข้อบกพร่องและความแตกต่างของกันและกันให้ได้ คู่รักหลายคู่เลิกกันด้วยเหตุผลความแตกต่างจนสร้างความเจ็บช้ำน้ำใจให้อีกฝ่ายเป็นอย่างมาก เพราะเหตุผลของ

ความแตกต่างไม่น่าจะนำมาเป็นเหตุผลแห่งการเลิกรากันเลย เพราะไม่มีใครในโลกนี้ไม่มีใครหรอกที่จะไม่แตกต่างกัน

“หมี” จึงเป็นการฝึกข่มใจระงับความรู้สึกต่อเหตุบกพร่องของกันและกัน พุดง่ายๆ ว่า รู้จักทนกันให้ได้ รู้จักยอมรับในความต่างของกันและกัน รู้จักฝึกฝนปรับปรุงตน รู้จักแก้ไขข้อบกพร่อง ปรับนิสัยและอัธยาศัยให้กลมกลืนประสานเข้าหากันได้ ไม่เป็นเอาแต่ใจตนเอง หรือดื้อรั้นเอาอารมณ์ของตนเป็นใหญ่โดยไม่สนใจอีกฝ่ายเลย การมีหมีก็เพื่อที่จะทำให้เรายอมรับในข้อบกพร่องของคนรักของเราหรือผู้อื่นได้ รวมทั้งจุดเด่น จุดดีของเขาด้วย

หลักอันแท้จริงของหมี ก็คือการใช้สติและปัญญาในการตัดสินใจ ควบคุมจิตใจ ในการทำความเข้าใจคนที่เรารัก รวมถึงเข้าใจถึงความเป็นไปอันแท้จริงของโลกนี้ด้วย หากเราไม่มีธรรมะข้อนี้ เท่ากับว่าเราเป็นคนที่ไม่สามารถนำสติปัญญาในการพิจารณาเรื่องต่างๆ ซึ่งผลร้ายของการปล่อยให้อารมณ์ หรือข้อบกพร่องที่มีมาควบคุมเราได้นั้น ก็จะกลายเป็นเหตุให้เราแตกแยกความสามัคคีกับคนที่เรารัก หรือกับผู้อื่น การที่ไม่สามัคคี หรือไม่ลงรอยกันเป็นแค่อาการเบื้องต้นของการที่เราไม่มีหลักธรรมหมีต่ำ แต่อาการขั้นต่อไปนั้น ความแตกร้าวจะทำลายชีวิตคู่รักให้แตกขาดจากกันอย่างสมบูรณ์แบบในที่สุด

จากที่กล่าวไปแล้ว เมื่อทุกคนต่างรู้ดีว่า ไม่มีใครที่จะสมบูรณ์แบบไปหมดทุกอย่าง ทุกคนต้องเข้าใจในข้อด้อยและข้อเด่นของผู้อื่น เมื่อเข้าใจผู้อื่นแล้วก็จะจึงจะเป็นผู้ที่สามารถได้รับความเข้าใจจากคนที่เรารัก หรือคนอื่นๆ ได้เช่นกัน ซึ่งหลักธรรมข้อนี้นั้น ก็เหมือนเช่นข้ออื่นๆ คืออาจจะดูจับต้องยากสักหน่อย แต่ถ้าเราพยายามฝึกหัดควบคุมใจของตนทีละน้อย ให้เป็นผู้ที่บังคับควบคุมอารมณ์และจิตใจของตนเอง ให้ทำใจกับปัญหาและความแตกต่างที่เกิดขึ้น เราก็จะเป็นผู้หนึ่งที่ได้ผลดีแห่งความสุข สมหวังในรักจากหลักธรรมข้อนี้

อานิสงส์ของการมีหมี ได้แก่ ทำให้เป็นคนรักการฝึกฝนตนเอง มีความสามารถในการทำงาน ไม่มีศัตรู ไม่มีความแค้นกับใคร สามารถยับยั้งตนเองไม่ให้หลงไปทำผิด หรือหลงไปในทางที่ผิดได้ สามารถตั้งตัวได้ มีสมองดี มีปัญญาเป็นเลิศ มีใจที่สงบสุขเพราะควบคุมอารมณ์ได้ เป็นต้น

โทษของการขาดหมี ได้แก่ ไม่ฝึกฝนตนเอง ปล่อยชีวิตไปตามยถากรรม ขาดความสามารถในการทำงาน หลงผิดไปทำความชั่วได้ง่าย เข้าใจผิดในเรื่องต่างๆ ได้บ่อย เกิดการทะเลววิวาทได้ง่าย มักลุ่มหลงในอบายมุข ทำให้ครอบครัวเดือดร้อน สร้างเนื้อสร้างตัวให้ตีได้ยาก เป็นคนโง่เขลา ปัญญาทึบ มีสติน้อย มักทำงานใดๆ ผิดพลาดเสมอ เป็นต้น

๓. ขันติ

ความอดทน อดกลั้น ซึ่งหลักธรรมข้อนี้ ไม่ใช่เพียงจำเป็นต่อชีวิตคู่เท่านั้น แต่เป็นหลักที่สำคัญมาก ที่ต้องมีหากต้องการให้ชีวิตสมหวัง สำเร็จดังใจหมาย ความอดทนนั้น เป็นหลักการ

ตั้งแต่สมัยโบราณแล้ว ซึ่งแม้แต่ปัจจุบันนี้ก็ตาม หากใครไม่มี ดูเหมือนว่า ชีวิตนี้จะยากที่จะประสบความสำเร็จได้ และสำหรับชีวิตคุณนั้น นอกจากจะต้องมีความซื่อสัตย์ ความจริงใจ และความเข้าใจกันแล้ว จะต้องมีความอดทนอดกลั้นอีกด้วย

เพราะการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันนอกจากจะมีข้อขัดแย้งแตกต่างทางด้านอุปนิสัย การอบรมประสบการณ์เดิม บางครั้งก็อาจมีอุปสรรคมาให้ร่วมเผชิญ หรือบางครั้งอาจมีการทะเลาะเบาะแว้งบาดหมางกัน ซึ่งไม่ว่าจะโดยคำพูดหรือการกระทำ จะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม อีกฝ่ายหนึ่งจะต้องรู้จักอดกลั้นระงับใจ ไม่ก่อเหตุให้เรื่องลุกลามกว้างขยายต่อไป เรื่องร้ายที่นำจะลุกลามจึงจะระงับสงบลงได้ แต่ถ้าระงับห้ามใจไม่ได้ ต่างฝ่ายต่างทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ ก็จะไม่สามารถอยู่ร่วมกันได้ ในที่สุดก็ต้องเลิกรากันไป

หลักขั้นต้นนั้นจะแตกต่างจากหลักของทมะ ตรงที่ขั้นต้นมุ่งอดทนที่ร่างกายเป็นหลัก ส่วนหลักของทมะนั้น มุ่งอดทนที่จิตใจและอดทนที่อารมณ์ คนที่มุ่งมั่นจะฝึกให้ขั้นต้นมีมากแก่ตน ต้องอดทนต่อความยากลำบากที่เกิดขึ้นกับตัวเองให้ได้ โดยเฉพาะในชีวิตคู่ เราต้องอดทนทั้งต่อตัวเราเอง และอดทนกับคนที่เรารัก เพราะในการใช้ชีวิตร่วมกับคนที่เรารัก อาจต้องพบเจอกับความลำบากตรากตรำ และเรื่องหนักใจต่างๆ ในการประกอบภารงานอาชีพ อุปสรรคก็จะถาโถมเข้ามา หากอดทนไม่ไหว ก็จะทำให้พาครอบครัวไปไม่ถึงฝั่งฝัน

ดังนั้น สำหรับชีวิตคู่ การร่วมหัวจมท้ายที่จะอดทนเผชิญและฟันฝ่าต่อความยากลำบากไปด้วยกันถือเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เป็นเครื่องพิสูจน์ถึงความรักของคนทั้งสองด้วย โดยเฉพาะเมื่อเกิดภัยพิบัติ หรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งประสบความตกต่ำคับขัน ทั้งคู่จะต้องมีสติ อดทน อดกลั้น คิดหาอุบาย หรือใช้ปัญญาหาทางแก้ไข ฝ่าฟันไปให้ได้ ความอดทนเพียรพยายามเท่านั้น ที่จะเป็นกำลังใจให้ซึ่งกันและกัน จนสามารถผ่านพ้น เหตุการณ์เลวร้ายไปด้วยกันได้

แต่หากขาดความอดทนแล้ว ทั้งคู่ก็จะไม่สามารถประสานใจ ร่วมกันประคับประคองพากันให้รอดพ้นเหตุร้ายต่างๆ ได้ หรือแม้แต่จะอดทนอยู่ด้วยกันตลอดรอดฝั่งก็นับว่ายาก บางคู่ บางคน อดทนอะไรนิดหน่อยก็ไม่ได้ ก็จำเป็นต้องเลิกรากันไป แต่หลายคู่แม้ทะเลาะกันนับพันๆ หน ก็ยังอยู่ด้วยกันได้จนแก่ จนเฒ่า จนตายจากกันไป ก็นับว่าเป็นหลักธรรมเรื่องขั้นต้นนี้เอง ดังนั้นจึงไม่แปลกที่จะมีบางคนให้นิยามของความรักว่า “รักคือการอดทน” หรือรักคือ “การอยู่เคียงข้างกัน ไม่ว่าในเวลาที่ดีหรือทุกข์หรือสุข” ซึ่งนับเป็นสิ่งที่ถูกต้องกว่าคู่รักบางคนที่มีแต่จะเอาความสะดวกสบายจากคนรัก พอไม่ได้ก็ทิ้งกันไป เช่นนี้แล้วนับเป็นบุญวาสนาของคนใดกันมาก เพราะว่าคนที่ไม่มี ความอดทน ถึงจะอยู่ด้วยกันยังงี้ ก็ไม่มีทางสร้างความเจริญให้ครอบครัวไปได้อย่างแน่นอน

อานิสงส์ของการมีขันติ ได้แก่ ทำให้อดทนต่ออุปสรรคและปัญหาต่างๆ ได้ ทำงานได้ดี เป็นที่พึ่งและหลักในครอบครัวได้ เป็นที่พึ่งให้คนอื่นที่เดือดร้อนได้ ทำให้ไม่มีเรื่องทะเลาะวิวาทกับคนอื่น ไม่หลงผิดไปทำความชั่ว และทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวังได้ เป็นต้น

โทษของการขาดขันติ ได้แก่ เป็นคนเหลาะแหละ ทำให้ผู้อื่นดูถูกเหยียดหยาม ไม่สามารถอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคใดๆ ได้เลย เป็นคนจู้จี้ ทำงานอะไรก็ไม่สำเร็จ ไม่สามารถเป็นที่พึ่งให้ผู้อื่นได้ หลงผิด ทำชั่วได้ง่าย ไม่มีใครไว้วางใจจากผู้อื่น มีศัตรูมาก ชีวิตไม่มีความสุข เจริญก้าวหน้า ไม่มีทางประสบความสำเร็จ หรือร่ำรวยได้ เป็นต้น

๔. จาคะ

แปลว่า ความเสียสละ ความเผื่อแผ่ แบ่งปัน หรือคือการให้นั่นเอง จาคะนั้นมีความหมายรวมถึงรู้จักสละสิ่งของช่วยเหลือผู้อื่นด้วย ซึ่งโดยปกติของชีวิตคนนั้น เราต้องช่วยเหลือเกื้อกูลคนรักของเราตลอดเวลา เรียกว่าต้องแบ่งปันช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แต่ถ้ามีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมุ่งจะเอากับคนรักอย่างเดียว ก็จะทำให้เกิดการเบียดเบียน เข้าทำนองรู้ว้า อีกฝ่ายหนึ่งตั้งใจจะเอาเปรียบ ทำให้ไม่อาจอยู่ร่วมกันยืดยาวได้ ซึ่งการให้ที่ดีนั้น จะต้องอยู่บนหลักของ ผู้ให้ด้วยความเต็มใจ ผู้รับก็รับด้วยความสุข ผู้ให้ก็จะมีความสุขไปด้วย แต่ถ้าเป็นการบังคับเอาจากผู้หนึ่งโดยที่ผู้ให้ก็ไม่เต็มใจจะให้ ย่อมไม่ทำให้เกิดความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ

การให้ในหลักของจาคะนี้ ไม่ใช่เป็นเพียงการให้ เผื่อแผ่ แบ่งปันสิ่งของเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการให้น้ำใจแก่กัน การแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน ตลอดจนการเสียสละความพอใจและความสุขส่วนตนได้ เช่น ในคราวที่คู่ครองประสบความสำเร็จ ความเจ็บไข้ หรือมีความลำบาก ต้องการความช่วยเหลือ ก็สามารถช่วยเหลือ เสียสละความสุขความพอใจของตน ตลอดจนสิ่งของที่มี เสียสละ ขวนขวายช่วยเหลือ เอาใจใส่ดูแล เป็นที่พึ่งอาศัย เป็นกำลังส่งเสริม หรือช่วยให้กำลังใจให้อีกฝ่ายได้

ซึ่งผู้ที่มีจาคะนั้น ถือว่าเป็นผู้มีจิตใจกว้างขวาง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เสียสละ ไม่คับแคบเห็นแก่ตัว ซึ่งเป็นคุณธรรมที่จำเป็นและจำเป็นต่อชีวิตคู่มาก อีกประเด็นที่สำคัญมากและคนมักมองข้ามกันก็คือ “การให้อภัย” การให้อภัยมักไม่ถูกรวมกับการให้โดยทั่วไป ทั้งๆ ที่มีความสำคัญมาก การให้อภัยนั้น อาจเป็นการสรุบนิยามของความรักที่ดีก็ได้ เพราะเมื่อเราให้อภัยแก่คนที่เรารัก ก็เป็นการแสดงไมตรีจิตเรื่องความจริงใจของเราเอง เป็นการแสดงออกถึงการยอมรับความแตกต่าง การเข้าใจในอีกฝ่าย และความอดทนอดกลั้นในความผิดที่คู่รักได้ก่อขึ้น ไม่คิดแก้แค้น ไม่คิดเอาคืน มีแต่ความรักให้กันและพร้อมที่จะฝ่าฟันอุปสรรคด้วยกันอีกครั้ง ดังนั้น การให้อภัยจึงเป็นจุดรวมของ สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ ที่กล่าวไปแล้วด้วย

อานิสงส์ของการมีจาคะ ได้แก่ ทำให้มีอารมณ์ผ่องใสติดตัว มีนิสัยเสียสละแก่ผู้อื่น รักผู้อื่นเหมือนรักตนเอง ทำให้ตนเองปลอดภัย คนอื่นนับหน้าถือตา ครอบครัวยุติและสังคมเป็นสุข มีเพื่อนดีๆ รอบตัว จิตใจมีความสุข ช่วยชำระล้างจิตใจที่สกปรกเห็นแก่ตัว ทำให้คนรักรักเรามากขึ้น เป็นต้น

โทษของการขาดจาคะ ได้แก่ จิตใจเกิดความตระหนี่ถี่เหนียว เป็นคนเห็นแก่ตัว ได้รับคำครหาติเตียน มีความทุกข์ในใจ ไม่มีใครอยากเข้าใกล้ ไร้เพื่อนฝูงและบริวาร ไร้คนรักและเห็นใจ ไม่มีใครรักจริง เป็นต้น

สรุปแล้ว หลักการมีขรവാธธรรม ๔ จะทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตและครอบครัวยุติ หากเรามีไว้ แม้เราเป็นคนโสด ไม่ใช่ผู้ครองเรือน หลักคุณธรรมนี้จะเหนี่ยวนำให้มีคนรัก มีเมตตา ทำให้สมหวังในความรักและคู่ครองได้ ซึ่งโดยรวมก็คือ เมื่อมีสัจจะย่อมมีเกียรติยศชื่อเสียง มีผู้คนเชื่อมั่น เมื่อมีทมะย่อมได้รับปัญญา ควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีขันติย่อมเกิดทรัพย์และความสำเร็จที่ตั้งใจไว้ และเมื่อมีจาคะย่อมเกิดมิตรที่ดี เกิดคนรักใคร่ ทำให้มีสมัคพรพรคพวกที่ดีในสังคม เป็นต้น

ส่วนโทษของการขาดขรวาธธรรมโดยรวมก็คือ เมื่อขาดสัจจะย่อมเกิดปัญหา ถูกหาว่าดะแวง ไม่มีใครเชื่อถือ เมื่อขาดทมะย่อมเป็นผู้มีภาวะทางอารมณ์ต่ำ มีแต่ความโง่เขลา เบาปัญญา เมื่อขาดขันติย่อมเกิดปัญหาความยากจน จะทำอะไรก็ล้มเหลวไม่เป็นท่า และเมื่อขาดจาคะย่อมเกิดปัญหาความเห็นแก่ตัวเกิดขึ้น ไม่มีใครรัก มีแต่คนอื่นชัง เป็นต้น

หลัก ขรวาธธรรม ทั้ง ๔ ข้อนี้ เป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ที่มีมาสองพันกว่าปีแล้ว แต่ก็นับเป็นหลักธรรมที่ทันสมัย สามารถเกื้อหนุนชีวิตคู่และความรักในปัจจุบันให้สมหวังได้ หลักขรวาธธรรมนี้ ไม่เพียงแต่ยังเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนให้มีความรักที่ดีระหว่างคู่รักเพียง ๒ คนเท่านั้น แต่สามารถที่จะนำไปปฏิบัติกับทุกคนในสังคมที่เราอาศัยอยู่ด้วย หรือนำไปพัฒนาตนเองเฉพาะบุคคลก็ย่อมดีเหมือนกัน เพื่อที่จะทำให้สังคมมีแต่ความสงบสุขและเต็มเปี่ยมไปด้วยความรักที่มอบให้กันและกัน

๓.๓ อกุลธรรมที่เป็นข้าศึกต่อขันติและโสรัจจะ

อกุลธรรมที่เป็นข้าศึกหรืออุปสรรคต่อขันติและโสรัจจะ อยู่ที่ประพฤติปฏิบัติถึงระดับไหน เมื่อมองประเด็นแล้ว ผู้ที่จะรักษาหลักขันติธรรมและโสรัจจะไว้ให้มั่นคง จะต้องไม่ยุ่งเกี่ยวกับหลักธรรมต่อไปนี้

อกุศลกรรมบถ ๑๐

อกุศลกรรมบถ ๑๐^{๒๒} หมายถึง หนทางแห่งกรรมที่เป็นอกุศล หรือการกระทำอันเป็นทางนำไปสู่ทุกข์ ความเสื่อมทั้งปวง พระพุทธองค์ทรงบัญญัติอกุศลกรรมบถไว้ ๑๐ ประการด้วยกัน อกุศลกรรมบถ ๑๐ สามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ หมวดใหญ่ๆ คือ อกุศลทางกาย (กายกรรม) อกุศลทางคำพูด (วจีกรรม) และ อกุศลทางจิตใจ (มโนกรรม) ดังนี้

๑) อกุศลทางกาย (กายกรรม) มี ๓ ข้อ ดังนี้

๑. ปาณาติบาต หมายถึง การฆ่าสัตว์
๒. อทินนาทาน หมายถึง การลักทรัพย์
๓. กาเมสุมิฉฉาจาร หมายถึง การประพฤติดังผิดทางกาม

๒) อกุศลทางคำพูด (วจีกรรม) มี ๔ ข้อ ดังนี้

๑. มุสาวาท หมายถึง การพูดปด พูดเท็จ โกหก หลอกลวง
๒. ปิสุณวาจา หมายถึง พูดส่อเสียด คือพูดยุยงให้เขาแตกแยกกัน
๓. ผรุสวาจา หมายถึง พูดคำหยาบ
๔. สัมผัสปปลาปะ หมายถึง พูดเพ้อเจ้อ

๓) อกุศลทางจิตใจ (มโนกรรม) มี ๓ ข้อ ดังนี้

๑. อภิชฌา หมายถึง ความละโมภ อยากได้ของของผู้อื่นมาเป็นของตน
 ๒. พยาบาท หมายถึง คิดร้ายปองร้ายมุ่งร้ายต่อผู้อื่น มีความปรารถนาที่จะทำลายประโยชน์และความสุขของผู้อื่นให้เสียหายไป
 ๓. มิจฉาทิฎฐิ หมายถึง เห็นผิดจากคลองธรรม เช่น เห็นว่าทำดีได้ชั่วทำชั่วได้ดี มารดาบิดาไม่มีบุญคุณ ไม่เชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรม เป็นต้น
- ถ้าเราหลีกเลี่ยงหรือปราศจากอกุศลกรรมบถ ทั้ง ๑๐ ประการข้างต้น ชีวิตก็จะมีแต่ความสุข คนรอบข้างก็มีความสุข ครอบครัวก็มีความสุขและสังคมก็มีความสุขไปด้วย

๓.๔ สรุป

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับขันติและโสรจจะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท หลักธรรมที่เกี่ยวข้องอันดับแรกที่ต้องมีคือ ศีล ซึ่งถือว่าเป็นหลักธรรมเบื้องต้น เพื่อให้ผู้ปฏิบัติละเว้นจากการทำความชั่วทั้งทางกายและวาจา

^{๒๒} พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), อ่างแล้ว, หน้า ๒๓๕.

เบญจศีล (ศีล ๕) หมายถึง ความประพฤติชอบทางกายและวาจา การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย การรักษาปกติตามระเบียบวินัย ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน เพราะเชื่อว่าเป็นผู้มีขันติและโสรจจะในการไม่ละเมิดแห่งศีล

เบญจธรรม (เบญจกัลยาณธรรม) หมายถึง ธรรม ๕ ธรรมอันดีงามห้าอย่าง คุณธรรมห้าประการ คู่กับเบญจศีล เป็นธรรมเกื้อกูลแก่การรักษาเบญจศีล ผู้รักษาเบญจศีลควรมีไว้ประจำใจ เป็นผู้อุตุนที่จะประพฤติกุศลธรรม ที่เรียกว่าเบญจธรรม หรือสิ่งที่เป็นธรรม ๕ อย่าง

หลักธรรมที่จะทำคนให้เป็นให้เต็มคนอันยังผลให้การอยู่ร่วมกันมีความสุขมีความสงบสุขนั้นก็คือ เบญจศีลเบญจธรรม เมื่อบริบูรณ์ด้วยศีลแล้ว ต้องมีกุศลกรรมบถ ๑๐ คือ ทางแห่งกุศลกรรม ทางทำความดี กรรมดีอันเป็นทางนำไปสู่สุคติประกอบไปด้วย

นอกจากนั้น หลักธรรมที่สนับสนุนให้ขันติและโสรจจะ เจริญงอกงามขึ้น คือ หลักไตรสิกขา ๓, สัมปทา ๔, สังคหวัตถุ ๔, ขรवासธรรม ๔ จัดอยู่ในฝ่ายกุศลธรรมสนับสนุนส่วนอกุศลธรรมที่เป็นฝ่ายทำลายหรืออุปสรรคของขันติและโสรจจะ คือ อกุศลกรรมบถ ๑๐ ปาณาติบาต เป็นต้น ซึ่งเป็นการละประพฤติดิทางกาย วาจา และใจ

ฉะนั้น หลักขันติและโสรจจะถือว่าเป็นหลักธรรมที่ทุกคนควรตระหนักให้มากในสังคมปัจจุบัน เพราะสภาพสังคมอยู่ในยุคการแข่งขัน แข่งแย่ง ชิงดีชิงเด่นกัน มีการเอาเปรียบซึ่งกันและกัน บางครั้งอาจก่อให้เกิดปัญหาอย่างรุนแรงได้ ยกระดับนำไปสู่ความขัดแย้งทั้งส่วนตัวหรือขยายวงกว้างเป็นระดับชาติได้ ฉะนั้น หลักพุทธธรรมที่ควรนำมาแก้ปัญหาในสังคมเช่นนี้ คือหลักขันติ โสรจจะ เพื่อสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นในสังคม สามารถอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุขอย่างแท้จริง