

หลักฆราวาสธรรมกับการพัฒนาชีวิตสำหรับผู้ครองเรือน*

Rule of a Good Household Life and Human Developments

ประสิทธิ์ วงศ์รินทร์, สุวิน ทองปั้น, พระกศิณพ นสุมโม (วนิชชาติ)¹ และประภาส แก้วเกตุพงษ์²
Prasit Wongsritet, Suwin Thongpan, Phra Thossathep Dhasahammo (Wanichat) and Prapas Kaewketpong
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น¹
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด²
Mahachulalongkornrajavidya University, KhonKaen Campus, Thailand
Mahamakut Buddhist University, Roi-Et Campus, Thailand
Corresponding Author, E-mail: supanat5445@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาชีวิตสำหรับผู้ครองเรือนด้วยหลักฆราวาสธรรมเพื่อให้เกิดความเข้มแข็งในสถาบันครอบครัว ตามหลักพุทธปรัชญาการพัฒนาชีวิตผู้ครองเรือนต้องพัฒนาที่กาย จิตและปัญญา สำหรับหลักธรรมที่ใช้ในการพัฒนา ได้แก่ ฆราวาสธรรม 4 คือ 1) สัจจะ ได้แก่ ความซื่อสัตย์จริงใจทำให้เกิดความไว้วางใจต่อกัน 2) ทมะ ได้แก่ การรู้จักควบคุมอารมณ์ข่มใจระงับความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความพอใจไม่พอใจรู้จักปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตน 3) ขันติ ได้แก่ ความอดทนอดกลั้นต่อความหนักและความร้ายแรงทั้งหลาย และ 4) จาคะ ได้แก่ ความเสียสละความเผื่อแผ่แบ่งปันตลอดถึงความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อคนอื่นเมื่อนุญชได้รับการพัฒนาแล้ว จะทำให้นุญชอยู่ร่วมกันในครอบครัวได้อย่างมีความสุข และส่งผลให้นุญชอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

คำสำคัญ: ฆราวาสธรรม; การพัฒนาชีวิต; ผู้ครองเรือน

Abstract

The objective of this article is to present the life development for householder using Gharavasa-Dhammas in order to strengthen family institution according to the Buddhist philosophy. Life development need to develop body, mind, and wisdom. The Dhamma principle use for life development is Gharavasa – Dhammas. The 4 elements of Gharavasa -Dhammas are; 1) truth and honesty, 2) Dama consists of; know to control

*ได้รับบทความ: 2 ตุลาคม 2561; แก้ไขบทความ: 23 กันยายน 2562; ตอรับตีพิมพ์: 29 กันยายน 2562

Received: October 2, 2018; Revised: September 23, 2019; Accepted: September 29, 2019



emotions, withhold feelings that cause satisfaction or dissatisfaction, and improve and training oneself, 3) Khanti; tolerance, and 4) Jaka such as; sharing and liberality. The life development will make family happiness and living together with happiness in society.

Keywords: Gharavasa-Dhammas; Household; Life Development

1. บทนำ

มนุษย์ไม่สามารถอยู่ตามลำพังคนเดียว เพราะมนุษย์ต้องการความช่วยเหลือ ไม่ว่าจะเป็นเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย อาหาร ยารักษาโรค ความปลอดภัยในชีวิต ความสุข และการที่มนุษย์จะได้สิ่งเหล่านี้มานั้นมนุษย์ต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เมื่อเป็นเช่นนั้นมนุษย์จึงต้องอยู่รวมกันเป็นกลุ่มเป็นก้อน เป็นสังคม เหมือนดังคำพูดของนักปรัชญากรีกโบราณท่านหนึ่ง คือ อริสโตเติล (Aristotle) กล่าวไว้ว่า “มนุษย์เป็นสัตว์สังคม” (Man is a Social Animal) (Suwanbubpa, 1994 : 31) อริสโตเติลเชื่อว่า มนุษย์โดยสภาพธรรมชาติแล้วจะต้องมีชีวิตอยู่ร่วมกันติดต่อสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ตามลำพังผู้เดียว สังคมจึงเกิดขึ้นเมื่อมนุษย์อยู่รวมกันเป็นสังคมมนุษย์ต้องมีการพัฒนาตนเองและสังคมเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาสังคม มิเช่นนั้นแล้วสังคมจะเกิดปัญหาตามมามากมาย เช่น ปัญหาการทะเลาะวิวาท การแย่งชิงอำนาจ การแย่งชิงผลประโยชน์ ที่เป็นเช่นนี้เพราะมนุษย์มีความโลภ ความโกรธ และความหลง ส่วนการพัฒนาสังคมต้องเริ่มต้นพัฒนาจากหน่วยย่อยของสังคมคือครัวเรือนก่อนหลังจากนั้นค่อยขยายไปยังสังคม เมื่อใดครอบครัวเข้มแข็งสังคมก็จะเข้มแข็งตามไปด้วย ครัวเรือนประกอบไปด้วย สามิ ภรรยา บุตรธิดา ปู่ย่า ตายาย เป็นต้น การที่จะให้สถาบัน

ครอบครัวหรือการครองเรือนเข้มแข็งและมั่นคงภายในครัวเรือนก็จะมีการใช้ชีวิตร่วมกันด้วยความรักเข้าใจซึ่งกันและกัน

สำหรับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ที่อยู่ครองเรือน ได้แก่ หลักฆราวาสธรรม 4 ซึ่งเป็นธรรมะสำหรับฆราวาสหรือคฤหัสถ์ผู้ที่อยู่ครองเรือนสำหรับธรรมะที่จะนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ฆราวาสธรรม 4 ได้แก่ 1) สัจจะ ความซื่อสัตย์ต่อกัน 2) ทมะ การข่มจิตใจตัวเอง 3) ขันติ ความอดทน 4) จาคะ การเสียสละเพื่อครอบครัวเพื่อสังคมจึงจะทำให้สังคมนั้นอยู่กันอย่างมีความสุข

ดังนั้น บทความนี้จึงมุ่งที่จะนำหลักฆราวาสธรรมมาพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับคฤหัสถ์ผู้ที่อยู่ครองเรือนซึ่งเป็นวิธีการพัฒนาคุณภาพชีวิตดีเพื่อให้เกิดความเข้มแข็งในสถาบันครอบครัวและสร้างความเข้มแข็งให้กับสังคมสืบต่อไป

2. ความหมายและองค์ประกอบหลักฆราวาสธรรม

ฆราวาสหมายถึง ผู้ที่อยู่ครองเรือนหรือที่เรียกว่าผู้ใช้ชีวิตชาวบ้าน ส่วนฆราวาสธรรมหมายถึงหลักธรรมสำหรับการครองเรือนธรรมของผู้ครองเรือนมี 4 อย่างคือ 1) สัจจะมีความซื่อสัตย์ต่อกัน



2) ทมะ รู้จักข่มใจควบคุมอารมณ์บังคับตนเองปรับตัวเข้ากับการงานและสิ่งแวดล้อมให้ได้ดี 3) ขันติ ความอดทน 4) จาคะ ความเสียสละเผื่อแผ่แบ่งปัน มีน้ำใจ (Phra dhambhidok (P.A. Payutto), 2003 : 30) องค์ประกอบหลักฆราวาสธรรม 4 ประการ ได้แก่ สัจจะ คือ ความซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน เป็นหลักสำคัญที่จะให้เกิดความไว้วางใจและไมตรีจิตสนิทต่อกัน ทมะ คือ การรู้จักบังคับควบคุมอารมณ์ข่มใจระงับความรู้สึกต่อเหตุบกพร่องของกันและกัน รู้จักฝึกฝนปรับปรุงตนแก้ไขข้อบกพร่อง ปรับนิสัยและอัธยาศัยให้กลมกลืนประสานเข้าหากันได้ ขันติ คือ ความอดทนอดกลั้นต่อความหนักและความร้ายแรงทั้งหลาย จาคะ คือ ความเสียสละ ความเผื่อแผ่แบ่งปันตลอดถึงความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน จากที่ได้ศึกษามาข้างต้นนี้มิใช่ประสงค์เป็นข้อปฏิบัติจำกัดเฉพาะในระหว่างคู่ครองเพียง 2 คน เท่านั้น แต่มุ่งหมายให้ใช้ทั่วไปในชีวิตการครองเรือนทั้งหมด โดยยึดถือเป็นคุณธรรมพื้นฐานของจิตใจในการที่จะสร้างความสัมพันธ์อันดีงามกับคนทั้งหลายที่จะอยู่ร่วม หรือติดต่อเกี่ยวข้องกันให้เหมาะสมตามฐานะนั้นๆ เพื่อประโยชน์สุขทั้งแก่ชีวิตของตนเองและแก่ชีวิตของคนอื่นๆ ในสังคม (Thankaew, 1999 : 76-77)

3. ความสำคัญของหลักฆราวาสธรรม

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงมีพระราชดำรัสในพระราชพิธีบรมราชาภิเษกสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร เมื่อวันที่ 5 เมษายน 2525 ความว่า “คุณธรรมที่ทุกคนควรจะศึกษาและน้อมนำมาปฏิบัติมีอยู่ 4 ประการ กล่าวคือ การ

รักษาความสัจ ความจริงใจต่อตัวเองที่จะประพฤติปฏิบัติ แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นธรรม ประการที่สอง คือ การรู้จักข่มใจตนเองฝึกใจตนเองให้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในความสัจความดีนั้น ประการที่สาม คือ การอดทนอดกลั้นและอดออมที่จะไม่ประพฤติล่วงความสัจสุจริตไม่ว่าด้วยเหตุประการใด ประการที่สี่ คือ การรู้จักละวางความชั่ว ความทุจริตและรู้จักสละประโยชน์ส่วนน้อยของตนเพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่ของบ้านเมือง คุณธรรมทั้ง 4 ประการนี้ ถ้าแต่ละคนพยายามปลูกฝังและบำรุงให้เจริญงอกงามขึ้นโดยทั่วกันแล้วจะช่วยให้ประเทศชาติบังเกิดความสุภาพความร่มเย็นและมีโอกาสที่จะปรับปรุงพัฒนาให้มั่นคงก้าวหน้าต่อไปได้ดังประสงค์”

4. หลักฆราวาสธรรม

ฆราวาสธรรม ประกอบด้วยคำ 2 คำ คือ ฆราวาส แปลว่า ผู้ดำเนินชีวิตในทางโลก ผู้ครองเรือน หรือชาวบ้าน หมายถึง ผู้ครองเรือน ก็คือ คฤหัสถ์ และ ธรรม แปลว่า ความถูก ต้อง ความดีงาม นิสัยที่ดีงาม คุณสมบัติ ฆราวาสธรรม จึงแปลได้ว่าความว่าคุณสมบัติของผู้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตทางโลก หลักธรรมสำหรับการครองเรือนธรรมของผู้ ครองเรือน มี 4 ประการ ได้แก่ 1) สัจจะ คือ ความจริง เช่น ซื่อสัตย์ต่อกัน 2) ทมะ คือ การฝึกฝนปรับปรุงตน เช่น รู้จักข่มใจ ควบคุมอารมณ์ บังคับตนเอง ปรับตัวเข้ากับการงานและสิ่งแวดล้อม ให้ได้ดี 3) ขันติ คือ ความอดทน 4) จาคะ คือ ความเสียสละ เผื่อแผ่ แบ่งปัน มีน้ำใจ (Phra Dhambhidok (P.A. Payutto), 2003 : 30)



ฆราวาสธรรม คือ หลักธรรมสำหรับผู้ครองเรือน พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในอาฬวกสูตรสังยุตตนิกาย สคาถวรรค โดยตรัสตอบคำถามของอาฬวกยักษ์ถึงธรรม 4 ประการนี้ว่า เชิญท่านถามสมณพราหมณ์เหล่าอื่นดูเถิดว่า ในโลกนี้ เหตุให้ได้เกียรติที่ยิ่งไปกว่าสัจจะก็ดี เหตุให้มีปัญญาที่ยิ่งไปกว่าทมะก็ดี เหตุให้ผูกมิตรสหายไว้ได้ที่ยิ่งไปกว่าจาเคะก็ดีเหตุให้หาทรัพย์ได้ที่ยิ่งไปกว่าขันติก็ดี มีอยู่หรือไม่ (Tipitaka 25/11/545)

บุญมี แท่นแก้ว (Thankaew, 1999 : 76-77) ได้กล่าวถึง ฆราวาสธรรม คือ หลักธรรมสำหรับผู้ครองเรือน หมายถึง สัจจะ คือ ความซื่อสัตย์จริงใจต่อกันเป็นหลักสำคัญที่จะให้เกิดความไว้วางใจและไม่ตรีจิตสนิทต่อกัน ทมะ คือ การรู้จักบังคับควบคุมอารมณ์ข่มใจระงับความรู้สึกต่อเหตุ บกพร่องของกันและกันรู้จักฝึกฝนปรับปรุงตนแก้ไขข้อบกพร่องปรับนิสัยและอัธยาศัยให้กลมกลืนประสานเข้าหากันได้ ขันติ คือ ความอดทนอดกลั้นต่อความหนักและความร้ายแรงทั้งหลาย จาคะ คือ ความเสียสละความเผื่อแผ่แบ่งปันตลอดถึงความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกันจากที่ได้ศึกษามาข้างต้นนี้มีใช้ประสงค์เป็นข้อปฏิบัติจำกัดเฉพาะในระหว่างคู่ครองเพียง 2 คนเท่านั้น แต่มุ่งหมายให้ใช้ทั่วไปในชีวิตการครองเรือนทั้งหมด โดยยึดถือเป็นคุณธรรมพื้นฐานของจิตใจในการที่จะสร้างความสัมพันธ์อันดีงามกับคนทั้งหลายที่จะอยู่ร่วม หรือ ติดต่อกี่ยวข้องกันให้เหมาะสมตามฐานะนั้นๆ เพื่อประโยชน์สุขทั้งแก่ชีวิตของตนเองและแก่ ชีวิตของคนอื่นๆ ในสังคม

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (Phra Dhambhidok (P.A. Payutto), 1997 : 113-114) ได้อธิบายความหมายของหลักฆราวาสธรรม 4 หมายถึง ธรรมสำหรับฆราวาสธรรมสำหรับการครองเรือน หลักการครองชีวิตของคฤหัสถ์ประกอบด้วย

1. สัจจะ ความซื่อสัตย์ ซื่อตรง พูดจริง ทำจริง จริงใจต่อกัน เป็นหลักสำคัญที่จะ ทำให้เกิดความไว้วางใจ ไม่ตรีจิตสนิทสนมต่อกัน การขาดสัจจะเมื่อใด ย่อมเป็นเหตุให้เกิด ความระแวงแคลงใจกัน เป็นจุดเริ่มต้นแห่งความขัดแย้งแตกแยกร้างราน ซึ่งยากนักที่จะ ประสานให้คืนดีได้ดังเดิม

อานิสสของการมีสัจจะ ได้แก่ เป็นคนมีความรับผิดชอบ เป็นคนหนักแน่นมั่นคง ชีวิตและหน้าที่การงานมีความเจริญก้าวหน้า มีคนเคารพยกย่อง มีคนเชื่อถือและเกรงใจ มี คนรักใคร่นิยมพบเจอกับรักแท้ มีเกียรติยศชื่อเสียง เป็นต้น

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

2. ทมะ การฝึกฝน การข่มใจ ฝึกนิสัย ปรับตัว ฝึกหัดตนนิสัย ปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญา การรู้จักบังคับควบคุมอารมณ์ ข่มใจระงับความรู้สึกต่อเหตุบกพร่องของกันและกัน รู้จักฝึกฝนปรับปรุงตน แก้ไขข้อบกพร่อง ปรับนิสัยและอัธยาศัยให้กลมกลืน



ประสานเข้าหากันได้ ไม่เป็นคนถือด้านเอาแต่ใจ และอารมณ์ของตน คนที่ขาดธรรมข้อนี้ย่อมปล่อยให้อัชฌัตถ์ต่างปลุกย่อยทางอุปนิสัยและการอบรมกลายเป็นเหตุแตกแยกสามัคคีใหญ่โตจนไม่สามารถแก้ไขได้

อานิสสของการมีหมะ ได้แก่ ทำให้เป็นคนรักการฝึกฝนตนเอง มีความสามารถในการทำงานไม่มีศัตรู ไม่มีความแค้นกับใคร สามารถยับยั้งตนเองไม่ให้หลงไปทำผิด หรือหลงไปในทางที่ผิดได้ สามารถตั้งตัวได้ มีสมมติ มีปัญญาเป็นเลิศ มีใจที่สงบสุขเพราะควบคุมอารมณ์ได้ เป็นต้น

โทษของการขาดหมะ ได้แก่ ไม่ฝึกฝนตนเอง ปล่อยชีวิตไปตามยถากรรม ขาดความสามารถในการทำงาน หลงผิดไปทำความชั่วได้ง่าย เข้าใจผิดในเรื่องต่างๆ ได้บ่อย เกิดการทะเลาะวิวาทได้ง่ายมักลุ่มหลงในอบายมุข ทำให้ครอบครัวเดือดร้อน สร้างเนื้อสร้างตัวให้ได้ดียาก เป็นคนโง่เขลา ปัญญาที่บิสติน้อย มักทำงานใดๆ ผิดพลาดเสมอ เป็นต้น

3. ขันติ ความอดทน อดกลั้น ต่อความหนักและความร้ายแรงทั้งหลาย ตั้งหน้าทำ หน้าที่ การงานด้วยความขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง ไม่หวั่นไหว มั่นคงในจุดหมาย ไม่ทอดถอย นอกจากมีข้อแตกต่างขัดแย้งทางอุปนิสัย การอบรม และยังคงต้องมีความอดทนต่อความ ลำบาก ตรากตรำและเรื่องหนักใจต่างๆ ในการประกอบกิจการอาชีพ เป็นต้น มีสติอดกลั้น คิดอุบายใช้ปัญญาหาทางแก้ไข เหตุการณ์ให้ลุล่วงไปด้วยดี

อานิสสของการมีขันติ ได้แก่ ทำให้ออดทน ต่ออุปสรรคและปัญหาต่างๆ ในการทำงานได้ดี

เป็นที่พึ่งของตนเองและบุคคลในครอบครัวได้เป็นที่พึ่งให้คนอื่นที่เดือดร้อนได้ ทำให้ไม่มีเรื่องทะเลาะวิวาทกับคนอื่น ไม่หลงผิดไปทำความชั่ว และทำให้ชีวิตประสบ ความสำเร็จตามที่มุ่งหวังได้ เป็นต้น

โทษของการขาดขันติ ได้แก่ เป็นคนเหลวไหลทำให้ผู้อื่นดูถูกเหยียดหยามไม่สามารถอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคใดๆ ได้เลย เป็นคนจับจด ทำงานอะไรก็ไม่สำเร็จ ไม่สามารถเป็นที่พึ่งให้ผู้อื่นได้หลงผิด ทำชั่วได้ง่าย ไม่มีใครไว้วางใจจากผู้อื่น มีศัตรูมาก ชีวิตไม่ มีความเจริญก้าวหน้า ไม่มีทางประสบความสำเร็จ หรือร่ำรวยได้ เป็นต้น

4. จาคะ หมายถึง ความเสียสละ ความเผื่อแผ่แบ่งปัน ตลอดถึงความมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อต่อกัน ชีวิตบุคคลที่จะมีความสุขจะต้องรู้จักความเป็นผู้ให้ด้วย มิใช่คอยจ้องแต่จะเป็น ผู้รับเอาฝ่ายเดียว การให้ในที่นี้ มิใช่หมายถึงแต่เพียงการเผื่อแผ่แบ่งปัน สิ่งของ อันเป็นเรื่องที่มองเห็นและเข้าใจได้ง่ายๆ เท่านั้น แต่ยังหมายถึงการให้น้ำใจแก่กัน การแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้อ ต่อกัน ตลอดจนการเสียสละความพอใจและความสุขส่วนตนได้ เช่น ในคราวที่คู่ครองประสบกับความทุกข์ความเจ็บไข้หรือมีธุรกิจใหญ่ เป็นต้น ก็เสียสละความสุขความพอใจของตน ขวนขวายช่วยเหลือเอาใจใส่ดูแล เป็นที่พึ่งอาศัย เป็นกำลังส่งเสริมหรือช่วยให้กำลังใจได้โดยประการใดประการหนึ่งตามความเหมาะสม รวมความว่า เป็นผู้มึจิตใจกว้างขวางเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เสียสละ ไม่คับแคบเห็นแก่ตัว ชีวิตครอบครัวที่ขาดจาคะก็คล้ายการลงทุนที่ปราศจากผล กำไรมาเพิ่มเติม ส่วนที่มีมาแต่เดิมก็คงที่หรือค่อยร่อยหรอไปหรือเหมือนต้นไม้ที่ไม่มีน้ำได้รับ การบำรุงก็มีแต่



แอบแฉรวังโรยไม่มีความสดชื่นงอกงาม

โทษของการขาดจาคะ ได้แก่ จิตใจเกิดความตระหนี่ถี่เหนียว เป็นคนเห็นแก่ตัว ได้รับความครหาติเตียนมีความทุกข์ในใจ ไม่มีใครอยากเข้าใกล้ ไร้เพื่อนฝูงและบริวาร ไร้คนรัก และเห็นใจ ไม่มีใครรักจริง เป็นต้น

5. การพัฒนาชีวิตด้วยหลักขรवासธรรม

หลักขรवासธรรม เป็นหลักคำสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ทรง มอบให้คฤหัสถ์ผู้ครองเรือนได้ นำไปปฏิบัติ เพื่อพัฒนาตน พัฒนาชีวิต พัฒนาพฤติกรรมทาง ด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญา เพื่อเสริมสร้างให้ชีวิตคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนมีความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป การพัฒนาชีวิตด้วยหลักขรवासธรรม 4 นั้น สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ ดังนี้

1. การพัฒนาทางกาย คือ การทำงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มกำลังความสามารถ ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมทางกาย หลักขรवासธรรมที่นำมาพัฒนาทางกาย ได้แก่ ขันติ หมายถึง ความอดทน อดทนต่อความร้อน ความหนาว ความเหนื่อย มีความอดทน ต่อคำตำหนิต่อการพูดส่อเสียดเยาะเย้ยถากถางจากผู้ประสงค์ร้าย อดทนต่อความยากลำบาก ความเหน็ดเหนื่อยกายและใจ อดทนอดกลั้นต่อทุกสิ่งทุกอย่างได้อย่างดีเยี่ยมเป็นผู้ชนะ ย่อมเป็นผู้ประสบความสำเร็จในที่สุด โดยเฉพาะความอดทนต่อการยั่วยวนของกิเลส ตัณหา อูปา ทาน ที่มากระทบจิตในทุกรูปแบบ มีจิตใจที่ไม่หวั่นไหวหลงไหลไปกับความทะยานอยากที่มาก ในทางทุจริตและทางกามคุณ อันมีรูป

รส กลิ่น เสียง สัมผัสทั้งหลาย ดังนั้น บุคคลที่ประกอบ อาชีพหาเลี้ยงครอบครัว หากมีหลักธรรมข้อนี้ ย่อมสร้างความพึงพอใจให้กับครอบครัว หลักธรรมข้อนี้ จำเป็นต่อครอบครัวเป็นอย่างมาก ครอบครัวจะเป็นปึกแผ่น ชีวิตจะสมหวัง สำเร็จดังใจหมายได้ ก็ด้วยความอดทนเท่านั้น ปัจจุบันครอบครัวหลายครอบครัว ยากที่จะประสบ ความสำเร็จได้ เพราะไม่มีขันติความอดทนและปัญหาความเข้าใจกัน ซึ่งมีข้อแตกต่างกันใน ด้านอุปนิสัย บางครั้งอาจมีการทะเลาะเบาะแว้ง บาดหมางกัน ซึ่งไม่ว่าจะโดยคำพูดหรือการกระทำ จะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม อีกฝ่ายหนึ่งจะต้องรู้จักอดกลั้นระงับใจไม่ก่อเหตุให้เรื่อง ลูกหลานกว้างขยายต่อไป เรื่องร้ายที่นำจะลูกหลานจึงจะระงับ สงบลงไป แต่ถ้าระงับห้ามใจไม่ได้ ต่างฝ่ายต่างทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ ก็จะไม่สามารถอยู่ร่วมกันได้ในที่สุดก็ต้องเลิก ราบันไป หลักขันตินี้ จึงมุ่งอดทนที่ร่างกายเป็นหลัก

จาคะ หมายถึง การสละให้ความเผื่อแผ่ การแบ่งปันสิ่งของๆ ตน ให้แก่บุคคลที่ควรให้เพื่อช่วยเหลือซึ่งประโยชน์เกื้อกูลแก่บุคคลอื่น และเพื่อประโยชน์ของสังคมส่วนรวม ตามกำลังที่ตนมีอยู่ และขณะเดียวกันก็ไม่เบียดเบียนตนเองจนเกินไป จนทำให้ตนเองหรือครอบครัวเดือดร้อน ซึ่งโดยปกติของชีวิตครอบครัวนั้น เราจะต้องช่วย แบ่งปันซึ่งกันและกัน แต่ถ้ามีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมุ่งจะเอากับคนรักอย่างเดียวก็จะทำให้เกิดการเบียดเบียนเข้าทำนองรู้ ว่า อีกฝ่ายหนึ่งตั้งใจจะเอาเปรียบ ทำให้ไม่อาจอยู่ร่วมกันยึดได้ ซึ่งการให้ที่ดีนั้นจะต้องอยู่บนหลักของผู้ให้ด้วยความเต็มใจผู้รับ



ก็รับด้วยความสุข ผู้ให้ก็มีความสุขไปด้วย แต่ถ้าเป็นการบังคับเอาจากผู้อื่นโดยที่ผู้ให้ก็ไม่เต็มใจ จะให้ยอมไม่ทำให้เกิดความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับการให้ในหลักของจาคะนี้ ไม่ใช่เป็นเพียงการให้ เผื่อแผ่ แบ่งปันสิ่งของเท่านั้น แต่ยังหมายถึง การให้น้ำใจ แก่กัน การแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน ตลอดจน การเสียสละความพอใจและความสุขส่วนตนได้ เช่น ในคราวที่คู่ครองประสบความทุกข์ ความเจ็บไข้ หรือมีความลำบาก ต้องการความช่วยเหลือก็สามารถช่วยเหลือ เสียสละความสุขความพอใจของตน ตลอดจนถึงของที่มีเสีย สละ ขวนขวายช่วยเหลือ เอาใจใส่ดูแล เป็นที่พึ่งอาศัย เป็นกำลัง ส่งเสริม หรือ ช่วยให้กำลังใจให้อีกฝ่ายได้ ซึ่งผู้ที่มี จาคะนั้น ถือว่าเป็นผู้ที่มึนจิตใจกว้างขวาง เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ เสียสละไม่คับแคบเห็นแก่ตัว ซึ่งเป็น คุณธรรมที่จำ เป็นและจำเป็นต่อชีวิตคู่มาก

2. การพัฒนาทางจิตใจ เป็นตัวที่ชี้ นำ กำหนดพฤติกรรมออกมาทางด้านร่างกาย สภาพ จิตที่พอใจมี ความสุข ย่อมทำให้ความพฤติกรรม ทางด้านร่างกาย มีความมั่นคง ปัญญาที่จะทำงาน ให้ได้ผลและพัฒนาไปได้ ต้องอาศัยสภาพจิตใจ ที่เหมาะสมด้วยการพัฒนาภาวะจิต ทั้งด้าน คุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพให้จิตใจที่ตึ๊งาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศลและมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกว่า สมาธิ ดังนั้น การพัฒนาทาง ด้านจิตใจ ก็คือ การคิดดี มีความปรารถนาดี มีความพลอยยินดี มีความเมตตากรุณา ความสงสาร และความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่น ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมทางใจ ที่สอดคล้องกับหลัก ขรวาธรรม 4 ในข้อธรรมใน

เรื่องของสัจจะ และทมะ ดังนี้

สัจจะ หมายถึง มีความซื่อสัตย์ต่อกัน คือ ซื่อตรงต่อเพื่อนฝูง ซื่อตรงต่อลูกเมีย ซื่อ ตรงต่อ เวลา ซื่อตรงต่อการทำงาน มีความจริงใจต่อกันทั้งต่อ ตนเอง ต่อผู้อื่นและต่อครอบครัว ความจริงใจ ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมทางจิตใจ ที่เป็นกุศล ธรรม ธรรมชาติของคนเรานั้นก็ ย่อมต้องการความ จริงใจ โดยเฉพาะสามีภรรยา หากไม่มีความจริงใจ ต่อกัน อีกฝ่ายหนึ่งก็รู้ตัวแน่ๆ สำหรับคนที่มี ครอบครัวนั้น การมีความซื่อสัตย์และความจริงใจ ให้กับคนที่ เป็นสามี ภรรยา นั้น จะต้องดูแลพิถีพิถัน มากกว่าคนทั่วไป เพราะการมีชีวิตคู่ นั้น ย่อม ต้องการความ ซื่อสัตย์ ความไว้วางใจ ความไว้นื้อ เชื้อใจซึ่งกันและกัน หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งขาดสัจจะ ต่อกัน ย่อมเป็นเหตุให้เกิดความรำฉาน หวาดระแวง แคลงใจกันได้ง่ายและไม่นานก็ต้องเลิกกันไป ยากที่จะประสานให้คืนดีได้ดังเดิม ดังนั้นการคบหา สมาคมระหว่างบุคคลในสังคมไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใด จะต้องแสดงออกถึงความซื่อสัตย์และความจริงใจ ต่อกัน จะเป็นรากฐานสำคัญ ที่สืบสานความ สัมพันธ์ต่อกันได้ในระยะยาว จึงต้องมีหลักสัจจะ ขื่อนื้ออยู่ด้วยเสมอ

ทมะ หมายถึง การข่มใจ อย่าให้เกิดโทสะ อย่าให้เกิดความรักหรือความเกลียด การรู้จัก ข่มจิตข่มใจตนเองไม่ให้แปรปรวนได้ง่าย ผู้ที่หวัง ความเจริญในการทำงานในองค์กรที่ มีเพื่อนร่วม งานจำนวนมาก จำต้องมี ทมะ หรือการข่มใจให้อยู่ ในฝ่ายธรรมะ อันเป็นฝ่ายกุศล อย่างเสมอต้นเสมอ ปลาย กล่าวได้ว่า หลักทมะนี้ ทำให้บุคคลที่ทำงาน ร่วมกันในองค์กรใด องค์กรหนึ่ง เกิดความพึงพอใจ



ในการปฏิบัติงานได้ คือ ความข่มใจในสิ่งที่ควรและไม่ควรพูด ควรทำและไม่ควรทำ หลักของทเมะนั้น จึงมุ่งอดทนที่จิตใจและที่อารมณ์ คนที่มุ่งมั่นที่จะฝึก การข่มใจ ต่อความยากลำบากที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ให้ได้นั้น เราต้องอดทนทั้งต่อตัวเราเอง และอดทน กับคนที่เรารัก เพราะในการใช้ชีวิตร่วมกับคนที่ เรารัก ที่เรียกว่า ครอบครัว อาจต้องพบเจอกับ ความยากลำบากในการอยู่ ในการประกอบอาชีพ ร่วมกันทุกชีวิตทุกครอบครัว ย่อมมีอุปสรรคต่างๆ ก็จะมีเข้ามา หากข่มใจไม่ไหว ก็จะทำให้ ครอบครัวไปไม่ถึงฝั่งฝัน ดังนั้นแล้ว ผู้ที่เป็นหัวหน้า ครอบครัว จะต้องเผชิญและฟันฝ่าต่ออุปสรรคต่อ ความยากลำบาก จึงเป็นเรื่องที่สำคัญ โดยเฉพาะ เมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งประสบความตกต่ำ ทั้งคู่จะต้อง มีสติ อดทน อดกลั้น คิดหาอุบายหรือใช้ปัญญาหา ทางแก้ไข ฝ่าฟันไปให้ได้ ความข่มใจและเป็นกำลังใจ ให้ซึ่งกันและกันเท่านั้น จึงจะสามารถผ่านพ้น เหตุการณ์ที่เลวร้ายไปด้วยกันได้ แต่หากขาดความ ข่มใจแล้ว ก็จำเป็นต้องเลิกรากันไป แต่หลายคู่แม่ ทะเลาะกันนับพันๆ หน ก็ยังอยู่ด้วยกันได้จนแก่ จนเฒ่าก็เพราะหลักทเม่นี้เอง

3. การพัฒนาทางปัญญา ก็เพื่อที่จะให้รู้ เข้าใจตามสภาพความเป็นจริง เป็นการพัฒนา ควบคุมประสานกันและอิงอาศัยกัน ทั้งการพัฒนา พฤติกรรมทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมเรียกว่า ปัญญา หลักฆราวาสธรรม จึงมีความสำคัญในฐานะ เป็นเครื่องมือกำกับชีวิตของผู้ ครองเรือน เป็นหลัก ธรรมในการพัฒนาชีวิตให้สูงขึ้น มีคุณค่ามากขึ้น เป็นหลักความประพฤติ 4 ประการ คือ ความ ซื่อสัตย์ สุจริต ความจริงใจ การข่มใจ บังคับควบคุม

จิตใจตนเอง ความ อดทนมุ่งมั่นในการทำงานและ การเสียสละ มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การแก้ไข ปรับปรุงทุกอย่างทุกด้านอย่างถูกต้องได้ผล ปัญญา จึงเป็นตัวแก้ปัญหา ทั้งพฤติกรรมและจิตใจให้ลงตัว พอดีและเป็นตัวนำสู่จุดมุ่งหมายแห่งความมี อิสรภาพและสันติสุขสดชื่น เบิกบาน สุขสงบอย่าง แท้จริง การปฏิบัติตามฆราวาสธรรม 4 ประการนี้ ย่อมจะเป็นอานิสงส์ให้เกิดความสุข ความเอื้ออาทร เกิดความสมานฉันท์สามัคคีของบุคคลในสังคมได้ อย่างยั่งยืนไปในที่สุด

6. ประโยชน์ของการพัฒนาชีวิตด้วยหลัก ฆราวาสธรรม

ด้านปัจเจกบุคคล การนำหลักฆราวาส ธรรม 4 มาใช้ในการพัฒนาตนเอง ย่อมจะทำให้เกิด ความสำเร็จในชีวิตและครอบครัว เพราะหลัก คุณธรรมนี้จะทำให้เกิดเมตตา มี ความสมหวังใน ความรักและคู่ครองได้ ซึ่งก็คือเมื่อมีสัจจะย่อมมี เกียรติยศ ชื่อเสียง ผู้คนเชื่อ ใจ เมื่อมีทเมื่อย่อมเป็น ผู้ที่มีปัญญา มีสติ ข่มใจ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีขันติย่อม ประสบผลสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ ทำให้เกิดอริยทรัพย์ มีฐานะที่ดี และเมื่อมีจาคะ ย่อมมีผู้รักใคร่ มีมิตรที่ดี เป็นกัลยาณมิตรที่ดีของ คนทั้งหลาย เป็นต้น

ด้านสังคม หลักฆราวาสธรรมนี้ ไม่เพียง แต่ยังเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนให้ มีความรัก ที่ดีในครอบครัวของตนเท่านั้น แต่สามารถที่จะนำ ไปปฏิบัติกับทุกคนในสังคมที่เรา อาศัยอยู่ด้วย เพราะหลักธรรมนี้เป็นหลักธรรมที่ประกอบด้วย เมตตา เป็นกัลยาณมิตรที่ดีของ คนในสังคม



ดังนั้น การปฏิบัติตามฆราวาสธรรม 4 ประการนี้ ย่อมทำให้เกิดความสุข ความเอื้ออาทร เกิดความสมานฉันท์สามัคคีของบุคคลในสังคมได้อย่างยั่งยืน ในที่สุด

7. สรุป

มนุษย์จะอยู่ร่วมกันในครอบครัวหรืออยู่ครองเรือน และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข มนุษย์ต้องได้รับการพัฒนา ตามหลักพุทธปรัชญาการพัฒนาคนมนุษย์ที่สมบูรณ์ต้องพัฒนาแบบองค์รวมคือ พัฒนากาย จิตและปัญญา สำหรับหลักธรรมที่ใช้พัฒนาชีวิตของผู้อยู่ครองเรือนแบบองค์รวม ได้แก่ หลักฆราวาสธรรม 4 ได้แก่ 1) สัจจะ คือ ความจริงใจ

ซื่อสัตย์ต่อกัน 2) ทมะ คือ การรู้จักข่มใจควบคุมอารมณ์บังคับตนเองปรับตัวเข้ากับการงานและสิ่งแวดล้อมให้ได้ดี 3) ขันติ คือ ความอดทน 4) จาคะ คือ ความเสียสละเผื่อแผ่แบ่งปันมีน้ำใจ ถ้ามุขยแต่ละคนพยายามปลูกฝังและบำรุงให้เจริญงอกงามโดยทั่วกันแล้วจะช่วยให้ประเทศชาติบังเกิดความสุขความร่มเย็นและมีโอกาสที่จะปรับปรุงพัฒนาประเทศชาติให้เจริญมั่นคงก้าวหน้าต่อไป การพัฒนามนุษย์ตามหลักฆราวาสธรรม ด้วยการปลูกฝังให้เกิดขึ้นในจิตใจได้เมื่อธรรมอยู่ในใจแล้วจะส่งผลให้สถาบันครอบครัวมีความเข้มแข็ง และส่งผลต่อสังคม และประเทศชาติมีความเข้มแข็งตามมา

References

- Mahachulalongkornrajavidyalaya. (1996). *Thai Tipitaka, Series of Mahachulalongkornrajavidyalaya*. Bangkok : Mahachulalongkornrajavidyalaya Press.
- Phra Dhambhidok (P.A. Payutto). (2003). *Dictionary of Buddhism Vocabulary*. Bangkok : Mahachulalongkornrajavidyalaya Printing house.
- Suwanbubpa, P. (1994). *Social Philosophy*. Bangkok : O.S.Printing house.
- Thankaew, B. (1999). *The Truth of the Life*. Bangkok : O.S.Printing house.

