

## หลักฆราวาสธรรมกับการปฏิบัติตนสู่ความดีงาม (Virtues for lay people to practices towards goodness)

พระไกล่รุ่ง ปญญาวิชโร, ดร.

PhraKlairung Panyavachiro, Dr.

### 1. บทนำ

ฆราวาสธรรม เป็นหลักคำสอนที่พระพุทธองค์แสดงไว้เพื่อให้สาวกผู้อยู่ครองเรือนได้นำไปเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ ธรรมด้าผู้อยู่ครองเรือนย่อมจะมีการเกี่ยวข้องกันกับสมาชิกในครอบครัวอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น สามีเกี่ยวข้องกับภรรยา บุตรธิดาเกี่ยวข้องกับบิดามารดา พ่อตา แม่ยาย เกี่ยวข้องกับลูกเขย นายจ้างเกี่ยวข้องกับลูกจ้าง เป็นต้น บุคคลผู้มีความเกี่ยวข้องกันจำเป็นต้องมีธรรมะเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติตนต่อกัน จึงจะทำให้อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขดังนั้น พระพุทธองค์จึงวางหลักธรรมสำหรับผู้อยู่ครองเรือนไว้ เรียกว่า ฆราวาสธรรม ในบทความนี้ผู้เขียนต้องการให้ทราบว่าการบริหารงานตามหลักฆราวาสธรรมที่พระพุทธองค์ได้วางไว้สามารถนำไปใช้ในการบริหารงานได้ผลจริงโดยไม่ต้องสงสัย

สำหรับหลักการปฏิบัติตนที่ขาดไม่ได้เลย คือการฝึกฝนตนให้เป็นคนดีพร้อม เพื่อที่ความรักจะได้สมหวังดีพร้อมเช่นกัน เพราะถ้าหากเรามีความบกพร่องหลายประการ เป็นคนที่ไม่ดีพอ ก็จะเหมือนกับโอ่งที่รั่ว แม้มีน้ำไหลเข้าโอ่ง น้ำก็ย่อมไหลออกทางรูรั่วอยู่ดี และถึงแม้ในพุทธศาสนาจะมีคำกล่าวที่ว่า “ที่ใดมีรักที่นั่นมีทุกข์” ซึ่งอาจตีความหมายคำว่า “รัก” คือ “ความทุกข์” แต่อย่างไรก็ดี ในหลักคำสอนของพุทธศาสนาก็ไม่ได้ปฏิเสธให้คนไร้ความรัก แต่ในทางตรงกันข้าม ก็มีหลักธรรมที่สอนให้คนรักกันอย่างดีมีศีลธรรมปฏิบัติตนอย่างผู้ที่เจริญแล้วและครองเรือนอย่างมีคุณค่า มีหลักธรรมในหัวใจ ซึ่งหลักธรรมที่ใช้ในการปฏิบัติตนสำหรับทุกคนที่มีความรัก คือ “ฆราวาสธรรม 4”

### 2. ความหมายของหลักฆราวาสธรรม 4

จะสอนให้คนเรารู้จักการดำเนินชีวิตทางโลกอย่างผู้ประสบความสำเร็จ ซึ่ง ฆราวาสธรรม ประกอบด้วย 2 คำ “ฆราวาส” แปลว่า ผู้ดำเนินชีวิตในทางโลก ผู้ครองเรือน และ “ธรรม” แปลว่า ความถูกต้อง ความดีงาม นิสัยที่ดีงาม ฆราวาสธรรม ประกอบด้วยธรรมะ 4 ประการ คือ สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ โดยหลักธรรม 4 ประการนี้ มีความสำคัญต่อการสร้างตัวของฆราวาสมาก

พระพุทธองค์ทรงให้เหล่าสาวกของพระองค์ไปถามผู้รู้ท่านอื่นๆ ว่า มีสิ่งใดในโลกนี้ที่สร้างเกียรติยศให้คนเราได้เท่ากับการมี “สัจจะ” หรือไม่ มีสิ่งใดในโลกนี้ที่สร้างปัญญาให้คนเราได้เท่ากับการมี “ทมะ” หรือไม่ มีสิ่งใดในโลกนี้ที่สร้างทรัพย์สมบัติให้คนเราได้เท่ากับการมี “ขันติ” หรือไม่ และมีสิ่งใดในโลกนี้ที่สร้างหมู่มิตรให้คนเราได้เท่ากับการมี “จาคะ” หรือไม่

ซึ่งการที่พระพุทธองค์ทรงให้สาวกของพระองค์ไปถามผู้อื่นๆ อย่างนี้ ก็เป็นเครื่องยืนยันอย่าง ยิ่งยวดว่า ไม่มีธรรมะใด ๆ ที่จะใช้สร้างตัวให้ประสบความสำเร็จได้ยิ่งกว่าธรรมะอันประเสริฐ 4 ประการนี้ ดังนั้นแล้ว หากบุคคลต้องการที่จะประสบความสำเร็จทั้งในชีวิต การงาน ตำแหน่ง ฐานะ และความรัก เขาผู้นั้นต้องสร้าง สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะให้เกิดขึ้นกับตน ตามหลักขราวาสธรรม 4 ยิ่งถ้าสร้างและพัฒนาตัวเองจนเป็นคุณสมบัติขั้นพื้นฐานประจำตนได้นั้น ก็จะทำให้สามารถสร้างเกียรติยศ สร้างปัญญา สร้างทรัพย์สมบัติ และสร้างหมู่ญาติมิตรให้เกิดขึ้นได้สำเร็จด้วยกำลังความเพียรของตน

### 3. หลักขราวาสธรรมเพื่อพัฒนาตนสู่ความเจริญ

เมื่อหลักขราวาสธรรม 4 มีประโยชน์เนกอนันต์ดังกล่าวแล้ว เรามาดูข้อปฏิบัติของหลักธรรมทั้ง 4 ประการนี้ดีกว่า ได้แก่

1. สัจจะ แปลว่า จริง ตรง แท้ เป็นหลักความซื่อสัตย์ ความจริงใจต่อคนที่เรารัก ซึ่งธรรมชาติของคนเรานั้นก็ย่อมต้องการความจริงใจ หากไม่มีความจริงใจให้กัน อีกฝ่ายหนึ่งก็ต้องรู้ ตัวแน่ ๆ บางคนขนาดไม่ค่อยสนิทกันยังรู้เลยว่าคนอื่นไม่จริงใจกับตนเอง ดังนั้นการคบหาสมาคมระหว่างบุคคลในสังคมไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใด จำต้องมีหลักธรรมสัจจะข้อนี้อยู่ด้วยเสมอ แต่การมีความจริงใจอย่างเดียวโดยไม่แสดงออกก็ยังไม่พอ เพราะการแสดงออกซึ่งความซื่อสัตย์และความจริงใจต่อบุคคลที่เรารู้จัก จะทำให้เป็นรากฐานสำคัญที่สืบสานความสัมพันธ์ระหว่างกัน ซึ่งหากมีความจริงใจและซื่อสัตย์ ความสัมพันธ์ต่อกันก็จะสามารถสานต่อสัมพันธ์กันในระยะยาวได้ต่อไป

ส่วนสำหรับคนที่มีความรักนั้น การมีความซื่อสัตย์และความจริงใจให้คนรักนั้น จะต้องดูแลและพิถีพิถันมากกว่าคนทั่วไป เพราะการมีชีวิตคู่กันย่อมต้องการทำให้เกิดความไว้วางใจ ความเชื่อใจระหว่างคู่รัก หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งขาดสัจจะต่อคนรัก ย่อมเป็นเหตุให้เกิดความริ้วฉานได้ง่าย ทำให้ทั้งสองฝ่ายหวาดระแวงแคลงใจกัน และไม่ยากนักที่จะแตกหัก เลิกรากันไป ยากที่จะประสานให้คืนดีได้ดังเดิม

ด้วยเหตุนี้เอง หลายคนจึงได้ให้นิยามความรักว่าคือ 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

2. ทมะ แปลว่า การข่ม ใจ การปรับตัว ฝึกตน ข่มจิต และรักษาใจ มีความหมายไปในทางการรู้จักบังคับควบคุมอารมณ์ของตนเอง ซึ่งหลักธรรมข้อนี้มีมาตั้งแต่ก่อนที่จะค้นพบอิศวกันแล้วนะครับ ซึ่งทมะนี้หากคนไหนมีสูงก็จะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี หากใครมีต่ำก็จะมีปัญหาด้านการควบคุมอารมณ์ของ

ตนเอง เรียกว่า ว่าอึดใจตัวเอง ซึ่งการอยู่ร่วมกันในสังคม หรืออยู่กับคนที่เรารักนั้น เราต้องปรับตัว เข้าหาเขาและเขาต้องปรับตัวเข้าหาเรา ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งแข็งขึ้น ไม่ยอมเข้าใจและปรับตัวเข้าหากัน ก็จะ ทำให้ชีวิตรักหรือชีวิตคู่ไม่สมหวังดั่งตั้งใจ

ยิ่งคนเรานั้นแต่ละคนต่างมาจากพื้นฐานชีวิตและประสบการณ์ชีวิตที่แตกต่างกันออกไป ตั้งคำว่า “ร้อยพ่อพันแม่” ดังนั้น จึงไม่มีใครที่สามารถเป็นได้ทุกอย่างตามที่ใจของเราคิด และตัวเราเองก็ เช่นเดียวกันที่ไม่สามารถเป็นไปได้อย่างตามที่ใจคนอื่นต้องการ ด้วยความแตกต่างกันเช่นนี้ เราจึงต้อง ยอมรับข้อบกพร่องและความแตกต่างของกันและกันให้ได้ คู่รักหลายคู่เลิกกันด้วยเหตุผลความแตกต่างจน สร้างความเจ็บช้ำน้ำใจให้อีกฝ่ายเป็นอย่างมาก เพราะเหตุผลของความแตกต่างไม่น่าจะนำมาเป็นเหตุผล แห่งการเลิกรักกันเลย เพราะไม่มีใครในโลกนี้ไม่มีใครหรอกที่จะไม่แตกต่างกัน

“ทมะ” จึงเป็นการฝึกข่มใจระงับความรู้สึกต่อเหตุบกพร่องของกันและกัน พุดง่าย ๆ ว่า รู้จัก หนักกันให้ได้ รู้จักยอมรับในความต่างของกันและกัน รู้จักฝึกฝนปรับปรุงตน รู้จักแก้ไขข้อบกพร่อง ปรับนิสัย และอภัยภัยให้กลมกลืนประสานเข้าหากันได้ ไม่เป็นเอาแต่ใจตนเอง หรือถือรั้นเอาอารมณ์ของตนเป็นใหญ่ โดยที่ไม่สนใจอีกฝ่ายเลย การมีทมะก็เพื่อที่จะทำให้เรายอมรับในข้อบกพร่องของคนรักของเราหรือผู้อื่นได้ รวมทั้งจุดเด่นจุดดีของเขาด้วย

หลักอันแท้จริงของทมะ ก็คือการใช้สติและปัญญาในการตัดสินใจ ควบคุมจิตใจ ในการทำความเข้าใจคนที่เรารัก รวมถึงเข้าใจถึงความเป็นไปอันแท้จริงของโลกนี้ด้วย หากเราไม่มีธรรมะข้อนี้ เท่ากับว่าเรา เป็นคนที่ขาดการใช้สติปัญญาในการพิจารณาเรื่องต่างๆ ซึ่งผลร้ายของการปล่อยให้อารมณ์ หรือข้อบกพร่อง ที่มีมาควบคุมเราได้ นั้น ก็จะกลายเป็นเหตุให้เราแตกแยกความสามัคคีกับคนที่เรารัก หรือกับผู้อื่น การที่ไม่ สามัคคี หรือไม่ลงรอยกันเป็นแค่อาการเบื้องต้นของการที่เรามีหลักธรรม ทมะต่ำ แต่อาการขั้นต่อไปนั้น ความแตกร้าจะทำลายชีวิตคู่รักให้แตกขาดจากกันอย่างสมบูรณ์แบบในที่สุด

จากที่กล่าวไปแล้ว เมื่อทุกคนต่างรู้ว่า ไม่มีใครที่จะสมบูรณ์แบบไปหมดทุกอย่าง ทุกคนต้อง เข้าใจในข้อด้อยและข้อเด่นของผู้อื่น เมื่อเข้าใจผู้อื่นแล้วก็จึงจะเป็นผู้ที่สามารถได้รับความเข้าใจจากคนที่ เรารัก หรือคนอื่น ๆ ได้เช่นกัน ซึ่งหลักธรรมข้อนี้ นั้น ก็เหมือนเช่นข้ออื่นๆ คืออาจจะดูจับต้องยากสักหน่อย แต่ถ้าวเราพยายามฝึกหัดควบคุมใจของตนทีละน้อย ให้เป็นผู้ที่บังคับควบคุมอารมณ์และจิตใจของตนเอง ให้ทำใจกับปัญหาและความแตกต่างที่เกิดขึ้น เราก็จะเป็นผู้หนึ่งที่ได้ผลดีแห่งความสุข สมหวังในรักจาก หลักธรรมข้อนี้

อานิสงส์ของการมีทมะ ได้แก่ ทำให้เป็นคนรักการฝึกฝนตนเอง มีความสามารถในการทำงาน ไม่มีศัตรู ไม่มีความแค้นกับใคร สามารถยับยั้งตนเองไม่ให้หลงไปทำผิด หรือหลงไปในทางที่ผิดได้ สามารถตั้ง ตัวได้ มีสมองดี มีปัญญาเป็นเลิศ มีใจที่สงบสุขเพราะควบคุมอารมณ์ได้ เป็นต้น

โทษของการขาดทมะ ได้แก่ ไม่ฝึกฝนตนเอง ปล่อยชีวิตไปตามยถากรรม ขาดความสามารถ ในการทำงาน หลงผิดไปทำความชั่วได้ง่าย เข้าใจผิดในเรื่องต่าง ๆ ได้บ่อย เกิดการทะเลาะวิวาทได้ง่าย มักลุ่มหลงในอบายมุข ทำให้ครอบครัวเดือดร้อน สร้างเนื้อสร้างตัวให้ตีได้ยาก เป็นคนโง่เขลา ปัญญาหีบ มีสติน้อย มักทำงานใด ๆ ผิดพลาดเสมอ เป็นต้น

3. ชั้นดี แปลว่า ความอดทน อดกลั้น ซึ่งหลักธรรมข้อนี้ ไม่ใช่เพียงจำเป็นต่อชีวิตคู่เท่านั้น แต่เป็นหลักที่สำคัญมาก ที่ต้องมีหากต้องการให้ชีวิตสมหวัง สำเร็จดังใจหมาย ความอดทนนั้น เป็นหลักการ ตั้งแต่สมัยโบราณแล้ว ซึ่งแม้แต่ปัจจุบันนี้ก็ตาม หากใครไม่มี ดูเหมือนว่า ชีวิตนี้จะยากที่จะประสบความสำเร็จได้ และสำหรับชีวิตคู่ นั้น นอกจากจะต้องมีความซื่อสัตย์ ความจริงใจ และความเข้าใจกันแล้ว จะต้องมีความอดทนอดกลั้นอีกด้วย

เพราะการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันนอกจากจะมีข้อขัดแย้งแตกต่างทางด้านอุปนิสัย การอบรม ประสพการณ์เดิม บางครั้งก็อาจมีอุปสรรคมาให้ร่วมเผชิญ หรือบางครั้งอาจมีการทะเลาะเบาะแว้ง บาดหมาง กัน ซึ่งไม่ว่าจะโดยคำพูดหรือการกระทำ จะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม อีกฝ่ายหนึ่งจะต้องรู้จักอดกลั้นระงับใจ ไม่ก่อเหตุให้เรื่องลุกลามกว้างขยายต่อไป เรื่องร้ายที่น่าจะลุกลามจึงจะระงับ สงบลงไป แต่ถ้าระงับห้ามใจ ไม่ได้ ต่างฝ่ายต่างทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ ก็จะไม่สามารถอยู่ร่วมกันได้ ในที่สุดก็ต้องเลิกรากันไป

หลักชั้นดีนั้นจะแตกต่างจากหลักของทมะ ตรงที่ชั้นดีมุ่งอดทนที่ร่างกายเป็นหลัก ส่วนหลักของ ทมะนั้น มุ่งอดทนที่จิตใจและอดทนที่อารมณ์ คนที่มุ่งมั่นจะฝึกให้ชั้นดีมีมากแก่ตน ต้องอดทนต่อความยาก ลำบากที่เกิดขึ้นกับตัวเองให้ได้ โดยเฉพาะในชีวิตคู่ เราต้องอดทนทั้งต่อตัวเราเอง และอดทนกับคนที่เรารัก เพราะในการใช้ชีวิตร่วมกับคนที่เรารัก อาจต้องพบเจอกับความลำบากตรากตรำ และเรื่องหนักใจต่างๆ ในการ ประกอบการงานอาชีพ อุปสรรคก็จะถาโถมเข้ามา หากอดทนไม่ไหว ก็จะทำให้พาครอบครัวไปไม่ถึงฝั่งฝัน

ดังนั้นแล้ว สำหรับชีวิตคู่ การร่วมหัวจมท้ายที่จะอดทนเผชิญและฟันฝ่าต่อความยากลำบาก ไปด้วยกันถือเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เป็นเครื่องพิสูจน์ถึงความรักของคนทั้งสองด้วย โดยเฉพาะเมื่อเกิดภัยพิบัติ หรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งประสบความตกต่ำคับขัน ทั้งคู่จะต้องมีสติ อดทน อดกลั้น คิดหาอุบาย หรือใช้ปัญญา หาทางแก้ไข ฝ่าฟันไปให้ได้ ความอดทนเพียรพยายามเท่านั้น ที่จะเป็นกำลังใจให้ซึ่งกันและกัน จนสามารถ ผ่านพ้น เหตุการณ์เลวร้ายไปด้วยกันได้

แต่หากขาดความอดทนแล้ว ทั้งคู่ก็จะไม่สามารถประสานใจ ร่วมกันระคับระคองพากันให้ รอดพ้นเหตุร้ายต่างๆ ได้ หรือแม้แต่จะอดทนอยู่ด้วยกันตลอดรอดฝั่งก็นับว่ายาก บางคู่ บางคน อดทนอะไร นิดหน่อยก็ไม่ได้ ก็จำเป็นต้องเลิกรากันไป แต่หลายคู่แม้ทะเลาะกันนับพัน ๆ หน ก็ยังอยู่ด้วยกันได้จนแก่ จนเฒ่า จนตายจากกันไป ก็นับว่าเป็นหลักธรรมเรื่องชั้นดีนี้เอง ดังนั้นจึงไม่แปลกที่จะมีบางคนให้นิยามของ ความรักว่า “รักคือการอดทน” หรือรักคือ “การอยู่เคียงข้างกัน ไม่ว่าในเวลาที่ถูกขู่หรือสุข” ซึ่งนับเป็นสิ่งที่ถูกต้องกว่าคู่รักบางคนที่มีแต่จะเอาความสะดวกสบายจากคนรัก พอไม่ได้ก็ทิ้งกันไป เช่นนี้แล้วนับเป็น บุญวาสนาของคนใดคนหนึ่ง เพราะหากคนที่ไม่มีความอดทน ถึงจะอยู่ด้วยกันยังงี้ ก็ไม่มีทางสร้างความ เจริญให้ครอบครัวไปได้อย่างแน่นอน

อานิสงส์ของการมีชั้นดี ได้แก่ ทำให้อดทนต่ออุปสรรคและปัญหาต่างๆ ได้ ทำงานได้ดี เป็นที่ ฟังและหลักในครอบครัวได้ เป็นที่ฟังให้คนอื่นที่เดือดร้อนได้ ทำให้ไม่มีเรื่องทะเลาะวิวาทกับคนอื่น ไม่หลง ผิดไปทำความชั่ว และทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวังได้ เป็นต้น

โทษของการขาดชั้นดี ได้แก่ เป็นคนเหลวไหล ทำให้ผู้อื่นดูถูกเหยียดหยาม ไม่สามารถ อดทนต่อปัญหาและอุปสรรคใด ๆ ได้เลย เป็นคนจับจด ทำงานอะไรก็ไม่สำเร็จ ไม่สามารถเป็นที่ฟังให้ผู้อื่น ได้หลงผิด ทำชั่วได้ง่าย ไม่มีใครไว้วางใจจากผู้อื่น มีศัตรูมาก ชีวิตไม่มีความเจริญก้าวหน้า ไม่มีทางประสบ

ความสำเร็จ หรือร้ายรายได้ เป็นต้น

4. จาคะ แปลว่า ความเสียสละ ความเผื่อแผ่ แบ่งปัน หรือคือการให้นั่นเอง จาคะนั้นมีความหมายรวมถึงรู้จักสละสิ่งของช่วยเหลือผู้อื่นด้วย ซึ่งโดยปกติของชีวิตคู่หนึ่ง เราต้องช่วยเหลือเกื้อกูลคนรักของเราตลอดเวลา เรียกว่าต้องแบ่งปันช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แต่ถ้ามีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมุ่งจะเอากับคนรักอย่างเดียว ก็จะทำให้เกิดการเบียดเบียน เข้าทำนองรู้ว่า อีกฝ่ายหนึ่งตั้งใจจะเอาเปรียบ ทำให้ไม่อาจอยู่ร่วมกันยึดได้ ซึ่งการให้ที่ดีนั้น จะต้องอยู่บนหลักของ ผู้ให้ให้ด้วยความเต็มใจ ผู้รับก็รับด้วยความสุข ผู้ให้ก็มีความสุขไปด้วย แต่ถ้าเป็นการบังคับเอากับผู้อื่นโดยที่ผู้ให้ก็ไม่เต็มใจจะให้ ย่อมไม่ทำให้เกิดความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ การให้ในหลักของจาคะนี้ ไม่ใช่เป็นเพียงการให้ เผื่อแผ่ แบ่งปันสิ่งของเท่านั้น แต่ยังหมายถึง การให้น้ำใจแก่กัน การแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน ตลอดจนการเสียสละความพอใจและความสุขส่วนตนได้ เช่น ในคราวที่คู่ครองประสบความทุกข์ ความเจ็บไข้ หรือมีความลำบากต้องการความช่วยเหลือ ก็สามารถช่วยเหลือ เสียสละความสุขความพอใจของตน ตลอดจนสิ่งของที่มี เสียสละ ขวนขวายช่วยเหลือ เอาใจใส่ดูแล เป็นที่พึ่งอาศัย เป็นกำลังส่งเสริม หรือช่วยให้กำลังใจให้อีกฝ่ายได้

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

อานิสงส์ของการมีจาคะ ได้แก่ ทำให้มีอารมณ์ผ่องใสดีดั่ง มีนิสัยเสียสละแก่ผู้อื่น รักผู้อื่นเหมือนรักตนเอง ทำให้ตนเองปลอดภัย คนอื่นนับหน้าถือตา ครอบครัวยุติธรรมเป็นสุข มีเพื่อนดีๆ รอบตัวจิตใจมีความสุข ช่วยชำระล้างจิตใจที่สกปรกเห็นแก่ตัว ทำให้คนรักรักเรามากขึ้น เป็นต้น

โทษของการขาดจาคะ ได้แก่ จิตใจเกิดความตระหนี่ถี่เหนียว เป็นคนเห็นแก่ตัว ได้รับคำครหาติเตียนมีความทุกข์ในใจ ไม่มีใครอยากเข้าใกล้ ไร้เพื่อนฝูงและบริวาร ไร้คนรักและเห็นใจ ไม่มีใครรักจริง เป็นต้น

#### 4. อานิสงส์ของการสร้างตัวให้มีพรวาสนธรรม

##### 4.1 อานิสงส์ของการมีสัจจะ

- ปลุกนิสสัยความรับผิดชอบให้เกิดขึ้นในตัว
- เป็นคนหนักแน่นมั่นคง
- มีความเจริญก้าวหน้าในการประกอบหน้าที่การงาน
- ได้รับการเคารพยกย่อง
- มีคนเชื่อถือ และยำเกรง
- ครอบครัวยุติธรรมมั่นคง

- ได้รับความเกียรติยศชื่อเสียง

#### 4.2 อานิสงส์ของการมีทมะ

- ปลุกฝังนิสัยรักการฝึกฝนตนให้เกิดขึ้นในตัว
- ทำให้เป็นคนมีความสามารถในการทำงาน
- ไม่มีเวรกับใคร
- ยับยั้งตนเองไม่ให้หลงไปทำผิดได้
- สามารถตั้งตัวได้
- มีปัญญาเป็นเลิศ

#### 4.3 อานิสงส์ของการมีขันติ

- ปลุกฝังนิสัยการอดทนต่ออุปสรรคและปัญหาต่างๆ
- ทำงานได้ผลดี
- สามารถเป็นหลักในครอบครัวได้
- สามารถเป็นหลักให้กับบริวารได้
- ไม่มีเรื่องวิวาทกับคนอื่น
- ไม่หลงผิดไปทำความชั่วได้
- ทำให้ได้ทรัพย์มา

#### 4.4 อานิสงส์ของการมีจาคะ

- ปลุกฝังการมีอารมณ์ผ่องใสและนิสัยเสียสละให้เกิดขึ้นในตัว
- เป็นการสร้างความปลอดภัยแก่ตนเอง
- เป็นที่นับหน้าถือตาของคนทั่วไป
- ครอบครัวและสังคมเป็นสุข
- มีกัลยาณมิตรรอบตัว

สรุปแล้วคุณของการมีฆราวาสธรรมโดยรวม ก็คือ เมื่อมีศีลจะย่อมมีเกียรติยศชื่อเสียง เมื่อมีทมะย่อมได้รับปัญญา เมื่อมีขันติย่อมเกิดทรัพย์ในบ้าน และเมื่อมีจาคะย่อมเกิดมิตรที่ดีไว้เป็นสมัครพรรคพวกในสังคม

### 5. โทษของการไม่สร้างตัวให้มีฆราวาสธรรม

#### 5.1 โทษของการขาดศีลจะ

- ปลุกนิสสัยขาดความรับผิดชอบให้เกิดขึ้นในตัว
- เป็นคนเหลวไหล
- พบแต่ความตกต่ำ
- มีแต่คนดูถูก
- ไม่มีคนเชื่อถือ
- ไม่สามารถรองรับความเจริญต่างๆ ได้

- ไร้เกียรติยศชื่อเสียง

## 5.2 โทษของการขาดทมะ

- ขาดนิสัยรักการฝึกฝนตนเอง
- ทำให้ขาดความสามารถในการทำงาน
- สามารถหลงผิดไปทำความชั่วได้ง่าย
- จะเกิดการทะเลาะวิวาทได้ง่าย
- จะจมอยู่กับข้อบทยมุข
- ครอบครวัเดือดร้อน
- ไม่สามารถตั้งตัวได้
- เป็นคนโง่เขลา

## 5.3 โทษของการขาดขันติ

- ไม่สามารถอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้
- เป็นคนจับจด ทำงานคั่งค้าง
- ไม่สามารถเป็นหลักให้ครอบครัวได้
- หลงผิดไปทำความชั่วได้ง่าย
- ไม่ได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่น
- เต็มไปด้วยศัตรู
- ขาดความเจริญก้าวหน้า
- ทำให้เสื่อมจากทรัพย์

## 5.4 โทษของการขาดจาคะ

- ปลุกฝังความตระหนี่ให้เกิดขึ้นในใจ
- ได้รับความครหาติเตียน
- เป็นทุกข์ใจ
- ไม่มีใครอยากเข้าใกล้

สรุปแล้วโทษของการขาดทวาราวจรธรรมโดยรวมก็คือ เมื่อขาดสัจจะย่อมเกิดปัญหา ถูกหวาดระแวง เมื่อขาดทมะย่อมเกิดปัญหาความโง่เขลา เมื่อขาดขันติย่อมเกิดปัญหาความยากจน และเมื่อขาดจาคะย่อมเกิดปัญหาความเห็นแก่ตัวเกิดขึ้นในสังคม

## 6. การนำหลักทวาราวจรธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

6.1 บิดามารดา นายจ้างกับลูกจ้าง มีความซื่อสัตย์ต่อกัน สามิไม่ปิดบังภรรยา ไม่นอกใจภรรยา ภรรยาไม่นอกใจสามี มีความซื่อสัตย์ต่อกัน พุดความจริงต่อกัน ไม่โกหกหลอกลวงกัน บิดามารดา มีความซื่อสัตย์ต่อบุตรีตา เช่น รับปากว่า จะให้สิ่งของอย่างใดอย่างหนึ่งต้องทำตามสัญญาที่ให้ไว้ จะทำให้บุตรีตาเกิดความเชื่อมั่นในบิดามารดา บุตรีตา มีความซื่อสัตย์ต่อบิดามารดา เช่น ไม่โกหกเพื่อให้บิดามารดาให้สิ่งของเกินความจำเป็น รับปากว่าจะทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ให้ ต้องทำตามที่รับปากไว้ กรณีของนายจ้างกับลูกจ้าง

ก็ให้ปฏิบัติตามนัยที่กล่าวมานี้เหมือนกัน

6.2 ผู้บริหารหรือผู้เป็นหัวหน้าครอบครัวหรือองค์กรต้องหมั่นฝึกฝนอบรมตนอยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะได้เรียนรู้หลักการบริหารใหม่ ๆ มาบริหารคนในครอบครัวและองค์กรให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น การฝึกฝนอบรมตนเองจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีในตัวเอง และจะสร้างความน่าเชื่อถือให้กับตนเอง เมื่อได้รับความเชื่อถือแล้วการสั่งงานหรือการดำเนินกิจการใดๆ ก็จะเป็นไปโดยสะดวก ไม่มีอุปสรรคขัดขวาง การฝึกตนเองมีอยู่หลายวิธี เช่น การเรียนรู้ตามตำรา การสอบถามจากคนผู้มีประสบการณ์โดยตรง การลงมือทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง เป็นต้น วิธีเหล่านี้จะช่วยให้เกิดการพัฒนาตนเองเป็นอย่างดี

6.3 ผู้บริหารหรือผู้เป็นหัวหน้าครอบครัวหรือองค์กรต้องมีความหนักแน่นมั่นคง ไม่หวั่นไหวเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในครอบครัวหรือองค์กร ธรรมดาการอยู่ด้วยกันหลายคนย่อมจะมีการกระทบกระทั่งกันบ้าง ทั้งทางกิริยาท่าทางและทางวาจา ต้องอดทนต่อกิริยานั้นๆ ให้ได้ไม่แสดงอาการอันไม่พึงประสงค์ออกมา ที่จะทำให้เกิดความขาดความเชื่อมั่นในผู้บริหาร หรือผู้นำ ปัญหาบางอย่างไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยเหตุผล หรือวิธีการ เช่น ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวหรือองค์กร ต้องอาศัยกาลเวลาเป็นตัวแก้ปัญหา ลักษณะอย่างนี้ ผู้บริหารต้องอาศัย ขันติ ความอดทน

6.4 ผู้บริหารต้องเสียสละแบ่งปันผลประโยชน์ที่เกิดขึ้นในครอบครัวหรือในองค์กรให้แก่สมาชิก อย่างเป็นธรรม ไม่ลำเอียง คือไม่เห็นแก่หน้า เช่น ไม่คำนึงถึงว่า สมาชิกคนนั้นจะเป็นใคร ทุกคนควรที่จะได้ ส่วนแบ่งตามสิทธิและหน้าที่ของตน สมาชิกในครอบครัวหรือในองค์กรทุกคนก็ต้องรู้จักเสียสละแบ่งปัน สิ่งของของตนให้แก่สมาชิกคนอื่นบ้างตามสมควรแก่ฐานะของตน และเสียสละแบ่งปันความมีน้ำใจต่อกัน ให้อภัยแก่กันและกันในบางเรื่องที่เห็นว่าสมาชิกบางคนทำผิดหรือไม่เหมาะสม

## 7. บทสรุป

สรุปแล้ว หลักการมีฆราวาสธรรม 4 จะทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตและครอบครัว หากเรามีไว้ แม้เราเป็นคนโสด ไม่ใช่ผู้ครองเรือน หลักคุณธรรมนี้ก็จะเป็นยวนำให้มีคนรัก มีเมตตา ทำให้สมหวังในความ รักและคู่ครองได้ ซึ่งโดยรวมก็คือ เมื่อมีสัจจะย่อมมีเกียรติยศชื่อเสียง มีผู้คนเชื่อมั่น เมื่อมีทมะย่อมได้รับ ปัญญา ควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีขันติย่อมเกิดทรัพย์และความสำเร็จที่ตั้งใจไว้ และเมื่อมีจาคะย่อมเกิดมิตร ที่ดี เกิดคนรักใคร่ ทำให้มีสมัคพรพรคพวกที่ดีในสังคม เป็นต้น

ส่วนโทษของการขาดฆราวาสธรรมโดยรวมก็คือ เมื่อขาดสัจจะย่อมเกิดปัญหา ถูกหวาดระแวง ไม่มีใครเชื่อถือ เมื่อขาดทมะย่อมเป็นผู้มีภาวะทางอารมณ์ต่ำ มีแต่ความโง่เขลา เบาปัญญา เมื่อขาดขันติ ย่อมเกิดปัญหาความยากจน จะทำอะไรก็ล้มเหลวไม่เป็นท่า และเมื่อขาดจาคะย่อมเกิดปัญหาความเห็น แก่ตัวเกิดขึ้น ไม่มีใครรัก มีแต่คนอื่นชัง เป็นต้น

หลักฆราวาสธรรม ทั้ง 4 ข้อนี้ เป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ที่มีมาสองพันกว่าปีแล้ว แต่ก็นับ เป็นหลักธรรมที่ทันสมัย สามารถเกื้อหนุนชีวิตคู่และความรักในปัจจุบันให้สมหวังได้ หลักฆราวาสธรรมนี้ ไม่เพียงแต่ยังเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนให้มีความรักที่ดีระหว่างคู่รักเพียง 2 คนเท่านั้น แต่สามารถที่จะ นำไปปฏิบัติกับทุกคนในสังคมที่เราอาศัยอยู่ด้วย หรือนำไปพัฒนาตนเองเฉพาะบุคคลก็ย่อมดีเหมือนกัน เพื่อที่จะทำให้สังคมมีแต่ความสงบสุขและเต็มเปี่ยมไปด้วยความรักที่มอบให้กันและกัน



## 8. เอกสารอ้างอิง

- ชาย สัญญาวิวัฒน์, สัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2551). **การบริหารจัดการแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2554). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาบุญมี มาลาวิชโร. (2553). **พุทธบริหาร**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธิงค์ ปียอนด์บุ๊กส์ จำกัด. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2500). **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
- \_\_\_\_\_. (2499). **อรรถกถาบาลี ฉบับมหาจุฬาอรรถกถา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน. 2533-2534. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2534). **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล. ชุด 91 เล่ม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2542**. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.