การดำเนินชีวิตด้วยหลักขันติธรรม
Using in daily life with khanti principles

ธรรมนันท์ อาทิตย์วงศ์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
Thammanant Artitwong
Khonkaen University
E-Mail: thamma19@hotmail.com

****

บทคัดย่อ

บทความนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับการใช้ขันติธรรมในการดำเนินชีวิต โดยได้เล็งเห็นว่า หลักขันติธรรมมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ในการที่จะทำให้คนเราผ่านพ้นอุปสรรคและประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งด้านการงานและครอบครัว ซึ่งในปัจจุบันจะเห็นได้ว่าผู้คนขาดขันติธรรมเป็นอย่างมากก็เลยทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมามากมาย โดยจะได้ศึกษาดังนี้

ขันติ หมายถึง ความอดทนหรืออดกลั้นต่อความจำเป็นสำหรับชีวิต ทนลำบาก ทนตรากตรำ ทนเจ็บใจ ความเป็นคนหนักเอาเบาสู้ เพื่อบรรลุจุดหมายที่ดีงาม 4 อย่างด้วยกัน คือ 1 (อดกลั้นต่อความเป็นไปตามธรรมชาติ เช่น ความร้อนความหนาวยุงลมแดด 2 (อดกลั้นต่อความเจ็บไข้ได้ป่วย 3 (อดกลั้นต่อการอยู่ร่วมกันซึ่งมีทั้งคนพาลหรือคนบ้าการกระทำของคนเหล่านี้ทำให้ต้องใช้ความอดทนอดกลั้น 4 (อดกลั้นอย่างสูงคืออดกลั้นต่อการบีบคั้นแห่งกิเลสของตนทุกคนมีกิเลสเป็นพลังผลักดันคอยชักใยอยู่เบื้องหลังให้ต้องทำตามนับตั้งแต่อยากสูบบุหรี่หรืออยากไปดูหนังดูละครอยากกินเหล้าเมายาอยากไปแสวงหากามารมณ์ด้วยอำนาจของกิเลสนั้นๆ

คำสำคัญ : ขันติธรรม; การดำเนินชีวิต; ความสำคัญ

Abstract

This article aims to synthesize ideas about the use of using in daily life with khanti principles. It was seen that. khanti principles is very important. To overcome the obstacles and success in life, work and family. At present, it is seen that people are very unholy, so it caused many problems. The study will be as follows.

khanti principles refers to tolerance or tolerance for the need for life, hard work, tolerance, aggravation, agony, weight. 1) Restrain the nature, such as heat, cold, mosquitoes, sunshine. 2) Restrain sickness. 3) Forbid the cohabitation. 4) High tolerance is the repression of the suffering of all their passion. Do you want to do it since you want to smoke, or want to see the movie, want to eat alcohol drunk drunk to seek the Kama with the power of passion.

Keywords : khanti principles; daily life; importance

บทนำ

ในภาวะปัจจุบันการดำเนินชีวิตด้วยหลักขันติธรรมนับว่ามีความสำคัญเป็นอย่างมาก คนเราต้องอดทนหรืออดกลั้นต่อความลำบาก ทนตรากตรำ ทนเจ็บใจ ความหนักเอาเบาสู้ เพื่อบรรลุจุดหมายที่ดีงามของชีวิต 4 อย่างด้วยกันคือ 1) อดกลั้นต่อความเป็นไปตามธรรมชาติ เช่น ความร้อนความหนาวยุงลมแดด 2) อดกลั้นต่อความเจ็บไข้ได้ป่วย 3) อดกลั้นต่อการอยู่ร่วมกันซึ่งมีทั้งคนพาลหรือคนบ้าการกระทำของคนเหล่านี้ทำให้ต้องใช้ความอดทนอดกลั้น 4) อดกลั้นอย่างสูงคืออดกลั้นต่อการบีบคั้นแห่งกิเลสของตนทุกคนมีกิเลสเป็นพลังผลักดันคอยชักใยอยู่เบื้องหลังให้ต้องทำตามนับตั้งแต่อยากสูบบุหรี่หรืออยากไปดูหนังดูละครอยากกินเหล้าเมายาอยากไปแสวงหากามารมณ์ด้วยอำนาจของกิเลสนั้นๆ โดยขันติ 2 ประเภท ดังนี้ 1) ขันติ ความอดทนต่อการดำเนินชีวิตทั่ว ๆ ไป เช่น อดทนต่อความหิว ความกระหาย ความเหนื่อย ความหนาว ความร้อน ความเจ็บป่วย ความ 2) อธิวาสนขันติ ความอดทนต่อการล่วงเกินของคนอื่น เฉพาะอย่างยิ่งคนที่ต่ำกว่าเรา กล่าวคือ อดทนต่อความเจ็บใจ คือ ทนต่อความกระทบกระแทกแดกดันของคนอื่น

ขันติมีความสำคัญต่อจิตใจของคนเราเป็นอย่างยิ่ง เพราะคนเรานั้นอาศัยกำลังแรงใจในการต่อสู้กับชีวิตการทำงานในทุกรูปแบบ และสภาวะปัญหาที่รายล้อมเข้ามาสู่วิถีการดำเนินชีวิต หากผู้ใดมีกำลังของขันติอยู่มากก็จักเป็นผู้ที่มีสามารถทนรับกับความสภาวะ

กดดันต่างๆ ได้ดีและสามารถแก้ปัญหาต่างสำเร็จลุล่วงไปได้ ซึ่งกำลังใจหรือกำลังของขนตินี้มีความจำเป็นกว่ากำลังแรงกายด้วยซ้ำไป ยิ่งไปกว่านั้นยังใช้ขันติธรรมกำจัดความโลภ ซึ่งเป็นเหตุให้สร้างปัญหาอย่างอื่นตามมามากมาย เช่น การโกงกิน หลอกลวง แย่งสมบัติสิ่งของผู้อื่น ความโลภจะก่อให้เกิดการละเมิดศีล 5 ดังนั้นการเป็นผู้มีความอดทนข่มใจไว้ข่มความโลภไว้นั้น ไม่ปล่อยใจไปตามสิ่งยั่วยวนที่เข้ามากระทบ เป็นผู้ไม่ประมาท ต้องเป็นผู้ยึดมั่นในการรักษาศีล 5 เพื่อเป็นกรอบรักษาเราไม่ให้ตกไปสู่ที่ชั่ว สำหรับการใช้ขันติกำจัด ความโกรธ ซึ่งเป็นอารมณ์เกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุกคน ตราบเท่าที่ไม่ลุถึงคุณธรรมสูงส่งจนกลายเป็นพระอริยบุคคลตั้งแต่อนาคามีขึ้นไป โดยวิธีกำจัดความโกรธ นอกจากจะใช้ ขันติ ยังต้องใช้ทมะ ปัญญา สติ สังวร สัจจาธิษฐาน จาคะ หิริโอตตัปปะ กัมมัสสกตาญาณ มรณานุสสติ อัปปมัญญาเมตตา ควบคู่กันไปด้วย และการกำจัดความหลง ซึ่งเป็นกิเลสที่ละเอียดมากกว่าความโลภและความโกรธ แม้แต่พระอริยบุคคลที่ไม่ใช่พระอรหันต์ก็ยังไม่สามารถที่จะละความหลงได้ ดังนั้น ความหลงจึงเป็นกิเลสในระดับอนุสัย ต้องแก้ไขด้วยปัญญาญาณเท่านั้น แต่จะให้รู้เท่าทันความหลงที่เป็นเหตุให้คนตกอยู่ในอำนาจของกิเลสอย่างหยาบคือความโลภ (โลภอยากได้สิ่งของผู้อื่น) และความโกรธ (พยาบาทปองร้ายผู้อื่น) นั่นคือการมีสัมมาทิฏฐิคือเห็นชอบตามครรลองคลองธรรม กล่าวอีกนัยหนึ่งคือเมื่อเห็นถูกต้อง รู้จักห้ามใจไม่ให้โลภและไม่ให้โกรธได้ก็ชื่อว่ากำจัดความหลงได้ในความหมาย

แนวคิดเกี่ยวกับหลักขันติ

ความหมายของขันติ

ขันติ หมายถึง ความอดทนหรืออดกลั้นต่อความจำเป็นสำหรับชีวิต 4 อย่างด้วยกันคือ

1) อดกลั้นต่อความเป็นไปตามธรรมชาติ เช่น ความร้อนความหนาวยุงลมแดดเป็นสิ่งที่ยากจะหลีกเลี่ยงได้แต่ต้องอดกลั้นด้วยการทำจิตใจไม่ให้เป็นทุกข์ขึ้นมา

2) อดกลั้นต่อความเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้าไม่รู้จักอดกลั้นหรือเฉยได้ก็เท่ากับกินของแสลงทำให้สูญเสียกำลังใจหรือต้องอดกลั้นทำให้เกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ทรมานเพิ่มขึ้นอีกอย่างนี้ไม่มีประโยชน์อะไรจึงต้องอดกลั้นต่อความเจ็บไข้ได้ป่วย

3) อดกลั้นต่อการอยู่ร่วมกันซึ่งมีทั้งคนพาลหรือคนบ้าการกระทำของคนเหล่านี้ทำให้ต้องใช้ความอดทนอดกลั้นฉะนั้นคนมีกิเลสก็ย่อมล่วงเกินผู้อื่นด้วยการด่าบ้างหรือดูหมิ่นดูแคลนบ้างก็เป็นเรื่องที่จะต้องอดกลั้น

4) อดกลั้นอย่างสูงคืออดกลั้นต่อการบีบคั้นแห่งกิเลสของตนทุกคนมีกิเลสเป็นพลังผลักดันคอยชักใยอยู่เบื้องหลังให้ต้องทำตามนับตั้งแต่อยากสูบบุหรี่หรืออยากไปดูหนังดูละครอยากกินเหล้าเมายาอยากไปแสวงหากามารมณ์ด้วยอำนาจของกิเลสนั้นๆ ก็ล้วนแต่เป็นเรื่องที่จะต้องอดกลั้น (พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), 2520 : 381 – 382)

ขันติ หมายถึง ความอดทน คือ ทนลำบาก ทนตรากตรำ ทนเจ็บใจ ความหนักเอาเบาสู้ เพื่อบรรลุจุดหมายที่ดีงาม (พระธรรมปิฎก (ปยุตฺโต .อ.ป), 2546 : 22 (

ขันติ หมายถึง อดกลั้นไว้ได้ ไม่แสดงอาการทุกข์ร้อน หรือไม่พอใจ ความฉุนเฉียวออกมาให้เห็น (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2551 : 98(

ขันติ หมายถึง ความอดทน ความอดกลั้นต่อสิ่งที่ไม่พอใจ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546 : 177)

ลักษณะของขันติ “เป็นความอดทนซึ่งมีลักษณะความเข้มแข็งของจิตใจในการพยายามทำความดีหลีกหนีจากความชั่ว” สถานการณ์ที่ทำให้ต้องใช้ขันติมี 4 อย่างคือ

1) ความอดทนต่อความลำบากซึ่งเกิดจากการทำงานจนเหน็ดเหนื่อยหิวกระหายหรือถูกแดดลมฝนกระทบ

2) ความอดทนต่อความทุกขเวทนาที่เกิดจากความเจ็บป่วยความไม่สบายกาย

3) อดทนต่อความเจ็บใจเมื่อถูกผู้อื่นล่วงเกินด้วยคำด่าหรือการสบประมาท

4) อดทนต่ออำนาจกิเลสคืออดทนต่ออารมณ์ฝ่ายเพลิดเพลิน เช่น ความสนุกสนานการเที่ยวเตร่ (ปิ่น มุทุกันต์, 2514 : 462-463)

ประเภทของขันติ

ขันติ 2 ประเภท

ขันติ ความอดทน คือ การรักษาความปกติภาพของตนเองไว้ได้ ในเมื่อถูกกระทบด้วยสิ่งอันไม่พึงปรารถนา ขันติมี 2 ประเภท ดังนี้

1) ขันติ ความอดทนต่อการดำเนินชีวิตทั่ว ๆ ไป เช่น อดทนต่อความหิว ความกระหาย ความเหนื่อย ความหนาว ความร้อน ความเจ็บป่วย ความโกรธ สรุปได้เป็น 3 ประเด็น คือ

1. ความอดทนต่อความลำบากตรากตรำ ในการทำงาน โดยสุจริตไม่ว่าจะค้าขายหรือทำเกษตรกรรม ย่อมมีความลำบาก ไม่สบายเหมือนการหากินทุจริต ผู้มีสัมมาชีพจึงต้องมีความอดทน ไม่แสดงอาการของความขลาดไม่สู้งาน ไม่สู้ความลำบากตรากตรำ

2. ความอดทนต่อทุกขเวนา คือ เมื่อเจ็บป่วยก็ไม่แสดงอาการทุรนทุรายเกินเหตุ

3. อดทนต่ออำนาจกิเลส คือ เมื่อเกิดกิเลสใด ๆ ได้แก่ ความโลภ คือ ความอยากได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ความโกรธ และ ความหลง ในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็ต้องมีขันติอดทนและ เพียรพยายามกำจัดกิเลสนั้นออกไปเสียจากตน

2อธิวาสนขันติ (ความอดทนต่อการล่วงเกินของคนอื่น เฉพาะอย่างยิ่งคนที่ต่ำกว่าเรา กล่าวคือ อดทนต่อความเจ็บใจ คือ ทนต่อความกระทบกระแทกแดกดันของคนอื่น (ไสว มาลาทอง, 2542 : 22(

ขันติ 3 ประเภท

1) อดทนต่อความลำบาก

อดทนต่อความลำบากนั้นได้แก่ความอดทนต่อความเจ็บป่วยความป่วยไข้เพื่อจะรักษาชีวิตไว้ไม่เป็นคนคิดสั้นคิดทำลายตัวเองเพราะความป่วยไข้ที่เรื้อรังเมื่อเจ็บป่วยไข้ก็ไม่แสดงอาการว่าเจ็บปวดจนเกินกว่าเหตุไม่ส่งเสียงร้องครวญครางเกินกว่าเหตุไม่สำออยร้องครวญครางเพื่อต้องการให้ผู้อื่นหันมาสนใจเอาใจตัวไม่ถือเอาความเจ็บป่วยอ้างเลศเป็นข้ออ้างขึ้นบังหน้าลาหยุดทำการงานไมประพฤติตนเป็นคนโรคน้อยแต่อาการมากดังคำพังเพยว่า “เป็นไข้แตงโมท้องโตตีนเย็นข้าวปลากินได้การงานไม่ทำ” และไม่ถือเอาการร้องครวญครางเป็นอารมณ์ของจิตใจด้วยคิดว่าจะได้บรรเทาความเจ็บปวดเพราะการทำเช่นนั้นเป็นการก่อความทุกข์เดือดร้อนความรำคาญแก่ผู้พยาบาลและผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง

2) อดทนต่อความตรากตรำ

อดทนต่อความตรากตรำได้แก่ความอดทนในการประกอบอาชีพในการศึกษาและในการดำเนินชีวิตเป็นคนมีความอดทนต่อความหนาวร้อนหิวกระหายไม่หลงงานไม่หนีงานไม่กลัวเหน็ดเหนื่อยไม่เอาเปรียบผู้อื่นไมคอยถนอมตัวไม่กลัวผิวเกรียมจะเสียความสวยงามกลัวมือจะสากปากจะเขียวคนที่ประพฤติอย่างนี้ต่อไปจะลำบากมากเพราะธรรมดาคนเราถ้ามีความขยันหมั่นเพียรสู้อาบเหงื่อต่างน้ำเมื่อเหงื่อออกมากน้ำตาย่อมจะออกน้อยถ้าเหงื่อออกน้อยน้ำตาจะออกมากเพราะเหงื่อมันหลบในแล้วจะรวมตัวกันเข้าไหลออกมาเป็นน้ำตาในวันหลัง

3) อดทนต่อกิเลส

อดทนต่อกิเลสได้แก่ความอดทนต่อโลภะความโลภและต่อโทสะความโกรธคิดประทุษร้ายอดทนต่อโลภะได้แก่ความอดทนต่ออารมณ์ที่มายั่วยวนให้ละโมบโลภมากชวนให้เกิดความทะเยอทะยานอยากเกินควรแก่ฐานะเช่นอยากได้อยากมีไว้ในครอบครองของตนในสิ่งที่ตนไมมีสิทธิโดยวิธีการทุจริต อดทนต่อโทสะได้แก่ความอดทนต่อความโกรธคิดประทุษร้าย อดทนต่อถ้อยคำแสลงหู อดทนต่อกิริยาอาการของผู้อื่นที่ขัดขวางนัยน์ตาของตน (พระรัตนเวที (ชำนาญ เขมานนฺโท) มปป.)

ขันติ 4 ประเภท (ขุ.ขุ. (ไทย) 5/42/129)

1) **อดทนต่อความลำบาก** หมายความว่า คนทำงานมากๆ แล้วได้รับความเหน็ดเหนื่อย หิวกระหาย หรือถูกแดด ลม ฝน กระทบเกินสบาย คนที่ไม่มีขันติเมื่อเผชิญกับความลำบากตรากตรำ มักจะทอดทิ้งการงานเสีย เป็นคนมือเท้าบาง ทำอะไรทิ้งๆขว้างๆ แต่ผู้มีขันติ ย่อมอดทนต่อสิ่งเหล่านี้ กัดฟันทนทำงานของตนให้สำเร็จ

2) **อดทนต่อทุกขเวทนา** คือ การรับรู้อารมณ์ว่าเป็นทุกข์ ซึ่งเกิดมาจากการเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่สบายด้วยโรคภัยนานัปการที่เกิดขึ้นกับร่างกายตน คนที่ขาดขันติ เมื่อถึงคราวเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่สบายขึ้นมา มักจะแสดงมารยาทอันไม่สมควรออกมาให้ปรากฏ เช่น ร้องครวญคราง กระบิดกระบวน เป็นคนเจ้ามายา เป็นคนเจ้าอารมณ์มีอาการโมโห โทโสง่าย บางคนอ้างความเจ็บป่วยเพื่อจักกระทำความชั่วต่างๆ ก็มี แต่สำหรับผู้มีขันติ ย่อมรู้จักอดทน อดกลั้น ไม่ปล่อยตัว ปล่อยใจให้เสียหรือตกไปในทางชั่วต่างๆ ให้คนอื่นหลงเชื่อหรือเข้าใจผิด

3) **อดทนต่อความเจ็บใจ** เป็นขันติประเภทอธิวาสนขันติ คืออดทนต่อการล่วงเกินของคนอื่น เฉพาะอย่างยิ่งคนที่ต่ำกว่าเรา เมื่อถูกผู้อื่นกระทำการล่วงเกินให้เป็นที่ขัดใจ เช่น ถูกด่าว่า หรือ สบประมาท หมิ่นประมาท บุคคลผู้ขาดอธิวาสนขันติ ย่อมขาดสติเดือดดาลแล้วทำร้ายตอบด้วยการกระทำอันแรงเกินเหตุที่ควรจะเป็น เช่นว่าเหน็บแนมด้วยวาจาหยาบคาย หรือก่อความทะเลาะวิวาท ตีรันฟันแทงกัน สร้างเวรกรรมไม่สิ้นสุด เป็นทางนำมาซึ่งความหายนะแก่ตัวเองและครอบครัวตลอดจนเพื่อนฝูง แต่สำหรับผู้มีขันติย่อมรู้จักอดทน สอนใจตัวเอง รู้ที่มาที่ไปของสาเหตุนั้นๆ คือ หาวิธีการแก้ไขด้วยสันติให้เรียบร้อยเป็นผลดีด้วยความสงบต่อไป

4) **อดทนต่ออำนาจกิเลส** หมายความว่าอดทนต่ออารมณ์ข้างฝ่ายเพลิดเพลินอันเป็นไปตามอำนาจกิเลสพาไป เช่น ความสนุก การเที่ยวเตร่ ความโกรธ การได้ผลประโยชน์

ในทางที่ไม่ควรเป็นต้น ความจริงแล้วอารมณ์ที่น่ารักใคร่ น่าพอใจ ดูไปก็ไม่น่าจะต้องใช้ความอดทน ไม่ทำให้เราลำบาก แต่ที่ต้องใช้ความอดทน เพราะอาจจะทำให้เราเสียหายได้ ทั้งนี้เพราะคนที่ขาดขันติ มักจะทำกรรมอันน่าบัดสีต่างๆ ตามอำนาจกิเลส หรือตามความอยากในสิ่งที่ตนรัก เช่น รับสินบน ผิดลูกเมียชาวบ้าน เห็นเงินตาโต ทำร้ายรังแกกัน ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เห่อยศ เมาอำนาจ ขี้โอ่ โอ้อวด (ไสว มาลาทอง, 2542 : 22 – 28)

ความสำคัญของขันติ

มนุษย์เป็นสิ่งที่มีองค์ประกอบปรุงแต่งเกิดขึ้นในหลาย ๆ ส่วน ในส่วนต่างของมนุษย์ยังมีของสำคัญอยู่อีกอย่างหนึ่งที่มองด้วยตาไม่เห็น คือกำลังหรือแรง อ่อนแรง ขอแรง แสดงว่าแรงเป็นของมีอยู่จริง และมีมากน้อยก็ได้ แรงนี้เป็นสิ่งที่เราต้องอาศัยเรื่อยมาตั้งแต่เกิด อย่างน้อยที่สุดก็ใช้สูดสมหายใจ ต่อมาก็ใช้แรง ร้องไห้ ใช้แรงคว่ำ ใช้แรงคลาน ใช้แรงเดิน เป็นการใช้เรื่อยมาจนกระทั่งโตเป็นผู้ใหญ่ ใช้แรงแบกหามทำมาหากิน ครั้นแก่เฒ่าแรงเหลือน้อยถ้อยกำลัง แต่ยังมีแรงพอที่จะเคี้ยวอาหารได้ กลืนยาได้ คุยกับคนที่มาเยี่ยมได้ ครั้นนานไปก็หมดลง จนกระทั่งเหลือแต่แรงพอสูดลมหายใจ ในที่สุดก็หมดจริง ๆ แรงเปรียบได้กับทรัพย์อย่างหนึ่งที่มีความจำเป็นต่อชีวิตของมนุษย์

จิตใจของคนเรานั้น นอกจากจะมีคุณสมบัติหลายอย่าง เช่น ความเมตตากรุณา ความฉลาดรอบรู้ และอื่นๆ ยังมีสิ่งจำเป็นอีกอย่างหนึ่ง คือ แรงใจ ซึ่งเราพูดกันโดยทั่วไปว่า กำลังใจ กำลังใจเป็นสิ่งจำเป็นมาก และจะใช้มากกว่ากำลังกายด้วยซ้ำบ่อเกิดของกำลังใจ คือ ขันติ เป็นกำลัง (มารศรี กลางประพันธ์ 2548 : 99)

ประโยชน์ของขันติในการแก้ปัญหาชีวิตประจำวัน

ตามทัศนะพระพุทธศาสนา ปัญหาชีวิตในส่วนที่เป็นนามธรรม ได้แก่ อกุศลธรรม หากจะกล่าวในระดับสูงขึ้นไปคือการพัฒนาจิตใจแม้กุศลธรรมก็เป็นปัญหาแต่ในที่นี้จะได้กล่าวเฉพาะที่เป็นอกุศลธรรมคือ โลภ โกรธ หลง เท่านั้น เพราะปัญหาเหล่านี้เป็นสาเหตุแห่งปัญหาชีวิตประจำวันอีกหลายอย่าง เมื่อหากบุคคลมีความอดทนก็จะแก้ไขหรือบรรเทาปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้

กำจัดความโลภ

ความโลภเป็นตัวแสดงออกมาเป็นความพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อจะโน้มน้าวสิ่งที่หมายปองเข้ามาเป็นสมบัติของตนซึ่งเป็นตัวกิเลสที่มีบทบาทสำคัญมากในบรรดาอกุศลธรรมทั้งหลายเป็นบทบาทเชิงลบซึ่งขัดขวางกีดกั้นวิถีชีวิตโดยเกิดจากบุคคลที่มีความโลภโกรธและหลงหรือของมนุษย์ออกจากครรลองแห่งความถูกต้องชอบธรรมจึงเป็นปัญหาที่กัดกร่อนจิตใจอยู่ตลอดเวลาความโลภยังฉาบทาจิตใจของมนุษย์ทั้งหลายให้เกิดความสกปรกมัวหมองหมายความว่าเมื่อความโลภปรากฏตัวออกมาชัดเจนแล้วสามารถจะปลุกเร้าให้มนุษย์ทำความชั่วทั้งหลายได้ทุกอย่างโดยไม่คำนึงถึงกรอบแห่งศีลธรรมใดๆ

นอกจากความโกรธแล้วมนุษย์ยังมีความโลภเป็นปัญหาสำคัญของชีวิต ซึ่งเป็นเหตุให้สร้างปัญหาอย่างอื่นตามมา เช่น การโกงกิน หลอกลวง แย่งสมบัติสิ่งของผู้อื่น จนถึงเป็นเหตุให้แตกสามัคคีกันก็มีมาก หากกล่าวในมิติของศีล 5 ความโลภจะก่อให้เกิดการละเมิดศีลข้อ 2 คือการลักขโมยสิ่งของผู้อื่นมากที่สุด นอกจากนั้นจึงเป็นเหตุให้ละเมิดศีลข้อ 3 คือการผิดประเวณี และศีลข้อ 4 คือการพูดโกหกตามลำดับ แม้แต่พระสงฆ์ซึ่งถือว่าเป็นตัวอย่างของชาวบ้านในการเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ แต่เนื่องจากยังเป็นผู้มีกิเลสอยู่ บางครั้งก็เกิดความโลภในปัจจัย 4 เหมือนกัน แม้จะไม่แสดงออกมาอย่างชัดเจน แต่ก็สร้างความร้อนรุ่มใจให้ได้เหมือนกัน ดังนั้นการเป็นผู้มีความอดทนข่มใจไว้ข่มความโลภไว้นั้น ทำให้อดใจไว้ได้ ไม่ปล่อยใจไปตามสิ่งยั่วยวนที่เข้ามากระทบ ความโลภก็มีหลายระดับ เนื่องจากการได้เป็นผู้ฝึกฝนอบรมตนอยู่เป็นนิตย์ หรือที่เรียกว่าไม่ประมาท และเพราะการมีสภาพแวดล้อมที่ดีด้วย จึงทำให้อดทนต่อสิ่งยั่วยวนใจให้เกิดความโลภได้ไม่ยาก โดยมากความโลภแสดงออกมาในลักษณะ ของการอยากได้สิ่งของเครื่องใช้ที่เกินจำเป็น เมื่อไม่ได้ดังใจเพราะความไม่พร้อมก็ทำให้เกิดความเสียดาย หงุดหงิดรำคาญใจ หรือหาวิธีให้ได้มาในทางที่ไม่เหมาะสม ถึงแม้จะไม่ผิดศีล แต่ก็เป็นการสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ขอเงินผู้ปกครองไปซื้อสิ่งอำนวยความสะดวกที่เป็นค่านิยมของสังคมบริโภคนิยม ทำให้ผู้ที่มีฐานะยากจนมีความลำบากมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับคำสอนเรื่องการขาดยถาพลสันโดษและยถาสารุปปสันโดษเป็นต้น

เพราะฉะนั้น การกำจัดความโลภ ซึ่งเป็นเหตุให้สร้างปัญหาอย่างอื่นตามมามากมาย เช่น การโกงกิน หลอกลวง แย่งสมบัติสิ่งของผู้อื่น จนเป็นเหตุให้แตกสามัคคีกันก็มีมาก ความโลภจะก่อให้เกิดการละเมิดศีล 5 ดังนั้นการเป็นผู้มีความอดทนข่มใจไว้ข่มความ

โลภไว้นั้น ทำให้อดใจไว้ได้ ไม่ปล่อยใจไปตามสิ่งยั่วยวนที่เข้ามากระทบ เป็นผู้ไม่ประมาท อดทนต่อสิ่งยั่วยวนใจให้เกิดความโลภ ต้องเป็นผู้ยึดมั่นในการรักษาศีล 5 เพื่อเป็นกรอบรักษาเราไม่ให้ตกไปสู่ที่ชั่วหรือเส้นทางที่เป็นเป็นอบายเป็นต้น

กำจัดความโกรธ

ความโกรธนับเป็นประสบการณ์พื้นฐานของชีวิต ที่สามารเกิดขึ้นได้เสมอเหมือนกันกับมนุษย์ทุกคน ตราบเท่าที่มนุษย์เรายังมีขอบเขตการพัฒนาศักยภาพของตนแบบจำกัดไม่ลุถึงคุณธรรมสูงส่งจนกลายเป็นพระอริยบุคคลตั้งแต่อนาคามีขึ้นไปจนถึงเป็นพระอรหันต์พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เมื่อเป็นพระอนาคามีแล้วก็ไม่มีความโกรธ”(ขุ.อิติ. (ไทย) 25/4/348) ท่านพุทธทาสได้อธิบายวิธีกำจัดความโกรธไว้ 11 ประการ คือ ขันติ ทมะ ปัญญา สติ สังวร สัจจาธิษฐาน จาคะ หิริโอตตัปปะ กัมมัสสกตาญาณ มรณานุสสติ อัปปมัญญา เมตตา (พุทธทาสภิกขุ มปป. : 22 – 38) ท่านได้อธิบายวิธีกำจัดความโกรธเหล่านี้ว่าเป็นยุ้งฉางสำหรับกักเก็บความโกรธเอาไว้ไม่ให้ออกมาอาละวาดทำอันตรายตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังเป็นการไม่ให้อาหารมันกิน (หมายถึงการไม่ตอบสนองอารมณ์โกรธ) แล้วมันก็จะค่อยๆ เน่า สูญสิ้นไปเอง เพราะหมดเหตุปัจจัยหล่อเลี้ยงมัน (พุทธทาสภิกขุ, มปป. : 38 – 39)

กำจัดความหลง

ความหลงนี้เป็นกิเลสที่ละเอียดมากกว่าความโลภและความโกรธ แม้แต่พระอริยบุคคลที่ไม่ใช่พระอรหันต์ก็ยังไม่สามารถที่จะละความหลงได้ ดังนั้น ความหลงจึงเป็นกิเลสในระดับอนุสัย ต้องแก้ไขด้วยปัญญาญาณเท่านั้น อย่างไรก็ตามความโลภที่จะกล่าวในที่นี้ไม่ได้หมายเอาการละความหลงเพื่อขจัดกิเลสอย่างละเอียด แต่จะให้รู้เท่าทันความหลงที่เป็นเหตุให้คนตกอยู่ในอำนาจของกิเลสอย่างหยาบคือความโลภ (โลภอยากได้สิ่งของผู้อื่น) และความโกรธ (พยาบาทปองร้ายผู้อื่น) นั่นคือการมีสัมมาทิฏฐิคือเห็นชอบตามครรลองคลองธรรม กล่าวอีกนัยหนึ่งคือเมื่อเห็นถูกต้อง รู้จักห้ามใจไม่ให้โลภและไม่ให้โกรธได้ก็ชื่อว่ากำจัดความหลงได้ในความหมายนี้

สำหรับกำจัดความหลง ซึ่งเป็นกิเลสที่ละเอียดมากกว่าความโลภและความโกรธ แม้แต่พระอริยบุคคลที่ไม่ใช่พระอรหันต์ก็ยังไม่สามารถที่จะละความหลงได้ ดังนั้น ความหลงจึงเป็นกิเลสในระดับอนุสัย ต้องแก้ไขด้วยปัญญาญาณเท่านั้น แต่ก็ต้องฝึกฝนเรียนรู้ให้รู้เท่าทันความหลงที่เป็นเหตุให้คนตกอยู่ในอำนาจของกิเลสอย่างหยาบคือความโลภ และความ

โกรธ นั่นคือการมีสัมมาทิฏฐิคือเห็นชอบตามครรลองคลองธรรม เมื่อเห็นถูกต้อง รู้จักห้ามใจไม่ให้โลภและไม่ให้โกรธได้ก็ชื่อว่ากำจัดความหลงได้ในความหมายนี้เช่นกัน

ปัจจัยที่กระตุ้นให้คนเราเกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง

ปัจจัยภายนอก ความเจริญทางวัตถุในปัจจุบันเป็นสิ่งที่ยั่วยุจิตใจให้เกิดความต้องการอยากได้มาครอบครอง และหากไม่ระวังใจหรือไม่ห้ามใจตนแล้วก็จะเป็นไปตามกระแสได้อย่างง่ายดาย โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นซึ่งยังไม่มีประสบการณ์ชีวิตเพียงพอ แต่ถ้าเด็กวัยรุ่นคนไหนสามารถบังคับความโลภของตนเองได้ และรู้ว่าตัวเองอยู่ในฐานะไม่พร้อมไม่สะดวกทุกอย่างที่จะครอบครองซึ่งฟุ่มเฟือยเกินจำเป็น ก็จะทำให้เตือนตนได้ไม่ยากและสามารถห้ามใจในสิ่งที่ต้องการได้ เป็นผลดีคือไม่ทำให้สิ้นเปลืองเงินทองหรือรบกวนพ่อแม่ให้ลำบาก แต่การอดทนต่อความอยากได้ในสิ่งสวยๆ งามๆ สำหรับวัยรุ่นแล้วก็ทำได้ยากเหมือนกัน เพราะมันเป็นเรื่องของความรู้สึก กลัวไม่ทันสมัยเหมือนเพื่อน หรืออาจรู้สึกว่าตนด้อยกว่าคนอื่น แต่เมื่อเห็นว่าไม่ใช่สิ่งจำเป็น ทำให้เดือดร้อนเปล่าๆ ก็อดทนเอา เมื่ออดทนได้รู้สึกสบายใจ เพราะไม่ต้องหลงกระแสหรือค่านิยมที่ก่อให้เกิดความสิ้นเปลือง ซึ่งเป็นความสุขใจไม่นาน ในที่สุดก็เป็นทุกข์ใจอีก เพราะคนเราไม่เป็นอยู่ด้วยความพอเพียง ยิ่งตอบสนองต่อตัณหาความโลภอยากได้มากเท่าไหร่ ก็ยิ่งเพิ่มหรือกระตุ้นความอยากมากยิ่งขึ้นอย่างไม่รู้จบสิ้น

ปัจจัยภายใน เป้าหมายของชีวิตในการดำรงชีพของชาวบ้านคือการอยู่ดีมีสุข ซึ่งเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ยากที่จะบรรลุถึง เพราะคนเรามีโอกาสและความสามารถแตกต่างกัน บางคนแม้จะมีความสามารถแต่ไม่มีโอกาสก็มี ซึ่งทำให้ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายชีวิตที่ตนปรารถนาได้ บางคนมีโอกาส แต่ไม่มีความสามารถ ทำให้ทำงานได้ไม่ดี การรู้จักอดทนทำมาหากินมุ่งมั่นพัฒนาความรู้ความสามารถของตนเองจะทำให้ประสบความสำเร็จได้โดยไม่ยาก แม้ไม่อาจสำเร็จดังที่ตั้งใจไว้อย่างน้อยก็พออยู่พอกิน ไม่ขัดเคืองจนเกินไป เมื่อเปรียบเทียบความยากลำบากในการดำเนินชีวิตในสมัยอดีตกับกับปัจจุบัน พบว่ามีความแตกต่างกันพอสมควร คือแต่ก่อนเป็นความลำบากทางกายเพราะต้องใช้แรงงานเองทุกอย่าง ถึงแม้เหนื่อยก็อดทนเอา พอได้พักผ่อนหายเหนื่อยแล้วก็ลุยทำงานต่อไป แต่ปัจจุบันมีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมากมาย จ้างรถไถ รถดำ รถเกี่ยว มีพร้อมหมด ไม่ต้องออกแรงให้เหนื่อย แต่ต้องสิ้นเปลืองเงินทอง ทำให้เหนื่อยใจแทน การเป็นคนรู้จักอดทนก็ช่วยทำให้คนเรามี

กำลังใจต่อสู้ชีวิตต่อไป ตามธรรมดาการทำงานคือต้องมีความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า และมีความลำบากในการดิ้นรนหาเงินมาเลี้ยงครอบครัว และชีวิตการมีครอบครัวถือได้ว่าเป็นเครื่องพิสูจน์ความอดทนได้เป็นอย่างดี เพราะต้องรู้จักอดทนต่อความลำบาก อดทนต่อความรู้สึกของคนที่อยู่ด้วยกัน ต้องอดทนตรากตรำทำงานด้วยความขยันหมั่นเพียร เพื่อทำให้ชีวิตถึงเป้าหมายการอยู่ดีมีสุขนั่นเอง

ชีวิตการทำมาหากินต้องต่อสู้กับความยากลำบากจนในบางครั้งก็ทำให้คนเราเกิดรู้สึกท้อแท้ได้เหมือนกัน ยิ่งต้องเกิดภาวะที่ต้องมีหนี้สินจำนวนมาก ซึ่งเกิดจากเหตุการณ์จำเป็นที่ต้องกู้หนี้ยืมสินมาผ่อนปรนภาวะฝืดเคืองของครอบครัวไปก่อนซึ่งเป็นเรื่องไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ในยามที่ท้อแท้ ชีวิตตกอับมีปัญหารุมเร้ารอบด้าน ถ้าเราหันหน้าศึกษาพระธรรมหรือฟังพระเทศน์เกี่ยวกับความอดทนทำให้มีสติเตือนตนขึ้นมาได้ แม้ที่ท้ออยู่ก็ทำให้มีกำลังใจทำงาน ผลของความอดทนคือทำให้บุคคลมีอนาคตที่ดี แม้ไม่ได้อย่างที่ตั้งใจ อย่างน้อยก็ทำให้มีกินเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้อย่างแน่นอน และยิ่งในปัจจุบันการจะสร้างฐานะให้ดีทำได้ยากกว่าสมัยก่อนเป็นอย่างมาก เพราะมีการแข่งขันสูง และคนเห็นแก่ตัวก็มีมาก หากไม่มีน้ำใจต่อกันแล้วก็จะเกิดการเอารัดเอาเปรียบกันได้ง่าย จะต้องเป็นผู้ที่มีพื้นฐานทางฐานะครอบครัวดีมาก่อน หรือเป็นผู้มีการศึกษาดี ได้ทำงานดี รวมทั้งมีโอกาสดีในการทำงาน แต่ถึงอย่างไรแม้จะมีฐานะดีหรือไม่ดีคนเราก็ต้องมีความอดทนด้วยกันทั้งนั้น เพียงแต่รูปแบบของความอดทนแตกต่างกัน คือบางคนรวยแต่มีสุขภาพไม่ดี ต้องทนต่อโรคร้ายของตนเอง หรือมีปัญหาครอบครัว ต้องทนต่อการใช้ชีวิตร่วมกัน สำหรับคนที่มีฐานะยากจนแล้วต้องทนทำงานหนักสร้างฐานะ หัวข้อธรรมเรื่องขันติคือความอดทนจะทำให้ไม่เกิดความท้อถอยต่อความยากลำบาก ความอดทนนี้จะทำให้เอาชนะอุปสรรคทั้งหลายได้ เพื่อความสำเร็จในชีวิตและหน้าที่การงานของตนๆ ต่อไป

คนที่ขยันและอดทนทำงานประเภทหนักเอาเบาสู้จะทำให้สามารถหาทรัพย์ได้ เมื่อมีทรัพย์ก็เกิดความสุขใจในทรัพย์นั้น เพราะไม่ต้องกลัวว่าจะอดอยากหรือเลี้ยงชีพด้วยความฝืดเคือง ปัจจุบันประชากรมีเพิ่มมากขึ้น หางานทำได้ยากและคนที่ตกงานก็มีมาก เป็นปัญหาเศรษฐกิจที่รัฐก็แก้ไขได้ยาก ประชากรส่วนใหญ่ของประเทศมีฐานะยากจน ดังนั้น คนที่มีความสุขเพราะการมีทรัพย์จึงหายาก ชาวบ้านธรรมดาๆ ตามชนบทต่างๆ แม้จะมีฐานะยากจนแต่ก็ไม่ใช่ว่าจะหาความสุขไม่ได้ หากรู้จักอดทนต่อความทุกข์ยากได้ แม้จะไม่มีความสุขแต่ก็ไม่ทุกข์จนเกินไป บุคคลที่ไม่ใช่คนตระหนี่เมื่อได้ใช้จ่ายทรัพย์ที่มีอยู่ก็รู้สึกเป็นสุข

ใจ แต่ต้องรู้จักประมาณในการใช้จ่าย อดทนต่อความต้องการหรือความอยากไม่ของตัวเองให้ได้ ไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเพราะเป็นสาเหตุทำให้ทรัพย์น้อยลงหรือหมดสิ้นไป การใช้จ่ายทรัพย์นั้นก็ก่อให้เกิดความทุกข์ใจตามมา ถ้าหากว่าคนเราขาดความอดทนใจต่อสิ่งยั่วยุความอยากไม่ได้

การไม่มีหนี้เป็นสุขที่สุดของคนโดยทั่วไป ที่ไม่มีหนี้สินก็เพราะขยันทำมาหากินและรู้จักเก็บหอมรอมริบในทรัพย์สินที่หามาได้ เมื่อมีทรัพย์แล้วไม่เกิดความฟุ้งเฟ้อเห่อเหิม ไม่ตั้งอยู่ในความประมาท ต้องเป็นผู้รู้จักข่มใจไม่ตามใจตัวเอง ต้องการสิ่งใดก็ซื้อโดยพิจารณาถึงความจำเป็นและประโยชน์ที่ควรจะได้จริงๆ และต้องคำนึงถึงฐานะความเป็นอยู่ของตน ถ้าไม่เช่นนั้นในที่สุดก็ต้องกู้หนี้ยืมสินผู้อื่นมาจับจ่ายใช้สอยดำรงชีวิต ชักหน้าไม่ถึงหลัง ทำให้เกิดทุกข์ทั้งทางกายและใจ ซึ่งประเด็นที่สำคัญที่สุดคือความสุขเกิดจากการได้ประกอบอาชีพสุจริต แม้เราจะไม่ได้มีฐานะร่ำรวยล้นฟ้าเป็นมหาเศรษฐีก็ไม่เป็นไร แต่คนเราจะมีความภูมิอกภูมิใจที่ตัวเองดำรงอยู่ในสัมมาอาชีวะ ตั้งมั่นอยู่ในคุณงานความดี ซึ่งจะส่งผลให้ลูกหลานเป็นผู้ว่านอนสอนง่ายตามมาเป็นอานิสงฆ์ ในทางตรงกันข้ามหากไม่รู้จักอดทนต่อความอดอยากหรือความโลภของตัวเอง ไม่เลือกวิธีที่จะได้ทรัพย์มา หลงผิดไปประกอบอาชีพทุจริต ก็จะเกิดความทุกข์ทั้งทางกายและจิตใจ เช่น ถูกดำเนินคดี ถูกไล่ออกจากงาน เป็นต้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้ที่ต้องอาศัยความอดทนอดกลั้นเข้าแก้ไข ความอดทนต่อความขัดสนไม่อาจทำให้คนรวยได้ แต่ทำให้ไม่ทุกข์ใจภายหลัง บุคคลใดมีขันติความอดทนไม่ทำให้บุคคลตกไปสู่ที่ชั่ว หรือที่ตกต่ำอย่างแน่นอน เมื่อมีความอดทนและมีกำลังใจต่อสู้ชีวิตก็จะพบช่องทางการทำมาหากินที่สามารถสร้างฐานะได้ และเมื่ออดทนกับการทำงานเลี้ยงชีพได้ ก็ย่อมมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นได้ เพราะคนขยันย่อมหาทรัพย์ได้ คนมีทรัพย์ก็มีความสุขในทรัพย์นั้นได้ด้วยประการฉะนี้แล

สรุป

การดำเนินชีวิตด้วยหลักขันติธรรม ขันติ หมายถึง ความอดทนหรืออดกลั้นต่อความจำเป็นสำหรับชีวิต ทนลำบาก ทนตรากตรำ ทนเจ็บใจ ความหนักเอาเบาสู้ เพื่อบรรลุจุดหมายที่ดีงาม 4 อย่างด้วยกันคือ 1) อดกลั้นต่อความเป็นไปตามธรรมชาติ เช่น ความร้อน ความหนาวยุงลมแดด 2) อดกลั้นต่อความเจ็บไข้ได้ป่วย 3) อดกลั้นต่อการอยู่ร่วมกันซึ่งมีทั้งคนพาลหรือคนบ้าการกระทำของคนเหล่านี้ทำให้ต้องใช้ความอดทนอดกลั้น 4) อดกลั้นอย่างสูงคืออดกลั้นต่อการบีบคั้นแห่งกิเลสของตนทุกคนมีกิเลสเป็นพลังผลักดันคอยชักใยอยู่

เบื้องหลังให้ต้องทำตามนับตั้งแต่อยากสูบบุหรี่หรืออยากไปดูหนังดูละครอยากกินเหล้าเมายา อยากไปแสวงหากามารมณ์ด้วยอำนาจของกิเลสนั้นๆ ขันติ 2 ประเภท ดังนี้ 1) ขันติ ความอดทนต่อการดำเนินชีวิตทั่ว ๆ ไป เช่น อดทนต่อความหิว ความกระหาย ความเหนื่อย ความหนาว ความร้อน ความเจ็บป่วย ความ 2) อธิวาสนขันติ ความอดทนต่อการล่วงเกินของคนอื่น เฉพาะอย่างยิ่งคนที่ต่ำกว่าเรา กล่าวคือ อดทนต่อความเจ็บใจ คือ ทนต่อความกระทบกระแทกแดกดันของคนอื่น ขันติ 3 ประเภท 1) อดทนต่อความลำบาก อดทนต่อความเจ็บป่วยความป่วยไข้เพื่อจะรักษาชีวิตไว้ไม่เป็นคนคิดสั้นคิดทำลายตัวเองเพราะความป่วยไข้ที่เรื้อรังเมื่อเจ็บป่วยไข้ก็ไม่แสดงอาการว่าเจ็บปวดจนเกินกว่าเหตุ 2) อดทนต่อความตรากตรำ ได้แก่ความอดทนในการประกอบอาชีพในการศึกษาและในการดำเนินชีวิตเป็นคนมีความอดทนต่อความหนาวร้อนหิวกระหายไม่หนีงาน ไม่ทิ้งหน้าที่ ไม่กลัวเหน็ดเหนื่อย 3) อดทนต่อกิเลส ได้แก่ความอดทนต่อความโลภและต่อโทสะความโกรธคิดประทุษร้าย และขันติ 4 ประเภท 1) อดทนต่อความลำบาก อดทนต่อความเหน็ดเหนื่อย หิวกระหาย หรือถูกแดด ลม ฝน กระทบ ไม่ทอดทิ้งการงาน ย่อมอดทนกัดฟันทนทำงานของตนให้สำเร็จ 2) อดทนต่อทุกขเวทนา ซึ่งเกิดมาจากการเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่สบายด้วยโรคภัยนานัปการที่เกิดขึ้นกับร่างกายตน 3) อดทนต่อความเจ็บใจ ถือเป็นอธิวาสนขันติ คืออดทนต่อการล่วงเกินของคนอื่น เช่น ถูกด่าว่า หรือ สบประมาท หมิ่นประมาท 4) อดทนต่ออำนาจกิเลส ข้างฝ่ายเพลิดเพลินอันเป็นไปตามอำนาจกิเลสพาไป ชอบความสนุก ชอบการเที่ยวเตร่ หรือตามความอยากของตน

ขันติมีความสำคัญต่อจิตใจของคนเราเป็นอย่างยิ่ง เพราะคนเรานั้นอาศัยกำลังแรงใจในการต่อสู้กับชีวิตการทำงานในทุกรูปแบบ และสภาวะปัญหาที่รายล้อมเข้ามาสู่วิถีการดำเนินชีวิต หากผู้ใดมีกำลังของขันติอยู่มากก็จักเป็นผู้ที่มีสามารถทนรับกับความสภาวะกดดันต่างๆ ได้ดีและสามารถแก้ปัญหาต่างสำเร็จลุล่วงไปได้ ซึ่งกำลังใจหรือกำลังของขนตินี้มีความจำเป็นกว่ากำลังแรงกายด้วยซ้ำไป การใช้ขันติธรรมในการกำจัด ความโลภ ซึ่งเป็นเหตุให้สร้างปัญหาอย่างอื่นตามมามากมาย เช่น การโกงกิน หลอกลวง แย่งสมบัติสิ่งของผู้อื่นจนเป็นเหตุให้แตกสามัคคีกันก็มีมาก ความโลภจะก่อให้เกิดการละเมิดศีล 5 ดังนั้นการเป็นผู้มีความอดทนข่มใจไว้ข่มความโลภไว้นั้น ทำให้อดใจไว้ได้ ไม่ปล่อยใจไปตามสิ่งยั่วยวนที่เข้ามากระทบ เป็นผู้ไม่ประมาท อดทนต่อสิ่งยั่วยวนใจให้เกิดความโลภ ต้องเป็นผู้ยึดมั่นในการรักษาศีล 5 เพื่อเป็นกรอบรักษาเราไม่ให้ตกไปสู่ที่ชั่วหรือเส้นทางที่เป็นเป็นอบายเป็นต้น

สำหรับความโกรธ ที่สามารเกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุกคน ตราบเท่าที่ไม่ลุถึงคุณธรรมสูงส่งจนกลายเป็นพระอริยบุคคลตั้งแต่อนาคามีขึ้นไป วิธีกำจัดความโกรธ 11 ประการ คือ ขันติ ทมะ ปัญญา สติ สังวร สัจจาธิษฐาน จาคะ หิริโอตตัปปะ กัมมัสสกตาญาณ มรณานุสสติ อัปปมัญญาเมตตา และการกำจัดความหลง ความหลงนี้เป็นกิเลสที่ละเอียดมากกว่าความโลภและความโกรธ แม้แต่พระอริยบุคคลที่ไม่ใช่พระอรหันต์ก็ยังไม่สามารถที่จะละความหลงได้ ดังนั้นความหลงจึงเป็นกิเลสในระดับอนุสัย ต้องแก้ไขด้วยปัญญาญาณเท่านั้น แต่จะให้รู้เท่าทันความหลงที่เป็นเหตุให้คนตกอยู่ในอำนาจของกิเลสอย่างหยาบคือความโลภ (โลภอยากได้สิ่งของผู้อื่น) และความโกรธ (พยาบาทปองร้ายผู้อื่น) นั่นคือการมีสัมมาทิฏฐิคือเห็นชอบตามครรลองคลองธรรม กล่าวอีกนัยหนึ่งคือเมื่อเห็นถูกต้อง รู้จักห้ามใจไม่ให้โลภและไม่ให้โกรธได้ก็ชื่อว่ากำจัดความหลงได้ในความหมายนี้ ส่วนปัจจัยที่กระตุ้นให้คนเราเกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง มีทั้งปัจจัยภายนอก เช่นความเจริญทางวัตถุต่างๆ ในปัจจุบันเป็นสิ่งที่ยั่วยุจิตใจให้เกิดความต้องการอยากได้มาครอบครอง และหากไม่ระวังใจหรือไม่ห้ามใจตนแล้วก็จะเป็นไปตามกระแสได้อย่างง่ายดาย และปัจจัยภายใน เช่นเป้าหมายของชีวิต ด้วยความมุ่งหมายในการดำรงชีพคือการอยู่ดีมีสุข จึงทำให้คนเราดิ้นรนต่อสู้ชีวิตให้สำเร็จตามที่มุ่งหวัง ซึ่งบางครั้งหากไม่ระมัดระวังก็อาจออกนอกครรลองครองธรรม แสวงหาชื่อเสียงลาภยศเงินทองโดยผิดศีลธรรมก็ได้

เอกสารอ้างอิง

ปิ่น มุทุกันต์.(2514). *แนวสอนธรรมะตามหลักสูตรนักธรรมตรี.*กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ คลังวิทยา,

พระธรรมกิตติวงศ์(ทองดี สุรเตโช).(2551) *พจนานุกรม เพื่อการศึกษาพุทธศาสน์* “คำวัด”. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม,

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) (2520). *อริยศีลธรรม(ชุดธรรมโฆษณ์)***.** สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิจัดพิมพ์,

พระธรรมปิฎก(ป.ปยุตฺโต.อ) . (2546). *พจนากรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.* กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

พระรัตนเวที (ชำนาญ เขมานนฺโท) . *ธรรมเทศนาขันติกถา. วัดกุยบุรีตำบลกุยบุรีอำเภอกุยบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ รับพระราชทานถวายพระธรรมเทศนาในพระราชพิธีทรงบำเพ็ญพระราชกุศลทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯพระราชทานพระบรมราชานุญาตให้คณะรัฐสภาเป็นเจ้าภาพบำเพ็ญกุศลถวายพระศพสมเด็จพระเจ้าภคินีเธอเจ้าฟ้าเพชรรัตนราชสุดาสิริโสภาพัณณวดีณพระที่นั่งดุสิตมหาปราสาทในพระบรมมหาราชวัง.*

พุทธทาสภิกขุ.(2546) *การเก็บความโกรธใส่ยุ้งฉาง.* กรุงเทพมหานคร : บริษัทธรรมสาร จำกัด, มปป.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.(2535). พระไตรปิฎกภาษาบาลี. ฉบับมหาจุฬาเตปิฏกำ 2500. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.(2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มารศรี กลางประพันธ์.(2548) “*การพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี*” .วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,

ราชบัณฑิตยสถาน. *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน.* กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คพับลิเคชั่นส์,

ไสว มาลาทอง. (2542).*คู่มือการศึกษาจริยธรรม.* โรงพิมพ์การศาสนา : กรุงเทพมหานคร**,**