

# ฆราวาสธรรม กับวิถีชีวิตแห่งสุขภาวะ

## GHARÀVÀSA-DHAMMA AND LIFESTYLE OF HEALTH

เพชรภรณ์ ประสารฉ่ำ<sup>1</sup> และ สุวิน ทองปิ่น<sup>2</sup>

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น<sup>1,2</sup>

Petcharaporn Prasanchum<sup>1</sup> and Suwin Tongpun<sup>2</sup>

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Khon kaen Campus<sup>1,2</sup>

Corresponding Author; E-mail: camelpatch2518@gmail.com

\*\*\*\*\*

### บทคัดย่อ

สุขภาวะ เป็นภาวะที่บุคคลสามารถแสดงออกได้เหมาะสมตามบทบาททางสังคม สามารถทำงานได้ตามบทบาทอย่างเต็มประสิทธิภาพ สามารถปรับตัวกับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมได้ เป็นภาวะที่แต่ละบุคคลรับรู้ต่อสภาวะการณที่เป็นอยู่ รู้สึกมีความสุข ไม่ว่าจะความสุขนั้นจะเกิดจากความสุภายนอกหรือ ความสุขภายใน ทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิต มองโลกในแง่ดี มีความพึงพอใจต่อการดำเนินชีวิต มีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์ ปัญญา สังคม และสิ่งแวดล้อม วิถีแห่งสุขภาวะ ตามหลักฆราวาสธรรมในพระพุทธ ศาสนา ด้านหลักการครองเรือน ควรปฏิบัติตามแนวความซื่อสัตย์ การไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน มากกว่าส่วนรวม และเข้าใจถึงความสำคัญของตนที่มีอิทธิพล หรือบทบาทและความสัมพันธ์ ต่อผู้อื่น ด้านหลักการอยู่ร่วมกันในชุมชน ควรปฏิบัติตามแนวความอดกลั้น การฝึกแก้ไข ปัญหาโดยสันติวิธี และรู้จักขอบเขตและการแสดงออกของอารมณ์อย่างพอเหมาะ ด้าน หลักการทำงานให้สำเร็จ ควรปฏิบัติตามแนวความอดทน การไม่ทอดทิ้งต่อปัญหาที่ประสบ และแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกในเรื่องต่างๆ พอเหมาะ ด้านหลักการสร้างคุณค่าให้แก่ ตนเอง ควรปฏิบัติตามแนวความเสียสละ มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อบุคคล เช่นนี้ จะทำให้อยู่

\* ได้รับความ: 9 พฤษภาคม 2563; แก้ไขบทความ: 29 ธันวาคม 2563; ตอรับตีพิมพ์: 30 ธันวาคม 2563

Received: May 9, 2020; Revised: December 29, 2020; Accepted: December 30, 2020

ร่วมกันด้วยความสมานฉันท์ ลดปัญหาความขัดแย้ง และปัญหาทางสังคม เกิดสันติสุขในบุคคล ชุมชน และสังคมแบบยั่งยืน

**คำสำคัญ:** ฆราวาสธรรม; วิถีชีวิต; สุขภาวะ

## Abstract

Health is a condition in which person can express themselves according to social roles. Health makes person able to work as efficiently as possible. Health allows person to adapt to situations and the environment, which is the condition that each person perceives to the current situation. Health makes us feel happy, whether happiness is caused by external happiness or inner happiness that causes person to have a quality of life, optimistic, satisfied with life and complete with physical, mental, emotional, intellectual, social and environmental. The lifestyle of health according to Gharāvāsa-dhamma in Buddhism. The principle of housing; should follow the honesty, not self-esteem rather than the public and understand their importance with influence or role and relationship with others. The principles of living together in the community; should follow the tolerance, trouble solving by peaceful means and know the extent and expression of emotions perfectly. The principle of working successfully should follow patience, not giving up on the problems faced and express opinions and feelings on various matters appropriately. The principles of creating value for themselves, should follow the sacrifice, generous and generous to people. Like this will make living together with reconciliation, reduce conflicts and social problems, cause of sustainable peacefulness in person, communities and society.

**Keywords:** Gharāvāsa-dhamma; Lifestyle; Health

## บทนำ

มนุษย์ทุกคนย่อมต้องการชีวิตที่ดีที่พร้อมสมบูรณ์ ปราศจากความทุกข์ความสบาย ความสำเร็จในการดำเนินชีวิต ทุกชีวิตที่เกิดมาในโลกนี้จึงแสวงหาความสุขด้วยกันทั้งสิ้น แต่เชื่อว่าทุกคนจะได้ตั้งใจปรารถนา เพราะชีวิตที่มีความสุขนั้น ย่อมอาศัยปัจจัยหลายด้าน ผสมกลมกลืนกัน และการแสวงหาความสุขนั้นย่อมขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละคน ที่มีความแตกต่างกัน ทั้งความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ แต่คนเราส่วนใหญ่ โดยธรรมชาติ มักเน้นความสุขทางด้านวัตถุ เหตุเพราะถูกอำนาจของกิเลสครอบงำ ทำให้มีความต้องการ หรือความปรารถนาไม่สิ้นสุด จึงเกิดปัญหาทางสังคม ปัญหาของการทุจริตในเรื่องต่างๆ เพื่อ การแข่งขัน การแก่งแย่ง ทำทุกวิถีทางที่จะได้ครอบครองสิ่งของเหล่านั้น (Phra Phrom Khunaporn (P.A. Payutto), 2008) ซึ่งในปัจจุบัน ประชาชนคนไทยต้องเผชิญกับกระแส การเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว ซับซ้อนและคาดการณ์ผลกระทบได้ยาก แม้ว่าผลการพัฒนา ประเทศที่ผ่านมา จะมีข้อมูลบ่งชี้ว่าภาวะเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองของประเทศมีความ เจริญก้าวหน้าในหลายด้าน แต่ในขณะเดียวกันก็ยังคงมีปัญหาเชิงโครงสร้างของระบบ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และการบริหารจัดการประเทศที่มีความบิดเบือน ไม่เอื้อต่อการ พัฒนาที่ยั่งยืนในระยะยาว ทั้งยังเป็นความเสี่ยงที่อาจทำให้ปัญหาต่างๆ รุนแรงมากขึ้น และเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการพัฒนาประเทศได้ (Office of the National Economic and Social Development Board, 2005)

การดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา จึงมีความสำคัญต่อ ตนเอง ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ ทุกคนควรรู้จักและเข้าใจในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับ สุขภาวะให้ถูกต้อง และช่วยกันพัฒนาตนเอง ครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติ และ สิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีร่วมกันได้ในที่สุด โดยเป็นการพัฒนาที่ เกิดขึ้นตามหลักคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งจะก่อให้เกิดความสุขอย่างยั่งยืน ปราศจากการบีบคั้นของสภาวะอารมณ์ต่างๆ ชีวิตที่มีสุขภาวะ จึงเป็นชีวิตที่อยู่รอด อยู่ดี อย่างมีหลักการ บุคคลสามารถปรับตัวและแก้ปัญหาได้ เพื่อดำเนินชีวิตอย่างสงบตามอัตต ภาพของตน ในการนี้ ผู้เขียนได้นำเอาหลักทวารวาสธรรม ตามแนวพระพุทธศาสนา อันได้แก่ ความซื่อสัตย์ ความอดกลั้น ความอดทน และความเสียสละ นำเสนอแนวทางประยุกต์ใช้ เพื่อเป็นฐานในการดูแลสุขภาวะตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา ให้ผู้อ่านได้มีทางเลือกอีก ทางหนึ่งในการดูแลสุขภาวะให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นต่อไป

## สุขภาวะ

คำว่า “สุขภาวะ” ถูกใช้เรียกในแบบต่างกัน ไม่ว่าจะเป็น ความอยู่ดีมีสุข ความผาสุก Well-being หรือ Wellness ซึ่งหมายถึง การมีสุขภาพที่ดี จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า มีการให้ความหมาย หรือคำจำกัดความของ สุขภาวะ ไวหลากหลาย ดังนี้

สุขภาวะ คือ ภาวะที่สมบูรณ์ พร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น (WHO, 1986)

สุขภาวะ คือ การพิจารณาถึงวัตถุประสงค์และจิตใจเป็นสำคัญ การที่บุคคลมีความคิดเชิงบวก ในด้านสุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม อย่างไรก็ตามไม่สามารถแยกออกจากกันได้ (Thaweechai Chasoongnearn, Piyathida Koohirunyarut, 2011)

สุขภาวะ คือ ภาวะที่เกิดจากความพึงพอใจต่อการดำเนินชีวิตและภาวะที่เกิดจากเงื่อนไขทางเศรษฐกิจและสังคมที่ดี เช่น การมีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม เป็นต้น (Buaphan Phromphak Phing, 2006)

สุขภาวะ คือ การรับรู้ต่อสภาวะการณ์ที่เป็นอยู่ของแต่ละบุคคล มีความพึงพอใจและความสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ การแสดงออกด้วยความยินดี การบรรลุถึงอุดมคติแห่งตนและเกิดเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลนั้น (Rakchanok Chupichai, 2007)

สุขภาวะ หมายถึง การมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีครอบครัวที่อบอุ่นมั่นคง อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีความรู้และหน้าที่การงานที่เหมาะสม มีรายได้เพียงพอต่อการดำรงชีวิต ภาครัฐมีระบบบริหารจัดการที่ดี (Office of the National Economic and Social Development Board, 2012)

สุขภาพ (health) คือ สุขภาวะ (well-being) คือ ทั้งหมด เพราะมีความเกี่ยวเนื่องถึงกัน เช่น การศึกษา การพัฒนาจิตใจ วัฒนธรรม การสื่อสารที่ดี นโยบายสาธารณะที่ดี ล้วนมีความสำคัญสำหรับสุขภาวะ จึงมีผู้กล่าวว่า “Health is the whole” หรือ “สุขภาพคือทั้งหมด” สุขภาพจึงเป็นเรื่องที่กว้างใหญ่ไพศาล ไม่ได้หมายถึงเรื่องของโรคภัยไข้เจ็บ การรักษา หรือโรงพยาบาลเท่านั้น แต่หมายถึงการพัฒนาทั้งหมด เป็นภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งทางด้านกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งกำหนดโดยปัจจัยด้านบุคคล สิ่งแวดล้อม และสังคม สุขภาพจึงเกิดในที่บุคคลใช้ชีวิตอยู่ และสอดแทรกอยู่ในกิจวัตรประจำวัน เป็นแนวคิดที่มีพลวัต เกี่ยวข้องกับทุกมิติอย่างบูรณาการ รวมทั้งโรคในมิติทางกายด้วย

### องค์ประกอบของสุขภาวะ มีดังนี้

1) สุขภาพทางกาย คือ ร่างกายแข็งแรง ไม่ป่วยโดยไม่จำเป็น ไม่พิการ เมื่อป่วยได้รับการดูแลที่ดี หายดี หายเร็ว มีปัจจัย 4 เพียงพอ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

2) สุขภาพทางจิตใจและอารมณ์ คือ มีจิตใจดี มีความสุข ไม่เจ็บป่วยทางจิต ไม่เครียด กอดตัน บีบคั้นคลายเครียดได้

3) สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) คือ เข้าใจสรรพสิ่งอย่างเป็นจริง จิตใจเปี่ยมสุข เข้าถึงสิ่งดีงาม ถูกต้องสูงสุด จิตใจดี มีเมตตา กรุณา มีจิตใจสะอาด สว่าง สงบ สุขภาวะทางสังคม สังคมพึ่งพา ช่วยเหลือเกื้อกูล สิ่งแวดล้อม สภาพแวดล้อมดี ชีวิตมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี อยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข ครอบครัวอบอุ่น สังคมดี อาชญากรรม ความรุนแรงน้อย นโยบายสาธารณะดี ระบบต่างๆ มีความเสมอภาค เป็นธรรม

4) สุขภาวะทางสังคม คือ สังคมพึ่งพามีช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สิ่งแวดล้อมมีสภาพแวดล้อมที่ดี ชีวิตมีคุณค่าและมีศักดิ์ศรี อยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข ครอบครัวอบอุ่น สังคมดี อาชญากรรมและความรุนแรงน้อย มีนโยบายสาธารณะดี และระบบต่างๆ มีความเสมอภาค เป็นธรรม (Prawet Wasi cited in Chatkamon Singnoi, 2012)

ดังนั้น สุขภาวะ จึงหมายถึง ภาวะที่บุคคลสามารถแสดงออกได้เหมาะสมตามบทบาททางสังคม สามารถทำงานได้ตามบทบาทอย่างเต็มประสิทธิภาพ สามารถปรับตัวกับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมได้ เป็นภาวะที่แต่ละบุคคลรับรู้ต่อสภาวะการณที่เป็นอยู่ รู้สึกมีความสุข ทั้งจากภายนอกหรือภายใน มีคุณภาพชีวิต มองโลกในแง่ดี มีความพึงพอใจต่อการดำเนินชีวิต มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม จิตวิญญาณ (ปัญญา) และสิ่งแวดล้อม

### ฆราวาสธรรม

#### 1. ความหมายของฆราวาสธรรม

ในพระไตรปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค มีหลักธรรมบทหนึ่ง ท่านเรียกว่า “ฆราวาสธรรม” หมายถึงธรรมสำหรับผู้ครองเรือน มี 4 ประการ คือ 1) สัจจะ ความซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน 2) ทมะ ความอดกลั้น ช่มใจ 3) ขันติ ความอดทน 4) จาคะ ความเสียสละ ผู้ครองเรือนเมื่อตั้งอยู่ในธรรม 4 ประการนี้ ย่อมครองเรือนได้อย่างมีความสุข

ปีที่ 7 ฉบับที่ 4 ประจำเดือนตุลาคม – ธันวาคม 2563

ฆราวาสธรรม 4 เป็นธรรมที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นฆราวาสที่ศักดิ์สิทธิ์มีคุณธรรม (Thattacheevo Phikkhu, 1986)

**ข้อที่ 1 สัจจะ** หมายถึง ความสัตย์ ความซื่อ แบ่งตามศัพท์ได้เป็น 3 ลักษณะ คือ

- 1) มีความจริง คือ ไม่เล่น
- 2) มีความตรง คือ ความประพฤติทางกาย วาจาตรง ไม่บิดพลิ้ว ไม่บ่ายเบี่ยง
- 3) มีความแท้ แท้ คือ ไม่เหลวไหล

ซึ่งในทางปฏิบัติ สัจจะ หมายถึง ความจริงใจ คือ ถ้าทำอะไรแล้ว หุ่หมดด้ว ซึ่งถ้าแบ่งในทางปฏิบัติ จะแบ่งได้ 5 ลักษณะ คือ

- 3.1) จริงต่อหน้าที่ คือ ไม่ว่าตนเองมีหน้าที่อะไร ก็หุ่หมดด้วและทำหน้าที่นั้นให้ดีที่สุด
- 3.2) จริงต่อกรงงาน คือ ถ้าได้รับมอบหมายงานอะไรมาก็ตามที่ ก็ตั้งใจทำให้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้ แม้วางงานนั้นจะไม่ใช่งานที่สำคัญหรือใหญ่โตก็ตาม
- 3.3) จริงใจกับเวลา หมายถึง ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์มากที่สุด คุ่มค้ำมากที่สุด
- 3.4) จริงต่อบุคคล หมายถึง คบกับใครก็ต้องมีความจริงใจ ไม่ใช่คบเพื่อหวังผลประโยชน์
- 3.5) ตรงต่อความดี หมายถึง ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม จะต้องมีความดี คุ่มค้ำ คุ่มค้ำอยู่เสมอ ไม่ทำให้คนอื่นได้รับความเดือนร้อน

**ข้อที่ 2 ทมะ** หมายถึง พยายามปรับปรุงตนเองให้ดียิ่งขึ้นเรื่อย ๆ ขจัดนิสัยที่ไม่ดีออกไปเสียจาก

ตนเอง พยายามฝึกหัดบังคับใจตนเอง โดยเริ่มจากบังคับที่ละเล็กที่ละน้อย เมื่อทำบ่อย ๆ ครั้งก็จะทำให้เกิดเป็นนิสัย

**ข้อที่ 3 ขันติ** หมายถึง ความอดทน เป็นลักษณะที่แสดงถึงความเข้มแข็งทางจิตใจ 4 ลักษณะ คือ

- 1) อดทนต่อความลาบากรากตรำ ได้แก่ อดทนต่อสภาพดินฟ้าอากาศ ภูมิประเทศที่ทุรกันดารสามารถอดทนได้ไม่ย่อท้อ
- 2) อดทนต่อความทุกข์เวทนา คือ อดทนต่อความเจ็บไข้ได้ป่วย
- 3) อดทนต่อความเจ็บใจ คือ อดทนต่อการกระทบกระเทือนเปรียบเปรย การทำให้เจ็บอกเจ็บใจ
- 4) อดทนต่ออำนาจกิเลส คือ การไม่เอาแต่ใจตนเองไม่ยอมสบายต่อ ความฟุ้งเฟ้อต่างๆ และเป็นข้อที่ต้องใช้ความอดทนมากที่สุด

**ข้อที่ 4 จาคะ** หมายถึง ความเสียสละ ตัดใจ ตัดกรรมสิทธิ์ของตน ตัดความยึดถือ ความเสียสละ มี 2 นัยคือ

- 1) สละวัตถุ หมายถึง การแบ่งปันกันกิน แบ่งปันกันใช้ รวมทั้งการทำบุญให้ทาน
- 2) สละอารมณ์ หมายถึง ไม่ผูกโกรธใคร ไม่พยาบาท

การฝึกคุณธรรมทั้ง 4 ประการ คือ สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ อย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เป็นผู้ที่มีจิตใจผ่องใส มีความสงบสุข แม้จะเป็นฆราวาส ก็จะมีศรัทธาในตัวเอง

ฆราวาสธรรม สำหรับการครองเรือน คือ หลักการครองชีวิตของคฤหัสถ์ (พระราชวรมุณี (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2528) เพื่อการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างปกติสุข มีดังนี้

**สัจจะ** หมายถึง ความจริง ซื่อสัตย์ จริงใจ พูดจริง ทำจริง

**ทมะ** หมายถึง การฝึกฝน การข่มใจ ฝึกนิสัย ปรับตัว รู้จักควบคุมจิตใจ ฝึกหัดตน นิสัย แก้ไขข้อบกพร่อง ปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญา

**ขันติ** หมายถึง ความอดทน ตั้งหน้าทำหน้าที่การทำงานด้วยความขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง ทนทาน ไม่หวั่นไหว มั่นในจุดหมาย ไม่ท้อถอย

**จาคะ** หมายถึง ความเสียสละ สละกิเลส สละความสุขสบาย และผลประโยชน์ส่วนตนได้ ใจกว้าง พร้อมทั้งจะรับฟังความทุกข์ ความคิดเห็นและความต้องการของคนอื่น พร้อมทั้งจะร่วมมือช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่คับแคบเห็นแก่ตน หรือเอาแต่ใจตัว

ทั้งนี้ พระราชวรมุณี (ประยุทธ์ ปยุตโต) ได้ให้ความหมายเพิ่มเติม ด้านสัจจะ ในคัมภีร์ฝ่ายอภิธรรม โดยแยกสัจจะ เป็น ความจริง 2 ระดับ

1) สมมติสัจจะ (Conventional Truth) ความจริงโดยสมมติ หรือโวหารสัจจะ คือ ความจริงโดยโวหาร หรือโดยสำนวนพูด เป็นความจริงตามมติร่วมกัน ตามที่ได้ตกลงกันได้ หรือหมายรู่ร่วมกัน เป็นเครื่องมือสื่อสาร เพื่อให้สำเร็จประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

2) ปรมัตถ์สัจจะ (Ultimate Truth) ความจริงโดยปรมัตถ์ คือ จริงตามความหมาย สูงสุด ตามความหมายแท้อย่างยิ่ง คือ การหยั่งรู้สัจธรรมที่จะทำให้ความยึดติดถือมั่นหลง ผิดทั้งหลาย สลายหมดไป ทำให้ว่างใจ ว่างท่าที่ต่อสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง หลุดพ้นจากกิเลส และทุกข์ มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใสเบิกบาน มีความสุขที่แท้จริง สิ่งที่เป็นจริงโดยปรมัตถ์ เช่น นามธรรม รูปธรรม เวทนา สัญญา สังขาร เป็นต้น

ขรรวาสธรรม แบ่งออกเป็น 2 ประการ (Buddhadasa Phikhu, 1980) คือ ประการแรก เป็นธรรมธรรมดาที่จะต้องประพฤติปฏิบัติ ประการที่สอง เป็นธรรมที่ใช้เป็นหลักในการที่จะนำไปสู่การปฏิบัติธรรมข้ออื่น ๆ ให้สำเร็จ คือ

ประการแรก เป็นธรรมธรรมดาที่จะต้องประพฤติปฏิบัติ สัจจะ หมายถึง ชื่อตรงต่อ เพื่อนฝูง ชื่อตรงต่อลูกเมีย ชื่อตรงต่อเวลา ชื่อตรงต่อการทำงาน ทมะ หมายถึง ช่มใจ อย่าให้เกิดโทสะ อย่าให้เกิดความรัก หรือความเกลียด ขันติ หมายถึง อุดหนุนต่อความร้อน ความหนาว ความเหนื่อย อุดหนุนต่อคาค่า จาคะ หมายถึง การให้ทาน รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เพื่อนบ้าน มิตรสหาย

ประการที่สอง เป็นธรรมที่ใช้เป็นหลักในการที่จะนำไปสู่การปฏิบัติธรรมข้ออื่น ๆ ให้สำเร็จ สัจจะ หมายถึง ความจริงใจ ความตั้งใจจริงที่จะปฏิบัติในสิ่งนั้น เมื่อจะทำการใด หรือปฏิบัติธรรมข้อใดแล้วก็ควรตั้งใจจริง ทำอย่างสุดความสามารถ ทำให้ถึงที่สุด ทมะ หมายถึง บังคับตัวเอง บังคับใจตนเอง ไม่ให้หลงไปตามแรงของสิ่งที่มายั่ว ซึ่งแม้จะยากเย็นเพียงใดก็ต้องพยายามบังคับให้ได้ ในการบังคับนั้น ต้องใช้ไหวพริบและความฉลาดเข้าต่อสู้ เพราะจิตใจเมื่อถูกบังคับก็จะขัดขืนยิ่งกว่าช้างที่ตกมันเสียอีก ซึ่งการบังคับจิตใจของตนเอง นั้นก็มี 2 วิธีด้วยกันคือ กรณีแรก คือ การปลอมประโลมจิตใจค่อยปลอมโยน กรณีที่สอง คือ การบังคับโดยตรงการตัดใจไม่ให้อำนาจในสิ่งนั้น ซึ่งทั้ง 2 วิธีนี้ต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ขันติ เมื่อมี ทมะ แล้วยังต้องใช้ ขันติ เข้ารองรับ ต้องอุดหนุนต่อการบีบคั้นของกิเลสไม่ว่าจะเป็น ราคะ โทสะ โมหะ หรืออื่นๆ ต้องใช้ความอดทนอย่าหลงไปตามสิ่งยั่วหรือกิเลส จาคะ หมายถึง บริจาคออกไป สละสิ่งที่ไม่ต้องการที่มีอยู่ในจิตใจให้หลุดออกไประบายความสับสนวุ่นวายออกไปจากจิตใจ



สรุปความหมายของ ขวาวาธรรม 4 เป็นธรรมสำหรับบุคคลในการยึดปฏิบัติ เป็นธรรมนำมาซึ่งความสุขความเจริญ ความสามัคคีอันควบคุมบุคคลไว้ให้กลมเกลียวกัน และชีวิตของผู้ครองเรือนต้องมีการสมาคม กับคนอื่นต้องมีความจริงใจต่อเขาต้องรู้จักข่มจิตของตนเมื่อประสบเหตุการณ์ไม่ดีต้องมีความอดทนเพื่อต่อสู้กับชีวิต และในบางครั้งต้องบริจาคสมบัติของตนเมื่อเห็นคนอื่นเดือดร้อน

### 3.2 แนวคิดขวาวาธรรม มีดังนี้

1) สัจจะ ความซื่อสัตย์ จริงใจต่อกันเป็นหลักสำคัญที่จะให้เกิดความไว้วางใจและไมตรีจิตสนิทต่อกันขาดสัจจะเมื่อโดยยอมเป็นเหตุให้เกิดความหวาดระแวงแคลงใจกันเป็นจุดเริ่มต้นแห่งความริวอาณ ซึ่งยากนักที่จะประสานให้คืนดีได้ดังเดิม

2) ทมะ การรู้จักบังคับควบคุมอารมณ์ข่มใจระงับความรู้สึกต่อเหตุบกพร่องของกันและกัน รู้จักฝึกฝนปรับปรุงตน แก้ไขข้อบกพร่อง ปรับนิสัยและอหยาศัยให้กลมกลืนประสานเข้าหากันได้ ไม่เป็นคนถือด้านเอาแต่ใจและอารมณ์ของตน คนที่ขาดธรรมข้อนี้ ย่อมปล่อยให้ข้อแตกต่างปลีกย่อยทางอุปนิสัยและการอบรม กลายเป็นเหตุแตกแยกสามัคคีใหญ่โต และถ้าไม่สามารถปรับตนเข้าหากันได้ ก็เป็นอันต้องทำลายชีวิตคู่ครองแยกทางขาดจากกัน

3) ขันติ ความอดทน อดกลั้น ต่อความหนักและความร้ายแรงทั้งหลาย ชีวิตของผู้อยู่ร่วมกัน นอกจากมีข้อแตกต่างขัดแย้งทางอุปนิสัย การอบรม และความต้องการบางอย่าง ซึ่งจะต้องหาทางปรับปรุงเข้าหากันแล้วบางรายอาจจะมีเหตุล่วงเกินรุนแรง แสดงออกจากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ซึ่งอาจจะเป็นถ้อยคำหรือกิริยาอาการ จะโดยตั้งใจหรือไม่ก็ตาม เมื่อเกิดเหตุเช่นนี้ อีกฝ่ายหนึ่งจะต้องรู้จักอดกลั้นระงับใจ ไม่ก่อเหตุให้เรื่องลุกลามกว้างขยายต่อไปความร้ายจึงจะระงับลงไป นอกจากนี้ ยังจะต้องมีความอดทนต่อความลำบากตรากตรำ และเรื่องหนักใจต่างๆ ในการประกอบกิจการอาชีพเป็นต้น โดยเฉพาะเมื่อเกิดภัยพิบัติ ความตกต่ำคับขัน ไม้ตีโพยตีพาย แต่มีสติอดกลั้นคิดอุบายใช้ปัญญาหาทางแก้ไขเหตุการณ์ให้ลุล่วงไปด้วยดี ชีวิตของคู่ครองที่ขาดความอดทน ย่อมไม่อาจประคับประคองพากันให้รอดพ้นเหตุร้ายต่างๆ อันเป็นประจุมรสุมแห่งชีวิตไปได้

4) จาคะ ความเสียสละ ความเผื่อแผ่ แบ่งปันตลอดถึงความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน ชีวิตที่จะมีความสุข จะต้องรู้จักความเป็นผู้ให้ด้วย มิใช่คอยแต่จะเป็นผู้รับฝ่ายเดียว การให้ในที่นี้ มิใช่หมายถึงแต่เพียงการเผื่อแผ่แบ่งปันสิ่งของอันเป็นสิ่งที่มองเห็น เท่านั้น แต่ยังหมายถึงการให้น้ำใจแก่กัน การแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน ตลอดจนการเสียสละความพอใจและ

ความสุขส่วนตนได้ เช่น ในคราวที่คู่ครองประสบความทุกข์ ความเจ็บไข้หรือปัญหาหนัก ก็เสียสละความสุขความพอใจของตน ขวนขวายช่วยเหลือ เอาใจใส่ดูแล เป็นที่พึ่งอาศัย เป็นกำลังส่งเสริม หรือช่วยให้กำลังใจได้โดยประการใดประการหนึ่ง ตามความเหมาะสม รวมความว่า เป็นผู้จิตใจกว้างขวาง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เสียสละ ไม่คับแคบเห็นแก่ตัว ชีวิตครอบครัวที่ขาดจากะ ก็จะพร่องและขาดความสงบสุข ไม่ต่างจากการลงทุนที่ปราศจากผลกำไรมาเพิ่มเติม ส่วนที่มีมาแต่เดิมก็คงที่หรือค่อยร่อยหรอพร่องไป หรือเหมือนต้นไม้ที่ไม่ได้รับการบำรุง ก็มีแต่อับเฉา ร่วงโรย ไม่มีความสดชื่นงอกงาม

สรุป แนวคิดฆราวาสธรรม 4 ประการ คือ สัจจะ คือ ความซื่อสัตย์ จริใจต่อกันเป็นหลักสำคัญที่จะให้เกิดความไว้วางใจและเมตตาริจิตสนิหต่อกัน ทมะ คือ การรู้จักบังคับควบคุมอารมณ์ ชมใจระงับความรู้สึกต่อเหตุบกพร่องของกันและกัน รู้จักฝึกฝนปรับปรุงตน แก้ไขข้อบกพร่อง ปรับนิสัยและอัธยาศัยให้กลมกลืนประสานเข้าหากันได้ ชันติ คือ ความอดทนอดกลั้น ต่อความหนักและความร้ายแรงทั้งหลาย จาคะ คือ ความเสียสละ ความเผื่อแผ่แบ่งปันตลอดถึงความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน ซึ่งใช้เป็นหลักที่ควรถือปฏิบัติทั่วไปในชีวิตการครองเรือน โดยยึดถือเป็นคุณธรรมพื้นฐานของจิตใจ ในการที่จะสร้างความสัมพันธ์อันดีงามกับคนในครอบครัว และคนในสังคมทั้งหลายที่จะอยู่ร่วม หรือติดต่อเกี่ยวข้องกันให้เหมาะสมตามฐานะนั้นๆ เพื่อประโยชน์สุขทั้งแก่ชีวิตของตนเอง และแก่ชีวิตของคนอื่นๆ ด้วย

### 3.3 ความสำคัญหรือประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักฆราวาสธรรม

ในการดำเนินชีวิตในทางโลก หรือในเพศคฤหัสถ์ มนุษย์ทุกคนย่อมปรารถนาที่จะประสบความสำเร็จ และความสุข ทั้งในชีวิตส่วนตัว หน้าที่การงาน และทางสังคม ทุกคนจึงแสวงหาความสุขในชีวิต ซึ่งการนำใช้หลักฆราวาสธรรมในการดำเนินชีวิต มีความสำคัญ (Th. Thammarak, 2016) ดังนี้

1) การมี สัจจะ ทำให้เป็นคนมีความรับผิดชอบ หนักแน่นมั่นคง จึงทำให้ชีวิตและหน้าที่การงานมีความเจริญก้าวหน้า มีคนเคารพยกย่อง มีคนเชื่อถือและเกรงใจ มีคนรักใคร่นิยม พบเจอกับรักแท้ มีเกียรติยศชื่อเสียง เป็นต้น ส่วนโทษของการขาด สัจจะ ทำให้ไม่มีความรับผิดชอบ เป็นคนเหลวไหล ไร้ความสามารถในการทำงาน ชีวิตพบแต่ความตกต่ำ ไร้คนรักจริง มีแต่คนดูถูก ไร้คนเชื่อถือ ไร้ความเจริญ รุ่งเรืองในหน้าที่การงาน มียศเสื่อมยศ มีลาภเสื่อมลาภ เป็นต้น

2) การมี ทมะ ทำให้เป็นคนรักการฝึกฝนตนเอง มีความสามารถในการทำงาน ไม่มีศัตรูไม่มีความแค้นกับใคร สามารถยับยั้งตนเองไม่ให้หลงไปทำผิดหรือหลงไปในทางที่ผิดได้ สามารถตั้งตัวได้ มีสมมติ มีปัญญาเป็นเลิศ มีใจที่สงบสุขเพราะควบคุมอารมณ์ได้ เป็นต้น ส่วนโทษของการขาด ทมะ ทำให้ไม่ฝึกฝนตนเอง ปล่อยชีวิตไปตามยถากรรม ขาดความสามารถในการทำงาน หลงผิดไปทำความชั่วได้ง่าย เข้าใจผิดในเรื่องต่างๆ ได้บ่อย เกิดการทะเลาะวิวาทได้ง่าย มักลุ่มหลงในอบายมุข ทำให้ครอบครัวเดือดร้อน สร้างเนื้อสร้างตัวให้ได้ดียาก เป็นคนโง่เขลา ปัญญาทึบ มีสติน้อย มักทำงานใดๆ ผิดพลาดเสมอ เป็นต้น

3) การมี ขันติ ทำให้ออดทนต่ออุปสรรคและปัญหาต่างๆ ได้ ท างานได้ดี เป็นที่พึ่ง และเป็นหลักในครอบครัวได้ เป็นที่พึ่งให้คนอื่นที่เดือดร้อนได้ ทำให้ไม่มีเรื่องทะเลาะวิวาทกับคนอื่น ไม่หลงผิดไปทำความชั่ว และทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวังได้ เป็นต้น ส่วนโทษของการขาด ขันติ ทำให้เป็นคนผู้มีจิตท้อแท้ได้ง่าย ไม่มีความเข้มแข็ง ทำงานไม่สำเร็จ ปกครองบริวารไม่ได้ มักมีศัตรูในทุกแห่ง เป็นผู้ที่ผู้อื่นไม่ให้ความเคารพ นับถือ เสื่อมในทรัพย์ได้ง่าย

4) การมี จาคะ ทำให้มีอารมณ์ผ่องใสติดตัว มีนิสัยเสียสละแก่ผู้อื่น รักผู้อื่นเหมือนรักตนเอง ทำให้ตนเองปลอดภัย คนอื่นนับหน้าถือตา ครอบครัวและสังคมเป็นสุข มีเพื่อนดีๆ รอบตัว จิตใจมีความสุข ช่วยชำระล้างจิตใจที่สกปรกเห็นแก่ตัว ทำให้คนรักเรามากขึ้น เป็นต้น ส่วนโทษของการขาด จาคะ ทำให้จิตใจเกิดความตระหนี่ถี่เหนียว เป็นคนเห็นแก่ตัว ได้รับคำครหาติเตียน มีความทุกข์ในใจ ไม่มีใครอยากเข้าใกล้ ไร้เพื่อนฝูงและบริวาร ไร้คนรัก และเห็นใจ ไม่มีใครรักจริง เป็นต้น

ฆราวาสธรรม เป็นธรรมโดยตรงของฆราวาส เป็นธรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์สำหรับผู้ถือปฏิบัติ นำมาซึ่งความสุข ความเจริญ เป็นสามัคคีธรรมอันควบคุมบุคคลไว้ให้กลมเกลียวกัน ผู้ปฏิบัติย่อมเกิดความไพบุลย์และตั้งตระกูลให้ถาวรมีความสุขความเจริญ (Luang Kathin Atthayotin, 1968) ดังนี้

1) สัจจะ เป็นความสัตย์ซื่อแก่กัน ซื่อตรงต่อกัน เป็นคุณธรรมที่สำคัญในการคบหาของประชาชน ถ้าหากแต่ละบุคคลต่างประพฤติซื่อตรง ไว้วางใจซึ่งกันและกันย่อมจะนำความเจริญมาสู่บุคคลผู้ปฏิบัติ

2) ทมะ เป็นการรู้จักข่มจิตของตน ความข่มใจ เป็นคุณธรรมสำคัญอีกประการหนึ่ง เพราะคนทั้งหลายย่อมมีอัธยาศัยแตกต่างกัน ถ้าไม่มีการข่มใจ ปล่อยให้ประพฤติไปตามกิเลส

ยอมทำให้แตกสามัคคีกันโดยง่าย จึงควรต้องมีอุบายข่มใจของตนเมื่อถูกกิเลสเข้าครอบงำ  
อย่าหุนหัน กระทำลงไปตามอำนาจของกิเลส ผู้ที่มี ทมะ ย่อมเป็นผู้ที่อยู่ห่างจากความผิดพลาด  
ทั้งเป็นผู้อารักขาสามัคคี

3) ขันติ เป็นความอดทน อดกลั้น เมื่อมีเหตุการณ์ต่างๆ มากกระทบ ทำให้เกิดโทสะ  
เมื่อใช้ ทมะ เพื่อรู้จักข่มใจตนเข้าช่วยแล้ว แต่ยังไม่สำเร็จ ก็ต้องใช้ขันติ อดกลั้นเข้าช่วยอีก  
แรงหนึ่ง คือ ต้องรู้จักอดกลั้นต่อเหตุการณ์อันจะยั่วให้เกิดโทสะ

4) จาคะ เป็นการสละให้ปันสิ่งของ ของตนแต่คนที่ควรให้ปัน การให้เป็นกิจสำคัญ  
ประการหนึ่งของชนผู้อยู่เป็นหมู่เหล่า เป็นการผูกไมตรีซึ่งกันและกัน เพราะคนเกิดมา มีสุข มี  
ทุกข์ มีฐานะ มีอาชีพ แตกต่างกัน ดังนั้น จึงควรมีน้ำใจไมตรี อารีย์ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่กัน

สรุปความได้ว่า การมี สัจจะ ทำให้เป็นคนมีความรับผิดชอบ หนักแน่นมั่นคง การมี  
ทมะ ทำให้เป็นคนรักการฝึกฝนตนเอง มีความสามารถในการทำงาน ไม่มีศัตรูไม่มีความแค้น  
กับใคร สามารถยับยั้งตนเองไม่ให้หลงไปทำผิดหรือหลงไปในทางที่ผิดได้ การมี ขันติ ทำให้  
อดทนต่ออุปสรรคและปัญหาต่างๆ ได้ ทำงานได้ดี เป็นที่พึ่งและเป็นหลักในครอบครัวได้ เป็น  
ที่พึ่งให้คนอื่นที่เดือดร้อนได้ และการมี จาคะ ทำให้มีอารมณ์ผ่องใสติดตัว มีนิสัยเสียสละแก่  
ผู้อื่น รักผู้อื่นเหมือนรักตนเอง ทำให้ตนเองปลอดภัย คนอื่นนับหน้าถือตา ครอบครัวและ  
สังคมเป็นสุข มีเพื่อนดีๆ รอบตัว จิตใจมีความสุข ช่วยชำระล้างจิตใจที่สกปรกเห็นแก่ตัว ทำ  
ให้คนรักเรามากขึ้น ความสำคัญของพราวาสธรรม 4 ประการ คือ สัจจะ ทมะ ขันติ และ  
จาคะ มุ่งหมายให้ใช้ประชาชนทั่วไปในชีวิตการครองเรือนทั้งหมด ยึดถือเป็นคุณธรรมพื้นฐาน  
ของจิตใจในการที่จะสร้างความสัมพันธ์อันดีงามกับคนทั้งหลาย ที่จะอยู่ร่วมหรือติดต่อ  
เกี่ยวข้องกันให้เหมาะสมตามฐานะนั้นๆ เพื่อประโยชน์สุขต่อการดำเนินชีวิต ทั้งแก่ชีวิตของ  
ตนเอง และชีวิตของคนอื่นๆ ในสังคม

### 3.4 การนำหลักพราวาสธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อการมีสุขภาพ พระบรมราโชวาท เรื่อง คุณธรรม 4 ประการ

(<http://www.watsrihuaihapthan.org>, 2002) ใน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
ฯ รัชกาล ที่ 9 มีกระบวนการ หรือขั้นตอนที่สอดคล้องกับหลักพราวาสธรรม 4 ความว่า  
“คุณธรรมที่ทุกคนควรจะศึกษาและน้อมนำมาปฏิบัติ มีอยู่สี่ประการ

ประการแรก คือ การรักษาความสัตย์ ความจริงใจต่อตัวเองที่จะประพฤติปฏิบัติแต่สิ่ง  
ที่เป็นประโยชน์ และเป็นธรรม

ประการที่สอง คือ การรู้จักข่มใจตนเอง ฝึกใจตนเอง ให้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในความ  
สัจ ความดีนั้น

ประการที่สาม คือ การอดทน อดกลั้น และอดออมที่จะไม่ประพฤติล่วงความสัจ  
สุจริต ไม่ว่าจะด้วยเหตุประการใด

ประการที่สี่ คือ การรู้จักละวางความชั่ว ความทุจริต และรู้จักสละประโยชน์ส่วน  
น้อยของตน เพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่ของบ้านเมือง

คุณธรรมสี่ประการนี้ ถ้าแต่ละคนพยายามปลูกฝัง และบำรุงให้เจริญงอกงามขึ้นโดย  
ทั่วกันแล้ว จะช่วยให้ประเทศชาติบังเกิดความสุข ความร่มเย็นและมีโอกาสที่จะปรับปรุง  
พัฒนาให้มั่นคงก้าวหน้าต่อไป

โดยสรุป การนำหลักฆราวาสธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดการ  
ความสุขในชีวิตประจำวัน สำหรับผู้ปฏิบัติ มีดังนี้

1) สัจจะ คือ ความซื่อสัตย์ ความจริงใจ ความซื่อตรงต่อกัน ซึ่งก็คือ “ความ  
รับผิดชอบ” เป็นหลักสำคัญที่จะให้เกิดความไว้วางใจ และไม่ตรีจิตต่อกัน โดยคนที่อาศัยอยู่  
ในครอบครัวเดียวกัน ควรมีความซื่อสัตย์ต่อกันทั้งกาย วาจาและใจ จะทำให้เกิดความ  
ไว้วางใจกัน ร่วมมือกันพัฒนาครอบครัวให้มีความสุข เจริญรุ่งเรืองขึ้นในฐานะที่เราเป็น  
สมาชิกคนหนึ่งในครอบครัว เราจึงควรแสดงความซื่อสัตย์ต่อพ่อแม่ พี่น้อง และสมาชิกทุกคน  
ในบ้าน ไม่พูดปด จริงใจต่อกัน ไว้วางใจกัน มีความตั้งใจที่จะทำงานตามหน้าที่ด้วยความตั้งใจ  
บิดามารดา-บุตรธิดา สามี-ภรรยา นายจ้าง-ลูกจ้าง มีความซื่อสัตย์ต่อกัน สามีไม่ปิดบังภรรยา  
ไม่นอกใจภรรยา ภรรยาไม่นอกใจสามี มีความซื่อสัตย์ต่อกัน พูดความจริงต่อกัน ไม่โกหก  
หลอกลวงกัน บิดามารดา และบุตรธิดา มีความซื่อสัตย์ต่อและกัน รวมถึงนายจ้างกับลูกจ้างก็  
เช่นกัน

2) ทมะ คือ การข่มใจ เป็นการฝึกตน ฝึกการรู้จักข่มจิตข่มใจตน มีความ  
กระตือรือร้นในการฝึกตน ควบคุมอารมณ์ ข่มใจ ระวังความรู้สึกต่อเหตุบกพร่องของกันและ  
กัน อย่างไม่มีข้อแม้หรือเงื่อนไข เพื่อรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันไว้ เป็นการฝึกฝนตนเอง  
ไม่ให้ประพฤติชั่ว ไม่ทำสิ่งที่ผิดกฎหมาย หรือผิดครรลองครองธรรม โดยที่คนเราเมื่ออยู่  
ด้วยกัน ย่อมจะมีความขัดแย้งกันบ้าง สิ่งใดที่ไม่ตรงกับความคิดของเรา เราควรพิจารณา  
ไตร่ตรองให้รอบคอบ ไม่ควรแสดงกิริยาอาการโต้แย้งออกมาทันที ถ้าเราสามารถข่มใจและ  
พิจารณาปัญหาให้เข้าใจแล้ว เราก็สามารถแก้ปัญหาด้วยความสงบเรียบร้อย ผู้บริหาร

## ปีที่ 7 ฉบับที่ 4 ประจำเดือนตุลาคม - ธันวาคม 2563

หรือผู้เป็นหัวหน้าครอบครัว หรือองค์กรต้องหมั่นฝึกฝนอบรมตนอยู่ตลอดเวลาเพื่อที่จะได้เรียนรู้หลักการบริหารใหม่ ๆ มาบริหารคนในครอบครัวและองค์กรให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น การฝึกฝนอบรมตนเองจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีในตัวเอง และจะสร้างความน่าเชื่อถือให้กับตนเอง เมื่อได้รับความเชื่อถือแล้ว การสั่งงานหรือการดำเนินกิจการใด ๆ ก็จะเป็นไปโดยสะดวก ไม่มีอุปสรรคขัดขวาง ซึ่งจะเกิดความราบรื่น และความสุขสงบ ตามมา

3) ซันติ คือ ความอดทน หมายถึง ความอดทนต่อสิ่งที่ไม่ดี อดทนต่อความยากลำบาก อดทนต่อธรรมชาติที่ไม่เอื้ออำนวย อดทนต่อทุกขเวทนาเพราะการเจ็บป่วย อดทนต่อการทำงาน และอดทนต่อการปฏิบัติธรรม เพื่อรักษาความดีไว้ โดยการอดทนต่อความยากลำบากทางกาย อดทนต่อการพูดจาไม่สุภาพ และอดกลั้นจิตใจให้อยู่ในความสงบ ไม่โกรธ ไม่โมโห ไม่ดูค่าง่ายกัน ไม่อิจฉาริษยาผู้อื่น ถ้าเรามีซันติในเรื่องต่าง ๆ แล้วจะทำให้เราอยู่ในครอบครัวได้อย่างมีความสุข สมาชิกครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างดี จิตใจแจ่มใสเบิกบาน ครอบครัวมีสถานะที่ดี ผู้บริหาร หรือผู้เป็นหัวหน้าครอบครัว หรือองค์กรต้องมีความหนักแน่นมั่นคง ไม่หวั่นไหวเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในครอบครัวหรือองค์กร ธรรมดาการอยู่ด้วยกันหลายคนย่อมจะมีการกระทบกระทั่งกันบ้างทั้งทางกิริยาท่าทางและทางวาจา ต้องอดทนต่อกิริยานั้น ๆ ให้ได้ ไม่แสดงอาการอันไม่พึงประสงค์ออกมาที่จะทำให้เกิดความขาดความเชื่อมั่นในผู้บริหาร หรือผู้นำ ปัญหาบางอย่างไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยเหตุผลหรือวิธีการ เช่น ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวหรือองค์กร ต้องอาศัยเวลาเป็นตัวแก้ปัญหานั้นด้วย

4) จาคะ คือ การเสียสละ การแบ่งปัน เสียสละสิ่งของให้แก่ผู้อื่น เสียสละความสะดวกสบาย และเสียสละอารมณ์เศร้าหมองไม่เอามาเก็บฝังใจ โดยความเสียสละนั้นๆ ต้องตั้งมั่นอยู่ในพื้นฐานของเหตุและผล โดยเมื่อเราอยู่ในครอบครัวเดียวกัน ควรสละสิ่งของแบ่งปันกันและกันตามสมควรแก่ฐานะ อาจเป็นการแบ่งปันความรู้ ให้คำแนะนำ ให้น้ำใจ ให้ความช่วยเหลือ ให้โอกาส ให้สิ่งดีๆ ส่งมอบความดีให้แก่กัน การแบ่งปันกันจะทำให้เกิดความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ เช่น ผู้บริหารต้องเสียสละแบ่งปันผลประโยชน์ที่เกิดขึ้นในครอบครัว หรือในองค์กรให้แก่สมาชิกอย่างเป็นธรรม ไม่ลำเอียง สมาชิกในครอบครัวหรือในองค์กรทุกคนก็ต้องรู้จักเสียสละแบ่งปันของตนให้แก่สมาชิกคนอื่นบ้างตามสมควรแก่ฐานะของตน รวมถึงเสียสละแบ่งปันความมีน้ำใจต่อกัน ให้อภัยแก่กันและกันในบางเรื่องที่เราเห็นว่าสมาชิกบางคนทำผิดหรือไม่เหมาะสม

## สรุป

บุคคลที่ยึด ขรวาสาธรรม 4 เป็นหลักในการดำเนินชีวิต จะส่งผลทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตและครอบครัว ทำให้เกิดวิถีชีวิตแห่งสุขภาวะได้ หลักคุณธรรมนี้ จะเหนี่ยวนำให้มีคนรัก มีคนเมตตา ส่งผลให้เกิดความสุข ความสมหวังในการดำเนินชีวิต ซึ่งโดยรวมก็คือ เมื่อมีสัจจะ ย่อมมีเกียรติยศชื่อเสียง มีผู้คนเชื่อมั่น เมื่อมี ทมะ ย่อมได้รับปัญญา ควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมี ขันติ ย่อมเกิดทรัพย์และความสำเร็จที่ตั้งใจไว้ และเมื่อมี จาคะ ย่อมเกิดมิตรที่ดี เกิดคนรักใคร่ ทำให้มีพรรคพวกที่ดีในสังคม ซึ่งนั่นคือ วิถีแห่งการดำเนินชีวิตให้มีความสุข เป็นชีวิตแห่งสุขภาวะ สามารถนำมาถือเป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิต 4 ด้านคือ

1) หลักการครองเรือน ด้วยวิธีการปฏิบัติตามแนวความซื่อสัตย์ การไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม และเข้าใจถึงความสำคัญของตนที่มีอิทธิพล หรือบทบาท และความสัมพันธ์ต่อผู้อื่น

2) หลักการอยู่ร่วมกันในชุมชน ด้วยวิธีการปฏิบัติตามแนวความอดกลั้น การฝึกแก้ไขปัญหาโดยสันติวิธี และรู้จักขอบเขต และการแสดงออกของอารมณ์อย่างพอเหมาะ

3) หลักการทำงานให้สำเร็จ ด้วยวิธีการปฏิบัติตามแนวความอดทน การไม่ทอดทิ้งต่อปัญหาที่ประสบ และแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกในเรื่องต่าง ๆ พอเหมาะ

4) หลักการสร้างคุณค่าให้แก่ตนเอง ด้วยวิธีการปฏิบัติตามแนวความเสียสละ การมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อบุคคล และมีการพัฒนาการในการเรียนรู้และมีบุคลิกภาพดี

หลักขรวาสาธรรม 4 เป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่มีมานาน แต่ยังทันสมัย เราสามารถน้อมนำมาปฏิบัติใช้ในการดำเนินวิถีชีวิตได้เสมอ ซึ่งจะส่งผลให้ชีวิตในสังคมปัจจุบัน สุขสมหวัง เกื้อหนุนชีวิต บุคคลและสังคมมีการอยู่ร่วมกันด้วยความสมานฉันท์ ลดปัญหาความขัดแย้ง และปัญหาทางสังคม เกิดสุขภาวะขึ้นในบุคคล และสังคม เกิดสันติสุขในปัจเจกบุคคล ชุมชน และสังคมอย่างยั่งยืน

## References

- Bloggang. (2008). *Gharāvāsa-dhamma*. Retrieved 7 December 2019, from <http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=you4lucky&month=21-10-2008&group=5&gblog=43>.
- Buaphan Phromphak Phing. (2006). *Well-being: Concepts and research issues. Journal of Humanities, Social Sciences. Khon Kaen University.*
- Buddhadasa Phikhu (1980). *Gharāvāsa-dhamma*. Bangkok: Phra Nakhon Printing.
- Luang Kathin Atthayotin. (1968). *Explanation of the Dhammavichaya Dhamma Level I*. Bangkok: Thammanan.
- Office of the National Economic and Social Development Board. (2005). *The 10 Strategic Plan*. Bangkok.
- Office of the National Economic and Social Development Board. (2012). *The 11th National Economic and Social Development Plan (2012-2016)*. Bangkok.
- Phra Phrom Khunaporn (P.A. Payutto). (2006). *Holistic health in Buddhist style*. Retrieved 10 December 2019, from <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/jnuks/article/view/90429>
- Phra Phrom Khunaporn (P.A. Payutto). (2008). *Developing quality of life with sustainable psychology*. Bangkok: Thammasapa.
- Phra Ratchaworamuni (Prayut Payutto). (1985). *Morality and ethics for the new generation of children and youth*. Bangkok: Chulalongkorn University.
- Prawet Wasi cited in Chatkamon Singnoi. (2012). *Sport Psychology Teaching Documentation Subject: Creating health and good health*. Retrieved 10 December 2019 from <https://www.scribd.com/doc/3235223> 27.
- Rakchanok Chupichai. (2007). *The well-being of the elderly who are members of the elderly club of Phra Nang Klao Hospital. Nonthaburi Province*. (Master's thesis). Kasetsart University. Bangkok.



Thattacheevo Phikkhu. (1986). *Gharāvāsa-dhamma*. Bangkok : Newwitek Printing.

Thaweechai Chasoongnearn, Piyathida Koohirunyarut. (2011). *Well-being and related factors of the elderly who are members of the Pension and Elderly Association Khon Kaen Province*. Journal of the Faculty of Medicine conference, Khon Kaen University.

Th. Thammarak. (2016). *Gharāvāsa-dhamma 4 Perform well Fulfillment in love, as intended*, Retrived December 9, 2019, from <https://www.torthammarak.wordpress.com>.