

หนังสือธรรมะเพื่อชีวิต

ธรรมอันทำให้งาม 2

ขันติ และ โสรัจจะ
เครื่องประดับใจสว่างสดใส



ขันติ ความอดทน
โสรัจจะ ความสงบเสงี่ยม

พระราชญาณโกศล

วัดป่าธรรมชาติ
Wat Padhammachart

ธรรมอันงามทำให้ 2 ประการ

1) ขันติ

2) โสรัจจะ

บทนำ

ในพระพุทธศาสนา มีธรรมหมวดหนึ่งที่เรียกว่า “ธรรมอันทำให้งาม” หมายถึง ธรรมที่เมื่อบุคคลมีอยู่ในใจแล้ว จะทำให้ชีวิต งดงามขึ้น สงบขึ้น นำ เคารพขึ้น และนำคบหาขึ้น ธรรม 2 ประการนี้ คือ

1. ขันติ = ความอดทน อดกลั้น อดใจได้

2. โสรัจจะ = ความสงบเสงี่ยม ความอ่อนโยน ความเรียบร้อยแห่งกาย วาจา ใจ

ธรรมสองข้อนี้ เป็นเหมือน เครื่องประดับภายในของมนุษย์ ไม่ใช่เครื่องประดับ ที่ติดอยู่ที่ร่างกาย แต่เป็นความงามที่เปล่งออกมาจาก ใจที่ฝึกดีแล้ว คนที่หน้าตาดีแต่ ใจร้อน อารมณ์แรง หยาบคาย ย่อมไม่น่าชื่นชมเท่าคนที่ใจเย็น อดทน สุขภาพ และ สงบเสงี่ยม

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนว่า ความงามที่แท้จริง ไม่ได้อยู่ที่รูปร่าง หน้าตา แต่อยู่ที่ คุณธรรมในใจ

1. ทำไมจึงเรียกว่า “ธรรมอันทำให้งาม”

1.1 ทำให้งามในระดับโลก ในทางโลก คนที่มี ขันติ และ โสรัจจะ จะเป็นคนที่ ใคร ๆ ก็อยากอยู่ใกล้ อยากร่วมงาน อยากเคารพ เพราะเป็นคนดี

- ไม่หุนหันพลันแล่น
- ไม่พูดแรงง่าย
- ไม่แสดงกิริยาหยาบ
- ไม่ใช้อารมณ์เหนือเหตุผล
- รู้จักอดทนต่อปัญหา
- รู้จักวางตัวดี

คนเช่นนี้ แม้ไม่แต่งตัวหรู ก็ยังดู “สง่า” แม้ไม่พูดมาก ก็ยังดู “มีคุณค่า”

1.2 ทำให้งามในระดับธรรม ในทางธรรม ชั้นดีและโสรจจะ ทำให้จิตใจ สะอาด ละเอียด อ่อนโยน และพร้อมต่อการเจริญธรรมขั้นสูง เพราะคนที่ไม่มีความอดทน จะภาวนาไม่นาน ศึกษาธรรมไม่นาน ปฏิบัติอะไรไม่นาน และคนที่ไม่มีความสงบ เสถียร ใจจะกระด้าง ฟุ้งซ่าน หยาบ และเข้าถึงธรรมได้ยาก

ดังนั้นธรรมสองข้อนี้ จึงไม่ใช่แค่ทำให้ “ดูดี” แต่ทำให้ “จิตดี” และ “ชีวิตดี” อย่างแท้จริง

2. ความหมายและรายละเอียดของธรรมแต่ละข้อ

2.1 ชั้นดี คืออะไร

ความหมาย ชั้นดี แปลว่า ความอดทน อดกลั้น ความสามารถในการทนต่อสิ่งที่ไม่น่าพอใจได้ โดยไม่เสียความดี ชั้นดีไม่ใช่ความอ่อนแอ แต่คือ พลังของใจที่เข้มแข็ง คนบางคนคิดว่า “ถ้าทน แปลว่าแพ้” แต่ในทางธรรม คนที่ชนะใจตัวเองได้ คือผู้ชนะที่แท้จริง

ชั้นดีมีหลายระดับ

(1) อดทนต่อความลำบาก เช่น

- อดทนต่อความเหนื่อย
- อดทนต่ออากาศร้อน หนาว ฝน
- อดทนต่อความหิว ความกระหาย
- อดทนต่อการทำงานหนัก
- อดทนต่อความไม่สะดวก

คนที่ไม่มีชั้นดี จะทำอะไรนิดเดียวก็ถอย แต่คนที่มีชั้นดี จะค่อย ๆ ผ่านอุปสรรคไปได้

(2) อดทนต่อความเจ็บใจ อันนี้ยากกว่าเจ็บกายมาก เช่น

- ถูกตำหนิ
- ถูกนินทา

- ถูกเข้าใจผิด
- ถูกดูหมิ่น
- ถูกเอาเปรียบ

ถ้าไม่มีขันติ ใจก็พร้อมจะโต้กลับทันทีแต่ถ้ามีขันติ ใจจะหยุดก่อน ไม่ตอบด้วยอารมณ์

(3) อดทนต่อกิเลสของตัวเอง อันนี้สำคัญที่สุด เช่น

- อยากพูด แต่หยุดได้
- อยากโกรธ แต่ไม่ปล่อยตามโทสะ
- อยากตอบโต้ แต่ยับยั้งได้
- อยากทำผิด แต่ฝืนใจไม่ทำ

นี่คือขันติขั้นสูง คือ อดทนต่อแรงผลักดันจากกิเลสภายใน

ขันติในแง่โลก ในทางโลก ขันติทำให้คน

- ทำงานสำเร็จ
- สร้างครอบครัวได้มั่นคง
- ผ่านปัญหาชีวิตได้
- มีวุฒิภาวะ
- เป็นผู้นำที่น่าเชื่อถือ

คนใจร้อนมักเสียงาน แต่คนอดทนมักได้ผลในระยะยาว

ขันติในแง่ธรรม ในทางธรรม ขันติเป็นฐานสำคัญของ

- ศีล
- สมาธิ
- ปัญญา

เพราะถ้าไม่อดทน ก็รักษาศีลยาก ถ้าไม่อดทน ก็ภาวนายาก ถ้าไม่อดทน ก็เจริญปัญญาไม่ต่อเนื่อง พระพุทธเจ้าทรงยกย่องขันติอย่างมาก เพราะเป็นพลังที่ทำให้คนไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์

2.2 โสรัจจะ คืออะไร

ความหมาย โสรัจจะ หมายถึง ความสงบเสถียร ความสุภาพเรียบร้อย ความอ่อนโยนและความมีระเบียบในกาย วาจา ใจ เป็นธรรมที่ทำให้คน “ดูงาม” ทั้งภายนอกและภายใน ไม่ใช่แค่การพูดเพราะ แต่คือการมี ความละมุน ความสำรวม ความไม่แข็งกระด้าง

ลักษณะของคนมีโสรัจจะ

ทางกาย

- กิริยาสุภาพ
- ไม่กระโชกโฮกฮาก
- วางตัวเหมาะสม
- สำรวมในอิริยาบถ

ทางวาจา

- พูดไพเราะ
- ไม่พูดหยาบ
- ไม่พูดกระแทกแตกดัน
- ไม่พูดทำร้ายใจผู้อื่น

ทางใจ

- ไม่แข็งกระด้าง
 - ไม่ถือตัว
 - ไม่ก้าวร้าว
 - พร้อมรับฟังเหตุผล
 - มีเมตตาและความนุ่มนวลในใจ
-

โสรัจจะไม่ใช่ความอ่อนแอ บางคนเข้าใจผิดว่า คนสุภาพคือคนไม่กล้า คนอ่อนโยนคือคนอ่อนแอ แต่ความจริงไม่ใช่คนที่หยาบคาย อาจเพียงแค่ ควบคุม

ตัวเองไม่ได้ แต่คนที่สุภาพ อ่อนโยน และสงบเสงี่ยม คือคนที่ มีพลังควบคุมตนเอง สูง โสรัจจะจึงเป็นเครื่องหมายของ ผู้มีการศึกษาในทางธรรม

โสรัจจะในแง่โลก

ในทางโลก คนมีโสรัจจะจะ

- เป็นที่รักของผู้คน
- มีเสน่ห์ทางบุคลิก
- เข้ากับคนง่าย
- ลดปัญหาความขัดแย้ง
- สร้างบรรยากาศดีในบ้าน ที่ทำงาน และสังคม

โสรัจจะในแง่ธรรม

ในทางธรรม โสรัจจะช่วยให้

- ใจละเอียด
- สมาธิเกิดง่าย
- เมตตาเกิดง่าย
- ลดอัตตา
- พร้อมรับธรรมะได้ลึกซึ้ง

ใจที่หยาบ ย่อมเข้าถึงธรรมยาก แต่ใจที่อ่อนโยน สงบ และสุภาพ ย่อมเป็น ภาชนะที่เหมาะสมแก่ธรรม

3. การมีหรือไม่มีธรรม 2 ข้อนี้ มีคุณและโทษอย่างไร

3.1 ถ้ามี “ขันติ”

คุณประโยชน์

- ไม่พังง่ายเมื่อเจอปัญหา
- ไม่ตอบโต้ด้วยอารมณ์ทันที
- ทำสิ่งดีต่อเนื่องได้
- อยู่ร่วมกับคนต่างความคิดได้
- มีพลังใจเข้มแข็ง

ถ้าไม่มีขันติ

โทษของการขาดขันติ

- ใจร้อน
- โกรธง่าย
- ทะเลาะง่าย
- ท้อเร็ว
- ล้มเลิกสิ่งได้ง่าย
- เสียงาน เสียคน เสียโอกาส

คนจำนวนมากไม่ได้แพ้เพราะไม่มีความสามารถ แต่แพ้เพราะ ไม่มีความอดทน

3.2 ถ้ามี “โสรจจะ”

คุณประโยชน์

- เป็นคนน่ารัก น่าเคารพ
- พูดแล้วคนอยากฟัง
- อยู่ที่ไหนก็สร้างความสบายใจ
- ลดการกระทบกระทั่ง
- สร้างศรัทธาแก่ผู้พบเห็น

ถ้าไม่มีโสรจจะ

โทษของการขาดโสรจจะ

- กิริยาหยาบ
- พูดแรง
- คนไม่อยากเข้าใกล้
- เกิดปัญหาความสัมพันธ์
- ทำลายบรรยากาศในครอบครัวและสังคม

บางคนเก่งมาก แต่ไปไม่ไกล เพราะขาดโสรจจะ

4. ประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม 2 ข้อนี้

4.1 ประโยชน์ต่อตนเอง

- ใจเย็นขึ้น
- ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น
- มีความสุขสงบมากขึ้น
- มีบุคลิกน่าเคารพ
- เจริญธรรมได้ง่ายขึ้น

4.2 ประโยชน์ต่อครอบครัว

- พุดกันดีขึ้น
- ทะเลาะกันน้อยลง
- เกิดความอบอุ่น
- ลูกหลานเห็นแบบอย่างที่ดี

4.3 ประโยชน์ต่อสังคม

- ลดความรุนแรง
- ลดความขัดแย้ง
- เพิ่มความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
- ทำให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

4.4 ประโยชน์ต่อทางธรรม

- ศีลง่ายขึ้น
- สมาธิง่ายขึ้น
- ปัญญาชัดขึ้น
- ใจพร้อมต่อการละกิเลส

5. วิธีปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

ฝึกขันติ

- เวลาถูกกระทบใจ อย่ารีบตอบ
- ฝึกหยุด 3 วินาทีก่อนพูด

- อดทนต่อสิ่งไม่พอใจเล็ก ๆ น้อย ๆ
- ฝึกทำสิ่งดีต่อเนื่อง แม้ยังไม่เห็นผลเร็ว

ฝึกโสรจจะ

- พุคให้นุ่มลง
- เดิน นั่ง ยืน อย่างมีสติ
- ไม่พูดประชดหรือกระแทก
- ฝึกฟังให้มากกว่าพูด
- ใช้เมตตานำหน้าก่อนแสดงออก

สรุปบทท้ายการบรรยาย

สรุปสั้น ๆ

ขันติ ทำให้เรา “แข็งแกร่งจากภายใน”

โสรจจะ ทำให้เรา “งดงามจากภายนอกและภายใน”

ถ้ามีขันติ แต่ไม่มีโสรจจะ อาจอดทนได้ แต่ยังแข็งแกร่งด้าง

ถ้ามีโสรจจะ แต่ไม่มีขันติ อาจดูสุภาพ แต่พอเจอปัญหาก็พังง่าย

แต่ถ้ามีทั้งสองอย่าง ชีวิตจะทั้ง มั่นคง สงบ งดงาม และน่าเคารพ

ดังนั้น ธรรม 2 ประการนี้ จึงชื่อว่า “ธรรมอันทำให้งาม” เพราะทำให้คนงามทั้งกาย วาจา ใจ และงามไปถึงชะตาชีวิต

เพลงภาษาไทย

ชื่อเพลง: “งามเพราะธรรม”

Verse 1

คนจะงามใช้งามเพียงหน้า

ใช้เพียงเสื้อผ้าหรือทรัพย์มากมี

แต่คนจะงามเพราะใจดวงนี้

มีธรรมความดีประดับภายใน

Verse 2

ขันติคือความอดทนมัน
ยามทุกข์ยามคับขันไม่หวั่นไหว
แม้ถูกตำหนิหรือถูกทำร้ายใจ
ยังยั้งเอาไว้ ไม่ตอบด้วยโทสะ

Pre-Chorus

ทนต่อความเหนื่อย ทนต่อความยาก
ทนต่อคำพูดที่บาดหัวใจ
ผู้ชนะจริง มิใช่ชนะใคร
แต่ชนะใจตนได้ในทุกครา

Chorus

งามเพราะธรรม งามเพราะใจ
งามเพราะไม่ปล่อยอารมณ์นำพา
ขันติทำใจให้แกร่งกล้า
โสรจจะพาให้คนงดงาม
งามในคำพูด งามในกิริยา
งามในเมตตา งามในทุกยาม
ถ้าใจสงบและอดทนงดงาม
ชีวิตจะงาม เพราะธรรมในใจ

Verse 3

โสรจจะคือความอ่อนโยน
ล้ำรวมไม่ล้น ไม่หยาบเกินไป
พูดจาไพเราะ เยือกเย็นละไม
ใครอยู่ใกล้ใจ ก็พลอยสุขตาม

Bridge

โลกนี้จะงาม ถ้าคนมีธรรม
ไม่ใช่เพียงจำ แต่ทำทุกวัน

อดทน อ่อนโยน สุภาพต่อกัน
โลกก็สุขสันต์ สงบยั่งยืน

Final Chorus

งามเพราะธรรม งามเพราะใจ
งามจากภายในส่องออกภายนอก
ขันติและโสรจจะคอยบอก
ความงามแท้จริง ไม่ได้อยู่ที่ใครมอง
แต่อยู่ที่ใจที่ฝึกดีแล้ว
ไม่แพ้กิเลส ไม่หลงลำพอง
คนเช่นนี้แหละ งามผุดผ่อง
งามทั้งครรลองของโลกและธรรม
