

บทที่ ๔

วิเคราะห์ประโยชน์ของขันติในการดำเนินชีวิตของ ชาวดาบลทาม่วง อำเภอสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด

ในบทนี้จะได้กล่าวถึงการดำเนินชีวิตของชาวดาบลทาม่วง ซึ่งจะต้องอาศัยความอดทน คืออดทนต่ออาชีพ โรคภัยไข้เจ็บ การกระทบกระทั่งทางอารมณ์ ทุกขเวทนา เป็นต้น ในการวิเคราะห์ผลการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้อาศัยแนวคิดที่เกี่ยวข้องเป็นกรอบในการอธิบายด้วย มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๔.๑ ประโยชน์ของขันติในการแก้ปัญหาชีวิตประจำวัน

ตามทัศนะพระพุทธศาสนา ปัญหาชีวิตในส่วนที่เป็นนามธรรม ได้แก่ อกุศลธรรมหากจะกล่าวในระดับสูงขึ้นไปคือการพัฒนาจิตใจแม้กุศลธรรมก็เป็นปัญหาแต่ในที่นี้จะได้อธิบายเฉพาะที่เป็นอกุศลธรรมคือ โลก โกรธ หลง เท่านั้น เพราะปัญหาเหล่านี้เป็นสาเหตุแห่งปัญหาชีวิตประจำวันอีกหลายอย่าง เมื่อหากบุคคลมีความอดทนก็จะแก้ไขหรือบรรเทาปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้

๔.๑.๑ กำจัดความโกรธ

ความโกรธนับเป็นประสบการณ์พื้นฐานของชีวิต ที่สามารถเกิดขึ้นได้เสมอเหมือนกับมนุษย์ทุกคน トラบเท่าที่มนุษย์เรายังมีขอบเขตการพัฒนาศักยภาพของตนแบบจำกัดไม่ลู่ถึงคุณธรรมสูงส่งจนกลายเป็นพระอรหันต์ตั้งแต่อนาคามีขึ้นไปจนถึงเป็นพระอรหันต์พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เมื่อเป็นพระอนาคามีแล้วก็ไม่มีความโกรธ”^๑ท่านพุทธทาสได้อธิบายวิธีกำจัดความโกรธไว้ ๑๑ ประการ คือ ขันติ ทมะ ปัญญา สติ สังวร สัจจาริยฐาน จาคะ หิริ โอตตปปะ กัมมัตสกตาญาณ มรณานุสสติ อัปปมัญญาเมตตา^๒ท่านได้อธิบายวิธีกำจัดความโกรธเหล่านี้ว่าเป็นยั้งฉางสำหรับกักเก็บความโกรธเอาไว้ไม่ให้ออกมาอาละวาดทำอันตรายตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังเป็นการไม่ให้

^๑บุญ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๔/๓๔๘.

^๒พุทธทาสภิกขุ, การเก็บความโกรธไว้ยั้งฉาง, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทธรรมสารจำกัด, มปป.),

อาหารมันกิน (หมายถึงการไม่ตอบสนองอารมณ์โกรธ) แล้วมันก็จะค่อยๆเน่า สูญสิ้นไปเอง เพราะหมดเหตุปัจจัยหล่อเลี้ยงมัน^๗

ผลการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย พบว่า เป็นธรรมชาติของคนที่ยังมีกิเลสที่ต้องมีโลก โกรธ หลงบ้าง แต่อย่างน้อยการได้ฝึกตนมาทั้งในสมัยที่บวชและปัจจุบัน ทำให้ลดการกระทบกระทั่งกับผู้อื่นได้ดี เพราะเรามีสติดำเนินชีวิต การอดทนความไม่พอใจทำให้เป็นคนใจเย็น^๘ อาศัยหน้าที่การงานจึงทำให้เกิดมานะเหมือนกัน แต่เราก็กำหนดถึงผลของการกระทำที่จะเกิดขึ้นตามมา บางครั้งก็มีไม่พอใจผู้อื่นเหมือนกันในการทำงาน การปฏิบัติตามคำสั่ง แต่ก็ห้ามใจไว้ ไม่แสดงความโกรธให้ปรากฏ ซึ่งเป็นผลดีคือทำให้ใจสบาย ไม่ขัดเคืองทุกข์ร้อนใจเหมือนเวลามีความโกรธ^๙ มีบางครั้งที่ไม่พอใจเพื่อนเรียน สาเหตุเกิดจากความเห็นไม่ตรงกันรวมทั้งพูดจาเสียดสีกัน แต่ก็อดทนไว้ เพราะกลัวมีปัญหาเกี่ยวกับทางโรงเรียน มีผลดีคือไม่ก่อการทะเลาะวิวาท โรงเรียนไม่เสียชื่อเสียง ทั้งไม่เป็นปัญหากับผู้ปกครองด้วย^{๑๐} มีความโกรธเกิดขึ้นแสดงออกในอาการหรือกิริยาต่างๆ เช่น ทะเลาะกับคนอื่น คำคนอื่น การทำร้ายกันบางครั้งก็อดได้ บางครั้งก็อดไม่ได้ แต่เวลาที่อดทนต่อความโกรธได้จะรู้สึกสบายใจ ไม่มีความเดือดร้อนใจ^{๑๑} จากที่กล่าวมาจะเห็นว่าความอดทนทำให้ขมใจอดกลั้นใจไม่ให้โกรธได้ เป็นผลดีต่อผู้ปฏิบัติโดยส่วนเดียว

๔.๑.๒ กำจัดความโลภ

ความโลภเป็นตัวแสดงออกมาเป็นความพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อจะโน้มน้าวสิ่งที่มีหมายปองเข้ามาเป็นสมบัติของตนซึ่งเป็นตัวกิเลสที่มีบทบาทสำคัญมากในบรรดาอกุศลธรรมทั้งหลายเป็นบทบาทเชิงลบซึ่งขัดขวางกีดกันวิถีชีวิตโดยเกิดจากบุคคลที่มีความโลภโกรธและหลงหรือของมนุษย์ออกจากครรลองแห่งความถูกต้องชอบธรรมจึงเป็นปัญหาที่ก่อกวนจิตใจอยู่ตลอดเวลาความโลภยังฉาบทาจิตใจของมนุษย์ทั้งหลายให้เกิดความสับสนทวนเวียนหมายความว่าเมื่อความโลภปรากฏตัวออกมาชัดเจนแล้วสามารถจะปลุกเร้าให้มนุษย์ทำความชั่วทั้งหลายได้ทุกอย่างโดยไม่คำนึงถึงกรอบแห่งศีลธรรมใดๆ

^๗เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘ – ๓๙.

^๘สัมภาษณ์ นายเฉลิม สุทธิประภา, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^๙สัมภาษณ์ นายคมสัน ประทุมอ่อน, กำนันตำบลท่าม่วง, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๑๐}สัมภาษณ์ นางสาวจิรพร ชุบลภาค, อายุ ๑๕ ปี, กลุ่มชาวบ้าน, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๑๑}สัมภาษณ์ นายเกียรติศักดิ์ สุทธิประภา, อายุ ๑๕ ปี, นางสาวอัมรินทร์ สิทธิศักดิ์, อายุ ๑๗ ปี, กลุ่มชาวบ้าน, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

นอกจากความโกรธแล้วมนุษย์ยังมีความโลภเป็นปัญหาสำคัญของชีวิต ซึ่งเป็นเหตุให้สร้างปัญหาอย่างอื่นตามมา เช่น การโกงกิน หลอกลวง แย่งสมบัติสิ่งของผู้อื่น จนถึงเป็นเหตุให้แตกสามัคคีกันก็มีมาก หากกล่าวในมิติของศีล ๕ ความโลภจะก่อให้เกิดการละเมิดศีลข้อ ๒ คือการลักขโมยสิ่งของผู้อื่นมากที่สุด นอกจากนั้นจึงเป็นเหตุให้ละเมิดศีลข้อ ๔ คือการพูดโกหก และศีลข้อ ๓ คือการผิดประเวณีตามลำดับ จากการสัมภาษณ์ พบว่าพระสงฆ์เป็นตัวอย่างของชาวบ้านในการเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ แต่เนื่องจากยังเป็นผู้มีกิเลสอยู่ บางครั้งก็เกิดความโลภในปัจจัย ๔ เหมือนกัน แม้จะไม่แสดงออกมามาก แต่ก็สร้างความร้อนรุ่มใจให้ได้เหมือนกัน ดังนั้นจึงอดทนใจไว้ข่มความโลภนั้น ทำให้อึดใจไว้ได้^๙ ความโลภมีหลายระดับ เนื่องจากการได้เป็นผู้ฝึกฝนอบรมตนอยู่เป็นนิตย์ หรือที่เรียกว่าไม่ประมาท และเพราะการมีสภาพแวดล้อมที่ดีด้วย จึงทำให้อึดทนต่อสิ่งยั่วยวนใจให้เกิดความโลภได้ไม่ยาก^{๑๐}

โดยมากความโลภแสดงออกมาในลักษณะ ของการอยากได้สิ่งของเครื่องใช้ที่เกินจำเป็น^{๑๑} เมื่อไม่ได้ดังใจหมายเพราะความไม่พร้อมก็ทำให้เกิดความเสียดาย หงุดหงิดรำคาญใจ หรือหาวิธีได้มาในทางที่ไม่เหมาะสม ถึงแม้จะไม่ผิดศีล แต่ก็เป็นการสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ขอลเงินผู้ปกครองไปซื้อสิ่งอำนวยความสะดวกที่เป็นค่านิยมของสังคมบริโภคนิยม ทำให้ผู้ที่มิฐานะยากจนมีความลำบากมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับคำสอนเรื่องการขาดยถาพลสันโดษและยถาสารูปสันโดษ

ไม่เพียงแต่เยาวชนเท่านั้นที่มีความโลภเป็นปัญหาชีวิตประจำวัน แม้แต่ผู้ใหญ่ก็มีปัจจัยที่ทำให้เกิดความโลภได้ เช่น ความต้องการยกฐานะของตนเองให้สูงขึ้นโดยที่ตนเองไม่มีกำลังความสามารถอย่างนั้น เมื่อหำใจโลภไม่ได้ ใช้ชีวิตฝืนกับความเหมาะสมของฐานะตน ก็ทำให้เดือดร้อนใจในภายหลัง เช่น การกู้หนี้ยืมสินเป็นต้น เมื่อหาเงินไม่ได้ก็เดือดร้อนจนถึงกับถูกยึดรถคืนก็มี เหล่านี้เป็นปัญหาชีวิตประจำวันที่มีปรากฏให้เห็นเสมอ ปัญหาความโลภอย่างอื่นที่ไม่ได้เกิดขึ้นกับกลุ่มเป้าหมายแต่เกิดขึ้นในสังคมชาวบ้าน เช่น การทะเลาะวิวาทเรื่องที่นำมาหาเงินเป็นปัญหาที่ทำให้ญาติพี่น้องผิองผิดใจกันมากที่สุด ส่วนสำคัญเกิดจากความโลภคือต้องการได้เพิ่มในสิ่งที่ไม่ใช่ของตน หากทุกคนเคารพกฎกติกาและมีใจยินดีในสิ่งที่เป็นของตนตนหามาได้ตามหลักยถาถาถสันโดษ ปัญหาที่จะเกิดขึ้นจากความโลภเป็นสาเหตุก็จะไม่มี

^๙สัมภาษณ์ พระครูโสภิตปัญญารักษ์, เจ้าคณะอำเภอเสลภูมิ, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๑๐}สัมภาษณ์ พระครูขันตวราภิรม, รองเจ้าคณะอำเภอเสลภูมิ, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๑๑}สัมภาษณ์ นายไพรัตน์ บาคาล, อายุ ๔๒ ปี, กลุ่มชาวบ้าน, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

จากผลการสัมภาษณ์ จะเห็นว่าขั้นตอนที่จะกล่าวถึงนี้สำหรับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นฆราวาส ก็เป็นขั้นตอนในหลักฆราวาสธรรม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการครองเรือนหรือดำเนินชีวิตประจำวัน เมื่อรู้จักอดทนหรือห้ามใจตนเองกับความโลภที่เกิดขึ้นได้ก็จะทำให้ใจสบาย และไม่ต้องเดือดร้อน ในการหาเงินมาซื้อในสิ่งที่ไม่จำเป็น อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาตามหลักเหตุผลแล้วคนที่รู้จักอดทน หรือคนมีสตินี้ต้องเป็นผู้มีนิสัยใจคอเยือกเย็น สุขุมรอบคอบ มั่นนอยสันโดษ หรือเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนอบรมตนมาดีพอสมควรจึงจะรู้จักอดทนต่อสิ่งชั่วกิเลสคือความความโลภได้ นอกจากนี้ที่กล่าวมานี้แล้วผู้วิจัยเห็นว่าหากชาวบ้านรู้จักนำหลักเศรษฐกิจแบบพอเพียงตามพระราชดำริของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลปัจจุบันมาใช้ก็จะเป็นประโยชน์มาก เพราะจะเป็นการแก้ไข บรรเทาความโลภในการดำรงชีวิตได้เป็นอย่างดี หรือหากผู้สนใจศึกษาพระพุทธศาสนาก็สามารถที่จะนำหลักการดำรงชีวิตโดยอาศัยปัจจัย ๔ ของพระสงฆ์มาประยุกต์ใช้ให้เกิดความเหมาะสมได้ ซึ่งจะเป็นธรรมที่ส่งเสริมความอดทนต่อความโลภได้เป็นอย่างดี

๔.๑.๓ กำจัดความหลง

ความหลงนี้เป็นกิเลสที่ละเอียดมากกว่าความโลภและความโกรธ แม้แต่พระอรหันต์ที่ไม่ใช่พระอรหันต์ก็ยังไม่สามารถที่จะละความหลงได้ ดังนั้น ความหลงจึงเป็นกิเลสในระดับอนุสัย ต้องแก้ไขด้วยปัญญาญาณเท่านั้น อย่างไรก็ตามความโลภที่จะกล่าวในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการละความหลงเพื่อขจัดกิเลสอย่างละเอียด แต่จะช่วยให้รู้เท่าทันความหลงที่เป็นเหตุให้คนตกอยู่ในอำนาจของกิเลสอย่างหยาบคือความโลภ (โลภอยากได้สิ่งของผู้อื่น) และความโกรธ (พยายามปกป้องร้ายผู้อื่น) นั่นคือการมีสัมมาทิฐิคือเห็นชอบตามครรลองคลองธรรม กล่าวอีกนัยหนึ่งคือเมื่อเห็นถูกต้อง รู้จักห้ามใจไม่ให้โลภและไม่ให้โกรธได้ก็ชื่อว่ากำจัดความหลงได้ในความหมายนี้

ผลการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย พบว่า ความเจริญทางวัตถุในปัจจุบันเป็นสิ่งที่ชั่วยุจิตใจให้เกิดความต้องการอยากได้มาครอบครอง และหากไม่ระวังใจหรือห้ามใจตนแล้วก็จะไปตามกระแสได้อย่างง่ายดาย ในฐานะที่เป็นวัยรุ่นคนหนึ่งก็ไปทำตามกระแสเหมือนกัน แต่เนื่องจากความไม่พร้อมไม่สะดวกทุกอย่างจึงทำให้เดือนตนได้ไม่ยากและสามารถห้ามใจในสิ่งที่ต้องการได้ เป็นผลดีคือไม่ทำให้สิ้นเปลืองเงินทองหรือรบกวนพ่อแม่ให้ลำบาก การอดทนต่อความอยากได้ในสิ่งสวยๆ งามๆ สำหรับวัยรุ่นแล้วก็ทำได้ยากเหมือนกัน เพราะกลัวไม่ทันสมัยเหมือนเพื่อน หรืออาจรู้สึกว่าคุณดีกว่าคนอื่น แต่เมื่อเห็นว่าไม่ใช่สิ่งจำเป็น ทำให้เดือดร้อนเปล่าก็อดทนเอา เมื่ออดทนได้รู้สึกสบายใจ เพราะไม่ต้องหลงกระแสหรือค่านิยมที่ก่อให้เกิดความ

๑๑สัมภาษณ์ นางสาวนพรัตน์ ประเสริฐสังข์, อายุ ๑๘ ปี, กลุ่มชาวบ้าน, วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๕.

สิ้นเปลือง ซึ่งเป็นความสุขใจไม่นาน ในที่สุดก็เป็นทุกข์ใจอีก เพราะคนเราไม่ค่อยรู้จักความเพียงพอ^{๒๒} เวลาที่อดใจห้ามใจไม่ให้โกรธได้จะรู้สึกเย็นใจ สบายใจ^{๒๓}

เมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นว่าความโกรธที่เกิดขึ้นนี้มีสาเหตุที่แท้จริงคือความหลง คือจิตหลงยึดมั่นในความเป็นตัวตนบุคคลเราเขา ดังนั้น เมื่อได้ตอบโต้ก็หลงยินดีว่าตนได้ข่มคนอื่น เอาชนะคนอื่นได้ เป็นต้น อาการเหล่านี้เกิดจากจิตที่ถูกโมหะครอบงำ เนื่องจากความหลงเป็นกิเลสที่ละเอียด ดังนั้น ชาวบ้านจึงรู้ได้ยากหรือไม่อาจรู้เลยว่าตนกำลังทำความผิดเพราะสาเหตุคือความหลง คนที่โกรธต่อผู้อื่นแล้วแสดงความโกรธออกไปนั้น กล่าวในมิติของความหลงคือจิตไม่รู้เท่าทันว่าสิ่งที่ทำให้โกรธนั้นแท้จริงแล้วเป็นเรื่องขององค์ประกอบชีวิตคือขั้น ๕ แต่เนื่องจากแยกแยะไม่ออกจึงหลงยึดคิดในขั้น ๕ (อุปาทานขั้น) เช่น เมื่อตาได้เห็นรูป หูได้ยินเสียงที่ไม่น่าปรารถนา จึงแสดงอาการตอบโต้คือการทะเลาะวิวาทหรือทำร้ายกันด้วยอำนาจความโกรธ ความหลงเป็นเหตุให้คนเกิดกิเลสดังกล่าวมานี้เมื่อเรียงลำดับความสำคัญแล้วจะเห็นว่าโมหะเป็นสาเหตุแรก ต่อมาเกิดเป็นโทสะหรือความโกรธ ขั้นสุดท้ายจึงเป็นการกระทำทางกายหรือวาจาซึ่งเป็นกรรมในระดับศีล หากแก้โมหะได้ก็จะไม่มีการทำกรรมหรือละเมิดศีล คนที่จะรู้เท่าทันความหลงต้องเป็นผู้ได้ฝึกฝนอบรมตนหรือเจริญสติอยู่เป็นนิตย์ สำหรับชาวบ้านผู้ไม่ได้อบรมตน เพียงห้ามใจไม่ให้โลภและโกรธได้ก็เก่งแล้ว ซึ่งต้องใช้ขันติในการระงับกิเลสที่หยาบ

๔.๒ ประโยชน์และคุณค่าต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

๔.๒.๑ การพัฒนาสุขภาพกาย

ปัจจัยที่ทำให้สุขภาพดีเป็นที่นิยม เช่น หลัก ๕ อ. เป็นต้น ประกอบด้วย (๑) อาหารคือกินอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่ และกินอย่างถูก(๒) อากาศคือการสูดอากาศที่บริสุทธิ์ เช่น อากาศหลังฝนตกหรืออากาศตามสถานที่ที่มีป่าไม้หรือน้ำที่สะอาด(๓)ออกกำลังกายคือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งมีผลทำให้กล้ามเนื้อและเอ็นยืด ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดดีขึ้นการออกกำลังกายที่เหมาะสมคือวันหนึ่งไม่ต่ำกว่า ๓๐ นาที(๔)อุจจาระ(ขับถ่ายดี)ผู้ที่มีสุขภาพดีเป็นผู้ถ่ายอุจจาระในเวลาเช้าหรือเย็นปัจจัยที่ทำให้ระบบขับถ่ายดี เช่นการดื่มน้ำอุ่น, การรับประทานอาหารที่มีกากหรือมีเส้นใยและอาหารที่ย่อยง่าย เช่น กลัวย่น้ำหว่า มะละกอ เป็นต้น(๕)อารมณ์มีปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้มีอารมณ์ดี เช่น การได้พักผ่อนในสถานที่เงียบสงบ อากาศดี, การคบเพื่อนดี, ฟังเพลงที่ผ่อนคลาย, การสูดดมของหอม, การแช่น้ำอุ่น เป็นต้น อดทนก็จัดอยู่ในปัจจัยคืออารมณ์นี้

^{๒๒}สัมภาษณ์ นายอภิสิทธิ์ นาไชย, อายุ ๑๕ ปี, กลุ่มชาวบ้าน, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๒๓}สัมภาษณ์ นางอังคณา ประเสริฐสังข์, อายุ ๓๒ ปี, กลุ่มชาวบ้าน, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

ขันติหรือความอดทนไม่ใช่หลักธรรมสำหรับส่งเสริมให้มีสุขภาพกายที่ดีโดยตรง แต่เป็นผลทางอ้อม กล่าวคือการอดทนต่อทุกขเวทนาทางกาย เช่น ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าจากการทำงาน เรียนหนังสือ ปฏิบัติธรรม เจ็บไข้ได้ป่วย เหล่านี้จะทำให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่แสดงอาการทุณทुरายกระสับกระส่ายเพราะทุกขเวทนาที่ประสบอยู่นั้น ขันติในลักษณะนี้ ได้แก่อริวาสันขันติ เมื่อสามารถอดทนหรือเอาชนะความไม่สบายกายได้ก็จะทำให้ทำให้มีกำลังหรือความสามารถในการทำหน้าทีของตน

ความอดทนเป็นสิ่งสำคัญเพราะทำให้คนมีความมุ่งมั่นเป็นปัจจัยสำคัญในการเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้นและทำให้งานสำเร็จ ผลการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย พบว่า การอดทนต่อความไม่สบายที่ขึ้นจากการเจ็บป่วย เหน็ดเหนื่อยจากการเรียนทำกิจกรรมหรือเล่นกีฬาทำให้ไม่เป็นอุปสรรคต่อหน้าที่ของตนคือมีร่างกายที่แข็งแรงเป็นปกติ ทำให้มีกำลังใจ ไม่ทอดทิ้งกับอุปสรรคใดๆ^{๔๔} ส่วนมากความลำบากกายหรือไม่สบายกายเกิดขึ้นจากการดำเนินชีวิตในแต่ละวันคือการทำงาน เพราะการเป็นผู้นำครอบครัวต้องทำงานหนักเพื่อเลี้ยงสมาชิกครอบครัวบางครั้งทำให้เหน็ดเหนื่อยอย่างไรก็ตามจำเป็นต้องอดทนต่อสู้กับความลำบากที่เกิดขึ้น การได้ทำงานอยู่เป็นประจำทำให้ร่างกายไม่ค่อยมีโรคภัยเบียดเบียน จึงไม่ลำบากในการรักษาร่างกายมากหรือหากมีการเจ็บไข้ได้ป่วยบ้าง เมื่อรู้จักอดทนก็จะทำให้ผ่อนหนักเป็นเบาได้ไม่ทุณทुरายหรือกระสับกระส่าย ทำให้มีกำลังใจต่อสู้ชีวิต^{๔๕}

ความอดทนต่อความเจ็บป่วยความตรากตรำทำงานหนักทำให้เป็นคนสู้ชีวิต ไม่มีอุปสรรคใดจะมาบั่นทอนกำลังใจได้ง่าย ทำให้เป็นคนบากบั่นมุ่งมั่น จะทำสิ่งใดก็สำเร็จได้ตามที่มุ่งหวัง ไม่มีปัญหาสุขภาพมาทำให้เสียงาน ซึ่งความอดทนหรือการมีจิตใจเข้มแข็งนี้เป็นเหมือนการได้รักษาสุขภาพร่างกายอยู่เสมอ^{๔๖} การอดทนต่อความยากลำบากทั้งที่เกิดจากสภาพแวดล้อม เศรษฐกิจและสังคมรวมทั้งการเจ็บป่วยด้วยมีผลดีต่อจิตใจโดยตรง ส่งผลดีต่อสภาพร่างกายด้วยคือทำให้เป็นคนทรหดอดทน ไม่ย่อท้อต่อความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าอันเป็นอุปสรรคของการทำงานอย่างหนึ่ง ไม่ต้องพึ่งปัจจัยภายนอกคือยารักษาโรคหรือยาบำรุงร่างกายเสมอไป^{๔๗}

ความไม่สบายกายที่เกิดขึ้นโดยมากเกิดจากความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าในการทำงาน และการเจ็บไข้ได้ป่วยเมื่ออดทนได้ก็ทำให้ไม่ทุณทुरายหรือกระสับกระส่าย ทำให้มีกำลังใจต่อสู้

^{๔๔}สัมภาษณ์ นายภูมิภัทร พลเยี่ยม, อายุ ๑๗ ปี, กลุ่มชาวบ้าน, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๔๕}สัมภาษณ์ นายศักดิ์ชัย ประเสริฐสังข์, อายุ ๔๑ ปี, กลุ่มชาวบ้าน, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๔๖}สัมภาษณ์ นางอำไพ ไชยอาจ, อายุ ๔๒ ปี, กลุ่มชาวบ้าน, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๔๗}สัมภาษณ์ นางสาวชลดา นนท์พละ, อายุ ๑๕ ปี, กลุ่มชาวบ้าน, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

ชีวิต^{๔๔} ความอดทนต่อความเจ็บป่วยได้แม้จะไม่ใช่เป็นการทำให้มีสุขภาพดี แต่ก็ทำให้สุขภาพที่แย่ในขณะนั้นกลับดีขึ้นเป็นปกติได้ ดังนั้น การรู้จักอดทนต่อทุกขเวทนาทางกายของกลุ่มเป้าหมายจึงเป็นผลดีต่อสุขภาพกาย

๔.๒.๒ การพัฒนาความเป็นอยู่

ในการดำรงชีวิตหรือการทำมาหากินทุกคนย่อมต้องการความสุขความสบาย แต่การที่จะสุขสบายได้นั้นต้องมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต เป้าหมายในการดำรงชีวิตของมนุษย์มีแตกต่างกัน สามารถอธิบายได้ทั้งในมิติของชีววิทยา สังคมวิทยาและศาสนา

ในที่นี้จะได้กล่าวเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่หรือการเลี้ยงชีวิตเท่านั้น ความอดทนหรือขันตินับเป็นคุณธรรมสำคัญประการหนึ่งในการนำมาประพฤติดเพื่อบรรลุจุดหมายที่ดีงามในการดำรงชีวิตหรือการศึกษาเล่าเรียน การทำงานหรือทำหน้าที่ของตน ความอดทนเป็นหลักสำคัญประการหนึ่งในการทำให้คนบรรลุเป้าหมายการทำงานที่หรือเป้าหมายของชีวิตได้ จากการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย พบว่า

ผู้ปกครองที่ตื่นอกจากจะเป็นผู้มีความดีและประพฤติดิแล้วยังต้องเป็นคนรู้จักอดทนด้วย เพราะต้องทนเอาใจผู้อื่นบ้าง ตนต่อการขัดใจผู้อื่นบ้าง ความอดทนจะช่วยสนับสนุนให้สามารถประกอบตนและประกอบงานให้ถึงฝั่งแห่งความสำเร็จได้ ความอดทนแม้ไม่มีในหลักสูตรการปกครองที่เรียนมา แต่ก็จัดอยู่ในจริยธรรมของผู้ปกครอง เป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้จากประสบการณ์จริงและปรับตนในการทำงานจึงจะทำให้เป็นนักปกครองที่ดีได้^{๔๕} โดยหน้าที่การงานแล้วต้องเกี่ยวข้องกับคนจำนวนมาก ซึ่งคนเหล่านั้นก็มีอุปนิสัยที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะผู้นำต้องมีความอดทนเป็นเลิศ จึงจะสามารถนำพาคนอื่นทำงานให้บรรลุเป้าหมายได้ ในที่ทำงานก็ต้องรู้จักห้ามใจไม่ให้อ่านากับลูกน้องเกินขอบเขต ระวังแม้กระทั่งคำพูด เพราะหากไม่ระวังหรืออดทนแล้วก็มักจะพูดชมหรือตำหนิลูกน้อง สำหรับคนที่มาติดต่อกับงานหรือชาวบ้านทั่วไปก็ต้องมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี แม้บางอย่างจะไม่พอใจก็ต้องรู้จักอดทน ซึ่งผลของการอดทนคือทำให้เกิดความสง่างาม เป็นที่เคารพรักของของคนอื่น^{๔๖}

ประโยชน์ของความอดทนคือทำให้มีบุคลิกดี จิตใจดีงาม และทำงานประสบผลสำเร็จ^{๔๗} ในการปกครองคณะสงฆ์ต้องรู้จักอดทนในการทำงาน แม้จะไม่ใช่งานหนักเหมือนกับ

^{๔๔} สัมภาษณ์ นายเฉลิมพล ประเสริฐสังข์, อายุ ๓๑ ปี, กลุ่มชาวบ้าน, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๔๕} สัมภาษณ์ พระครูโสภิตปัญญารักษ์, เจ้าคณะอำเภอเสลภูมิ, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๔๖} สัมภาษณ์ พระครูขันตวราภิรม, รองเจ้าคณะอำเภอเสลภูมิ, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๔๗} สัมภาษณ์ พระอธิการใจ สนุดมโน, เจ้าอาวาสวัดสว่างรังษี, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

การใช้แรงงานของชาวบ้าน แต่ก็หนักสมอง หนักใจได้เหมือนกัน ดังนั้นจึงต้องรู้จักอดทนในสิ่งที่ยากลำบาก เมื่ออดทนได้จะสามารถทำงานได้ทุกระดับ เพราะมีสมาธิจดใจคือความอดทน^{๒๒}

โดยทั่วไปแล้วหากเหนื่อยเมื่อยล้าจากทำงานของตนเองก็ยังสามารถพักผ่อนให้หายเหนื่อยได้ ไม่มีใครมาบ่นให้เหมือนกับการทำงานให้คนอื่น แต่พระสงฆ์จัดว่าเป็นบุคคลสาธารณะ ต้องเหนื่อยเป็นสองเท่าของคนทั่วไป เพราะจะต้องทำงานให้เป็นที่พอใจของคนอื่นด้วย ยิ่งเป็นพระสังฆาธิการเจ้าคณะผู้ปกครอง หน้าที่การงานการงานสำคัญอย่างหนึ่งคือการออกคำสั่งกับผู้ใต้บังคับบัญชารวมทั้งชาวบ้านด้วย ซึ่งคงไม่มีใครชอบ เพียงแต่หลีกเลี่ยงไม่ได้เท่านั้นเอง ดังนั้นจึงต้องตั้งวรระวังเป็นพิเศษในการไม่ให้ลุแก่อำนาจ เพราะจะทำให้มีศัตรูเกิดขึ้นทันที บางครั้งก็ต้องอดทนต่อคำพุดนินทาของคนอื่นเหมือนกัน แต่ก็อดทนเอาโดยคิดว่าคำนินทาเหล่านั้นเป็นยากำลังผลของความอดทนคือทำให้เป็นคนนิ่ง ไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรคใดๆ และสามารถทำงานให้สำเร็จผลได้อย่างมีประสิทธิภาพ^{๒๓} โดยภาพลักษณ์และการคาดหวังของผู้อื่นแล้ว ผู้ที่มีความรู้ทางศาสนา เคยเป็นผู้บวชเรียนมาก่อน จะต้องประพฤติตนอยู่ในกรอบศีลธรรม หากพลั้งทำผิดพลาดอย่างใดๆ อย่างหนึ่งอันเป็นเหตุเบียดเบียนผู้อื่นหรือผิดศีลธรรม ก็จะได้รับ การตำหนิจากผู้อื่น ดังนั้นจึงต้องมีความอดทนมาก ผลของการอดทนในการทำหน้าที่ของมนุษย์ที่เกี่ยวกับการประกอบสัมมาชีพคือทำให้เป็นผู้มั่นคงในคุณงามความดี และมีความเจริญในหน้าที่การงาน^{๒๔}

ในฐานะผู้นำชุมชน หน้าที่สำคัญคือการปกครองประชาชนให้มีความเป็นระเบียบเรียบร้อยรวมทั้งส่งเสริมชาวบ้านให้มีความอยู่ดีกินดีด้วย เมื่อมีความบาดหมางใจกันเกิดขึ้นก็ต้องทำหน้าที่เป็นคนกลางในการไกล่เกลี่ยความขัดแย้งนั้น ซึ่งต้องมีความอดทนกับคนบางประเภทที่ไม่ค่อยมีเหตุผล มักตัดสินใจด้วยอารมณ์ หากเรารู้จักอดทน ก็จะช่วยให้มีสติปัญญาในการทำหน้าที่ กล่าวคือทำคุณค่าของสติปัญญาให้ปรากฏได้^{๒๕} นอกจากหน้าที่การงานคือการปกครองลูกบ้านแล้วหน้าที่ที่ไม่ได้รับการแต่งตั้งแต่ต้องปฏิบัติให้ดีไม่ให้ขาดตกบกพร่องนั้นก็คือการเป็นผู้นำครอบครัว หากเราทำหน้าที่ของผู้นำชุมชนได้ดี แต่บกพร่องในการทำหน้าที่ผู้นำครอบครัว ก็จะส่งผลต่อ

^{๒๒} สัมภาษณ์ พระอธิการพยุพล ปุณณญาโณ, เจ้าอาวาสวัดดอนหาด, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๒๓} สัมภาษณ์ พระอธิการสัมรวม กนฺตสีโร, เจ้าอาวาสวัดบ้านหนองลิ้ม, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๒๔} สัมภาษณ์ นายบุญเลิศ ประเสริฐสังข์, ที่ปรึกษาคณะกรรมการวัดบ้านนากระดืบ ตำบลท่าม่วง, กลุ่มผู้รู้ท้องถิ่น, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๒๕} สัมภาษณ์ นายประภาส ประเสริฐสังข์, ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ ๗ ตำบลท่าม่วง, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

หน้าที่การงานเหมือนกันคือทำให้ขาดความน่าเคารพเชื่อถือ การอดทนได้ต่อปัญหาต่างๆ เช่น ความเห็นไม่ตรงกัน ขัดใจกัน เป็นต้น เหล่านี้ทำให้สามารถแก้ไขความเสียหายที่จะเกิดขึ้นไป^{๒๖}

ในการศึกษาเล่าเรียน ทำหน้าที่หรือทำงานต้องมีความอดทน^{๒๗} โดยเฉพาะงานหนัก เพราะหากไม่อดทนแล้วจะทำให้งานสำเร็จไม่ได้เลย เพราะจะเกิดความท้อและทอดทิ้งงานเสียแต่เมื่อสามารถอดทนได้ก็จะทำงานให้สำเร็จได้ เมื่อประสบความสำเร็จก็ทำให้การดำรงชีวิตมีความสุข^{๒๘} จากที่กล่าวมาจะเห็นว่าปัญหาของการดำรงชีวิตมีแตกต่างกันตามฐานะหากคนเรามากทำอะไรรตามใจ เช่น เมื่อบวชเป็นพระสงฆ์ผู้ปกครอง หากไม่สามารถอดทนต่อความไม่พอใจหรือความลำบากในการทำงาน ก็จะไม่อาจทำงานที่ได้รับมอบหมายนั้นให้สำเร็จประโยชน์ได้เป็นผู้นำครอบครัวแต่ก็เกียจทำงาน อดทนต่อความยากลำบากในการเลี้ยงชีวิตไม่ได้ ชีวิตครอบครัวก็คงไปไม่รอดแต่หากรู้จักอดทน ความอดทนนั้นแม้เป็นสิ่งที่ทำได้ยากและไม่น่าปรารถนาในตอนแรก แต่ก็มีผลที่น่าพึงพอใจคือความสำเร็จเป้าหมายที่ตั้งไว้

๔.๒.๓ การพัฒนาคุณภาพจิตใจ

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพจิตคือพัฒนาให้เกิดความสงบและความสุขประโยชน์สูงสุดคือความสงบสุขที่เกิดจากการพัฒนาจิตเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า นิพพาน แต่ในที่นี้ไม่ได้หมายเอาคุณภาพจิตในระดับนั้น มุ่งเฉพาะคุณภาพจิตในการดำรงชีวิตระดับโลกียะเท่านั้น ขั้นตอนที่เป็นแนวทางแห่งการพัฒนาคุณภาพจิตในที่นี้ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงการเจริญสมาธิตามหลักอริยบท ๔ โดยเฉพาะวิริยะและจิตตะนั้นมีความเกี่ยวข้องกับขั้นนี้เพราะหากขาดความอดทนแล้วความเพียรหรือความมุ่งมั่นจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย การพัฒนาจิตในลักษณะนี้สามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน

ในส่วนที่เป็นการพัฒนาคุณภาพจิตคือการรู้จักอดทนต่ออำนาจกิเลสคือโลภ โกรธ หลงได้ ดังได้กล่าวมาแล้วในเบื้องต้นว่าปัจจัยที่ทำให้เกิดความโลภและโกรธนั้นมีมากทั้งเรื่องผลประโยชน์ ทศนคติที่แตกต่างกัน ความประพฤตินี้ไม่เหมือนกัน ค่านิยม รวมทั้งความอยู่รอดของชีวิตด้วย^{๒๙} ปกติแล้วจิตของคนที่ไม่ได้ฝึกมักเป็นไปในอำนาจของกิเลส ซึ่งทำให้จิตไร้คุณภาพ ตกต่ำ เสื่อมทราม เดือดร้อนวุ่นวาย เมื่อชาวบ้านเหล่านี้ได้นำคำสอนเกี่ยวกับความอดทนมาใช้ก็เกิด

^{๒๖} สัมภาษณ์ นายอัมพร ประเสริฐสังข์, ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ ๑๑ ตำบลท่าม่วง, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๒๗} สัมภาษณ์ นายพัชรพล เพ็งวิภาส, อายุ ๑๖ ปี, กลุ่มชาวบ้าน, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๒๘} สัมภาษณ์ นายอรุณ โลเกตุ, อายุ ๓๑ ปี, กลุ่มชาวบ้าน, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๒๙} สัมภาษณ์ นายสุริยะ ประเสริฐสังข์, อายุ ๔๒ ปี, นางสาวจรีพร ยุบลภาค, อายุ ๑๕ ปี, กลุ่มชาวบ้าน, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

คุณค่าของความอดทนคือทำให้ปลอดโปร่งใจ สุขใจ สบายใจ ไม่ถูกอำนาจของความโลภ โกรธ เป็นต้นครอบงำ ซึ่งเป็นการได้พัฒนาคุณภาพจิตใจของตนเอง

ธรรมที่ส่งเสริมความไม่โกรธคือการเจริญเมตตาต่อผู้อื่นและสัตว์อื่นเป็นนิตย์ วิธีประยุกต์ขั้นต้นใช้ระงับความโกรธ เช่น ให้นับ ๑ ถึง ๑๐ ก่อนที่จะพูดหรือทำด้วยอำนาจความโกรธ เป็นการขังใจ กาย วาจาไม่ให้มีความหุนหันพลันแล่น เป็นอุบายให้เกิดความเย็นใจ เป็นวิธีง่ายๆ อย่างหนึ่งที่ได้ผลดี ส่วนการฝึกจิตในการระงับความโลภคืออดใจในสิ่งที่อยากได้นั้น หากอดใจโดยตรงทำได้ยากก็หาอุบายในการอดทนคือการพิจารณาเห็นโทษของความโลภ เช่น ถูกดูหมิ่น จิตมีความร้อนรน มีความต้องการอยู่เป็นนิตย์เหมือนกับเปรตที่หิวโหยอยู่เป็นนิตย์ และเป็นอกุศลกรรม ซึ่งต้องได้รับผลคือบาป ทำให้ต้องได้รับความทุกข์ใจ และทำให้ไปสู่ทุกขภูมิในปรโลก

๔.๓ ประโยชน์ของขันติที่มีต่อการดำเนินชีวิต

เกี่ยวกับประโยชน์ของขันติที่มีต่อการดำเนินชีวิตของชาวตำบลท่าม่วง ผู้วิจัยได้สรุปเป็น ๒ ประเด็น ดังนี้ (๑) การบรรลุเป้าหมายของการดำรงชีวิตประจำวัน และ (๒) การได้พัฒนาคุณภาพจิตใจ

๔.๓.๑ การบรรลุเป้าหมายการดำรงชีวิตประจำวัน

เป้าหมายของชีวิตในการดำรงชีวิตของกลุ่มเป้าหมายมีแตกต่างกันคือ เป้าหมายของพระสงฆ์ ได้แก่ ความสุขใจที่เกิดจากการประพฤติตนตามพระธรรมวินัย เป้าหมายของครู นอกเหนือจากการมีฐานะที่มั่นคงเหมือนกับชาวบ้านทั่วไปแล้วที่สำคัญคือการได้สั่งสอนศิษย์ให้มีความรู้และเป็นคนดีเป้าหมายของชาวบ้านผู้ครองเรือนคือการมีฐานะที่มั่นคง มีสุขภาพกายและใจดี บางคนอาจจะต้องการความมีชื่อเสียงด้วย แต่จะไม่ประสงค์เอาในขั้นนี้ ส่วนเป้าหมายของนักเรียนคือเรียนให้จบและมีงานทำที่ดี

ผลการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย พบว่าเป้าหมายชีวิตของชาวบ้านคือการอยู่ดีมีสุข ซึ่งเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ยากเหมือนกัน เพราะคนเรามีโอกาสและความสามารถแตกต่างกัน บางคนแม้จะมีความสามารถแต่ไม่มีโอกาสก็มี ซึ่งทำให้ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายชีวิตที่ตนปรารถนาได้ บางคนมีโอกาส แต่ไม่มีความสามารถ ทำให้ทำงานได้ไม่ดี การรู้จักอดทนทำมาหากินจะทำให้ประสบความสำเร็จได้โดยไม่ยาก แม้ไม่อาจสำเร็จดังที่ตั้งใจไว้อย่างน้อยก็พออยู่พอกิน ไม่ขัดเคืองจนเกินไป^{๑๑} เมื่อเทียบความยากลำบากในการดำเนินชีวิตระหว่างอดีตกับปัจจุบัน พบว่ามีความ

^{๑๑}สัมภาษณ์ นายสุนทร ประเสริฐสังข์, อายุ ๕๓ ปี, กลุ่มชาวบ้าน, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

แตกต่างกันพอสมควร คือแต่ก่อนเป็นความลำบากกายเพราะต้องใช้แรงงานเอง แต่แม้จะเหนื่อยก็อดทนเอา ได้พักผ่อนแล้วก็หายเหนื่อยมีกำลังทำงานต่อไป แต่ปัจจุบันมีสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้น ไม่ต้องใช้แรงงานเองเหมือนเดิม แต่ต้องจ้างคนทำงาน ดังนั้นจึงทำให้สิ้นเปลืองเงินทอง ทำให้เหนื่อยใจแทน การอดทนความลำบากทางกายทำได้ยากกว่าการอดทนความลำบากทางใจ แต่การรู้จักอดทนก็ช่วยทำให้ไม่เครียดมาก มีกำลังใจต่อสู้ชีวิตต่อไป^{๓๑} เป็นปกติของการทำงานคือต้องมีความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า และมีความลำบากในการหาเงินมาเลี้ยงครอบครัว ชีวิตการมีครอบครัวเป็นสิ่งพิสูจน์ความอดทนได้เป็นอย่างดี เพราะรู้จักอดทนต่อความลำบากจึงทำให้มีความเป็นอยู่ดีอย่างทุกวันนี้^{๓๒}

รู้จักการใช้ความอดทนมาตั้งแต่สมัยที่เรียนหนังสือแล้ว เพราะไม่ได้มีฐานะครอบครัวดี ต้องบากบั่นต่อสู้ชีวิตเอง เรียนจบแล้วทำงานก็ต้องใช้ความอดทนอีกเหมือนกัน เพราะไม่ใช่คนมีหน้าที่การงานสูง การมีรายได้น้อยยังต้องอดทนมาก บางครั้งก็ต้องยืมหนี้สินมาเลี้ยงครอบครัว การรู้จักอดทนต่อความยากลำบากทำให้สามารถยืนหยัดชีวิตอยู่ได้^{๓๓} การรู้จักอดทนทำให้สร้างฐานะครอบครัวได้ แม้จะไม่ร่ำรวยเหมือนกับคนอื่น แต่ก็ใช้ชีวิตแบบพออยู่พอกิน^{๓๔} ความลำบากทำให้เราได้แสดงความสามารถของตนออกมาและการเสียสละเพื่อครอบครัว ความอดทนเป็นเครื่องมืออย่างดีในการต่อสู้ชีวิต ทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้าได้อย่างไม่ท้อถอย^{๓๕}

ชีวิตการทำมาหากินต้องต่อสู้กับความยากลำบากจนเห็นว่าเป็นเรื่องปกติแล้ว บางครั้งก็รู้สึกท้อเหมือนกันกับการที่ต้องเป็นหนี้สิน แต่ก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เมื่อได้ฟังพระเทศน์เกี่ยวกับความอดทนทำให้มีสติเตือนตน แม้ที่ท้ออยู่ก็ทำให้มีกำลังใจทำงาน ผลของความอดทนคือทำให้มีอนาคตที่ดี แม้ไม่ได้ อย่างนั้นก็ทำให้ทำมาหากินเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้^{๓๖} การจะสร้างฐานะให้ดีในปัจจุบันทำได้ยากเหมือนกัน เพราะมีการแข่งขันสูง จะต้องเป็นผู้ที่มีพื้นฐานทางฐานะครอบครัวดีมาก่อน หรือเป็นผู้มีการศึกษาดี ได้ทำงานดี รวมทั้งมีโอกาสดีในการทำงาน แม้จะมีฐานะดีหรือไม่ดีก็คิดว่าต้องมีความอดทนกันทั้งนั้น เพียงแต่ต้องอดทนในรูปแบบที่แตกต่างกันเท่านั้นเอง คือบางคนรวยแต่มีสุขภาพไม่ดี ต้องทนต่อโรคร้ายก็มี หรือมีปัญหาครอบครัว ต้องทนต่อการใช้ชีวิตร่วมกันก็มี สำหรับคนจนแล้วต้องทนทำงานหนักสร้างฐานะ ความอดทนจะทำให้ไม่เกิด

^{๓๑} สัมภาษณ์ นายไพจิตร จงกลณี, อายุ ๓๔ ปี, กลุ่มชาวบ้าน, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๓๒} สัมภาษณ์ นายมนตรี นนทพละ, อายุ ๓๘ ปี, กลุ่มชาวบ้าน, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๓๓} สัมภาษณ์ นายเฉลิมพล ประเสริฐสังข์, อายุ ๓๑ ปี, กลุ่มชาวบ้าน, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๓๔} สัมภาษณ์ นายไพรัตน์ บาบาล, อายุ ๔๒ ปี, กลุ่มชาวบ้าน, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๓๕} สัมภาษณ์ นายอรุณ โลเกตุ, อายุ ๓๑ ปี, กลุ่มชาวบ้าน, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๓๖} สัมภาษณ์ นางอรุณี สุโนภักดิ์, อายุ ๓๔ ปี, กลุ่มชาวบ้าน, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

ความท้อถอยต่อความยากลำบาก^{๓๗} สมัยนี้ไม่ใช่ยุคบุกเบิกเหมือนในอดีต คือสมัยก่อนคนขยันทำมาหากินมักจะสร้างฐานะได้ดี แต่ปัจจุบันไม่แน่นอนเสียแล้ว เพราะมีการแข่งขันกันสูง และคนเห็นแก่ตัวก็เยอะ หากไม่มีน้ำใจต่อกันแล้วก็จะเกิดการเอาเปรียบกันได้ง่าย นอกจากจะอดทนทำงานหนักแล้วยังต้องอดทนต่อคนอื่นด้วย ความอดทนนี้จะทำให้เอาชนะอุปสรรคทั้งหลายได้^{๓๘}

คนที่ขยันและอดทนทำงานประเภทหนักเอาเบาผู้จะทำให้สามารถหาทรัพย์ได้ เมื่อมีทรัพย์ก็เกิดความสุขใจในทรัพย์นั้น เพราะไม่ต้องกลัวว่าจะอดอยากหรือเลี้ยงชีพด้วยความฝืดเคือง ปัจจุบันประชากรมีเพิ่มมากขึ้น หางานทำได้ยากและคนที่ตกงานก็มีมาก เป็นปัญหาเศรษฐกิจที่รัฐก็แก้ไขได้ยาก ประชากรส่วนใหญ่ของประเทศมีฐานะยากจน ดังนั้น คนที่มีความสุขเพราะการมีทรัพย์จึงหายาก ชาวตำบลท่าม่วงก็เช่นเดียวกัน แม้จะมีฐานะยากจนแต่ก็ไม่ใช่ว่าจะหาความสุขไม่ได้ หากรู้จักอดทนต่อความทุกข์ยากได้ แม้จะไม่มีความสุขแต่ก็ไม่ทุกข์จนเกินไป^{๓๙} บุคคลที่ไม่ใช่ไม่ใช่คนตระหนี่เมื่อได้ใช้จ่ายทรัพย์ที่มีอยู่ก็รู้สึกเป็นสุขใจ อย่างไรก็ตามหากไม่รู้จักประมาณในการใช้จ่าย อดทนต่อความต้องการหรือความอยากไม่ได้ ใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือยจนทำให้ทรัพย์น้อยลงหรือหมดสิ้นไป การใช้จ่ายทรัพย์นั้นก็ก่อให้เกิดความทุกข์ใจตามมาความอดทนทำให้ห้ามใจต่อสิ่งยั่วความอยากและป้องกันความทุกข์ที่เกิดจากความขัดสนได้^{๔๐}

คนที่ไม่มีหนี้สินก็เพราะขยันทำมาหากินและรู้จักเก็บหอมรอมริบเป็น หากมีทรัพย์แล้วเกิดความประมาท ไม่รู้จักอดใจ ต้องการสิ่งใดก็ซื้อโดยไม่พิจารณาถึงฐานะความเป็นอยู่ของตน ในที่สุดก็ต้องกู้หนี้ยืมสินผู้อื่นมาจับจ่ายใช้สอยดำรงชีวิต ทำให้เกิดทุกข์ทั้งทางกายและใจ ประการสุดท้ายคือความสุขเกิดจากการได้ประกอบอาชีพสุจริต ในทางตรงกันข้ามหากไม่รู้จักอดทนต่อความอดอยากหรือความโกลา ไม่เลือกวิธีที่จะได้ทรัพย์มา หลงผิดไปประกอบอาชีพทุจริต ก็จะเกิดความทุกข์ทั้งทางกายและจิตใจ เช่น ถูกดำเนินคดี ถูกไล่ออกจากงาน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นปัญหาที่ต้องอาศัยความอดทนแก้ไข ความอดทนต่อความขัดสนไม่อาจทำให้คนรวยได้ แต่ทำให้ไม่ทุกข์ใจมาก เมื่อมีกำลังใจต่อสู้ชีวิตก็อาจพบช่องทางในการทำมาหากินที่สามารถสร้างฐานะได้ และเมื่ออดทนกับการทำงานเลี้ยงชีพได้ ก็อาจมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นได้ เพราะคนขยันย่อมหาทรัพย์ได้ คนมีทรัพย์ก็มีความสุขในทรัพย์นั้น

^{๓๗} สัมภาษณ์ นายนิพนธ์ ประเสริฐสังข์, อายุ ๕๒ ปี, กลุ่มชาวบ้าน, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๓๘} สัมภาษณ์ นางสาวอุมาพร สุทธิประภา, อายุ ๑๘ ปี, กลุ่มชาวบ้าน, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๓๙} สัมภาษณ์ นางลำไย สุทธิประภา, อายุ ๓๑ ปี, กลุ่มชาวบ้าน, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๔๐} สัมภาษณ์ นายไพจิตร จงกลณี, อายุ ๓๔ ปี, กลุ่มชาวบ้าน, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

๔.๓.๒ การได้พัฒนาคุณภาพจิตใจ

ตามหลักพระพุทธศาสนา สุขใจหรือสุขภายในประเสริฐกว่าความสุขกายหรือสุขภายนอก เพราะสุขกายเป็นสิ่งที่ต้องอาศัยปัจจัยต่าง ๆ ทำให้เกิดสุข เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอนเหมือนกับความสุขใจที่เกิดจากจิตสงบและเป็นอิสระจากการถูกปัจจัยปรุงแต่ง ผลการสัมภาษณ์พบว่า สังคมปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ข้อมูลข่าวสารมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของคนรุ่นใหม่มากมีผลต่ออุปนิสัยของเด็กด้วย เช่น ทำให้ก้าวร้าว ขาดความอดทน เป็นต้น ในฐานะของครูอาจารย์ การสอนเด็กให้สนใจเรียนหนังสือและมีความประพฤติเรียบร้อยทำได้ยากเหมือนกัน ต้องใช้ความอดทนสูง ผลของการอดทนสอนศิษย์ทำให้ครูได้รับความสุขใจ ภูมิใจที่เป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จในชีวิตของศิษย์^{๔๑} ความอดทนต่อสิ่งที่ไม่น่าพอใจทั้งการกระทบกระทั่งจิตใจกัน ความไม่สบายกาย และความยากลำบากในการดำเนินชีวิตเป็นสิ่งทำได้ยาก หากมีสติและเห็นประโยชน์ของการอดทนก็จะทำให้รู้จักอดทนต่อสิ่งต่างๆ ที่เผชิญอยู่ด้วยความมองอาจกล้าหาญและสง่างาม การได้ออดทนในสิ่งที่กล่าวมานี้มีผลที่น่าพอใจคือสามารถแก้ไขปัญหารุมเร้าชีวิตได้ ไม่สร้างปัญหาอื่นๆ ตามมา เช่น การวิวาทกัน การทอดทิ้งธุระของตน เป็นต้น^{๔๒}

ผลของความอดทนต่อความยากลำบากในการทำมาหากินคือก่อให้เกิดความสุข ความสุขที่ได้รับจะเกิดขึ้นหลังจากที่อดทนได้ เป็นความสุขระยะสั้น แต่ที่สำคัญคือความสุขที่เกิดขึ้นจากผลของการอดทน คือทำให้ทำงานได้ดี สำเร็จประโยชน์ที่มุ่งหมาย และประโยชน์นั้นจะอำนวยสุขให้คือมีความเป็นอยู่สะดวกสบาย ไม่ลำบากขัดสนในการทำงานหาเงินเลี้ยงชีพ เป็นความสุขที่ยั่งยืนกว่า^{๔๓} ความอดทนในวัยนี้นอกจากหน้าที่คือการเรียนหนังสือ การทำงานบ้าน และการใช้ชีวิตทั่วไปแล้ว ความอดทนที่ได้เคยปฏิบัติมาคืออดทนต่อความปรารถนาในรัก หากผิดหวังและอดทนไม่ได้จะทำให้เป็นทุกข์ใจ เพราะความไม่สมหวังในรัก การรู้จักทำใจหรืออดทนจะทำให้รู้จักยอมรับความเป็นจริง แม้จะไม่มีความสุขในทันใด แต่จะทำให้จิตใจไม่ทุกข์ทรมานมากและค่อยๆ ดีขึ้นโดยลำดับ^{๔๔}

^{๔๑} สัมภาษณ์นายลก ไชยชนะนิจ, ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านนากระดืบ ตำบลท่าม่วง, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๔๒} สัมภาษณ์ นายสุริยะ ประเสริฐสังข์, อายุ ๔๒ ปี, กลุ่มชาวบ้าน, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๔๓} สัมภาษณ์ นางลำไย สุทธิประภา, อายุ ๓๑ ปี, กลุ่มชาวบ้าน, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๔๔} สัมภาษณ์ นางสาวนพรัตน์ ประเสริฐสังข์, อายุ ๑๘ ปี, กลุ่มชาวบ้าน, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

การกระทบกระทั่งทางด้านจิตใจ จนทำให้เกิดความเจ็บใจ ถือเป็นเรื่องทนได้ยาก แต่ก็ต้องอดทนให้ได้ เพราะไม่สามารถที่จะเข้าใจเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น ฉะนั้น การหลีกเลี่ยงกับความเจ็บใจไว้ภายในจึงเป็นหนทางเดียวที่จะทำให้เรื่องบ้างเรื่องยุติลงได้ ไม่ก่อเรื่องขึ้นมาใหม่ อันจะเป็นปัญหาที่จะทำให้ต้องทำใจให้มีความอดทนอีกครั้ง นั้นหมายถึงการเจ็บใจจะต้องดำเนินต่อไป อาจทำให้เกิดปัญหามากขึ้นมากกว่าการเจ็บใจ อาจมีผลกระทบต่อร่างกายการอดทนต่อการเจ็บใจ จึงเป็นสิ่งที่ควรทำ เพื่อป้องกันสิ่งที่เหนือความคาดหมายไม่ให้เกิดขึ้น เช่น การอดใจเมื่อถูกด่า ถูกนิทา ถูกดูถูก เหยียดหยาม เพื่อให้เกิดความเจ็บใจ และทำให้เกิดความทุกข์ภายในจิตใจ หากอดใจได้ก็เชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า มีผลคือทำให้ใจเยือกเย็น เป็นสุขใจ^{๔๕} ความสุขใจของชาวตำบลท่าม่วงคือการไม่เป็นทาสของกิเลสคือความโลภ โกรธ หลง ซึ่งเป็นเหตุให้ประพฤติดีศีลธรรมและจริยธรรมการไม่ตกเป็นทาสของกิเลสเหล่านี้เกิดจากการอดทนต่อสิ่งชั่วร้ายต่างๆ ได้^{๔๖} จึงได้เชื่อว่าเป็นการได้พัฒนาจิตของตนให้เป็นจิตที่มีคุณภาพ

สรุป

สรุปได้ว่าขันติเป็นคุณธรรมสำคัญประจำตัวปัจเจกบุคคลในการดำรงชีวิตทั้งเพื่อประโยชน์ชีวิตในปัจจุบันประโยชน์เบื้องหน้าและประโยชน์สูงสุดแห่งชีวิตตามลำดับแห่งการพัฒนาตนเองในพระพุทธศาสนาจากสิ่งที่ทำได้ง่ายไปสู่สิ่งที่ทำได้ยากขันติก็เช่นเดียวกันบุคคลใช้ขันติตั้งแต่ระดับสามัญในการดำรงชีวิตทางโลกเมื่อจะพัฒนาตนเองย่อมต้องอาศัยขันติที่ได้รับการฝึกฝนดีแล้วเพื่อเป็นฐานในการเจริญคุณธรรมในระดับที่สูงขึ้น นอกจากจะเป็นประโยชน์ตนแล้วยังเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นด้วยเพราะคนที่รู้จักอดทนยับยั้งใจตนได้จะไม่เบียดเบียนคนอื่นให้ได้รับความเดือดร้อน แต่จะเป็นผู้บำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่นจึงทำให้สังคมเป็นสุข

^{๔๕} สัมภาษณ์ นางอังคณา ประเสริฐสังข์, อายุ ๓๒ ปี, กลุ่มชาวบ้าน, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๔๖} สัมภาษณ์ นายนิพนธ์ ประเสริฐสังข์, อายุ ๕๒ ปี, กลุ่มชาวบ้าน, วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.