ขันติ - ความอดทน

โดย

พระอาจารย์เปลี่ยน ปัญญาปทีโป

วัดอรัญญวิเวก อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

พระอาจารย์เปลี่ยน ปัญญาปทีโป

ขันติ - ความอดทน

พระอาจารย์เปลี่ยน ปัญญาปทีโป

ผู้มีจิตศรัทธาร่วมกันบริจาค

ตุลาคม ๒๕๔๗

จำนวน ๑๑,๙๙๙ เล่ม

พิมพ์ที่ บริษัท นันทพันธ์พริ้นติ้ง จำกัด

๓๓/๔-๕ ถ.เชียงใหม่ - หางดง

ต.แม่เหียะ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๑๐๐

โทร. (๐๕๓) ๘๐๔๙๐๘,

แฟกซ์ (๐๕๓) ๘๐๔๙๐๘

ขันติ ความอดทน

โดย

พระอาจารย์เปลี่ยน ปัญญาปทีโป

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทธสฺส
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทธสฺส
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทธสฺส

"ขนฺติ ปรมำ ตโป ติติขา ติ"

ณ บัดนี้ จะอธิบายขยายเนื้อความศาสนธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พอเป็นเครื่องประดับสติปัญญาเพิ่มพูนบารมีพุทธบริษัท อุบาสก อุบาสิกา สาธุชนทั้งหลาย ที่ได้มาพรักพร้อมกันอยู่ในสถานที่นี้ ในวันนี้จะแสดงเรื่องขันติความอดทน เป็นหนทางที่ให้บรรลุมรรคผล ไปถึงจุดหมายปลายทาง

ที่บุคคลที่พึงปรารถนาตั้งเอาไว้ได้ เหตุฉะนั้นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงอยากให้พวกเราท่านทั้งหลายเป็นผู้มีขันติความอดทน อดกลั้น ทนทาน เป็นตบะของนักปฏิบัติอันจะได้บรรลุผลคุณงามความดีที่เราต้องการให้เกิดให้มีขึ้นแก่ตนเองได้ การที่พวกเราท่านทั้งหลายมามีความตั้งใจขวนขวายหาซึ่งคุณงามความดี เพื่อที่จะให้ได้เป็นที่พึ่งของเรานั้น อันคนเราที่เกิดขึ้นมาร่วมโลกอยู่ด้วยกัน การที่บุคคลเราจะมีขันติสม่ำเสมอกันนั้นเป็นของยาก หากบุคคลเป็นผู้ ไม่มีศรัทธาและเป็นผู้ไม่มีความอดทนขยันหมั่นเพียรในการกระทำกิจการงานหน้าที่ของตนด้วยเป็นผู้มีขันติความอดทนแล้ว ผลก็จะไม่ได้ดีอะไรเกิดขึ้นมาแก่ตนออกมา แม้อุบาสก อุบาสิกา พุทธบริษัททั้งหลายก็ดี จะทำการงานอะไรให้สำเร็จลุล่วงไปได้นั้น ก็อาศัยต้องมีขันติความอดทนกันทั้งนั้น การที่บุคคลเรามีความอดทนนี้ เป็นสิ่งที่มีผลมีประโยชน์ยิ่งใหญ่ไพศาลจนทำให้บุคคลนั้นบรรลุมรรคผล เข้าสู่เมืองนฤพานได้ ตั้งแต่สมัยครั้งพุทธกาลโน้นผ่านมาแล้วก็ดี ก็มีนักปฏิบัติทั้งหลายได้พากันเป็นผู้ขยันขันแข็ง มีความอดทน อดกลั้น ทนทานจริงๆ นั้นได้บรรลุผลความดีมีผลมามากแล้ว เหตุฉะนั้นเมื่อในปัจจุบันนี้ก็เหมือนกัน หากบุคคลทำอะไรทุกสิ่งทุกอย่างทำด้วย

เป็นผู้มีขันติความอดทนแล้ว ในการกระทำงานด้านวัตถุก็ดี ด้านการรักษาศีลก็เหมือนกันนั้นก็ดี ด้านการนั่งทำสมาธิ นั่งเจริญเมตตาภาวนาฝึกฝนอบรมจิตใจนั้นก็เหมือนกัน ก็อาศัยซึ่งขันติความอดทนกันทั้งนั้น ขันติความอดทนนี้เป็นของที่มีประโยชน์มากมาย เป็นหนทางที่นักปฏิบัติทั้งหลายท่านสรรเสริญเอาไว้นักปราชญ์ทั้งหลายที่ท่านจะได้เป็นนักปราชญ์ราชบัณฑิตเมธีทั้งหลายนั้น ก็อาศัยซึ่ง ท่านมีขันติความอดทน ทำอะไรแม้การงานทางภายนอกก็เหมือนกัน บุคคลทำการงานนั้นจะสู้ทนต่อกิจการงานนั้นๆ ไม่คิดถึงความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า อะไรนั้นอย่างหนึ่ง ก็มีความอดทนทั้งร้อนและทั้งหนาว ท่านก็ไม่ย่อท้อ ไม่ย่อหย่อน สู้ทนต่อความหนาว สู้ทนต่อความร้อน อันนี้ก็เรียกว่าขันติความอดทน ทำการงานนั้นด้วยเป็น ผู้มีความอดทนอยู่ กิจการที่กระทำงานนั้นจึงจะสำเร็จลุล่วงไปได้ การงานทางโลกนั้นมีมากมายหลายสิ่งหลายอย่างนานัปการ การที่จะทำการงานในกิจต่าง ๆ มีมากมาย จะพรรณนาไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ การงานทั้งหลายเหล่านั้นจะสำเร็จไปได้ก็อาศัยซึ่งมีความพากความเพียรและพยายาม มีขันติความอดทนกันทั้งนั้น งานนั้นจึงสำเร็จลุล่วงไปได้รับผลรับประโยชน์ ให้ได้รับซึ่งความสุขความสบายได้ งานแต่ละชิ้น

ละอันเรามาพากันพิจารณาให้เข้าใจเช่นนี้ งานภายนอกทุกสิ่งทุกอย่าง สำเร็จไปด้วยดีก็เพราะบุคคลนั้นมีขันติความอดทนกระทำอยู่ งานนั้นจึงสำเร็จไปได้ดังประสงค์ แม้คนจะทำบุญทำทานการกุศลก็ดี จะไปที่โน้นที่นี้ด้วยความทุกข์ยากลำบากในการทำอาหารการกิน ทำบุญทำกุศลเหมือนกัน คนจะสร้างกุฏิ วิหาร ศาลา โรงร้าน ก็ดี ขุดบ่อน้ำ ก่อถนนให้คนไปมาสะดวกสบายก็ดี ก็ต้องอาศัยซึ่งขันติความอดทนเหมือนกัน คนจะทำยารักษาโรคภัยไข้เจ็บให้สำเร็จเป็นหยูกเป็นยาขึ้นได้ บำบัดโรคภัยไข้เจ็บก็ต้องมีขันติความอดทนมีความเพียรขยันขันแข็งอยู่ไม่ย่อหย่อน ทำหยูกทำยานั้นก็จึงจะสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ได้เป็นยามาบำบัดโรคภัยไข้เจ็บของคนได้ ก็ต้องมีขันติความอดทนทั้งนั้น ยาจึงสำเร็จมาได้ด้วยการเสาะแสวงหาเคมีต่าง ๆ และรากไม้ต้นไม้ก็ดี ด้วยการแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มารวบรวมเข้ากันนั้นต้องมีความอดทน ยานั้นจึงจะสำเร็จไปได้ ผลออกมาก็ได้ใช้รักษาโรคภัยไข้เจ็บบำบัดทุกขเวทนาให้หายไป ได้รับซึ่งความสุขความสบายไปได้ ก็ด้วยอาศัยซึ่งขันติความอดทนทั้งนั้น เรามาพากันพิจารณาให้เข้าใจเช่นนี้แหละว่า งานทั้งภายนอกทั้งหลายเหล่านี้ก็อาศัยซึ่งขันติความอดทน การกระทำนั้นจึงได้รับผลรับประโยชน์ออกมาได้

ได้รับซึ่งความสุขได้นี่แหละ มาพิจารณาดูอย่างนี้อีกอย่างหนึ่ง

ขันติความอดทนอีกอย่างหนึ่งนั้น ขันติความอดทนในการที่บุคคลจะไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง อันนี้มาพิจารณาลงไปให้เข้าใจอีกอย่างหนึ่ง การที่บุคคลจะรักษาศีลก็ต้องมีขันติ ความอดทนก็ออกมาจากที่ไหน คือความไม่โลภ คำว่า ความไม่โลภนี้ ก็มองเห็นได้ว่าคนที่ไม่อยากมาก เพราะถ้าหากมีความอยากมากเกิดขึ้นแล้วเราก็ใช้ขันติความอดทนเอาไว้ เหมือนบุคคลที่จะฆ่าสัตว์ตัดชีวิตก็ดี ก็ต้องมีขันติความอดทนไม่กระทำ อดกลั้นเอาไว้ ศีลของตนเองจึงจะได้ในข้อที่ ๑ ก็คือรักชีวิตของบุคคลอื่น สัตว์อื่น เหมือนกับชีวิตของตนเองนั้นแหละ ก็เพระอะไรจึงจะเกิดขึ้นมาได้ ก็เพราะเรามีขันติความอดทนเอาไว้ ความโกรธ ความโทสะพยาบาทจะเกิดขึ้นไม่ได้ก็อาศัยซึ่งขันติความอดทนเอาไว้เหมือนกัน มันจึงไม่ฆ่าสัตว์เบียดเบียนสัตว์ และเบียดเบียนเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ทุบตีฆ่าฟันรันแทงกัน อดกลั้นเอาไว้ อันนี้ก็อาศัยซึ่งขันติความอดทนศีลข้อที่ ๑ จึงได้ ขันติความอดทนจะได้ศีลข้อที่ ๒ นั้น เมื่อเห็นทรัพย์สมบัติของบุคคลอื่นมากมายก่ายกองก็ดี เห็นสิ่งของต่าง ๆ นานาก็ดี ไปเห็นอยู่ที่ใดก็ไม่คิดจะฉ้อจะโกงเอาของบุคคลอื่นนั้น

มาเป็นของตน เพราะอดกลั้นเอาไว้ คิดถึงใจของบุคคลอื่น คิดถึงบุคคลอื่นหามาได้ยากด้วยความลำบาก ตนเองก็จึงอดกลั้นเอาไว้ ถ้าหากเราไม่มีขันติความอดทนแล้วมันก็จะเป็นโจรเป็นขโมย ทั้งปล้นทั้งจี้ เอาทรัพย์สมบัติของบุคคลอื่นได้ เพราะอาศัยอะไรจึงเป็นเช่นนั้นไม่ได้ ก็เพราะอาศัยซึ่งเป็นผู้มีขันติความอดทน อดกลั้นเอาไว้ จึงไม่ให้ล่วงเกินในศีลข้อนี้ไป อันนี้เรียกว่า ขันติ ความอดทนได้ศีลข้อที่ ๒ เป็นผลออกมา ขันติความอดทนนั้น อันที่บุคคลเห็นสามีภรรยาซึ่งกันและกันแล้วไม่ล่วงเกินก็อาศัย ซึ่งมีขันติความอดทนอยู่ในใจ ไม่เหยียบย่ำจิตใจของบุคคลอื่น เมื่อมีความอดกลั้นอดทนเอาไว้แล้ว เป็นผู้มีขันติตั้งอยู่ในใจแล้ว ก็ไม่ล่วงเกินสามีภรรยาของบุคคลผู้ใดไปได้ ก็ได้ศีลข้อที่ ๓ ขันติความอดทนจะรักษาศีลข้อที่ ๔ ได้ ก็อาศัยซึ่งว่ามองเห็นแล้วว่าการพูดจาปราศรัยของบุคคลให้มีสัจจะจริง ตรงไปตรงมานั้นมีคุณค่ามีสาระมีประโยชน์ เป็นการพูดจาปราศรัยที่ไม่มีโทษอะไร ถ้าหากพูดจาปราศรัยไม่มีความซื่อสัตย์สุจริตแล้ว คนอื่นเขาจะไม่เชื่อฟังคำพูดของเรา คำพูดของเราก็จะเสียประโยชน์ ก็เลยมีขันติความอดทนไม่โกหกบุคคลอื่น จึงพูดจาปราศรัยคำซื่อสัตย์สุจริตตรงไปตรงมาต่อกัน ก็อาศัยอะไร ก็อาศัยซึ่งขันติความอดทน

นั้นไม่ล่วงศีลของตนเองไปได้ นี่ขันติความอดทนก็เป็นประโยชน์ได้ ศีลข้อที่ ๔ การขันติความอดทนจะได้ศีลข้อที่ ๕ นั้น แม้จะเห็นสุรา ยาเมาอยู่ที่ไหน แค็ป ฝิ่น เฮโรอีนอยู่ที่ใดก็ตามเราจะเห็นอยู่ที่ใดแล้ว จะมีขันติความอดทนเอาไว้ว่าของนี้มันเป็นของที่มีภัยและมึนเมา เป็นฐานแห่งประมาท เสียกิริยามารยาทของมนุษยธรรม ผู้ตั้งอยู่ในธรรมจึงมีขันติความอดทนเอาไว้ไม่ล่วงเกิน ไม่ดื่มสุรา สูบกัญชา ยาฝิ่น แค็ป เฮโรอีน ผงขาวอะไร เพราะอะไร เพราะคนนั้นมีขันติความอดทนอดกลั้นเอาไว้ ไม่ล่วงเกินศีลของตนก็เลยเป็นผู้มีศีล อันนี้แหละเรามาพิจารณาให้เข้าใจ บุคคลจะตั้งอยู่ในศีลได้ก็ต้องอาศัยซึ่งเป็นผู้มีขันติความอดทนเอาไว้ด้วยไม่เจตนาล่วงเกินในศีลของตนเองนั้นไป ตนเองก็เลยเป็นผู้มีศีลมีธรรมเกิดขึ้นในตน อย่างนี้ก็เรียกว่าขันติความอดทนให้ผลให้บุคคลเป็นผู้มีศีลมีธรรมเกิดขึ้น

ถ้าผู้รักษาศีล ๘ ก็ดี ก็มีขันติความอดทนไม่รับประทานอาหารในเวลาตั้งแต่ตอนเที่ยงวันแล้วไปจนถึงวันใหม่ ก็อาศัยซึ่งว่าเป็นผู้มีขันติความอดทนนั่นเอง เพราะต่อสู้ต่อความหิว ความกระหายไม่ย่อหย่อน เป็นคนที่กล้าหาญอดกลั้นเอาไว้ เราก็เลยได้ศีลข้อที่ ๖ เพิ่มเติมเข้าไปอีก ศีลข้อที่ ๗ ก็ดี เราไม่ไปเที่ยวดูลิเกละครก็ดี

ดีดสีตีเป่า ร้องรำทำเพลงอะไร เราไม่ทัดทรงดอกไม้ ทาเครื่องลูบไล้ของหอมกระแจะจันทน์ต่าง ๆ เหล่านี้อะไร มีขันติอดทนเอาไว้ไม่ตบแต่งในสิ่งเหล่านั้นเพื่อให้ตนเองนั้นเพลิดเพลินกับสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น นี่ มีขันติอดทนเอาไว้ก็เลยได้ศีลข้อที่ ๗ ศีลข้อที่ ๘ นั้น เราก็มีขันติความอดทนเหมือนบุคคลออกมาจากบ้านของตนเอง ถ้าเรานอนอยู่ในบ้านเราก็นอนอยู่ในห้องแอร์ก็ดีหรือมีพัดลมเป่าสบายอย่างนี้อยู่ที่สะดวกสบายนอนเบาะเมาะนวม หรือมีเตียงสปริงนอนอยู่อย่างสะดวกสบายอะไรอย่างนี้ อยู่ที่โอ่โถงอะไรอย่างนี้ เมื่อตนเองนั้นออกมาได้ ออกจากเบาะเมาะนวม ออกจากห้องแอร์ ออกจากพัดลมเป่าให้เย็นสบาย ละออกมาได้ เมื่อตนเองละออกจากสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นได้ ไม่ติดอยู่ในสัมผัสอย่างนั้นออกมานอนเสื่อผืนหนึ่ง ผ้าปูผืนหนึ่งก็ดี นอนกระดานก็มีความขันติอดทนอยากได้ศีลข้อนี้เอาให้ได้ให้เป็นผู้มีศีล ๘ เกิดขึ้น เพราะอะไรก็เพราะขันติความอดทน เมื่อนอนในสิ่งที่มีความแข็งความเจ็บปวดอยู่บ้าง แต่อดทนเอาไว้เพราะอยากได้ศีล อยากเป็นผู้มีศีลมีธรรมเกิดขึ้น อันนี้แหละเรียกว่าขันติความอดทน ก็ทำให้บุคคลนั้นมารักษาศีลอุโบสถศีล ศีล ๘ ได้โดยบริบูรณ์ ก็อาศัยอะไรจึงได้ศีลบริบูรณ์ ก็อาศัยซึ่งมีขันติความอดทน

ตั้งเอาไว้ บุคคลนั้นจึงเป็นผู้ได้ศีลเป็นผู้มีศีลเกิดขึ้นแก่ตนเองดังนี้ นี่แหละขันติความอดทนมีผลมีประโยชน์มากอีกอย่างหนึ่ง

ขันติความอดทนนั้นอีกอย่างหนึ่งอะไร ขันติความอดทนต่อความโกรธ เมื่อหากเรามาพิจารณาดูแล้วว่า ความโกรธจะเกิดขึ้น โทสะจะเกิดขึ้น พยาบาทจะเกิดขึ้นเพราะอะไรเพราะคนเรานี้อยู่ด้วยกันไปมาหาสู่ซึ่งกันและกันแล้ว การแสดงด้วยกายอย่างใดอย่างหนึ่งที่ไม่ถูกต้องจริตนิสัยต่อกัน เหมือนจะฆ่า จะทุบ จะตี มองหน้ามองตากัน เหมือนโกรธ เหมือนเคียด เหมือนแค้นกัน จะขบ จะกัดกันกินนี้ อันนี้ก็มีอย่างหนึ่ง การพูดจาปราศรัยนินทาต่าง ๆ นานาเกิดขึ้นนานัปการทั้ง ๑๐ อย่าง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้อย่างนี้ การที่บุคคลจะมีขันติความอดทนต่ออารมณ์ที่จะเกิดขึ้นแก่ตนเอง ด้วยสายตาเราได้เห็น เห็นสิ่งต่าง ๆ นานา คนอื่นแสดงแบบนั้นแบบนี้ เหมือนจะทุบ จะตี จะฆ่า จะฟัน จะแทงก็ดี เรามีขันติความอดทนเอาไว้ เขาไม่ได้มาทุบ มาตีเราอะไร เราก็มีความอดทนอดกลั้นเอาไว้ ไม่ให้ตนเองมีความโกรธเกิดขึ้นในจิตในใจของเรา ก็ด้วยอาศัยซึ่งขันติความอดทนเอาไว้นั่นเอง ความโกรธจึงไม่เกิดขึ้น โทสะก็จะไม่เกิดขึ้น พยาบาทก็จะไม่เกิดขึ้น ก็บุคคลนั้น

มีขันติความอดทนเอาไว้

บัดนี้ขันติความอดทนอีกอย่างหนึ่ง เมื่อบุคคลอื่นเขามานินทาต่าง ๆ นานา ว่าคนนั้นไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ คนนั้นเหมือนกับสัตว์เดรัจฉานอะไร หรือว่าคนจนทุกข์ไร้เข็ญใจทุกข์จนก็ดี หรือว่าคนนั้นเป็นคนขี้ร้ายขี้เหร่ก็ดี อย่างนี้ต่าง ๆ นานา ที่เขาจะติฉินนินทา คนนั้นทำไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้อะไร คนขี้เกียจขี้คร้านอะไรนานาต่าง ๆ มันมีมากมาย อันการนินทาซึ่งกันและกันนั้น กระทบกระเทือนซึ่งกันและกันด้วยคำพูดจา ปราศรัยออกมานั้น เหตุฉะนั้นบุคคลที่จะไม่โกรธต่อบุคคลอื่นนั้น ก็ต้องมีขันติความอดทนเอาไว้ ต่อสู้ต่อคำนินทาต่าง ๆ นานา มองดูแล้วว่าองค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรานั้นเป็นบรมครู ก็มารู้มาทำความเข้าใจว่าการนินทานานาต่างๆ นั้น บางทีนั้นเราทำดีอยู่เขาก็ว่าเราทำไม่ดีไม่ถูก เราขยันขันแข็งอยู่ทำการงานเขาก็ว่าไม่ขยันขันแข็งอะไร นานาต่าง ๆ ในโลกนี้เขาจะเก็บรวบรวมมาด่า มานินทาให้เราต่างๆ ได้ คำนินทามันมีมากมายหลายอย่าง สมมุติขึ้นมาหลายชาติหลายภาษา หลายภาคหลายเผ่าหลายหมู่หลายกลุ่มอย่างนี้ มันมีคำนินทานานาต่าง ๆ เกิดขึ้นกระทบกระเทือนซึ่งกันและกัน มันดังเข้ามาในหู สัญญาจำไว้ ลงมาถึง

จิตวิญญาณที่ควบคุมใจอยู่วิญญาณก็หมายรู้ว่าเขาด่าเราอย่างนั้นอย่างนี้ เขากระทบกระเทือนเราอย่างนี้ เขาติฉินนินทาเราอย่างโน้นอย่างนี้ นานาต่าง ๆ เกิดขึ้นทั้งหลายเหล่านี้แหละ คำนินทาทั้งหลาย เรามาพิจารณาดูแล้วว่าพวกเรานี้ยังไม่เป็นคนที่มีปัญญาเฉลียวฉลาดอะไร ยังไม่บรรลุมรรคผลนิพพานอะไร ไม่ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์อะไร ตั้งแต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เป็นคนวิเศษวิโสบริสุทธิ์บริบูรณ์ที่สุด เลื่องลือดังสนั่นหวั่นไหวทั่วโลก แต่ก็ยังมีคนนินทาอยู่ต่าง ๆ นานาอยู่นั่นเอง ใส่ร้ายป้ายสีต่าง ๆ นานาอยู่เหมือนกัน ประสาพวกเรานี้ทุกคนนั้นไม่เป็นคนวิเศษอะไร เขาก็ด่าทั้งวันทั้งคืน นินทาทั้งวันทั้งคืนซิ เมื่อเขานินทาต่าง ๆ นานาทั้งวันทั้งคืนอย่างนี้ เราจะทำอย่างไรเราจึงจะไม่โกรธไม่มีโทสะเกิดขึ้น ไม่มีพยาบาทเกิดขึ้นแก่เรา ในจิตใจของเราให้จิตใจของเราเศร้าหมอง ก็ต้องอาศัยซึ่งขันติความอดทนนั่นเอง เราก็นึกถึงพระผู้มีพระภาคเจ้าโน้น ท่านบริสุทธิ์ยังมีคนนินทากาเลต่าง ๆ ได้ แต่พวกเราท่านทั้งหลายนี้ ทั้งภิกษุสามเณร อุบาสก อุบาสิกา เขาก็นินทาทั้งวันยังค่ำซิ ถ้าเรายังไม่บริสุทธิ์บริบูรณ์ บางทีเขาอาจจะนินทาเรา เราไม่ดีจริง ๆ ก็มีบางทีเราดีอยู่เขาก็นินทา โลกนี้มันเป็นอย่างนี้ เราก็เรียนให้เข้าใจว่า

โลกนี้ทำดีมันก็นินทา ทำไม่ดีมันก็นินทา อยู่เฉย ๆ มันก็ต้องนินทา มันมีปากแล้วแต่มันจะพูดไป ทั้งหญิงและทั้งชายก็ดี ภิกษุสามเณรก็เหมือนกัน ยังนินทากันอยู่เหมือนกัน แต่ญาติโยมนั้นมันก็เป็นธรรมดา ก็ต้องนินทากันอยู่ จะทำดีแค่ไหนพวกเรามาปลงใจลงอย่างนี้ซิ เพื่อจะให้รู้ให้เข้าใจว่า อะไรดี อะไรชั่ว อะไรทำอย่างไร ใครพูดก็คนนั้นซิบาป คนพูดเขาก็บาปเอง เขาก็ก่อเหตุขึ้นมาเองของเขา เรียกว่ากรรมเป็นของของตน เขากระทำกรรมอะไรด้วยกายของเขา เขาพูดจาปราศรัยอะไรไม่ดีด้วยปากเขา เขาก็ต้องเป็นบาปของเขาเอง ถ้าคนอื่นดีอยู่ว่าไม่ดีมันก็ต้องเป็นบาป อันนี้แหละพวกเราท่านทั้งหลายมาพิจารณาอย่างนี้ เมื่อพิจารณาเข้าไปอย่างนี้แล้วมันก็มีขันติความอดทนเอาไว้ อดกลั้นเอาไว้อย่าให้มันโกรธเขา ความโกรธอย่าให้มันโกรธเขา เป็นเรื่องของเขาไม่ใช่เรื่องของเรา อย่าให้มีโทสะเกิดขึ้นถึงทุบถึงตีคนอื่น อดกลั้นอดทนเอาไว้นี่อย่าให้มีพยาบาทอาฆาตจองเวร แช่งชักหักกระดูกคนอื่นขึ้นภายในใจ จะทำลายล้างผลาญชีวิตของเขาให้ย่อยยับดับไปอย่าให้ดวงจิตดวงใจของเราเกิดขึ้นอย่างนั้น ให้กิเลสความโกรธนี้โทสะพยาบาทนี้มาเหยียบย่ำจิตใจของเรา ให้เป็นผู้มีขันติความอดทนเอาไว้ ตั้งใจอดกลั้นเอาไว้ อย่าให้มันแสดงออก

มา ถ้าบุคคลใดมีขันติความอดทนอดกลั้นเอาไว้ได้ไม่ให้ใจมันขุ่นเคืองอยู่ภายในใจ ก็ใช้สติปัญญาประคับประคองควบคุมเอาไว้ ตั้งใจอดกลั้นเอาไว้อย่าให้มันรั่วไหลออกมาภายนอก อย่าให้มันรั่วไหลออกมาทางปาก อย่าให้มันรั่วไหลออกมาทางกายถึงทุบถึงตีคนอื่นแสดงออกมาให้เป็นผู้มีขันติความอดทน โสรัจจะความสงบเสงี่ยมเจียมตัวเอาไว้ พยายามที่จะประคับประคองจิตใจของตนเองด้วยเป็นผู้มีสติปัญญาเอาไว้ นี่แหละเป็นเรื่องที่สำคัญ มันจะเป็นผลเป็นประโยชน์ให้เราเป็นคนที่มีความอยู่สง่า หากบุคคลนี้มีขันติความอดทน โสรัจจะความเสงี่ยมเจียมตัว นั่งอยู่สบาย ไม่แสดงอาการต่าง ๆ ออกมา ไม่พูดจาปราศรัยให้มันล่วงออกมาทางปากของเรา เพราะมีสติปัญญาคุมเอาไว้อย่างนี้ เรียกว่าเป็นผู้มีขันติความอดทน ได้ผลออกมา ก็คืออยู่ด้วยความสะดวก มีความสุขความสบายนั่นเอง นี้เป็นข้อที่สำคัญทำไมจึงสบาย เพราะไม่มีความโกรธ เพราะไม่มีโทสะเกิดขึ้นทุบตีใคร เพราะไม่มีพยาบาทอยู่ในจิตใจของเรา จิตใจก็เลยมีความสุขความสบายอยู่ ไม่มีความทุกข์ความเดือดร้อน มาเหยียบย่ำจิตใจของเราเลย ใจก็เลยสบาย ผลออกมาคืออะไร ก็คือความสบาย นี่แหละขันติความอดทนเป็นผลเป็นประโยชน์ให้บุคคลอยู่ด้วยความสง่าผ่าเผย

หน้ายิ้มแย้มแจ่มใสได้ หน้าตาไม่เหี่ยวแห้งเหมือนกับบุคคลที่จะเหี่ยวแห้งร่วงโรยไป ไม่เศร้าหมองขุ่นมัว ดูหน้าตาก็ดี แช่มชื่นแจ่มใสไม่หงุดหงิด นี่เป็นผลเป็นประโยชน์ออกมาได้ นี้ขันติความอดทนอีกอย่างหนึ่ง

ขันติความอดทนอีกอย่างหนึ่งนั้นอย่างไร อดทนต่อทุกขเวทนา อดทนต่อความร้อนที่มาถูกร่างกาย อดทนต่อความหนาวที่มาถูกต้องร่างกายของเรา อดทนต่อความหิว ความหิวอาหารก็ดีมีความอดทนอดกลั้นเอาไว้ อดทนต่อความกระหายน้ำก็ต้องอาศัยซึ่งขันติความอดทนเอาไว้ นี่อย่างหนึ่ง อดทนต่อเวทนาทั้งหลายเหล่านี้ ก็มาอดทนทุกขเวทนาอีกอย่างหนึ่ง เวลามีโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้น มีปวดแข้งปวดขาก็ดี ปวดศีรษะก็ดีปวดเจ็บป่วยอะไรในร่างกายทั้งหลายนี่มีร่างกายแล้วมันมีโรคภัยไข้เจ็บ มีที่เจ็บที่ปวดหลายที่หลายสถานหลายกาลหลายเวลา มันจะเป็นอะไรในร่างกายนี้ มันจะเกิดขึ้นมาได้อยู่ตลอดเวลาเลย เช่น ความทุกขเวทนาเกิดขึ้นอย่างนี้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ท่านให้มีขันติความอดทนเอาไว้ ดังท่านทรงแนะนำสั่งสอนภิกษุสามเณรเอาไว้ ว่าให้เป็นผู้มีขันติความอดทนต่อทุกขเวทนา เมื่อมีโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นแก่ตนเองก็ต้องเป็น

นักต่อสู้ และชนิดหนึ่ง เวลาเจ็บที่ไหน ปวดที่ไหน ต้องบอกภิกษุสามเณรด้วยกัน ว่าเจ็บตรงนั้นเจ็บตรงนี้ วันนี้เป็นมาก วันนี้เป็นน้อย ต้องแสดงบอกออกมาให้เพื่อนภิกษุทั้งหลายเข้าใจ แม้ศรัทธาญาติโยมก็เหมือนกัน อุบาสกอุบาสิกาทั้งหลาย เมื่อมีโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นแก่ตนเองก็ต้องเป็นผู้มีขันติความอดทนกันทั้งนั้น มันจึงจะสบายใจแก่บุคคลที่เห็น เวลาเป็นแพทย์เป็นหมอจะรักษาโรคภัยไข้เจ็บก็ดี ถามตรงนั้นตรงนี้เป็นอย่างไง ก็บอกไปตามที่มันเป็นอย่างนั้นให้ผู้ที่รักษาได้มีความสะดวกสบาย ว่าวันนี้มันสบายกว่าเมื่อวานนี้ก็ให้รู้ วันนี้มันหนักกว่าเมื่อวานนี้ก็ต้องให้รู้ อันนี้แหละเรียกว่าบุคคลบอกตามตรง แต่ก็ต้องมีความขันติอดทนเอาไว้ต่อสู้เป็นนักปฏิบัติ ไม่ร้องครวญคราง โวยวายอะไรกระวนกระวายจนเกินไป ไม่ร้องห่มร้องไห้สะทกสะท้านอะไรอย่างนี้เรียกว่าเป็นผู้มีขันติความอดทนเอาไว้ นี้เป็นข้อสำคัญต่อสู้โรคภัยไข้เจ็บทุกขเวทนาทั้งหลาย ก็ด้วยเป็นผู้มีความอดทน อดกลั้นมีความทนทานเป็นตบะของนักปฏิบัติ

บัดนี้ขันติความอดทนต่อไปอีกอย่างหนึ่ง ขันติความอดทนที่พวกเราท่านทั้งหลาย แม้อุบาสก อุบาสิกา ทุกคนก็ดี ภิกษุสามเณรก็ดี เมื่อหากเรามาทำความพากเพียร นั่งเจริญเมตตาภาวนาก็ดี ต้อง

เป็นนักต่อสู้ทั้งร้อนและทั้งหนาว ทั้งเจ็บแข้งเจ็บขา อิดเหนื่อย เมื่อยล้าก็ตาม ต้องมีขันติความอดทนเดินจงกรม ขันติความอดทนนั่งเจริญเมตตาภาวนา ขันติความอดทนตั้งเอาไว้หากเราไม่มีขันติความอดทนแล้ว เวลาเรานั่งเจริญเมตตาภาวนาเมื่อทุกขเวทนาเกิดขึ้น ปวดแข้งปวดขาปวดหลังปวดเอวก็ดีมีร้อนมีหนาวก็ดี มันจะหงุดหงิดหงุดหงิดกับทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น เหตุฉะนั้นเราก็เป็นผู้ที่มีขันติความอดทนในการทำความเพียรของตนเอง มันจึงจะได้บรรลุผลทำให้จิตใจของตนได้สงบระงับเป็นสมาธิได้ อันนี้แหละ หากเรามีโรคภัยไข้เจ็บบ้างเกิดขึ้นในสรรพางค์ร่างกายของเรา แต่เราก็ไม่ต้องย่อท้อในการทำความเพียรของเรา ทำไปเรื่อย ๆ ทำไปได้น้อยก็ต้องทำไปตามกำลังของเรา ถ้าหากโรคภัยไข้เจ็บไม่มีในร่างกายของเราแล้ว มันปวดขึ้นมาเมื่อเรานั่งเฉย ๆ เราก็ไม่ต้องกลัวว่ามันจะเป็นโรคภัยไข้เจ็บอะไร เราก็ต้องมีขันติความอดทนเอาไว้ นั่งไปเรื่อย ๆ พิจารณาไปเรื่อย ๆ อยู่อย่างนี้แหละ ไม่ย่อหย่อนว่ามันจะล่วงลับดับไปได้ง่าย ๆ อย่างนี้ไม่ต้องคิดถึงมันหรือกลัวถึงมันอะไร เรียกว่าขันติความอดทน

เมื่อเรามีขันติความอดทนแล้ว มาพิจารณาดูจิตใจของตนเข้าไป

อีก เมื่อจิตใจของเราไม่อยู่เป็นสมาธิ มันวิ่งออกไปโน้นไปนี่ เราจะไปหงุดหงิดมันเกินไป ใช้สติปัญญาของเรา เอาจิตใจของเรามาหาข้อธรรมกรรมฐาน เมื่อมันไม่สงบมากวันนี้ เราก็ต้องไม่เดือดร้อนอะไร เราก็ใช้สติปัญญาพยายามทำความเพียรของตนเองไปเรื่อยๆ ไม่หยุดไม่หย่อน ทำไปเรื่อย ๆ มีช่องว่างเวลาไหนก็ทำไปเรื่อย ๆ อย่างนี้ เรียกว่าเป็นผู้มีขันติความอดทนเอาไว้ อย่าพึ่งไปออกง่าย ๆ เวลาเราทำความเพียรเราก็ต้องใช้สติปัญญาติดตามจิตของตนเองอยู่เรื่อย ๆ อย่างนั้นแหละ อดทนเอาไว้ครูบาอาจารย์ท่านได้ทำมาก็ดี ท่านต้อง อดทน เดินจงกรม ท่านก็อดทน นั่งท่านก็อดทน เมื่อจิตใจไม่อยู่ท่านก็ อดทนใช้สติปัญญาอยู่นั่นแหละ จิตมันออกไปก็ดึงมันเข้ามา มันออกไปก็ติดตามมันมาอยู่อย่างนั้น เอาจิตใจมาอยู่กับข้อธรรมกรรมฐานทำอยู่อย่างนี้ก็อาศัยซึ่งความขันติ ความอดทนทั้งนั้นแหละ หากทำไปทำมาอยู่ด้วยความอดทนด้วยความพากเพียรพยายามอยู่ไม่หยุดอย่างนี้ เอาไปเอามาจิตใจก็เลยสงบระงับเป็นสมาธิในขั้นต้นก็ได้ขณิกสมาธิสงบบ้างเล็ก ๆ น้อยๆ ก็ไม่ต้องอ่อนแอท้อแท้อะไร ก็ทำไปเรื่อยๆ เดี๋ยวจิตสงบลึกลงไปถึงอุปจารสมาธิก็นานไปหน่อย อย่างนี้เราก็ไม่ท้อถอย ก็ทำไปเรื่อย ๆ ใช้สติปัญญา

ควบคุมจิตใจของตนเองอยู่ ประคับประคองอยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน ไปเรื่อย ๆ ไม่หยุดเอาไปเอามาจิตใจก็เลยสงบระงับ เป็นสมาธิถึง อัปปนาสมาธิถึงชั่วโมง สองชั่วโมง สามชั่วโมงเกิดขึ้นได้ ก็อาศัยอะไร บุคคลที่จะได้จิตใจให้สงบระงับเป็นสมาธิขึ้นมาได้ ก็อาศัยซึ่งขันติ ความอดทนนั่นเอง ไม่ท้อถอย นั่นเอง จิตใจจึงสงบระงับเป็นสมาธิ ถ้าหากเราขาดขันติความอดทนแล้วมันเสียอย่างไรเสีย โอ๊ย ! ทำไป ทำมาไม่สงบ เดี๋ยวอยากหนีออกแล้วไม่อยากทำต่อไป ผลมันก็เลย ทำจิตใจของตนเองไม่สงบระงับเป็นสมาธิ แล้วก็เสียหายเฉย ๆ ไม่ได้ประโยชน์ ไม่ได้รับความสงบความสุขเหมือนกับบุคคลอื่นอันนี้ แหละเป็นข้อสำคัญ พวกเราท่านทั้งหลาย ควรที่จะพากันทั้งภิกษุ สามเณรและอุบาสก อุบาสิกาก็ดี ขอให้มีขันติความอดทนเอาไว้ใน การทำความเพียรของตนเอง คือฝึกฝนอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ นี่ เป็นหนทางที่พวกเราท่านทั้งหลายเรียกว่า เป็นตบะของนักปฏิบัติ ผู้มีขันติความอดทนเอาไว้อย่างนี้ อดกลั้นเอาไว้ ขยันขันแข็งทำความ เพียรอยู่ไม่ต้องหยุดไม่ต้องอ่อนแอท้อแท้อะไร นี่ต้องอาศัยขันติ ความอดทนนั่นแหละ เอาไว้ดูตั้งแต่สมัยครั้งพุทธกาล ดูบางท่าน บางองค์เดินจงกรมจนเท้าแตกเลยทีเดียว อดทนเอาจริง ๆ ครูบา

อาจารย์บางองค์ในสมัยปัจจุบันนี้เดินจงกรมไปได้ตั้งสองสามชั่วโมงก็มี บางท่านบางค์องค์นั่งทั้งวันทั้งคืนเลยทีเดียว เพราะอะไรท่านจึงนั่งได้ท่านก็ต้องมีขันติความอดทน ท่านอยากบรรลุผลคือความสุขที่จุดหมายปลายทางที่ท่านต้องการเอาไว้ ท่านไม่ย่อหย่อนในความพากความเพียรของท่าน อาศัยซึ่งท่านมีขันติความอดทนครูบาอาจารย์ นักปราชญ์ราชบัณฑิตเมธีทั้งหลายนั้น ที่ท่านทำมานั้นที่เราพากันไปกราบไปไหว้อยู่นั้น อะไรท่านได้ ได้รับมรรค รับผล รับประโยชน์เป็นที่น่ากราบไหว้บูชานั้น ท่านมีขันติความอดทนต่อลิ้นต่อยุง ต่อทุกขเวทนาทั้งนั้นต่อการเดินจงกรมอยู่ในป่าในดงในเขาก็ดี ท่านก็ไม่กลัวช้างกลัวเสืออะไร ลิ้นยุงจะมากัด ไม่กลัวโรคภัยไข้เจ็บอะไร ท่านสู้จริง ๆ นะ ท่านมีขันติความอดทนจริง ๆ ฉันอาหารอยู่ในป่าดงก็ดี มีอะไรตามมีตามได้ ท่านก็สู้ไปได้อย่างนี้ สู้จริง ๆ เดินบางวันทั้งหมดวันยังค่ำก็มี ท่านมีขันติความอดทนจริง ๆ นี่แหละเรามาพิจารณาดู ขันติความอดทนให้บรรลุผล

สมัยครั้งพุทธกาลนั้น อย่างพระจักขุบาลอย่างนี้ ท่านทำความเพียรของท่าน ทำไม่หยุดไม่หย่อนจริง ๆ ทำเอายังไงก็เอาจริง ๆ เลยทีเดียว เอาหมดพรรษาไม่นอน จนดวงตานั้นแตกจึงได้บรรลุผล

แหมองค์นั้นก็เอาจริงเอาจังมากเหลือเกินจึงได้บรรลุผลอันนั้น เราทุกคนทั้งภิกษุสามเณรก็ไม่ทำมากมายถึงขนาดนั้นเลยทีเดียว ยังอยู่ไกลมากเลยทีเดียว

ขันติความอดทนนี้ บางทีเราอาจจะตามใจของกิเลส อยากนอนเราก็นอน อยากนั่งเราก็นั่ง อยากเดินเราก็เดิน อยากไปไหนเราก็ไปตามอำนาจของกิเลส ให้มันสบาย ๆ อยู่อย่างนั้นเลยทีเดียว บัดนี้เราก็บ่นว่าทำสมาธิจิตใจก็ไม่สงบมันฟุ้งซ่านอยู่ตลอด อันนี้มันเป็นอย่างนี้ เมื่อโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นมาในร่างกายก็หงุดหงิดไปหมด ปวดแข้งปวดขา นั่งไม่ทนก็หงุดหงิดไปหมด มันขาดขันติความอดทนนี่แหละ มันจึงไม่เป็นตบะของนักพรต เหตุฉะนั้นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงอยากให้พวกเราท่านทั้งหลาย ทั้งภิกษุสามเณรก็ดี อุบาสก อุบาสิกาก็ดี ต้องให้มีขันติความอดทน

ตั้งแต่เบื้องต้นได้อธิบายมานั้น จนถึงขั้นสุดท้ายนี้ ก็ขอให้พวกเรามีขันติความอดทน ทำความพากความเพียรเพื่อจะฝึกฝนอบรมจิตใจของตนเองให้สงบ เมื่อจิตใจของเราสงบเป็นสมาธิแล้ว เราก็มีขันติความอดทนในสิ่งแวดล้อมทั้งหลาย เราจะใช้วิปัสสนากรรมฐานลำเลียงด้วยปัญญาแยกแยะให้เข้าใจในธรรมะคำสั่งสอนของพระสัมมา

สัมพุทธเจ้า จะเรียนโลกนี้ให้เข้าใจว่าเป็นธรรมชาติ ธรรมดาของโลก เป็นอย่างใด รูปร่างกายเป็นยังไง เกิดขึ้นมายังไง และต้นไม้ ภูเขา รถ เรือ บ้านช่อง ห้วยหนอง คลองบึง สิ่งที่ไม่มีวิญญาณก็ดีนั้น เรียกว่า อนุปาทินกสังขาร สังขารที่ไม่มีวิญญาณก็จะเรียนให้รู้ อุปาทินกสังขาร สังขารที่มีวิญญาณตั้งแต่มดแต่ปลวกมาถึงมนุษย์เรา ท่านทั้งหลายก็มาเรียนรู้ให้เข้าใจอันนี้ก็ต้องมีขันติความอดทนเอาไว้ จึงจะศึกษาสิ่งทั้งหลาย เหล่านี้ให้เข้าใจได้ ถ้าหากเราเข้าใจได้เรา ก็เรียกว่า บุคคลนั้นรู้ธรรมะ ถ้าหากเราไม่เข้าใจให้ถึงธรรมะ ให้รู้จัก ธรรมชาติธรรมดาของเขา เกิดขึ้นมาอย่างไร ตั้งอยู่อย่างใด แล้ว ดับไปอยู่ที่ไหน เราศึกษาไม่เข้าใจแล้ว เราก็ไม่รู้ธรรมะอะไร เราศึกษา ให้เข้าใจก็ด้วยเป็นผู้มีขันติความอดทนเอาไว้นั่นแหละ จึงจะใช้สติ ปัญญาไตร่ตรอง ใคร่ครวญให้ถี่ถ้วนแยกแยะออกมาแล้ว จนถึงรู้ สภาวธรรมเป็นธรรมดาของสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น อันนี้จะได้พากันบรรลุ ผลคุณงามความดี ผลออกมาแล้วก็จะได้มีความสุข ความสบาย ใน การยืน เดิน นั่ง นอน อยู่ที่ไหน

เหตุฉะนั้นพวกเราท่านทั้งหลาย ฟังการเทศนามาแต่ต้นจน อวสานนี้ ก็ขอให้พวกเราจงเป็นผู้มีขันติความอดทนดังได้อธิบายมา

ก็เห็นเวลาพอสมควร ก็ขอยุติการเทศนาไว้เพียงแค่นี้ เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้

แต่นี้ต่อไปก็ขอให้ทุกคนทำความสงบจนไปถึงเวลาพอสมควรจึงออกจากสมาธิ