

วันนี้ขอเสนอสาระดีๆ..ขอให้มี"ความอดทน"

นำเสนอเมื่อ : 19 พ.ค. 2552



✘ "หนูแม่เป็นพีชุนเล็ก ๆ แต่เพราะมีความทนทรหด จึงสามารถแพร่พันธุ์ไปได้ทั่วโลกฉันใด คนเราแม่กำลังทรัพย์ กำลังความรู้ ความสามารถจะยังมีน้อย แต่ถ้ามีความอดทนแล้ว ย่อมสามารถฝึกฝนตนเอง ให้ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ฉันนั้น"

ความอดทนคืออะไร ?

ความอดทน มาจากคำว่า ขันติ หมายถึง การรักษาปกติภาวะของตนไว้ได้ ไม่ว่าจะถูกกระทบกระทั่งด้วยสิ่งอันเป็นที่พึงปรารถนา หรือไม่พึงปรารถนาก็ตาม มีความมั่นคงหนักแน่นเหมือนแผ่นดิน ซึ่งไม่วันไหว ไมว่าจะมีคนทะเลาะไรลงไป ของเสีย ของหอม ของสกปรกหรือของดีงามก็ตาม

งานทุกชั้นในโลกไม่ว่าจะเป็นงานเล็กงานใหญ่ ที่สำเร็จขึ้นมาได้นอกจากจะอาศัยปัญญาเป็นตัวนำแล้ว ล้วนต้องอาศัยคุณธรรมอันหนึ่งเป็นพื้นฐานจึงสำเร็จได้ คุณธรรมอันนั้นคือ ขันติ

ถ้าขาดขันติเสียแล้ว จะไม่มีงานชิ้นใดสำเร็จได้เลย เพราะขันติเป็นคุณธรรมสำหรับทั้งต่อต้านความทอถอยหดหู่ ขับเคลื่อนเร่งเราให้เกิดความขยัน และทำให้เห็นอุปสรรคต่างๆ เป็นเครื่องท้าทายความสามารถ ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า ความสำเร็จของงานทุกชั้น ทั้งทางโลกและทางธรรม คืออนุสาวรีย์ของขันติทั้งสิ้น

โดยเหตุนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “ยกเว้นปัญญาแล้ว เราสรรเสริญว่าขันติเป็นคุณธรรมอย่างยิ่ง” ลักษณะความอดทนที่ถูกต้อง

๑.มีความอดกลั้น คือ เมื่อถูกคนพาลด่า ก็ทำราวกับว่าไม่ได้ยิน ทำหูเหมือนหูกระจก เมื่อเห็นอาการร้ายๆ ก็ทำราวกับว่าไม่เห็น ทำตาเหมือนตาไม้ไผ่ ไม่สนใจใยดี ไม่ปล่อยให้เศร้าหมองไปด้วย ใส่ใจ สนใจ แต่ในเรื่องที่จะทำความเจริญให้แก่ตนเอง เช่น เจริญศีล สมาธิ ปัญญาให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

๒.เป็นผู้ไม่ดูร้าย คือ สามารถข่มความโกรธไว้ได้ ไม่โกรธ
ไม่ทำร้ายทำอันตรายด้วยอำนาจแห่งความโกรธนั้น ผู้ที่โกรธง่ายแสดงว่ายังขาดความอดทน
มีค่าธรรมของท้าวสักกะ เป็นขอเตือนใจอยู่ว่า “ผู้ใดโกรธตอบผู้ที่โกรธก่อนแล้ว
ผู้นั้นกลับเป็นคนเลวกว่า ผู้ที่โกรธก่อน ผู้ที่ไม่โกรธตอบบุคคลผู้กำลังโกรธอยู่ ย่อมชื่อว่า
เป็นผู้ชนะสงครามอันชนะโดยยากยิ่ง” ๓.ไม่ปลุกน้ำตาไหลแก่ใครๆ คือ ไม่ก่อกวนให้แกผู้อื่น
ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือเจ็บแค้นใจจนน้ำตาไหลด้วยอำนาจความเกรี้ยวกราดของเรา

๔.มีใจเบิกบานแจ่มใสอยู่เป็นนิตย์ คือ มีปิติอิ่มเอิบใจเสมอๆ ไม่พยายาม
ไม่โทษฟ้า โทษฝน โทษเทวดา โทษโชครชะตา หรือโทษใครๆ ทั้งนี้
พยายามอดทนทำงานทุกอย่างด้วยใจเบิกบาน

ลักษณะความอดทนนั้น โบราณท่านสอนลูกหลานไว้ย่อๆ ว่า “ปิดหูซ้ายขวา
ปิดตาสองข้าง ปิดปากเสียบาง นอนหนึ่งสบาย” คนบางคนขี้เกียจทำงาน
บางคนขี้เกียจเรียนหนังสือ บางคนเกะกะเกเร พอมีผู้ว่ากล่าวตักเตือนก็เฉยเสีย
แล้วบอกว่าตนเองกำลังบำเพ็ญชั้นดีบารมี อย่างนี้เป็นกรเขาใจผิด
ตีความหมายของชั้นดีผิดไป ชั้นดีไม่ได้หมายถึงการตกอยู่ในสภาพใดก็ตามอยู่อย่างนั้น

“พวกที่จน ก็ทนจนต่อไป ไม่ชวนชวายเป็นมาหากิน จัดเป็นพวกตายด้าน”

“พวกที่โง่ ก็ทนโง่ไป ใครสอนให้ก็ไม่เอา จัดเป็นพวก ตื้อด้าน”

“พวกที่ขี้ว แล้วก็ขี้วอีก ใครห้ามก็ไม่ฟัง จัดเป็นพวก ตื้อดิ่ง”

ลักษณะที่สำคัญยิ่งของชั้นดี คือ ตลอดเวลาที่อดทนอยู่นั้น จะต้องมิเฝ้ามองใส
ไม่เศร้าหมอง

เราสรุปลักษณะของชั้นดีโดยย่อ ได้ดังนี้

๑.อดทนถนอมตัวหรือหลีกเลี่ยงจากความชั่วให้ได้

๒.อดทนทำความดีต่อไป

๓.อดทนรักษาใจไว้ไม่ให้เศร้าหมอง

ประเภทของความอดทน

ความอดทนแบ่งตามเหตุที่มากระทบได้เป็น ๔ประเภทคือ

๑.อดทนต่อความลำบากตรากตรำ เป็นการอดทนต่อสภาพธรรมชาติ
ดินฟ้าอากาศ ความหนาว ความร้อน ฝนตก แดดออก ฯลฯ ก็อดทนทำงานเรื่อยไป
ไม่ใช่เอาแต่โทษเทวดาฟ้าดิน หรืออ้างเหตุเหล่านี้แล้วไม่ทำงาน

๒.อดทนต่อทุกขเวทนา
เป็นการอดทนต่อการเจ็บไข้ได้ป่วยความไม่สบายกายของเราเอง ความปวด ความเมื่อย
ผู้ที่ขาดความอดทนประเภทนี้ เวลาเจ็บป่วย จะร้องครวญคราง พร่ำเพ้อรำพัน หงุดหงิด
ฉุนเฉียวง่าย ผู้รักษาพยาบาลทำอะไรไม่ทันใจหรือไม่ถูกใจ

ก็โกรธง่ายพวกนี้จึงต้องป่วยเป็น ๒ เท่า คือ นอกจากจะป่วยกายที่เป็นอยู่แล้วยังต้องป่วยใจแถมเขาไปด้วย ทำตัวเป็นที่น่าเบื่อหน่ายแก่ชนทั้งหลาย

๓.อดทนต่อความเจ็บใจ เป็นการอดทนต่อความโกรธ ความไม่พอใจ ความขัดใจ อันเกิดจากคำพูดที่ไม่ชอบใจ กิริยามารยาทที่ไม่งาม การบีบบังคับจากผู้บังคับบัญชาและลูกน้อง ความอยู่ดิฐธรรมต่างๆ ในสังคม ระบบงานต่างๆ ที่ไม่คล่องตัว ฯลฯ

คนทั้งหลายในโลกแตกต่างกันมากโดยอัธยาศัยใจคอ โอกาสที่จะได้พอใจเรานั้นน้อยยิ่งคิด เพราะฉะนั้น เมื่อเริ่มเขาหมุ่คนหรือมีคนตั้งแตสองคนขึ้นไป ให้เตรียมขันธ์ไว้ต่อต้านความเจ็บใจ

๔.อดทนต่ออำนาจกิเลส เป็นการอดทนต่ออารมณ์อันน่าใคร่หน้าเพลิดเพลินใจ อดทนต่อสิ่งที่เราอยากทำ แต่ไม่สมควรทำ เช่น อดทน ไม่เที่ยวเตร่ ไม่เล่นการพนัน ไม่เสพสิ่งเสพยาเสพติด ไม่รับสินบน ไม่คอร์รัปชัน ไม่ผิดลูกเมียเขา ไม่เห่ยศ ไม่บำอานาจ ไม่ขี้อ้อ ไม่ขี้อวด เป็นต้น

การอดทนข้อนี้ทำได้ยากที่สุด โบราณเปรียบไว้ว่า “เขาดำแล้วไม่โกรธ ว่ายากแล้ว เขาชมแล้วไม่ยิ้ม ยากยิ่งกว่า” วิธีฝึกให้มีความอดทน

๑.ต้องคำนึงถึงหิริโอตตปปะให้มาก
เมื่อมีความละเอียดและเกรงกลัวตอบาปอย่างเต็มที่ ความอดทนย่อมจะเกิดขึ้น ดังตัวอย่างในเรื่องของพระเตมีย์ใบ

เมื่อครั้งพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังทรงบำเพ็ญบารมีเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ มีอยู่ชาติหนึ่ง พระองค์เกิดเป็นโอรสกษัตริย์นามว่าพระเตมีย์ ขณะอายุได้ ๖-๗ ขวบ ได้เห็นพระราชบิดาสั่งประหารโจรโดยใช้ไฟครอกให้ตาย ด้วยบุญบารมีที่ทำมาดีแล้ว ทำให้พระเตมีย์ระลึกชาติได้ว่าภพในอดีตพระองค์ก็เคยเป็นกษัตริย์ และก็เคยสั่งประหารโจร ทำให้ตองตกรอกอยู่ชานาน จึงคิดว่า ชาตินี้เราตองเป็นกษัตริย์อีก ก็ตองมาโจรอีก แลวกก็จะตกรอกอีก

ตั้งแต่นั้นมา พระเตมีย์จึงแกล้งทำเป็นใบ ทำเป็นอ่อนเปลี้ยเสียขาไม่ขยับเขื่อนรางกายพระราชบิดาจะเอาขนมเอาของเล่นมาล่อก็ไม่สนใจ จะเอามตมาไต ไรมากัด เอาไฟมาเผารอบตัวให้รอน เอาขางมาทำทาจะแวงก็เฉย ครึ่งถึงวัยหนุ่ม จะเอาสาว ๆ สวย ๆ มาล่อก็เฉยเพราะคำนึงถึงภัยในนรก หิริโอตตปปะเกิดขึ้นเต็มที่ จึงมีความอดทนอยู่ได้

นาวันเข้าพระราชบิดาเห็นว่า ถ้าเอาพระเตมีย์ไว้ก็จะเป็นกาลกณีกะบ้านเมือง จึงสั่งให้คนนำไปประหารเสียนอกรเมือง เมื่อออกมาพนเมืองแล้ว พระเตมีย์ก็แสดงตัวว่าไม่ได้พิการแต่อย่างใด มีพลังกำลังสมบูรณ์พร้อม แลวกก็ออกบวช ตอมาพระราชบิดา ญาติพี่น้อง ประชาชนก็ได้ออกบวชตามไปด้วยและได้สำเร็จฌานสมาบัติกันเป็นจำนวนมาก

๒.ต้องรู้จักเชิดอารมณ์ที่มากระทบนั้นให้สูงขึ้น คือ นึกเสียว่า ที่เขาทำแก่เราอย่างนั้นนะดีแล้ว เช่น เขาตา ก็นึกเสียว่าดีกว่าเขาดี

เขาดีกก็หนีกลัวเสียว่าดีกว่าเขาฆ่า เมียที่มีชู้ยังดีกว่าเมียที่ฆ่าตัว
ตัวมีเมียหนีก็ยิ่งดีกว่าตัวที่ฆ่าเมียเพราะเห็นแก่หญิงอื่น ถ้าเปรียบกับการชุกมวย
การสู้แบบนี้ก็คือการหลบหมัดของคุณต่อสู้ โดยวิธีหมอบลงทำให้หมัดเขาครอมหัวเราไปเสีย
เราไม่เจ็บตัว ตัวอย่างในเรื่องนี้ ดูได้จากพระปुณณะเถระ

พระปุณณะเดิมเป็นชาวสุนาปรีนตะ
ไปค้าขายที่เมืองสาวัตถีได้ฟังเทศน์จากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
เกิดความเลื่อมใสศรัทธาจึงออกบวช

ครั้นบวชแล้วการทำสมาธิภาวนาไม่ได้ผล เพราะไม่คุ้นกับสถานที่
ท่านคิดว่าภูมิอากาศที่บ้านเดิมของท่านเหมาะแก่บวชมากกว่า
จึงทูลลาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า รับสั่งถามว่า

“เธอแน่ใจหรือ ปุณณะ, คนชาวสุนาปรีนตะนั้นดูร้ายมากหนักทั้งหยาบคายด้วย
เธอจะทนไหวหรือ”

“ไหวพระเจ้าข้า”

“นี่ปุณณะ ถ้าคนพวกนั้นเขาตำเธอ เธอจะมีอุบายอย่างไร”

“ข้าพเจ้าก็จะคิดว่าถึงเขาจะตำก็ยิ่งดีกว่าเขาตบต่อยด้วยมือพระเจ้าข้า”

“ถ้าเผื่อเขาตอยเออละ ปุณณะ”

“ก็ยิ่งดีพระเจ้าข้า ดีกว่าเขาเอาก้อนหินขว้างเอา”

“ก็ถ้าเขาเอาก้อนหินขว้างเออละ”

“ข้าพระองค์ก็จะคิดว่า ก็ยิ่งดีพระเจ้าข้า ดีกว่าเขาเอาไม้ตะพดตีเอา”

“โออ ถ้าเผื่อเขาหวดด้วยตะพดละ”

“ก็ยิ่งดีพระเจ้าคะ ดีกว่าถูกเขาแทงหรือฟันด้วยหอกดาบ”

“เออละ ถ้าเผื่อคนพวกนั้นเขาจะฆ่าเธอด้วยหอกด้วยดาบละ ปุณณะ”

“ข้าพระองค์ก็จะคิดว่า มันก็เป็นการดีเหมือนกัน พระเจ้าข้า”

“ดีอย่างไร ปุณณะ”

“ก็คนบางพวกที่คิดอยากตาย
ยังต้องเสียเวลาเที่ยวแสวงหาศีลตราวุธฆ่าตัวเอง แต่ข้าพระองค์ มีโชคดีกว่าคนพวกนั้น
ไม่ต้องเสียเวลาไปเที่ยวหาศีลตราวุธอย่างเขา”

“ดีมาก ปุณณะ เธอคิดได้ดีมาก เป็นอันตกลง
เราอนุญาตให้เธอไปทำหน้าที่ความเพียร ที่ตำบลสุนาปรีนตะได้”

พระปุณณะกลับไปเมืองสุนาปรีนตะแล้ว ทำความเพียร ในไม่ช้าใจก็หยุดหนึ่ง
เข้าถึงพระธรรมกายไปตามลำดับ จนได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์

นี่คือเรื่องของพระปุณณะ นักอดทนตัวอย่าง
ซึ่งอดทนได้โดยวิธีเชิดอารมณ์ที่มากกระทบนั้นให้สูงขึ้น

๓. ต้องฝึกสมาธิมากๆ เพราะทั้งขันธ์และสมาธิเป็นคุณธรรมที่เกี่ยวพันกัน
ขันธ์จะหนักแน่นก็ต้องมีสมาธิรองรับ สมาธิจะก้าวหน้าก็ต้องมีขันธ์เป็นพื้นฐาน
ขันธ์อุปมาเหมือนมือซ้าย สมาธิอุปมาเหมือนมือขวา จะกลางมือ
มือทั้งสองข้างจะต้องช่วยกันกลาง จึงจะสะอาดดี

มีตัวอย่างของผู้มีความอดทนเป็นเลิศอีกท่านหนึ่ง คือ พระโสมสภาคเถระ

พระโสมสภาคเถระ
เป็นพระที่ทำสมาธิจนสามารถระลึกชาติได้แต่ยังไม่หมดกิเลส
วันหนึ่งท่านนั่งสมาธิอยู่กลางแจ้ง พอถึงตอนเที่ยงแดดส่องเหนือไหล่ท่วมตัวท่าน พวก

ลูกศิษย์จึงเรียนท่านว่า “ท่านขอรับ นิมนต์ท่านนั่งในที่ร่มเถิด อากาศเย็นดี”
พระเถระกล่าวตอบว่า “คุณ จันหนึ่งในที่นี้ เพราะกลัวต่อความร้อนนั่นเอง”
แล้วมานั่งพิจารณาอเวจีมหานรกเรื่อยไป เพราะเคยได้ตกนรกมาหลายชาติ
เห็นว่าความร้อนในอเวจีที่เคยตก ร้อนกว่านี้หลายร้อยหลายพันเท่า ท่านจึงไม่ลุกหนี
ตั้งใจทำสมาธิต่อไป จนในที่สุดได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์

พวกเราก็มีข้อคิดเตือนใจอยู่ว่า

“ที่อ้างร้อนนัก หนาวนัก ขี้เกียจภาวนา ระวัง จะไปร้อนหมกไหม้ในอเวจี
หนาวเสียดกระดูกในโลกันต์”

อานิสงส์การมีความอดทน

๑. ทำให้กุศลธรรมทุกชนิดเจริญขึ้นได้
๒. ทำให้เป็นคนมีเสน่ห์ เป็นที่รักของคนทั้งหลาย
๓. ทำให้ตัดรากเหง้าแห่งความชั่วทั้งหลายได้
๔. ทำให้อยู่เย็นเป็นสุข ทุกอิริยาบถ
๕. เชื่อว่าได้เครื่องประดับอันประเสริฐของนักปราชญ์
๖. ทำให้ศีลและสมาธิตั้งมั่น
๗. ทำให้ได้พรหมวิหารโดยง่าย

๘. ทำให้บรรลุผลนิพพานโดยง่าย “บุคคลอดทนต่อคำของผู้สูงกว่าได้ เพราะความกลัว อดทนถ้อยคำของผู้เสมอกันได้ เพราะเหตุแห่งความแข่งดี ส่วนผู้ใดในโลกนี้ อดทนต่อคำของคนเร็วกว่าได้ สัตบุรุษทั้งหลายกล่าววา ความอดทนนั้นสูงสุด”

(พุทธพจน์)
