



# ขั้นดี - ความอดทน

โดย

พระอาจารย์เปลื้อง ปัญญาปทีโป  
วัดอรุณวิเวก อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่



พระอาจารย์เปลื้อง ปัญญาปทีโป

# ขันติ - ความอดทน

พระอาจารย์เปลี่ยน ปัญญาปกติโป

ผู้มีจิตศรัทธาร่วมกันบริจาค

ตุลาคม ๒๕๕๓

จำนวน ๑๑,๙๙๙ เล่ม

พิมพ์ที่: บริษัท นักพิมพ์พันธ์ตั้ง จำกัด

๓๓/๔-๕ ด.เชียงใหม่ - ทางดง

ต.แม่เหียะ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๑๐๐

โทร. (๐๕๓) ๘๐๔๙๐๘,

แฟกซ์ (๐๕๓) ๘๐๔๙๐๘

## ขันติ ความอดทน

โดย

พระอาจารย์เปลี่ยน ปัญญาปกติโป

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

“ขันติ ปรมํ ตโป ติตฺติขา ติ”

ณ บัดนี้ จะอธิบายขยายเนื้อความศาสนธรรมคำสั่งสอน  
ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พอเป็นเครื่องประดับสติปัญญา  
เพิ่มพูนบารมีพุทธบริษัฏ อุบาสก อุบาสิกา สาธุชนทั้งหลาย ที่ได้  
มาพริกพร้อมกันอยู่ในสถานที่นี้ ในวันนี้จะแสดงเรื่องขันติความ  
อดทน เป็นหนทางที่ให้บรรลุมรรคผล ไปถึงจุดหมายปลายทาง

ที่บุคคลที่พึงปรารถนาตั้งเอาไว้ได้ เหตุฉะนั้นองค์สมเด็จพระสัมมา  
สัมพุทธเจ้าจึงอยากให้เราทุกท่านทั้งหลายเป็นผู้มีขันติความอดทน  
อดกลั้น ทนทาน เป็นคบะของนักปฏิบัติอันจะได้บรรลุผลคุณงาม  
ความดีที่เราต้องการให้เกิดให้มีขึ้นแก่ตนเองได้ การที่พวกเราท่าน  
ทั้งหลายมามีความตั้งใจชวนขวดยหาซึ่งคุณงามความดี เพื่อที่จะให้  
ได้เป็นที่พึงของเรานั้น อันคนเราที่เกิดขึ้นมาร่วมโลกอยู่ด้วยกัน การที่  
บุคคลเราจะมีขันติสมาเสมอกันนั้นเป็นของยาก หากบุคคลเป็นผู้ ไม่มี  
มีศรัทธาและเป็นผู้ไม่มีความอดทนขยันหมั่นเพียรในการกระทำกิจการ  
งานหน้าที่ของตนด้วยเป็นผู้มีขันติความอดทนแล้ว ผลก็จะไม่ได้ดีอะไร  
เกิดขึ้นมาแก่ตนเองออกมา แม้อุบาสก อุบาสิกา พุทธบริษัททั้งหลาย  
ก็ดี จะทำการงานอะไรให้สำเร็จลุล่วงไปได้นั้น ก็อาศัยต้องมีขันติ  
ความอดทนกันทั้งนั้น การที่บุคคลเรามีความอดทนนี้ เป็นสิ่งที่มีผล  
มีประโยชน์ยิ่งใหญ่ไพศาลจนทำให้บุคคลนั้นบรรลุมรรคผล เข้าสู่เมือง  
นฤพานได้ ตั้งแต่สมัยครั้งพุทธกาลโน้นผ่านมาแล้วก็ดี ก็มีนัก  
ปฏิบัติทั้งหลายได้พากันเป็นผู้ขยันขันแข็ง มีความอดทน อดกลั้น  
ทนทานจริงๆ นั้นได้บรรลุผลความดีมีผลมาากแล้ว เหตุฉะนั้นเมื่อ  
ในปัจจุบันนี้ก็เหมือนกัน หากบุคคลทำอะไรทุกสิ่งทุกอย่างทำด้วย

เป็นผู้มีขันติความอดทนแล้ว ในการกระทำงานด้านวัตถุก็ดี ด้าน  
การรักษาศีลก็เหมือนกันนั่นก็ดี ด้านการนั่งทำสมาธิ นั่งเจริญเมตตา  
ภาวนาฝึกฝนอบรมจิตใจนั้นก็เหมือนกัน ก็อาศัยซึ่งขันติความอดทน  
กันทั้งนั้น ขันติความอดทนนี้เป็นของที่มีประโยชน์มากมาย เป็นหน  
ทางที่นักปฏิบัติทั้งหลายท่านสรรเสริญเอาไว้ นักปราชญ์ทั้งหลายที่ท่าน  
จะได้เป็นนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลายนั้น ก็อาศัยซึ่ง ท่านมี  
ขันติความอดทน ทำอะไรแม้การงานทางภายนอกก็เหมือนกัน บุคคล  
ทำการงานนั้นจะสู้ทนต่อกิจการงานนั้นๆ ไม่คิดถึงความเหน็ดเหนื่อย  
เมื่อยล้า อะไรนั้นอย่างหนึ่ง ก็มีความอดทนทั้งร้อนและทั้งหนาว  
ท่านก็ไม่ย่อท้อ ไม่ย่อหย่อน สู้ทนต่อความหนาว สู้ทนต่อความร้อน  
อันนี้ก็เรียกว่าขันติความอดทน ทำการงานนั้นด้วยเป็น ผู้มีความ  
อดทนอยู่ กิจการที่กระทำงานนั้นจึงจะสำเร็จลุล่วงไปได้ การงาน  
ทางโลกนั้นมีมากมายหลายสิ่งหลายอย่างนานัปการ การที่จะทำการ  
งานในกิจต่าง ๆ มีมากมาย จะพรรณนาไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ การงาน  
ทั้งหลายเหล่านั้นจะสำเร็จไปได้ก็อาศัยซึ่งมีความพากความเพียรและ  
พยายาม มีขันติความอดทนกันทั้งนั้น งานนั้นจึงสำเร็จลุล่วงไปได้  
รับผลรับประโยชน์ ให้ได้รับซึ่งความสุขความสบายได้ งานแต่ละชิ้น

ละอันเรามาพากันพิจารณาให้เข้าใจเช่นนี้ งานภายนอกทุกสิ่งทุกอย่างสำเร็จไปด้วยดีก็เพราะบุคคลนั้นมีขันติความอดทนกระทำอยู่ งานนั้นจึงสำเร็จไปได้ดังประสงค์ แม้คนจะทำบุญทำทานการกุศลที่ดีจะไปทีไหนทีนี้ด้วยความทุกข์ยากลำบากในการทำอาหารการกิน ทำบุญทำกุศลเหมือนกัน คนจะสร้างกุฏิ วิหาร ศาลา โรงร้าน ก็ดี ขุดบ่อน้ำ ก่อถนนให้คนไปมาสะดวกสบายก็ดี ก็ต้องอาศัยซึ่งขันติความอดทนเหมือนกัน คนจะทำยารักษาโรครักษาไข้เจ็บให้สำเร็จเป็นหยูกเป็นยาขึ้นได้ บำบัดโรครักษาไข้เจ็บก็ต้องมีขันติความอดทนมีความเพียรขยันขันแข็งอยู่ไม่ย่อหย่อน ทำหยูกทำยานั้นก็จะสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ได้เป็นยามาบำบัดโรครักษาไข้เจ็บของคนได้ ก็ต้องมีขันติความอดทนทั้งนั้น ยาจึงสำเร็จมาได้ด้วยการเสาะแสวงหาเคมีต่าง ๆ และรากไม้ต้นไม้ก็ดี ด้วยการแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มารวบรวมเข้ากันนั้น ต้องมีความอดทน ยานั้นจึงจะสำเร็จไปได้ ผลออกมาก็ได้ใช้รักษาโรครักษาไข้เจ็บบำบัดทุกข์เวทนาให้หายไป ได้รับซึ่งความสุขความสบายไปได้ ก็ด้วยอาศัยซึ่งขันติความอดทนทั้งนั้น เรามาพากันพิจารณาให้เข้าใจเช่นนี้แหละว่า งานทั้งภายนอกทั้งหลายเหล่านี้ก็อาศัยซึ่งขันติความอดทน การกระทำนั้นจึงได้รับผลรับประโยชน์ออกมาได้

ได้รับซึ่งความสุขได้นี้แหละ มาพิจารณาดูอย่างนี้อีกอย่างหนึ่ง

ขันติความอดทนอีกอย่างหนึ่งนั้น ขันติความอดทนในการที่บุคคลจะไม่โกรธ ไม่โกรธ ไม่หลง อันนี้มาพิจารณาลงไปให้เข้าใจอีกอย่างหนึ่ง การที่บุคคลจะรักษาศีลก็ต้องมีขันติ ความอดทนก็ออกมาจากที่ไหน คือความไม่โกรธ คำว่า ความไม่โกรธนี้ ก็มองเห็นได้ว่าคนที่ไม่อยากมาก เพราะถ้าหากมีความอยากมากเกิดขึ้นแล้ว เราก็ใช้ขันติความอดทนเอาไว้ เหมือนบุคคลที่จะฆ่าสัตว์ตัดชีวิตก็ดี ก็ต้องมีขันติความอดทนไม่กระทำ อटकั้นเอาไว้ ศีลของตนเองจึงจะได้ในข้อที่ ๑ ก็คือรักชีวิตของบุคคลอื่น สัตว์อื่น เหมือนกับชีวิตของตนเองนั้นแหละ ก็เพราะอะไรจึงจะเกิดขึ้นมาได้ ก็เพราะเรามีขันติความอดทนเอาไว้ ความโกรธ ความโทสะพยาบาทจะเกิดขึ้นไม่ได้ก็อาศัยซึ่งขันติความอดทนเอาไว้เหมือนกัน มันจึงไม่ฆ่าสัตว์ เบียดเบียนสัตว์ และเบียดเบียนเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ทูบตีฆ่าฟันรันแทงกัน อटकั้นเอาไว้ อันนี้ก็อาศัยซึ่งขันติความอดทนศีลข้อที่ ๑ จึงได้ ขันติความอดทนจะได้ศีลข้อที่ ๒ นั้น เมื่อเห็นทรัพย์สินสมบัติของบุคคลอื่นมากมายก่ายกองก็ดี เห็นสิ่งของต่าง ๆ นานาก็ดี ไปเห็นอยู่ที่ใดก็ไม่คิดจะฉ้อจะโกงเอาของบุคคลอื่นนั้น

มาเป็นของตน เพราะอดกลั้นเอาไว้ คิดถึงใจของบุคคลอื่น คิดถึงบุคคลอื่นหามาได้ยากด้วยความลำบาก ตนเองก็จึงอดกลั้นเอาไว้ ถ้าหากเราไม่มีขันติความอดทนแล้วมันก็จะป่วนเป็นโจรเป็นขโมย ทั้งปล้นทั้งจี้ เอาทรัพย์สินสมบัติของบุคคลอื่นได้ เพราะอาศัยอะไรจึงเป็นเช่นนั้นไม่ได้ ก็เพราะอาศัยซึ่งเป็นผู้มีขันติความอดทน อดกลั้นเอาไว้ จึงไม่ให้ล่วงเกินในศีลข้อนี้ไป อันนี้เรียกว่า ขันติ ความอดทนได้ ศีลข้อที่ ๒ เป็นผลออกมา ขันติความอดทนนั้น อันที่บุคคลเห็นสามีภรรยาซึ่งกันและกันแล้วไม่ล่วงเกินก็อาศัย ซึ่งมีขันติความอดทนอยู่ในใจ ไม่เหยียบย่ำจิตใจของบุคคลอื่น เมื่อมีความอดกลั้นอดทนเอาไว้แล้ว เป็นผู้ที่มีขันติตั้งอยู่ในใจแล้ว ก็ไม่ล่วงเกินสามีภรรยาของบุคคลผู้ใดไปได้ ก็ได้ศีลข้อที่ ๓ ขันติความอดทนจะรักษาศีลข้อที่ ๔ ได้ ก็อาศัยซึ่งว่ามองเห็นแล้วว่าการพุดจาปราศรัยของบุคคลให้มีสัจจะจริง ตรงไปตรงมานั้นมีคุณค่ามีสาระมีประโยชน์ เป็นการพุดจาปราศรัยที่ไม่มีโทษอะไร ถ้าหากพุดจาปราศรัยไม่มีความซื่อสัตย์สุจริตแล้ว คนอื่นเขาจะไม่เชื่อฟังคำพูดของเรา คำพูดของเรา ก็จะเสียประโยชน์ ก็เลยมีขันติความอดทนไม่โกหกบุคคลอื่น จึงพุดจาปราศรัยคำซื่อสัตย์สุจริตตรงไปตรงมาต่อกัน ก็อาศัยอะไร ก็อาศัยซึ่งขันติความอดทน

นั้นไม่ล่วงศีลของตนเองไปได้ นี่ขันติความอดทนก็เป็นประโยชน์ได้ ศีลข้อที่ ๔ การขันติความอดทนจะได้ศีลข้อที่ ๕ นั้น แม้จะเห็นสุรายาเมาอยู่ที่ไหน แค้ป ฟีน เฮโรอินอยู่ที่ใดก็ตามเราจะเห็นอยู่ที่ใดแล้ว จะมีขันติความอดทนเอาไว้ว่าของนี้มันเป็นของที่มีภัยและมีโทษเป็นฐานแห่งประมาท เสียวกิริยามารยาทของมนุษยธรรม ผู้ตั้งอยู่ในธรรมจึงมีขันติความอดทนเอาไว้ไม่ล่วงเกิน ไม่ดื่มสุรา สูบกัญชา ยาฟีน แค้ป เฮโรอิน ผงขาวอะไร เพราะอะไร เพราะคนนั้นมีขันติความอดทนอดกลั้นเอาไว้ ไม่ล่วงเกินศีลของตนก็เลยเป็นผู้มีศีล อันนี้แหละเรามาศึกษาให้เข้าใจ บุคคลจะตั้งอยู่ในศีลได้ก็ต้องอาศัย ซึ่งเป็นผู้มีขันติความอดทนเอาไว้ด้วยไม่เจตนาล่วงเกินในศีลของตนเองนั้นไป ตนเองก็เลยเป็นผู้มีศีลมีธรรมเกิดขึ้นในตน อย่างนี้ก็เรียกว่าขันติความอดทนให้ผลให้บุคคลเป็นผู้มีศีลมีธรรมเกิดขึ้น

ถ้าผู้รักษาศีล ๘ ก็ได้ ก็มีขันติความอดทนไม่รับประทานอาหารในเวลาตั้งแต่ตอนเที่ยงวันแล้วไปจนถึงวันใหม่ ก็อาศัยซึ่งว่าเป็นผู้มีขันติความอดทนนั่นเอง เพราะต่อสู้ต่อความหิว ความกระหาย ไม่ย่อหย่อน เป็นคนที่กล้าหาญอดกลั้นเอาไว้ เราก็เลยได้ศีลข้อที่ ๖ เพิ่มเติมเข้าไปอีก ศีลข้อที่ ๗ ก็ได้ เราไม่ไปเที่ยวคูลีเกลละครก็ดี

คิดสี่ตีเป่า ร้องรำทำเพลงอะไร เราไม่ทักทรงดอกไม้ ทาเครื่องลูบไล้  
ของหอมกระแจะจันทร์ต่าง ๆ เหล่านี้อะไร มีขันตอดทนเอาไว้ไม่  
ดับแต่ในสิ่งเหล่านั้นเพื่อให้ตนเองนั้นเปลิดเปลินกับสิ่งทั้งหลาย  
เหล่านั้น นี่ มีขันตอดทนเอาไว้ก็เลยได้สี่ลข้อที่ ๗ สี่ลข้อที่ ๘ นั้น  
เราก็มีขันตอดทนเหมือนบุคคลออกมาจากบ้านของตนเอง ถ้าเรา  
นอนอยู่ในบ้านเราก็นอนอยู่ในห้องแอร์ก็ดีหรือมีพัดลมเป่าสบายอย่างนี้  
อยู่ที่สะดวกสบายนอนเบาเมาะนม หรือมีเตียงสปริงนอนอยู่อย่าง  
สะดวกสบายอะไรอย่างนี้ อยู่ที่โอโงะอะไรอย่างนี้ เมื่อตนเองนั้นออก  
มาได้ ออกจากเบาเมาะนม ออกจากห้องแอร์ ออกจากพัดลม  
เป่าให้เย็นสบาย ละออกมาได้ เมื่อตนเองละออกจากสิ่งทั้งหลาย  
เหล่านั้นได้ ไม่ติดอยู่ในสัมผัสอย่างนั้นออกมาอนเสื่อผืนหนึ่ง ผ้าปู  
ผืนหนึ่งก็ดี นอนกระดานก็มีความขันตอดทนอยกได้สี่ลข้อนี้เอาไว้ได้  
ให้เป็นผู้มีสี่ล ๘ เกิดขึ้น เพราะอะไรก็เพราะขันตอดทน เมื่อ  
นอนในสิ่งที่มีความแข็งความเจ็บปวดอยู่บ้าง แต่อดทนเอาไว้เพราะ  
อยากได้สี่ล อยากเป็นผู้มีสี่ลมีธรรมเกิดขึ้น อันนี้แหละเรียกว่าขันต  
อดทน ก็ทำให้บุคคลนั้นมารักาศีลอุโบสถสี่ล สี่ล ๘ ได้โดย  
บริบูรณ์ ก็อาศัยอะไรจึงได้สี่ลบริบูรณ์ ก็อาศัยซึ่งมีขันตอดทน

ตั้งเอาไว้ บุคคลนั้นจึงเป็นผู้ได้สี่ลเป็นผู้มีสี่ลเกิดขึ้นแก่ตนเองดังนี้  
นี้แหละขันตอดทนอดทนมีผลมีประโยชน์มากอีกอย่างหนึ่ง

ขันตอดทนอดทนนั้นอีกอย่างหนึ่งอะไร ขันตอดทนต่อ  
ความโกรธ เมื่อหากเราพิจารณาดูแล้วว่า ความโกรธจะเกิดขึ้น  
โทสะจะเกิดขึ้น พยาบาทจะเกิดขึ้นเพราะอะไรเพราะคนเรานี้อยู่ด้วย  
กันไปมาหาสู่ซึ่งกันและกันแล้ว การแสดงด้วยกายอย่างใดอย่างหนึ่ง  
ที่ไม่ถูกต้องจริตนิสัยต่อกัน เหมือนจะฆ่า จะทุบ จะตี มองหน้า  
มองตากัน เหมือนโกรธ เหมือนเคียด เหมือนแค้นกัน จะขบ จะกัด  
กันกินนี้ อันนี้ก็มิอย่างหนึ่ง การพูดจาปราศรัยนิทานต่าง ๆ นานา  
เกิดขึ้นนานัปการทั้ง ๑๐ อย่าง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัส  
ไว้ว่า การที่บุคคลจะมีขันตอดทนต่ออารมณ์ที่จะเกิดขึ้น  
แก่ตนเอง ด้วยสายตาเราได้เห็น เห็นสิ่งต่าง ๆ นานา คนอื่นแสดง  
แบบนั้นแบบนี้ เหมือนจะทุบ จะตี จะฆ่า จะฟัน จะแทงก็ดี เรามี  
ขันตอดทนเอาไว้ เขาไม่ได้มาทุบ มาตีเราอะไร เราก็มีความ  
อดทนอดกลั้นเอาไว้ ไม่ให้ตนเองมีความโกรธเกิดขึ้นในจิตใจ  
ของเรา ก็ด้วยอาศัยซึ่งขันตอดทนเอาไว้นั่นเอง ความโกรธจึง  
ไม่เกิดขึ้น โทสะก็จะไม่เกิดขึ้น พยาบาทก็จะไม่เกิดขึ้น ก็บุคคลนั้น

มีขันติความอดทนเอาไว้

บัดนี้ขันติความอดทนอีกอย่างหนึ่ง เมื่อบุคคลอื่นเขามานินทาต่าง ๆ นานา ว่าคนนั้นไม่ใช่ออย่างนั้นอย่างนี้ คนนั้นเหมือนกับสัตว์เดรัจฉานอะไร หรือว่าคนจนทุกข์ไร้เจ้เจิญใจทุกข์จนก็ดี หรือว่าคนนั้นเป็นคนขี้ร้ายขี้เหร่ก็ดี อย่างนี้ต่าง ๆ นานา ที่เขาจะตติณินินทา คนนั้นทำไม่ใช่ออย่างนั้นอย่างนี้อะไร คนขี้เกียจขี้คร้านอะไรนานาต่าง ๆ มันมีมากมาย อันการนินทาซึ่งกันและกันนั้น กระทบกระเทือนซึ่งกันและกันด้วยคำพูดจา ปราศรัยออกมานั้น เหตุฉะนั้นบุคคลที่จะไม่โกรธต่อบุคคลอื่นนั้น ก็ต้องมีขันติความอดทนเอาไว้ ต่อสู้อต่อกำนิทาต่าง ๆ นานา มองดูแล้วว่าองค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราเป็นบรมครู ก็มารู้มาทำความเข้าใจว่ากำนิทานานาต่าง ๆ นั้น บางทีนั้นเราทำต้อยอยู่เขาก็ว่าเราทำไม่ดีไม่ถูก เราขยันขันแข็งอยู่ทำงานเขาก็ว่าไม่ขยันขันแข็งอะไร นานาต่าง ๆ ในโลกนี้เขาจะเก็บรวบรวมมาคำ มานินทาให้เราต่าง ๆ ได้ กำนิทานั้นมีมากมายหลายอย่าง สมมุติขึ้นมาหลายชาติหลายภาษา หลายภาคหลายเผ่า หลายหมู่หลายกลุ่มอย่างนี้ มันมีกำนิทานานาต่าง ๆ เกิดขึ้นกระทบกระเทือนซึ่งกันและกัน มันดังเข้ามาในหู สัตถุญาจำไว้ ลงมาถึง

จิตวิญญาณที่ควบคุมใจอยู่วิญญาณก็หมายรู้ว่าเขาคำเราอย่างนั้นอย่างนี้ เขากระทบกระเทือนเราอย่างนี้ เขาตติณินินทาเราอย่างโน้นอย่างนี้ นานาต่าง ๆ เกิดขึ้นทั้งหลายเหล่านี้แหละ กำนิทาทั้งหลาย เรามาพิจารณาดูแล้วว่าพวกเรานี้ยังไม่เป็นคนที่มีปัญญาเฉลียวฉลาดอะไร ยังไม่บรรลุมรรคผลนิพพานอะไร ไม่ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์อะไร ตั้งแต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าโน้น เป็นคนวิเศษวิโสบริสุทธิ์บริบูรณ์ที่สุด เลื่องลือดังสนั่นหวั่นไหวทั่วโลก แต่ก็ยังมีคนนินทาอยู่ต่าง ๆ นานาอยู่นั่นเอง ใสร้ายป้ายสีต่าง ๆ นานาอยู่เหมือนกัน ประสาพวกเรานี้ทุกคนนั้นไม่เป็นคนวิเศษอะไร เขาก็คำทั้งวันทั้งคืน นินทาทั้งวันทั้งคืนซิ เมื่อเขานินทาต่าง ๆ นานาทั้งวันทั้งคืนอย่างนี้ เราจะทำอย่างไรเราจึงจะไม่โกรธไม่มีโทสะเกิดขึ้น ไม่มีพยาบาทเกิดขึ้นแก่เรา ในจิตใจของเราให้จิตใจของเราเศร้าหมอง ก็ต้อยอาศัยซึ่งขันติความอดทนนั่นเอง เราก็นึกถึงพระผู้มีพระภาคเจ้าโน้น ท่านบริสุทธิ์ยังมีคนนินทากาเลต่าง ๆ ได้ แต่พวกเราท่านทั้งหลายนี้ ทั้งภิกษุสามเณร อุบาสก อุบาสิกา เขาก็นินทาทั้งวันยังคำซิ ถ้าเรายังไม่บริสุทธิ์บริบูรณ์ บางทีเขาอาจจะนินทาเรา เราไม่ดีจริง ๆ ก็มี บางทีเราต้อยอยู่เขาก็นินทา โลกนี้มันเป็นอย่างนี้ เราก็เรียนให้เข้าใจว่า

โลกนี้ทำดีมันก็นินทา ทำไม่ดีมันก็นินทา อยู่เฉย ๆ มันก็ต้องนินทา มันมีปากแล้วแต่มันจะพูดไป ทั้งหญิงและทั้งชายก็ดี ภิกษุสามเณร ก็เหมือนกัน ยังนินทากันอยู่เหมือนกัน แต่ญาติโยมนั้นมันก็เป็นธรรมดา ก็ต้องนินทากันอยู่ จะทำดีแค่ไหนพวกเรามาปลงใจลงอย่างนี้ซิ เพื่อจะให้รู้ให้เข้าใจว่า อะไรดี อะไรชั่ว อะไรทำอย่างไร ใครพูดก็ คนนั้นชิบابل คนพูดเขาก็บابل เขาก็ก่อเหตุขึ้นมาเองของเขา เรียกว่ากรรมเป็นของของตน เขากระทำความอะไรด้วยกายของเขา เขาพูดจาปราศรัยอะไรไม่ดีด้วยปากเขา เขาก็ต้องเป็นบابلของเขาเอง ถ้าคนอื่นดีอยู่ว่าไม่ดีมันก็ต้องเป็นบابل อันนี้แหละพวกเราท่านทั้งหลาย มาพิจารณาอย่างนี้ เมื่อพิจารณาเข้าไปอย่างนี้แล้วมันก็มีขันติความอดทนเอาไว้ อटकั้นเอาไว้อย่าให้มันโกรธเขา ความโกรธอย่าให้มันโกรธเขา เป็นเรื่องของเขาไม่ใช่เรื่องของเรอ อย่าให้มีโทสะเกิดขึ้นถึงทุบถึงตีคนอื่น อटकั้นอดทนเอาไว้อย่าให้มีพยาบาทอาฆาตจองเวร แข่งชั๊กหักกระดูกคนอื่นขึ้นภายในใจ จะทำลายล้างผลาญชีวิตของเขาให้ย่อยยับดับไปอย่าให้ดวงจิตดวงใจของเราเกิดขึ้นอย่างนั้น ให้กิเลสความโกรธนี้โทสะพยาบาทนี้มาเหยียบย่ำจิตใจของเรา ให้เป็นผู้มีขันติความอดทนเอาไว้ ตั้งใจอดกั้นเอาไว้ อย่าให้มันแสดงออก

มา ถ้าบุคคลใดมีขันติความอดทนอดกั้นเอาไว้ได้ไม่ให้อันชุนเคือง อยู่ภายในใจ ก็ใช้สติปัญญาประคับประคองควบคุมเอาไว้ ตั้งใจอดกั้นเอาไว้อย่าให้มันรั่วไหลออกมาภายนอก อย่าให้มันรั่วไหลออกมาทางปาก อย่าให้มันรั่วไหลออกมาทางกายถึงทุบถึงตีคนอื่นแสดงออกมา ให้เป็นผู้มีขันติความอดทน โสรจจะความสงบเสงี่ยมเจียมตัวเอาไว้ พยายามที่จะประคับประคองจิตใจของตนเองด้วยเป็นผู้มีสติปัญญาเอาไว้ นี่แหละเป็นเรื่องที่สำคัญ มันจะเป็นผลเป็นประโยชน์ให้เรา เป็นคนที่มีความอยู่สง่า หากบุคคลนี้มีขันติความอดทน โสรจจะความสงบเสงี่ยมเจียมตัว นั่งอยู่สบาย ไม่แสดงอาการต่าง ๆ ออกมา ไม่พูดจาปราศรัยให้มันล่วงออกมาทางปากของเรา เพราะมีสติปัญญาคุมเอาไว้แบบนี้ เรียกว่าเป็นผู้มีขันติความอดทน ได้ผลออกมา ก็คืออยู่ด้วยความสะดวก มีความสุขความสบายนั่นเอง นี่เป็นข้อที่สำคัญ ทำไม่จึงสบาย เพราะไม่มีความโกรธ เพราะไม่มีโทสะเกิดขึ้นทุบตีใคร เพราะไม่มีพยาบาทอยู่ในจิตใจของเรา จิตใจก็เลยมีความสุขความสบายอยู่ ไม่มีความทุกข์ความเดือดร้อน มาเหยียบย่ำจิตใจของเราเลย ใจก็เลยสบาย ผลออกมาก็อะไร ก็คือความสบาย นี่แหละขันติความอดทนเป็นผลเป็นประโยชน์ให้บุคคลอยู่ด้วยความสง่าผ่าเผย



หน้ายิ้มแย้มแจ่มใสได้ หน้าตาไม่เหี่ยวแห้งเหมือนกับบุคคลที่จะเหี่ยวแห้งร่วงโรยไป ไม่เศร้าหมองขุ่นมัว ดูหน้าตาก็ดี แซ่มชื่นแจ่มใสไม่หงุดหงิด นี่เป็นผลเป็นประโยชน์ออกมาได้ นี่ขันติความอดทนอีกอย่างหนึ่ง

ขันติความอดทนอีกอย่างหนึ่งนั้นอย่างไร อดทนต่อทุกขเวทนา อดทนต่อความร้อนที่มาถูกร่างกาย อดทนต่อความหนาวที่มาถูกต้องร่างกายของเรา อดทนต่อความหิว ความหิวอาหารก็ดีมีความอดทนอดกลั้นเอาไว้ อดทนต่อความกระหายน้ำก็ต้องอาศัยซึ่งขันติความอดทนเอาไว้ นี่อย่างหนึ่ง อดทนต่อเวทนาทั้งหลายเหล่านี้ ก็มาอดทนทุกขเวทนาอีกอย่างหนึ่ง เวลาเมื่อมีโรคร้ายไข้เจ็บเกิดขึ้น มีปวดแสบปวดขาก็ดี ปวดศีรษะก็ดีปวดเจ็บป่วยอะไรในร่างกายทั้งหลายนี้มีร่างกายแล้วมันมีโรคร้ายไข้เจ็บ มีที่เจ็บที่ปวดหลายที่หลายสถาน หลายกาลหลายเวลา มันจะเป็นอะไรในร่างกายนี้ มันจะเกิดขึ้นมาได้อยู่ตลอดเวลาเลย เช่น ความทุกขเวทนาเกิดขึ้นอย่างนี้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่าน ท่านให้มีขันติความอดทนเอาไว้ ดังท่านทรงแนะนำสั่งสอนภิกษุสามเณรเอาไว้ ว่าให้เป็นผู้มีขันติความอดทนต่อทุกขเวทนา เมื่อมีโรคร้ายไข้เจ็บเกิดขึ้นแก่ตนเองก็ต้องเป็น

นักต่อสู้ และชนิดหนึ่ง เวลาเจ็บที่ไหน ปวดที่ไหน ต้องบอกภิกษุสามเณรด้วยกัน ว่าเจ็บตรงนั้นเจ็บตรงนี้ วันนี้เป็นมาก วันนี้เป็นน้อย ต้องแสดงบอกออกมาให้เพื่อนภิกษุทั้งหลายเข้าใจ แม้ศรัทธาญาติโยมก็เหมือนกัน อุบาสกอุบาสิกาทั้งหลาย เมื่อมีโรคร้ายไข้เจ็บเกิดขึ้นแก่ตนเองก็ต้องเป็นผู้มีขันติความอดทนกันทั้งนั้น มันจึงจะสบายใจแก่บุคคลที่เห็น เวลาเป็นแพทย์เป็นหมอจะรักษาโรคร้ายไข้เจ็บก็ดี ตามตรงนั้นตรงนี้เป็นอย่างไร ก็บอกไปตามที่มันเป็นอย่างนั้นให้ผู้ที่รักษาได้มีความสะดวกสบาย ว่าวันนี้มันสบายกว่าเมื่อวานนี้ก็ให้รู้ วันนี้มันหนักกว่าเมื่อวานนี้ก็ต้องให้รู้ อันนี้แหละเรียกว่าบุคคลบอกตามตรง แต่ก็ต้องมีความขันติอดทนเอาไว้ต่อสู้เป็นนักปฏิบัติ ไม่ร้องครวญครางโวยวายอะไรกระวนกระวายจนเกินไป ไม่ร้องห่มร้องไห้สะทกสะท้านอะไรอย่างนี้เรียกว่าเป็นผู้มีขันติความอดทนเอาไว้ นี่เป็นข้อสำคัญต่อสู้โรคร้ายไข้เจ็บทุกขเวทนาทั้งหลาย ก็ด้วยเป็นผู้มีความอดทนอดกลั้นมีความทนทานเป็นดบะของนักปฏิบัติ

บัดนี้ขันติความอดทนต่อไปอีกอย่างหนึ่ง ขันติความอดทนที่พวกเราท่านทั้งหลาย แม้อุบาสก อุบาสิกา ทุกคนก็ดี ภิกษุสามเณรก็ดี เมื่อหากเรามาทำความพากเพียร นั่งเจริญเมตตาภาวนาก็ดี ต้อง

เป็นนักต่อสู้ทั้งร้อนและทั้งหนาว ทั้งเจ็บแสบเจ็บขา อิดหนื่อย  
เมื่อยล้าก็ตาม ต้องมีขันติความอดทนเดินจงกรม ขันติความอดทน  
นั่งเจริญเมตตาภาวนา ขันติความอดทนตั้งเอาไว้หากเราไม่มีขันติความ  
อดทนแล้ว เวลาเรานั่งเจริญเมตตาภาวนาเมื่อทุกขเวทนาเกิดขึ้น  
ปวดแสบปวดคชาปวดหลังปวดเอวก็มีร้อนมีหนาวก็ดี มันจะหงุดหงิด  
หงุดหงิดกับทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น เหตุฉะนั้นเราก็เป็นผู้ที่มีขันติความ  
อดทนในการทำสมาธิเพียรของตนเอง มันจึงจะได้บรรลุผลทำให้  
จิตใจของตนได้สงบระงับเป็นสมาธิได้ อันนี้แหละ หากเรามีโรคภัย  
ไข้เจ็บบ้างเกิดขึ้นในสรรพางค์ร่างกายของเรา แต่เราก็ไม่ต้องย่อท้อ  
ในการทำสมาธิเพียรของเรา ทำไปเรื่อย ๆ ทำไปได้หน่อยก็ต้องทำไป  
ตามกำลังของเรา ถ้าหากโรคภัยไข้เจ็บไม่มีในร่างกายของเราแล้ว มัน  
ปวดขึ้นมาเมื่อเรานั่งเฉย ๆ เราก็ไม่ต้องกลัวว่ามันจะเป็นโรคภัยไข้เจ็บ  
อะไร เราก็ต้องมีขันติความอดทนเอาไว้ นั่งไปเรื่อย ๆ พิจารณาไป  
เรื่อย ๆ อยู่อย่างนี้แหละ ไม่ย่อหย่อนว่ามันจะล่วงลับดับไปได้  
ง่าย ๆ อย่างนี้ไม่ต้องคิดถึงมันหรือกลัวถึงมันอะไร เรียกว่าขันติความ  
อดทน

เมื่อเรามีขันติความอดทนแล้ว มาพิจารณาดูจิตใจของตนเข้าไป

อีก เมื่อจิตใจของเราไม่อยู่เป็นสมาธิ มันวิ่งออกไปโน้นไปนี่ เราจะ  
ไปหงุดหงิดมันเกินไป ใช้สติปัญญาของเรา เอาจิตใจของเรามาหา  
ข้อธรรมกรรมฐาน เมื่อมันไม่สงบมากวันนี้ เราก็ต้องไม่เคียดร้อน  
อะไร เราก็ใช้สติปัญญาพยายามทำความเพียรของตนเองไปเรื่อย ๆ  
ไม่หยุดไม่หย่อน ทำไปเรื่อย ๆ มีช่องว่างเวลาไหนก็ทำไปเรื่อย ๆ  
อย่างนี้ เรียกว่าเป็นผู้มีขันติความอดทนเอาไว้ อย่าเพิ่งไปออกง่าย ๆ  
เวลาเราทำความเพียรเราก็ต้องใช้สติปัญญาติดตามจิตของตนเอง  
อยู่เรื่อย ๆ อย่างนั้นแหละ อดทนเอาไว้ครูบาอาจารย์ท่านได้ทำมาก็  
ดี ท่านต้อง อดทน เดินจงกรม ท่านก็อดทน นั่งท่านก็อดทน เมื่อ  
จิตใจไม่อยู่ท่านก็ อดทนใช้สติปัญญาอยู่นั้นแหละ จิตมันออกไปก็  
ดึงมันเข้ามา มันออกไปก็ติดตามมันมาอยู่อย่างนั้น เอาจิตใจมาอยู่  
กับข้อธรรมกรรมฐานทำอยู่อย่างนี้ก็อาศัยซึ่งความขันติ ความอดทน  
ทั้งนั้นแหละ หากทำไปทำมาอยู่ด้วยความอดทนด้วยความพากเพียร  
พยายามอยู่ไม่หยุดอย่างนี้ เอาไปเอาสมาธิก็เลยสงบระงับเป็นสมาธิ  
ในขั้นต้นก็ได้ขณิกสมาธิสงบบ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ไม่ต้องอ่อนแอ  
ท้อแท้อะไร ก็ทำไปเรื่อย ๆ เดี่ยวจิตสงบลึกลงไปถึงอุปจารสมาธิก็  
นานไปหน่อย อย่างนี้เราก็ไม่ท้อถอย ก็ทำไปเรื่อย ๆ ใช้สติปัญญา

ควบคุมจิตใจของตนเองอยู่ ประคับประคองอยู่กับข้อธรรมกรรฐาน  
ไปเรื่อย ๆ ไม่หยุดเอาไปเอามาจิตใจก็เลยสงบระงับ เป็นสมาธิถึง  
อัปนาสมาธิถึงชั่วโมง สองชั่วโมง สามชั่วโมงเกิดขึ้นได้ ก็อาศัยอะไร  
บุคคลที่จะได้จิตใจให้สงบระงับเป็นสมาธิขึ้นมาได้ ก็อาศัยซึ่งขันติ  
ความอดทนนั่นเอง ไม่ท้อถอย นั่นเอง จิตใจจึงสงบระงับเป็นสมาธิ  
ถ้าหากเราขาดขันติความอดทนแล้วมันเสียอย่างไรเสีย โอ๊ย ! ทำไป  
ทำมาไม่สงบ เดี่ยวอยากหนีออกแล้วไม่อยากจะต่อไป ผลมันก็เลย  
ทำจิตใจของตนเองไม่สงบระงับเป็นสมาธิ แล้วก็เสียหายเฉย ๆ  
ไม่ได้ประโยชน์ ไม่ได้รับความสงบความสุขเหมือนกับบุคคลอื่นอันนี้  
แหละเป็นข้อสำคัญ พวกเราท่านทั้งหลาย ควรที่จะพากันทั้งภิกษุ  
สามเณรและอุบาสก อุบาสิกาที่ดี ขอให้มีความอดทนเอาไว้ใน  
การทำสมาธิเพียรของตนเอง คือฝึกฝนอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ นี้  
เป็นหนทางที่พวกเราท่านทั้งหลายเรียกว่า เป็นตบะของนักปฏิบัติ  
ผู้มีความอดทนเอาไว้แบบนี้ อดกลั้นเอาไว้ ขยันขันแข็งทำความ  
เพียรอยู่ไม่ต้องหยุดไม่ต้องอ่อนแอทำอะไร นี่ต้องอาศัยขันติ  
ความอดทนนั่นแหละ เอาไว้คู่ตั้งแต่สมัยครั้งพุทธกาล ดูบางท่าน  
บางองค์เดินจงกรมจนเท้าแตกเลยทีเดียว อดทนเอาจริง ๆ คุรุบา

อาจารย์บางองค์ในสมัยปัจจุบันนี้เดินจงกรมไปได้ตั้งสองสามชั่วโมง  
ก็มี บางท่านบางองค์นั่งทั้งวันทั้งคืนเลยทีเดียว เพราะอะไรท่าน  
จึงนั่งได้ท่านก็ต้องมีขันติความอดทน ท่านอยากบรรลุผลคือ  
ความสุขที่จุดหมายปลายทางที่ท่านต้องการเอาไว้ ท่านไม่ย่อหย่อน  
ในความพากความเพียรของท่าน อาศัยซึ่งท่านมีขันติความอดทน  
คุรุบาอาจารย์ นักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลายนั้น ที่ท่านทำมานั้น  
ที่เราพากันไปกราบไปไหว้อยู่ที่นั่น อะไรท่านได้ ได้รับมรรค ภูมิ ธรรม วิชา  
ประโยชน์เป็นที่น่ากราบไหว้บูชาท่าน มีขันติความอดทนต่อลิ้น  
ต่ออุ้ง ต่อทุกขเวทนาทั้งนั้นต่อการเดินจงกรมอยู่ในป่าในดงในเขา  
ก็ดี ท่านก็ไม่กลัวช่างกลัวเสียอะไร ลิ่นยุ่งจะมากัด ไม่กลัวโรคภัย  
ไข้เจ็บอะไร ท่านสู้จริง ๆ นะ ท่านมีความอดทนจริง ๆ ฉันทอาหาร  
อยู่ในป่าดงก็ดี มีอะไรตามมีตามได้ ท่านก็สู้ไปได้แบบนี้ สู้จริง ๆ  
เดินบางวันทั้งหมดวันยังค่ำก็มี ท่านมีความอดทนจริง ๆ นี้แหละ  
เรามาพิจารณา ดูขันติความอดทนให้บรรลุผล

สมัยครั้งพุทธกาลนั้น อย่างพระจักขุบาลอย่างนี้ ท่านทำความ  
เพียรของท่าน ทำไม่หยุดไม่หย่อนจริง ๆ ทำเอาอย่างไรก็เอาจริง ๆ  
เลยทีเดียว เอาหมุดพรรษาไม่นอน จนดวงตานั้นแตกจึงได้บรรลุผล

แหมองค์นั้นก็เอาจริงเอาจังมากเหลือเกินจึงได้บรรลุผลอันนั้น  
เราทุกคนทั้งภิกษุสามเณรก็ไม่ทำมากมายถึงขนาดนั้นเลยทีเดียวยัง  
ยังอยู่ไกลมากเลยทีเดียว

ขันติความอดทนนี้ บางที่เราอาจจะตามใจของกิเลส อยากนอน  
เราก็นอน อยากนั่งเราก็นั่ง อยากเดินเราก็ดูเดิน อยากไปไหนเราก็ก็นั้น  
ตามอำนาจของกิเลส ให้มันสบาย ๆ อยู่อย่างนั้นเลยทีเดียวย บัดนี้  
เราก็บ่นว่าทำสมาธิจิตใจก็ไม่สงบมันฟุ้งซ่านอยู่ตลอด อันนี้มันเป็น  
อย่างนี้ เมื่อโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นมาในร่างกายก็หงุดหงิดไปหมด  
ปวดแข็งปวดขา นั่งไม่ทนก็หงุดหงิดไปหมด มันขาดขันติความอดทน  
นี่แหละ มันจึงไม่เป็นตบะของนักพรต เหตุฉะนั้นองค์สมเด็จพระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้าจึงอยากให้เราทุกคนทำกันทั้งหลาย ทั้งภิกษุ  
สามเณรก็ดี อุบาสก อุบาสิกาที่ดี ต้องให้มีขันติความอดทน

ตั้งแต่เบื้องต้นได้อธิบายมานั้น จนถึงขั้นสุดท้ายนี้ ก็ขอให้  
พวกเรา มีขันติความอดทน ทำความพากความเพียรเพื่อจะฝึกฝนอบรม  
จิตใจของตนเองให้สงบ เมื่อจิตใจของเราสงบเป็นสมาธิแล้ว เราก็มีย  
ขันติความอดทนในสิ่งแวดล้อมทั้งหลาย เราจะใช้วิธีปีศาจกรรมฐาน  
ถ้าเสี่ยงด้วยปัญญาแยกแยะให้เข้าใจในธรรมะคำสั่งสอนของพระสัมมา

สัมพุทธเจ้า จะเรียนโลกนี้ให้เข้าใจว่าเป็นธรรมชาติ ธรรมดาของโลก  
เป็นอย่างไร รูปร่างกายเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร และดับไม่ ภูเขา  
รถ เรือ บ้านช่อง ห้วยหนอง คลองบึง สิ่งที่ไม่มีความวิญญูณก็คือนั้น  
เรียกว่า อนุภาทิกสังขาร สังขารที่ไม่มีความวิญญูณก็จะเรียนให้รู้  
อนุภาทิกสังขาร สังขารที่มีความวิญญูณตั้งแต่หมดแต่ปลวกมาถึงมนุษย์เรา  
ท่านทั้งหลายก็มาเรียนรู้ให้เข้าใจอันนี้ก็ต้องมีขันติความอดทนเอาไว้  
จึงจะศึกษาสิ่งทั้งหลาย เหล่านี้ให้เข้าใจได้ ถ้าหากเราเข้าใจได้เรา  
ก็เรียกว่า บุคคลนั้นรู้ธรรมะ ถ้าหากเราไม่เข้าใจให้ถึงธรรมะ ให้รู้จัก  
ธรรมชาติธรรมดาของเขา เกิดขึ้นมาอย่างไร ตั้งอยู่อย่างไร แล้ว  
ดับไปอยู่ที่ไหน เราศึกษาไม่เข้าใจแล้ว เราก็มารู้ธรรมะอะไร เราศึกษา  
ให้เข้าใจก็ด้วยเป็นผู้มีขันติความอดทนเอาไว้ นั่นแหละ จึงจะใช้สติ  
ปัญญาไตร่ตรอง ใคร่ครวญให้ถี่ถ้วนแยกแยะออกมาแล้ว จนถึงรู้  
สภาวะธรรมเป็นธรรมดาของสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น อันนี้จะได้พากันบรรลุ  
ผลคุณงามความดี ผลออกมาแล้วก็จะได้มีความสุข ความสบาย ใน  
การยืน เดิน นั่ง นอน อยู่ที่ไหน

เหตุฉะนั้นพวกเราทำกันทั้งหลาย ฟังการเทศนามาแต่ต้นจน  
อวสานนี้ ก็ขอให้พวกเราจงเป็นผู้มีขันติความอดทนตั้งได้อธิบายมา

ก็เห็นเวลาพอสมควร ก็ขอยุติการเทศนาไว้เพียงแค่นี้ เอวังก็มีด้วย  
ประการฉะนี้

แต่นี้ต่อไปก็ขอให้ทุกคนทำความสงบจนไปถึงเวลาพอสมควร  
จึงออกจากสมาธิ

