



ตบะธรรม

น้ำจิตสู้นิพพาน

คนใดยอมไม่ทำความโกรธ ในบุคคลควรโกรธ อนึ่ง
คนใดเป็นสัปบุรุษ ย่อมไม่โกรธในกาลไหนๆ ถึงเขาโกรธแล้ว
ก็หาทำความโกรธให้ปรากฏไม่บังเกิดทั้งหลายเรียกคนนั้นแล้วว่า
ผู้สงบในโลก



ตบะธรรมนำชีวิตสู่นิพพาน

๕๐๘

ความทุกข์กายทุกข์ใจเป็นธรรมดาของสรรพสัตว์ที่เวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ ตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งถึงวันที่หลับตาลาโลก ทุกชีวิตล้วนต้องพบกับความทุกข์ เพราะมีความทุกข์เป็นพื้นฐาน เช่นเดียวกับโลกที่มีความมืดเป็นพื้นฐาน แต่ที่เรามองเห็นคนลัทธิสิ่งของต่างๆ ได้ เพราะมีแสงสว่างจากดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ หรือดวงไฟ เมื่อเราเข้าใจความเป็นจริงว่าชีวิตเป็นทุกข์แล้ว เราจะเกิดความเบื่อหน่าย และรีบชวนขวายหาทางหลุดพ้นจากทุกข์ แสวงหาความสุขที่แท้จริง การปฏิบัติธรรมเป็นวิธีที่ดีที่สุด สำหรับชีวิตของผู้ที่ปรารถนาความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

มีวาระพระบาลีไว้ใน วิสุทธิชาดก ว่า

“คนใดยอมไม่ทำความโกรธ ในบุคคลควรโกรธ อนึ่งคนใดเป็นสัปบุรุษ ย่อมไม่โกรธในกาลไหนๆ ถึงเขาโกรธแล้วก็หาทำความโกรธให้ปรากฏไม่ บัณฑิตทั้งหลายเรียกคนนั้นแล้วว่า ผู้สงบในโลก”

ความอดทนมาจากภาษาบาลีว่า ชันติ หมายถึงการรักษาปกติภาวะของตนไว้ได้ ไม่ว่าจะถูกระทบกระทบด้วยสิ่งอันไม่พึงปรารถนา ก็ยังคงมั่นคงหนักแน่นเหมือนแผ่นดิน โดยเฉพาะการเดินทางไกลไปสู่อายตตนิพพาน ต้องอาศัยขันติธรรม



ตบะธรรมนำชีวิตสู่นิพพาน

๕๐๕

เป็นตบะธรรมอย่างยิ่ง ต้องอดทนต่อถ้อยคำของผู้ที่ไม่เห็นด้วยกับเรา ซึ่งอาจมียศตำแหน่งสูงกว่าเรา เสมอกับเรา หรือต่ำกว่าเรา อุปสรรคในเส้นทางการสร้างบารมีนั้นมิมากมาย เหมือนการล่องเรือไปในมหาสมุทรที่เว้งว้าง เมื่อยังไม่ถึงฝั่ง ย่อมต้องประสบกับมรสุมรอบด้านที่พร้อมจะพัดผ่านเข้ามาสู่นาวาชีวิต จึงจำเป็นจะต้องอาศัยความอดทน และกำลังใจที่สูงส่ง ถึงจะสามารถฝ่าฟันข้ามอุปสรรคไปสู่ฝั่งได้ในที่สุด

แม้บางครั้งดินอากาศฟ้าจะไม่เป็นใจ บางครั้งหนาวร้อนเกินไปบ้าง แต่ให้รับรู้ไว้ว่า โลกใบนี้เป็นศูนย์กลางในการสั่งสมบุญบารมีได้ดีที่สุด ดังนั้นไม่ควรเอาความหนาวร้อนมาเป็นข้อแม้หรือข้ออ้างในการสั่งสมบุญกุศลให้กับตนเอง

ตัวอย่างของพระมหาเถระรูปหนึ่ง ที่ท่านได้อดทนต่อสภาพดินฟ้าอากาศ แม้แดดจะร้อนเพียงไร ก็ไม่ใส่ใจ ท่านได้มุ่งมั่นปฏิบัติธรรม ฝึกทำใจให้หยุดนิ่งเรื่อยไป พระเถระผู้ทรงคุณธรรมรูปนี้ชื่อ **พระโลมสนาคเถระ** เรื่องของท่านมีอยู่ว่า

*วันหนึ่งพระเถระมีเหงื่อไหลท่วมตัวเพราะนั่งปฏิบัติธรรมกลางแดด เมื่อพระลูกศิษย์มานิมนต์ให้เข้าไปนั่งในร่ม ท่านก็ตอบลูกศิษย์ด้วยถ้อยคำอันน่าทึ่งว่า “เพราะกลัวต่อความร้อนนี้



ตบะธรรมนำชีวิตสู่นิพพาน

๕๑๐

จึงไม่ลุกไปนั่งในร่ม” เนื่องจากท่านเคยตกนรกได้รับความร้อนมาหลายภพหลายชาติ จึงรู้ซึ่งถึงความร้อนในอเวจีมหานรก ไม่อยากกลับไปทนทุกข์ทรมานเช่นนั้นอีก ส่วนอากาศร้อนรอบกายนี้ ร้อนไม่ถึงเศษเสี้ยวของความร้อนในมหานรก จากนั้นท่านก็ตั้งใจทำใจหยุดในหยุด นิ่งในนิ่งเรื่อยไป จนในที่สุดก็ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์กลางแจ้งนั่นเอง

นี่คือตัวอย่างของความอดทนต่อดินอากาศฟ้า ถ้าใจเราเยือกเย็น ย่อมไม่มีอุปสรรคใดเป็นปัญหา ผู้รู้กล่าวไว้ว่า “ในยามลำบาก บุคคลใดอดทนต่อความลำบากได้ บุคคลนั้นย่อมไม่เป็นไปตามความลำบาก แต่จะเป็นนักปราชญ์ที่บรรลุสุขปราศจากเครื่องประกอบอันเป็นที่สุดแห่งความลำบากได้”

การที่พวกเรามาสสร้างบารมีกันเป็นหมู่คณะใหญ่ จำเป็นต้องอดทนต่อการกระทบกระทั่งให้มาก ต้องรักษาภาวะปกติของตัวไว้ให้ดีอย่าให้ใจขุ่นมัว มีเทวดารัสของท้าวสักกะกล่าวไว้ว่า “ผู้ใดโกรธตอบผู้ที่โกรธก่อนแล้ว ผู้นั้นกลับเป็นคนเลวกว่าผู้ที่โกรธก่อน ผู้ที่ไม่โกรธต่อบุคคลผู้กำลังโกรธอยู่ ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้ชนะสงครามอันชนะได้ยากยิ่ง” เพราะความโกรธสามารถเผาผลาญใจตนเองให้รุ่มร้อน เผาผลาญคุณธรรมในตัวที่เคยสั่งสมมามากมายให้พังพินาศไปได้



ตบะธรรมนำชีวิตสู่นิพพาน

๕๑๑

ให้ดูตัวอย่างพระบรมศาสดาของเราที่ทรงอดทนต่อ
ถ้อยคำหยาบคายของผู้ที่ไม่เลื่อมใสในพระรัตนตรัย เรื่องมีอยู่ว่า
นางมาคันทียามีจิตอาฆาตต่อพระพุทธองค์ ที่ไม่ยอมรับนางเป็น
ภรรยา อีกทั้งพระองค์ยังกล่าวถึงโทษในสังขารของนางว่า
“เป็นของไม่งาม เต็มไปด้วยมูตรคูถ และกรีส” เมื่อนางได้เป็น
มเหสีของพระเจ้าอุเทน จึงหาทางแก้แค้นด้วยการจ้างคน
ไปตามด่าว่าพระพุทธองค์

พวกมิถิฉาภิภูสิผู้ไม่เลื่อมใสในพระรัตนตรัย ได้ติดตาม
พระบรมศาสดา ซึ่งกำลังเสด็จเข้าไปในเมือง พวกเขาชี้หน้าด่า
บริภาษด้วยถ้อยคำหยาบคาย สมัยก่อนเขามีคำด่าอยู่ ๑๐ อย่าง
คือ ด่าว่าเจ้าเป็นโจร เจ้าเป็นคนพาล เจ้าเป็นคนหลง เจ้าเป็นอูฐ
เจ้าเป็นโค เจ้าเป็นลา เจ้าเป็นสัตว์นรก เจ้าเป็นสัตว์เดียรัจฉาน
สุคติไม่มีสำหรับเจ้า ทุกคติเท่านั้นเป็นทิไปของเจ้า

พระอานนทกราบทูลพระบรมศาสดาว่า “ข้าแต่
พระองค์ผู้เจริญ ชาวเมืองพากันด่า พากันบริภาษพระองค์และ
หมู่สงฆ์ พวกเราไปจากเมืองนี้เถิด พระเจ้าข้า” พระบรม
ศาสดาตรัสถามว่า “จะไปไหนล่ะ อานนท” “ไปเมืองอื่น
พระเจ้าข้า” “หากมนุษย์ในเมืองอื่นพากันด่าบริภาษ แล้วเรจัก
ไปที่ไหนต่ออานนท” “ไปเมืองอื่นต่อ พระเจ้าข้า”



ด บ ะ ธ ร ร ม น ำ ชี วิ ต สู่ น ิ พ พ า น

๕๑๒

พระบรมศาสดาทรงห้ามว่า “อานนท์ การทำอย่างนั้นไม่ควร อธิกรณ์เกิดขึ้นในที่ใด ก็ควรดับอธิกรณ์ในที่นั้น เมื่ออธิกรณ์สงบจึงสมควรไปเมืองอื่น ดูก่อนอานนท์ เราตถาคตเป็นเช่นช้างที่เข้าสู่สงคราม การอดทนต่อลูกศรที่แล่นมาจากทิศทั้ง ๔ เป็นภาระของช้างที่เข้าสู่สงคราม ฉันทใด ชื่อว่าการอดทนต่อถ้อยคำที่ชนผู้ทุศีลกล่าวแล้ว เป็นภาระของเรา ฉันทนั้น”

นี่เป็นตัวอย่างที่พระบรมศาสดาทรงประสบด้วยพระองค์เอง เพียง ๗ วันเท่านั้น ผู้ที่มาตามด่าว่าบริภาษพระองค์ก็เลิกหมด แล้วเปลี่ยนมาฟังธรรม จนสำเร็จเป็นพระโสดาบันกันมากมาย นี่ก็เพราะอาศัยความอดทน และมหากรุณาอันหาประมาณมิได้ของพระพุทธองค์ ทำให้พุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองมาได้จนถึงทุกวันนี้

โบราณท่านกล่าวไว้ว่า “ให้ทำตาเหมือนตาไม้ไผ่ ให้ทำใจเหมือนแผ่นดิน ได้ยินเรื่องราวอะไรก็ให้ทำหูเหมือนหูกะทะ ทำตนเองให้เหมือนผ้าเช็ดเท้า” ตาไม้ไผ่มันไม่มีความรู้สึกอะไร ใครเดินผ่านไปผ่านมามันก็เฉย เห็นลักแต่ไม่เห็น ไม่ยินดียินร้ายอะไร และทำใจให้หนักแน่นเหมือนแผ่นดิน ไม่ว่าจะโดนเหยียบโดนย่ำลักก็เท่า แผ่นดินก็ไม่ได้ไปเดือดเนื้อร้อนใจ ยังคงสงบนิ่งเฉย ดังนั้นเราต้องรักษาใจให้เป็นกลางๆ อย่าได้ไปยินดียินร้ายกับเสียงใดๆ



ด บะธรรมนำชีวิตสู่นิพพาน

๕๑๓

ท่านสอนให้ทำหูเหมือนหูกะทะ ประโยชน์ของหูกะทะ คือมีไว้แขวนหรือหิ้ว บางเรื่องเราเอาหูไปฟัง ฟังแล้วก็ไม่สบายใจ ก็อย่าไปฟัง ให้เอาอย่างหูกะทะ ให้อดทนเหมือนผ้าเช็ดเท้า ไม่ว่าจะสกปรกเลอะเทอะแค่ไหน ผ้าเช็ดเท้าก็ไม่เคยบ่น ทำหน้าที่ชำระความสะอาดให้กับทุกคนด้วยความอดทนยิ่ง

วิธีฝึกความอดทนให้ยิ่งขึ้นไปทีละขั้นที่สุด คือการฝึกสมาธิให้มากๆ เพราะขันติ คือ ความอดทนเป็นดဘะธรรมอย่าง ยิ่ง เมื่อมีความอดทนสมาธิก็จะเกิด ขันติจะหนักแน่นได้ ต้องมีสมาธิรองรับสมาธิจะก้าวหน้าได้ก็ต้องมีขันติธรรมอย่างสม่ำเสมอ ปรมาถ้ามือซ้ายเหมือนขันติ สมาธิก็เหมือนมือขวา ถ้าเราจะล้างมือ ล้างข้างเดียวก็ไม่สะอาด ต้องช่วยกันทั้งสองมือ การชำระใจให้สะอาดย่อมต้องอาศัยคุณธรรมทั้งสองอย่างนี้ด้วยกัน และต้องอดทนต่อกิเลสเย้ายวนใจ ที่ทำให้หลงไปเกาะติดอยู่ในบ่วงแห่งมารคือเบญจกามคุณ ๕ ที่ทำให้ใจของเราเหินห่างจากทางของพระนิพพาน

ดังนั้น ให้หมั่นสวดมนต์ภาวนา ชำระใจให้สะอาด บริสุทธิ์เสมอ กิเลสอาสวะจะได้ไม่มามีอิทธิพลเหนือชีวิตจิตใจของเรา เราจะเป็นผู้ชนะตลอดไปทุกภพทุกชาติ เพราะดำรงตนอยู่บนความไม่ประมาทนั่นเอง