ข่าวประชาสัมพันธ์
Written by kosoi8
Wednesday, 29 October 2008 14:49 - Last Updated Wednesday, 29 October 2008 19:53
การทนต่อความลำบาก
โดย....สุชีพ  
ปุญญานุภาพ“บางคนเข้าใจว่าพระพุทธศาสนาสอนให้อ่อนแอเกียจคร้านแต่เรื่องนี้กลับแ
สดงให้เห็นว่า 
พระพุทธศาสนาสอนให้เข้มแข็งอดทนไม่เป็นคนอ่อนแอถ้าปฏิบัติตามได้จะเกิดประโยชน์อ
ย่างไร?มีพระพุทธภาษิตบทหนึ่งแปลเป็นไทยว่า  “ผู้ใดในยามลำบาก 
อดทนต่อความลำบากได้ ไม่หลีกเลี่ยงความลำบาก  ผู้นั้นเป็นคนมีปัญญา
ย่อมได้รับความสุขอันเกิดแต่การประกอบ  ซึ่งเป็นที่สุดแห่งความลำบาก” 
ดังนี้ใจความในพระพุทธภาษิตนี้  แบ่งออกเป็น ส่วนเหตุ กับ  ส่วนผล  
ข้อที่สอนให้รู้จักอดทนต่อความลำบาก และรู้จัก  แก้ไขฝ่าฟันความลำบากนั้น  ๆ 
ไม่หลีกเลี่ยง  จัดเป็นส่วนเหตุ  ข้อที่แสดงว่าเมื่อทำได้เช่นนั้นแล้ว 
ย่อมได้รับความสุขอันเป็นที่สุดแห่งความลำบาก  จัดเป็นส่วนผลมีคนเป็นอันมาก 
อยากประสบผลโดยไม่ใส่ใจประกอบเหตุ  เช่นอยากพ้นความลำบากด้วยการบ่น 
หรือนั่งนอนคอยให้ความลำบากนั้น  ๆ  หมดไปเองไม่คิดแก้ไขบ้าง หรือบางคนคิดแก้ไข 
แต่พอใจจะแก้ด้วยวิธีที่ง่าย  และสะดวกสบายเช่น
บนบานอ้อนวอนให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยปัดเป่าให้พ้นความลำบากนั้นเป็นต้นบ้างการไ
ม่คิดแก้ไขเฝ้าแต่บ่นจะให้ความลำบากสิ้นไปเอง หรือการคิดแก้ไข 
แต่แก้ไม่ถูกแก่เหตุดังกล่าวมานี้  หาได้สำเร็จประโยชน์ไม่ 
พระพุทธศาสนาถือเหตุผลเป็นสำคัญเมื่อวางหลักธรรมสำหรับประชุมชนจะฟังทำความเข้าใ
จ  และปฏิบัติ  จึงสั่งสอนไปในเหตุผลให้บุคคลละทิ้งนิสัยมักง่าย และงมงาย
ความต้องการให้ความลำบาก หรือสิ่งที่ไม่ประสงค์นั้น ๆ สิ้นไปโดยอยู่เฉย ๆ ไม่แกไข
หรือแก้ไขด้วยการอ้อนวอนบ่นว่าเป็นต้น 
จัดเข้าในลักษณะงมงายเห็นแก่ง่ายเป็นประมาณความลำบากนั้น 
บางทีถ้ารู้จักแก้ไขก็แก้ได้โดยง่าย  ข้อสำคัญอยู่ที่แก้ให้ถูกเหตุ 
คนบางคนไม่เพ่งเล็งเหตุผล  เกรงแต่จะเสียในทางมักง่าย ถ้าต้องการพ้นจากความลำบาก 
หรือ ทำความลำบากให้สิ้นไป  ก็ลงมือแก้ไขในทางที่ยากเข้าไว้  เช่นทรมานตน 
มีอดอาหาร ย่างตัวเองที่หลุมถ่านเพลิงเป็นต้น ด้วยคิดว่า 
เพราะการทำตนให้ลำบากนี้  เทวดาจะประทานพรให้พ้นความลำบากบ้าง 
เดชแห่งตบะจะช่วยได้บ้าง 
ความสนใจแต่จะแก้ไขในทางที่ยากเข้าไว้โดยไม่พิจารณาแก้ให้ถูกเหตุเช่นนี้
จัดเข้าในลักษณะงมงายความมักง่าย และงมงายดังกล่าวมานี้ 
ไม่เป็นไปเพื่อประโยชน์แก่ผู้ดำเนินชีวิตในโลก 
ทั้งไม่ใช่หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา  จึงควรพิจารณาในลำดับต่อไปว่า 
หลักธรรมทางพระพุทธศาสนานั้น
วางแนวคิดและแนวปฏิบัติไว้อย่างไรพระอัสสชิเถระเจ้าเมื่อแสดงธรรมแก่พระสารีบุตร
 1 / 4

ข่าวประชาสัมพันธ์
Written by kosoi8
Wednesday, 29 October 2008 14:49 - Last Updated Wednesday, 29 October 2008 19:53
 ได้ประมวลหัวใจของพุทธศาสนามาแสดงโดยย่อว่า  “ธรรมใดเกิดแต่เหตุ 
พระตถาคตตรัสเหตุแห่งธรรมนั้นกับทั้งความดับแห่งธรรมนั้น”   ซึ่งถอดใจความได้ว่า  
พระศาสดาตรัสสอนให้รู้จักเหตุและผล  เมื่อเห็นผลแล้วให้รู้จักค้นหาต้นเหตุ 
และถ้าจะแก้ไขมิให้เกิดผลหรือให้ผลทวีขึ้น  จะต้องประกอบเหตุให้ถูกทาง 
เหมือนแก้เชือกก็ต้องแก้ให้ถูกปม  ถ้าไปหลงแก้ที่อื่น หรือขมวดให้เกิดปมยิ่งขึ้น 
ก็ไม่สำเร็จประโยชน์ฉะนั้นตามหัวข้อที่ยกขึ้นกล่าวในเบื้องต้นนี้ 
ท่านแสดงเหตุคือความรู้จักอดทนต่อความลำบาก  และรู้จักแก้ไข 
ไม่หลีกเลี่ยงความลำบากนั้นว่า  ทำให้ได้รับผลคือความสุขเกิดแต่การประกอบ 
อันเป็นที่สุดแห่งความลำบาก เฉพาะคำว่า สุข  อันเป็นผลที่พึงได้จากเหตุข้างต้น 
ท่านจำกัดความว่าหมายถึงสุขเกิดแต่การประกอบ  ที่เรียกว่า   โยคสุข  ดังนี้ 
จึงเป็นอันแน่ใจได้อย่างหนึ่งว่า 
ความนั้นบุคคลอาจประกอบกระทำให้เกิดมีขึ้นได้ตามต้องการ  ข้อสำคัญ 
อยู่ที่การประกอบเหตุสุขให้ถูกเท่นั้น 
เมื่อเทียบดูถึงความสุขที่จะเกิดขึ้นนี้แล้ว  ก็จะเห็นว่าต่างกันมาก 
ข้อนี้มีทางเทียบให้เห็นโดยอเนกประการ  เช่น  ถ้ามนุษย์ไม่รู้จักสร้างบ้านเรือน 
เครื่องนุ่งห่มขึ้นเลย  
คอยแต่จะอาศัยสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติมนุษย์ก็ต้องอยู่ตามถ้ำ ตามโคนไม้ 
และมีใบไม้เป็นเครื่องนุ่งห่ม  ซึ่งในที่สุดถ้ำหรือโคนต้นไม้ก็จะไม่พอให้อาศัย
และถึงจะเป็นที่อาศัยได้บ้างก็ไม่สะดวก  หรือผาสุก 
เหมือนบ้านเรือนที่มนุษย์สร้างขึ้นได้ตามความต้องการนั้น  ข้าว 
และพืชผลทุกชนิดที่ใช้เป็นเครื่องบริโภค 
ถ้ามนุษย์จะรอให้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ   โดยไม่มีการเพาะปลูกเก็บเกี่ยวเลย 
ก็คงไม่พอที่จะให้มนุษย์บริโภค 
และไม่รู้ว่าจะหาของที่เกิดขึ้นเองเหล่านั้นได้ที่ไหนบ้าง  ความรู้  ความฉลาด
ถ้าจะรอให้เกิดเองโดยไม่ต้องเล่าเรียนศึกษา
ก็คะเนไม่ถูกว่าเมื่อไรจึงจะบังเอิญเกิดขึ้นเองได้ 
ทรัพย์สินเงินทองที่ชาวโลกพึงแสวงหาเป็นเครื่องเลี้ยงตน  และครอบครัว 
ถ้าบุคคลพากันนั่งนอนคอยให้เกิดเองโดยไม่ต้องทำการงาน  หรือประกอบอาชีพอะไร 
ก็ยากจะรู้ได้ว่าเมื่อไหร่จะถึงวันดีคืนดี 
ซึ่งทรัพย์นั้นจะบังเอิญเกิดขึ้นเองได้ 
แต่ในขณะที่นั่งนอนคอยให้สิ่งทั้งหลายที่จำเป็นสำหรับชีวิตเกิดขึ้นเองนั้น
ความทุกข์ยากภัยพิบัติก็จะเข้ามาประจำแทนที่จนเหลือที่จะเอาตัวรอดได้แล้ว 
เพราะฉะนั้น  การหวังพึ่งสิ่งที่ต้องการซึ่งเกิดขึ้นเองโดยบังเอิญ 
หรือโดยธรรมชาตินั้นจึงไม่ดีแน่  เรื่องความสุขก็เช่นเดียวกัน ท่านจำกัดความว่า 
โยคสุข  สุขเกิดแต่การประกอบกระทำ ก็เพื่อให้เป็นที่ตระหนักว่า 
เมื่อต้องการสุขก็ต้องประกอบเหตุให้ถูก  จะมัวรอให้เกิดเองโดยธรรมชาติ 
ก็น่าจะต้องรอเปล่าโดยแท้  ยิ่งในทางธรรมปฏิบัติ 
ตามปกติภูมิแห่งจิตใจของคนต่ำอยู่แล้วเพราะเครื่องเหนี่ยวรั้งชักจูงในทางต่ำมีอ
ยู่มาก  ถ้าไม่อบรมจิตใจให้นิยมในความดีให้สูงขึ้นจากพื้นเดิมบ้างเลย 
ก็จะเปรียบเหมือนคนจมอยู่ในหลุมโสโครก 
ไม่พยุงตนหรือตะเกียกตะกายขึ้นจากหลุมนั้น 
มัวรอให้เหตุบังเอิญดลบันดาลให้ขึ้นไปได้เองก็คงรอเปล่า 
และต้องจมอยู่อย่างนั้นตลอดไปเมื่อได้พิจารณาถึงผล
คือความสุขชนิดที่บุคคลอาจควบคุมทำให้เกิดมีขึ้นได้เองฉะนี้แล้ว
ก็ควรย้อนไปพิจารณาถึงเหตุที่พึงประกอบต่อไปได้กล่าวแล้วในเบื้องต้นว่า 
ท่านที่อดทนต่อความยากลำบาก  ในยามลำบากและความรู้จักแก้ไข
 2 / 4

ข่าวประชาสัมพันธ์
Written by kosoi8
Wednesday, 29 October 2008 14:49 - Last Updated Wednesday, 29 October 2008 19:53
ไม่หลีกเลี่ยงความลำบากเป็นธรรมะส่วนเหตุที่เกิดสุขเช่นนั้นข้อที่ท่านสอนให้รู้
จักอดทนต่อความลำบากในยามลำบากนี้ 
ก็ด้วยมุ่งหมายที่จะให้บุคคลเป็นผู้มีน้ำใจเข้มแข็ง 
ในการเผชิญความทุกข์ยากลำบากในโลกทั้งนี้เพราะความทุกข์ยากลำบาก
และอุปสรรคทั้งหลายเป็นของประจำโลก  ซึ่งผู้เกิดมาทุกคนจะต้องประสบ  แม้ใคร ๆ
จะไม่ชอบความทุกข์ยากลำบาก  ความไม่ชอบนั้นจะช่วยให้ความทุกข์ยากลำบาก
เกรงกลัวหลบหนีไปก็หาไม่  ทั้งนี้เพราะความทุกข์ยากลำบากนั้น 
ย่อมเกิดขึ้นจากเหตุหลายประการ  บางอย่างเกิดขึ้นตามเหตุการณ์ของโลก
เช่นทุพภิกขภัย  อุทกภัย  วาตภัย และภัยสงคราม บางอย่างเกิดเพราะการกระทำของตนเอง 
เช่นบุคคลบางคนผู้ต้องได้รับโทษเพราะความผิด  บางอย่างเกิดจากการไม่ทำ 
เช่นบุคคลบางคนผู้ต้องได้รับความลำบางเพราะเกียจคร้านไม่ทำการงานเลี้ยงชีวิต 
บางอย่างเกิดเนื่องจากความเกิดของคน 
เช่นโรคภัยไข้เจ็บความแก่เฒ่าทุพพลภาพพิกลพิการ  ความลำบากทุกข์ยากดังกล่าวมานี้
 จะเห็นได้ทั่วไป  ทั้งที่บุคคลอื่น และตัวเราเอง 
ถ้าบุคคลไม่มีใจเข้มแข็งอดทนก็จะรู้สึกอึดอัดมองดูสิ่งแวดล้อมเต็มไปด้วยความทุก
ข์ร้อนมีใจห่อเหี่ยวเศร้าสลดไม่เป็นอันประกอบการงาน 
ถ้าทนไม่ไหวก็ถึงกับบ่นคร่ำครวญถ้ายิ่งไปกว่านั้นก็จะถึงกับไม่อยากมีชีวิตอยู่เ
ป็นอันว่าความลำบากนั้นเกิดขึ้นชั้นหนึ่งแล้ว 
บุคคลยังเที่ยวเก็บมาประมวลสุมไว้ในใจและระทมทุกข์อีกชั้นหนึ่ง 
จึงกลายเป็นความทุกข์ยากลำบากถึงสองชั้น 
ทางพระพุทธศาสนาสอนให้บุคคลมีความอดทนต่อความลำบากนั้น  ๆ
โดยใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุผล  เพราะถ้าไม่พิจารณา สักแต่ว่าทนไม่เฉย ๆ
ก็ดูไม่มีความหมายอะไร  และทนไม่ได้จริงจัง  สัตว์ต่างๆ เมื่อประสบความทุกข์ยาก 
แม้จะไม่สามารถเยี่ยงมนุษย์ก็พยายามตะเกียกตะกายช่วยตัวเอง 
เมื่อช่วยตัวเองไม่ได้ก็ต้องทนไปอย่างไม่รู้ว่าจะใช้ปัญญาสอนตนอย่างไร 
เพราะมีความเจริญทางจิตใจน้อยกว่ามนุษย์ฉะนั้น 
มนุษย์จึงควรอดทนโดยใช้ปัญญาพิจารณาเหตุผล  เพื่อจะได้รู้จักอดทนอย่างมีความหมาย
 ในขณะเดียวกัน  ก็จะได้ค้นหาต้นเหตุของความลำบากนั้น ๆ
แล้วคิดแก้ไขต่อไปด้วยถ้าบุคคลหัดอบรมใจให้มีความเข้มแข็งอดทนต่อความทุกข์ยากลำ
บากด้วยใช้ปัญญาพิจารณาเหตุผลแล้ว  ก็จะรู้จักพึ่งตัวเอง 
ไม่เป็นคนอ่อนแอคอยแต่จะเหลียวหาผู้ช่วยเหลืออยู่รอบด้าน 
เมื่อรู้จักพึ่งตัวเองก็จะรู้จักค้นหาต้นเหตุแห่งความลำบาก แล้วแก้ไขให้ถูกทาง 
เช่นถ้าประสบความลำบากเพราะไม่ทำมาหาเลี้ยงชีพ  ก็จะได้คิดอ่านแก้ไข 
ด้วยการลงมือทำการงานอาชีพอย่างจริงจัง  ถ้าประสบความลำบากเพราะประพฤติชั่ว 
ก็จะได้คิดกลับตัวทำความดีต่อไปใหม่  ถ้าประสบความลำบากเพราะขาดแคลน หรือภัยต่าง
ๆ ก็จะได้รู้จักประหยัด และคิดทำขึ้นเอง  หรือแก้ไขด้วยอุบายอย่างอื่นเป็นต้น 
ก็จะได้ชื่อว่ารู้จักอดทนอย่างมีเหตุผล และหาทางแก้ไขไปในตัวด้วยข้อที่ว่า 
“ไม่หลีกเลี่ยงความลำบาก”  มิได้หมายความว่า 
ให้ยอมจมอยู่ในความลำบากนั้นโดยไม่คิดแก้ไข 
แท้จริงความลำบากบางอย่างต้องแก้ด้วยความลำบากก็มีอย่างที่เรียกหนามยอกต้องใช้ห
นามบ่ง  เช่นการเล่าเรียนศึกษา
ผู้เล่าเรียนจะต้องทนความลำบากเพื่อจะกันและแก้ความลำบาก  อันเกิดจากความโง่เขลา
 เป็นเหตุกดตัวเองให้ตกต่ำในการดำรงชีวิต  อนึ่ง 
การที่จะแก้ความลำบากเพราะยากจนข้นแค้นเล่าก็จะต้องแก้ด้วยความหมั่นขยันทำการงา
น   อันเป็นความลำบากเหมือนกัน  ยิ่งในการประพฤติธรรม
ก็จะต้องทนลำบากในการฝึกหัดอบรมกาย วาจา  ใจ  ให้ห่างไกลจากความประพฤติชั่ว  
 3 / 4

ข่าวประชาสัมพันธ์
Written by kosoi8
Wednesday, 29 October 2008 14:49 - Last Updated Wednesday, 29 October 2008 19:53
และอาสวกิเลสอันเป็นต้นเหตุแห่งความยากลำบากอย่างใหญ่หลวง 
แต่ความลำบากที่ต้องทนไปก่อนเพื่อให้พ้นความลำบาก  และประสบสุขภายหลังนี้ 
ย่อมเปรียบเหมือนยาขมซึ่งใช้บำบัดโรค 
และทำความผาสุกให้เกิดขึ้นแก่ผู้มีโรคที่ทนขมในเวลากินได้  
สาธุชนจึงไม่ควรเลี่ยงหนีความลำบากซึ่งจำเป็นต้องอดทนเพื่อใช้แก้ความลำบาก 
เหมือนไม่กลัวยาขมซึ่งต้องกินเพื่อแก้โรคฉะนั้นผู้ที่เลี่ยงหนีความลำบากในการเล
่าเรียนศึกษา  การประกอบอาชีพ  หรือการประพฤติธรรมนั้น  มีแต่จะตกต่ำเสื่อมทราม
หาความเจริญมิได้  ชื่อว่าทอดตนให้ต้องจมอยู่ในความทุกข์ยากลำบาก 
อันจะเกิดแต่ความยากจน  และความชั่วเป็นต้น ตลอดไป 
แต่ถ้าผู้ใดอดทนต่อความลำบากที่เกิดขึ้นเพราะเหตุต่างๆ
แล้วคิดแก้ไขแม้จะต้องใช้ความลำบากแก้ความลำบากบ้าง ก็ไม่เลี่ยงหนีเช่นนี้ 
ย่อมจะได้รับความสุขเกิดแต่การประกอบ  ซึ่งเป็นที่สุดแห่งความลำบาก
ชื่อว่าทำชีวิตของตนให้มีประโยชน์  ไม่เป็นคนมักง่าย  และงมงาย 
สามารถใช้พิจารณาเหตุผลแล้วช่วยเหลือตนเองให้พ้นความลำบากนั้นๆได้
ตามคำสั่งสอนของพระบรมศาสดา 
จัดเป็นกัลยาณชนผู้ควรเป็นเนติแบบแผนที่ท่านทั้งหลายจะพึงเจริญรอยตาม 
เพื่อให้ได้รับความสุขสวัสดีสิ้นกาลนาน 
จากหนังสือ อริยธรรม ๑๐
   กลุ่มศรัทธาธรรม (เชียงใหม่)
พิมพ์                สุวิภา  กลิ่นสุวรรณ์
 4 / 4