

คติในความตาย

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

เทศน์เช้า วันที่ ๑๖ มกราคม ๒๕๕๓

ณ วัดสันติธรรมาราม ต.คลองตากต อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

เราดู พระพุทธเจ้าถามอยู่นะ ถามพระในสมัยพุทธกาลนะ นึกถึงความตายวันละกี่หน เห็นไหม พระพุทธเจ้าถามลูกศิษย์ ถามพระอนันท์ว่านึกถึงความตายวันละกี่หน บางองค์บอกว่านึก ๕ หน ๖ หน พระพุทธเจ้าบอกว่าผิดหมดเลย ตอบกี่หน พระพุทธเจ้าบอกให้นึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก เห็นไหม

ความนึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก คือว่าสรรเสริญความตาย...นี่ไม่ใช่ซะ เป็นการตั้งสติไง เวลาพระพุทธเจ้าจะออกบวชก็มียมทูตมาแสดงนะ เกิด แก่ เจ็บ ตาย นี่ก็เหมือนกัน การตายมันก็ให้เห็นอย่างนั้น

แต่การตายไม่ใช่ฆ่าตัวตาย ถ้าเห็นอย่างนี้บางคนคิดเลย ถ้าพูดตรงข้ามนะ ถ้าเราฆ่าตัวตายทำลายตัวเองซะ มันก็เหมือนกับตายเหมือนกัน พระพุทธเจ้าบอกว่า สรรเสริญ ใหนักถึงความตาย ใจ

ใหนักถึงความตายหมายถึงว่า ใหนักถึงความตายแล้วตั้งสติไว้ พอตั้งสติไว้มันสามารถแก้ปมเชือกได้ ชีวิตเรานี้มันยุ่งยากมาก เหมือนปมเชือกที่มันผูกไว้ แล้วมันไม่มีโอกาสได้แก้ไข มันก็ยิ่งพันไปๆ เห็นไหม นึกถึงความตายนี่ก็เหมือนกับว่า ถ้าโลกใหนักถึงความตาย มันเป็นกามสุขัลลิกานุโยค คือรีนเริงไปในโลกเขาณะ มันมีความเพลิดเพลินไปในชีวิต มันไม่ได้คิดถึงว่าเราจะต้องมาแก้ไขปมเชือกของเราเองบ้าง

แต่ถ้าทำลายตัวเอง มันยังทำลายตัวเองมันยังผูกปมเชือกอันนั้นให้มัดหนักขึ้นไปอีกนะ พระพุทธเจ้าถึงว่า ไม่ใช่ให้ฆ่าตัวตาย พระพุทธเจ้าสอน เห็นไหม สอนบอกว่า ใหนักถึงความตาย

แต่ในเมื่อเดี๋ยวนี้มันมีตอนหลัง พวกลัทธิต่างๆ เขาว่าให้ฆ่าตัวตาย ฆ่าตัวตายคือว่ามีเราถึงมีทุกข์ ให้ทำลายตัวเองซะ พอทำลายตัวเองก็หมด เราก็หมดทุกข์ หมายถึงว่าหมดคนรับรู้ไง เราก็จะพ้นทุกข์ไป...แต่มันไม่ใช่สิ

อรรถกถมถานุโยค การฆ่าตัวตายนี้อรรถกถมถานุโยค ก็ผิดทางหนึ่ง

ทางเพลิดเพลินที่ว่าไม่นึกถึงความตายเลย กามสุขัลลิกานุโยค ก็ไปเพลิดเพลินอีกทางหนึ่ง

เห็นไหม มันเป็นการเพลิดเพลินทั้ง ๒ ทาง ทางหนึ่งก็เพื่อเพลิดเพลินไปในโลกเขาเลย ก็เลยไม่ได้ตั้งสติ ไม่ได้แก้ปมเชือก ไม่ได้ทำอะไรทั้งสิ้น ปล่อยชีวิตไปเป็นวันๆ หนึ่ง แล้วก็ทุกข์ไปกับเขา แล้วไม่ได้คิดอะไรเลย จะคิดมันก็คิดได้แค่เปลือกๆ ไปตามนั้นนะ แต่ในมุมกลับกัน ในการทำลายตัวเองก็เหมือนกัน ทำลายตัวเองมันเท่ากับผูกเชือกให้หนักขึ้นไปอีกนะ อรรถกถมถานุโยค ทำให้ตนเองทุกข์ยากเข้าไปอีก ทุกข์ยากเข้าไป คือคิดว่าตัวเองจะแก้ปมเชือก แต่ไม่ได้แก้ปมเชือก...ถึงมัชฌิมาปฏิบัติทาใจ

พระพุทธเจ้าสอนทางสายกลาง เห็นไหม มัชฌิมาปฏิบัติทาตั้งแต่เริ่มต้นความคิดนี้ มัชฌิมาปฏิบัติทาแม้แต่การประพฤติกปฏิบัติ แล้วยังมัชฌิมาจริงๆ มันจะเข้าไปถึงในหัวใจ มัชฌิมาจริงๆ มันต้องมรรคอรียสัจจอันนี้มันหมุนไป ถึงจะเป็นมัชฌิมาปฏิบัติทา คือทางสายกลางใจ

เราคิดว่าเราทำหนักเกินไป...ไม่หนักหรอก พระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่ตรัสรู้เองโดยชอบนะ แล้วสอนไว้ มัชฌิมาปฏิบัติทา จะเขียนวินัยโดยเป็นอรรถกถมถานุโยคเป็นไปไม่ได้ แต่เวลาไปอ่านธรรมวินัยนี้มันเป็นไปไม่ได้เลย ทำไมทำยากลำบากขนาดนั้น เป็นไปไม่ได้...ง่ายๆ พระพุทธเจ้าสอนพระในสมัยพุทธกาลใจ

“โอ้ย! ทำไมศาสนาพุทธนี้ยุ่งยากนัก ไม่ไหวแล้ว ลี้กแล้ว”

พระพุทธเจ้าบอก “รักษาวินัยข้อเดียวได้ไหม”

บอก “ได้”

วินัยข้อเดียวเท่านั้นนะ รักษาใจตัวเอง เห็นไหม

ถ้ารักษาใจอยู่แล้ว รักษาใจตัวเองนี่วินัยข้อเดียว รักษาใจตัวเอง ใจความผิดพลาดมันมีบ้าง คือว่าความผิดพลาดไป พวกเรายังมีกิเลสอยู่ต้องมีความผิดพลาด ความผิดพลาดนั้นถ้าไม่มีเจตนา ในครั้งพุทธกาลก็เหมือนกัน พระเจ้าไปถามนะว่าเป็นไปไม่ได้หรือว่าจะทำให้ใจบริสุทธิ์อย่าง นั้นนะ

พระพุทธเจ้าบอกว่า ถ้าคิดแบบวิตกกังวลมันจะทุกข์มาก ให้เปรียบเหมือนน้ำในแก้ว เห็น ไหม แก้วน้ำนี้เทน้ำออก พอเทน้ำออกไปแล้วยกแก้วกลับมาตั้งที่เก่า ในแก้วนี้มีน้ำไหม? ต้องบอก ว่า น้ำนั้นไม่มี เพราะเราเทน้ำออกไป แต่ความจริงมันติดในแก้วนั้น มีส่วนของน้ำอยู่ ถ้าจะให้ สะอาดบริสุทธิ์อย่างนั้นเลยเป็นไปไม่ได้ เห็นไหม ให้เปรียบเหมือนเทน้ำออกไปหมดแก้วแล้ว แล้วยกแก้วขึ้นมาตัก ถามว่าน้ำในแก้วนี้มีไหม? ไม่มี เพราะเราเทออก

ในความคิดก็เหมือนกัน รักษาใจ รักษาวินัยข้อเดียวนี้ ในเมื่อเราไม่มีเจตนา เห็นไหม ถ้าไม่ มีเจตนามันก็ผิดอยู่นี้ ใจผิดนั้นก็เหมือนกับว่ามันไม่มีสติพร้อม มันเป็นปกติธรรมชาติของมัน คือว่าน้ำยังติดขอบแก้วนั้นอยู่ ยังมีอยู่ เพราะเรามีกิเลสอยู่ เรามีความพลั้งเผลออยู่ เรามีความผิดพลาด นั้นถึงมีอยู่ ความมีอยู่อันนี้ไม่ใช่เจตนา เห็นไหม ไม่ใช่เจตนามันมีความผิดไหม? ผิด ก็ต้อง ปรับปรุงกันไป แต่ถ้าจะให้บริสุทธิ์ไปเลยนี้เหมือนน้ำเทออกไปแล้วต้องอบให้แห้งเลยนี้มัน เป็นไปไม่ได้ ว่าในน้ำนั้น ไม่มีแก้วเลย ใจนี้มันเป็นไปไม่ได้

ถ้าอย่างแกวยังทำได้ วัตถุจะทำได้เลย แต่หัวใจของคนทำไม่ได้

ถ้าหัวใจของคนทำได้นะ เราไม่มาเกิดทุกคน มันยันกันโดยหลักความจริงว่าคนที่มาเกิด นั้นอวิชชาพาเกิด ในเมื่อมีอวิชชาอยู่ในหัวใจ มันตัวพาเกิด เกิดแล้วจะไม่มีเป็นไปได้อย่างไร ก็มัน เป็นคน เป็นเชื้อพาให้เกิด พอเป็นเชื้อพาให้เกิด มันมีอยู่แล้ว พอมีอยู่แล้วนี้ เราจะปฏิเสธมันโดยที่ จะแบบว่าปิดประตูตีแมวเตะครุบมันนะมันเป็นไปไม่ได้ เพราะมันเป็นความละเอียดอ่อนมาก

การปิดประตูตีแมว เราเริ่มต้น เราพยายามอยู่พักหนึ่งแล้วจะเอาให้ได้เลย แล้วพอไม่ได้นี้ เราก็อ้อแท้ไป เหมือนกับที่แรกเราจะปิดประตูตีแมว คือว่าเราจะทำให้สำเร็จให้ได้ในกำหนดเวลา ของเรา แต่ทำจริงๆ เข้าไปแล้วจากแมวกลายเป็นเสือ จากเสือกลายเป็นยักษ์ จากยักษ์กลายเป็นผู้ที่ มีอำนาจเหนือเรา ย้อนกลับมาทำให้เราล้มระเนระนาดเลย ทำให้เราไม่มีกะจิตกะใจต่อผู้ต่อไป

การต่อสู้ต่อไป ถึงบอกว่า ใจสั่งว่า คิดว่าการที่ฆ่าให้ระลึกถึงความตายนั้น ให้ระลึกแล้ว มันหดหู่นี้เขาเรียกว่ากรรมมันเกิด หมายถึงว่าไม่ให้ลี้กะนอง ความลี้กะนองของใจมันก็แสดงออกในการปฏิบัติ ในกิริยามารยาท พอกิริยามารยาทแสดงออกไป มันทำให้แบบว่าเราก็ไม่มีโอกาสได้แก้ไข เพราะว่าความลี้กะนองมันก็ปิดตา เหมือนคนตาบอด เอาผ้าพาดผูกตาไว้แล้วก็เดินไปๆ เวลา มันลี้กะนองขึ้นมา มันมองไม่เห็นตัวเองอย่างนั้น ถึงต้องให้ระลึกถึงความตายไป

พยายามให้เปิดผ้าผูกตาออก เปิดผ้าผูกตาออกจะเห็นทางเดินไป เห็นไหม นี่ทางเดินไปคือทางแก้ไขชำระกิเลสเข้าไป ไม่ใช่การฆ่าตัวตาย การฆ่าตัวตายนี้มันยิ่ง...เราปิดตาอยู่แล้ว กิเลสมาปิด เอาผ้าปิดตาอยู่แล้ว ยิ่งฆ่าตัวตายนะ มันก็เหมือนกับยิงปิด ๒ ชั้น ๓ ชั้น ปิดเข้าไปมิดเข้าไปจนตัวเองไม่สามารถแก้ไขอะไรได้เลย ถึงเป็นโทษ ๒ ชั้นไป

การทำลายผู้อื่นนั้นก็โทษอันหนึ่งแล้ว ฆ่าผู้อื่น ฆ่าตัวเองมีโทษหนักขึ้นไปอีก เพราะอะไร เพราะว่าทำลายแม้แต่พื้นฐานของธรรมชาตินะ ไม่ใช่ทำลายเรา เวลาคนเรามันอัดอั้นตันใจนี้ มันทำลายตัวเองได้ มันไม่คิดถึงเขาถึงเราหรอก มันไม่เห็น มันมองไม่เห็น มันถึงทำลายตัวเอง การทำลายตัวเองนี้มันทำลายธรรมชาตินั้นหนึ่ง ธรรมชาติของใจที่เกิดขึ้นไป ธรรมชาติของใจที่มากเกิดขึ้น ธรรมชาติของใจ

ในอวิชชาปจฺจยา สงฺขารา ปกปิดใจที่ว่า อาสเวหิ เห็นไหม อาสวะสิ้นไป จิตฺตานิ วิมฺจฺจิสฺสูติ อาสวะที่มันปกปิดใจอยู่ มันมองไม่เห็นใจ มันถึงทำลายใจ ทำลายธรรมชาติดวงนั้นนะ ดวงใจดวงนั้นที่ว่ามันสามารถเข้าถึงธรรมได้ ใจดวงนี้เป็นอจินไตย ใจดวงนี้เกิดๆ ตายๆ มาตลอด แล้วใจดวงนี้มันอยู่ในใต้ความคิดของเราตอนนี้ แล้วเราไปทำลายธรรมชาตินั้นนี้ นี่กรรมมหาศาล ผู้ที่ทำลายตัวเองมีกรรมมหาศาล มหาศาลตรงนี้ไง ตรงที่ตัวเองไม่รู้หรือว่าตัวเองทำลายตัวเอง เพราะอาสวะมันปกคลุมอยู่ อาสวะ ความคิดของตัวเองมันปกคลุมใจของตัวเองอยู่ มันถึงทำลายได้ไง เห็นไหม พอทำลาย มันถึงว่าเกิดโทษไป

คนคิดว่าทำลายตัวแล้วมันจะหมดสิ้นจากสิ่งที่กระทบกระเทือน แล้วมันจะได้มีความสุขไป...มันเท่ากับปิดตัวเอง เห็นไหม ปิดประตูตีแมวนี้ จากเราเข้าใจว่าเราจะสู้ให้ได้ เวลามันได้ตอบมานี้มันให้ผลขนาดที่ว่าเป็นเสือ เสือยังจะพอสู้ไหว เป็นยักษ์เป็นมารนี่จนเราสู้ไม่ได้ นี่เวลาหนึ่งเราก็ทหดถอยไป

ในการทำลายตัวเองก็เหมือนกัน มันยิ่งกว่านั้นอีก เพราะคิดว่าทำลายแล้วจะจบสิ้นกันไป ใจ เห็นไหม เพราะว่า คิดว่าเป็นว่ามันหายไปแล้วมันหายไป...มันไม่หายไป ไม่หายไปเพราะเป็น นามธรรม สิ่งที่เกิดนี้ยังเป็นนามธรรมยังเกิดอยู่ตลอดเวลา เราทำลายนี้ อาสวะ นี้คิดว่าจะทำลาย จะ ได้พ้นจากความทุกข์ยากความกดดันอันนี้ เหมือนกับปิดประตูตีแมวแล้วเข้าไปต่อสู้อันนี้

อันนี้ก็เหมือนกัน คิดว่าจะทำลายมันแล้ว มันไม่ใช่ มันยิ่งกว่ายักษ์กว่ามาร เพราะอะไร อย่างว่า อาสวะมันเพิ่มขึ้นๆ เห็นไหม กิเลสมาร มารนี้ เวลาพระอรหันต์ตายไปนะ พระพุทธเจ้าถามมารว่า “เธอตามไม่เห็นหรือ เธอตามไม่เห็นลูกศิษย์ของเราตาคดที่สิ้นชำระกิเลสไป” ไม่มีร่องรอยของมารที่จะตามเจอ ตามจิตดวงนั้นไม่เจอ

แต่นี้ไปสร้างภาระให้จิตดวงนั้นนะ สร้างภาระคือทำลายตัวเอง เห็นไหม กรรมซ้อนกรรม กรรมซ้อนกรรมเข้าไปขนาดไหน นี่ทำลายสิ่งที่ว่าตัวเองก็ไม่รู้ใจ ทำลายสิ่งที่เหนือ ถ้าพูดถึงเราว่าทำลายโอกาสที่จะเข้าถึงธรรม ทำลายโอกาสใจที่จะเข้าถึงธรรมดวงนั้น อันนั้นทำลายดวงนั้น ทำลายดวงนั้นก็ทำลายธรรมว่าอย่างนั้นเลยนะ ทำลายธรรมที่ว่าเราจะเข้าถึง อะไรที่ใจไปสัมผัส สิ่งเข้าไปสัมผัส สิ่งที่เป็นภาชนะจะไปจับดวงได้ นี่โทษของการทำลายตัวเอง โทษของการฆ่าตัวตายไป

แต่คนว่า ฆ่าตัวตายไม่เห็นไปทำลายคนอื่นเลย ในเมื่อเราทำเราเอง เราทำเราเอง คนอื่นไม่เดือดร้อน คนอื่นจะไปทุกข์ยากทำไม คนอื่นจะมาเดือดร้อนกับเรื่องนี้ได้อย่างไร เพราะคนอื่นไม่ได้เดือดร้อนกับเรานี่ เราเดือดร้อนเราเอง

เราที่ไหนล่ะ เพราะเราตายไปเราก็ตกอยู่ที่นี้ เห็นไหม จิตนี้ไปเกิดเป็นคนใหม่ จิตนี้ต้องไปเกิดเป็นคนต่อไป นี่ทำลายใคร จิตดวงเดียวกัน แต่สถานะคนละสถานะเพราะตายไปแล้ว ตายไปแล้วไปเกิดในสถานะใหม่ สถานะของอะไร? สถานะของอบายภูมินะสิ สถานะของความทุกข์ยาก ใจ แล้วก็จะมาคิดเสียตายนะ คิดเสียตายโอกาสตอนหลัง เห็นไหม นี่สติสัมปชัญญะถึงสำคัญไฉน

มัชฌิมาปฏิปทาอยู่ตรงนี้ ตรงที่ให้ระลึกถึงความตายเพื่อจะดับเข้าทางมัชฌิมาปฏิปทา คนเราไม่ระลึกถึงความตายมันก็เพลินในโลก เพลินในสมบัติ เพลินในทุกๆ อย่างที่มันแสวงหา ความเพลิดเพลินเพลินอันนี้ ปมด้ายที่ควรที่จะแกะ ควรที่จะได้แกะได้ทำให้มันหลุดไปบ้าง ปมด้าย ปมของชีวิตนี้ให้มันสว่าง ให้มันมีความสุขขึ้นมาบ้าง ปมของชีวิตใจ

เพราะการเกิดมาแล้วพบพระพุทธศาสนาที่ประเสริฐที่สุด พระพุทธศาสนาสอนถึงการแก้ปมของจิต พุทธศาสนานี้เป็นเรื่องของจิต มโนปุพฺพกุมา ธมฺมา จิตนี้เป็นประธาน จิตนี้เป็นใหญ่ จิตนี้หาเรื่อง จิตนี้ตัวก่อเกิด จิตนี้ตัวจับความทุกข์ทั้งหมดที่ไปแสวงหามา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบแล้วก็ไปหมกมุ่นอยู่ที่หัวใจ เห็นไหม

นั่นนะ พยายามเข้ามาให้นึกถึง ตั้งสติสัมปชัญญะเข้ามาเพื่อจะแกะผ้าดำนี้ออก ให้พยายามแกะเงื่อนปมอันนี้ออกมา นี่มีขณิมาปฏิบัติ

ศาสนาพุทธประเสริฐ เราเกิดมาแล้วเราพบพระพุทธศาสนา เห็นไหม นี่พุทธศาสนา แล้วพุทธศาสนาสอนตรงนั้นอีก ถ้าเรายังทำไม่ได้เราก็ต้องพยายามขวนขวาย พยายามขวนขวายแล้วก็ต่อสู้อีก เพราะว่ามันเป็นทางพากตาย สิ่งที่ยึดเกาะก่อนที่สุด สิ่งที่ยึดเกาะที่สุด สิ่งที่ว่ามียุทธค่าที่สุดมันอยู่ที่ที่เราเข้าไม่ถึง พอเข้าไม่ถึงเราก็บอกเราไม่มีโอกาส

ไม่มีโอกาสทำไมเกิดเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนาด้วย แล้วเข้ามาอยู่ในวงของผู้ประพฤติปฏิบัติ มันต้องมีวาสนาสิ นี่วาสนาคนเรา หัวใจมันมีขึ้นมีลง การขึ้นการลงของใจนี้ ก็ตัวมารนั่นละ กิเลสมาร เวลามารมันเกิดนี่เรารู้ไม่ไหว เห็นไหม ว่าเป็นเสือเป็นยักษ์ ตอนนี้นั่นก็เป็นเสือเป็นยักษ์นั่งคร่อมหัวเราอยู่ เรารู้ไม่ไหวเราก็ต้องตั้งสติไว้ ขันติ อดทน

ความอดทน พอสัมปชัญญะมันเกิดมา ความขันติมีความอดทนขึ้นมา อดทนขึ้นมาแล้วก็ให้ตั้งสติสัมปชัญญะ ระลึกถึงความตายให้มันสลัดสังเวชใจ ทำไมเราคิดอย่างนั้น ทำไมเราทำอย่างนั้น ทำไมไม่มีความคิด...นี่อึดติดกิลมถานุโยค ทำลายตัวเองทั้งนั้นเลย ทำไมคิดมาได้ นั่นนะ คิดได้เพราะอะไร เพราะมันกิเลสมาร มารที่เป็นฝ่ายกิเลสมันปกคลุมอยู่ มันมองไม่เห็น

พอมารมันเริ่มคลายตัวออก เห็นไหม ถ้าสติสัมปชัญญะ บุญกุศลเรามีอยู่ มารนั้นต้องคลายตัวออก สิ่งใดก็แล้วแต่ พายุใหญ่ขนาดไหนก็แล้วแต่ เกิดขึ้นแล้วต้องสงบลง ความคิดที่เป็นทุกข์หรือความคิดที่เป็นสุขอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นมาในหัวใจ มันต้องแปรสภาพไปโดยธรรมชาติของมันเหมือนกัน ทุกข์ขนาดไหนมันต้องคลายจากทุกข์ มันเป็นตัวมันเอง เราจะเห็นไม่เห็น มันต้องเป็นอย่างนั้นอยู่แล้ว

นี่ถึงว่า ขันติอดทนมันก็ได้ประโยชน์ตรงนี้ ตรงเวลามารมันคลายตัวออกไปช่วงหนึ่งๆ เราจะมีสติสัมปชัญญะกลับมา มีสติสัมปชัญญะกลับมา ก็ “โอ้อโฮ! ทำไมเราคิดอย่างนั้นได้” เห็นไหม

พอเราคิดได้ นี่จิตมันพุ่งออกมาจากการโดนปกปิดอยู่ชั่วคราว ที่มันคร่อมคอเราอยู่นี้มันก็ลงมาอยู่
แค่เอวแค่อะไร ปล่อยให้เราเป็นอิสระได้ ความคิดมันจะเกิดขึ้น

นี่ความตายมันเป็นอย่างนั้น นี่ความตายในหลักของศาสนา ไม่ใช่เห็นว่าเห็นตายแล้วก็ตายกัน
ไปเฉยๆ ความตายนี้ถ้ามันเป็นความตายแล้วระลึกอยู่ เรามีใจคิดอยู่ แล้วเราระลึกถึงความตาย มัน
ทำให้เราไม่กึกคะนอง อันนั้นเป็นประโยชน์ แต่ถ้านึกถึงความตาย ทำลายชีวิตเอ็งนั่นซะ...อันนั้น
ผิด พระพุทธเจ้าไม่ได้สอน กรรมมหาศาลอีกต่างหาก เอวัง