

กรอบทุกข์

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

เทศน์เช้า วันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๔๓

ณ วัดสันติธรรมาราม ต.คลองตากต อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

โลกนี้เป็นโลกของความทุกข์ พระพุทธเจ้าสอนเรื่องอริยสัจ เห็นไหม ทุกข์ขังสัตว์ทั้งหมดเลย เราเกิดมาเป็นมนุษย์แล้วเราก็คอนความเป็นมนุษย์ขังเอาไว้ เวลาเราตายไปเราก็ตายไปเฉยๆ ตายไปเฉยๆ เห็นไหม เวลาตายไป คิดดูสิคนที่ตายไปมันมีอะไรบกร่องไป? โลกที่อยู่ของเขาได้ทุกอย่างที่อยู่ของเขาได้ คนเกิดมาเราก็คดีใจ ลูกหลานเกิดมาก็ดีใจ คนตายก็เสียใจถ้าเป็นลูกหลานเรา แต่ถ้าเป็นคนที่ไม่ใช่ญาติของเราล่องไปๆ นี่มันก็เกิดตายๆ ไป

ขังใจ ทุกข์นี้ขังพวกเราไว้ เราไม่รู้จัก แล้วอีกอย่างหนึ่งถ้าเราผลิตเพลินอยู่ เราไม่เข้าใจเกิดมาแล้วเรามีความสุขหรือว่าเรายังผลิตเพลินกับชีวิตอยู่ เราก็ออยู่ของเราไป มันก็มีความสุขของมัน แต่มันขัดข้องใจเราไม่รู้ นี่สภาวะของโลกเป็นอย่างนั้น สภาวะของการเป็นมนุษย์เราเกิดมามีวาสนามาก วาสนาตรงนี้เป็นอิสสระเสรี จะทำความดีก็ได้ จะทำอะไรก็ได้ อิสสระของเราถ้าไม่ผิดกฎหมาย หรือผิดผิดกฎหมายเราก็คปิดบังไว้ไม่มีใครรู้ตามเราได้ นี่เรื่องของโลก

เราเป็นมนุษย์ เกิดมานี้ทุกข์มันขังเราไว้แต่เราไม่รู้ แต่พอมีเรื่องของศาสนา เรื่องศาสนา สอนถึงทุกข์ภายในด้วย ทุกข์ภายนอก เรื่องของโลกนี้ทุกข์แน่นอนอยู่แล้ว เราต้องหมุนไปตามมัน แล้วมันไม่มีที่สิ้นสุด อย่างนี้เราทำบุญกุศลมากก็เพื่อตรงนี้ไง เราสร้างบุญกุศลขึ้นมาเพื่อให้มีเครื่องผ่อนคลา ยรถต้องเติมน้ำมัน น้ำมันเต็มถึงไปไหนก็อุ่นใจ น้ำมันพร่องไปครึ่งถัง น้ำมันเกือบจะหมด ไม่มีปั้มนี่ คอยเหลียวมองหาปั้มน้ำว่ารถมันจะเติมน้ำมันอย่างไร

นี่เหมือนกัน ชีวิตที่เคลื่อนไป ถ้ามีบุญกุศลส่งเสริมขึ้นไปเราก็ออยู่ของเราได้ บุญกุศลทำให้เรามีอุปสรรคข้างหน้า มันแก้ไขได้นะ บางทีเรามีเหตุการณ์ขัดข้อง มันจะมีความเป็นไปได้ให้เรา

พลิกแพลงออกไปของเราได้ นั่นละบุญกุศลจากที่เราทำข้างนอกมันก็เป็นเรื่องของข้างนอก เรา ขวนขวายของเราเข้าไป ศาสนาสอนเรื่องหยาบๆ คือเรื่องทาน เรื่องศีล เรื่องภาวนาจากภายใน ทุกข์ภายใน ทุกข์ในหัวใจของเรา นี่ทุกข์ภายในจะแก้ไขได้อย่างไร

ทุกข์ภายนอกเราต้องเกิดต้องตาย เห็นไหม เราต้องเกิดต้องตายเราก็อาศัยบุญกุศลพาไปๆ ทุกข์ภายในเราแก้ไขได้ไง ถึงว่าทุกข์ภายในนี้เราแก้ไข คนที่จะแก้ไขต้องเห็นอริยสัจ เห็นทุกข์จาก ภายใน ถ้าไม่เห็นอริยสัจเกิดขึ้นจากตรงไหน เวลาเรานะ ทาน ศีล ภาวนา มีศีลก็ขัดข้องใจ คนที่มี ศีลกับคนที่ไม่มีศีลอยู่ในโลกนี้ คนที่ไม่มีศีลเขาว่าเขาสะดวกสบาย เขาทำอะไรของเขาได้ตามสบาย ของเขานะ เขาว่าคนที่ไม่มีศีลนี้เป็นคน โง่ ทำอะไรก็ทำแต่ว่าต้องมีขอบมีเขต เป็นคนโง่

แต่คนโง่นี้เป็นคนเอาตัวรอดได้ คนฉลาด เขาว่าเขาสบาย เขาทำอะไรได้ แต่ในหัวใจของ เขาต้องมีความตกผลึกทุกข์ที่เขาทำเองออกมาจากที่เขาทำ มันตกอยู่ในหัวใจของเขา เขาจะปฏิเสธ ไม่ได้หรอก แต่ที่ว่าคนโง่ๆ ในหัวใจเขาฟ่องแผ้ว ข้างนอกเขาคว่ำโง่เพราะอะไร เพราะเขาไม่ทำสิ่งที่ ผิดพลาด เขาไม่ทำสิ่งที่ว่าโลกที่มันเป็นอกุศลเข้ามาในหัวใจ เขารู้ตัวเขาอยู่

เห็นไหม ความลับไม่มีในโลก ทำที่แจ้ง ทำที่ลับ ทุกข์นี้เราเป็นคนทำ หัวใจนี้เป็นคนทำ หัวใจนี้ตกผลึก ความรับรู้มันอยู่ที่ใจของเรา มันปิดใครไม่ได้หรอก เห็นไหม ที่บอกหัวใจฟ่องแผ้ว เพราะอะไร เพราะตัวเองไม่ได้ทำความผิดพลาด ตัวเองทำแต่ความดี มันก็เริ่มจากตรงนั้นเข้ามา แล้วพอเรามีศีล ศีลมันก็จำกัดขอบเขตของใจ มีภาวนานี้ ทุกข์จากภายในที่ว่าแก้ไขได้ ทุกข์ จากภายใน เราแก้ไขของเราได้ ใครทำของใคร ทุกข์ประจำตน รู้ประจำตน เราดีหรือเราไม่ดี ในหัวใจ เรารู้ประจำตน เราเดือดร้อนหรือไม่เดือดร้อนเรารู้ประจำอยู่ในหัวใจ ในหัวใจเราจะเป็นคนรู้เอง ตรงนี้สำคัญที่สุด สำคัญ เห็นไหม

ทุกบุคคล ทุกคนในโลกนี้เป็นคนดีหมด โลกนี้มันก็จะดีไปด้วย แต่ถ้าโลกนี้มันเป็นไป อย่างนี้ มันเป็นกรรมของโลกเหมือนกัน พวกเราทำกรรมเพื่อจะให้มันเป็นไปตามกระแสของเรา พระ อาทิตยขึ้นช่วงเช้ามันก็สดชื่น เพราะอากาศยังสดชื่นอยู่ พอกลางวันร้อนหน่อย พอตกบ่ายไปละ นี้ มันหมุนไปตามวัฏฏะของมัน แล้วเราจะเหนียวรั้งไว้อย่างไร แล้วเหนียวรั้ง เพียงแต่เราจะจัดการ ให้มันดีขึ้นถ้าครูบาอาจารย์จะจัดการให้มันดีขึ้น เป็นไปได้มันก็เป็นไปได้ เป็นไปไม่ได้มันก็ สุดวิสัย อันนั้นเรื่องของโลกที่ไม่มีใครสามารถจะเหนียวรั้งมันได้ มันไปตามกระแส

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเกิดมาเป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ปรินิพพานไปแล้ว ทุกคนเกิดมาแล้วต้องตายหมด ทั้งแต่ความเป็นไปของโลกนี้ไว้เป็นไป แต่หัวใจขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่เหมือนพวกเรา พวกเราตายไปมีแต่ความกังวล มีแต่ความทุกข์ หัวใจบีบคั้นไป แต่ถ้าทุกข์ภายในนี้เรากำจัดได้ เรากำจัดได้ เราแก้ไขได้

ถึงว่าถ้าย้อนกลับมา ย่นเข้ามาเรื่องของภายในของใจ เราไม่ต้องพึ่งพาอาศัยใคร มันทำได้ โดยที่เราทำได้ เราควบคุมได้ เหมือนกับเราควบคุมสิ่งที่ว่ามันเป็นของเรานี้เราควบคุมได้ แต่ข้างนอกเราควบคุมไม่ได้ เพราะว่ากรรม อจินไตย กรรมเป็นเรื่องที่แปลกประหลาดมาก กรรมส่งผลออกไป แล้วกรรมมันส่งผลมาปัจจุบันนี้ มันเป็นทุกข์ร้อนไปกันทั้งหมด ไม่ใช่เราคนเดียว มันเป็นไปทั้งหมดเลย แต่ก็พยายามจะทำอย่างนั้นไปมันก็ไปขวางเขา พอขวางเขามันก็เป็นไปไม่ได้ เห็นไหม แต่ถ้ากรรมภายใน กรรมจากหัวใจของเรา กรรมภายในเราสามารถแก้ไขได้

พลังงานของใจ ถ้าเราเกิดสมาธิ สัมมาสมาธิขึ้นมา มันมีความสุขใจ ใจนี้เป็นสุขขึ้นมา ก่อนพอใจเป็นสุขขึ้นมา เหมือนกับเรา ถ้าเราไม่เป็นหนี้เป็นสินเขาเลย เราจะทำอะไรเราก็ทำได้ใช่ไหม เราไม่เป็นหนี้เป็นสิน เรามีทุนมีรอน เราจะประกอบอาชีพอะไรก็ได้ เราทำธุรกิจอะไรก็ได้ ใจก็เหมือนกัน ถ้าใจมันยังเร่าร้อนอยู่ ใจมันเสวยอารมณ์อยู่ มันมีแต่อารมณ์ เห็นไหม มีแต่เงา แต่ตัวใจไม่เห็น

พอทำความเข้าใจเข้ามา อารมณ์มันสงบตัวลง อารมณ์สงบตัวลง เห็นอะไรขึ้นมาในนั้น เหลืออะไร? เหลือหัวใจที่ฟ่องแผ้ว หัวใจที่ฟ่องแผ้วนี้เป็นสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิเริ่มจะพลิกเข้ามาแก้ไขความติดขัดความขัดข้องหมองใจ

มันฟ่องแผ้วเดียวมันก็มีคมนไปได้ สรรพสิ่งนี้มันแปรสภาพตลอดเวลา ความมัวหมองนั้นก็ทำให้ฟ่องแผ้วได้โดยธรรมชาติของมัน แต่เรามองข้ามใจ เรามองข้ามหัวใจของเรา ร่างกายนี้อาศัยโลกนี้อยู่ด้วยความเป็นทุกข์ ก็ทุกข์อยู่กับเขา เพราะเราเกิดเป็นมนุษย์ แต่หัวใจที่ฟ่องแผ้วมันสามารถตายเกิดฯ

เวลาเราตายไป เห็นไหม เราไปส่งกันที่เชิงตะกอน แต่ไม่มีใครรู้ว่าจิตวิญญาณดวงนั้นไปไหน จิตวิญญาณของในหัวใจจะไปต่อไป ถ้ามันฟ่องแผ้วแล้วมันก็เกิดเป็นสูงขึ้นมา รตนน้ำมันเต็มที่มันขับเคลื่อนไปไหนมันไปด้วยความอึดใจ บุญกุศลเต็มหัวใจ เวลาดับขันธมันจะไปถึงที่มัน

พอใจ มันอึดใจ ถ้าวรณนั้นน้ำมันไม่มีเลย มีแต่ตัวรดแล้วร้อนมันก็ไปตามประสาของมันเร้าร้อน อันนั้นบุญกุศลพาไป อันนี้บุญกุศลใช้ได้หมดใจ บุญกุศลนี้เป็นอามิส แต่สิ่งที่เป็นความสุขจริงๆ สิ่งที่ว่าชำระอามิสทั้งหมดออกไปจากใจ อันนั้นละ พอใจมันผ่องแผ้วแล้วค่อยย้อนกลับมาหาทุกข์ใจ

ทุกข์จากภายในที่มันเกิดขึ้น สิ่งที่มีมนุษย์ว่าทุกข์ๆ อยู่นี้เป็นทุกข์ที่บ่นเอา มันเกิดจากหัวใจ มันเผาเร้าร้อนจากหัวใจแล้วมันคลายออกมาจากความรู้สึก แล้วคลายออกมากระทบกระทั่งกัน ภายนอก อันนั้นที่ว่ามันแก้ไขกันไม่ได้ เพราะเราบังคับคนอื่นไม่ได้ที่เขาจะกระทบกระทั่งเรา เขาจะทำเรา กระแสนี้เราบังคับมันไม่ได้ แต่หัวใจเราบังคับได้ หัวใจที่มันผ่องแผ้วนี้เราบังคับได้ บังคับให้หันกลับมาดูอริยสัจ ทุกข์ที่มันเกิด

ชาติปี ทุกขา ความเกิด สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วต้องแปรสภาพ ต้องบอบสลายไปเป็นธรรมดา ใจนี้เกิดขึ้นในภพของมนุษย์ แล้วมีโอกาสพบพุทธศาสนา ศาสนาเรานี้ประเสริฐประเสริฐตรงนั้น ประเสริฐที่ว่าย้อนกลับมาจากภายในใจของเราได้ เราแก้ไขใจของเรา เห็นทุกข์จากภายใน มันแก้ไขที่ว่าเชื้อที่พาเกิดอยู่ที่ไหน เชื้อที่พาเกิดมันติดข้องในอะไร มันโง่ในอะไร มันเศร้าหมองไปในอะไร มันติดข้องในอะไร? มันติดข้องในกายของเรา ในความรู้สึกของเรา มันติดข้องจิตนั่นแหละ ติดข้องความรู้สึก ติดข้องความคิดของเรา คิดขึ้นมาแล้วเราก็ตัดข้องกับความคิดเข้าไป ทำไมมันยับยั้งไม่ได้ละ นี่เริ่มจากตรงนี้แล้ววิปัสสนาเข้าไป ความวิปัสสนาเข้าไปนี่เริ่มแก้ไขแก้ไขกายกับใจ

ใจนี้มันเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นพร้อมกับเป็นตัวเรา เวลามนุษย์พวกเราปลุชคณิตอย่างนั้น แต่ผู้ที่เขาประพฤติปฏิบัติเข้าไป สิ่งนั้นไม่ใช่ใจ สิ่งนี้เป็นอาการของใจที่มันเกิดดับๆ ในหัวใจอีกทีหนึ่ง แล้วตัวที่เป็นสัมมาสมาธิมันเห็นอาการของใจที่เกิดดับๆ ความเกิดดับนี้หลอกเรา หลอกใจ จิตตัวที่เป็นความผ่องแผ้วนั้นนะ แล้วมันก็เกิดความรู้สึกเกิดดับๆ อีกทีหนึ่ง จิตมันสงบแล้วมันจะเห็นความเกิดดับอันนี้ไง ความเกิดดับอันนี้มันหลอกเรา เพราะมันเกิดมันดับตลอดเวลา

อารมณ์ที่เกิดขึ้น เห็นไหม เวลาสิ่งที่เราไม่พอใจเกิดขึ้นมันจะกระชากหัวใจนั้นไปหมดเลย สิ่งที่ไม่พอใจเกิดขึ้น เดี่ยวเดียวมันก็จางไปๆ นี่มันมาเห็นความเกิดดับ พิจารณากายกับใจ พอพิจารณากายกับใจ เห็นความเกิดดับนี้มันสมมุติ มันเป็นเพราะมันเกิดดับของมันโดยธรรมชาติ

ของมัน เราเห็นแข็งขึ้นมาแล้วมันจะปล่อย ความปล่อยอันนั้นนะ ปล่อยบ่อยๆ เข้า บ่อยๆ เข้าจนมันขาดออกไป ความขาดออกไปจากใจ เห็นใหม่ ใจเป็นอิสระกับตัวเอง

ความคิดที่หลุดกระซากเราไป เมื่อก่อนเราเองเราว่าเราทุกข์ๆ อยู่ เราคิดเอง เรากระซากคิด หัวใจเราออกไปเอง เราทำลายหัวใจของเราเอง แต่เมื่อเราชำระหัวใจของเราเองแล้ว ความคิดอันนั้นไม่มีอำนาจจะมาดึงใจนี้ออกไปได้ ใจนี้จะเป็นอิสระของมัน พอใจเป็นอิสระของมัน นี่ผลที่เกิดจากความเป็นอิสระของตัวเอง เกิดจากภายในของตัวเอง แล้วตัวเองทำได้มันเป็นเรื่องตัวบุคคล สิ่งที่เป็นตัวบุคคล ชำระของเราเข้ามานี้มันทำได้

พอทำได้ นี่ทุกข์ภายในอันนี้มันหมดสิ้นไปแล้ว โลกจะเดือดร้อนอย่างไรเขาก็อยู่ของเขาได้ เขาไม่มาเดือดร้อนกับโลกเขา แต่เขาเข้าใจเรื่องของโลก โลกนอก โลกใน รู้แจ้งโลกภายใน รู้แจ้งโลกภายนอก แล้วพยายามจะส่งเสริมขึ้นมา แต่ในเมื่อกระแสของกรรมมันเป็นแบบนั้น ในเวลานี้เวลาเที่ยง เวลาบ่าย อากาศมันร้อน อากาศมันรุนแรง เราไม่สามารถดึงกลับมาเป็นอากาศตอนเช้าได้ รอวันใหม่ก็รอภพชาติใหม่

ชีวิตนี้เกิดขึ้นมาต้องตายไป เกิดวันนี้หมดไปแล้ว พรุ่งนี้ก็เป็พรุ่งนี้ ไม่ใช่วันนี้ แต่เหมือนกัน เหมือนกันก็เป็นโอกาสของคนอื่นไม่ใช่โอกาสของเรา เราเกิดใหม่เราถึงได้ภพชาติใหม่ อันนั้นเขาเกิดใหม่ เขาเกิดใหม่เขาก็ได้ภพชาติของเขา เราได้ภพชาติของเรา เราก็ต้องแก้ไขของเราไป ทำใจของเรา

เรื่องข้างนอกมันเป็นสิ่งที่อาศัย เป็นสิ่งที่อาศัยเราต้องสละออก ความที่ว่าเราฉลาด เรือนนี้เปรียบเหมือนไฟไหม้ เราขนของออกจากเรือนได้เท่าไร การทำบุญกุศลอย่าเห็นว่าเป็นของเล็กน้อย บางคนเห็นว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องเล็กน้อยนะ การทำนี้เป็นเรื่องเล็กน้อย เล็กน้อยถ้าทำแล้วชินชา ถ้าเจตนาเต็มหัวใจขึ้นมา ไม่เล็กน้อย เจตนาสำคัญที่สุด ตั้งใจ เห็นใหม่ ความตั้งใจมันสะท้อนถึงหัวใจของเรา เราตั้งใจมากนี่มันสะท้อนหัวใจมาก เราตั้งใจน้อย สะท้อนหัวใจน้อยเหมือนกัน เปิดหน้าต่าง อากาศเข้าได้มาก เปิดประตูกว้าง อากาศเข้าได้มาก

หัวใจเต็มใจทำ จงใจทำ ตั้งใจทำ มันสะท้อนถึงหัวใจ ความเจตนาที่พอสะท้อนถึงใจ เข้าถึงใจๆ อันนี้มันทำให้เราเสริมความทุกข์ ความที่ว่าเราจะเผชิญกับสิ่งต่างๆ ขึ้นไป มันจะมีโอกาสไหม เหมือนกับเราเติมน้ำมันของเราเอง อามิสทาน เราสละออกไปเป็นวัตถุ (เทพสิ้นสุดเพียงเท่านี้)