

ทุกข์บีบคั้น

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

เทศน์เช้า วันที่ ๘ ธันวาคม ๒๕๔๓

ณ วัดสันติธรรมาราม ต.คลองตากคต อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

เวลาทุกข์เวลาอยากมันถึงสะท้อนหัวใจนะ ถ้ามันทุกข์มันยาก ถ้าไม่ทุกข์ไม่ยากมันไม่สะท้อนหัวใจ แต่เวลาทุกข์ขึ้นมา ทุกข์แล้วมองไม่เห็น เวลาเราทุกข์กันขึ้นมาเนี่ย เรามองไม่เห็นทุกข์ของเรา ถ้าทุกข์ให้ยากขึ้นมามันสะท้อน ๆ ๆ แต่สะท้อนเฉพาะคนที่มึปัญญา คนไม่มีปัญญามันน้อยใจนะ น้อยเนื้อต่ำใจ

ดูอย่างในพระไตรปิฎก มันมี ๒ คนสามีภรรยา เขาทุกข์ยากมากเลย แล้วพอดีมีเศรษฐีโรงทานเขาเลี้ยงทาน ไปกินข้าวที่โรงทานนั้น นี่ ๒ คนสามีภรรยาไปกินข้าวที่โรงทานนั้น แต่เวลาไปเห็นสุนัขนะ เห็นสุนัขตัวนั้นว่าเป็นหมาของเศรษฐีนี้มันมีความสุขมากกว่าเขา เห็นไหม ตัวเองทุกข์ยากมาก แล้วมันหิวมากใจ เขาไปขอข้าวมาแล้วภรรยาให้สามีกินก่อน กินไป ๒ ชุด พอกินมากมันจุก นี่ด้วยความคิด เห็นไหม ด้วยความคิดว่าตัวเองนี้ทุกข์ยากมาก แล้วเห็นสุนัขตัวนั้นนะมีความสุขกว่า ความคิดของเขาเนาะ ขณะนั้นพอกินเข้าไปจุกตายเดี๋ยวนั้นเลย พอตายเดี๋ยวนั้นเข้าไปเกิดในท้องสุนัขนั้นเลย

นี่เวลามันทุกข์ขึ้นมา เห็นไหม เวลาทุกข์ขึ้นมามันหาทางออกไป มันคิดได้แค่นั้นใจ คิดได้ว่าสุนัขนะมันมีความสุขกว่าเรา ทีนี้มันปรารถนาว่า “มีความสุขกว่าเรา ก็เหมือนกับว่าเราอยากเกิดเป็นอะไรๆ” เห็นไหม เวลาเราออกจากบ้านเราสวมชุดอะไร ถ้าเราสวมชุดอย่างไรเราก็จะได้ชุดนั้น เวลาจิตออกจากร่างไปสวมอารมณ์อะไร แต่เขาสวมอารมณ์ที่ว่าอยากจะเป็นสุนัข เขาก็ได้เกิดเป็นสุนัข นี่เวลาความทุกข์ความยากเป็นอย่างนั้น

แล้วสถานะของคนนี้ ไปเกิดเป็นสุนัขมันเศร้าฉาน มันสูงหรือมันต่ำกว่ากัน นี่ไง ว่าเวลาทุกข์เวลาอยากนะมันบีบคั้นขึ้นมา เราเห็นทุกข์เห็นยาก เห็นอริยสัจ แต่ถ้าคนมันมองไม่เห็น เห็น

ใหม่ เวลาทุกข์เวลายากขึ้นมาก็คิดอย่างนั้น คิดว่าจะพ้นสภาวะนี้ได้อย่างไร พ้นสภาวะนี้แล้วไม่มีที่พึ่งไม่มีที่อาศัย เขาคิดได้แก่นั่นเอง

โฆสกเทวบุตร เห็นใหม่ เขาก็เป็นสุนัขเหมือนกัน เขาเป็นสุนัขนะ แต่เขาเกิดไปเป็นเทวดา เขาดีกว่าคนอื่น เขาเป็นสุนัข แต่เวลาที่ว่าพระปัจเจกพุทธเจ้า เจ้าของไปนิมนต์พระปัจเจกพุทธเจ้า มาฉันตลอดพรรษาไป แล้วพอนิมนต์มา ๒ - ๓ วันเขาก็รู้กัน พอรู้กันว่าต่อไปนี้จะไม่มีเวลาไป จะให้สุนัขตัวนี้ไปนิมนต์แทน

ถึงเวลาสุนัขตัวนี้จะไปนิมนต์มา นิมนต์มา แล้วก็ไปคาบมา พระปัจเจกพุทธเจ้าฉลาด พอเวลาจะถึง ๓ แพร่ง ทีนี้ไปให้มันคิดทางไป สุนัขก็ไปคาบจิวรนั่นดึงกลับมา ๆ เพื่อให้ไปที่บ้านนั้น ออกพรรษานั้นพระปัจเจกพุทธเจ้าก็ต้องไป พอพ้นพรรษาแล้วต้องออกไป สุนัขนั้นด้วยความผูกพัน ร้องจนตายเดี๋ยวนั้น ไปเกิดเป็นเทวดา เป็นท้าวโฆสกเทวบุตร เป็นเทวดาที่มีเสียงเพราะมาก เพราะได้เห่าหอนไปนิมนต์พระปัจเจกพุทธเจ้ามาฉันข้าว นี่เพราะอันนั้น เห็นใหม่ เขาทำคุณงามความดีของเขา เป็นคุณงามความดี ๆ

แต่คนเวลาทุกข์ขึ้นมามันไม่คิดแบบนั้น นี่ถ้าทุกข์ขึ้นมาแล้ว เปลือกของความทุกข์ เห็นใหม่ มันครอบงำเวลาเห็นความทุกข์แล้วมันเป็นไปไม่ได้ มันทุกข์ยากแล้วมันพยายามจะคืบรนออกจากทางนั้น ถ้าคืบรนออกไปทางนั้นมันเป็นไปไม่ได้ มันเป็นแต่ความคิดของตัว เพราะเราเป็นคนโง่โง่ มีคบอด ใจมีคบอด คิดได้ว่าเกิดเป็นสุนัขแล้วจะสบาย แต่พอเกิดเป็นสุนัข สถานะของสุนัขทำคุณงามความดีได้ แต่ไม่สามารถชำระทุกข์ในหัวใจได้

สิ่งที่มีอยู่นี้มันเป็นทุกข์เปลือก ๆ ทุกข์เปลือก ๆ หมายถึงว่าเราเกิดมานี้ สถานะของมนุษย์แล้วนี่ เจอสภาพสิ่งนั้นต้องเป็นทุกข์ ทุกคนเป็นทุกข์หมด แม้แต่กษัตริย์ แม้แต่เทวดา แม้แต่พรหม ก็ยังมีความเผลอ มีความอภัยอาวรณ์ในหัวใจนั้นเป็นความทุกข์ของเขา แต่สำหรับมนุษย์เรานี้สามารถแก้ไขได้ สามารถกำจัดต้นเหตุของทุกข์ได้ ต้นเหตุของทุกข์มันอยู่ที่หัวใจนั้น

เพราะหัวใจนั้นไม่เข้าใจใจ เพราะไม่เข้าใจ เห็นไหม พอไม่เข้าใจมันจะปฏิเสธสถานะนั้น ความที่ปฏิเสธมันเป็นไปได้ มันต้องมาแก้ไข เราเป็นชาวพุทธ ที่เรามาวัดกันนี้ เราก็มาวัดเพื่อทำบุญกุศลอันนี้ บุญกุศลอันนี้ก็ไปแก้เปลือกข้างนอกนั่นนะ แก้เปลือกข้างนอกคือว่า เวลาเราตกทุกข์ได้ยากจะมีคนเมตตา หรือเราตกทุกข์ได้ยาก ถึงเวลาเราเปลี่ยงพล้ำไปนี้ มันจะมีคนมาช่วยแก้ไขเราไปตรงนั้นไง นี่บุญกุศลเป็นแบบนี้

มันเป็นไปเองโดยธรรมชาติ มันมีความเมตตา นี่คนที่เขามีสถานะสูงกว่า เขามีเมตตา เขามองเราด้วยความอบอุ่นใจ เขามองแล้วเขามีเมตตากับเรา เขาอยากช่วยเกื้อกูลเรา เห็นไหม บุญกุศลเป็นอย่างนั้น เพราะเราทำคุณงามความดี มีทาน มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ความอ่อนน้อมถ่อมตนนั้นมันจะเข้าไปเป็นคนที่น่ารักน่าเอ็นดู

พออันนี้เข้ามามันถึงหัวใจ เห็นไหม มีทาน มีศีล มันก็มีภาวนา นี่สำคัญตรงนี้ภาวนา ครูบาอาจารย์จะเน้นมาก เน้นว่าก่อนนอนให้ภาวนาสัก ๕ นาที ๑๐ นาที นี่อันนี้เป็นบุญกุศลมาก ให้ทาน ร้อยหนพันหน ฟังสิ ไม่มีบุญกุศลเท่ากับมีศีลบริสุทธิ์หนึ่ง มีศีลบริสุทธิ์ร้อยหนพันหน ไม่เท่ากับทำความสงบของใจได้หนึ่งเห็นไหม ทำไมมันประเสริฐขนาดนั้นทำใจสงบนะ

เพราะทำใจสงบนั้นมันเป็นความสัมผัสของใจ มันผูกไปกับใจ เราออกจากบ้านเราใส่เสื้อผ้าชุดใดเราก็เป็นคนนั้น เห็นไหม เราออกจากบ้านไป แต่ในเมื่อสิ่งนี้สัมผัสอยู่กับใจ มันไม่ต้องใส่ชุดไหน มันเป็นเรื่องของใจที่เป็นไป สมานกับจิตสัมผัสกัน ถ้าเราจะดับขั้นนี้เดี๋ยวนั้น เราคิดถึงอารมณ์อันนี้ เห็นไหม คิดถึงตรงนั้นมันจะสะท้อนหัวใจ แล้วจะเกิดเป็นพรหม

พรหมที่ว่าไปเกิดเป็นพรหม พวกฤๅษีชีไพรนี่ ส่วนใหญ่จะไปเกิดเป็นพรหมเพราะทำสมาธิ ทำจิตนี้เป็นเอกัคคตารมณ์ ทำจิตนี้เป็นหนึ่งเดียว เขาออกไปเขาจะเกิดบนพรหม จิตเป็นสมาธินี้ เห็นไหม มันก็เกิดบนนั้น เกิดเป็นพรหมไปเสวยสุข ไปเสวยสมบัติของเราที่เราสะสมมา ถึงเวลาสิ้นสุดตรงนั้นไปมันก็ต้องเวียนตายเวียนเกิดไปอีกนะ นี่วิภูวนนี้แสนน่ากลัว วิภูวนนี้น่ากลัวมาก เพราะจิตนี้มันต้องเวียนตายเวียนเกิดไปในวิภูวนนั้น วิภูวนนี้น่ากลัวเพราะอะไร?

เพราะคุณิ มนุษย์นะไปเกิดเป็นสุนัข เห็นไหม แล้วสุนัขไปเกิดเป็นเทวดา นี่แล้วพอเกิดเป็นเทวดาแล้ว เสร็จแล้วเขาต้องหมดบุญของเขา เขาต้องเวียนกลับมาอีก เวียนตายเวียนเกิด วัฏวนนี้เป็นที่อยู่ของจิต จิตนี้ไม่มีดับไม่มีสูญ แต่เวลาเรามาแก้ไขของใจนะ มันชำระกิเลสตรงนี้ได้ นี่มันหมดสิ้นใจ นี่ถ้าแก้ทุกข์ได้แก้ทุกข์ตรงนี้ ศาสนาสอนสอนการดับทุกข์ ดับหมดสิ้นจากหัวใจ

แต่ทุกข์ข้างนอกนั้นนะ มันขับไสให้เราพยายามดิ้นรนหาออกไป มันก็ยังดิ้นรนเปลี่ยนแปลงไปตลอด ทุกข์อันนั้นทำให้เราบีบคั้นเข้ามาเลย ๆ บีบคั้นไม่บีบคั้นเปล่านะ ทำให้แบบว่า ถ้าเรายังมีทุกข์อยู่ เราต้องแก้ไขตรงนี้ก่อนแล้วค่อยมาภาวนาไป สิ่งนั้นมันเป็นอย่างนั้น โดยธรรมชาติของมัน

ดูอย่างพระ เห็นไหม เรากินข้าวกัน ๓ มื้อ ทำไมพระเหลือมือเดียว อันนั้นมันไม่เป็นความทุกข์หรือ? ถ้าเราคิดว่าการอึดคัดขัดสนนั้นเป็นความทุกข์ใจ ถ้าอึดคัดขัดสนนั้นเป็นอึดคัดขัดสน เพราะมันไม่มี แต่ความประหยัดความมัธยัสถ์ไม่ใช่อึดคัดขัดสน ความประหยัดความมัธยัสถ์อันนั้นมันทำให้เราแก้ไขของเราตรงนี้ได้ มันไม่ต้องให้เราฟุ้งเพื่อเห่อเหิมจนเกินไป มันจะย้อนกลับมาในหัวใจของเราไป

ถ้าอย่างนั้นมันจะย้อนกลับมาได้ ถ้าเราคิดแต่ว่าเราต้องแก้ไขตรงนั้นก่อน แล้วเมื่อไหร่เราจะมีโอกาสได้กระทำ ถ้าเราไม่คิดถึงตรงนั้น เราว่าที่ไหนก็ทำได้ สถานะไหนก็ทำได้ ความสงบมันอยู่ในหัวใจ เห็นไหม วัตถุประสงค์คือสิ่งที่เราจะสร้างขึ้นมานั้นมันอยู่ในหัวใจของเรา ไม่ต้องไปหาที่ไหนเลย สิ่งนั้นมันเป็นแค่เรื่องอาศัยเฉย ๆ สิ่งที่อยู่อาศัยเราอาศัยเขาไป มันพลัดพรากโดยธรรมชาติของเรา ชีวิตนี้มีพลัดพรากเป็นที่สุด

ความพลัดพรากของชีวิตนี้ เห็นไหม ถึงที่สุดแล้วมันต้องพลัดพรากจากร่างกายนี้ไป แม้แต่หัวใจนี้มันต้องพลัดพรากจากกายนี้ออกไป แล้วสิ่งอื่นที่อาศัยมันจะอยู่กับเราตลอดไปได้อย่างไร มันเป็นไปไม่ได้ มันต้องพลัดพรากจากกันโดยธรรมชาติของมัน แต่สิ่งที่ว่าต้องพลัดพรากเป็นที่สุดนี้ มันพลัดพรากแล้วมันคงที่ ถ้าเราสามารถชำระกิเลสของเราได้ไป ทำความสงบเข้ามามันจะมีความสุขนะ

ความสุขของจิตมันสงบเข้ามา มันจะเทียบกับตรงนั้นเอง เทียบกับความทุกข์ ความทุกข์ที่ว่าเราทุกข์นั้นมันจะต่างกันเลย มันจะปล่อยวางไว้ สิ่งนั้นเป็นสิ่งที่อยู่ข้างนอก สิ่งที่เป็นในหัวใจของเรา มันสัมผัสเอง มันจะมีความสุขขึ้นมา ความสุขเพราะมันเข้าใจจริง แล้วมันปล่อยวางได้ตามความจริงทั้งหมด นี่ทุกข์ที่ควรแก้ไขคือทุกข์ในหัวใจนี้ ทุกสิ่งที่ว่าเราประสบในสถานะของมนุษย์นี้ มันเป็นสิ่งที่ว่าต้องพลัดพรากไป มันเป็นของชั่วคราว

แต่ถ้าหัวใจนี้แก้ไขแล้วคงทน มันเป็นที่คงที่ตลอดไป ในหัวใจนี้คงที่ตลอดไป ไม่มีการแปรสภาพอีก แต่ถ้าไม่แก้ไขตรงนี้มันแปรสภาพตลอดไปๆ แล้วก็เจอสิ่งที่ว่าทุกข์ ๆ นั้นอีก มันเวียนไปเกิด ไม่เคยมีหัวใจดวงไหนเลยทำความดีไว้ตลอด แล้วก็ไม่มีหัวใจดวงไหนเลยที่ทำชั่วตลอด มันมีความเคยทำผิดพลาดความพลั้งไป ในหัวใจนั้น มันเคยมีทุกดวงใจ มันถึงต้องเกิดสูง ๆ ต่ำ ๆ ใจ

ถ้าออกจากบ้าน เห็นไหม เสวยอารมณ์อะไรดีนี่ ออกไป เวลาคนเขาจะตายเขาถึงให้นึกถึงพุทโธ ๆ ก่อน นึกถึงพระออกจากร่างกายไป คนตายให้นึกถึงพระก่อน ออกไปเสวยบุญก่อน นี่ก็เหมือนกัน ถ้ามันเสวยสิ่งนั้นหมดแล้ว ถ้าหมดแล้วมันก็ต้องหมดไป มันเป็นอมิส มันเจ็บปนไปด้วยอมิส มันต้องหมดไป

แต่สิ่งที่คงทนในหัวใจนั้น ถ้าชำระความสงบขึ้นมา ใช้วิปัสสนาญาณแก้ไขหัวใจของเรา วิปัสสนาแก้ไขหัวใจ เห็นไหม แก้ไขเชื่อนั้นออกไป มันชำระล้างได้หมด ออกมาจากอริยสัจ กลับออกมาจากอริยสัจ อันนั้นเป็นสุขจริง ๆ แก้ไขทุกข์ก็แก้ไขตรงนั้น มองข้างนอกแล้วให้มันสะท้อนใจเข้ามา สะท้อนใจเข้ามาแล้วต้องระวังภัย ภัยจริง ๆ คือภัยการเกิดและการตาย ภัยข้างนอกนั้นเป็นภัยที่ว่าเราเกิดแล้วถึงประสบ แต่ภัยจริง ๆ เราต้องเกิดและตาย ยังต้องเกิดและตายอีก ต้องประสบอีก เขาประสบขณะนั้น แล้วเขาหมดสภาวะนั้นเขาก็เปลี่ยนไป

แล้วเราล่ะ? เราประสบสถานะนี้ เราอยู่ในสถานะนี้ แล้วเราจะประสบสถานะนั้นอีกไหม ถ้าเราไม่อยากจะประสบสถานะนั้น เราต้องแก้ไขใจของเรา เพื่อไม่ให้ใจนั้นต้องไปเกิดอีก ไม่ให้ใจหมุนเวียนไปไง เข้าใจตรงนี้มันก็จบสิ้นที่ตรงนี้ เอวัง