

แบกโลกทุกข์

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

เทศน์เช้า วันที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๔๔

ณ วัดสันติธรรมาราม ต.คลองตากต อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

ในพรรษา วันนี่วันพระ.. วันหยุดพัก สมัยก่อนวันพระเป็นวันหยุด เคียวนีวันพระ
เขาเป็นวันทำงาน แต่วันนีวันพระตรงกับเสาร์อาทิตย์

วันพระ.. พระเป็นผู้ประเสริฐ พระในหัวใจของเรา เรากราบหิ้งพระเห็นใหม่
เวลาเรากราบพระกราบเจ้าเราไปกราบหิ้งพระ แต่ไม่มีใครเคารพตนเอง ถ้าเคารพหัวใจ
ของตัว กราบพระ เราเคารพตนเองเท่ากับเรากราบพระตัวเอง

“ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นตถาคต”

ที่พึ่งมันอยู่ที่หัวใจ คนเราเกิดมาหัวใจพาเกิดนะ ร่างกายนี้เวลาตายไปทุกคนจะ
เห็นเลย มันจะทิ้งไว้ที่นี่ ต้องเผาศพทำลายไป เพราะมันเหม็นมันเน่า แต่หัวใจมันพาเกิด
พาตาย เริ่มต้นตั้งแต่การเกิด สิ้นสุดของกระบวนการเกิดคือการตาย แต่ชีวิตที่ดำรงอยู่นี้
มันเอาแต่ความทุกข์มาให้ ที่ดำรงอยู่ในชีวิตเรานี้ เราจะเอาความสุขมาขนาดไหน เราต้อง
หาที่พึ่งของเรา

ถ้าวันพระ วันมีที่พึ่ง คือหัวใจของเราเป็นที่พึ่ง ความสุขความทุกข์มันอยู่ที่ใจ การ
แสวงหาทุกอย่างหามาเพื่อความพอใจของตัว หามาเพื่อความพอใจ เห็นใหม่ ที่พึ่งที่อยู่
อาศัย เราเข้าใจว่าทุกอย่างเป็นที่พึ่งที่อยู่อาศัยเป็นที่มีความสุข เราก็พยายามแสวงหา อัน
นั้นแสวงหามันเป็นความจำเป็นของการเกิดมา

ความจำเป็นของการเกิดมาต้องมีอาชีพ พอมีอาชีพแล้ว เราอาศัยในชีวิตของเรา
แล้ว เรายังมีการดำรงชีวิตต่อไปข้างหน้า เริ่มต้นจะให้ความสุขกับเราในครั้งแรกก่อน
ครั้งแรกคือให้ความสุขกับเราก่อนเลย เรามีความสุข เรามีความพอใจ เรามีความพอ เห็น

คนอื่นนะ ถ้าคนไหนคนสุข เหมือนผู้ใหญ่กับเด็กเลย ถ้าผู้ใหญ่มองเห็นเด็กมันเล่นไป หรือเด็กมันวิ่งเต็นไป มันเดือดร้อนมันร้องไห้ เพราะว่ามันไม่เข้าใจว่าสิ่งนั้นมันเป็นไป

เราก็เหมือนกัน เรามองดูคนที่เขาวิ่งเต็น ที่เขายึดมันถือมันในชีวิตของเขาเกินกว่าเหตุ เขาต้องเอาความเร่าร้อนมาให้ใจของเขา แต่เราเป็นผู้ใหญ่เราปล่อยวางของเราได้ เพราะอะไร เพราะว่าการดำรงชีวิตอยู่มันเป็นความทุกข์ แต่ความทุกข์อันนี้มันเป็นความพอใจของคน เพราะมันมีความจำเป็นบีบคั้น ความจำเป็นบีบคั้นนี้เราหามาเพื่อการดำรงชีวิตอยู่

แต่ถ้าเราเป็นผู้ใหญ่ การหามา คนที่เป็นผู้ใหญ่หามาเนี่ยมันไม่ยึดมันถือมันมาก เหมือนคนเข้าใจแล้วมองคนอื่นไป เขาอายุจะมากกว่าเราหรือน้อยกว่าเราก็แล้วแต่ ถ้าเขายึดมันถือมันมากกว่าเรา เขาจะมีความทุกข์มากกว่าเรา แต่การดำรงชีวิตมันก็ต้องหามาเหมือนกัน

การหามาด้วยความยึดมันถือมัน ก็กับการหามาด้วยความจำเป็นในร่างกายและชีวิต มันมีความทุกข์ผ่อนคลาย มันไม่ต้องเดือดร้อนจนเกินไปนัก ความเดือนร้อน มันจะได้อะไรหรือไม่ได้มา มันเป็นความที่เรารบรณา ถ้ามันได้มาเป็นของของเรา เราทำแล้ว เราต้องได้มาโดยธรรมชาติของมัน

คนมีอำนาจวาสนา คนทำบุญกุศลมาไว้มาก ทำอะไรมันจะประสบความสำเร็จ การประสบความสำเร็จของเขานั้นล่ะ เพราะเขาหาของเขามา ถ้าเราไม่ประสบความสำเร็จของเรา เราก็ต้องพอใจของเรา มันทุกข์ร้อนของเรา เราขัดเคืองใจของเรา เราพอใจหมายถึงว่า เรายอมรับความเป็นจริง เราสร้างสมมาอย่างนี้ บุญกุศลเราสร้างสมของเรามาอย่างนี้ ความทุกข์ความยากเราทำของเรา ถ้าเราทำของเรามาแล้วนี้ เราเข้าใจว่ามันเป็นการกระทำของเรา

กรรม เห็นไหม กรรมให้ผลทุกอย่าง ร่างกายของเรานี้กรรมให้ผลมานะ เราสร้างคุณงามความดีขึ้นมาเราถึงมาเกิดเป็นมนุษย์ เกิดเป็นมนุษย์นี้มีร่างกาย ถ้าเกิดเป็นเทวดา เกิดเป็นหมู่มสัตว์ต่างๆ เขามีแต่จิตวิญญาณของเรา เขาไม่มีร่างกาย ผลของร่างกายนี้มันเป็นผลของกรรม วิบากของกรรมคือผล ผลที่เราสร้างขึ้นมาแล้วมันเป็นผลขึ้นมา ทีนี้ วิบากของกรรมเป็นผลขึ้นมาแล้วเราต้องยอมรับความเป็นจริงที่ว่า สิ่งนี้เราสร้างมา บุญ

กุศลเราก็สร้างของเรามา ความเป็นวิบากมันเป็นเรื่องของร่างกาย มันเห็นภาพชัด คือว่ามันจับต้องได้ เพราะมันเป็นผลแล้วที่เราได้ร่างกายของเรา เป็นมนุษย์ขึ้นมา

แล้วไ้กรรมที่มันสะสมมา ที่ว่าประสบความสำเร็จหรือไม่ประสบความสำเร็จ ในใจนั่นละ มันก็เหมือนกัน มันก็เป็นวิบากของกรรมที่เราสร้างสมมาเหมือนกัน

ถ้าเราพอใจร่างกายของมนุษย์ เราก็พอใจผลของกรรมอันนั้นด้วย เราก็ไม่ถึงกับขัดเคืองใจ ถ้าเราไม่ขัดใจของเราเอง เห็นใหม่ เราเคารพตัวเอง

ถ้าเราขัดเคืองใจของเรา เราพยายามผลักไส วิภวตัณหา คือ ความเป็นไปตามความเป็นจริง แล้วเราไม่ต้องการมัน พอเราไม่ต้องการมัน เราผลักไสออกไป แต่มันยังเกาะแน่นเข้าไป เหมือนกับความทุกข์ ถ้าเราคิดถึงความทุกข์ขึ้นมา ทำไมมันเจ็บปวดหัวใจ ทำไมมันขอกใจนัก แต่ถ้าเราคิดถึงความสุขเข้าไป เบ๊บเดียวนะ ความสุขที่เราเผชิญมา เราคิดอันนั้นแล้วมันมีความสุข อยากอยู่กับความสุขนานๆ มันคิดเดียวเดียวมันก็หายไป

แต่ถ้าความทุกข์อันนั้น พอเราคิดขึ้นมา มันขอกใจทุกที มันขอกใจทุกที ทำไมเป็นอย่างนั้นล่ะ?

“ใจ” เห็นใหม่ เราปฏิเสธความทุกข์ เราปฏิเสธความไม่ต้องการของใจ แต่ความที่มันไปติดข้อง ความติดข้องของใจ ตัณหาความทะยานอยาก สิ่งใดถ้ามันเป็นความเจ็บปวดของใจมันจะยึดมันถ้อมันมาก สิ่งใดถ้าเป็นความสุขของใจมันจะพลอ มันจะชั่วคราวเท่านั้นเอง

ถ้าเรายอมรับความจริงอย่างนี้ เราก็จะไม่ถึงกับไปเก็บ ไปจดจ่ออยู่กับความทุกข์อันนั้น มันกระทบกับใจ ความคิดไม่ใช่ใจ มันเป็นแขกจรมา ความคิดนี้เราควบคุมได้ แต่เพราะเราไม่เข้าใจ แล้วเราไม่พอใจ พอเราไม่พอใจนี้มันก็เปิดกว้าง เหมือนแผล แผลถ้ามันลึก พอมันสะกิดโดนอะไรเข้าไปเลือดมันจะออก มันจะเจ็บปวดมาก ถ้าแผลมันตื้น เห็นใหม่ นี่ก็เหมือนกัน รอยฝังของใจ สิ่งใดที่มันไม่พอใจมันจะฝังลึกมาก สิ่งที่ยึดมันจะค่อยๆ ทยอยหายไป แล้วมันจะให้ความเจ็บปวดกับใจ

ความเจ็บปวดกับใจมันเป็นอย่างนี้ มันก็เป็นความทุกข์ ความทุกข์มันก็ให้วิบากเข้าไป มันก็คิดซ้ำเข้าไป คิดซากเข้าไป คิดอยู่แต่ตรงนั้น เราก็ไม่พอใจตรงนั้น

ถ้ามันพอใจ มันเคารพตัวมันเอง ใจมันโตขึ้น ใจมันพัฒนาขึ้นมา มันเข้าใจตัวมันเอง แล้วมันจะให้ผลเป็นความสุขกับตัวเอง นี่คือธรรมะ

ธรรมะนี้เป็นยารักษาโรค ธรรมโอสถสามารถแก้ไขเรื่องของใจได้ทั้งหมด

ถ้าแก้ไขของเรา เจตนามันเป็นเจตนาที่ดี ความคิดเป็นความคิดที่ดี การกระทำก็เป็นกรรมที่ดี กรรมที่ดีก็ต้องให้ผลเป็นความดีตลอด ถ้ากรรมดีเราสะสมบุญกุศลขึ้นไปเรื่อยๆ นี่เราพยายามหาที่พึ่งที่อาศัย

ในการดำรงชีวิต เกิดมาแล้วต้องตายไปในที่สุด แต่การดำรงชีวิตของเรามันเป็นการสอน เป็นการบอก แล้วธรรมะสอนมาเห็นใหม่ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าวางธรรมไว้

“ผู้ใดทำกรรมดีต้องได้ดี ทำดีต้องได้ดีแน่นอน ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว”

เรารู้ว่าเราทำคุณงามความดีกัน ทำไมความดีมันไม่เห็นส่งผลให้เราเลย ความดีมันให้ผลในการละการวาง สุขของบุญกุศลที่สุดคือการปล่อยวางทั้งหมด สมบัติพัสถานของเราเราไม่เก็บไว้ในบ้านหรือ เราไปฝากธนาคาร ฝากตู้เซฟไว้ เพราะอะไร เพราะเราต้องการเก็บแต่ยอดมันเฉยๆ แต่นี่ก็เหมือนกัน ถ้าคุณงามความดีขึ้นมา เราจะเอาตรงนั้นเอาสิ่งที่ว่ามันเป็นอามิสไป เป็นการสนองตอบใจ มันไม่เอาผลของความสุข

ถ้าผลของความสุข ผลของความพอใจ ผลของการปล่อยวาง ผลของความว่าง ผลของการรู้เท่าความจริงแล้วปล่อยวางความจริงไว้เป็นความจริง อันนั้นเป็นบุญกุศล

ถ้าเป็นบุญกุศล ความสงบของใจ บุญกุศลความสุขไม่มีสิ่งใดมีความสุขเท่ากับ ความสงบของใจ ถ้าใจมันสงบขึ้นมา ความสงบของใจมีความสุขอย่างมาก แล้วความสงบของใจมันก็ไม่วังเต้นแผ่นกระโดด มันเกิดขึ้นมามันก็ต้องเป็นความดี ถ้ามันเกิดมีความสุขในสัมมาสมาธิ เราทำใจของเราได้ เราเกิดเป็นพรหมนะ จิตที่เป็นหนึ่งเดียวนี้ จิตที่เกิดเป็นพรหม จิตที่มีความพอใจของเรา เราก็เกิดเป็นพรหม แต่นี้พอจิตมันสงบขึ้นมา

จิตมันพอใจขึ้นมา ทำสัมมาสมาธิก็ทำง่าย ทุกอย่างทำง่าย ถ้าเราทำสมาธิของเราได้ยาก เพราะจิตมันขวนขวาย จิตมันหยาบ

จิตที่มันหยาบกับจิตที่มันละเอียดต่างกัน คนที่นิ่ง คนที่เข้าใจโลกทั้งหมดแล้ว เขาจะเข้าใจโลกตามความเป็นจริง แล้วเขาจะปล่อยโลกตามความเป็นจริง คือเป็นผู้ที่อาศัยโลก อยู่บนโลก

ถ้าคนไม่เข้าใจโลก คนแบกโลกเห็นใหม่ ความคิดนั้นแบกโลก ภาระวนกระจาย แล้วมีความหนักอกหนักใจกับตัวเอง เพราะเราแบกโลกไว้ เราไม่เข้าใจเรื่องของโลกเขา เราไม่เข้าใจเรื่องความจริง

สรรพสิ่งมันเป็นธรรมชาติของมัน ธรรมดาการเกิดการแปรสภาพมันต้องเป็นไปตามธรรมชาติของมัน เราก็เกิดในวังวนของธรรมชาติ ธรรมชาติคือธรรมะที่เกิดขึ้นไป แล้วเราไปขวางมัน เราไม่ยอมไปตามความเป็นจริง เพราะตามความเป็นจริงมันจะให้ผลเป็นอย่างนั้น ทุกข์เป็นทุกข์ มันต้องให้ผลเป็นความทุกข์ขึ้นไป แล้วการกระทำที่เป็นอดีตชาติ กรรมเก่า - กรรมใหม่ที่เราไม่สามารถเห็นได้

ฉะนั้นผลที่มันให้มา ตามธรรมชาติตามความเป็นจริงมันจะต้องให้ผลเป็นแบบนี้ ให้ผลมาเป็นผลที่เราจะต้องเป็นไปอย่างนี้ อันนั้นมันเป็นผลของกรรมเก่า

แต่ถ้าผลของกรรมใหม่เห็นใหม่ เรามีอำนาจวาสนา เพราะเราเกิดมาพบพระพุทธศาสนา พุทธศาสนาสอนถึงการทำความดีความชั่ว “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” พระพุทธเจ้าสอนอย่างนั้นจริงๆ แล้วการทำดีทำชั่วมันก็เป็นการกระทำจากมือเรากระทำ แล้วจากหัวใจกระทำละ ?

จากความคิดของใจ ใจมันคิดขึ้นไป มันคิดดีคิดชั่วขึ้นมาเห็นใหม่ ถ้าใจมันคิดดีขึ้นมา กรรมดี มโนกรรมเกิดขึ้น มันจะนิ่งไปเรื่อยๆ ความคิดดีของเรา แต่ที่นี้มันคิดดีไม่ได้เพราะมันน้อยเนื้อต่ำใจ มันคิดถึงแล้วมันจะไปขัดเคืองกับคนอื่นหมด มันจะเทียบเคียงกับคนอื่น นั่นมันเป็นสมบัติของเขา “อตุตา หิ อตุตโน นาโถ” ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน สมบัติของเราเป็นสมบัติของเรา สมบัติของเขาเป็นสมบัติของเขา ชาติในโลกนี้ขี้ม

กันใช้ได้ แต่เวลาตายไปบุญกุศลมันให้ผลเป็นบุญกุศลอย่างนั้น มันยืมกันไม่ได้ เห็นไหม
ความดีความชั่วยืมกันไม่ได้ แต่สมบัติฟัสถานยืมกันได้

การยืมกันมันก็เป็นที่ว่า ในสมบัติที่เราเกิดมา เราคบมิตรดี เราคบบัณฑิต บัณฑิต
ช่วยเหลือกัน คนพาลมันจะทำลายกัน อันนี้ก็เหมือนกัน เราเกิดในประเทศอันสมบูรณ์
เราเกิดในประเทศที่มีการเอื้อเพื่อเอื้องานกัน ในครอบครัวเราเอื้อเพื่อเอื้องานกัน นี่ก็เรา
เกิดในประเทศอันสมบูรณ์ เราคบบัณฑิตแล้ว มันเป็นบุญกุศลส่วนหนึ่งแล้ว เกิดใน
ประเทศอันสมบูรณ์ด้วย แล้วหัวใจมันเกิดในประเทศอันสมบูรณ์ยิ่งกว่าประเทศอัน
สมบูรณ์อีก

เหมือนเมล็ดผลไม้เกิดในที่ดีดินดี ถ้ามันปักไปในที่ดินดีมันต้องเจริญงอกงาม อัน
นี้ในศาสนาเราเป็นบุญกุศลอย่างมาก ศาสนาเราสอนถึงสิ้นสุดของความทุกข์นะ วันนีวัน
พระ ทำบุญอุทิศส่วนกุศลไป จิตวิญญาณ เห็นไหม เขาตายเกิด ตายเกิดไป เขาได้รับส่วน
บุญของเรา ถ้าเราอุทิศส่วนกุศลของเราไป เราเป็นผู้ให้เขา เขาได้รับความสุขจากเรา เขา
จะต้องนึกถึงคุณของเรา เขาจะปกป้องเรา เขาจะทำคุณงามความดีให้เรา นี่วันพระมีผล
อย่างนั้น

ถ้าเราทำคุณงามความดีของเราขึ้นไปอีก อันนี้อุทิศส่วนกุศลไปเป็นอามิสทาน
แล้วปฏิบัติบูชาละ เราปฏิบัติบูชา เราอุทิศส่วนกุศลให้ใจของเราเอง สัตว์โลก.. เราก็คือ
สัตว์ตัวหนึ่ง เราก็คือมีความทุกข์ในหัวใจเหมือนกัน ถ้าสัตว์ตัวหนึ่งทำใจให้สงบ ยิ่งปฏิบัติ
บูชาแล้วอุทิศส่วนกุศลไป มันยิ่งได้มากขึ้น เหมือนกับเราให้ของเขาไป ของที่ว่าต้องเก็บ
รักษามันลำบาก ถ้าเราให้เงินเขาไปนี่เขาเอาไปแลกเปลี่ยนได้เห็นไหม อันนี้ก็เหมือนกัน
เราให้ความเข้าใจเขาไป เราให้บุญกุศล เราอุทิศส่วนกุศล ความสงบของใจอุทิศให้เขาไป
เขายังแนบไปกับใจ ส่วนนี้ได้บุญกุศลมาก มันจะทบเท่าทวีคูณ

เราปฏิบัติบูชาขึ้นมา เราสามารถเอาความสุขให้เราได้ หนึ่ง ความสุขที่ปรารถนา
ในเมล็ดพืชที่เพาะลงไปบนเนื้อนาดินของโลก นี่ก็เหมือนกัน ปุณฺณกุเขตต์ ในบุญของ
ศาสนา พระพุทธเจ้าสอนอยู่แล้ว หาเงินหาทองมาได้ ให้เก็บไว้ใช้ส่วนหนึ่ง ให้ลงทุน
ส่วนหนึ่ง ให้เลี้ยงพ่อแม่ส่วนหนึ่ง ให้ทำบุญกุศลให้ฝังไว้ในดินส่วนหนึ่ง ฝังไว้ในดิน ฝัง
ไว้ในศาสนา

ถ้ามันเจริญงอกงามขึ้นมาในศาสนา หัวใจเราจะเจริญงอกงามขึ้นมา เห็นไหม มัน
เป็นความสุขความจริงในหัวใจ มันไม่ต้องให้ใครบอก แล้วมันจะนิ่ง ความนิ่งของใจคือ
มันเข้าใจหลักความจริง แล้วมันจะนิ่งในหัวใจ อันนั้นเป็นที่พึ่งของใจ

ที่พึ่งจริงๆ ของใจแล้วมันเป็นธรรมะ มันเป็นการเข้าใจ มันเป็นเรื่องของธรรม
เรื่องของบุญกุศลที่จะเข้ามาถึงใจ เรื่องของบาปอกุศล มันเป็นการทำให้ใจเดือดร้อน
ความไม่เข้าใจของเราทำให้เราเดือดร้อนขึ้นไป แล้วมันจะเดือดร้อนออกไปเรื่อย
เดือดร้อนไปทั่ว ถ้าเป็นการเข้าใจแล้วจบ นี่คือการธรรม

ธรรมะคือการเข้าใจ คือใจที่มันดื่มด่ำธรรม แล้วเราปฏิบัติบูชาขึ้นมา มันเป็นการ
แสวงหาอันนั้น มันถึงต้องปลุกหัวใจของเราขึ้นมา ปลุกใจของเราให้มัน
เจริญเติบโตขึ้นมา อย่าให้มันไม่มีที่พึ่ง มันเที่ยวเกาะหาที่พึ่งทั่วไปว่าสิ่งใดที่ไหนจะเป็น
ที่พึ่ง มันก็พยายามแสวงหา แล้วมันไม่เคยเจอที่พึ่งจริงเลย

แล้วในหลักของศาสนาที่มันจะเป็นที่พึ่งจริงๆ มันก็ไม่เกาะ มันไม่เอา มันไม่คิด
จะเกาะเกี่ยวในหลักศาสนาความจริง มันคิดว่าอันนี้มันไม่เป็นที่พึ่ง อันนี้มันเป็น
ความเห็นผิด!

ถ้าเรามีความเห็นผิดในหัวใจ เราพยายามดัดแปลงให้เป็นความเห็นถูก ว่าสิ่งนั้น
เป็นปัจจัยเครื่องอยู่อาศัย มีปัจจัย มีภาวะต่างๆ มันถึงเกิดสภาวะกระทบกระเทือนออกไป
แต่ถ้าไม่มีปัจจัยเครื่องอยู่อาศัย หัวใจเรายังดำรงอยู่ได้ เครื่องเป็นอยู่อาศัยนี้ดำรงอยู่ได้
ชั่วคราว แต่ถ้าไม่มีความเข้าใจมันก็ร้อน ปัจจัยเครื่องอยู่อาศัยนี้ท่วมหัวเลยนะ ในบ้านมี
แต่เงินทองเต็มบ้านเลย แต่มันก็มีความทุกข์ในหัวใจ มันก็มีความเร่าร้อนในหัวใจ เห็น
ไหม

มันถึงยืนยันกันได้ว่า ใจเท่านั้นมันกินธรรมเป็นอาหาร ร่างกายกินข้าวเป็น
อาหาร กินวัตถุเป็นอาหาร หัวใจให้เลี้ยงชีพตรงนั้น แล้วมันจะมีความสุขของเราไป เรา
จะพอเอาตัวรอดได้ เอวัง