

# ให้อภัยตัวเอง

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

เทศน์เช้า วันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑

ณ วัดสันติธรรมาราม ต.คลองตากต อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

เขาสอนให้ให้อภัยใคร? ลัทธิศาสนาต่างๆ สอนให้คนเป็นคนดีหมด แต่มันดีได้มากได้น้อยไป การกตัญญูกตเวทีไป การให้อภัยใครก็ล้นไปพรวันปีใหม่นะดีมากเลย ให้อภัย เห็นไหม เพราะว่าศาสดา หัวหน้าสอนให้ขนาดนั้น

แต่พระพุทธเจ้าสอนให้ให้อภัยตัวเองนะ ไม่ได้ให้อภัยคนอื่นหรอก ให้ให้อภัยตัวเองได้ไหม? ตัวเราเองนี่ยกมือให้อภัยตัวเองได้ไหม? ยกมือให้อภัยตัวเองสิ ตัวเองถ้ายกมือให้อภัยตัวเองนะ ก็ตัวเองทำได้อย่างที่ตัวเองคิดหมดคนนะ เรายังมีศีล ๕ มีศีล ๘ มีศีล ๑๐ มีศีล ๒๒๗ นะ ถ้าเรามีศีลครบ มันก็น่าภูมิใจ พอมันน่าภูมิใจขึ้นมา มันก็อ้อ...นี่มันสมาธิ อ้อ...มีสมาธิ อ้าว...ตั้งมัน แปลกประหลาดมาอย่างนั้นเชียวหรือ? อ้าว...มีปัญหาหมุ่นเข้าไปอีก

พระพุทธเจ้าสอน “ให้ให้อภัยตัวเอง” ให้อภัยตัวเองแบบนี้ไง สอนให้ให้อภัยตัวเอง แต่ในเมื่อยังเข้าไม่ถึง แล้วว่าลัทธิศาสนาต่างๆ สอนให้คนเป็นคนดีหมด...

ถูกต้อง! สอนให้คนเป็นคนดีมีความกตัญญูกตเวที สอนให้เป็นคนดี นี่สอนให้เป็นคนดีไปแต่คนดี เห็นไหม ดีในอะไร?

คนดีทุกคนว่าตนเองดีหมดคนนะ ใครไม่ว่าตัวเองชั่วหรืออก ต้องว่าตัวเองดี ยิ่งกิเลสมันยิ่งว่าตัวเองยิ่งดีใหญ่เลย ดีเยี่ยมเลยกิเลสนี้มันจะฝังตัวมันเองว่ามันเยี่ยมยอดเลย แล้วมันจะครอบงำเอาเราไว้เลย เห็นไหม เราถึงให้อภัยตัวเองไม่ได้เพราะอะไร?

เพราะมันไม่ให้ให้อภัย มันรู้ที่อยู่ใน แต่พระพุทธเจ้าสอนให้ “อตุตา หิ อตุตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” เห็นไหม ไม่ให้เชื่อทุกๆ อย่างเลย ไม่ให้เชื่อใจ ให้เชื่อการประพฤติปฏิบัติของเรา ถึงว่าให้อภัยตัวเองนี้สำคัญกว่าให้อภัยคนอื่นทั้งหมดเลย ให้อภัยตัวเองได้

นี่มันไหว้ไม่ลงเพราะว่าเรารู้อยู่ เห็นไหม อย่างที่อย่างข้างนอกเข้าไป เราไม่รู้นี่ เราไปข้างนอกเราไม่รู้ เราอาศัยที่พึ่งเขาๆ นี่ก็ว่านะ บุญกุศลทำไปไหว้ไปเพื่อประโยชน์

ประโยชน์มันได้...กตัญญูกตเวทิตีนี้ เคารพผู้ใหญ่ที่นี่ก็ได้บุญอยู่แล้ว การยกมือไหว้มีคารวะ ๖ นี่ก็ได้บุญอยู่แล้ว เห็นไหม นี่ได้บุญ ถึงว่าการไหว้ที่นี่ก็ไหว้เพื่อพึ่งข้างนอกใจ ต่างคนต่างคิดจะพึ่งคนอื่น เห็นไหม ถึงไม่ได้ไหว้ตัวเอง คิดพึ่งตนเอง พระพุทธเจ้าสอนให้พึ่งตนเอง

แต่ก่อนจะพึ่งตนเองได้ มันก็ต้องมี ไม่มีอะไรจะพึ่งตนเองได้อย่างไร? ถ้าไม่มีกิเลสมันก็ไม่มีการเห็นไหม แล้วจะรู้ว่าตรงไหนเป็นกิเลส? ต้องเห็นคุณเห็นโทษมันถึงจะพึ่งตนเองได้ว่าตรงนี้เป็นโทษ ถ้าตรงนี้เป็นโทษ มันก็จะปล่อยเรื่องที่เป็นโทษไป อย่างความคิด เห็นไหม ความคิดเป็นคุณเป็นโทษ? ความคิดมันเป็นอย่างไร? เห็นอย่างนั้น

ถ้าพูดถึงเรื่องพระ พระก็มี พระมีมากเลยพระดีพระไม่ดีมีปนกัน ถึงต้องเลือกใจ ต้องเลือกแล้วการจะถวายทาน เห็นไหม ให้ไม่ลง ไหว้ไม่ลง ทำไม่ได้ เพราะว่าเราถือว่าเราน่ากว่าเขา เราน่ากว่าเขา...

เราน่ากว่าเขาถึงอ่อนน้อม ถึงคารวะไม่ได้ การจะมีคารวะขึ้นมา มันก็ต้องว่าต้องเหนือเรา เห็นไหม การเหนือเรา อาจารย์ถึงบอกว่า “กลืนไม่ลงคอ” ใจ ถ้ากลืนไม่ลงคอ เขาก็ไม่ยอมกลืน ถ้ามันกลืน มันไว้วางใจได้ มันอ่อนใจไว้วางใจได้ มันก็ไว้ได้หมด

มันอ่อนใจมันไว้วางใจไม่ได้...การไว้วางใจไม่ได้ก็ตัดตน เห็นไหม ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ถ้าพระครูบาอาจารย์ปฏิบัติเห็นธรรมก่อน เห็นโทษของมันแล้วผ่านจากโทษของมันเข้าไป ผ่านจากโทษของมัน

ถ้าไม่ผ่านจากโทษของมัน ผ่านจากโทษคือว่าเห็นแล้วชำระได้ สละได้ ตัดขาดออกไปได้ พอมันตัดขาดออกไปจากใจ มันจะย้อนกลับมาที่เรานี้แหละ พระทำอย่างนั้น...พระทำอย่างนั้น...พระทำอย่างนั้นเพราะอะไร?

เพราะอันนี้มันยังไม่ตัดขาดกับเรา พระทำอย่างนั้น พระเป็นคนเป็น พระทำอย่างนั้น พระเป็นคนผิด พระทำอย่างนั้น เห็นไหม เหมือนตำรวจทำความผิด ถ้าตำรวจทำความผิด ทางโลกนะ จับได้-ไม่ได้ เห็นไหม จับได้-ไม่ได้ ถ้าตำรวจนั้นก็ยังพ้นภัยไปเพราะยังจับไม่ได้

แต่กรรมมันไม่ให้หрок ใครทำชั่วต้องได้ชั่ว ทำดีต้องได้ดีแน่นอน ถ้าคนนั้นเขาเองต่างหากเป็นคนโง่ เป็นคนโง่เพราะอะไร? เพราะเขาสะสมอกุศล เขาสะสมบาปอกุศลของเขาเอาไว้ สะสมบาปกรรมของเขาไว้ เขาเข้ามาเจอของดีแล้ว เห็นไหม เข้ามาเจอของดีคือเข้ามาเจอหลักของศาสนาแล้ว ถ้ามันเข้าไปถึงเข้าไปเรื่อยๆ มันก็ถึงหลักของธรรม

แต่นี้เข้าไปในหลักของศาสนาแล้ว แต่เอาหลักศาสนานี้มาบังไว้เลยๆ แต่กิเลสไปพอกพูนอยู่ภายในนั้นนะ น่าสงสารอีกต่างหากเพราะอะไร?

เพราะว่ากรรมต้องให้ผลของกรรมแน่นอน ทำความชั่วของเขา เขาทำความผิดพลาดทำความชั่วไป เขาต้องไปรับของเขาทั้งหมดเลย

ในหลักของศาสนาสอนว่า “พระเราถ้าทุจริตของเขากินเหมือนเอาข้าวเข้าปาก เหมือนกับกินถ่านเพลิงแดงๆ ตลอดทุกคำกลืนเข้าไป” คำข้าวนี้เหมือนกับถ่านเพลิงกลืนเข้าไปๆ เหมือนนะ แต่ขณะที่ทำนี้มันกลับดีใจกลับภูมิใจว่าเราทำได้ไง เห็นไหม นี่อกุศล นี่คือโทษของมัน แต่คนมองไม่เห็น คนเลยไปกอด

ถึงบอกน่าสงสารมาก กลับเป็นสิ่งที่น่าสงสาร ไม่ใช่สิ่งที่ว่าเราเห็นแล้วเราจะคิดว่าเรื่องของเขา เขาทำแล้วเขาต้องได้ ใครทำต้องได้ ถ้าเราไปเห็นอย่างนั้นปั๊บ เราว่าเราก็ไม่อยากทำอีกต่อไป เราก็คงต้องหาสิ่งที่ดี

ทีนี้มันไม่คิดอย่างนั้น คิดแต่ว่าเขาอย่างนั้นปั๊บ มันไม่ทำอย่างนั้น มันไม่แสวงหาสิ่งที่ถูกที่ต้องได้ ไม่แสวงหาสิ่งที่ถูกที่ต้อง เห็นไหม อันนี้มันก็ปิดบัง เขาก็มีด เรายังมีดเข้าไปใหญ่เลย เพราะเราปิดบังตัวเราเอง เราไม่เห็นสิ่งที่ว่าเราจะหาสิ่งที่ไปทางอื่นได้ นี่มันตัดโอกาสของเราไป เห็นเขามีมากก็ของคนอื่นทั้งหมด เห็นเขามีความสุข อยากมีความสุข เวลาทำบุญกุศล เห็นไหม อยากได้มรรคผลนิพพานทุกคน เป้าหมายของทุกคนต้องถึงที่มรรคผลนิพพาน

“มรรคผลนิพพาน” มรรคคือเครื่องดำเนินให้ถึงผล ผลคือนิพพานอันนั้น ถ้านิพพานนั้นเราไม่ถึงนะ สมบัติใดๆ ในโลกนี้มันให้คุณและให้โทษอยู่ตลอดเวลาเนะ แต่มันจะให้โทษเป็นส่วนใหญ่ถ้าเราไม่มีปัญญาของมัน ให้โทษก็หมายถึงว่าเราจะไปติดกับมันไง เราจะไปติด เราจะไปแสวงหาสิ่งนั้นมาแล้วก็มาเกาะเป็นทุกข์เป็นร้อน เป็นภาระเก็บรักษา

แต่บุญกุศลนี้มันเป็นความรับรู้ของภายในใจ ใจมันรับรู้ขึ้นมา เห็นใหม่ ใจรับรู้ ใจสะสม แล้วมันฝังใจ มันมีมากขนาดไหน จะมีต้นสามโลกธาตุต้นฟ้า มันก็มีที่เก็บที่สะสมได้ เห็นใหม่ มันสะสมเข้าไปแล้วมันลึกซึ้ง มันเก็บไว้ในนั้นๆ มันเป็นนามธรรม

แต่ความคิดที่มันเป็นให้เรารอกมา ความคิดที่เรารอกมาทำลายคนอื่นนั้นเป็นความคิดที่ทำลายคนอื่น เห็นใหม่ ผลอย่างหนึ่ง ทำลายตัวเองผลอย่างหนึ่ง เป็นความคิดที่ทำลายตัวเอง ไม่ได้ทำลายคนอื่น ทำลายตัวเองก่อน เห็นใหม่ นี่ถึงว่าเบียดเบียนตนแล้วถึงเบียดเบียนผู้อื่น เบียดเบียนตนขึ้นมาเกิดขึ้นมา เบียดเบียนตนก่อนเลย แล้วก็เบียดเบียนผู้อื่นต่อไปๆ

ย้อนกลับมา...ทำลายคนอื่น เห็นใหม่ อย่างการทำร้ายคนอื่นนะ โทษอีกอย่างหนึ่ง ทางโลก เขาจะให้ผลมาก ถ้าของตัวเองผิดพลาดไปให้ผลน้อย ถ้าของคนอื่นต้องมีโทษอาญา ต้องมีโทษมาก

แต่ในหลักของศาสนาไม่อย่างนั้นเลยนะ ทำลายคนอื่น เห็นใหม่ กรรมอกุศลเกิดขึ้นในทำลายตัวเองเสีย ทำลายตัวเอง ทำลายโอกาสของตัวเอง ทำลายโอกาสของตัวเองตัวเองจะได้ไปได้ ทำลายโอกาสของตัวเอง ถึงกับทำร้ายตัวเองยิ่งโทษหนักเข้าไปใหญ่เลย ทำร้ายตัวเอง เห็นใหม่ ก็ขนาดของที่ควรจะสงวนรักษายังทำได้

ที่นี้มันไม่รู้ ความไม่รู้ของใจมันพลิกกลับไปว่าเราฉลาด เรารู้เท่าทันคน เราไม่เป็นเหยื่อของโลกเขา

ไอ้เหยื่อไม่เหยื่อนี้มันอยู่ที่ถึงเวลา ถ้าถึงเวลาของคนๆ นั้นแล้วนะเป็นไปหมด มันเห็นดีเห็นงามไปเอง ความเห็นดีเห็นงามอันนั้น นั่นละกรรมบังตา ผิดขนาดไหนก็เห็นดีเห็นงาม แต่ถ้าตามันเปิดสว่างขึ้นมาแล้ว มันไม่เห็นไปอย่างนั้นหรือ ความเห็นอย่างนั้นมันต้องพลิกไปได้

นี่ถึงว่าภาวนามยปัญญาถึงสำคัญที่สุดไง สุตมยปัญญา-การฟัง การศึกษาเล่าเรียนไป การจำมา ครูบาอาจารย์สอนมา มันจะจำได้ขนาดไหนก็แล้วแต่ มันได้ชั่วคราว แล้วเจอเหตุการณ์เฉพาะหน้า มันไม่ทันกับเหตุการณ์เฉพาะหน้า มันไม่เป็นปัจจุบันธรรม ความคิดไม่เกิดขึ้นมาจากความคิดของเรา มันเป็นการสุตมยปัญญาคือจำมา ยืมมา

ของยืมมา พอไปเจอเขาเขาทวงคืนนะ เซ่อไปเลยนะ นึกอะไรไม่ออก เห็นใหม่ สุตมยปัญญาคือการศึกษามา การจำมา จินตมยปัญญานี้เราใคร่ครวญ เราได้พอสมควร เรายังนึกได้บ้าง

นึกขึ้นมายังนึกได้บ้าง แต่ถ้ามีเหตุการณ์รุนแรงหรือความโมโหโทโสขึ้นมา เหตุการณ์นั้นมันจะทำให้ความคิดนี้หายหมดเลย

ภาวนามยปัญญาเป็นไปไม่ได้ที่มันจะหายไป เพราะมันเป็นอริยสัจ ความเป็นอริยสัจมันเคลื่อนไหวออกมาพร้อมกับใจ พร้อมกับความคิดที่มันเริ่มเคลื่อนไหวออกมา มันมีความคิดนั้นออกมา มันยับยั้งชั่งใจได้ทุกๆ อย่างตลอดไป มันทันกิเลสใจ มันทันความคิดของตัวเอง

ความริเริ่ม เห็นใหม่ เวลาพระพุทธเจ้าเยี่ยมาร “มารเอ๋ย เธอเกิดจากความดำริของเรา” ความดำริ ความเริ่มคิดออกมานั้นนะ สติอัตโนมัตติ ปัญญาอัตโนมัตติตามออกมาพร้อมกัน นี่ก็ภาวนามยปัญญา

นี่ตรงนี้ถึงว่ากราบไหว้ตนเองได้ตรงนี้ใจ มันเห็นแล้วมันจะซึ่งใจมาก มันเห็นมันรู้เท่า มันจะเห็นว่าเรานี้ประเสริฐขนาดไหน

เราจะประเสริฐได้ขึ้นมา เราต้องเชื่อธรรมของพระพุทธเจ้าขึ้นมาก่อน แล้วเราต้องประพฤติปฏิบัติใจ พยายามฝืนใจความคิดที่ว่าคิดอย่างนั้นเข้ามาก่อน เห็นใหม่ ถ้าคนที่ไม่เคยฝืนคนที่ไม่คิด เขาคิดขึ้นมา มันเป็นมโนกรรม แล้วพูดออกมา ไอ้คนฟังฟังแล้วมันน่าสลดสังเวช มันน่าเศร้าใจใจ คนถ้ามีภูมิวิฤทธิภาวะสูงขึ้นมา มันจะสลดสังเวชเขา

นี่ใจคือผลที่ว่าฐานของใจ ใจมีฐานแล้วมันจะเห็นผิดเห็นถูก ถ้าเมื่อก่อนเราไม่มีฐานของใจ เขาคิดอย่างนั้น เขาเสนอมา มันจะเห็นดีด้วยเลย ถูกต้อง! เราต้องคิดอย่างนั้นต้องทำอย่างนั้นเหมือนเขา แต่พอมีฐานของใจ มันสลดสังเวชขึ้นมาใจ ทำไมเขามีความคิดอย่างนั้น?

ความคิดอย่างนี้เป็นความคิดทำลายตนเองใจ ความผิดความถูกของพระองค์นั้น ความผิดความถูกของครูบาอาจารย์หรืออะไรก็แล้วแต่ มันเป็นผลของท่าน แต่ความถูกของครูบาอาจารย์นี้ยังสอนเราได้ แต่ความผิดของนั้นนะ ทำไมมันสะเทือนใจเราขนาดนี้?

ถ้ามีฐานของใจ นี่มีฐานของใจ พอมีฐานของใจมันก็เห็นคุณเห็นโทษ เห็นคุณเห็นโทษมันก็ศีลบริสุทธิ์ขึ้นมาเรื่อยๆ เห็นคุณเห็นโทษจิตมันก็ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เป็นสมาธิขึ้นมาแล้วภาวนามยปัญญามันถึงจะเกิดตรงนั้น เกิดตรงที่ฐานของใจ ใจคนที่มีสมาธิธรรม ถ้าฐานยังไม่มีเลย การฟังธรรมมันก็แยกไม่ออกว่าผิดหรือถูก? ฟังแล้วก็ฟังไม่ออกใจ

ฟังธรรมในหนังสือหรือว่าในเทศน์มันจะฟังเข้าใจหมด เพราะมันเป็นสัญญาด้วยกัน มันเป็นการว่าแต่งขึ้นมาเป็นสมมุติกับสมมุติฟังขึ้นไปเลยนะ แต่ธรรมภาคปฏิบัติมันเป็นความจริงๆ มันตรงกับกิเลส ตรงกับความคิด ทำลายความคิดตัวเองได้อย่างนั้น แต่ความคิดของเรามันเป็นอาการขึ้นมา มันจะไม่รู้ พอไม่รู้เพราะอะไร?

เพราะไม่มีฐานตัวนี้ไง ฐานของใจไม่มี พอธรรมมามันก็รับธรรมอันนั้นไม่ได้ ความรับธรรมอันนั้นไม่ได้ เขาถึงว่าเขาจับไม่ได้ เขาก็เลยความคิดออกไปของเขา มันต่อต้านความรับอันนั้นแล้วมันก็คิดของมันออกไป คิดออกไปมันก็ว่าเป็นสิ่งที่ถูก เป็นสิ่งที่พอใจของเขา

มันถึงว่าเรามีฐานแล้ว เราเห็นปั๊บเราก็จึงว่าดูดีภาวะเราเจริญขึ้นมา แล้วเราก็ต้องพยายามทำขึ้นมาของเรา เวลาทำบุญกุศลหวังมรรคหวังผลหวังนิพพานกัน นี่ภาวนามยปัญญาตัวนี้ ตัวที่มันมีอยู่เฉพาะในหลักของศาสนาเรา

ถึงบอกว่าไม่มีหรอกที่เป็นไปไม่ได้ที่ว่าให้กราบไหว้ตนเอง ศาสนาไหนก็ต้องว่าให้เป็นพิธีกรรมออกไป เห็นไหม เป็นพิธีกรรมออกไปข้างนอก เป็นพิธีกรรมเข้าไป แต่ในหลักของศาสนาพุทธเป็นพิธีกรรมเหมือนกัน แต่เป็นพิธีกรรมเพื่อขัดเกลา เพื่อตัดคนใจ ตัดคน ขัดเกลาตน ขัดเกลาให้เป็นถึงความบริสุทธิ์ขึ้นมา

ถึงว่ามรรคผลนิพพานมีจริงใจ กาลเวลาเป็นกาลเวลาเท่านั้น กาลเวลาเป็นเครื่องนับว่า ๒,๕๐๐ ปี ศาสนานี้ ๕,๐๐๐ ปี เราเพิ่งเกิดมา ๑๐๐ ปี เราจะตายในศาสนาที่รอบ? นี่ตายเกิดตายเกิด เราตายในศาสนาที่รอบ? แล้วใจเราจะประเสริฐขึ้นขนาดไหน?

นี่มันถึงว่าเราถึงต้องตั้งใจใจ ความตั้งใจของเรา แล้วเราจะสลดสังเวชกับสิ่งที่ขึ้นไป แล้วเราสลดสังเวชอันนั้น เห็นไหม เราถึงว่าเราได้ผลแล้วใจ พอได้ผลแล้วเราก็จินตนาการเข้าไป ถึงว่านี่กราบไหว้ตนเองได้ ศาสนาพุทธศาสนาอื่น “ให้กราบไหว้ตนเอง” ตนกราบไหว้ตนเองอันนั้น ประเสริฐที่สุด เอวัง