

ที่พึ่ง

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

เทศน์เช้า วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๔

ณ วัดสันติธรรมาราม ต.คลองตากต อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

วันพระเป็นวันนัดของการทำบุญนะ หัวใจไม่มีที่พึ่งนะ หัวใจไม่มีที่พึ่งไม่มีที่อาศัย ว่าเหว
มาก หัวใจมีที่พึ่งที่อาศัย เหมือนคนเรามีที่พึ่งที่อาศัย ออกจากบ้านไปมีเสบียงมีบุญออกไป มันจะ
อุ่นใจมาก

คนอุ่นใจกับคนว่าเหวณะ คนว่าเหวหัวใจนี้วอกแวก หัวใจนี้ไม่มีที่พึ่งที่อาศัยเลย มันจะ
ทุกข์ขนาดไหน? แต่ทุกข์ขนาดไหนมันก็ว่าไปเพราะอะไร? เพราะมันมีร่างกายกับหัวใจใช่ไหม?
หัวใจมันก็ปกปิดไว้ เพราะเวลาอยู่ในบ้านก็มีความทุกข์ เศร้าใจนะ พอออกมาที่ยิ้มแย้มแจ่มใส ใ
นั้นมันเป็นเรื่องรักษาหน้าตากัน แต่ในหัวใจจริงๆ แล้วทุกข์

แต่ถ้าคนมีบุญ เห็นไหม รัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง เป็นที่พึ่งจริงๆ
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นี่ทำบุญทำกุศลให้หัวใจมันมีที่พึ่งใจ หัวใจมันมีที่พึ่ง มีบุญกุศล
เป็นที่พึ่ง มันสละออกไป

ถึงบอกเริ่มต้นเราอ่านธรรมะ อ่านกันมาแล้วทำอย่างไรจะทำอย่างนั้นได้ อ่านมาแล้วเราก
ทำอะไรไม่ได้เพราะอะไร? เพราะเราอ่านไปเป็นสมบัติของคนอื่น แต่เราสร้างขึ้นมา เราก่อร่าง
สร้างตัวขึ้นมา เจดิษฐ์ทรายมันพยายามก่อขึ้นมา มันก็เป็นเจดิษฐ์ทรายขึ้นมา

ทาน ศีล ภาวนา มันก่อรูปก่อร่างขึ้นมาที่หัวใจใจ หัวใจอยากสร้างบุญกุศล มันก็ก่อรูปก่อ
ร่างขึ้นมาที่หัวใจ พอก่อรูปก่อร่างขึ้นมาที่หัวใจ เห็นไหม มันก็มีทาน แล้วรักษาศีล มันก็ก่อรูปก่อ
ร่างขึ้นมาของหัวใจนั้น หัวใจเป็นหลักที่พึ่งได้ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พึ่งได้ๆ เพราะอย่าง
นี้ พึ่งได้เพราะเราก่อรูปก่อร่างขึ้นมาจากหัวใจขึ้นมาเลย มันทำไมจะสร้างไม่ได้ล่ะ?

พอสร้างขึ้นมาได้ เห็นไหม มีที่พึ่ง ที่พึ่งนะ “ผู้ใดปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ธรรมะย่อมคุ้มครอง” คุ้มครองหัวใจดวงนั้นไง หัวใจดวงที่สร้างสมขึ้นมาในหัวใจขึ้นมา มันจะคุ้มครองใจดวงนั้น

แต่หัวใจที่ไม่ได้สร้างขึ้นมา เห็นเวลาเขาทำบุญกุศลกัน มันมาบาดหัวใจของตัวเองนะ ถ้าเห็นเขาทำบุญกุศลกัน เขาไปวัดไปวา กัน เราไม่ได้ไปวัดไปวา เขาไปทำไมกัน พอเขาไปทำไมกัน มันคิดมันตระหนี่อยู่แล้วนะ มันยังไปพูดถึงคนอื่นว่าคนอื่นไม่ควรไป คนอื่นไปแล้วได้ประโยชน์อะไรขึ้นมา

มันทำใจของมันเอง มันทำไม่ได้ แล้วคนอื่นทำ พอคนอื่นทำมันเปรียบเทียบไง มันปกปิดใจของเราขนาดนั้นนะเรื่องของกิเลส มันเองไม่ทำ...หนึ่ง แล้วไม่ต้องการให้ทำ คนอื่นทำเพื่อมาเทียบเคียงกับใจของตัวเองไง ถ้าคนอื่นทำ ทำไมเขาทำ? ทำไมเราไม่ทำ? นี่มันเทียบเคียง

ถึงบอกว่าสังเกตได้ไหม ว่าเราไปทำบุญกุศลกัน จะโดนพวกที่เขาไม่ได้ไปวัดไปวา เขาจะบอกว่าพวกนี้มีปัญหา ถ้าเราบอกมีปัญหาก็จริงไหม? จริง... มีโรคในหัวใจ มีปัญหาทั้งหมด คนเกิดมาในโลกนี้มีความทุกข์เป็นไข้ใจตลอด ในหัวใจของตัวเองมันมีไข้ของหัวใจ

แต่ผู้นี้เป็นผู้ที่ฉลาดต่างหาก ผู้นี้เป็นผู้ที่รู้ว่าตัวเองมีไข้ในหัวใจ ตัวเองจะรักษาใจของตัวเอง ในเมื่อมันเป็นความทุกข์ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอก “ความสุขอยู่ที่ไหน? ความสุขอยู่ที่ในครอบครัวของเรา ยิ้มแย้มแจ่มใส นะ พ่อแม่ลูกเข้าหากันด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส” ความสุขคือความสุขใจไง

แต่เราไม่มองตรงนั้น บางครอบครัว เห็นไหม สถานะจะเป็นอย่างไรก็แล้วแต่เขา แต่ในครอบครัวของเขามีความสุขมาก ในครอบครัวของเขายิ้มแย้มแจ่มใสในครอบครัวของเขา อันนั้นคือบุญนะ บุญอันนั้นเกิดขึ้นมาแล้ว สมบัติปัจจัยเครื่องอยู่อาศัยได้มาจะเป็นประโยชน์มากเลย เพราะว่าในครอบครัวนั้นมีความคุยกันรู้เรื่อง มันจะได้มามันก็แบ่งปันกัน ไม่ทำให้เป็นการกดถ่วง

แต่ถ้าหัวใจมันมีความทุกข์ร้อน มีการเบียดเบียนกันอยู่แล้วนะ มันได้อะไรมา สิ่งนั้นจะเป็นโทษหมดเลย มันพอได้สิ่งนั้นมาแล้ว คนนั้นได้แบบนี้มา คนนี้ได้ คนนั้นไม่ได้แบบนี้ มันจะเบียดเบียนกัน

ถ้าใจเป็นสุขในหัวใจ พระพุทธเจ้าบอกว่า “ใจนี้เป็นสุข ในหัวใจนี้มีความสุขในบ้านแล้วสมบัติได้มา มันก็จะมีความพอดี ความปลาบปลื้มของหัวใจนั้นไป”

วันนี้วันพระไง ถึงหาที่พึ่งให้ได้นะ หาที่พึ่งของเราให้ได้ ใช้อย่างที่เราทำอยู่นี้ มันเป็นเรื่องที่ประเสริฐ พระพุทธเจ้าเป็นศาสดาเอก พระพุทธเจ้าพูดแล้วไม่มีผิดใจ หนึ่งว่าไม่มีสอง คำพูดนั้นต้องถูกต้องแน่นอน

ให้ทาน คีล ภาวนา เราก็มีทานของเราตามองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากันไป แล้วมีทานขึ้นมาแล้วเพื่ออะไร? เพื่อเริ่มก่อร่างสร้างตัว ก่อเจดีย์ทรายในหัวใจขึ้นมา มันสร้างขึ้นมา มันสละออกไปจากใจ มันนึกได้ด้วยหัวใจ พอใจมันนึกขึ้นมา มันจะเห็นภาพของมันขึ้นมา นั่นละมันก่อของมันขึ้นมา พอต่อขึ้นมา เราสร้างของเราขึ้นมาเพื่อความละตระหนี่ถี่เหนียว

โรคมันเกิดจากตรงนี้ ที่ว่าโรคของใจที่มันมีตามหัวใจที่ว่าเกิดมาแล้วมีทุกข์ในหัวใจ ที่ว่าเขาไปมีปัญหา มีปัญหาตรงนี้ไง ปัญหาของเรา เรารู้ปัญหาของเรา เราแก้ปัญหามาของเรา เราทุกข์ของเรา เราต้องแก้ของเรา เราสละออกไป มันมีเจดีย์ทรายขึ้นมา เวลามีปัญหาขึ้นมา เราคิดถึงตรงนี้สิ

นี่มันหลบได้ไง มันหลบจากที่ความคิด ความคิดมันคิดแต่ว่าไม่พอใจของมัน มันคิดมาเรื่อง... ความคิดอย่างนั้นมันคิดเพื่ออะไร? มันคิดแล้วมีความรู้มรร้อน เราก็คิดเรื่องบุญกุศลซะ เห็นไหม มันย้อนกลับมาที่กองเจดีย์ทรายที่ในหัวใจของเราที่เราก่อขึ้นมา นี่เจดีย์ทรายมันเป็นอามิสทาน มันเป็นเจดีย์ทราย มันโดนน้ำซัดมันก็หายไป แล้วเราทำสมาธิขึ้นมา มันก็ตั้งมันขึ้นมา

การทำสมาธิขึ้นมา มันไม่ใช่เจดีย์ทรายแล้วนะ ถ้าจิตนั้นสงบ พระพุทธเจ้าเปรียบเหมือนมีบ้านหลังหนึ่งในหัวใจนะ ถ้าใครทำสร้างใจของเราสงบขึ้นมา เหมือนมีบ้านหลังหนึ่ง ไม่ใช่เจดีย์ทรายแล้ว เจดีย์ทรายลมพัดมันยังแปรสภาพไปเพราะเป็นอามิส มันเกิดขึ้น มันตั้งอยู่ เราคิดทันไม่ทัน เวลาเราคิดถึงมัน มันก็เกิดขึ้นมา เวลาเราไปคิดถึงมัน คิดถึงบุญกุศลสิ เราจะคิดขึ้นมา มันเกิดๆ คับๆ อยู่

แต่ถ้าเป็นบ้านตั้งมั่น ความสงบของใจ เรากำหนดพุทโธ พุทโธ ทำยากขึ้นมา ทาน คีล ภาวนา มีศีลขึ้นมา คีลเพื่อปกป้องตรงนี้ ถ้ามีศีลก็มีขอบเขต ใจมันไม่คิดออกไป อันนี้ผิดศีลนะ ผิด

มโนกรรม ถ้าเราไม่ได้ทำแต่มันคิดขึ้นมา ผิดมโนกรรม พอมโนกรรมผิด อันนี้คิดผิด เห็นไหม คีล
เริ่มปกป้องตรงนั้น ใจปกติ

พอเริ่มใจปกติ ใจก็ทำความสงบของใจขึ้นมาได้ พอใจสงบขึ้นมาได้ ถ้าจิตสงบ จิตตั้งมั่น
เหมือนมีบ้านหลังหนึ่ง คนเราเคยอยู่ตากแดดนะ เคยอยู่กลางทะเลทราย เคยอยู่ตามสถานะของมัน
ที่มันไป ฝนตกแดดออกก็ต้องตากฝนไปตามนั้น กับมีบ้านหลังหนึ่งไว้ปกป้องหัวใจ มีสมาธิขึ้นมา
นี่ทาน คีล ภาวนาเกิดแล้ว

จากที่ว่าเป็นสมบัติที่ว่ามันแปรสภาพอยู่ นี่มันเริ่มตั้งมั่นขึ้นมา พอตั้งมั่นในใจ พอเริ่มตั้ง
มั่นขึ้นมายกขึ้นวิปัสสนา มีความสุขขึ้นมาแล้ววิปัสสนาไป คีล สมาธิ ปัญญา ปัญญาอันนี้ปัญญา
ที่มาจากความสงบของใจ พอความสงบของใจแล้วมันขุดคุ้ยค้นคว้าออกไป มันไม่ใช่เรา ถ้า
ความคิดของเรา ความคิดของโลกียะนี้เป็นความคิดเป็นเรา เราคิดอยู่ เราคิดทั้งหมดเลย พอเราคิด
ขึ้นมา มักคะนี้ไม่สามัคคี มักคะนี้มันตรงตัวไม่ได้ มักคะนี้มีเราเข้าไปเปรียบเทียบ พอเราเข้าไป
เปรียบเทียบ เรามันมีกิเลสไป ความพอใจความไม่พอใจ ความจรตนิสัย คนชอบอย่างไร โทษจรต
เห็นไหม ถ้าพูดถึงแผ่เมตตา เห็นไหม ทำให้ความทุกข์ความโกรธหายไป ถ้าความโกรธหายไปมี
แต่ความสุขมากเลย แล้วคนหลงล่ะ?

จรตนิสัยคนถึงไม่เหมือนกัน จรตนิสัยนี้มันก็ทำให้อันนี้คลอนแคลน ปัญญาอันนี้มันก็ไม่
เที่ยงอยู่แล้ว ถ้าพูดถึงเราทำความสงบขึ้นมาเพื่อให้ปัญญาอันนี้เกิดขึ้นมา แล้วขุดคุ้ยค้นคว้าเข้าไป
ในหัวใจนะ ปัญญาตัวนี้ปัญญาจะแก้ทุกข์ในหัวใจ มันแก้ทุกข์ได้จริงๆ แก้ทุกข์ในหัวใจเพราะ
อะไร?

เพราะมันเห็นความแปรสภาพของความคิดอันนั้นไง จิตเริ่มต้นของความคิด ความคิดนี้ก็
ไม่แน่นอน ทุกอย่างก็ไม่แน่นอน สิ่งที่แน่นอน เราอยู่กับความไม่แน่นอนไง สิ่งที่ไม่แน่นอนใน
หัวใจของเรา แต่เรายึดนะ

สิ่งที่ว่าเป็นไตรลักษณ์ข้างนอก เราเห็นหมดนะ แม้แต่เหล็กไหลพวกเพชรนิลจินดา มัน
แปรสภาพ เราก็เห็นเราก็เข้าใจ แต่สิ่งนั้นมันเป็นวัตถุที่มันแปรสภาพตามกาลเวลา แต่สิ่งที่แปร
สภาพนะ แปรสภาพเร็วมากในหัวใจ อารมณ์ความคิดเรามันจะเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา แล้วมัน
แปรสภาพเร็วมาก แต่เรามองไม่เห็น

แล้วสิ่งที่ป็นนามธรรมกลับคมแข็ง กลับเข้มแข็ง กลับคงทนกว่านะ เพราะเรื่องแต่อดีตชาติ เรื่องแต่อดีตเราก็คิดขึ้นมาที พอคิดขึ้นมาเดี๋ยวนั้นก็มีเดี๋ยวนั้น เวลาผูกโกรธ เวลาความโกรธความฝังใจ ไปขุดคุ้ยขึ้นมาที มันสดๆ มันสดๆ นะ หลวงปู่หลุยพูดไว้น่าฟังมาก หลวงปู่หลุยบอกว่า

“อารมณ์ของเราเนี่ยเหมือนกับเสลด เหมือนกับน้ำเสลด เหมือนกับเราจากเสลดทิ้งไป แล้วเราไปดื่มกินอีก เราไปเลียเสลดของเราอย่างเก่า”

ความคิดที่มันโกรธ มันผูกโกรธ เห็นไหม มันเหมือนกับสิ่งที่เราไม่พอใจ เราจากทิ้งไป แล้วเราไปเลียกินอีกทำไม? พอเลียกินขึ้นมา อารมณ์มันก็เกิดขึ้นมา มันก็เกิดทุกข์ขึ้นมาในหัวใจ เห็นไหม นี่เราว่าเป็นเสลด เราเห็นแล้วเราก็อยะแซง แต่อารมณ์ของใจมันก็ให้ความทุกข์กับใจ ทำไมเราไม่เห็นมันเป็นเสลดล่ะ?

เพราะเราไม่เห็นมันเป็นเสลด เราถึงไปเอามันมากิน ถึงว่าไปเลียกินขึ้นมา เลียกินก็ไปอุ้นขึ้นมาไง อุ้นขึ้นมาให้มันมีความคิดขึ้นมา แล้วใจก็เสพเข้าไป ใจมันเสพแล้วมันเกิดอารมณ์ขึ้นมา เป็นความทุกข์ขึ้นมา เราไม่รู้ตัว ปัญญาตัวนี้มันจะมาเห็น ภาวนามยปัญญา มันจะเห็นตรงนี้ไง เห็นความเร็วของความที่มันสืบต่อกัน ใจกับความคิดนี้เป็นอันเดียวกันแล้วมันแรว็บขึ้นมาในหัวใจ

พอมันเกิดขึ้นแรว็บ นั่นแน่... เห็นไหมมาอีกแล้ว แล้วมันก็เอาความทุกข์มาให้ แล้วเราทำไมต้องทำอย่างนั้นอีก?

ภาวนามยปัญญาจะเริ่มเห็นอย่างนั้น แล้วจับต้องสิ่งนั้น ทำไมเอ็งอยู่ในตัวเองไม่ได้? ทำไมเอ็งต้องไปเอาสิ่งที่อารมณ์ที่เก่าๆ มาคิดอยู่ตลอดเวลา? เอ็งทำไมเป็นอย่างนี้ล่ะ? เหตุเพราะเป็นอะไร? ก็พิจารณาจิต พิจารณาความคิด พอมันเป็นสัญญา มันเป็นสังขารปรุงแต่ง มันคิดขึ้นมา มันก็แยกตัวนี้ออกไป ภาวนามยปัญญาจะแยกออกไป

พอแยกออกไปมันแปรสลาย มันสร้างตัวเองขึ้นมาไม่ได้ มันก็ไปเสกกินกับสิ่งนั้นไม่ได้ ถ้ามันสร้างตัวเองขึ้นมาได้ มันก็ไปเอาอารมณ์อันเดิมๆ มาคิดอีก เห็นไหม ปัญญา มันแยกตรงนี้ออกไป แยกออกไป พอแยกออกไปเรื่อยๆ ความแยกออกไป...หนึ่ง พอเห็นเป็นไตรลักษณ์...หนึ่ง ภาวนามยปัญญา มันเกิดขึ้นจากตรงนี้ แล้วมันจะปล่อยสภาวะ มันจะปล่อยเพราะอะไร? เพราะมันเห็นโทษ เห็นความแปรสภาพ เห็นความถึงที่เป็นไปไม่ได้ เห็นสิ่งที่พึ่งไม่ได้ไง

เรานั่งอยู่บนเก้าอี้ เขาดึงเก้าอี้ไป เราต้องตกจากเก้าอี้ เห็นไหม ใหม่นี้ภวาสวะ ภพของใจที่มันอาศัยสถานะของใจแล้วคิดออกไป มันโดนทำลายออกไป แล้วอารมณ์ตั้งอยู่บนสภาวะอันนี้ สภาวะนั้นโดนทำลาย ภวาสวะคือภพ ภพของใจสำคัญกว่าภพทุกอย่างนะ

พอภวาสวะนี้โดนทำลายไป เหมือนเก้าอี้ที่มันจะรองรับร่างกายเราโดนดึงออกไป เราทำลายภวาสวะอันนี้ออก มันตั้งเป็นรูปขึ้นมาไม่ได้ มันจะไปเอาอะไรมาค้ำมัน มันจะไปรับรู้สิ่งใด มันต้องปล่อยสภาวะ มันตั้งตัวเองไม่ได้ มันเห็นเป็นไตรลักษณ์ มันก็ปล่อยนามธรรม นามธรรมปล่อยนามธรรมอีกชั้นหนึ่ง นี่ภวานามบัญญัติมันเกิดขึ้นอย่างนั้น

ถึงว่าทาน ศีล ภavana ถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งนะ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นแก้วสารพัดนึก ฟังธรรมแล้วย้อนกลับมาที่ใจเรา ใจเราทำอะไรแล้วสร้างขึ้นมา กับเรา

นี่มันถึงว่าสร้างขึ้นมาแล้วมันเป็นสมบัติส่วนตัว สมบัติของใครสมบัติของมัน ทุกข์ของใครทุกข์ของคนนั้น พ่อแม่ลูกรักกันมาก พ่อแม่ลูกเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา เห็นไหม ยังว่าเจ็บแทนกัน ไข้แทนกันไม่ได้เลย ทุกข์ในหัวใจก็เหมือนกัน มันแล้วแต่เราสอนได้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็พยายามสอนพวกเราอยู่ ชี้ให้เราแนวทางไป เห็นไหม แล้วเราพยายามก้าวเดินตามนั้นไป แล้วมันจะออกจากตรงนั้นได้ เป็นปัจจัยตั้ง รู้จำเพาะตน แก้กเลสในหัวใจของแต่ละบุคคล ต่างคนต่างแก้ ต่างคนต่างออกไป แล้วเป็นสมบัติของตน ตนนั้นมีความสุข ตนนั้นเข้าใจ เรื่องนั้นก่อน ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ตนพึ่งตนเองได้ ตนยืนตัวเองได้ ตนก็เป็นที่พึ่งของคนอื่น

เห็นไหม พ่อแม่ลูก ถ้าคนใดคนหนึ่งทำได้ พุดออกมา สอนออกมา จะได้พ่อแม่ละ ลูกนี้เปิดตาพ่อแม่ได้นะ เปิดตาให้เข้าใจเรื่องธรรม เราให้สมบัติในโลกนี้ เราพยายามให้สมบัติในโลกนี้ เราอุปัฏฐากโลกนี้ก็แค่โลกนี้ ถ้าเราเปิดตาธรรมนะ ธรรมของพ่อแม่ได้ มันไม่แต่เฉพาะโลกนี้ โลกต่อๆ ไป จิตดวงนั้นมันสว่างขึ้นมา จิตดวงนั้นแสวงสุขขึ้นไป จิตดวงนั้นไปเกิดในที่ดี จิตดวงนั้นไป มันวนไปมันมีสมบัติใช้ไปทุกๆ โลก สมบัติอันนี้ถึงจำเป็นมาก

ถึงเป็นบุญกุศลมากถ้าเราสร้างสถานะของใจเราขึ้นมา แล้วเรายังเปิดตาพ่อแม่ได้ เปิดตาผู้ที่อยู่ของเราได้ อันนั้นเป็นบุญกุศลของเรา นี่พึ่งตัวเองพึ่งได้แล้วหนึ่ง สองยังให้คนอื่นพึ่งได้อีกหนึ่ง เห็นไหม

สุขอันนี้ถึงเป็นสุขที่ว่าประจำหัวใจ สิ่งที่เป็นนามธรรม แต่เวลารู้แล้วรู้ตลอดไป แล้วไม่มีวันเสื่อมสภาพ เป็นอย่างนั้นตลอดไป แต่อย่างอื่นที่ว่าเสื่อมสภาพๆ มันฟังไม่ได้ สิ่งนี้ไม่เสื่อมสภาพ เกิดขึ้นมาจากการเห็นความเสื่อมสภาพ จนมันปล่อยความเสื่อมสภาพนั้นจนคงที่ของมัน เอวัง