

เทศน์เช้า วันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๔๕

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ณ วัดสันติธรรมาราม ต.คลองตากต อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

เราเป็นเหยื่อของตัวเอง !

เวลาเป็นเหยื่อ เห็นไหม เราเป็นเหยื่อของคนอื่น หรือคนอื่นเขาเป็นเหยื่อกัน หลอกหลวงกัน แต่ความจริงแล้ว ถ้าเราไม่เข้าใจเราก็เป็นเหยื่อของตัวเอง ความคิดของตัวเองทำให้ตัวเองเป็นไป เวลาเราคิดขึ้นมาแล้วเราเชื่อใจ เชื่อขึ้นมา แล้วถ้าความคิดผิดละ เราก็เป็นเหยื่อของตัวเอง แล้วการกระทำของเรา เราก็เป็นเหยื่อของตนเอง เพราะเราไม่เข้าใจเรื่องของความคิดของเรา

เราคิดขึ้นมาแล้ว เราคิดว่า “โอกาสอย่างนี้ดี ทำอย่างนี้ดี” แต่พอทำไปแล้วมันพลาดพลั้ง มันทำลายโอกาสของตัวเอง เป็นเหยื่อตัวเอง ตัวเองโดนตัวเองหลอก ถ้าตัวเองโดนความคิดของเราหลอกอย่างน้อยก็ทำให้โอกาสของตัวเองพลัดพรากออกไป ทำให้โอกาสของเราเสียหายไป ถ้าโอกาสของเราเสียหายไป อย่างอื่นก็จะเสียหายออกไปเรื่อยๆ ความเสียหายออกไป เห็นไหม ถ้าเสียหายน้อยก็เป็นไปขนาดนั้นๆ แต่ถ้าความเสียหายมากถึงกับฆ่าตัวเอง “คนฆ่าตัวเอง นั่นละ เป็นเหยื่อของความคิด ความคิดมันหลอกเรา”

เวลามันเกิดขึ้นมา มันเกิดขึ้นมาจากไหน ก็เลสมันร้ายกาจมาก ถ้าเราเป็นเหยื่อของตัวเอง เราจะทำอะไรไม่ได้เลย

แล้วเราจะแก้ไขอย่างไร การแก้ไข เห็นไหม พ่อแม่ครูอาจารย์ถึงสำคัญตรงนี้ใจ พ่อแม่เลี้ยงเราด้วยอาหาร เลี้ยงเรารูขึ้นมา เลี้ยงลูกก็เลี้ยงได้แต่ตัว แต่เลี้ยงใจไม่ได้ ส่วนพ่อแม่ครูอาจารย์เลี้ยงทั้งตัวเลี้ยงทั้งใจ พยายามเลี้ยงหัวใจให้ได้ ในการประพฤติปฏิบัติ เรื่องความเป็นอยู่ นี้ต้องมีปัจจัย ๔ เครื่องอยู่อาศัย เรื่องเครื่องอยู่อาศัยก็อยู่กับท่านหมด แล้วยังคอยชำระจิตใจขึ้นนำทางให้ออก

ถ้าชี้นำทางออกไม่ได้ เราจะมีความทุกข์มาก เราเป็นเหยื่อของเราเอง แล้วเราไม่เข้าใจความเป็นเหยื่อของเราเอง เราจึงต้องมีความทุกข์ยากตลอดไป มันถึงต้องทำ

ถ้าเราจะแก้ไขของเรา พระพุทธเจ้าถึงสอน “เรื่องทาน ศีล ภาวนา” มันไม่พ้นไปจากตรงนี้ มันพ้นจากทาน ศีล ภาวนา ไปไม่ได้เลย ถ้าพ้นจาก ทาน ศีล ภาวนา ไป มันไม่สะท้อนหัวใจ มันก็ไม่สะท้อนถึงใจเจ้าเล่ห์ ความเจ้าเล่ห์ของเรา คือ กิเลสของเรา

กิเลสของเรา ความไม่เข้าใจของเรา มันหลอกเราขึ้นมา มันหลอกแล้ว มันคิดขึ้นมาแล้ว มันก็เป็นไปตามประสามัน ตัดทอนโอกาสของตัวเองที่จะเป็นประโยชน์ โอกาสที่เราจะได้ประโยชน์ มันก็ไม่ได้ประโยชน์ของเราเองขึ้นมาเลย เพราะเราเชื่อความเห็นของเรา

มันตัดทอนความคิดความเห็น แล้วเราคิดขึ้นมาที่ตัดทอนโอกาส โอกาสที่จะทำคุณงามความดี มันไม่ให้ทำคุณงามความดีมันเป็นไปตามประสามัน เพราะความคิดของมัน มันน่าสลดสังเวชตรงนี้ แล้วมันอยู่ที่ไหน

มันอยู่ในหัวใจของเราตรงนี้ อวิชชา ปัจจยา สังขารา มันถึงสำคัญมาก อวิชชา เห็นไหม ความไม่รู้ของมัน มันรู้ออกมาโดยพลังงานของมัน รู้ออกมาด้วยความคิดความเห็น แต่ไม่รู้ในปัญญาความรอบรู้ในกองสังขาร

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่า “ปัญญารอบรู้ในกองสังขาร” ความคิดของเราที่มันคิดขึ้นมา *แล้วมีความคิดอีกอันหนึ่ง “ปัญญา” ความคิดของเราที่มันรอบรู้ในกองสังขาร อันนี้มันกรองความเห็นผิด ความเห็นถูก*

ถ้าความเห็นถูก มันก็เป็นธรรม ถ้าความเห็นผิด มันก็เป็นกิเลส มันถึงว่า ถ้าเราจะมีธรรมเราต้องใช้ปัญญาก่อนถึงรักษาศีล มันก็ถูกต้องอยู่ “ต้องใช้ปัญญา แต่ปัญญามันก็ต้องเป็นธรรม”

ถ้าปัญญาที่ไม่เป็นธรรม มันจะบอกว่า การรักษาศีลนี้ ไม่เป็นประโยชน์เลย การรักษาศีลทำให้เราเสียโอกาส ทำให้เราลำบากลำบากอันนี้มันเป็นปัญญาทางฝ่ายกิเลส ปัญญาทางฝ่ายจิตใจใจของเรา มันจะทำให้เราเสียโอกาสไป

ถ้าปัญญาที่เป็นฝ่ายธรรม มันจะบอกว่า การรักษาศีล การทำให้ใจเป็นปกติ มันจะเป็นความอบอุ่นของใจ ใจมันจะอบอุ่นได้ มันจะมีที่พึ่งอาศัยได้ มันต้องรักษาตัวเองขึ้นมา ถ้าเรารักษา

ใจเราขึ้นมา มันจะมีความอบอุ่นของใจ ถ้าใจมีความอบอุ่นขึ้นมา นั่นล่ะ..มันเป็นศีลขึ้นมาแล้ว พอเป็นศีลขึ้นมา มันก็เป็นความปกติของใจ

“ความเป็นปกติของใจ” สิ่งใดจะเกิดขึ้นมา “ปัญญารอบรู้ใน กองสังขาร” มันจะเริ่มเกิดขึ้นตรงนี้ รอบรู้ในกองสังขาร รอบรู้ในความคิดของตัวเอง แล้วความคิดของตัวเองมันก็กรองความคิดของตัวเองมันแยกแยะตามโอกาสไป แต่ อวิชชา ปัจจยา สังขารา ความไม่เข้าใจในใจของตัวเอง มันก็ผลัดไสให้ เป็นเหยื่อไปจนได้ มันจะผลัดไสให้เราเป็นไป ออกไปข้างนอก ถ้ามันเป็นไปข้างนอก โอกาสของเราที่เสียไปถ้าโอกาสของเราเสียไป มันจะไม่เป็นประโยชน์กับเราเลย นั่นล่ะ...เหยื่อ เห็นไหม เราเป็นเหยื่อของตนเอง

ถ้าเราจะไม่เป็นเหยื่อของเราเอง เราต้องพยายามรักษาใจของเรา แล้วเราต้านทานมันไม่ให้มันเป็นความเห็น ไม่ให้มันเป็นโทษกับเรา มันอยู่กับเราเอง มันเป็นความเห็นของเราเอง มันเกิดขึ้นมาจากหัวใจของเรา แล้วมันทำลายโอกาสของเราได้อย่างไร โอกาสของเรานี้โดนเราทำลายเอง เห็นความแหลมคมของกิเลสไหม มันแหลมคมมากขนาดไหน แล้วมันทำลายเรามาขนาดไหน

ทำลายมาตั้งแต่หนุ่ม ตั้งแต่เด็กมาจนเป็นผู้ใหญ่ มันจะหลอกมาตลอดเลย “รอให้เป็นผู้ใหญ่ รอให้ถึงเมื่อนั้นๆ แล้วค่อยมาประพฤติ ปฏิบัติ พอเป็นผู้ใหญ่ขึ้นมาแล้วก็รอโอกาสไปก่อน” โอกาสของเราที่โดนทำลายออกไปหมด นี้...เหยื่อของตัวเอง เราเป็นเหยื่อของ อวิชชา ปัจจยา สังขารา ในหัวใจ ถ้าเราไม่เป็นเหยื่อของอวิชชา ปัจจยา สังขาราเราต้องแยกออกจากวิญญะไปได้ เราต้องพยายามชำระแรกออกไปจากวิญญะ “วิญญวน”

ชีวิตความเป็นอยู่ มันก็เป็นอยู่อย่างนี้ มันพอเป็นอยู่ได้ แล้วเวลาออก ถ้าเราไม่มีอาชีพการงาน แล้วเราออกบวช เรายังอาศัยปัจจัย ๔ มันก็มีทางเป็นไปได้

ถ้าไม่ประพฤติปฏิบัติ เราจะกังวลว่า เราต้องหาปัจจัย ต้องหาเครื่องอยู่อาศัย อันนั้นมันต้องหาเครื่องอยู่อาศัยโดยธรรมชาติ โดยหน้าที่การงาน เพราะเราเป็นคฤหัสถ์ ถ้าเป็นคฤหัสถ์แล้ว ปัจจัย ๔ เครื่องอยู่อาศัยเราต้องแสวงหา การแสวงหานี้ก็แสวงหาด้วยบาปด้วยบุญ

ถ้าบาปอกุศลเกิดขึ้นมา มันจะพลัดพราก มันจะหลุดมือออกไปมันจะเป็นไป คนเราจะมีสูงมีต่ำ มันไม่แน่นอน มันสูงได้ต่ำได้ด้วยอำนาจวาสนา หนึ่ง แล้วสูงต่ำมันก็อยู่ที่การประพฤติ

ปฏิบัติของเรา จังหวะและโอกาสของเรา ถ้าได้อ่านามันจะสูงขึ้น มันจะเป็นไปได้ นี่ปัจจัย เครื่องอยู่อาศัย มันจะอาศัยไปอย่างนั้น แล้วมันต้องจริงจึงขึ้นมา

อยู่ที่นิสัย เห็นไหม อานาจวาสนา หนึ่ง นิสัยความเป็นไป หนึ่ง ความจงใจ ความตั้งใจ ความจริงใจของเรา ถ้าเราตั้งใจ เราทำของเราขึ้นมา มันจะเป็นประโยชน์กับเราขึ้นมา

แต่ถ้าเราอนใจ เราไม่ทำ โอกาสของเราก็เสียไป โอกาสจากภายนอก โอกาสในการหา ปัจจัย ๔ นั้นอันหนึ่ง ส่วนโอกาสในการ ประพฤติปฏิบัตินี้ก็ยากขึ้นมาอีกเพราะอะไร เพราะมัน ละเอียดอ่อนกว่านั้น

สังคมเป็นเรื่องของกิเลส สังคมเป็นเรื่องของโลกเขา เขาจะดูกันที่ความสำเร็จทางโลกแต่ อย่างเดียว

ถ้าความสำเร็จทางธรรมนี้มันเป็น “ความสุขของหัวใจ” ความสำเร็จทางธรรมนี้ คุณอย่าง พระเจ้าพิมพิสารที่บอกกับองค์สมเด็จพระ-สัมมาสัมพุทธเจ้าว่า “ให้ไปประพฤติปฏิบัติ ถ้าได้ ธรรมแล้วให้มาสั่ง สอนกันบ้าง ให้มาบอกกันบ้าง” เห็นไหม การสั่งสอน การบอกกันถ้าองค์ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ตรัสรู้ธรรมขึ้นมา ภาพเทวิล เขาก็ยังทำสมาบัติได้ แต่เขาก็ไปต่อ ไม่ได้

ประพฤติปฏิบัติมาจนสำเร็จแล้ว “จะสอนใครก่อนดี” อาพาธ-คาบสได้สมาบัติอยู่แล้ว ควรจะได้ก่อน เพราะเคยเป็นอาจารย์เก่าของตัวเอง กำหนดจิตไปดูก็ตายไปเสียแล้ว นั่นล่ะโอกาส ของเขาเสียไปเพราะเขาไม่ได้พบพระพุทธศาสนา แต่เราได้พบพระพุทธศาสนาแล้ว เราต้อง พยายามทำของเราขึ้นมา

เราจะสร้างโอกาสของเราขึ้นมาอย่างไร โอกาสข้างนอกนั้นเป็นเรื่องปัจจัยเครื่องอยู่อาศัย เราก็พยายามแสวงหาของเรา

โอกาสในหัวใจของเราเนี่ย มันทุกข์มันยาก มันทุกข์ยากขนาดไหน เวลามันเผารนใจตัวเอง ใจตัวเองโดนเผารนนี้ ไม่มีใครรู้ ไม่มีใครมา สัมผัสกับเรา แต่เราจะสัมผัสของเราเอง เราจะทุกข์ ของเราเอง มันจะเผารนหัวใจของเราเอง นี่เป็นความทุกข์ของเราเอง

เวลาความทุกข์เกิดขึ้นมา ใครจะช่วยเหลือเราได้ เราก็ต้องทนนะ ทนจนกว่ามันจะจางไป โดยธรรมชาติของมัน มันเป็นสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นมาแล้ว สรรพสิ่งนั้นต้องแปรสภาพไปโดยธรรมชาติของมันทนจนกว่ามันจะจางหายไปเอง แล้วก็ทุกข์ใหม่.. ทุกข์ใหม่..

เราจะทุกข์อยู่อย่างนั้น ไม่มีใครจะสามารถแก้ไขให้เราได้ แล้วเทียบเอาตรงนี้ขึ้นมา กับที่เราจะแก้ไขตรงนี้ขึ้นมา แก้ไขความเห็นจากภายใน มันจะไม่เศร้าหมอง มันจะไม่เจออยู่ในหัวใจของตัวเอง มันจะรื่นเริงของมันตลอดไป เพราะมันมีเครื่องอยู่อาศัย จากเครื่องอยู่อาศัยที่มันหงายมันหอยขึ้นมา

แล้วโอกาสที่จะประพฤติปฏิบัติขึ้นมา มันก็ต้องแสวงหา เป็นการแสวงหาจากข้างนอกเข้ามาก่อน

“สัปปายะ” ความสงบวิเวก เช่น ในการประพฤติปฏิบัติจะไปที่ป่าช้า ไปที่มันสงบวิเวก ไปที่นั่นเพราะอะไร เพราะว่าถ้ามันไปในที่นั่นแล้วขึ้นมา ความคิดมันจะไม่อิสระเสรี

“ทำไมถึงจำเป็นจะต้องไปอยู่ประพฤติปฏิบัติ ถ้าจะทำจริง ทำที่ ไหนก็ได้”

ทำที่ ไหนก็ได้ถ้ามันถึงเวลา แต่ถ้ายังไม่ถึงเวลา ก็ควรจะหาที่ก่อน เพราะอะไร “เพราะเป็นการก้าวเดิน” เหมือนเราเป็นโรคอยู่ ถ้าเรารักษาโรคหายนี่เราจะมีโอกาส ถ้าเราเป็นโรคเป็นภัยอยู่ แล้วเราไม่รักษาเป็นโรคเป็นภัยอยู่แล้วก็ปฏิบัติไปด้วย

อันนี้ก็เหมือนกัน ใจเราเป็นโรคอยู่ มันคิดไปตามประสา มันถึงต้องอาศัยสัปปายะ นั่นละสถานที่ที่เป็นสัปปายะ โอกาสของเราจะเกิดขึ้นจากตรงนั้น หมู่คณะเป็นสัปปายะ ครูบาอาจารย์เป็นสัปปายะ อาหารเป็นสัปปายะ

อาหารที่อยู่ที่เราจะคัดเลือกเอง ถ้าเราคัดเลือกมันจะเป็นสัปปายะกับเรา

สัปปายะ คือ กินแล้วมันไม่่วงเหงาหาวนอน มันพอทรงตัวอยู่ได้อันนั้นเป็นสัปปายะ อะไรที่ว่ามันเป็นสัปปายะ คือว่ามันมีกินเฉยๆ ไม่ได้มีมากหรือมีน้อย อย่างเช่น ใจมันนี่ มันทำให้เร่วงเหงาหาวนอน มันจะภาวนาไปไม่ได้ มันก็ไม่ใช่เป็นสัปปายะ สัปปายะเรื่องอาหารนี้มัน ก็อยู่ที่ธาตุขันธ์ อยู่กับการแสวงหาของเรา แล้วโอกาสของเราจะเกิดขึ้น มา มันต้องเป็นไปตามประสาโอกาสของเรา

ถ้าโอกาสของเราเกิดขึ้นมาแล้ว เราทำลายโอกาสของเรา เราก็เป็นเหยื่อของตัวเอง พลัดพรากจากโอกาสนั้นไป เหยื่อของตัวเองทำจนตัวเองทุกข์ยากในหัวใจ ในหัวใจของตัวเองจะทุกข์ยากมากทุกข์ยากจนมีความเผารนของหัวใจเกิดขึ้น

“ความเผารนของใจ” มันเผารนไปอย่างนั้น แล้วก็แก้ไขไม่ได้เห็นใหม่ ถ้าอย่างนี้ข้าวของเงินทองที่หามาแล้ว มันเป็นประโยชน์กับเราไหม ถ้ามันเป็นประโยชน์กับเรา มันต้องทำให้หัวใจเรารมเย็นเป็นสุข ขึ้นมาได้บ้าง มันก็ร่มเย็นเป็นสุขต่อเมื่อมันได้มาใหม่ๆ สิ่งที่ได้มาใหม่ๆ มันจะพอใจ แล้วมันก็ต้องแสวงหาต่อไป.. แสวงหาต่อไป..ไม่มีวันสิ้นสุด แล้วมันจะให้ความสุขกับใจได้อย่างไร

แต่ศีลธรรมมันให้ความสุขกับหัวใจ เริ่มต้น..มันจะขัดใจไปตลอด ขัดใจจนมันไม่สามารถจะเป็นไปตามประสามันได้

ถ้าไม่ขัดใจ.. มันก็เป็นไปตามประสา มันจะคิดตลอดไปอย่างนั้น ความคิดของมันจะเป็นร่องของมัน เห็นใหม่เหมือนแม่น้ำไหลไปตามร่องน้ำ ร่องน้ำนี้จะลึกหรือตื้นก็อยู่ที่ร่องน้ำของมัน นี่ก็เหมือนกัน ความคิดมันเคยผลัดไสออกไป มันเคยคิดออกไป มันจะเกิดขึ้นบ่อยแล้วมันจะคิดได้ง่าย เพราะมันจะเป็นร่องไปในหัวใจ หัวใจจะเป็นแผลใจไปตลอด แล้วคิดไปย่ำคิดย่ำทำอยู่อย่างนั้น ถ้าไม่มีศีลธรรมมันเป็นอย่างนั้น มันเป็นเรื่องของโลกโลกมันหมุนไปตามประสาของมัน แล้วมันเป็นไปอย่างนั้น

แต่ถ้าศีลเข้าไปกั้นตรงนี้ ไตร่ตรองตรงนี้ขึ้นมา มันจะเป็น ประโยชน์กับใจดวงนั้น ใจดวงนั้นจะพยายามพัฒนาเข้ามา พัฒนาเองนะ

“ปัจฉัตตัง” รู้จำเพาะตน มันต้องให้ใจเจริญขึ้นมา ถ้าใจเสื่อมสภาพไป ใจนั้นจะตกไปในที่ต่ำ มันเป็นเรื่องของใจดวงนั้นที่จะเป็นไป

“ปัจฉัตตัง” รู้จำเพาะตน ปฏิบัติได้หรือไม่ได้ใจ ถ้าคนที่ปฏิบัติได้มันจะพัฒนาขึ้นมา แล้วมันจะเข้าใจ แล้วมันอยากได้ ถ้าคนปฏิบัติไม่ได้ ปฏิบัติแล้วมันเป็นไปไม่ได้ มันก็อ่อนล้าขึ้นมา แล้วมันก็น้อยเนื้อต่ำใจ

ถึงบอกว่า อำนาจวาสนาที่เราทำมา เราเคยสะสมมา มันเป็น อำนาจวาสนาของใจดวงนั้น มันจะยากหรือมันจะง่าย มันขึ้นอยู่กับที่ ใจดวงนั้น ใจดวงนั้นเป็นผู้ที่ปฏิบัติ มันไม่ใช่ยากหรือง่าย เพราะเราปรารถนาหรือ

ที่เราปรารถนานี้เป็น “อธิษฐานบารมี” ปรารถนาในตอนนี้อยู่ ขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ขณะที่ประพฤติปฏิบัติอยู่ ขณะที่เราทำอยู่นี้ เราปรารถนาที่จะสร้างคุณงามความดี อันนี้เป็นเจตนาที่ดี

แต่ขณะที่ปรารถนาด้วยดีแต่หาความทะยานอยาก คือ มันไม่เป็นไปตามความเป็นจริง แต่เราก็แสวงหา เราก็ต้องการอย่างนั้นเราพยายาม เราต้องการจะเรียกร้องอย่างนั้น ความเรียกร้องอย่างนั้นเป็น “ตัณหาซ่อนตัณหา” ความเพียรของใจ มันจะเพียรใจ แล้วเราก็ไม่ได้อย่างเขา เราถึงบอกว่า “ต้องปฏิบัติโดยไม่หวังผล ปฏิบัติโดยธรรมชาติของมัน แล้วมันจะเป็นไปเอง”

ความเป็นไปเองนั้น มันจะเกิดขึ้นจาก “ความเพียร” เกิดขึ้นจากการประพฤติปฏิบัติ มันเกิดขึ้นจากตรงนี้ มันก็เป็นสมบัติ เป็น “ปัจจัยตั้ง” รู้จำเพาะใจ ใจมันจะรุ่มเย็นขึ้นมา มันต้องรุ่มเย็นอย่างนี้รุ่มเย็นจากการประพฤติปฏิบัติของเรา รุ่มเย็นจากความเป็นจริง จากภายในของเรา

ถ้าเราเป็นจริง เราทำของเราได้ มันก็เป็นความรุ่มเย็นของเราแล้วฆ่ากิเลสในหัวใจออกไป จะไม่เป็นเหยื่อของตัวเอง

ถ้าตัวเองพ้นจากความเปื้อนของตัวเอง พ้นจากความหลอกลวงของตัวเอง แล้วมันจะไปหลอกลวงใคร มันหลอกลวงใครไม่ได้ มันจะเป็นประโยชน์กับตัวเอง เป็น “ปัจจัยตั้ง” รู้จำเพาะตนขึ้นมา เป็นประโยชน์กับตัวเองก่อน แล้วมันจะเป็นประโยชน์กับสัตว์โลก ที่มันจะชี้ทางถูกต้อง

แต่ถ้าใจมันยังมีความมืดบอดในหัวใจ มันจะไปชี้ความผิดความถูกกับใครได้ มันชี้ไม่ได้หรอก มันจะเป็นทุกข์อยู่ตลอดไป แล้วมันจะเป็นเหยื่อของตัวเองตลอดไป เป็นเหยื่อของสัตว์โลก เป็นเหยื่อของวิญญูะ อยู่ในโลกนี้ตลอดไป เอวัง