

เทศน์เช้า วันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ณ วัดสันติธรรมาราม ต.คลองตากต อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

เวลาดูความเปลี่ยนแปลง ดูความเป็นไป แล้วเราคิดถึงย้อนกลับมาตัวเราสิ ถ้ามีความเปลี่ยนแปลง มีความเป็นไป นี่เป็นอนิจจังทั้งหมดเลย “สิ่งใดเป็นอนิจจัง สิ่งนั้นเป็นทุกข์” สิ่งที่เป็นทุกข์นะ คำว่า “เป็นทุกข์” เวลาเราพูดถึงเรื่องศาสนา เป็นทุกข์เรื่องศาสนา คือเรื่องอาหารของใจ นี่สิ่งนี้เป็นทุกข์ สิ่งที่เป็นทุกข์เตือนใจตัวเองไง ถ้าเราไม่เตือนใจตัวเอง เราจะเดินไปกับกระแสโลก แต่ขณะที่เราทำงานเราต้องเข้มแข็ง

เพราะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกไว้ ความเพียรชอบ ความเพียรของใคร? ความเพียรของเด็กๆ เด็กมันขยันหมั่นเพียร มันช่วยล้างถ้วยล้างจาน เด็กคนนี้เป็นคนดีนะ เด็กที่มันเกมันเร ความเพียรของเด็กๆ เด็กต้องให้มันไปเรียนหนังสือ ต้องให้มันมีหลักมีเกณฑ์ของมัน แล้วถ้ามันเกิดมาในครอบครัวที่เป็นสัมมาทิฐิ พ่อแม่ที่ดี พ่อแม่ที่มีปัญหา ถ้าพ่อแม่ที่มีปัญหา ลูกมันจะมีความทุกข์ใจของมันนะ ถ้าพ่อแม่มีความร่มเย็นเป็นสุข เห็นไหม นี่ความเพียรของเด็กๆ แล้วความเพียรของผู้ใหญ่ล่ะ

ความเพียรของผู้ใหญ่นี้ โลกนี้จะล้างพื้นทุกข์ด้วยความเพียร แต่ความเพียรของคฤหัสถ์ ถ้าเราประกอบสัมมาชีวะ เราขยันขันแข็งของเรา ทุกคนคิดแต่ว่ารายรับไม่พอกับรายจ่าย ๆ แต่เราคิดถึงว่า รายจ่ายถ้าเราประหยัด เรามัธยัสถ์ รายรับเข้ามามันจะเหลือมีส่วนที่เก็บไว้ ถ้ามีส่วนที่เก็บไว้ นี่เราคิดแต่ว่ารายรับน้อยๆ เราจะแสวงหาตรงนั้น ถ้ารายรับเราขนาดไหนแล้วแต่ รายจ่ายนี้เราต้องประหยัดของเรา แต่เรื่องการลงทุนมันเป็นอีกเรื่องหนึ่ง

เพราะว่าเวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนถึงเรื่องการหาปัจจัยมา เห็นไหม นี่เก็บไว้ส่วนหนึ่ง เลี้ยงชีวิตส่วนหนึ่ง เลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่ส่วนหนึ่ง ลงทุนส่วนหนึ่ง แล้วที่เหลือแล้วถึงฝังดินไว้ ฝังดินคือการทำบุญกุศลนี้ ทำบุญกุศลเพราะตรงนี้ตรงที่ว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีการเกิดขึ้นเป็น

ธรรมดา สิ่งนั้นต้องดับเป็นธรรมดา” มันเป็นกฎอนิจจังทั้งหมด สิ่งที่เป็นอนิจจังเป็นทุกข์ สิ่งที่เป็นทุกข์มันเวียนไป

ทุกคนแสวงหา ทุกคนพยายามแสวงหาเพื่อจะหาหลักความมั่นคงของตัวเอง แต่แสวงหาขนาดไหนมันก็เป็นอนิจจัง ความเปลี่ยนแปลงของโลกนะ คุณธุรกิจต่างๆ มันหมดอนาคต มันหมดอนาคตเพราะอะไร เพราะโลกมันเจริญขึ้นเรื่อยๆ นี่ความเสมอภาคตลอดไป

เมื่อก่อนสิ่งทีเวลามันเกิดขึ้น เวลาเดินเรือกัน ข่าวสารต่างๆ กว่ามันจะมาถึงนี่มันไกลมาก เดียวนี้มีอินเตอร์เน็ต มันกดทีเดียวทั่วโลกหมดเลย พอทุกคนเสมอภาคหมด ผู้ดี โพร่ต่างๆ มันก็เสมอภาคเท่ากันๆ ชีวิตมันจะมีอะไรละ ถ้าชีวิตนี้ไม่มีอะไร ความสุขของใจต่างหากละ

นี่เราแสวงหานะ ทุกคนต้องมีอำนาจ ทุกคนต้องการต่างๆ แสวงหานี้เราคิดว่าสิ่งนั้นเป็นความสุข สิ่งนั้นมีความต้องการ เห็นไหม มีความต้องการขนาดไหน มันเข้าไปแสวงหาความทุกข์นะ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้เป็นผู้ที่มีบุญญาธิการมหาศาลเลย เวลาพระอานนท์อุปัฏฐากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เวลาปรินิพพาน เวลาจะเดินไปกุสินารา ไปปรินิพพานนี้ผ่านไป เกวียนนั้นผ่านไป น้ำนี้ขุ่นมาก เวลาไปตักนี้น้ำขุ่นมาก ไม่ยอมตัก เพราะอะไร เพราะรักองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามากไม่ต้องการให้ฉันน้ำขุ่น จะให้ฉันน้ำสะอาด

“ตักเถิดอานนท์ เรากระหายเหลือเกิน”

เวลาไปตัก เห็นไหม มันจะใสเฉพาะบริเวณที่ตัก พระอานนท์เห็นปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เป็นความมหัศจรรย์มหาศาลเลย เพราะบารมีขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระอานนท์เป็นพระโสดาบันนะ ตื่นเต้นมาก “สิ่งใดไม่เคยมี ไม่เคยเป็น ได้เป็นแล้วพระเจ้าค่ะ”

สิ่งนี้มันเป็นความมหัศจรรย์มาก ไปบอกองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านะ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้ปกติ ไม่ตื่นเต้นเลย “มันเป็นปกติธรรมดา อานนท์ สิ่งนี้เป็นเรื่องปกติธรรมดา”

เราแสวงหาทุกๆ อย่าง เพื่อต้องการมีอำนาจ แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่า “อำนาจเป็นของร้อน” สิ่งที่เป็นของร้อนเพราะพุดเข้าไปแล้วมันไปแสวงหาสิ่งนั้น แต่สิ่งนี้มันเป็นที่ว่าย้อนกลับไปติ ย้อนกลับไปถึงว่าเป็นพระโพธิสัตว์ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นกษัตริย์ เป็นจักรพรรดิ เป็นหัวหน้าสัตว์ เป็นลิง เป็นหัวหน้าลิง เวลานั้นนายพรานเขาไล่ล่า เวลาเขาไล่

ล่านี้นี้ไปนะ แล้วไปถึงภูเขาคัด ถึงตัวนั้นนอนอยู่ข้างหนึ่ง เอาเท้าจับไว้ฝั่งนี้ แล้วเอามือจับไปจับ ฝั่งโน้น ให้ตัวเองเป็นสะพานนะ ให้ลูกน้องนี้ไต่ตัวเองไปให้พ้นออกไป แล้วตัวเองพยายามหลบ ออกไป

นี่เวลามีอำนาจเป็นผู้นำน้ำมันเป็นอำนาจในวิญญูะ ในคุณงามความดี เราต้องอาศัยคุณงาม ความดี แต่เวลาคุณงามความดี ธรรมะที่ละเอียด ธรรมะที่หยาบต่างกัน เวลาอย่างหยาบๆ เวลา อาหารเขาต้องการสิ่งที่มีรสชาติ ต้องอร่อยมาก เอร์รี่อร่อยกับคอของเรา แต่เวลาทางการแพทย์เขา ต้องมีคุณค่าทางอาหาร ต้องมีอาหารให้ครบหมู่ เวลาเรากินอาหารไป เดียวนี้เขายังต้องลดอาหาร ต้องผ่อนอาหาร

เราอ่านวารสารทางการแพทย์นะ หมอเขาบอกเลย เวลาคนไข้มานี้บอกให้ผ่อนอาหารๆ เพราะอะไร เพราะว่ามันกินเข้าไปแล้วพลังงานมันเหลือใช้มาก แล้วคนไข้ทุกคนจะบ่นกับเขาว่า เราอ่านแล้วจำแม่นเลย “หิวมากๆ” หมอก็บอกว่าหิวก็ผลไม้สักผลหนึ่งสิ เวลาตกเย็นมันหิวขึ้นมา ก็สัมผัสลูกหนึ่งอะไรอย่างนี้ เพื่อประทังความหิวอันนั้นไป นี่ความต้องการของใจมันต้องการมาก มหาศาล มันต้องการลิ้มรสอย่างนั้น

แต่ถ้ามันสงบใจขึ้นมา ถ้าใจสงบขึ้นมา มันมีหลักเกณฑ์ของมันขึ้นมา มันจะเข้าใจสิ่งนี้ มัน จะยับยั้งสิ่งนี้ได้ เวลาหมอเขาเห็นคุณค่าของมันว่าสิ่งนี้คุณค่าของอาหารมันเป็นอาหาร สิ่งที่ใช้ พลังงาน เหลือใช้ แต่เวลาเราเคยชินของเรา เราเคยชินเพราะเราเคยทำไง สิ่งที่เราเคยทำ ชีวิตนี้เป็นอย่างนี้ ความเคยชินไง ถ้าชีวิตคือความเคยชิน เราจะชินชากับชีวิตนี้ไป เห็นไหม ธรรมถึงมาเตือนใจตรง นี้

ถึงว่า ถ้าพูดถึงคนมีสติขึ้นมาให้กำหนดพุทโธๆ ไว้ ให้หาหลักเกาะของใจไว้ ถ้ามีหลัก เกาะของใจไว้ ถ้าคนมีหลักของใจ แล้วคนยอมรับว่าเรามันมีความผิดพลาด มันจะเริ่มแก้ขึ้นมา ความถูกต้องนะ จากโลกเรื่องหยาบๆ นี่ความถูกต้อง เวลาเรื่องของศีลธรรมจริยธรรม นี่ความ ถูกต้องของโลกเขา แต่ทำไมผู้ที่ประพฤติปฏิบัติต้องถือพรหมจรรย์ละ เห็นไหม ห้ามดูการละเล่น ดูการฟ้อนรำ ห้ามนอนในที่สูงขึ้นไป ห้ามนอน ห้ามเพื่ออะไรละ? ห้ามเพราะมันเคยชินใจ มัน ต้องการความสะดวกสบาย มันต้องการความเคยชินของมัน แล้วมันจะนอนจมอยู่ตรงนั้นไง ถ้า นอนจม มันไม่ตื่นตัว ถ้าคนมันตื่นตัวขึ้นมา มันจะละสิ่งนั้น

นอนกับพื้นกระดาน นี่ตามหลักการของหมอว่าดีมากเลย เพราะทำให้กระดูกมันพอดีของ มัน แต่ถ้าไปนอนที่สูงที่ใหญ่ กระดูกมันจะคร่อมมันจะอะไร มันจะขบกัน แต่โลกเป็นแบบนี้ไง โลกนี่เป็นสิ่งที่ว่าเป็นศักยภาพของเขา เขาต้องการการสนับสนุนของเขา เป็นโฆษณาสินค้าต่างๆ นี่กระแสโลกมันจะหมุนไปอย่างนั้น

ถ้าเรามีหลักของใจ เรากำหนดพุทโธๆ ของเรา ถึงที่สุดแล้วให้กำหนดมรณานุสติ “คนเรา เกิดมาต้องตายทั้งหมด ต้องตายทั้งหมด” ถ้าเรากำหนดอย่างนี้แล้ว ต้องทำงานไม่ใช่กำหนดนะ ถ้า เป็นกิเลสนะ พอกำหนดแล้วมันเฉา มันหงอย แล้วมันไม่ต้องการสิ่งใดเลย แต่นี่ต้องการเตือนสติ เตือนสติว่าเราไม่ต้องการเห่อเหิมจนเกินไป เราทำหน้าที่การงานของเราไป มันไม่เห่อเหิม มันมีความไม่ให้อใจนี้มันกว้าง มันทะยานอยากของมันไปจนเต็มแรงของมัน เรายับยั้งมันชั่วคราว มันอยู่กับเรา เรามีสติ ความคิดของเราก็มีสติ ความคิดของเราก็สมบูรณ์กับเรา นี่ชีวิตเป็นอย่างนั้น

อำนาจของโลกเป็นอำนาจของโลก แต่ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ สิ่งนี้เป็นเรื่องธรรมดาของเขา ถึงที่สุดแล้วทุกอย่างเป็นธรรมดา แต่ก่อนจะถึงธรรมดานี้มันลำบากมาก ก่อนจะได้ สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีการเกิดขึ้นธรรมดาต้องดับไปเป็นธรรมดา ความจะยอมรับการเป็นธรรมดา การยอมรับนะ ยอมรับด้วยปัญญา ไม่ใช่การยอมรับแบบหีนทับหญ้า การยอมรับแบบกคตัวเองไว้

ถ้ายอมรับสิ่งนี้มันจะเป็นธรรมของเราขึ้นมาในหัวใจ ยอมรับไง พอยอมรับสิ่งนั้นแล้วเรากันคว้าของเราขึ้นมา ยอมรับมันก็เริ่มหาตัวตนของเรา ความละเอียดใจ ความสุขที่หาได้กลางหัวใจนี้ อันนี้ประเสริฐที่สุด

ความสุขของทางโลกเขา เขาต้องไปทัศนاجر เขาต้องหาสิ่งใดๆ เป็นอามิสทั้งหมด ต้องมีสิ่งตอบสนอง ต้องมีสิ่งกระตุ้น ต้องมีสิ่งเร้า ถึงจะว่ามีความสุข แต่ในศาสนาของเรา ถ้าหัวใจของเรา เราประเสริฐของเราขึ้นมา เรากำหนดพุทโธๆ นี้จิตมันสงบขึ้นมาได้ เรามีสติ เรามรณานุสติ ขึ้นมา ตั้งใจขึ้นมา ความสุขหามาได้ในหัวใจนี้ เพราะมันสงบ มันพอใจ

ความสงบ การพักผ่อนของเราคือการพักผ่อนนอนหลับ การเป็นอยู่ของเรา นี่คือการพักผ่อนที่ดีที่สุด แล้วถ้าใจมันได้พักผ่อนจากความเป็นภาระแบกหาม อารมณ์ความรู้สึกใจ อารมณ์ความรู้สึก ความคิดนี้เป็นแขกจรมา ความคิดนี้มันเข้าไปกอดดวงใจนี้ตลอดเวลา แล้วเราปลงวางสิ่งนี้ได้ ความสุขอันนี้มหาศาล ไม่เจ้อด้วยอามิส

ความสุขด้วยอามิส เห็นไหม ต้องการค้นหาความทะยานอยากสิ่งใดก็แสวงหาสิ่งนั้นไป
ปรนเปรอมัน ปรนเปรอมันก็มีความสุข พอสมควรๆ ไปเรื่อยๆ นั่นเป็นอามิส เห็นไหม แล้วสิ่งนี้
มันสงบตัวลง เราคายมันออกเป็นสัมมาสมาธิใจ ถ้าจิตสงบอย่างนี้ นี่เรารู้จักตัวตนของเรา เรามี
ที่ตั้งของเรา แล้ววิปัสสนาเกิดขึ้นมา จะชำระกิเลสถึงที่สุดแล้วถึงว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีการเกิดขึ้น
เป็นธรรมดา” มันเห็นตรงนั้นใจ

กว่าจะเป็นธรรมดา เราต้องแบกหาม ต้องทำ ต้องสร้างมรรค ต้องพยายามทำของเรา รื้อค้น
ของเราเพื่อให้เห็นเป็นความธรรมดา เห็นจากจิตใต้สำนึก เห็นจากใต้ความรู้สึกอันนั้น มันจะ
ปล่อยวางทุกข์ต่างๆ ออกไปได้ นี่สิ่งที่หยาบๆ ก็อย่างหนึ่ง สิ่งทีละเอียดก็อย่างหนึ่ง นี่เราสร้างสม
ของเราอย่างนี้

นี่วันพระนะ เราก็ตั้งใจของเรา เราจะมีคุณค่าถ้าเราฟังธรรมอย่างนี้ แล้วเราเตือนสติของเรา
เราจะมีคุณค่ามาก ทำบุญกุศลก็เป็นส่วนหนึ่ง เพราะอันนี้เป็นส่วนกุศล เราทำบุญ นี่อาหารของเรา
ดำรงชีวิตของผู้ทรงศีล สิ่งนี้มันเป็นบุญมหาศาลเลย เพราะเราละสิ่งที่ว่าเป็นอาหาร เป็นการ
ดำรงชีวิตของเขา แล้วเราจะมีบุญกุศลใหม่ นี่บุญกุศลนี้แล้วก็สร้างสมขึ้นมา

“ทำไมเราทำบุญกุศลแล้วทำไมบุญกุศลไม่เห็นตอบสนองเราเลย เราไม่มีความสุขเลย”

ตอบสนอง ตอบสนองต่อเมื่อมันตอบสนองเป็นบุญเป็นผลแน่นอน แต่มันจะตอบสนอง
ตอนไหน เพราะเราเคยทำสิ่งต่างๆ มามหาศาลเลย นี่ตอบสนองส่วนหนึ่ง แต่การประพฤติปฏิบัติ
ต้องเป็นปัจจัยตัดตั้ง เป็นหัวใจที่ประพฤติปฏิบัติเอง เห็นไหมความคิดอันนี้ละเอียดเข้าไปๆ จนถึงที่สุด
จิตนี้จะไม่เกิดอีกเลย เป็นธรรมดาทั้งหมด จิตนี้คงที่ของมัน มันคงที่

สิ่งนี้มี เพราะในศาสนาพุทธเท่านั้น ศาสนาพุทธสอนเข้ามาถึงในหัวใจ เข้ามาถึงการ
ขับเคลื่อนของใจ การเกิดและการตาย การเป็นไปของสัตว์โลกต่างๆ จิตนี้มันเป็นผู้เจ้าเรือน
ทั้งหมด มันเป็นคนพาไปทั้งหมด ทำมาถึงสิ่งนี้ นี่ศาสนาสอนตรงนี้

อาหารของกาย คือปัจจัย ๔ เครื่องอาศัย

อาหารของใจ คือธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

แล้วถ้าเป็นกรรมของเราก็จะมีความสุขมาก ไม่ต้องยืมใครมา เกิดจากใจของเรา เราสร้างขึ้นมาของเราเอง แล้วเราสร้างสมขึ้นมา เราทำขึ้นมา จนถึงที่สุด เอโก ชัมโม กรรมนี้เป็นเอกอันหนึ่งแล้วจะไม่มีสอง ไม่มีมีดสว่าง ไม่มีเกิดและตาย หนึ่งเดียวตลอดไป เป็นความสุขเสมอกับใจดวงนี้ตลอดไป

สิ่งนี้ใจของเรามีทุกข์อยู่ตลอดไป เวลามันสุขมันก็สุขได้ เพราะผลของมันคือเกิดจากตรงนี้ไง เราถึงมีโอกาส ทุกอย่างมีโอกาสเท่ากัน เราถึงต้องมีคุณค่า ชีวิตเรามีคุณค่าเพราะมีหัวใจ ถ้าหัวใจดีจะดีมาก ถ้าหัวใจมันเศร้าหมอง เวลาคนเขาเบียดเบียนกันก็เกิดมาจากความคิดของเขานี้แหละ แต่ถ้าเราทำของเรา เราไม่เบียดเบียนตนด้วย เพราะเราสร้างสมขึ้นมาอย่างดีที่สุด เราทำบุญกุศลขึ้นมาเพื่อเรา แล้วปฏิบัติเพื่อเรา ถึงที่สุดใจเราจะประเสริฐที่สุด ขณะตนเองยอดเยี่ยมที่สุด เอวัง