

# ใจหนาว

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

เทศน์เช้า วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๑

ณ วัดสันติธรรมาราม ต.คลองตากคต อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

เวลาเราร้อนเรารู้จักอาบน้ำอาบทำ เวลาหนาวเรารู้จักหาผ้าห่มมาห่มเวลามันหนาว แต่เวลาหนาวใจ หัวใจมันหนาว เวลาเราหนาวขึ้นมาเนี่ย เราว่าห่วย เรากังวลนี้หนาวใจ เวลาร้อนใจ เห็นไหม เวลามันโกรธ เวลาร่างกายมันหนาวมันร้อนนี้เรารู้จักผ่อนคลายมัน หาเครื่องบำรุงให้มันได้ เพื่อจะหลบหลีกไป แต่เวลาหนาวหัวใจนะมันหนาวอยู่ข้างใน รักษาไม่ได้ เราแก้ไม่เป็น เห็นไหม ในเรื่องศาสนาสำคัญตรงนี้

เวลาเรื่องอาหาร เห็นไหม เราใส่ปากใส่ท้องนี้ มันต้องใช้คำข้าวเป็นอาหาร อาหารของใจ มันใช้อารมณ์เป็นอาหาร แต่อารมณ์อันนั้นเราก็เสพแต่อารมณ์ที่มันพอใจ นี่ศาสนาเข้าไปแก้ไข ตรงนั้น ศาสนามีประโยชน์มาก ฉะนั้นคนที่เข้ามาในศาสนาเขาถึงขวนขวาย เห็นไหม ทางโลก เขาประสบความสำเร็จแล้ว เหมือนกับอาจารย์ว่า “ลืมหินข้างเดียว” ถ้าทางโลกประสบความสำเร็จ เราลืมหินข้างหนึ่ง แต่ตาอีกข้างหนึ่งยังไม่ลืมหิน เรายังไม่ถึงบั้นปลายของชีวิตหรอก ถ้าถึงบั้นปลายของชีวิตมันจะว่าห่วยนะ ตอนนี้อยู่ทุกคนยังคิดว่าตัวเองยังหนุ่มยังสาวอยู่ เวลาโอกาสมันยังมีอยู่ เราคิดว่าเรายังอยู่ตลอดไป

แต่เวลาจะพลัดพรากออกจากร่างกายนี้ จิตจะหลุดออกจากหัวใจ คนตายนี้ เขาว่าคนตายกัน ๆ ตายคือว่ามันตายไป เวลาตายไป เห็นไหม คนตายมันหมดลมหายใจก็ตายไป แต่ทางศาสนา ถ้าปฏิบัติถึงที่สุดแล้วมันไม่มีการตาย จิตดวงนี้มันก็ออกจากร่างไปเสวยภพที่ใหม่ของมัน ถ้าเราได้สร้างบุญกุศล เวลาเราหนาวเราหาผ้าห่มมาเพื่อจะห่ม เพื่อจะให้เราได้อบอุ่นขึ้นมา

บุญกุศลอันนี้ก็เหมือนกัน เวลาจิตออกจากร่างไป ถ้ามีบุญกุศลไปนี้ มันก็ได้อันนี้เป็นเครื่องอาศัยไป เราออกจากบ้านมา เรามีอะไรติดเนื้อติดตัวมา ถ้าเราออกจากบ้านมา เรามีเงินมีทอง

ติดตัวมานี้ การเดินทางเราก็อบอุ่นในหัวใจ เราออกจากบ้านเรามีแต่ตัวเปล่า ๆ นะ จะขึ้นรถขึ้นรา เราก็มองมืออะไรจะเป็นค่าเดินทาง ค่าอาหารของเรา

ถ้าออกจากบ้านเรามีเงินมีทองมา มีอะไรเราก็มือของเราเอง เราแก้ไขของเราเองได้ หัวใจจะออกจากร่างไป เห็นไหม มีบุญกุศลอะไรจะติดตัวนี้ไป บุญกุศลในหัวใจนี้ เราทำบุญกุศล เขาบอกบุญกุศลทำเพื่ออะไร? มันสร้างสมบารมี สร้างสมบารมีไปแล้วมันก็จะให้อบอุ่นไป ความหนาวของใจมันก็เริ่มเข้ามา ความหนาวของใจมันก็มีที่มัน มีที่ยึดที่ถือ

คนจะไปนี้ เกิดมาต้องตายหมด ตายแล้วต้องเกิดหมด ไม่มีดวงใดเลยที่ตายแล้วไม่เกิด เว้นไว้แต่พระอรหันต์เท่านั้น พระอรหันต์เท่านั้นตายแล้วไม่เกิด นอกนั้นตายแล้วเกิด เกิดแล้วตาย แต่ในสังขารความจริงแล้วไม่มีอะไรตาย ไม่เห็นมีอะไรตาย มันเปลี่ยนสภาวะ เราเกิดมาเป็นคน เราก็คือได้เป็นคน พอจิตนี้ไปเสวยสถานะใหม่ มันก็ได้สถานะใหม่ไป ๆ สถานะนั้นมันจะดีหรือจะเลวนั้น มันต้องอาศัยบุญกุศลอันนี้ขับส่งไป

ถ้าเรามีบุญกุศลของเรา สถานะของเราจะสมควรแก่เรา แล้วจะมีความสุขในหัวใจ พอสมควร ไม่หนาวในหัวใจมาก ไม่เข็ญเย็นในหัวใจ มันมีที่พึ่ง ไม่ว่าจะเหว เราว่าเหวกกันนะ แม้แต่สโมสรสันนิบาตที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอก เราอยู่ในสโมสรสันนิบาตมีการ สนุกสนานรื่นเริง แต่กลิ่นลึกของหัวใจ ลึก ๆ ในหัวใจว่าเหว่ทุกดวงใจ เพราะจากนั้นไปแล้วมัน ต้องต่างคนต่างแยกย้ายแล้วพลัดพรากจากกันไป แล้วก็มาพบกันใหม่

นี่คือว่าความเมา เมาในอาการที่มันแปรสภาพอยู่ เราไม่รู้จักของมัน เราเมาอยู่กัน ตลอดเวลา นิกรรมเมา ธรรมะไม่เป็นเช่นนั้น ธรรมะว่าให้ทาน ให้ศีล ให้มีทานมีศีล แล้วมีปัญญา การใคร่ครวญนี้เพื่ออะไร เวลาเราพลัดพรากจากสิ่งใดนี้ เราจะเสียใจของเรามาก เราพลัดพรากจาก สิ่งนั้น ทุกคนเวลามาหาพระหาเจ้านะ ทำบุญกุศลแล้วมันพลัดพราก มันไม่สมหวัง สิ่งที่ปรารถนา ก็ไม่ได้...

นี่มันไปมองแต่สิ่งที่เป็นเครื่องอยู่อาศัย เห็นไหม ไม่มองคู่ตัวตน สิ่งที่มีเราก็คือมีเราก่อน มีเราเราเติบโตขึ้นมาเป็นเรา เรามีหนึ่งของเราในหัวใจของเรา เราถึงจะมีสถานะไปรับสิ่งของต่าง ๆ ที่สถานะต่าง ๆ ที่เราได้รับขึ้นมา เพราะมีเราขึ้นมา ลืมเรา พอเราอยากได้สิ่งใดแล้วเราลืมตนเอง นี่ไง สึล สมาธิ ปัญญา เกิดจากตรงนี้ ปัญญาทำให้เรารู้จักเข้ามา เห็นตัวตนของเรา ทำความสงบของใจเข้ามา จิตที่สงบเข้ามา พอจิตสงบเข้ามาจะรู้ว่านี่คือเรา สิ่งต่าง ๆ ที่ว่า นาย ก. นาย ข. นั้นสมมุติทั้งหมด สิ่งที่เป็นเราไม่มีใครสมมุติ แต่เข้าหาได้ยาก

จากความที่ว่าใจมันหนาว หนาวเพราะว่ามันไม่มีที่พึ่ง มันเสพแต่อาหารที่เป็นพิษ คนเราเป็นไข้ แต่กินแต่ของแสลงตลอด มันอยากสิ่งที่ว่ามันต้องให้มันเหนื่อยล้าใจ ใจนี้อยากแสวงหาการแสวงหาอันทำให้ใจนี้เหนื่อยล้าไปตลอด กำหนดพุทโธ ๆ นี่เป็นอาหารใหม่ อาหารที่ว่าเป็นธรรมรส เรานึกพุทโธขึ้นมา ใจก็กินอารมณ์นี้เป็นอาหาร มันเกาะตรงนี้เข้าไป

จนความสงบของใจนี้ เห็นไหม กลับมาที่ตัวตนของเรา กลับมาที่เราก่อน มีเราแล้ว เราค่อยหาการแก้ไข ว่าแก้ไขเชื้อไป เราไม่มีอะไรกันเลย แล้วเราก็จะแก้ไข เราก็ว่า “เราอยากจะไม่หนาว ๆ” มันเป็นความคิดว่า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกไว้ว่า ธรรมนี้เป็นความสงบของใจ ธรรมนี้เป็นที่อยู่ของใจ

เราก็คาดคะเนไปๆ ถึงว่ามันไม่เข้าถึงเนื้อของใจ มันไม่สามารถประสบได้ด้วยใจ ใจไม่สามารถประสบได้ เป็นคำบอกเล่า เป็นคำจินตนาการขึ้นไป มันก็เป็นประโยชน์อันหนึ่ง ประโยชน์ที่ว่า เราฟังธรรม ๆ อยู่นี้ก็เป็นการยืมมา ชุบมือเปิบใจ ครูบาอาจารย์แสวงหามาทั้งชีวิต ทุ่มชีวิตเข้าไปแลกมา พอแลกมาก็มาบอกให้เราฟัง เราก็จำเข้ามา จำมา แล้วเราพยายามจะทำให้ได้ อย่างนั้น นี่ใจมันจะไม่หนาวเพราะจิตมันมีที่พึ่ง จิตนี้ตั้งมั่น ในพระไตรปิฎกบอกว่า ถ้าจิตมีสถานะเป็นที่พึ่งได้ มันจะเหมือนมีบ้านมีเรือนของใจ ใจนี้ไม่เคยมีบ้านมีเรือน

เปรียบเหมือนเราอยู่กลางทะเลทรายตลอด ทั้งร้อน ทั้งหนาว กลางวันก็ร้อนมาก กลางคืนก็หนาวมาก แล้วก็ยืนอยู่อย่างนั้น ไม่สามารถจะแก้ไขสิ่งใด ๆ ได้ เราสร้างสิ่งที่หัวใจมีที่พึ่งอาศัย อยู่กลางทะเลทรายแต่มีที่หลบแดดหลบลม ตอนกลางคืนมันก็จิตตั้งมั่น พอตั้งมั่นมันรุ่มเย็นในหัวใจ

พร้อมเย็นในหัวใจ นี่ไง สัมมาสมาธิ จิตตั้งมั่นแล้วควรแก่การงาน การใคร่ครวญ การที่ว่าเชื้อของใจ ๆ ทุกคนปรารถนาอยากจะคิดให้มีความสุข อยากจะคิดถึงทำคุณงามความดี แต่ทำไมมันคิดไม่ได้? มันคิดไม่ได้ก็เพราะเหตุนี้ไง เหตุที่มีเชื้อคือว่าความเคยใจ ความเคยใจมันเคยเป็นอย่างนั้น สันดานมันเคยอยู่อย่างนั้น มันจะคิดออกไปอย่างนั้น

เห็นไหม จิตนิสัยคนไม่เหมือนกัน โทสจริต โมหจริต รากจริต จิตคนไม่เหมือนกัน พอไม่เหมือนกันนี้ประสบบ้างใดมันจะให้ค่าต่างกัน ถ้าคนโทสจริตเห็นสิ่งใดขัดใจมันจะให้ค่า ก็ว่ามันจะเดือดร้อนมาก ร้อนมาก ใจร้อนมาก แต่ถ้ารากจริตละ มันเจอสิ่งที่มันหลงมกไป นี่มันเจอสิ่งใดมันให้ค่า ก็ว่ามันดูคืด้มมากกว่ากัน ใจถึงว่าพอให้ค่านี้มันก็เอาความสะเทือนใจมาให้มากกว่ากัน มันให้ค่าไปแล้วมันก็สะเทือนใจไป นี่เชื้อของใจ เราต้องกลับมาทำตรงนั้น พยายามกลับมา

ศาสนาสอนสอนเข้าไปตรงนั้น เห็นคุณค่าของศาสนา พอความละเอียดของศาสนาเข้าไป ใจมันสัมผัสศาสนา จนใจนี้เป็นศาสนาเสียเอง นางวิสาขาเป็นคฤหัสถ์นะ ทำไมเขาเรียกนางวิสาขาเป็นพระ พระโศดาบัน นางวิสาขาเป็นพระ พระเพราะใจดวงนั้นเป็นพระ วันนี้วันพระ เราอยากสร้างพระขึ้นมาในใจของเรา

นี่สมมุติสงฆ์ เห็นไหม เราได้เปลือกมาก่อน พอโยมคิดอยากจะประพฤติปฏิบัติ เห็นไหม ออกมาเป็นประพฤติปฏิบัติ ผู้ชายก็ออกบวช พอออกบวชมาได้สมมุติสงฆ์ ได้สถานะมา ได้เพศของพระมา สมมุติสงฆ์ เพศหญิง เพศชาย เพศสมณะ ได้เพศมาแล้วก็บวชหัวใจเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง ถ้าไม่บวชหัวใจ หัวใจนั้นก็ยังไม่เป็นพระ

ถ้าเป็นพระขึ้นมา เราทำบุญกุศลนี้ พระ...เป็นพระที่ใจขึ้นมา พระที่ใจเพราะใจนั้นถึงตัวศาสนา ศาสนากับใจเป็นเนื้อเดียวกัน มีที่พึ่งเข้าไปจนใจนั้นเป็นศาสนาเข้าไป พุทโธ ธัมโม สังโฆ เรากราบรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งของเรา เป็นที่พึ่งที่อาศัยนี้เราเกาะเกี่ยวไปก่อน พระสารีบุตรพูดกับพระว่า “ไม่เชื่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า” จนพระไปฟ้ององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่าพระสารีบุตรนี้เป็นมิฉนาคัญญูไปแล้ว ไม่ยอมเชื่อองค์

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จนองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเรียกพระสารีบุตรมาด้วย ต่อหน้าแล้วถามว่า

“สารีบุตร เธอไม่เชื่อเราหรือ?”

“เมื่อก่อนนั้นเชื่อมาก”

ด้วยศรัทธาความเชื่อ เพราะตัวเองยังไม่ถึงฝั่ง ฟังพระอัสสชิมาเป็นพระโสดาบันมา แต่เชื่อในหัวใจอันละเอียดยังมีอยู่ ก็พยายามประพฤติปฏิบัติ ฟังองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพูดกับหลาน พัดอยู่ที่ถ้ำนะ ไม่พอใจสิ่งใด ๆ ทั้งหมด หลานของพระสารีบุตรไปต่อว่าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพราะว่าเอาพระสารีบุตรมาบวช ไม่พอใจสิ่งใด ๆ ในโลกนี้ ไม่พอใจทั้งหมด เขาจะบอกว่าเขาไม่พอใจตรงนี้เขาไม่กล้าพูด เพราะอำนาจขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้สูงมาก ไม่พอใจสิ่งใด ๆ ในโลกนี้ทั้งหมด องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่า

“ถ้าเธอไม่พอใจสิ่งต่าง ๆ เธอต้องไม่พอใจอารมณ์ความคิด ความที่คิดไม่พอใจเขานั้นด้วย สิ่งที่เกิดไม่พอใจเขามันก็เป็นวัตถุอันหนึ่ง เพราะมันเกิดขึ้นจากใจ ถ้ามันจับต้องได้”

พระสารีบุตรพาดองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอยู่ตรงนั้นนะ คำพูดคำนี้ ธรรมข้อนี้ทำให้พระสารีบุตรเป็นพระอรหันต์ขึ้นมา พอเป็นพระอรหันต์ขึ้นมา ใจดวงนั้นมันเข้าสัมผัสธรรมความเป็นกับความเชื่อมั่นต่างกัน ถึงว่าไม่เชื่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

“เธอไม่เชื่อเพราะอะไร?”

“เพราะข้าพระพุทธเจ้าเห็นเอง รู้เอง สัมผัสเอง ใจนั้นเป็นศาสนาเอง ใจนี้เป็นธรรมในหัวใจเอง จะต้องเชื่อสิ่งใด”

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่า พระสารีบุตรนี้พูดถูกต้อง ไม่เชื่อ ความเชื่อนั้นเป็นศรัทธา ความจริงที่ใจสัมผัสนี้เป็นเรื่องจริงที่ใจนี้สัมผัสกับธรรมอันนั้น ถึงว่าสิ่งนั้นเป็นความ

จริง พระพุทธเจ้าบอกว่าสาธุด้วยนะ รับประกันว่าสิ่งนี้ถูกต้อง ถ้าใจถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ โดยใจเองแล้ว เราไม่ต้องถึงรัตนตรัยภายนอก

ถ้าเรายังไม่ถึง ใจเราไม่ถึงที่สุด เราก็ต้องอาศัยพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พระธรรมคือ คำสั่งสอน ความเห็นของเรานี้ว่าดี ๆ ดีเพราะเชื่อมั่นซบไส มันไม่ดีจริง มันถึงว่าเชื่อศาสนา ก่อนแล้วว่าดี ดีในศีลในธรรม พอดีในศีลในธรรมแล้ว พอประพฤติปฏิบัติไปความเห็นเราก็ผิดเข้าไป มันจะแก้ไขเข้าไปเรื่อย แก้ไขเชื่อสิ่งต่าง ๆ ที่มันรกรุงรังหัวใจนี้หลุดออกไป ใจนี้ถึงเป็นธรรมจริงใน หัวใจของเรา มันถึงได้ไม่หนาวใจ

ใจนี้จะอบอุ่นมาก จะมีความสุขมาก ไม่ต้องการสิ่งใด ๆ ในโลกนี้เลย ไม่ต้องการสิ่งใดที่เป็นทั้งโลก ในโลกและสิ่งที่เป็นทิพย์ มันจะพอใจของมันอิมในหัวใจ นี่คือหลักของศาสนา นี่คือที่พึ่งของพวกเรา นี่คือเป้าหมายของชาวพุทธ นี่ชาวพุทธหวังตรงนี้มาก หวังตรงนี้แล้วบุญกุศลนี้ วัฏวนนะ เกิดตาย ๆ ไม่มีที่สิ้นสุด

แต่ถ้าทำชาตินี้ปัจจุบันนี้ถึงที่สุด ดับตรงนี้ได้จะไม่เกิดไม่ตาย วัฏวนนะหลุดออกไปจากใจ โดยธรรมชาติ ใจนี้เป็นอิสระ แล้วมีอยู่ สิ่งที่มีอยู่ เรากลัวกันใจ ว่าปฏิบัติถึงที่สุดแล้วมันจะไม่มีอะไรเลย หหมด ว่าง แล้วมันจะไปหาความสุขที่ไหน เพราะเราปรารถนาสิ่งที่มีอยู่ เราถึงต้องพลัดพราก ต้องเจ็บปวดตลอด สิ่งนั้นไม่มีสิ่งใด ๆ เข้าไปสัมผัสได้ มันถึงคงที่ของมัน ไม่อาศัยสิ่งใด ๆ ในโลกถึงความเจ็บปวดไม่มี เรารักเขา เราปรารถนาถึงเขา นี่ความรัก

“ที่ใดมีความรัก ที่นั่นมีความทุกข์”

“ที่ใดมีการสงวนรักษา ที่นั่นต้องรักษาให้มันทุกข์”

“สิ่งใดต้องสงวนรักษา สิ่งใดต้องพยายามระคองไว้ สิ่งนั้นเป็นทุกข์ทั้งหมดเลย”

แล้วทำลายสิ่งนี้ออกทั้งหมดเลย มันกลับเป็นเมตตาจ้าจุนโลก ไม่ใช่รัก เป็นความเมตตาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมตตาครอบ ๓ โลกธาตุ ครอบไปหมดเลย แล้วครอบเรา สัตว์โลกตัวหนึ่งด้วย เราก็อยู่ในความเมตตาของท่าน เพื่อจะให้เราพ้นทุกข์จากอันนั้น อันนี้เราก็

เป็นสัตว์โลกตัวหนึ่ง เราก็พยายามจะแสวงหาถึงธรรมอันนั้นให้ได้ ถ้าถึงอันนั้นแล้วใจเรามันจะ  
รุ่มเย็น ใจจะอบอุ่นโดยธรรมชาติ เอวัง