

สุขภาพจิต

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

เทศน์เช้า วันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๓

ณ วัดสันติธรรมาราม ต.คลองตากคต อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

วันเกิดเนาะ วันนี้วันเกิด เกิดมานี้ เวลามันเกิดมามีกายกับใจใจ ถ้าร่างกายวิการ เห็นไหม ร่างกายวิการหรือหัวใจวิการ สุขภาพจิตนะ ถ้าร่างกายพิการ ร่างกายไม่ดีนี้ ทำให้สุขภาพจิตมันเสียหายได้ เพราะมันทุกข์มันร้อนใจ แต่เวลาค้นที่ว่าสุขภาพจิตไม่ดี เห็นไหม สุขภาพจิตไม่ดี ทำไมร่างกายแข็งแรงมากเลย

เวลาสุขภาพจิตมันเสียนี้ ร่างกายนะไม่ค่อยให้ผลสักเท่าไร แต่ถ้าร่างกายเสียนี้มันให้ผลกับจิตใจมากเลย คนนั้นจะมีความน้อยเนื้อต่ำใจมาก ถ้าร่างกายไม่ดีนะ มันมีความทุกข์ หัวใจของมัน มันจะกังวลไปตลอดเลย แต่เวลามุมกลับกันนะ มุมกลับกันคนที่ว่าหัวใจผิดปกติไปนี้ เขาจะเข้มแข็ง ร่างกายเขาจะอุดมสมบูรณ์ไปเลย เพราะกำลังของเขาเหลือใช้หมดเลย เพราะจิตมันไม่มาอยู่กับเรา คนเราถึงพูดกันไง ว่าอยากจะเป็นคนสติไม่ดี ว่ามันเป็นคนสบายใจ

ไม่จริงหรอก มันเป็นตัวอย่างนั้น ปกติของมนุษย์เราเราเป็นมนุษย์ ปกติของมนุษย์นี้ปกติของเรา สุขภาพจิตที่ดีหรือไม่ดีนี้ มันต้องพยายามรักษาของเรา การเกิดเป็นมนุษย์นี้สำคัญมากเลย เราได้เกิดเป็นมนุษย์นะมันมีหัวใจกับร่างกาย แล้วถ้าหัวใจร่างกายปกติด้วย ถ้าปกตินี้ มันปกติของเรา เราก็ทำคุณงามความดีของเราไปได้ตามความเห็นของเรา คนที่ฉลาด คนที่มีปัญญามาก อยู่ในทางโลกนี้มันก็ประกอบอาชีพมีความสำเร็จมาก ทำอะไรก็ได้เปรียบนะเพราะมันมีปัญญา นี้ความสำเร็จของเรา ในทางโลก เห็นไหม อันนั้นนะบุญกุศล ว่ามีบุญกุศลของเดิมสะสมมา

คนเราทำเหมือนกัน บางคนประสบความสำเร็จ บางคนไม่ประสบความสำเร็จ เห็นไหม โอกาสของคนไม่เหมือนกัน จังหวะและเวลานี้ บางคนมาพอดีเวลาเศรษฐกิจขาลงอย่างนี้ ทำไมไม่

สมกับตัวเองอยากปรารถนาเลย แต่บางคนเวลาจบการศึกษามานี้ มันพอดีขึ้นไป เห็นใหม่ นี่บุญกุศลมันสร้างมาอย่างนั้น

นี่บุญกุศลภายนอก ทำให้เรามีปัญญาขึ้นมา ทำให้เราชวนขวยทำคุณงามความดี คนจะชวนขวยทำคุณงามความดีนะ นี่โอกาส คนเลี้ยงลูกจะรู้เลย ถ้าลูกเราคนไหนดี คนไหนหยาบ คนไหนที่มีความรับผิดชอบสูง เห็นใหม่ บางคนไม่มีความรับผิดชอบเลย จะสอนอย่างไรก็แล้วแต่ นี่มันสะสมมาจากหัวใจดวงนั้น หัวใจดวงนั้นได้เกิดได้ตายมา ทุกดวงใจนี้ได้เกิดได้ตายมาตลอด

แล้วเกิดมาแล้วนี่ เราเกิดมาปัจจุบันนี้ มันก็เป็นว่าร่างกายสมบูรณ์ จิตใจก็สมบูรณ์ เห็นใหม่ นี่สุขภาพจิตสมบูรณ์ แต่สมบูรณ์ขนาดนี้มันก็เป็นเรื่องของโลกเขา เรื่องของโลกคือเรื่องของวาสนา เรื่องของวาสนาได้เกิดมาพบพุทธศาสนา แต่สุขภาพจิตมันจะสูงขึ้นไปอีก เห็นใหม่ นี้ ตโป จ ฌมมจริยา จ ในมงคล ๓๘ ประการที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนไว้ใจ ไม่คบคนพาล อเสวนา จ พาลานํ เห็นใหม่ เราปกติของเราแล้ว เรามีปัญญาของเราแล้ว เรายังต้องมีที่เปรียบเทียบกับเลย เป็นมงคลกับชีวิตของเรา

ถ้ามงคลกับชีวิตของเรานะ ไม่คบคนพาล คบแต่บัณฑิต เกิดในประเทศอันสมควรนี้มันสมควรไม่สมควร เกิดในเมืองไทย เห็นใหม่ อุดมสมบูรณ์ไปหมด ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว อุดมสมบูรณ์ แล้วยังเกิดที่ว่าผู้ปกครองอยู่ในศีลในธรรมอีก เราจะมีความสุขของเราไปเรื่อย นี่เกิดในประเทศอันสมควร อันนั้นเป็นโลกนะ

แต่ถ้ามาเกิดในประเทศอันสมควร เห็นใหม่ นี่มีพุทธศาสนา มีศาสนา คนป่วย คนเราป่วยแล้วไม่มียานี้ อยากอยู่ เวลาป่วยรู้จักว่าป่วยอยู่ อยากจะเอาตัวออก อยากจะให้หายป่วย แต่ไม่มียามันก็ไม่หายป่วย ก็ต้องทนทุกข์ทรมานไป บางโรคป่วยแล้วหายเองได้ บางโรคป่วยแล้วหายเองไม่ได้ ถ้าไม่รักษาต้องตายไป นี่ถ้าไม่มียาทำอย่างไร นี่เราเกิดในประเทศอันสมบูรณ์ เกิดในประเทศอันสมควร มีพุทธศาสนาไป มียาจะทำให้เราพ้นออกไปจากกิเลสได้ เห็นใหม่ นี่เกิดในประเทศอันสมควร

แล้วนี่สุขภาพจิตดีแล้ว มีความฉลาดในโลกแล้วนี่ มันจะมีความฉลาดในการเอาตัวรอดใหม่ นี่ตรงนี้สำคัญมาก ฉลาดในการเอาตัวรอด เห็นใหม่ เพราะว่าเอาตัวรอด เราไม่รอดก่อนหรือกะ เกิดมานี้ จะมั่งมีศรีสุขขนาดไหน หาไปขนาดไหนนะ แต่ลองถามหัวใจตัวเองนี่ ตั้งปัญหาขึ้นมา มันจะสะกิดใจทันทีเลยว่า “ความสุขอยู่ที่ไหน?” ถามตัวเองว่าความสุขอยู่ที่ไหน มันจะเริ่มคิดเลยว่า อะไรคือความสุข

ถ้าว่าวัตถุสิ่งของ สิ่งที่เราปรารถนา เราอยากได้ ความคิดอยากที่ว่าปรารถนาอย่างไรพยายามแสวงหาจะเป็นความสุข มันได้มามันมีความสุขชั่วคราว นี่พระพุทธเจ้าสอนไว้ ถ้าคนเรามีคบอดก็มองไม่เห็น เห็นใหม่ สุขด้วยอามิสใจ สุขด้วยสิ่งที่ปรารถนาแล้วสมความปรารถนาคือเป็นสุข แต่มันของชั่วคราว

แล้วความปรารถนาคือมันมีความพอไหม? ความปรารถนาคือมันไม่มีความพอ นี่สุขภาพจิตมันดีมันดีของมันไปประสาของว่ามันเกิดดับของมันเอง มันคิดของมันเอง แต่ไม่มีอะไรเข้าไปทำมัน ถึงว่า “ตโป จ ธรรมจริยา จ” ตโป ตบะธรรม เห็นใหม่ ตบะธรรมเข้าไปพยายามควบคุมใจของเราให้สุขภาพจิตนี้มันดีขึ้นมา สุขภาพจิตปกติมันก็เป็นปกติของมัน

แต่สุขภาพจิตตัวนี้ ถ้ามันใช้ของมันขึ้นไป มันเกิดดับ ๆ แล้วมันก็ใช้พลังงานออกไปตามประสาโลกเขา โลกเขาจะว่ากันไง เราเกิดมาแล้ว เราก็ใช้ชีวิตของเราไปให้มีความสุขในโลกนี้มันก็พอเพียงเกิด ไม่ต้องไปแสวงหาอย่างอื่นเลย เห็นใหม่ นี่คิดกันได้แค่นั้น คิดกันแบบว่า คนตาบอดจูงคนตาบอดใจ เด็ก ๆ จุงเด็ก ๆ ใจ ไม่มีผู้ใหญ่ พระพุทธเจ้าถึงสอน บอกว่า “ถ้าในหมู่โคนันมีโคที่ฉลาด จะสามารถพาโคนันข้ามแม่น้ำได้ ไม่ไปเจอน้ำวนเจอกกระแสน้ำพัดไป”

อันนี้ก็เหมือนกัน เราเกิดมาเจอพุทธศาสนา เจอพระพุทธเจ้าวางไว้ เห็นใหม่ ข้ามพ้นไปเกิดตาย ๆ มันเกิดตายนี่ เวลาเกิดตายมันไม่ข้ามพ้น วัฏวนใจ เกิดดับ ๆ ธรรมชาตินั้นก็เกิดดับเพราะอะไร? เพราะพลังงานของจิตมันใช้ไป มันคิดไป เวลาพลังงานมันใช้ไปก็หมดไป หมดไปก็คิดขึ้นมาใหม่ เพราะมันไม่รู้จักตาย พลังงานอันนี้มันเป็นพลังงานของใจที่มันไม่รู้จักตาย เกิดดับ ๆ แล้วขั้น ๕ สามใช้ขึ้นไป ๆ ทำไมว่าขั้น ๕ สามใช้ขึ้นไปล่ะ?

ถ้าเป็นสัตว์อื่นมันมี เห็นไหม ชั้น ๔ ชั้น ๑ มันมีไม่แน่นอน เราเกิดในวัฏสงสาร ในวงวนของชีวิตนี้ ในวัฏฏะ ในนรก ในสวรรค์ ในมนุษย์เรา นี่เราเกิดมาเป็นมนุษย์ มนุษย์นี้มีการทางเลือกให้มีทางออกได้ เพราะมีศาสนาให้เราทางออกได้ไง ถึงว่านี่ ตโป จ คือทำใจของเราให้สงบ จากหัวใจที่มันเกิดดับที่มันใช้พลังงานของมันไปโดยธรรมชาติของมันนะ เราควบคุมมัน เห็นไหม ควบคุมไม่ให้มันใช้ไปพลังงานของมัน

เช่น มันจะคิดไปฟุ้งซ่านไป คิดตลอดไปนี่ เราบอกว่าเวลางานให้เป็นเวลางาน หหมดจากเวลางานแล้วให้มันอยู่กับความสงบ ให้มันสะสมพลังงานในตัวมันเอง พลังงานที่มันเคยเกิดดับใช้ตลอดไป มันเกิดมาแล้วมันก็สะสมในตัวมันเอง สะสมในตัวมันเอง เห็นไหม

ในคำบริกรรมของเราเนี่ย เวลาเราคิดเราคิดไป จบกระบวนการหนึ่งเราคิดเรื่องอะไรเรื่องหนึ่ง มันจะหมุนออกไปเรื่อย ๆ เราคิดพุทโธ ๆ ๆ อยู่กับที่ หรือเราคิดอานาปานสติอยู่กับที่ พลังงานนั้นมันจะสะสมอยู่ที่ตัวเราเอง นี่สะสมไว้ สะสมไป พอสะสมขึ้นไปนี่ มันจะมีพลังงานขึ้นมา ถึงบอกว่า สุขภาพจิตมันจะดีขึ้นตรงนี้ไง

สุขภาพจิตจะต่างกับสุขภาพจิตจากข้างนอกเลย สุขภาพจิตจากข้างนอกนี่คิดไป เหนื่อยมาก เหนื่อยไปมันก็หยุดยั้งไม่ได้ เราจะหยุดยั้งความคิดเราไม่ได้ มันจะคิดไปตลอด แล้วเราก็บอกว่า มันเป็นอย่างไร แต่ในศาสนาบอกนี่คือแขกจรมา อารมณ์นี้ หัวใจกินอารมณ์เป็นอาหาร กินความคิดนี้เป็นอาหาร กินความคิดเป็นอาหารมันก็แสดงตัวออกมา เหมือนน้ำ ถ้าเจือด้วยสีจะเห็นว่าน้ำนั้นสีอะไร ถ้าน้ำนี้ใสอยู่ในแก้วเราจะมองไม่เห็นน้ำนั้นสีอะไรเลย

ฉะนั้นอย่างนี้พอมันเจือด้วยอารมณ์ขึ้นไป มันก็เหมือนกับแขกจรมา พอแขกจรมาเขาก็รับแขกไป รับแขกไปก็ฟุ้งซ่านไป ๆ นี่ธรรมชาติของใจเป็นแบบนี้ ถ้าไม่มีศาสนาเราก็ไม่คิดว่าเราจะใช้ประโยชน์จากใจดวงนี้ได้อย่างไร ใช้ประโยชน์จากใจดวงนี้คือว่า ให้มันสงบเข้ามา พยายามใช้คำบริกรรมให้สงบเข้ามา ๆ เห็นไหม สุขภาพจิตจะดีขึ้น ดีขึ้นเพราะอะไร? เพราะมันเป็นอิสระกับตัวเอง

แต่ก่อนว่าแขกจรรยาเราก็ไม่รู้ว่าเป็นแขกจรรยา อารมณ์เกิดขึ้นเราก็ไม่รู้อารมณ์ เราคิดของเราไป ๆ เราว่าเป็นเรา เราคิดไปตลอด เรากับแขกนั้นทำงานร่วมกันไปตลอดเลย ทำงานร่วมกันมันก็ฟังชานออกไป ๆ เห็นใหม่ แต่ทางโลกว่าเป็นคนที่ฉลาด คนที่ใช้ปัญญาความคิดเพื่อประกอบอาชีพ ประกอบอะไรไป แล้วมันก็เผาตนเองไปพร้อมกัน

ถ้าประกอบอาชีพด้วยความเป็นธรรม เห็นใหม่ มีอำนาจวาสนาแล้วทำเป็นธรรม อันนั้นเป็นธรรม แต่มันคิดแล้วมันหยุดไม่ได้ มันฟังไป ๆ มันออกไปนี่ อันนั้นเป็นกิเลส กิเลสคือสิ่งที่ไม่เป็นไปตามธรรม ธรรมะคือสิ่งที่เกิดขึ้น เราทำประกอบธุรกิจนั้นถูกต้อง ทำคุณงามความดีแล้วมันได้มา เพราะเราทำคุณงามความดีแล้ว มีเหตุต้องมียผล

แต่สิ่งที่มันคิดเกินกว่านั้นไปนั้นคือตัณหา แล้วหยุดไม่ได้ ถึงว่าหยุดตัวนี้ต่างหาก โทษมันอยู่ตรงนี้ พอเราให้คำบริกรรมเข้าไปนี่ จากที่ว่ามันกินอารมณ์เป็นอาหาร ก็กินพุทโธคำบริกรรมเข้าไป เห็นใหม่ นี่กินพุทโธคำบริกรรมเข้าไปมันก็เป็นอิสระเข้ามา เพราะคำนี้เป็นธรรม ธรรมไม่เหมือนโลก โลกมันสืบทอด มันมีอารมณ์โลก เห็นใหม่ ประโลมโลก อารมณ์ที่ประโลมโลกมันจะคิดไป ฟังชานไป เสียใจไปกับเขา

แต่คิดเหมือนกัน แต่คิดในคำบริกรรมพุทโธ ๆ ๆ มันตัดออก มันสะสมเข้ามา พอมันสะสมเข้ามาก็เป็นอิสระ จากที่ว่าแขกจรรยา ทำงานกับแขกโดนแขกลากไป โดนอารมณ์กระชากลากไป นี่ลากหัวใจไป แล้วหัวใจไม่ไป เห็นใหม่ นี่สุขภาพจิตต้องดีกว่าเก่า ดีกว่าเก่าเพราะตัวเองต้องรู้เองด้วย ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน บังคับตั้งรู้จำเพาะตน หัวใจมันจะปล่อยสิ่งนั้นออกมาแล้วมันจะเป็นอิสระเข้ามา เห็นใหม่ นี่สุขภาพจิตดีขึ้น

ตโป จ ฐมฺมจริยา จ นี้เขาว่า ทำความสงบของใจนี้เป็นตโป จ เป็นตโป เป็นตบะธรรม ตบะธรรมมันก็เผาไหม้ เผาไหม้หัวใจ เผาไหม้กิเลส นั่น กิเลสมันเป็นเนื้อในนะ มันเหมือนเชื้อโรค มันอยู่ที่ร่างกายของเรา เชื้อของวิภูษะ ยางเหนียวนี้ตัดหาความทะยานอยาก มันอยู่ในหัวใจ มันไม่อยู่ที่แขนนั้น แขนนั้นเป็นอารมณ์ที่ห่อหุ้มหัวใจไว้ เพราะหัวใจนี้เป็นมนุษย์ มันก็เลยมีธาตุ ๔ และขันธ ๕ เห็นใหม่ ห่อหุ้มตัวนั้น

นี่พอมันเข้ามาถึงเนื้อของใจ มันผ่านจากสิ่งที่ห่อหุ้มเข้าไป ผ่านจากบรรยากาศของจักรวาล เข้าไปถึงตัวของแกน ตัวของโลก นี่ก็ผ่านจากบรรยากาศของแขกที่มันควบคุมใจ จากชั้น ๕ เข้าไปถึงตัวใจ นั่นนะมันจะไปแปลตรงนั้นอีกทีหนึ่ง นี่ต่อไป จ ฌ มุมจริยา จ แปลตรงนั้น ถึงพรหมจรรย์ใจ เผาใจดวงนี้ถึงพรหมจรรย์ เผาใจดวงนี้ถึงที่สุดใจ ถึงที่สุดแห่งทุกข์

แต่ถ้าเราตีความ คำว่า “เผา” คือว่าการจذبจ้องอยู่ มันไม่ใช่ การจذب การจ้องอยู่คือการควบคุม ควบคุมให้ใจนี้มีพลังงานขึ้นมา ควบคุมให้ใจนี้เป็นอิสระจากแขก เห็นไหม แล้วต้องใช้วิปัสสนาคือว่า เข้าไปชำระ ใช้นานี้ มักคะทางอันเอกนี้ เข้าไปทำลายเชื้อภพของหัวใจ สิ่งที่มีมันสะสมอยู่ในใจดวงนั้นนะ สิ่งที่มีมันสะสมอยู่ ทำลายจนออกจากใจ ใจนี้เป็นอิสระจากแขกจรมานั้น เป็นอิสระมีความสุขอันหนึ่ง สุขภาพจิตอันนั้นจะดีขึ้นมากเลย มากกว่าสุขภาพจิตที่ว่าอยู่เป็นจี๋เข้าเป็นทาสเขา เห็นไหม เป็นอิสระชั่วคราว

แต่สุขภาพจิตที่ตบะธรรมนั้นเผาจนถึงพรหมจรรย์ถึงสิ้นสุดของเชื้อโรคนั้นนะ เป็นอิสระเสรีจากหัวใจนี้ สุขภาพจิตอันนี้มันยิ่งกว่าสิ่งที่ปรารถนาใด ๆ ของสัตว์โลกทั้งหมด คือว่าความสุขที่แท้จริงมันอยู่ตรงนั้นใจ สุขภาพจิตของเราจะดีขึ้นไปเรื่อย ๆ ถ้าเราสนใจ อานาจาสนาอยู่ที่เราสนใจของเรา เราสนใจแล้วเราไขว่คว้าของเรา เราจะทำของเราได้

ถ้าเราทำของเราได้ก็เป็นสมบัติของเรา สมบัติของหัวใจดวงนั้นนะ หัวใจดวงนั้นเป็นที่ว่า ถ้ามันมีติดบอดมันจะไม่มีการไฝหา มันไม่มีการตรึงตรอง ไม่มีการหาทางออก แต่ถ้าหัวใจดวงไหนมีการหาทางออก มันตรึงตรองอยู่ เห็นไหม มันตรึงตรองนะมันต้องมีทางไป มีคต้องมีสว่าง ทุกข์ต้องมีสุข สิ่งที่มีมันมีแล้วมันเป็นอดีตไปแล้ว มันเป็นอดีตไปแล้ว ปัจจุบันนี้ทำให้ได้ดีขึ้นมาแล้วผลจะเกิดในปัจจุบันนั้น แล้วปัจจุบันนั้นมันจะเคลื่อนไปในอนาคต

อดีตอนาคตนั้นสิ่งที่เราแก้ไขไม่ได้ เราแก้ไขในปัจจุบันธรรมนี้ ในเหตุการณ์ที่หัวใจมันพอใจทำ แล้วแก้ไขที่ตรงนี้ แล้วมันจะสิ้นสุดทุก ๆ อย่าง อันนั้นเป็นผลของสิ่งที่เราเชื่อมั่นและทำของเรา มันจะเป็นผลกับดวงใจดวงนั้นนะ ดวงใจของชาวพุทธเรานี้แหละ เอวัง