

เทศน์เช้า วันที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๔๗

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ณ วัดสันติธรรมาราม ต.คลองตากต อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

คูลี วันนี้วันพระนะ วันพระเป็นวันทำบุญกุศลกัน เวลาทำบุญกุศลกันเพื่ออะไร? เพื่อความสุขความสบาย แล้วเวลาเราทุกข์เรายาก เราต้องการความสุขความสบายนะ ต้องการปัจจัย ๔ เครื่องดำรงชีวิตให้เรามั่นใจในชีวิตของเรา

แต่คนที่ปฏิบัติ เวลาวันพระวันเข้าเฝ้าอาหารนะ เราอยู่ในป่า ถ้าวันพระ จะต้องเนสัชชิก ทุกวันพระไป อดอาหารด้วย แล้วคนนอนด้วย แล้วถวายครูบาอาจารย์ไป การอดนอนผ่อนอาหาร เป็นเรื่องปกติ เป็นเรื่องธรรมดาเลยละ แต่เวลาเราประพฤติปฏิบัติ เวลาเราอยู่ทางโลก เราเข้าใจ เห็นไหม กินอิ่มนอนอุ่น มีการปรนเปรอเรา สิ่งนี้คือความสุขใจ

ก่อนที่เราจะออกบวช เพื่อนๆ เขาบอกนะ บอกว่าไม่เชื่อหรือกว่าเองจะไปมีความสุขได้อย่างไร เขาบอกว่าเขากินวันละ ๓ มื้อ ๔ มื้อ เขาจะมีความสุขของเขามาก แล้วเองบวชไปเองต้องไปกินมือเดียว มันจะมีความสุขไปได้อย่างไร เขาไม่เชื่อนะ นี่เวลาคัดค้านกัน คนไปกินมือเดียว มันจะมีความสุขไปได้อย่างไร ในเมื่อเขากิน ๓ มื้อ ๔ มื้อ เขาอยู่ทางโลก เขามีความสุขของเขา แล้วเรามาตัดแปลงตนเพื่ออะไรละ เพราะเราเห็นคุณประโยชน์นะ

เวลาอดนอนผ่อนอาหารนี้ไม่มีใครบังคับ เราเห็นประโยชน์ของมัน เวลาเราประพฤติปฏิบัติ เราอยากมีความสุขอันละเอียดของใจ ถ้าใจละเอียดขึ้นมา มันต้องการอะไรละ? มันก็ต้องพยายามหาทางให้มันผ่อนปรนธาตุ ๔ ชั้น ๕ ใจ ถ้ามันเข้มแข็ง มันมีกำลังมาก มันก็จะกดถ่วงเรา ถ้ากดถ่วงเรา ความสุขของใจมันไม่เกิด ถ้ามันจะทำความสุขของใจให้เกิด เราก็ต้องผ่อนอาหาร ต้องทำให้ให้ธาตุ ๔ ชั้น ๕ มันเบาตัวลง ให้มันไม่มีกำลังกดเราหนักไป แต่ถ้าทำอย่างนั้นบ๊อบ โลกมันก็มองต่างไป นี่มันมองต่างคนละแง่ใจ แ่งหนึ่งคือความสุข คือว่าความพอใจของเรา มันก็

แสวงหามาเพื่อมันตลอดไป แต่แง่หนึ่ง การสละออก การได้บุญกุศล การได้ความสุขของเราคือ การที่เราสละออก ความพะรุงพะรังนี้เราสละออก แต่มันสละออกด้วยอะไรดี

เช่นเมื่อวานนี้เขามาถาม น่าสงสารมากนะ เป็นข้าราชการเกษียณอายุ แล้วจะประพฤติปฏิบัตินะ ปฏิบัติกับครูบาอาจารย์ของเขา ยุบหนอพองหนองตลอดไป เขาบอกว่าอาจารย์ของเขา ประกันว่าเขาเป็นพระอรหันต์กันนะ มหาหรานี่ว่าเป็นพระอรหันต์ แล้วบอกว่าเข้าถึงนิพพานแล้ว แต่ทรงนิพพานไว้ไม่ได้ เกินญาณ ๑๖ เพราะอะไร เพราะเวลานั่งขึ้นมา เวลากินข้าวอยู่มันก็ตลก กว้างก็ได้ มันก็ลงมานได้ ถ้างงอย่างนี้ ญาณ ๑๖ เข้าถึงนิพพาน แต่ทรงตัวไว้ไม่ได้ แต่เขาไม่เชื่อ เขามาหาเรา เขาไม่เชื่อ เขาถามว่า เป็นไปได้ไหม

เราบอกว่า เป็นไปไม่ได้เลย ถ้าจะเข้าถึงนิพพาน เข้าถึงอรหันต์ได้ มันต้องตัดสังโยชน์ ขึ้นมาก่อน

เขาก็ถามว่าตัดสังโยชน์อย่างไร

ตัดสังโยชน์มันตัดที่ใจดี ถ้าใจมันพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม แล้วมันปล่อยวางสิ่งต่างๆ เข้ามา มันจะตัดสิ่งนี้เข้ามา

เห็นไหม การประพฤติปฏิบัติ ถ้าถึงเวลาครบครูบาอาจารย์ ถ้าครูบาอาจารย์สิ่งนั้นมันเป็นสิ่งที่ผิดพลาด ขนาดเราไม่ปฏิบัตินะ เราเข้าใจของเราทางโลก เราก็จะหาความสุขของเราทางโลก แต่เวลาประพฤติปฏิบัติขึ้นมา ครูบาอาจารย์ก็ชี้ไปในทางที่ผิด แล้วเราก็เชื่อไปในทางที่ผิด

แล้วเวลาเรามาอดนอน เรามาผ่อนอาหาร มันทำเพื่อใครล่ะ? มันทำเพื่อเรานะ ทำเพื่อตัดแปลงตน เราต้องตัดแปลงตน เอาอำนาจของเราเอาไว้ นะ เอาใจของเราไว้ในอำนาจของเรา เราเอาใจของเราไว้ในอำนาจของเราได้อย่างไร ในเมื่อมันต้องการสิ่งต่างๆ เราต้องปรนเปรอมัน เหมือนกับกองไฟที่มันลุกไหม้อยู่ เราใส่ฟืนเข้าไปขนาดไหน มันยังโชติช่วงชัชวาล แล้วเราก็เข้าใจว่าอันนี้เป็นความสุข แล้วเวลามันเกิดความร้อนขึ้นมาจากกองไฟนั้น แล้วจะให้มันเป็นสุขในหัวใจ มันเป็นไปได้อย่างนั้นละ ในเมื่อเราปรนเปรอมัน

แต่เวลาเราเริ่มจะชักฟืนออกไปจากกองไฟเพื่อให้ไฟนั้นมอดลงๆ ทางโลกเขาก็บอกว่าอันนี้เป็นอรรถกถาญาณุโยค การประพฤติปฏิบัติต้องลงทุนลงแรงขนาดนี้เชียวหรือ ต้องถือศีลขนาดนี้เชียวหรือ ต้องฉันทมือเดียวหรือ

ฉันมือเดียว คนประพฤติปฏิบัติเขายังอดอาหารนะ เขายังผ่อนอาหารเพื่อจะให้ร่างกายมันไม่มีกำลังมากเกินไป ถ้าร่างกายมีกำลังมากเกินไป ร่างกายหิวโดยธรรมชาติของมัน หิวอันนี้มันเป็นความหิวของสิ่งที่ว่ามันเป็นธรรมชาติของเรา เวลาเรากินข้าวกลางวันของเราเต็มที่แล้วมันก็ยังหิวของมันได้โดยความเคยชินของมัน แต่อันนี้เราอดมัน เพื่อจะให้มันไม่ทับร่างกาย มันจะหิว เราก็ทนเอา ความทนเอาเพื่ออะไรล่ะ? เพื่อให้ใจมันสงบได้ เพื่อเอาความสุขอันละเอียดกว่านั้นไป

เวลาเราทำงาน เราทำงานของเรา เราแลกไปด้วยเหงื่อของเรา แลกด้วยกำลังของเรา เราต้องการอะไรล่ะ เราต้องการผลงานอันนั้นใช่ไหม ถ้าผลงานอันนั้นเป็นทางธุรกิจ ผลงานนั้นเราซื้อขายออกไป มันเป็นเงินตราขึ้นมา เราก็ได้ประโยชน์ขึ้นมาใช่ไหม นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราแลกด้วยกำลังของเรา เราแลกด้วยกำลังของเราละ เวลาเดินจงกรม เวลานั่งสมาธิ เวลาทำภาวนา นี่แลกด้วยกำลังของเรา เพราะเราต้องลงทุนลงแรงด้วยความคิดของเรา ด้วยความพยายามดูใจของเรา เพื่อให้ใจเราสงบขึ้นมา มันก็เหมือนมีสินค้าขึ้นมา แล้วเราจะซื้อขายอย่างไร เราจะทำวิปัสสนาขึ้นมาอย่างไร สิ่งนี้ต่างหากมันถึงจะเข้าไปตัดสังโยชน์ได้ ถ้ามันเข้าไปตัดสังโยชน์ สิ่งที่เป็นไป สิ่งที่เกี่ยวข้องของใจ

นี่เราแพ้มันตลอดนะ มันต้องการสิ่งใด มันก็ให้เราแสวงหาสิ่งนั้น มันต้องการสิ่งไหน เราก็วิ่งหามาเพื่อมัน ปรนเปรอมันตลอด สิ่งนี้มันข่มขี้เรามาตลอด แต่เวลาจิตเราสงบขึ้นมา เราจะไปละสิ่งนี้ นี่สังโยชน์มันขาด ขาดตรงนี้ไง ขาดตรงหัวใจนั้น หัวใจนั้นมันแสวงหาสิ่งใด มันยึดมันถือมันสิ่งใด

มันยึดมันถือมันนะ มันเหมือนกับมันนั่งอยู่ในใจของเรา แล้วสั่งให้เราทำตลอดไปนะ มันเหมือนกับกองบัญชาการ มันสั่งเรา แล้วเราก็ต้องทำตามมันตลอดไป ทำตามมันตลอดไป สิ่งนี้มันเป็นสิ่งที่แสวงหา แต่ถ้าเป็นเรื่องของบุญกุศล เป็นเรื่องของกรรมดี สิ่งนี้เป็นเรื่องที่ว่าเราสร้างบุญกุศลมา มันมี มันก็มีโดยธรรมชาติของมัน สิ่งนี้มีโดยธรรมชาติ เราไม่ได้ปฏิเสธ แต่ค้นหาความทะยานอยาก คือว่ามันไม่เป็นไปตามธรรมชาตินั้น แล้วเราดิ้นรน ความดิ้นรนนั้นมันก็ขัดเคืองใจแล้ว ความขัดเคืองใจมันเป็นทุกข์เข้ามา

วันพระวันเจ้า ทำบุญกุศลขึ้นมาจากภายนอก มันก็ทำบุญกุศลขึ้นมาจากภายนอก สิ่งนี้เราอาศัยทานเป็นอามิส สิ่งนี้เครื่องดำเนินไป เราฝึกฝนเข้าไป มันทำไป เหมือนกับเตาไฟมันมี ๓ เถ้า ทาน ศีล ภาวนา แล้วหม้อแกงเราตั้งบนนั้น มันจะมันคงขึ้นมา เห็นไหม ทานของเราทำเพื่อเราไป

ถ้าเราสละทานขนาดไหน มันมีความสุขใจ มันมีความพอใจของเรา ความเคยชินอันนี้ บุญอันนี้มัน เกิดขึ้นมา แล้วมันละเอียดขึ้นไปเป็นทิพย์ขึ้นมา เป็นทิพย์ เห็นใหม่ เราลองคิดถึงเราทำบุญดี จะกี่ ปีก็ชาติก็แล้วแต่ อาหารนี้สดๆ ใหม่ๆ ตลอดไป เราคิดขึ้นมา เห็นใหม่ ความคิดอันนี้เวลาเราตาย ไป มันเกิดเป็นทิพย์ ความคิดอันนี้เวลาคิด อาหารอันนี้

เวลาทวดเขากินอาหารกัน อาหารของเขาไม่ใช่อาหารเป็นคำข้าวอย่างนี้ อาหารของเขา เป็นวิญญาณาหาร นึกสิ่งใดจะมีสภาวะสิ่งนั้นตลอดไป อิมพอใจกับสิ่งนั้น เป็นทิพย์ทั้งหมดเลย แต่เรายังมีชีวิตอยู่ ร่างกายเราต้องการอาหาร แต่หัวใจเราคิดถึงบุญกุศลของเรา สิ่งนั้นจะเป็น สดๆ ใหม่ๆ ไม่เคยบอบสลายไปเลย นี่เป็นทิพย์ใจ สิ่งนี้เป็นอามิสขึ้นมา นี่ทาน

มีศีล ถ้ามันคิดของมันมากเกินไป มันคืนรนของมันมากเกินไป เราก็บอกว่าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกให้เรา มีศีล ๕ ศีล ๕ เราไม่คิดออกไปจนเกินกว่าศีล ๕ นั้น ถ้านักบวช ขึ้นมาก็มีศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ศีลอันนี้ขึ้นมา บังคับตนขึ้นมา เพราะมันเกิดมโนกรรมใจ ความคิดที่ มันคิดโดยกำลังของมัน มันคิดได้แรงมาก ใจของเราเหมือนกับข้างสารที่ตักมัน มันคิดขนาดไหน มันต้องการขนาดไหนนะ มันคืนรนของมันไป ศีลจะให้มันสงบตัวเข้ามา ถ้าสิ่งนี้สงบตัวเข้ามา มโนกรรมไม่เกิด เราไม่คิดฟุ้งซ่านออกไป เรามีความสบายใจ

คนรณะ ขณะที่เวลาสบายใจๆ เขายังสบายใจได้โดย เพราะใจมันไม่คิด แต่อันนั้นมัน ไม่มีสติควบคุม มันถึงไม่เป็นเอกัคคตารมณ์ มันถึงไม่เป็นสมาธิ แต่ถ้าจิตของเราควบคุมเข้ามา สิ่ง นี้มันเหมือนกับคนที่มีกำลังใจ จิตสงบเข้ามาแล้วมีกำลังด้วย กำลังอันนี้จะเป็นประโยชน์มาก จะ ทำงานได้ ถ้าเราใช้กำลังนี้ออกไป แต่ถ้าเราไม่ใช่กำลังอันนี้ไป เราก็จะไม่เห็นกำลังของมันเลย มัน จะสงบเข้ามาเฉยๆ แล้วมีความสุขของมันเฉยๆ มันเฉยๆ แล้วมีความสุขเฉยๆ แล้วมันก็จะ เป็นอนิจจัง สรรพสิ่งในโลกนี้เป็นอนิจจัง สมบัติทั้งหลายที่เป็นอนิจจัง สิ่งใดเกิดขึ้นมา สิ่งนั้นตั้งอยู่ สิ่งนั้นดับโดยธรรมชาติของมัน นี่เป็นอนิจจังทั้งหมด

แต่ถ้าผู้ที่ฉลาดใจ เจอครูบาอาจารย์ ถ้าจิตมันสงบเข้ามา เวลามันออกไปรู้ต่างๆ พยายาม สังเกตมันว่ามันออกไปรับรู้อะไร มันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร ความคิดเกิดขึ้นมาได้ อย่างไร นามธรรมนี้ สิ่งที่เป็นความเกิดดับ นามธรรมนี้มันเกิดได้อย่างไร มันจับต้องได้อย่างไร แล้วถ้าเรา ใคร่ครวญสิ่งนี้ สิ่งนี้ถ้าเราไม่มีสติสัมปชัญญะ มนุษย์เรา สิ่งนี้มันเป็นธรรมชาติของมัน ใช้โดย ธรรมชาติของมัน พวกหมอเขาจะเข้าใจเรื่องสิ่งนี้มาก เพราะสิ่งนี้มันเกิดดับ มันมีอยู่โดยธรรมชาติ

ของมัน เพราะเวลาจิตเภท เวลาหมอทางจิตเขาเข้าใจสิ่งนี้ได้ เขาสามารถขุดได้นะ ขุดอดีตของ คนไข้นั้นก็ได้ สามารถกระทำได้ นี่เป็นนามธรรมทั้งหมดเลย แต่เขาก็อาศัยยาไปกดสมอง กด ต่างๆ เพราะเขาเป็นหมอ เขาคิดได้ขนาดนั้น

แต่ถ้าเราวิปัสสนาเข้าไป เราไปเห็นสภาวะแบบนั้น ละเอียดกว่าหมอ เพราะเรารักษาตัวเรา เองนะ อตุตา หิ อตุตโน นาโถ คนเป็นที่พึ่งแห่งตน คนเห็นของตน คนแก้ไขของตน คนพอใจ ตั้งแต่เริ่มต้นเป็นชาวพุทธ ตั้งแต่เริ่มสละทานออกไป คนพอใจอันนี้ ตนต้องการความสุขอันมั่นคง ความสุขของโลกนี้ ความสุขเครื่องอาศัยกัน ความสุขของสังคม ความสุขของปัจจัย ๔ เครื่อง อามิสนี้ ถ้าบุญกุศลมี มันก็มีโดยธรรมชาติของมัน ขาดแคลนขนาดไหน ถ้าเรามีใจของเรามั่นคง แผ่นดินธรรมแผ่นดินทองใจ

ถ้าหัวใจเป็นธรรม สิ่งที่ว่าแผ่นดินทอง มันจะขาดเหลือ หรือมันจะเจริญ มันจะมี มากมายขนาดไหน มันก็บริหารสิ่งนั้นได้ ถ้าแผ่นดินนี้ไม่เป็นแผ่นดินธรรม เงินทองให้เท่ากับใจ ดวงนั้นได้ ทำให้เสียหายได้ แผ่นดินธรรมต่างหากสำคัญกว่าแผ่นดินทอง ถ้าแผ่นดินธรรมมัน สำคัญขึ้นมา มันจะขาดมันจะแคลนขนาดไหน มันไม่ขาดไม่แคลน เราจะต้องพยายามของเราเลย เราต้องอดอาหาร เราต้องผ่อนอาหารของเรา เพื่อจะให้มันเข้ามาถึงจากภายในให้ได้ สิ่งนี้มัน ละเอียดอ่อนมาก ถ้าเราปรนเปรอกันทางโลก ปุณฺชนคนหนาด้วยกิเลส ถ้าจิตสงบเข้ามาเป็น กัลยาณปุณฺชน คือปุณฺชนที่ควบคุมใจของตัวเองได้ ไม่ติดในรูป รส กลิ่น เสียง

รูป รส กลิ่น เสียง ได้ยินสิ่งใดมีการพ้อนรำที่ไหน ไปที่นั่น มีงานสิ่งใด ไปที่นั่น ปุณฺชน ควบคุมใจไม่ได้ แต่ถ้าเป็นกัลยาณปุณฺชนนะ สิ่งนั้นมันก็เป็นชั่วคราว ไปให้เหนื่อยร่างกายหรือ เสียเวลาต่างหาก เราไปแล้วเรากลับมา เราได้อะไรขึ้นมา ไปดูเขาทั้งเหนื่อยทั้งเสียเวลา ทั้งเอา อารมณ์มาสะสมใจทั้งหมด เห็นไหม กัลยาณปุณฺชนก็ไม่ไปตามเขา มีการเล่นที่ไหน มีมหรสพที่ ไหนก็ไม่ไปตามเขา สัตว์จะบริสุทธิ์เข้ามา นี่กัลยาณปุณฺชนควบคุมใจได้ แล้วเป็นคนที่ยั่งยืน เป็นคนที่รักษาใจตัวเองไว้ได้ แล้ววิปัสสนาขึ้นมา ความสุขอันละเอียด ตัดสังโยชน์อย่างนี้ จะตัด สังโยชน์จากใจ จะตัดที่ใจตรงนี้ แล้ววิปัสสนาเข้ามา ปล่อยวางต่างๆ ปล่อยวางเข้ามา ถ้าเห็นจริง นะ

ถ้าเห็นไม่จริง มันก็เป็นตังคปหาน มันชั่วคราว ปล่อยวางชั่วคราวๆ เราจะต้องไม่ ประมาทสิ่งนี้ การทำงานของเราต้องมีความละเอียดรอบคอบของเรา งานที่ละเอียดรอบคอบ คนที่

สุขุมคัมภีรภาพเขาทำงานของเขา เขาจะไม่ค่อยผิดพลาดของเขา แต่ถ้าเรามักง่าย เรามักง่ายของเรา เราจะทำผิดพลาดของเราไป แล้วเราจะไม่ได้ประโยชน์ของเรา แล้วขณะที่เราสร้างขึ้นมา เหมือนเรามีเงินเลย เราไปซื้อสิ่งของที่เป็นของเทียม เราจะเสียใจของเรามาก แต่ถ้าเราไปซื้อสิ่งของที่เป็นของจริงขึ้นมา มันจะเป็นประโยชน์กับเรามาก

วิปัสสนาก็เหมือนกัน เพราะเรามีสมาธิขึ้นมา มีสติขึ้นมา วิปัสสนาขึ้นมา เป็นของจริงขึ้นมา มันจะเป็นประโยชน์กับใจดวงนั้นขึ้นมา วิปัสสนาแล้วมันไม่เป็นของจริงขึ้นมา แต่มันก็เป็นไป เห็นไหม ชื่อเหมือนกัน ได้ของเทียม ชื่อเหมือนกัน ได้ของจริง ทำเหมือนกัน วิปัสสนาเหมือนกัน แต่ของจริงกับของเทียมมันเป็นอย่างไร ธรรมชาติรูปไป เกิดขึ้นมาจากกิเลสมันหลอกลวง เกิดขึ้นมาจากกิเลสมันเป็นไป มันวางแผนให้เราเป็นไปอย่างนั้น ถ้าจิตมันสงบเข้ามา เป็นความจริงขึ้นมา อันนี้เป็นความจริง เห็นไหม

ถึงบอกว่าวันนี้วันพระ ถ้าเราตั้งใจของเรา เราหาพระให้เจอนะ พุทฺโธ ฐุฏฐุ ฐุฏฐุ ฐุฏฐุ ฐุฏฐุ หัวใจคือพุทฺโธ พระพุทฺธเจ้าอยู่ที่ใจของเรา เราปฏิบัติธรรมก็ทำเพื่อใจของเรา ทำเพื่อเราทั้งหมดเลย สิ่งทีละเอียดย่อยๆ อยู่ที่ใจของเรา โลกเป็นอย่างนั้น ต้องหมุนไปตามอย่างนั้น

เตือนตัวเองนะ เกิดตายๆ ทุกข์ใหม่ ถ้าเกิดตายๆ มันทุกข์ เราก็ต้องพยายามหาหลักของเราให้ได้ จะมากจะน้อยก็แล้วแต่ใครจะหิบบลวยเอาจากในศาสนาพุทธของเรา ศาสนธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ใครจะหิบบลวยได้มากได้น้อยอยู่ที่ความตั้งใจ อยู่ที่เจตนาของเรา อยู่ที่ความจริงของเราว่าเราจะหิบบลวยจากศาสนานี้ได้ขนาดไหน ๕,๐๐๐ ปีที่ศาสนาพุทธจะให้เราหิบบลวยเอาในนี้ แล้วเรา ๑๐๐ ปี หรือเศษนิดหน่อย แล้วเราจะหิบบลวยสิ่งนี้ให้เป็นประโยชน์กับใจของเราได้มากได้น้อยขนาดไหน เราต้องหิบบลวยของเราเอง เอวัง