

เทศน์เช้า วันที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๕๐

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ณ วัดป่าสันติพุทธาราม (วัดป่าเขาแดงใหญ่) ต.หนองแกว อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

เวลาผลประโยชน์มันขัดกัน เห็นใหม่ โลกกับธรรมมันขัดกันนะ เวลาเรื่องโลกๆ เขาต้องการอยู่สุขอยู่สบาย เรื่องของโลกนี่ความสุขความสบายเป็นบุญกุศลนะ คนเกิดมามีบุญกุศลพาให้เราอยู่สุขอยู่สบาย แต่เวลาประพฤติปฏิบัติ นี่เวลาชุดงควัตร ครูบาอาจารย์ท่านอยู่ในป่า เวลาได้อะไรที่ถูกต้องมาท่านจับโยนทิ้งเลย อะไรที่ถูกต้อง เห็นใหม่ อะไรที่ถูกต้องมันถูกกิเลสด้วย เพราะเวลาเราฉันอาหาร เรากินอาหาร นี่กิเลสมันกินด้วยเพราะความชอบใจ

ความชอบ ความต้องการ ความปรารถนาของร่างกาย มันรสชาติอย่างหนึ่ง ความต้องการสารอาหารร่างกายอีกอย่างหนึ่งนะ สารอาหารของร่างกาย คุณีอาหารของร่างกายมันยังมีผิดชาติผิดพันธ์ได้ นี่ชาติพันธ์มันไม่รับ เวลาแพ้งั้นอะไรเข้าไปแล้วมันแพ้ นี่มันผิดชาติผิดพันธ์ แต่ถ้าความต้องการ เวลามันปรารถนาความสุขความสบายทางโลก เห็นใหม่ ครูบาอาจารย์ท่านจะไม่ให้เรื่องนี้เข้ามายุ่งกับการประพฤติปฏิบัติเลย ท่านบอกเลย “เราดูแลแต่ร่างกายกัน ดูแลแต่ความสะดวกสบาย แต่หัวใจพอมันสะดวกสบายขึ้นไปมันไม่มีทางออกนะ”

นี่ข้อวัตรปฏิบัติขึ้นมา ขึ้นตอน นี่ขึ้นตอนให้เราเห็นกิริยาของมัน ให้เห็นกิริยาของใจ ถ้าเรามีความสุขสมบูรณ์ทุกอย่าง แต่ใจมันก็เรียกร้อง มันก็แสวงหา ใจไม่เคยอิ่มเต็มหรอก ตัณหาความทะยานอยากมันล้นฝั่งตลอดเวลา นี่ข้อวัตรปฏิบัติ ชุดงควัตรเป็นเครื่องขัดเกลา แต่ถ้าชุดงควัตรในป่าในเขามันขาดแคลนจริงๆ นะ ไปอยู่มีบ้านหลังสองหลัง แล้วยังชุดงควัตรไปแล้วแต่เขาจะให้แต่นะ

นี่สิ่งนี้มันแล้วแต่เขาที่เป็นไป แล้วเขาทุกข์เขายากไม่มีอะไรมาให้หรอก ข้าวเปล่าๆ ทั้งนั้นแหละ ชุดงควัตรนี้ข้าวเปล่าๆ อย่างมากก็ผักคัมห่อมาเท่านั้น ไม่มีอะไรเลย แล้วพอไปถึงวัดถึงว่า เวลาครูบาอาจารย์ที่มีชื่อเสียง เห็นใหม่ เขามาใส่บาตร เขากัดตามมา เพราะวัดต่างๆ ไปเขาไม่ชุดงควัตร เขาจะมีกัดตามมา ถ้ากัดตามมา นี่เรานะมันเป็นสิ่งเร้าใจ ทำไมเราประพฤติปฏิบัติ สิ่งที่ทำ

คุณงามความดี เราถือจุดคงก็ไปเพื่อขัดเกลากิเลส ทำไมของในบาตรเราต่ำด้อยกว่าเขา เขาไม่ได้ถือจุดคงเลย เขาอยู่สุขสบาย ในบาตรเขามีแต่ของเต็มบาตรเลย

นี่เวลามันน้อยเนื้อต่ำใจ กิเลสมันออกอย่างนั้นแหละ มันเคยออก ถ้าใครเคยจุดคงก็มา มันจะเห็นสภาวะแบบนั้นเลย นี่ถ้าเป็นจุดคงทั้งหมด เวลาครูบาอาจารย์ท่านถือจุดคงเพื่อให้เข้มแข็งทั้งหมด ถ้าเข้มแข็ง ถ้าใจเข้มแข็งนะ สิ่งใดมันมาถ้าใจเข้มแข็งมันได้เสพธรรมมัง เสพธรรมคือเอาชนะใจเราเอง สิ่งนั้นก็ต้องการ สิ่งนี้ก็ต้องการ ต้องการไม่ให้มัน ต้องการไม่ให้มัน ถ้าไม่ให้มัน ไม่ให้กิเลสกินใจ ไม่ให้กิเลสมันได้เสพของมัน พยายามขัดแย้ง ขัดแย้งกับความรู้สึกร้านี้คือขัดแย้งกับกิเลสของเรา

กิเลสของเรา คืออยู่ในหัวใจของเรา นี่คือการฝึกฝน การฝึกฝนอย่างนี้เราไม่รู้วิธีการอะไรเลย แต่เป็นธรรมและวินัยที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายื่นคาบไว้ให้ใจ ยื่นข้อวัตรปฏิบัติไว้ให้กับการแก้ไข การโต้แย้งกิเลส แต่ถ้าเป็นความเห็นของโลกนะ บอกว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องเล็กน้อย เรื่องนี้เป็นเรื่องไม่สำคัญ เรื่องนี้ทำให้มันยุ่งยาก มันเห็นแย้งไปหมดเลย เห็นไหม แต่ถ้าทำอะไรสะดวกสบาย โอ๊ย สิ่งนี้สมควร อย่างนี้ดีไปหมดเลย เพราะอะไร? เพราะมันสะดวก มันสบาย คุณเฝ้าเลี้ยงลูกเลี้ยงเต้าขึ้นมา เห็นไหม ถ้าลูกเต้าเราไม่ฝึกวิชาชีพให้เขา เราไม่ฝึกนิสัยให้เขา เขาก็ไปตามประสาเขานั้นแหละ แล้วเด็กมันจะฟัง เด็กนะ

นี่ก็เหมือนกัน ความเห็นของกิเลสมันก็เข้ากับกิเลสใจ ถ้าความเห็นของกิเลส นี่ก็สุขสบาย นี่ก็สะดวกสบาย นี่ทำอย่างนั้นมันทำให้ลำบากลำบาก ก็ไอ้ลำบากนี้แหละมันจะแก้กิเลส คุณเฝ้าเห็นไหม เราเลี้ยงลูกเลี้ยงเต้ามามันลำบากลำบาก มันฝึกฝนขึ้นมา นี่ฝึกให้มัน ดูเด็กๆ นะมันยกของหนักก็ไม่ได้ มันทำอะไรก็ไม่ได้ก็เหมือนกับสุดความสามารถของเขา แต่มันฝึกขึ้นไปเรื่อยๆ มันจะเข้มแข็งขึ้นมา มันเป็นประสบการณ์ของจิต จิตมันมีประสบการณ์ของจิต แล้วมันจะพัฒนาของมันขึ้นมา

ประสบการณ์ของร่างกายก็เหมือนกัน มันได้กระทำอย่างนี้เราก็ทำได้ ประสบการณ์อย่างนี้เราเคยทำได้ งานอย่างนี้เราเคยทำได้ งานอย่างนี้เราก็ผ่านมาแล้ว งานอย่างนี้เราผ่านมาแล้ว มันเจองานอะไรเข้ามาแล้วก็แล้วแต่มันไม่เคยท้อใจเลย แต่คนไม่เคยทำอะไรเลยนะ เจองานเล็กๆ มันก็ขำอ่อนแล้ว มันทำอะไรไม่ไหวเลย เห็นไหม เพราะไม่ได้ฝึกฝน มันลำบากไหมล่ะ? มันลำบากลำบากอย่างนี้เป็นลำบากในขั้นของการฝึกฝน

คุณเวลาคณาจารย์ท่านบอก เวลาประพฤติปฏิบัติ นี่นึกถึงย้อนหลังแล้วมันผ่านมาได้
อย่างไร นึกถึงย้อนหลังเพราะอะไร? เพราะเวลากิเลสนี้มันเอาตายนะ หลอก เวลามันพูดถึงการ
ประพฤติปฏิบัติ นี่เดี๋ยวจะตายนะ เดี่ยวจะพินาศนะ มันจะเอาตรงนี้มาได้แย่งตลอดเวลา เห็นไหม
มันเอาเรื่องนี้มาทำให้เราผ่านไปไม่ได้ นี่ที่ว่าธรรมะอยู่ปากตาย ปากตายตรงนี้ไง เพราะการข่มขู่
ของกิเลสในหัวใจเราก็คือตาย

นี่ว่าจะพินาศ จะตาย กิเลสมันเอาตรงนี้มาข่มขู่เราเนี่ย มันข่มขู่เรา แล้วเราก็มารู้ว่ากิเลส
นี่ข่มขู่เรา เราก็มั่นนะ อ้อ ต้องเป็นอย่างนั้นจริงๆ ต้องเป็นอย่างนั้นจริงๆ เพราะอะไร? เพราะ
มันเป็นทางวิทยาศาสตร์ไง ทางวิทยาศาสตร์ เห็นไหม ทางวิทยาศาสตร์ ทางกายภาพเขาคิดกัน
อย่างนั้น แต่เวลาไปรักษาขึ้นมาแล้ว คุณจิตใจคนเข้มแข็ง ถ้าเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมามันก็รักษาได้
ง่าย คนจิตใจอ่อนแอเนาะ ขนาดเป็นโรคเล็กน้อยมันก็ทำให้ช็อก ให้เป็นอะไรไปได้

นี่หัวใจถ้ามันมีหลักมีเกณฑ์ของมันนะ ไอ้เรื่องของร่างกายมันเป็นไปได้เนาะ เพราะอะไร?
เพราะในศาสนา ในธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า การป่วยมีป่วยอยู่ ๓ ชนิด ป่วย
โดยธรรมชาติ ป่วยโดยร่างกายเสื่อมสภาพเป็นอันหนึ่ง ป่วยโดยกรรมอันหนึ่ง ป่วยโดยอุปาทาน
อันหนึ่งนะ อุปาทานนี้แหละ

โรคอุปาทาน นี่มันคิด มันเครียด มันคิดจนเป็นเลยอุปาทานนี้ แล้วเราเป็นอย่างนั้น กิเลส
มันเป็นอุปาทาน กิเลสในหัวใจมันก็เป็นอย่างนั้นไปหมด มันข่มขู่ในหัวใจได้ทุกอย่างเลย แต่ถ้า
เรามีครูบาอาจารย์คอยประคองเราไป นี่มีครูบาอาจารย์คอยประคองเราไป มันจะทุกข์ มันจะยาก
มันจะลำบากอย่างไร มันลำบากเพื่อจะฆ่ากิเลส เราจะพร้อม เราจะเต็มใจนะ แต่ถ้าเรา
สะดวกสบายเพื่อบำรุงกิเลส อย่างนี้ไม่สมควรเลย

นี่เราจะมาศึกษา เราจะให้มีหลักมีเกณฑ์ของใจ ใจเราควรจะมีหลักมีเกณฑ์ขึ้นมา เพราะ
เวลาเราโตขึ้นมา เห็นไหม คุณโลกกับกรรม นี่เรื่องความเป็นอยู่ของโลกเขา มันก็อยู่กันโดย
สะดวกสบายอย่างนี้แหละ โลกเขาเป็นอย่างนั้นนะ รัฐสวัสดิการเขาดูแลเราอย่างดีเลย แต่บาง
ประเทศ เห็นไหม คุณช่องว่างระหว่างชนชั้น นี่มันเป็นเพราะอะไรล่ะ? มันเป็นเพราะกรรมนะ
แล้วถึงเวลามีคนร้องเรียนขึ้นไป เวลาเขาไปอุ้มชู ไปรักษาล่ะ?

นี่กรรมถ้ามันถึงเวลามันเป็นสภาวะแบบนั้นแหละ ถ้าเขาไม่เห็นก็คือไม่เห็นนะ ถ้าแบบ
ว่าเขาไม่เห็นหนึ่ง เขาไม่มีทุนรอนหนึ่ง เขาไม่มีสิ่งต่างๆ หนึ่ง มันเป็นภาวะของคนที่เกิดมาใน

สภาวะแบบนั้น นี่กรรมมันให้ผลมันให้ผลอย่างนี้ ให้ผลมันเป็นการสุคติวิสัย สุคติวิสัยคือว่ามันต้องเป็นอย่างนั้น สุคติวิสัยต้องเป็นอย่างนั้น แต่ถ้าเราเป็นบุญกุศลของเราขึ้นมาละ เรารักษาจากภายในนะ รักษาจากภายใน เห็นไหม คูสิในหัวใจของแต่ละดวง ถ้ามันอิมพองของมัน

อิมพองนะ คุณะเราอดอาหารกัน เราอดอาหารเวลาจิตมันสงบขึ้นมา นี่เวลาอดอาหาร ในกระเพาะมันไม่มีอาหารมันจะมีน้ำย่อย มันจะมีการกัด มันจะมีความทุกข์แน่นอน แต่เวลาเรากำหนดไปเรื่อยๆ จนจิตมันลงได้นะ สิ่งที่มีมันเป็นทุกข์อยู่นี้หายหมดเลย สุขมาก สุขท่ามกลางความทุกข์นั่นแหละ สุขท่ามกลางความทุกข์นี้มันหาขึ้นมาได้อย่างไร? เพราะอะไร? ถ้าเราไม่แลกมาอย่างนี้ กิเลสมันก็คอยทิ่ม คอยหาทางออกให้เราล้มเหลวตลอดเวลา เราถึงต้องปิดล้อมใจ เห็นไหม คุณักกีฬา นักมวย เวลาเขาแข่งขันกัน เขาจะต้อนอีกฝ่าย ต้อนศัตรูเข้ามาแล้วเขาน็อกได้เขาต้องน็อกตรงนั้น

นี่ก็เหมือนกัน วิธีการของเรานี่ต้อนกิเลสเข้ามาุมใจ ต้อนกิเลสให้มันยอมจำนนกับเรา ถ้ากิเลสมันยอมจำนนกับเรา เราชนะหนหนึ่ง จิตมันสงบหนหนึ่ง จิตมีหลักเกณฑ์หนหนึ่ง มันจะมีความสุขในหัวใจนี้ละ “ความสุขอื่นใดเท่ากับความสุขสงบไม่มี”

สุขในโลกนี้ไม่มีหรอก อย่างอื่นสุขโดยอามิสมันแก้ไขได้ มันดัดแปลงแก้ไขได้ แต่สุขในหัวใจของเรามันเกิดขึ้นมาของเราเอง นี่มันเป็นหลักของใจนะ ใจมีหลักประกัน ใจมันเคยเห็นเหมือนกับเราทำงาน เราเคยทำงานประสบความสำเร็จมา งานอย่างนี้เราก็อ่าทำได้ งานอย่างนี้เราก็อ่าทำได้ จิตเคยสงบขึ้นมาเราก็อ่าทำได้ ปัญญามันใคร่ครวญขนาดไหนเราก็อ่าทำได้ เห็นไหม เราทำได้อ่า เราทำได้อ่ามันก็มีหลักประกันนะ แต่ถ้ากิเลสเวลามันตีกลับขึ้นมา นี่กรรมฐานมันวนเสีย

เวลาจิตมันลง จิตมันดี มันดีไป มันเดินหน้าไปเรื่อยๆ เวลามันตีกลับเราถึงต้องประมาทไม่ได้เลย เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปัจฉิมโอวาท เห็นไหม “ภิกษุทั้งหลาย เธอจงพิจารณาสังขารด้วยความไม่ประมาทเถิด” ด้วยความไม่ประมาท เราต้องไม่ประมาทนะ จิตจะดีขนาดไหนก็ไม่ประมาท จะต้องหมั่นรักษา ต้องดูแลของเราตลอดไป

ชำนานูในวสี คำว่า “วสี” คือวิธีการ เห็นไหม ว่าชำนานูในวสีคืออะไร? วสี นี่ชำนานูในวสีคือชำนานูในการเข้าออก ชำนานูในการรักษา เรามีเหตุรักษามันไว้ ชำนานูในการตั้งสติ ชำนานูในการกำหนด นี่ถ้าเราชำนานูอย่างนั้นสมาธิจะไม่เสื่อมเลย สมาธิจะไม่เสื่อมเลยนะ

ชำนาญในวสี แต่เราไม่ชำนาญ เห็นใหม่ เข้าได้ทีหนึ่งก็เป็นแบบส้อมหล่น อู้ฐ สุขมาก แล้วออก มันทิ้งก็ออกไม่เป็น แล้วทำแล้วจะเข้าได้อีกเข้าได้อย่างไร

มันต้องฝึกอย่างนี้ ประสบการณ์ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนกว่ามันจะมีความชำนาญ มาก พอมีความชำนาญมากมันจะรู้เลย อ้าว วันไหนถ้าฉันอาหารดิเกินไป นั่งสมาธิมันจะโง่งงวันไหนถ้าเราคุยกันมากเกินไป วันไหนเราปฏิบัติเกินไป วันไหนเราตั้งสติดีขึ้นมา วันนั้นตั้งสติ ขึ้นมามันจะดีขึ้น วันนี้เรากำหนดหัวใจ เรากำหนดจุดตั้งแต่เช้าเลย ตื่นนอนขึ้นมากำหนดจิตคุณเลย จิตมันเป็นอย่างไร?

นี่พอมันทำไปมันจะเห็นคุณเห็นโทษอย่างนี้ เห็นคุณเห็นโทษแล้วใครเป็นคนสร้างผลให้ล่ะ? ก็ใจเรานี้แหละเป็นคนสร้างให้เรา ถ้าสร้างให้เรา เราก็รักษาของเราไป รักษาของเรา รักษาที่ชำนาญในวสีอย่างนี้ ชำนาญในวสีคือชำนาญในการควบคุม ชำนาญในการเข้าออก คนที่ชำนาญการทั้งหมด คุณติเราขับรถเราชำนาญการ เครื่องเท่าไรเราสตาร์ทไปได้ทันทีเลยนะ แล้วถ้าเกิดเครื่องมันสตาร์ทแล้วน้ำมันไม่มีล่ะ? ยางลมไม่มีล่ะทำอย่างไร? นียางลมมีหรือไม่มีมันเป็นการบำรุงรักษาใช่ไหม?

นี่ก็เหมือนกัน ข้อวัตรปฏิบัติใน ตั้งสติไว้ ตั้งแต่เราเคลื่อนไหวเราบำรุงรักษาไว้ เราต้องบำรุงรักษารถของเรา ข้อวัตรปฏิบัติบำรุงรักษาจิตไว้ แล้วเวลาเข้าประพาศปฏิบัติก็เหมือนเราสตาร์ทรถเราก็ออกได้เลย เห็นใหม่ นี่จิตมันต้องรักษาอย่างนี้ ถึงว่าการเหยียดการคู่ใจ ครูบาอาจารย์ท่านถึงสอนตลอดเวลา ให้มีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา โขปล่อยกับโคผูกไว้ไง เราผูกจิตเราไว้ด้วยข้อวัตรปฏิบัติ ผูกจิตเราไว้ด้วยสติปัญญา รักษาไว้

นี่หลวงปู่ฝั้นท่านพูดประจำนะ “จะไปไหนให้กำหนดรักษาไว้ พุทโธลมหายใจเข้าและลมหายใจออก วัตถุประสงค์ตลอดเวลา ไม่หายใจทิ้งเปล่าๆ ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกไม่ทิ้งเปล่าๆ นะ”

คนตั้งแต่เกิดจนตายนี้ลมหายใจมีอยู่ ตายแล้วหมดลมหายใจนะ ขณะที่ลมหายใจอยู่เราจะไม่ทิ้งเปล่าๆ แต่ถ้าทางโลก เห็นใหม่ ลมหายใจเข้าไปนี่เพื่อออกซิเจน เพื่อร่างกาย เพื่อสูบฉีดเลือด เพื่อต่างๆ นี่เป็นเรื่องของร่างกายนะ แต่ลมหายใจนี้ถ้าจิตกำหนดขึ้นมา อาปานาสติ นี่ลมหายใจให้ร่างกายได้มีออกซิเจน ร่างกายได้เคลื่อนไหวดี แต่ถ้าจิตมันได้กำหนดลมหายใจด้วย

จิตมันก็ได้กินอาหารของมันด้วย จิตมันก็ได้กำหนด มีที่ใจ นี่เราน้ำไปในอากาศ เห็นไหม น้ำในอากาศที่มันกระจายตัวออกไป

นี่ก็เหมือนกัน จิตนี้ความคิดมันก็แผ่ออกไปหมด แล้วเรากำหนดไว้ที่ลมหายใจ เรา กำหนดลมหายใจเข้าออก นี่กำหนดไว้ๆ ทั้งร่างกายก็ได้ประโยชน์ด้วย ทั้งหัวใจก็ได้ประโยชน์ ด้วย นี่วัดใจ กำหนดข้อวัตรปฏิบัติตลอดเวลา นี่ชำนาญในวดีอย่างนี้ แล้วเราจะไม่เป็นคน ประมาท แล้วเราจะเป็นคนมีหลักใจ เราจะรู้จักของเรา แล้วคนทุกคนเป็นคนดีหมด สังคมจะดีขึ้นมา

สังคมนั้นเรื่องของเขานะ สังคมเรื่องสังคม ใจเขาใจเรา ใครสุขใครทุกข์นั้นก็ความสุข ความทุกข์ของเรา แต่เรามีอตุตา หิ อตุตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน เราเข้าใจเรื่องของ ความสุขอันนี้นะ เรามองไปสิ มองโลกเขาสิ นี่เพราะอะไร? เพราะเขาผลอสติ เพราะเขาไม่มีสติ ของเขา เพราะเขาไม่เข้าใจชีวิตของเขา เพราะเขามองแต่เรื่องโลกของเขา มันเห็นเป็นธรรมดาไปหมดไง ถ้าเรามีหลักมีเกณฑ์นะเรามองเห็นเป็นธรรมดาเลย

เหมือนกับหมอมองคนไข้ จะบอกเขาก็ได้ถ้าเขาเต็มใจจะรักษากับเรา ถ้าเขาจะไม่รักษากับเราก็คงกรรมของสัตว์ เขาไม่รักษากับเรา เขาเป็นไข้แล้วเขาไม่ยอมรับความเป็นจริงของเขา นี่ ชีวิตโลกเป็นอย่างนั้นไง โลกตื่นกันอย่างนั้น ว่ามีความสุขกันอย่างนั้น แต่เรามองเขา เราเข้าใจ เขา ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน แล้วจะเป็นที่พึ่งของหมู่คณะ เป็นที่พึ่งของโลก นี่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทร เป็นที่อาศัยของสังคม เห็นไหม

นี่เวลาสังคมเจริญเจริญอย่างนี้ไง เจริญจากในหัวใจของเราก่อน แต่โลกเขามองว่าสังคม เจริญคือสังคมเจริญ คือมวลชนเจริญ แต่ถ้าเป็นทางธรรม ธรรมเจริญคือเจริญในหัวใจขององค์ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจริญในหัวใจของครูบาอาจารย์ของเรา เห็นไหม เจริญในหัวใจคือ มันทวนกระแสกลับมา เจริญจากภายใน เจริญจากหัวใจ ไม่ใช่เจริญจากภายนอก เอวัง