

## เทศน์เช้า วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๕๑

พระอาจารย์ สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

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

วันนี้วันปีใหม่ วันปีใหม่วันชีวิตใหม่ ถ้าวันชีวิตใหม่จะเริ่มต้นชีวิตอย่างไร ถ้าเราเริ่มต้นชีวิตใหม่ เราต้องมีความเมตตาในตัวเองก่อน เมตตาในพรหมวิหาร ๔ มีเมตตา มีกรุณา มีมุทิตา มีอุเบกขา เรามีเมตตาเราก่อนนะ ถ้าเรามีเมตตาเรานะ เราจะใช้จ่ายฟุ่มเฟือยกับเรานะ สะสมร่างกาย ร่างกายเราเจ็บป่วยนะ ถ้าเราใช้พอประมาณของเรานะ จะมีมากมีน้อย อาหารการกินเราใช้เพื่อสุขภาพของเรานะ

ถ้าสุขภาพของเราดีทุกอย่างมันจะดีตามไปนะ ถ้าสุขภาพของเราไม่ดี แล้วทุกอย่างจะดีแค่ไหน เราจะได้ใช้สอยเขาใหม่ เมตตาตนคือการใช้จ่ายต้องประหยัด มัชยัสถ์ คำว่า ประหยัด มัชยัสถ์ ของจะดีหรือไม่คืออยู่ที่คนชอบ อยู่ที่ความพอใจของเรานะ ไม่ใช่อยู่ที่มูลค่าของมันหรอก มูลค่าของมันมาจากต่างถิ่น ของที่ไม่มีมูลค่าของเขา แต่ค่าขนส่งของเขามันแพง มันก็เป็นของที่มีราคาขึ้นมา แต่ของมีราคามีคุณค่าหรือเปล่านั้นของมีราคาไม่มีคุณค่าก็มี ของไม่มีราคาคงคุณค่ามันก็มี เห็นไหมให้เมตตาตนก่อน เมตตาเห็นไหม พรหมวิหาร ๔ เราต้องมีเมตตา เมตตาตัวเอง เมตตาเราก็เมตตาเขา ถ้าเมตตาเขา สังคมก็ร่มเย็นเป็นสุข ถ้าสังคมร่มเย็นเป็นสุขเราก็มีความสุขด้วย เพราะเราจะอยู่คนเดียวไม่ได้ เราต้องมีสังคม อาศัยสังคมนั้นอยู่ด้วย ใช่ไหม

ถ้าสังคมนั้นดี เราก็ต้องดีไปด้วย เห็นไหม นี่เมตตา พรหมวิหาร ๔ มีมุทิตา มีอุเบกขา พออุเบกขานี้สิ่งใดก็แล้วแต่ที่มันเกิดขึ้นมา มันเป็นเวรเป็นกรรมนะ บางอย่างมันเป็นเวรเป็นกรรม มันเหนือการควบคุม มันเหนือการกระทำ เหนือทุกอย่าง อย่างเลย ถ้าเราไม่มีอุเบกขา เราจะเจ็บช้ำน้ำใจมาก เราจะเจ็บปวดของเรามาก เราต้องมีอุเบกขาไป เพราะมันเป็นไปแล้ว สิ่งที่เป็นไปแล้วเพราะอะไร เพราะการสร้างมา เวลาทำบุญกุศลกันอยู่นี้ เราไม่ยอมทำบุญกุศลเพราะเราเป็นผู้เสียเปรียบ เป็นผู้ที่ต้องเสียสละไป เห็นไหม คนอื่นเขาได้รับจะเป็นประโยชน์

คุณิ คุณพระที่ได้รับ เห็นใหม่ เนื่อนาบุญของโลก ถ้าไม่มีเนื่อนาบุญของโลก เราไม่  
 หว่านไม่ไถ เราจะมีข้าวกินกันใหม่ ถ้าเราไม่หว่านไม่ไถ ข้าวจะเอามาจากไหน เรากี่  
 หว่านก็ไถทุกปี ปีนี้ก็หว่านก็ไถ ปีหน้าก็หว่านก็ไถ ปีต่อไปก็หว่านก็ไถ หว่านไถขึ้นมา  
 เพื่อเอาอาหารนั้นมาดำรงชีวิตเรานะ บุญกุศลมันบำรุงหัวใจนะ ถ้าบำรุงหัวใจขึ้นมา นี่เรา  
 หว่านเราไถของเรา เราทำบุญกุศลของเรา

แล้วถ้าทำบาปอกุศล ทำบุญกุศลขนาดไหน ถึงเวลาแล้วกรรมมันให้ผลนะ ถ้า  
 กรรมให้ผล มันต้องมีอุเบกขาตรงนี้ไง ถ้าเราไม่มีอุเบกขา เราเอาใจของเราไว้ไม่ได้นะ  
 สิ่งไม่พอใจเรา เราต้องการความปรารถนาตามใจของเรา มันเป็นทุกข์นะ มันเป็นทุกข์  
 เพราะเราปรารถนาเราเลยเห็นยั้งไว้ พระอาทิตย์ขึ้นแล้วต้องตก เราจะดึงพระอาทิตย์  
 ไม่ให้ตก พระอาทิตย์มันตกไปแล้วก็มาขึ้นใหม่ พระอาทิตย์วันนี้ตกไปแล้วก็จะมาขึ้น  
 ใหม่ต่อไป เห็นไหม

ชีวิตเราก็เหมือนกัน เวลามันมีปัญหาขึ้นมาเราปล่อยวางมัน เราปล่อยวางมันใน  
 อุเบกขา สิ่งนี้มันเป็นสัจจะความจริง เป็นสัจจะความจริงของเขา เราจะฝืนสัจจะความ  
 จริงอันนี้ไม่ได้ สิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นต้องเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา เป็นธรรมดาของเขา แต่  
 หัวใจเราไม่เป็นธรรมดา มันก็เลยเจ็บปวดดิ ถ้าหัวใจมันเป็นธรรมดาของเรานี้ หัวใจมัน  
 จะไม่เจ็บปวดนะ มันจะไม่เจ็บปวด นี้อย่างนี้อุเบกขา อุเบกขาเป็นธรรม ไม่ใช่ธรรม  
 หรอกเป็นพรหมวิหาร ๔ อุเบกขาเพราะมันปล่อยวางไม่ได้ ปล่อยวางเพราะอุเบกขาเฉย  
 ๆ เห็นไหม แต่อุเบกขาทำความสงบของใจเข้ามา ถ้าจิตมันสงบเข้ามา นั่นนะตัวจิตนั้น  
 เป็นตัวอุเบกขาใหม่ ตัวอุเบกขาเหมือนตาชั่ง ตาชั่งมันเอียงไปซ้ายและขวาเห็นไหม  
 อุเบกขามันเอียงไปสุขหรือเอียงไปทุกข์ ถ้ามันเอียงไปทางสุขมันก็สุขอยู่ ถ้าเอียงไปทาง  
 ทุกข์มันก็ทุกข์มาก

อุเบกขามันก็คือตัวตน อุเบกขามันก็คือมานะทิฐิ อุเบกขามันก็คือเรา อุเบกขา  
 เพราะเรายังทำไม่ได้อยู่ เพราะอะไร เพราะเราศึกษาเราอุเบกขาไว้ นี่คือพรหมวิหาร ๔  
 ของผู้ปกครอง พรหมวิหาร ๔ ของชีวิตเราไง ถ้าเรามีชีวิตของเราไง นี่ชีวิตเป็นอย่างนี้ ถ้า  
 เราทำประสบความสำเร็จของเรา เพราะมันมีโอกาส การทำความสำเร็จต้องมีโอกาสใช้  
 ใหม่ ต้องมีตัวแปรปัจจัยเครื่องอาศัยมากมายมหาศาลเลย

เราสร้างบารมีของเรา เห็นไหม เราเป็นผู้เสียสละ กลิ่นของศีลมันหอมทวนลม ใจ  
ใหม่ คนนี้เป็นคนดี ไปตกที่ไหนเขาก็ช่วยเหลือเจือจาน กลิ่นของบาปอกุศล เห็นไหม  
คนๆ นี้มีการกระทำที่ไม่ถูกต้องเลย ไปไหนไม่มีใครเขาสนใจ เห็นไหม นี่สิ่งนี้เกิดขึ้นมา  
เพราะอะไร เพราะการกระทำของเรานี้ กลิ่นของศีล กลิ่นของธรรม กลิ่นของความดีของ  
เรา

ถ้ากลิ่นของความดีของเรา ทำไมเราเป็นคนดีเราถึงต้องตายล่ะ ถึงเป็นคนดีมันก็  
ต้องตาย มันก็ต้องเป็นไป เห็นไหม เพราะอะไร เพราะมันเป็นเรื่องธรรมดา ชีวิตมันเป็น  
อย่างนี้ โลกมันเป็นอย่างนี้ เราจะไปเหนียวรั้งอย่างนี้มันเป็นไปไม่ได้หรอก มันเป็นเรื่องที่  
เป็นไปไม่ได้ สิ่งที่เป็นไปได้พุทธเจ้าสอนไว้ เห็นไหม อย่าเสียใจ อย่าร้องไห้ อย่าคร่ำ  
ครวญกับสิ่งที่เกิดขึ้นมา ให้หาเหตุหาปัจจัยมัน ให้เชื่อใจ อะทาสี เม อะกาลิ เม เห็นไหม  
เวลาพระสวด เป็นพุทธพจน์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

แต่ก่อนคนยังไม่มีปัญญา ยังโง่อยู่ กราบภูเขา กราบไฟ กราบพระอาทิตย์ กราบ  
ดวงจันทร์ กราบต่างๆ เพราะไม่มีหลักธรรม ในปัจจุบันมีหลักธรรมแล้ว หลักธรรมของ  
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมขึ้นมา วางหลักธรรมไว้ให้เราก้าวเดิน วาง  
หลักธรรมให้กับชีวิตของเรา ชีวิตของเรามีหลักธรรม

หลักธรรมคืออะไร หลักธรรมคือสิ่งที่ประสบความสำเร็จในปัจจุบัน มันเป็น  
ความจริงทั้งนั้นนะ เวลากินเข้าไปมันก็อิ่ม เวลากระเพาะอาหารมันขาดมันก็ทุกข์ มันก็  
หิว เห็นไหม เวลาประสบสิ่งพอใจมันก็เป็นสุข เวลาประสบสิ่งไม่พอใจมันก็เป็นความ  
ทุกข์ มันก็เป็นหลักธรรมธรรมดา แต่เราไปยึดมันเอง เราไม่มีความเป็นจริงของเรา  
เพราะความจริงพระพุทธรเจ้าได้สอนไว้แล้ว เห็นไหม

คูสิ ทหารเขาออกศึกเขาก็ต้องฝึกฝนก่อนออก เห็นไหม เราก็เหมือนกัน เราก็  
ฝึกฝนของเรา เราทำสมาธิ เราฝึกฝนของเรา แต่ผจญศึกเราสู้มันไม่ไหวล่ะ เวลาผจญศึก  
เวลาศึกที่กระทบใจขึ้นมา ความเจ็บช้ำน้ำใจเกิดขึ้นมา นี่ผจญศึกแล้วล่ะ เพราะอะไร  
เพราะเมตตาตน มันไม่เมตตาตน มันเหยียบย่ำตน มีอะไรเกิดขึ้นมาก็เหยียบย่ำซ้ำ พอมี  
อะไรเสียใจขึ้นมาก็เพราะเราๆ เพราะทุกข์เห็นไหม เราก็เหยียบย่ำมันไปอีก เหยียบย่ำ  
หัวใจเราซ้ำไปอีก แล้วเราเมตตาตนใหม่ล่ะ

เมตตาดนก่อน เมตตาเราแล้วก็เมตตาเขา เราไม่เมตตาเราเลย เพราะเราไม่รู้จักว่าจะเมตตาอย่างไร เราไม่รู้จักเพราะเราไม่ศึกษาธรรม ศึกษาธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เห็นไหม สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นต้องดับเป็นธรรมดา อาการข้างนอกมันแปรสภาพให้เราเห็นนะ แต่อาการของใจ ตัวมันเองแปรปรวน แต่เราก็ไม่รู้มัน แล้วก็ไปยึดมัน ความคิดทำให้แปรปรวน ถ้าคิดสิ่งใดดีๆ ก็อยากให้มีมันอยู่ตลอดไป คิดสิ่งใดที่ไม่พอใจก็จะผลักไสมัน ตัณหา-วิภาวตัณหา สิ่งที่เกิดขึ้นมา สิ่งที่ผลักไส เห็นไหม

ตัณหา-วิภาวตัณหา สิ่งที่มีมันเกิดกับใจตลอดไป สิ่งที่เกิดจากใจมันอยู่กับเรา เห็นไหม มันอยู่กับเราแท้ๆ เลย ของอยู่กับเราแต่เราไม่รู้ เมตตาดน เมตตาเขา สิ่งใดเกิดขึ้นมันเป็นธรรมชาติอย่างนั้น ธรรมชาติอย่างนั้นเป็นสภาวะธรรมอย่างนั้น สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นมาแล้ว เห็นไหม ถ้าเรารื่นเริงอาจหาญมันเป็นเรื่องธรรมดา การแปรปรวนเป็นเรื่องธรรมดา

การเกิด การตาย เป็นเรื่องธรรมดา ธรรมดานะ ธรรมดาของมัน แต่ถ้าเรารู้ความจริงเข้าไปนะ เราจะไม่มีเชื้อไขให้เกิดให้ตายอีกต่างหาก ถ้าไม่ให้เกิดให้ตายมันมาจากไหน การทำบุญกุศลมันสร้างสิ่งนี้ มีศรัทธาความเชื่อ เงี่ยหูลงฟัง เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแสดงธรรมเทศนาว่าการ แล้วต่างๆ เขาได้ยินขึ้นมาะ บอกว่าเหมือนหงายวัตถุที่มันคว่ำอยู่ให้มันหงายขึ้นมาไง นี่สัจจะธรรม นี่พูดอยู่ทุกวัน พูดอยู่ทุกวัน ฟังกันมาทุกวัน แต่หัวใจมันปิดกั้น หัวใจมันไม่เชื่อถือ มันคว่ำภาชนะไว้ เหมือนกับฝนตกเท่าไรมันก็ไม่เข้าภาชนะนั้น แต่วันไหนเราสนใจ เราหงายภาชนะขึ้นมา ทุกอย่างมันจะลงไปนั่นเลย

ถ้าจิตของเรามันกระทบสิ่งต่างๆ นี่ครูบาอาจารย์ภาวนามันเป็นอย่างนี้ ถ้าจิตมันคิด เห็นไหม ต้องรอ รอถึงกาลเวลา กาลเวลาของจิตมันเริ่มจนสนทนแท้ มันเริ่มมีความสนทนแท้ในความรู้สึกอันนี้ อันนี้จริงหรือไม่จริง มันรอจังหวะ รอทุกอย่าง บ่มเพาะความเป็นไปของใจ นี่บารมี อำนาจวาสนาบารมีนะ เห็นๆ กันอยู่นี้แต่ไม่เข้าใจ เห็นๆ กันอยู่คนมองอยู่อย่างนี้มันเป็นความซึ่งใจมากเลย บางคนมองแล้วมองผ่านไปเฉยๆ

นี่ก็เหมือนกัน เวลาจิตมันกระทบ เรากระทบมันก็ทุกข์ของเรา เรากระทบเราทุกข์คนอื่นเขาก็เห็น เขาก็ไม่เห็นทุกข์เลย แต่เราทุกข์ของเรา เรายึดของเรา เราไปยึดของเรา เราจะแก้ไขของเราอย่างไร นี่มันไม่มองจากล้าหาญตรงนี้ไง เวลาเรื่องคนอื่นมองจากล้าหาญหมด จะช่วยเหลือคนอื่นไปหมดเลย แต่เวลาเรื่องของตัวเองแบกรับภาระช่วยเหลือตัวเองไม่ได้เลย เห็นไหม เมตตาแต่คนอื่น แต่ไม่เมตตาตัว ทุกคนไม่เมตตาตนเองเลย

เมตตาตนก่อน เมตตาตัวก่อน เราควบคุมความรู้สึกเราได้ก่อน เรา รู้สัจจะความจริงก่อน เห็นไหม ดันโพธิ์ที่ไอบหนา นกอาจจะอาศัย เราไม่เมตตาตนกันก่อน เราอ่อนแอมากเลย เราจะให้ใครอาศัย เรายังอาศัยตัวเองไม่ได้เลย แล้วจะให้ใครอาศัย เห็นไหม

ปีใหม่ ชีวิตใหม่ ให้มองสัจจะความจริง เรามีพรหมวิหาร ๔ อย่างใดเราต้องทำ คนเกิดมา เห็นไหม มีปากและมีท้อง เป็นญาติกันโดยธรรมชาติเท่ากันเลย มีปากหนึ่ง และท้องหนึ่ง แต่ถ้าครอบครัวใหญ่ก็ปากมากขึ้นมาหน่อย เราต้องบริหารเพราะอะไร เพราะมันเป็นกามคุณ ๕ กามเป็นคุณ กามเป็นคุณคือสิ่งประสบความสำเร็จ สิ่งทีในการดำรงเผ่าพันธุ์ สิ่งที่เป็นกามคุณ ๕ เห็นไหม

แต่ถ้าเป็นพรหมจรรย์ เห็นไหม พรหมจรรย์บอกว่า สิ่งนี้ทำให้เราติดข้องในโลก เราจะประพฤติพรหมจรรย์ เป็นเนกขัมมบารมี บารมี ๑๐ ทศ สิ่งที่เรากำลังก้าวเดินกันอยู่นี้มันต้องสร้างสมบารมีของเราขึ้นมา เพื่อให้จิตใจเข้มแข็ง ถ้าจิตใจมันเข้มแข็งนะ เรา รักษาตัวเราได้ สิ่งใดที่เกิดขึ้นมานะ เราไม่ห่วงไหวกับกระแสโลกนะ เรามีความสุขที่สุด

โลกนี้คูลี เขาปั้นกระแสดกกัน เขาสร้างกระแสดกกัน แล้วก็ดันไปกับเขาซะ เราเป็นเหยื่อถ้าเราไม่มีบารมี จิตใจเราไม่มั่นคงเราจะเป็นเหยื่อของสังคัม ถ้าจิตใจเรามั่นคงเราจะไม่เป็นเหยื่อของสังคัม เราช่วยตัวเราได้ด้วย แล้วเราเป็นหลักไว้ เราคอยเตือนสังคัมได้ด้วย เราเตือนสังคัมว่าอย่าเป็นเหยื่อของเขา เราช่วยตัวเอง ไม่มีใครรักเราจริงหรือ เราทุกคนรักตัวเอง เห็นไหม เราต้องยื่นของเราให้ได้ แล้วเราก็เตือนกัน เตือนกัน เห็นไหม

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แก้วสารพัดนึก พระรัตนตรัย พระพุทธ องค์สัมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมขึ้นมา นี่ธรรมะ สัจจะความจริง เห็นไหม พระสงฆ์ พระสงฆ์ก็ประพฤติปฏิบัติกันบรรลुธรรม เห็นไหม สิ่งนี้เป็นแก้วสารพัดนึก

เพราะฉะนั้นความจริงคือธรรมะ ธรรมะเป็นความจริงนะ ธรรมะดีความจริง แล้วมันก็มีสิทธิ์ทุกคน ไม่ใช่เราจะไปกราบพระ เราไม่มีสิทธิ์ที่จะเป็นพระ

ใจเราเป็นพระได้นะ นี่บวชกันที่ใจ ถ้าเราเป็นพระ เห็นไหม นางวิสาขาไม่ได้บวช ทำไมเป็นพระโศดาบันถะ เป็นพระที่หัวใจ เรามีสิทธิ์เป็นเหมือนทุกๆ คน แต่! แต่เป็นเพราะหน้าที่ของเราเป็นคฤหัสถ์ใช่ไหม หน้าที่ของภิกษุ คุลี คุอาหารการกินมากขนาดนี้ ถ้าภิกษุไม่ฉลาดนะ ตักได้ขนาดไหนนะ ฉันทเข้าไปแล้วนี่อาหารมากขึ้นไปมันเป็นพลังงานเหลือใช้ซะ ไปนั่งก็โง่งง เป็นความทุกข์

เวลาเราไปประพฤติปฏิบัติกันนะ เราต้องการสงบเห็นไหม แต่เวลาเราฉันอาหารเข้าไป มันไปทับร่างกาย พอร่างกายมันมีพลังงานเหลือใช้ซะ นั่งก็หลับ โอ๊ย! เป็นความทุกข์อีกอันหนึ่ง เวลาสะดว สะดวกคลื่น แต่เวลาจะเอาความจริงขึ้นมา มันก็ไม่สะดวกขึ้นมา ถึงต้องเป็นผู้ที่ฉลาด เห็นไหม อย่างเวลาคฤหัสถ์ เอามาที่ต้องการให้ภิกษุอยู่สุขสบาย อยู่สุขสบายของกิเลส เห็นไหม อยู่พอสมควร พอสมควรของนักรบ พอสมควรของคฤหัสถ์

พอสมควรของใคร นี่เราอย่าคิดมากนะ เวลาเอาอาหารมาให้พระ พระจะตักมากอย่างนั้น ทุกคนก็ฉันทมือเดียวเท่านั้นนะ ฉันทเพื่อพอดำรงชีวิตเท่านั้นละ แต่สิ่งนี้มันเป็นกิจกรรม มันเป็นการสร้างทาน มันเป็นบุญกุศล เนื่อนานบุญของโลก เราก็อยากเสียสละเพื่อเนื่อนานบุญนั้น เนื่อนานบุญสละเป็นกองพินกองฟางสูงขนาดไหน กองพินกองฟางก็อยู่บนเนื่อนานบุญนั้นนะ สิ่งนั้นมันเป็นเรื่องของโลกๆ แต่เรื่องของเราเสียสละไปแล้วนะ หัวใจเราพอใจเป็นบุญกุศลแล้วนะ เวลาปฏิบัติหากเห็นไหม เวลาให้ ให้ด้วยศรัทธาความเชื่อ เวลาให้แล้วก็มีใจพอใจ เสร็จแล้วก็มีใจพอใจนะ ไม่ใช่ให้แล้วทำไมไม่เป็นอย่างนั้น ทำไมไม่เป็นอย่างนี้ เห็นไหม พอให้ไปแล้วกิเลสมันก็ยังยึดเป็นเจ้าของ โยมประเคนพระมาเป็นของพระแล้วนะ แล้วพระจะบริหารจัดการกันเสร็จ แล้วพระตัดใส่บาตรแล้ว พระจะดำรงชีวิตแล้ว สิ่งที่เหลือเป็นของคฤหัสถ์ไง

ตั้งคมสงฆ์เรามี ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ไปร่วมกัน บริษัท ๔ นี้จะไม่มีใครทำลายศาสนาได้เลย ถ้าบริษัท ๔ นี้มันคงแข็งแรง ถ้าบริษัท ๔ ของเรา ไม่ค้าของเราเนี่ยมันเอนเอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง เห็นไหม ศาสนาไม่มั่นคงแล้วศาสนาอยู่ที่ไหน ศาสนธรรม

คือสิ่งจะความจริง แล้วศาสนามันจะบรรจุอยู่ในหัวใจของเรา ถ้าเรารู้จริงขึ้นมา เราจะไม่  
ไปมองภาพข้างนอกเลย อันนี้เป็นวัตถุเครื่องอาศัย ธาตุ ๔ คือร่างกาย อาศัยอาหารเป็น  
ธาตุ ๔ เหมือนกัน แต่คุณธรรมในหัวใจ คุณธรรมความรู้ดีของใจที่ใจมันสูงส่งขึ้นมา  
สละไปแล้วนี่พอใจ สุขใจ อันนี้เป็นบุญกุศลนะ เอวัง