

เทศน์เช้า วันที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๑

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

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

วันนี้วันออกธุดงค์ เวลาออกธุดงค์ ภัตตคบาตรแล้วไม่รับภัตตามมา นี่เวลาภัตตามมา เวลาเรตักใส่บาตร พระต้องมีสติ ทุกอย่างมันเห็นเวลากระทบกระเทือนใช้ใหม่ เวลาพระไปฉันข้าวต้องมีปฏิสังขาย โภจนาอาหารก่อน พิจารณามัน พิจารณาเข้าใจมัน

ความเข้าใจนะ ถ้าพูดถึงทางวิทยาศาสตร์ทางโลก ร่างกายนี้ต้องการอาหาร ต้องการสารอาหารแน่นอน แต่ทางธรรมนะถ้ามันเกินพอดีมันจะกดทับ เวลากดทับภาวนามันจะไม่ดี ที่นี้คนมีสติความสมคูลมันอยู่ตรงไหน ความสมคูล.. ที่นี้พอเราให้การตักอาหารหรือการถือธุดงค์มันได้สลับเปลี่ยน ถือธุดงค์มานี้มันแล้วแต่ตามมีตามได้ ตามมีตามได้แล้วแต่ตามนี้ เพราะมันมาอย่างนั้นเราก็กั้นกันอย่างนั้น แต่เวลาเรตักอาหาร เราเป็นคนตักเองนะ เราจะยับยั้งเราได้ไหม เราจะตั้งสติเราได้ไหม

ถ้าเราผลอ.. เราผลอไป มันเป็นการฝึกฝน เพราะเราฝึกอย่างนี้มา เราฝึกอย่างนี้มานะ คุณนะ อ่านประวัติหลวงปู่มั่น ท่านฉันเสร็จแล้วประมาณขนาดไหน แล้วเราก็พยายามจะทำให้ได้อย่างนั้น พอมันได้อย่างนั้นปัจุบันนี้ มันคิดว่าพอดีทั้งหมด แต่เวลาฉันจริงแล้วฉันไม่หมด เพราะฉะนั้นพยายามบังคับมันให้ฉันให้หมด พอมันเจ็ด มันรู้ตัว มันจะปรับตัวมันเองไปได้ สุดท้ายเราควบคุมได้หมดเลยนะ จะเอาขนาดไหนก็ได้ จะควบคุมขนาดไหนก็ได้ พอควบคุมได้ เราชนะตนเองชั้นหนึ่งนะ ชนะตนเองคือชนะความอยาก

คูลี เวลาโยมไปเที่ยว ไปซื้อปิ้งกัน สิ่งที่ซื้อมาไม่จำเป็นทั้งนั้นเลย อยากได้ เห็นแล้วก็ซื้อ.. ซื้อแล้วก็ได้ใช้หรือกซื้อมาเก็บไว้ในตู้ อันนี้ก็เหมือนกัน อยากได้ตักใส่บาตร ตักใส่บาตร ฉันไม่หมดหรือ ที่นี้ฉันไม่หมดมันก็เก็บไว้พอดี มันจะให้เราชนะตัวเราเอง

ถ้าเราชนะตัวเราเองเห็นใหม่ เริ่มต้นจากเรามีสติสัมปชัญญะ จากข้างนอก จาก จริตนิสัย ความเป็นไป ถ้าเราควบคุมตั้งแต่ข้างนอก เราจะเป็นคนไม่เกียติยศ เป็นคนดี ไม่ใช่กระชังกันรั้ว เห็นใหม่ สิ่งต่างๆ การหาอยู่หากิน การใช้จ่ายฟุ่มเฟือย สิ่งนี้มันทำให้ เราหาไม่ทัน

แต่ถ้าเราใช้จ่ายไม่ฟุ่มเฟือยนะ เราประหยัดมัธยัสถ์นะ คนที่ประหยัดมัธยัสถ์ คน ที่เขามีฐานะ เขารู้จักค่าของเงิน เขารู้จักมัธยัสถ์ของเขา เงินทองเขายังรู้จักบำรุงรักษา แล้วสติสัมปชัญญะ หัวใจของเรา เราจะรู้จักรักษาใหม่

ถ้าเรารู้จักรักษานะ สิ่งที่มีน้มน้ำ สิ่งข้างนอกปัจจัยเครื่องอาศัย สิ่งนี้มันไม่จำเป็น มันของเล็กน้อย.. ของเล็กน้อยนะ ถ้าตีค่าของเล็กน้อย คนดูถูกตัวเองนะ ของเล็กน้อยนะ เราไม่มีค่าเลยเพราะของเล็กน้อยเรายังหลงมัน เพราะของเล็กน้อยเรายังต้องยอมจำนน กับมัน เรายังต้องวิ่งตามมันไป มันมีอำนาจบังคับเราได้ ของเล็กน้อยนะ แล้วถ้าของ มากๆ มันไม่บังคับให้เราทุกข์มากกว่านี้หรือ

แต่เวลามองมุมกลับของเล็กน้อยไม่เป็นไรหรอก เห็นใหม่ คนมักง่าย ! คนที่ไม่ มีหลักไม่มีมีเกณฑ์ จะไม่มีประโยชน์กับตัวเราเองเลย แต่ถ้าคนมีหลักมีเกณฑ์นะ พระเรา เวลาออกธุดงค์ ออกธุดงค์ไปมันเหนื่อยยากไหม ออกธุดงค์ไปเพื่ออะไร เพื่อค้นหาตัวเอง เวลาทางโลกเขาบอกทำไมต้องไปทุกข์ไปยาก อยู่ที่ไหนก็ทำได้ อยู่ที่ไหนก็ทำได้ มัน คลุกเคล้า มันคลุกเคล้า

เห็นใหม่ คุณดูอย่างเราเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาจะไปเข้ารักษาที่โรงพยาบาล เขายังมีเขตกักกันโรค เวลาเข้าไปผ่าตัดต้องปลอดเชื้อเลย ความคลุกเคล้ามันเชื้ทั้งนั้น มันเชื้ ของกิเลสใจ มันคลุกเคล้าไป มันนอนจมกับกิเลสของเรากิเลสของเขา อบอวน.. อยู่ในความ อบอวน ไม่ว่าจะหว่ ไม่วิตกกังวล เวลาออกไปเราวิตกกังวล

นี่ไง เราออกไปเพื่อค้นหาเรา ถ้าเราค้นหาเราได้ ธรรมะเป็นสภาวะแบบนั้น ฉะนั้นมันถึงต้องสงบสังัด ถึงต้องจำกัดเขตของเรา ให้รู้ความรู้สึกเราอยู่ในตัวของเรา แล้วสิ่งต่างๆ ความวิเวกกายวิเวก จิตวิเวก ถ้ากายไม่วิเวก กายไม่คลุกเคล้า จิตมันจะวิเวก ไปได้อย่างไร ถ้าจิตไม่วิเวก กายวิเวก วิเวกไปอยู่ที่ไหนก็แล้วแต่ จิตมันฟุ้งซ่าน จิตมันคิด คะนองมาก

กายวิเวก แต่จิตไม่วิเวก โอย.. ทุกข์มากเลย ทุกข์มากอย่างนี้ก็เริ่มต้นมาเห็นข้อวัตร เห็นการอดนอนผ่อนอาหาร เห็นการตัดทอนมัน ตัดทอนกำลังของเราเองนะ กับตัดทอนกำลังของกิเลสที่มันอยู่ในหัวใจ พอกิเลสตัดทอนมัน เห็นใหม่ ตัดทอนมันด้วยการผ่อนไม่ให้มันได้กำลังของมัน

รณะเราไม่เติมน้ำมัน น้ำมันเราเติมเฉพาะพอดีให้มันวิ่งได้ไปถึงจุดเป้าหมาย ไม่ใช่เติมจนล้น จนมันเรียราดไปหมด แต่รณีนี้น้ำมันเราเห็น แต่ร่างกายเราไม่เห็น ความสะสมของสารอาหารที่อยู่ในร่างกายเราจนเกินกว่าเหตุ เรามองไม่เห็น เรามองไม่เห็น เพราะอะไร เพราะต้นหาความทะยานความอยากมันบอกพอดี แต่สิ่งที่ไม่พอดีนะมันธาตุมันขันธ สิ่งนี้เราพิสูจน์เอา เวลาออกพรรษาแล้วมันก็ผ่อนคลาย เราวิกฤตมา เราต่อสู้กับกิเลสเรามา เราต่อสู้

เวลาก่อนเข้าพรรษาเห็นใหม่ เราต้องหาเลือกสถานที่ เพื่อเราจะได้เร่งความเพียรของเรา เหมือนกับกีฬา เขาซ้อมมา เวลาลงแข่งขันในเวลาแข่งขันของเขาจบแล้วก็จบ นี่ก็เหมือนกัน ในพรรษาเราจะหยุดไม่รู้จักเพื่อเร่งความเพียรของเรา เร่งความเพียรแล้วได้ประโยชน์ใหม่

ออกพรรษาแล้วออกวิเวก เพราะอะไร เพราะลมหายใจเข้าและลมหายใจออก คนเราอยู่ที่ลมหายใจนะ เราว่าอาหารการกินหยุดได้นะ แต่ลมหายใจถ้ามันขาดเมื่อใด หายใจเข้าไม่หายใจออกก็ตาย หายใจออกไม่หายใจเข้าก็ตาย ชีวิตเราแขวนอยู่บนเส้นด้าย ฉะนั้นเราจะไม่นอนใจ เราจะต้องค้นคว้าตลอด

ออกพรรษาแล้วถ้ามีสติสัมปชัญญะ มันก็คู่ของมันนะ แล้วถ้าความเพียรมันต่อเนื่องนะ มันจะต่อเนื่องไป การประพฤติกฎปฏิบัติของเราที่ลุ่มๆ ดอนๆ เพราะมันไม่ต่อเนื่องใช้ใหม่ ขาดช่วงขาดตอน พอขาดช่วงก็มาเริ่มต้นใหม่ เดียวก็มาเริ่มต้นกันใหม่ ทำอยู่อย่างนั้น เริ่มต้นใหม่ๆ พอเริ่มต้นใหม่ ใจฟังธรรม ธรรมะมันกล่อมเกล้า ฟังเทศน์ของครูบาอาจารย์มันออกมาจากใจ มันทิ่มแทงหัวใจเรานะ

เราไปศึกษา เราอ่านหนังสือ อ่านธรรมะ อ่านธรรมะบางข้อความมันก็ซึ่งใจ บางข้อความมันก็จี๊ดๆ แต่เวลามันอ่านซ้ำอ่านซำก เอ๊ะ..อันนี้เรายังไม่เคยอ่าน อันนี้เรายังไม่เคยเห็น ไม่ใช่หรือ ! ใจเรามันคุดคุ่มตรงไหน มันคุดคุ่มของเราเอง แต่ขณะที่ฟังธรรมนี้

มันออกมาจากใจของครูบาอาจารย์ มันจะทิ่มเข้ามาที่เรา ถ้าทิ่มเข้ามาในหัวใจของเรา ทิ่ม
เลยนะ ! ทิ่มแทงเข้าไป กิเลสนี้ เพราะทิ่มแทงกิเลส.. เทศน์เพื่อให้กิเลสมันตกไปจากใจ
ของเรา

นี่ตกจากใจของเรา มันก็เข้ามากระเทือนหัวใจเราซะใหม่ ทำให้เราตื่นตัว ทำให้
เราไม่นอนจม ให้เราตื่นตัว การตื่นตัวคือสติ ถ้าเราตื่นตัว เราระวังภัยตลอดเวลา กิเลสมัน
จะเกาะใจเราไม่ได้ แต่ถ้าเราไปหมักหมมกับมัน เราไปนอนจมกับมันนะ มันจะเป็นดิน
พอกหางหมูแล้วมันลุกไม่ไหว

เราถึงต้องมีข้อวัตร เราต้องกระชับกระเฉง เราต้องว่องไว สิ่งนี้ถ้ามองแล้วมันเป็น
งานทั้งนั้น มันเป็นเรื่องที่ว่าทำไมต้องทุกขัลละ ทำไมไม่อยู่สุขสบายละ อยู่สุขสบายนะ
ชีวิตมันจะตายไปวันข้างหน้า.. ตายไปข้างหน้า แล้วมันก็เวียนตายเวียนเกิดไปข้างหน้า
แต่ถ้าเราตื่นตัว เราจะทำให้มันจางลง อย่างน้อยมันจางลงนะ

เราเตรียมพร้อมนะ ชีวิตเรามีการพลัดพรากเป็นที่สุด ถ้ามันการพลัดพรากเป็นที่
สิ้นสุด เราเตรียมพร้อม คนพร้อมกับคนไม่พร้อมก็ต่างกันแล้ว เราพร้อมของเรา เราไป
ไหนเราไปด้วยความสะดวกสบาย คนไม่พร้อมเข้าไปด้วยความจำเป็น โลกเขาไปด้วย
ความจำเป็น เพราะเขาไม่ได้สร้างบุญกุศลของเขาไว้ ถึงเวลาเขาตายเขายกตายก็เป็น
เรื่องธรรมดา ธรรมดาที่เขาคิด แต่พอไปถึงสิ่งที่มันตอบสนอง เขาจะไม่มีความพร้อม
ของเขา เขาจะไม่มีอะไรเป็นเครื่องสะดวกสบายของเขา นั่นเป็นเรื่องวิญญูณะนะ

แต่ถ้าเป็นเรื่องของการประพฤติปฏิบัติ เรื่องของใจของเรา ถ้าเราควบคุมที่นี้ได้
มันเป็นทิพย์หมด สิ่งที่เป็นทิพย์หมด เป็นทิพย์คือความรู้สึกรู้สึก วิญญูณาหาร หัวใจมัน
พอใจ เราเกิดเป็นมนุษย์ เรามีร่างกาย เรามีกระเพาะอาหารมันบีบคั้น เราเกิดเป็นเทวดา
อินทร์ พรหม เขาไม่กินอาหารอย่างนี้ เขาไม่มีกระเพาะอาหาร ของเขาเป็นทิพย์หมด มัน
นึกถึงมันเป็นไปตามธรรมชาติของมันเลย สิ่งนี้มันเป็นไปของมัน

เวลาเราเข้าพรรษาออกพรรษาเพราะเหตุนี้ เหตุที่ถึงเวลาแล้วเราทำความดีของเรา
มันเปลี่ยนไม่ให้เราจำเจกับชีวิต ให้เราตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ออกพรรษาแล้วก็ออกวิเวก
ออกหาความสงบสงัดของเรา นี่พูดถึงพระนะ

ถ้าพูดถึงคฤหัสถ์ของเรา เห็นใหม่ ในพรรษาเราก็ทำของเราเป็นประจำ ออกพรรษาแล้วเราก็ดูเวลาของเรา อะไรจำเป็นหรืออะไรไม่จำเป็น คนเรามันมีหน้าที่รับผิดชอบต่างๆ กัน ความรับผิดชอบนะ

มรรคของคฤหัสถ์ ฆราวาสธรรม.. ฆราวาสธรรม.. พ่อแม่เป็นพระอรหันต์ของลูกนะ เพราะว่าสิ่งที่เกิดมาชีวิตนี้ได้มาจากพ่อจากแม่ สิทธิทั้งหมดเลยได้มาจากพ่อจากแม่ แต่ถ้าทางตะวันตกเขาไม่ว่าอย่างนั้น เขาว่าเป็นธรรมชาติ แต่ถ้าทางศาสนาเรานี่ พ่อแม่เป็นพระอรหันต์ของลูก แต่ไม่ได้เป็นพระอรหันต์ของคนทั่วไป

แต่ถ้าเราประพฤติปฏิบัติขึ้นมา เป็นพระอรหันต์ของสังขาร คือใจมันสะอาดบริสุทธิ์ แต่พระอรหันต์ของลูก ความรักของพ่อแม่สะอาดบริสุทธิ์กับลูก แต่ถ้าพ่อแม่ของเราเป็นคนดียิ่งดีมากมาย พ่อแม่ของเราเนี่ยเขาดีปานกลางก็แล้วแต่ มันก็คือพ่อแม่ พ่อแม่ก็คือพ่อแม่

บุญคุณอันนี้ทดแทนกันไม่หมดหรอก เพราะชีวิตนี้ได้มาเป็นของท่านทั้งนั้น ถ้าท่านไม่เลี้ยงมาชีวิตจะมาเป็นอย่างไร แต่ที่เราอยู่กันได้โตขึ้นได้ เพราะมันโตขึ้นมาแล้วเราก็คิดประสาเรา ขณะวิกฤต ขณะที่เหตุการณ์นั้นนะ เหตุการณ์ที่ว่ามันจะต้องวิกฤตในชีวิต แล้วเขาคุณเลมานี้ อันนั้นเป็นบุญคุณนะ

กตัญญูทเวทเป็นเครื่องหมายของคนดี เห็นใหม่ ใครมีบุญคุณกับเรา เขาเคยมีบุญมีคุณกับเรา อันนี้มันฝังไว้ในใจ การฝังไว้ในใจ การมีโอกาสเราแทนคุณ สิ่งแทนคุณ นี่ชีวิตนี้แทนคุณ แล้วชีวิตของเราละ สิ่งที่เกิดขึ้นมาละ สิ่งที่หัวใจมันเกิดตาย เกิดตาย ละ อันนี้มันเป็นปัจจุบันธรรม เราจะกล่อมเกลี้ยงได้ เราจะเลี้ยงดูได้ เราจะทำใจของเราได้ ให้ชื่นบานก็ได้ ให้มันอับเฉาก็ได้ ให้อับเฉาเพราะเราไม่เข้าใจ เราไม่มีศีลมีธรรมเข้าไปขัดเกลา มันก็จะอับเฉาไปตามแต่กิเลสตัดหาความทะยานความอยากที่มันครอบงำ

แต่ถ้ามีธรรมเห็นใหม่ มีสติสัมปชัญญะยับยั้งมันไว้ก่อน ยับยั้งหัวใจของเราอย่าให้มันฟุ้งซ่านนัก อย่าให้มันหาโทษมาใส่ตัวเองมากนัก ยับยั้งไว้ละ พอยับยั้งแล้วพยายามตั้งสติ สติยับยั้งไว้ มีปัญญาใคร่ครวญมัน จนมันสงบเข้ามา มีความสุขเข้ามา สุขนี้ไม่เจือด้วยอามิส โลกเขานะมันเป็นอามิส สุขด้วยอามิส แต่สุขด้วยหัวใจของเราล้วนๆ สุขด้วยปัญญาของเรา สุขด้วยการกระทำ ชีวิตมีคุณค่าอย่างนี้ไง

เกิดมาแล้วพบพระพุทธศาสนา ศาสนาสอนถึงคุณค่าของชีวิต หน้าที่การงานเป็นหน้าที่การงาน การหาอยู่หากิน วงศ์ตระกูลของเรา ต้องดูแลรักษา นี่มันเป็นเรื่องธรรมดา หน้าที่งานของโลกคือดวงตาดวงหนึ่ง

งานของธรรมคือหัวใจของเรา! งานของธรรมคือหัวใจของเรา! เพราะหัวใจเวลาทำสมาธิภาวนาก็เรื่องของใจล้วนๆ เรื่องของจิตล้วนๆ เรื่องของความสุขความทุกข์อันละเอียดล้วนๆ เรื่องนามธรรมล้วนๆ แต่มันเป็นสิ่งที่มีความค่าล้วนๆ เพราะสิ่งนี้พาเกิดพาตาย ร่างกายต้องทิ้งไว้ในโลกนี้ สิ่งที่เป็นปัจจัยเครื่องอาศัยมันก็ทิ้งไว้ในโลกนี้ แต่คุณงามความดีติดกับจิตนี้ไปตลอด จิตนี้มันจะมีความดีกับบาปอกุศลติดไปตลอด

แต่ถ้าถึงที่สุดแล้วมันก็เป็นจิตล้วนๆ ที่มีความค่า สัมผัสได้ ไม่มีการบอบสลาย ไม่มีการสูญหาย จิตนี้ไม่เคยตาย แต่ชีวิตนี้ตาย ชีวิตนี้ต้องตายจากมนุษย์ ตายจากเทวดา อินทร์พรหม แล้วแต่วาระ เป็นในวิญญูะ

แต่จิตไม่เคยตาย พลังงานที่ไม่เคยตาย ถ้ามันเข้าถึงที่สุดแห่งความสะอาดบริสุทธิ์ มันไม่เคยตาย แล้วมันจบสิ้นขบวนการของการเวียนตายเวียนเกิดอันนี้ แล้วมันอยู่ที่ไหน มันอยู่ที่ความรู้สึกของเราถูกไหม มันอยู่ที่หัวใจของเรา มันมีอยู่ใช่ไหม มีสิทธิทุกคน เพราะทุกคนเกิดมาโดยจิต จิตปฏิสนธิในไข่มุมของมารดา เกิดมาเป็นมนุษย์เห็นไหม ตัวปฏิสนธิจิตตัวนี้มันมีความค่าและรักษาได้ ทำได้

จากเรื่องของทาน เราสละทาน ฟังเทศน์ฟังธรรม แล้วเราไปประพฤติปฏิบัติขึ้นมา ถ้ามีโอกาส ถ้าเราสละทาน มีเป้าหมาย แล้วทำบุญกุศล ถ้ามันปฏิบัติไปเพื่อบูชา ถ้ายังไม่ถึงที่สุดวิญญูะจะหัดสั้นเข้ามา.. วิญญูะหัดสั้นเข้ามา มีเข็มทิศเครื่องดำเนิน มีเข็มทิศชีวิตให้ว่าชีวิตมันจะไปถึงที่ไหน ไม่ใช่เป็นสวะลอยไปตามน้ำ ปล่อยชีวิตนี้ไปตามแต่ต้นหาความทะยานอยาก

นี่ธรรมะทวนกระแส ! ทวนกระแสเข้ามาสู่หัวใจของเรา ธรรมะคือความรู้สึก ธรรมะคือหัวใจของเรา สิ่งสัมผัสมันเป็นปัจจัยจัดตั้ง มันเป็นสันตทิวฐิโก มันเป็นความรู้จำเฉพาะตน ที่ตนรู้เอง รู้แจ้ง เป็นประสบการณ์ของตน อันนี้ไม่มีใครหลอกเราได้ ถ้าเราสงสัยเราก็สงสัยของเรา ครูบาอาจารย์จะรับประกันขนาดไหน เราก็สงสัย แต่ถ้าเป็นความจริงของเรา ครูบาอาจารย์จะบอกว่าใช่หรือไม่ใช่ มันก็เป็นความจริงของเรา เอวัง