

เทศน์เช้า วันที่ ๑๖ มกราคม ๒๕๕๓

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

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

เวลากาวนา จิตใจต้องตื่นตัวตลอดเวลา มันจะเสรีเสรีอยเหงาหงอยไม่ได้ เวลาหายใจเข้าแล้วหายใจออก การหายใจขาดช่วงนั้น คนจะตายทันที จิตเวลาปฏิบัติแล้วมันขาดช่วงเห็นใหม่ ตั้งแต่เมื่อคืนจนมาถึงปัจจุบันนี้ มันก็ชั่วโม่งแล้ว มันจะต้องมีสติตลอด ต้องควบคุมตลอด จิตใจมันไว ความคิดเร็วกว่าแสง แล้วมันคิดไปเรื่อยแปด เดียวดีเดียวร้าย เดียวดีเดียวร้าย คำว่าเดี๋ยวดีเดี๋ยวร้ายนี้ เราก็มาปฏิบัติเห็นใหม่ เราเสียสละออกมาแล้ว เราเสียสละออกมาเพื่อหาความจริง

ถ้าจะหาความจริง แล้วความจริงมันอยู่ที่ไหน หาไปเถอะ เวลาพระเราชุดงค์ไปเห็นใหม่ เข้าป่าไป ชุดงค์ไปหาจิตใจของตัวเอง แล้วมันเจออยู่ที่ไหนละ เวลาเจอ มันก็เจออยู่กลางหัวอกเรา ถ้ามันเจออยู่กลางหัวอกนี้เห็นใหม่ มันมีสติสัมปชัญญะของมัน มันจะรู้ตัวของมันเองได้ คู่มือของเราดี เราจับต้องสิ่งใด เรารู้ตัวตลอดนะ เวลาจิตมันสวैया อารมณ์ มันมีความคิด มันจับความคิดแล้ว จิตนี้มันหิวโหย มันต้องแสดงตัวของมัน มันกินอารมณ์เป็นอาหาร ขณะที่กินอารมณ์เป็นอาหาร หากสติสัมปชัญญะเราไม่ทัน มันลุดกระชากลากเราไปหมด

ถ้ามันลุดกระชากลากเราไปหมดเห็นใหม่ เราถึงต้องตั้งสติ ถ้าตั้งสติได้ มันจะยับยั้งสิ่งนี้ได้ ยับยั้งนะ แต่เราตั้งกันไม่ค่อยได้ เพราะอะไร ดูพายุเฮอริเคนสิ เวลามันมานะมันพัด มันหอบเมืองทั้งเมืองราบเป็นหน้ากลองเลย เวลาความคิดที่มันรุนแรง อารมณ์ที่รุนแรงมันลุดกระชากลากใจของเราไป เราไม่เหลืออะไรจะต่อสู้มันได้เลย เพราะอะไรละ เพราะคนไม่ได้ฝึก มีคนถามบ่อยมาก ทุกคนก็รู้ว่าอะไรดีอะไรชั่ว แล้วทำไมสู้อตัวเองไม่ได้ ทำไมตัวเองสู้อตัวเองไม่ได้ ก็ไม่ฝึกฝนเลย เวลาอ่านธรรมะก็อ่านชั่วครึ่งชั่วคราว เวลาปฏิบัติก็ชั่วครึ่งชั่วคราว เวลาอารมณ์มันดี

คูสิ ชายหาดริมทะเล เวลาอากาศปกติ ไอ้โฮ มันสวยงามมากเลย สีนามีมานะมันกวาดเกลี้ยงเลย นี่ก็เหมือนกันเวลาอารมณ์ดีใจ เวลาจิตใจมันดีใจ ไอ้โฮ มีความสุขมาก

แล้วเวลามีสิ่งที่มากระทบกระเทือนมา ทำไม่ถึงเอาไม่อยู่ล่ะ เพราะขาดการฝึกฝน เห็นใหม่ เวลาตื่นยามนี้มันนะ ชาวเลเขาเห็นนะ มันเป็นวัฒนธรรมของเขา เขาสั่งสอนกันมา ตั้งแต่ปู่ย่าตายาย ถ้าทะเลนี้น้ำมันจวดลงไปโดยที่ผิดปกติ ให้หนีขึ้นที่สูงทันทีเลย ทำไมเขารู้ของเขาล่ะ ประเพณีวัฒนธรรมของเขา เห็นใหม่ นี่ไงเราถึงบอกว่าชาวเลนะ เวลาอยู่ชายทะเล เวลาเกิดพายุลมแรงขึ้นมา น้ำมันกวาดต้อน ถึงมันจะกวาดต้อน แต่ถ้าคนเขารู้ คนเขาก็ยังหลบหลีกของเขาได้

นี่ก็เหมือนกัน หัวใจที่เราฝึกของเรา มันเจ็บปวดใหม่ มันโดนกระชากลากไปใหม่ มันก็ไป เพราะเรายังมีกิเลสอยู่ เรายังสู้มันไม่ได้เห็นใหม่ แต่มันก็มีจุดยืน มันก็หลบหลีกเป็น มันก็มีที่พึ่งอาศัยได้ ดีกว่าคนไม่รู้เรื่องเลย ก็ยืนขวางแล้วเวลามันมานะ เวลามันพัดนะ มันกวาดไปหมดเลย นี่ก็เหมือนกัน พอบอกว่าทำไมมันทุกข์ ทำไมมันเป็นอย่างนั้น ทำไมมันเป็นอย่างนี้ ก็ยืนขวางมันอยู่อย่างนั้น แล้วทำไมไม่ฝึกล่ะ ทำไมไม่รู้จักสติสัมปชัญญะล่ะ ทำไมไม่ยับยั้งมันล่ะ เพราะยังสู้มันไม่ได้ ก็ยับยั้งมัน

ครูบาอาจารย์ท่านบอกอยู่เห็นใหม่ สมาธิจับ ปัญญาตัด สมาธิจับ สมาธิจับ สมาธิจับ สติกับสมาธินี้มันจะจับเห็นใหม่ จับนี้ยับยั้งมัน ถ้ายับยั้งมันได้เห็นใหม่ แล้วปัญญามันจะตัด แล้วมันจะเกิดปัญญาขึ้นมา การฝึกฝนเห็นใหม่ เราถึงบอกว่าการฝึกฝนมันต้องสืบต่อ มันต้องทำต่อเนื่อง พอทำต่อเนื่องไปนี้รักษาใจ เวลาภาวนาจิตดี ๆ นะ เวลาจิตสงบขึ้นมา โอ้โฮ มันมีความสุขมาก ไม่ว่าไปอยู่ที่ไหนนะ จริงๆ ถ้าจิตลงสมาธิ แล้วออกจากสมาธิ เวลาเคลื่อนไหวไปไหนมันเหมือนลอยไปเลยนะ มันเบาไร ร่างกายนี้มันเบาเหมือนลอยไปมันมีความสุขเลย แล้วมันเสื่อมใหม่ล่ะ มันก็เสื่อมเป็นธรรมดา แล้วเราจะฟื้นฟูมันขึ้นมาอย่างไร

เห็นใหม่ ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ถ้ารักษาสมาธิ อยากรักษาสมาธิ คุณเลสมาธินะ มันเสื่อมหมด แต่ถ้าตั้งสติ กำหนดคำบริกรรม ไม่มีเสื่อมหรอก ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ แล้วเรารักษาเหตุให้ดี เราทำในสิ่งที่ดีมันจะเสื่อมไปไหน สมาธิจะเสื่อมไปไหน กินข้าวทุกวันมันจะหิวใหม่ อาหารใส่ท้องทุกวันมันจะหิวใหม่ ให้อาหารในท้องไม่มีก็หิวเป็นธรรมดา แล้วก็บอกว่าไม่ให้หิว กินไปแล้วก็ไม่หิว ให้มันไม่ย่อยเลย กระเพาะให้เต็มอยู่อย่างนั้นเลย มันเป็นไปไม่ได้

สมาธิก็เหมือนกัน สมาธิมันมาจากไหน ถ้าไม่มีสติสมาธิจะมาใหม่ ไม่มีสติไม่มีปัญญา สมาธิจะเกิดขึ้นใหม่ แล้วสมาธิมันเกิดขึ้นมาก็ไปรักษาสมาธิ นี่ไง กินแล้วก็รักษาท้องไม่ให้หิวอีกเลย มันเป็นไปได้หรือ

แต่ถ้าเรามีอาหารเต็มไปเรื่อยๆ เรามีสติของเรา เรามีปัญญาของเรา รักษาของเราไปเรื่อยๆ มันก็มีความสุขไปเรื่อยๆ มีความสุขแล้ว เราถึงเอาความสุขนี้ออกมาทำงาน ถ้าไม่มีความสุขนะ ภาชนะถ้าสกปรกนี่จะใส่อาหารดีขนาดไหน อาหารนั้นก็สกปรกไปด้วย จิตของเรามันฟุ้งซ่าน มันมีกิเลสตัดหาความทะยานอยากครอบงำมันอยู่ ตริภิกขุในธรรมะก็ตริภิกขุโดยกิเลสเรานั้นล่ะ ถ้างั้นธรรมะของพระพุทธเจ้ามันสุดยอดใหม่ ประมัตตธรรมใหม่ ใช่ ประมัตตธรรมของพระพุทธเจ้า แต่ไม่ใช่ของเรา ของเรามันกิเลสตัดหาความทะยานอยากเต็มหัวใจ แต่ก็ตริภิกขุธรรมะของพระพุทธเจ้าเห็นใหม่ อาศัยเกาะเกี่ยวกันเห็นใหม่ ถึงภาชนะมันจะสกปรกก็ใส่อาหารดีๆ ก็แล้วกัน อาหารสุดยอด ใส่ไปแล้วก็สกปรก ภาชนะคือหัวใจใจ หัวใจมันมีแต่กิเลสตัดหาความทะยานอยากเห็นใหม่

ศึกษามานี้เป็นปริยัติ ปริยัตินั้นศึกษาได้ แต่เวลาปฏิบัติ ภาชนะต้องสะอาด สะอาดด้วยอะไร สะอาดด้วยสติ ด้วยสมาธิ ถ้าสมาธิมันทำให้สะอาด เพราะสมาธิกลับมาสู่ จิตเดิมแท้ที่ส่องใส นี่ไงมันสะอาดใจ มันสะอาดของมัน ถ้าภาชนะที่สะอาด สะอาดแล้วได้อะไร สะอาดแล้วคว่ำมันไว้ สะอาดแล้วมันจะได้อะไรล่ะ ก็คว่ำไว้ไม่หงายขึ้นมาก็ไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย สะอาดแล้วไม่มีอาหารใส่ มันก็สะอาดเฉยๆ สะอาดแล้วไม่มีอาหาร มันจะมีประโยชน์อะไรล่ะ สะอาดแล้วต้องใส่อาหาร ภาชนะที่สะอาดอาหารที่เป็นประโยชน์ เราได้ดื่มกินก็จากภาชนะนั้น

ใจก็เหมือนกัน ถ้าใจมันฝึกหัดเป็นเห็นใหม่ ถ้ามันสะอาดแล้ว มันไม่มีอะไรเข้าไปบวกล้าง สิ่งที่บวกล้างคือกิเลส อนุสัยนอนเนื่องมากับใจ กิเลสอนุสัย ภาวนุสัย อวิชขานุสัย มันนอนเนื่องมากับใจ มันไหลมากับใจ นอนเนื่องเห็นใหม่ ความคิดทุกอย่างพอมันไหลไปเหมือนพลังงาน ไฟฟ้ามันเคลื่อนที่ไป มันมาพร้อมกิเลสใจ กิเลสมันไปอยู่แล้วนะ ความคิดมันบวกล้างด้วยตลอดเวลา นี่ไงอนุสัยใจ อนุสัยมันออกมาจากจิตไม่ได้หรอก มันอยู่กับจิต อนุสัยมันเคลื่อนมา พอเคลื่อนมาตริภิกขุในธรรมพระพุทธเจ้า นี่ไงภาชนะสกปรกใจ ภาชนะสกปรกใจต้องทำความสะอาดมันก่อนใจ ถ้าเกิดภาชนะสะอาด โอ้อ อาหารที่ดี พอตริภิกขุขึ้นมามันธรรมของเราแล้ว นี่ธรรมะส่วนบุคคล

สิ่งนี้มันต้องทำ ถ้าจิตของเราเห็นใหม่ เหมือนมือหยิบสิ่งใดเรารู้ แล้วเราจะหยิบใหม่ล่ะ มันพอจะหยิบใหม่ ถ้ามันเห็นโทษนะ อันนี้ไฟ หยิบที่ไรเสวยร้อนทุกทีเลย อันนี้เป็นคุณประโยชน์เห็นใหม่ เป็นน้ำ เป็นแก้วแหวนเงินทอง หยิบแล้วมีความชื่นใจ จิตใจเสวยอารมณ์ เสวยความคิด ความคิดอันนี้ให้โทษยังงี้ จำไว้ เวลามันจะคิดอีกนะ ไม่กลัวเหรอ ถ้าสติมันทันนะ นี่ร้องให้อีกแล้ว คิดที่ไรก็เจ็บปวดทุกที แล้วคิดทำไม นี่มันตีมือออกเห็นใหม่ มือนี้ไม่หยิบลงไป ไม่หยิบลงไป ฝึกได้ เป็นอย่างนี้จริงๆ ถ้าใครปฏิบัติไปแล้วรู้เห็นตามความจริง เป็นอย่างนี้จริงๆ เห็นจิตเลย เห็นพลังงานนี้เลย พลังงานคือตัวนี้ แล้วมันจับต้องสิ่งใดนี้รู้หมด แล้วมันควบคุมได้เห็นใหม่

นี่ไง สมาธิถึงเป็นสมาธิ ภาชนะที่สะอาดๆ กว่าไว้ไม่มีประโยชน์อะไรหรอก ไม่ได้ใส่อะไรเลย มีสมาธิได้อาศัยความสุข แหม ภาชนะใสสะอาดนะ ไปคูตี ภาชนะชาวบ้านชาวเมืองเขาสกปรกหมดเลย กลิ่นเหม็นคุ้งไปหมดเลย ภาชนะใสสะอาดนะ เออ รอวันเสื่อม เดียวก็เสื่อมหมดละ นี่ก็เหมือนกัน ภาชนะสะอาดแล้วมันก็ต้องออกทำงาน ออกหาสิ่งที่เป็นประโยชน์กับใจดวงนั้น ถ้าใจดวงนั้นเกิดประโยชน์ขึ้นมาเห็นใหม่

ใจของเราจากที่มันเศร้าหมอง จากที่มันทุกข์ยากนี้แหละ มันฝึกได้ ใจของคนฝึกได้ ครูบาอาจารย์ท่านพูดบ่อยมากนะ ไม่มีสมบัติสิ่งใดมีคุณค่าเท่าหัวใจคน ที่เรามาอยู่ที่นี่อะไรพามา ถ้าไม่ใช่เจตนาพามา ไม่มีเจตนา ไม่คิดว่าจะไปไหนเลย มันก็นอนจมอยู่ในบ้าน พอมันคิดจะไปไหน มันขยับขยายไป แล้วไปไหน มันจะพาไปไหน ถ้ามีสติปัญญาจะพาไปไหน แล้วเราอยู่บ้านเรา เราอยู่ภavanaของเรา เราทำของเราได้ เรามา นั่งสมาธิภavana ตั้งใจนะ มันจะเดือดจะร้อน มันจะทุกข์จะยาก อย่าไปคิดนะ ว่ากรรมะทำให้เราเดือดร้อน กิเลสเรานั้นนั่น กรรมะไม่เคยทำใครเดือดร้อนหรอก แต่ไอ้กิเลสของเรานั้นไม่พอใจ มันขัดใจทุกอย่างมันเกิดจากมัน แล้วเอาสติยับยั้งมันแล้วสู้กับมัน ถ้ามันชนะหนสองหน มันชนะไปเรื่อยๆ ภาชนะจะสะอาดขึ้นมา

พอภาชนะสะอาดขึ้นมา แล้วออกใช้ปัญญานะ ทุกคนพอบอกใช้ปัญญานะ โอ้อโฮ ไอ้ที่ว่าปัญญาๆ นั้น หลอกกันทั้งนั้นเลย แล้วเกิดขึ้นมาอย่างนี้ ปัญญาอย่างนี้เกิดขึ้นมาจากไหน ภวานามยปัญญา นี่ในพระไตรปิฎกถึงไม่เขียนชัดเจนว่าภวานามยปัญญาเป็น

ยังงิ สุตมยปัญญา เห็นใหม่ ทุกคนจะศึกษาได้ นี่ทุกคนก็รู้ได้เพราะการศึกษาจากตำรา
จินตมยปัญญานี้ จินตนาการได้ทุกคนเลย

ภวานามยปัญญา ไม่มีใครเคยเห็น พอภวานามยปัญญาขึ้นมา โอ้โฮ มันจะซึ่งใจ
มากนะ แล้วสิ่งที่เกิดมันมาจากไหนล่ะ ไม่มีใครจะทำให้เราได้ ไม่มีที่ไหนจะทำให้เราได้
เลย มันเกิดขึ้นมาจากใจของเรา เกิดขึ้นจากธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่ตรัสรู้ธรรมไปแล้ว แล้ววางธรรมวินัยไว้ให้เรารื้อค้นฝึกฝน ฝึกฝน ไม่มีขายไม่มีการ
แลกเปลี่ยน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าครูบาอาจารย์ก็ทำให้เราไม่ได้ ไม่มีใครทำ
ให้ใครได้เลย ไม่มีเลย

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะบอกว่าเราเป็นผู้ชี้ทาง เราผู้ประพฤติปฏิบัติ
จะต้องรื้อค้นขึ้นมา เพราะภวานามยปัญญาเท่านั้นที่ชำระกิเลส ภวานามยปัญญาเท่านั้นที่
ทำให้เราหลุดพ้นไป ทำให้พ้นจากทุกข์ได้ โอ้ทุกข์ๆ ยากๆ แล้วทำได้ ทำได้ด้วย
ความจริงใจของเรา ความจริงใจของเรา

ถึงต้องตั้งใจ แล้วทำของเราเพื่อประโยชน์กับเรานะ พุคทุกวัน พุคบ่อยๆ เพราะ
อะไร เพราะว่าเวลาเห็นโยมปฏิบัติ เราปฏิบัติมาก่อนนะ เราทุกข์กว่าโยมอีก เราทุกข์
เพราะอะไร เพราะไม่มีคนบอก ไม่มีคนชี้แนะ จนหาครูบาอาจารย์ เจอแล้วมันถึงมีคนชี้แนะ
แล้วนี่เวลาที่ประพฤติปฏิบัติ ไอ้ตากแดด ไอ้เดินจงกรมอย่างนั้น เราทำมาก่อนแล้ว เรา
ตากแดดเดินจงกรมมาทั้งวันทั้งคืน ๗ วัน ๗ คืน เราสู้กับมันมาเป็นปี เป็นเดือน เราทำมา
หมดแล้ว ฉะนั้นเวลาโยมปฏิบัติ เรารู้ว่ามันทุกข์ขนาดไหน มันวิตกกังวลในใจขนาดไหน
เราทำมาแล้วทั้งนั้น แต่มันไม่มีใครช่วยใครได้ด้วยการยื่นให้ มันจะช่วยได้ด้วยการให้
กำลังใจ ช่วยด้วยการชี้แนะ แล้วเราจะต้องพยายามของเราเพื่อประโยชน์กับตัวเราเอง เอวัง