

เทศน์เช้า วันที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๔

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

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

เมื่อวานมีคนมาถาม เขาถามดูที่ปฏิบัติ เวลาเกษียณแล้วไง พอแล้วเกษียณแล้วนะ เขารู้ตัวตัวเอง เขาบอกว่าเขาแสวงหาอยู่ ชีวิตนี้พอเกษียณแล้วเขาไม่มีสิ่งใดทำ หากความสงบของใจใจ แต่เวลาหาความสงบของใจ คนเกษียณนะมันทำงานมาเยอะ พอทำงานมาเยอะมันประสบการณ์ชีวิตใจ

มันเหมือนคนเจ็บคนป่วย เวลาคนเจ็บคนป่วยนะ คนร่างกายแข็งแรงเข้าโรงพยาบาล เข้าไปก็ไปแค่ตรวจร่างกาย พอตรวจร่างกายแล้วก็ให้กลับบ้าน แต่คนเจ็บคนป่วยเวลาเข้าโรงพยาบาลแล้วนะ มันต้องรักษาด้วยอาการตามโรคนั้น

จิตของเราเหมือนคนป่วย เวลาอายุมากขึ้นมา ยิ่งประสบการณ์ชีวิตยิ่งมากขึ้น เห็นไหม เราคุยกับเด็ก คุยกับต่างๆ เขาเชื่อฟังนะ คุยกับคนแก่เขาไม่ไว้ใจหรอก เพราะชีวิตเขาผ่านประสบการณ์ของเขามาเยอะมาก เขาไม่เชื่อ พอเขาไม่เชื่อเพราะอะไรล่ะ? เพราะเขาได้สะสมประสบการณ์ของเขามา นี่เขาพยายามแสวงหาของเขา เพราะเขาบอกว่าเขาจะตายเปล่า

เวลาจะตายเปล่า เห็นไหม ชีวิตเรานี้ประสบความสำเร็จทางโลก รับราชการจนเป็นหัวหน้าหน่วยงาน จนเกษียณอายุ เกษียณแล้วทำอะไรต่อไป นี่ทุกอย่างก็ได้มาแล้ว ตำแหน่งหน้าที่ก็มีแล้ว หัวใจก็มีแล้ว แล้วก็สละทิ้งหัวใจแล้ว แล้วเหลืออะไรล่ะ? เหลืออะไร? แล้วก็จะไปเกิดใหม่อีกรอบหนึ่ง ก็จะมาเรียนหนังสือ มาปากกัดตีนถีบ แล้วก็มาทำงานกัน แล้วก็ตายไปอีกรอบหนึ่ง อีกรอบหนึ่ง

ถ้าอีกรอบหนึ่งโดยผลของวิญญูะ แต่ถ้าเป็นเวรกรรมนะ ได้สร้างบาปอกุศลมานะ มันไปใช้เวรใช้กรรมของมันไปนะ แต่ถ้าเรามีสติ เห็นไหม นี่เขาแสวงหากัน แต่เราก็แสวงหา พอเราแสวงหาเรามาบังคับตนเอง ถ้าเราไม่บังคับนะ เราไม่มีสติ เราไม่บังคับตนเอง

คู่มือเวลาคนจะออกกำลังกาย บางคนก็เกียจไม่อยากออกกำลังกายนะ เวลาคนออกกำลังกายแล้วโรคภัยไข้เจ็บก็น้อยลง ร่างกายก็แข็งแรงขึ้นมา เวลาเขาออกกำลังกายทำไมเขาได้ผลตอบแทนล่ะ? เวลาเราออกกำลังกาย เราตั้งสติ เราให้จิตมันออกพัฒนาของมัน ให้จิตมันเข้มแข็งขึ้นมา พอจิตเข้มแข็งขึ้นมาเนะ อารมณ์ต่างๆ ความรับรู้ต่างๆ เป็นของเล็กน้อยมาก ถ้าจิตอ่อนแอ สิ่งกระทบนั้นรุนแรงมาก เพราะจิตมันอ่อนแอมันไม่มีกำลังของมัน

ถ้าจิตมีกำลังของมัน เราฝึกตรงนี้ไง ถ้าฝึกให้จิตเราเข้มแข็งขึ้นมา สิ่งใดกระทบขึ้นมา คนร่างกายแข็งแรง ทำสิ่งใดเขาก็ทำด้วยความสะดวกสบายของเขา เราแก่เฒ่านี้รู้เลยแหละ ลูกก็โอบ นังก็โอบ อยู่ก็โอบ มันถึงเวลาของมัน จิตใจของเราเนะมันหมดอายุขัยของมันได้ เวลาคนตายจิตออกจากร่างไป ครูบาอาจารย์ท่านบอกจิตไม่เคยตาย จิตไม่เคยตาย..ไม่เคยตายจริงๆ ถ้าจิตมันตายเนะคนเราจะเกิดมาจากไหน?

คนเราเกิดมานี้ปฏิบัติสัจจิต ปฏิบัติวิญญูญาณ มันปฏิบัติในใจ ในครรภ์ ในน้ำคร่ำ ในโอปปาติกะ มันถึงเกิดมาเป็นมนุษย์เรา พอเกิดเป็นมนุษย์เราขึ้นมาแล้วมันเป็นอริยทรัพย์ เป็นสมบัติที่ทุกคนปรารถนา ที่จิตทุกดวงปรารถนา จิตเวลามันทุกข์มันยาก เป็นสัมภเวสีนะ ไม่ได้กิน ไม่ได้อยู่ เร่งๆ ร้อนๆ แล้วก็ไม่ได้ตาย ไม่หมดอายุขัย เร่งๆ ร้อนๆ ทุกข์ยากมาก เวลามันคิดขึ้นมาเนะก็อยากจะเกิดเป็นมนุษย์ อยากได้ทำบุญกุศล เวลาเทวดา อินทร์ พรหมจะหมดอายุขัย ก็อยากเป็นมนุษย์ อยากได้สร้างบุญกุศล แล้วเราเป็นมนุษย์นี้ทำอะไรกันอยู่?

นี่เวลาคนแก่คนเฒ่า เขามีสติปัญญาของเขา เราต้องหมั่นขวนขวายของเรา เวลาทำขึ้นมาเนะมันอี๊ดอี๊ดขัดข้องเนะ มันหงุดหงิดไปหมดเลย เวลาไม่ได้ดูแลมัน เวลาปล่อยเนะมันเร่ร้อนแล้วมันก็สบายใจของมัน คู่มือวิชา ความเร่ร้อนของมัน เห็นไหม ความไม่ได้ผลประโยชน์สิ่งใด มันกลับพอใจของมัน เพราะมันเป็นการผัดวันประกันพรุ่งกับชีวิตของเราไง พอเราตั้งสติขึ้นมา นี่หงุดหงิด อี๊ดอี๊ดขัดข้องไปหมดเลย บอกว่ามันทำไมเป็นอย่างนี้ มันทำไมเป็นอย่างนี้?

เป็นอย่างนี้เนะ ผ้าจี่รวี ผ้าเช็ดเท้ามันสกปรก เช็ดเท้าแล้วเช็ดเท้าแล้วมันก็ไม่มีการเห็นความสกปรกของมัน ผ้าสะอาดเวลาผงฝุ่นสิ่งสกปรกตกไปในผ้าขาว ผ้าสะอาด มัน

จะเห็นนะ นี่สกปรกแล้ว สิ่งนี้มันต้องซักล้างแล้ว จิตใจของเราถ้าเราเริ่มซักเริ่มดูแลมัน เห็นไหม เหมือนผ้าขาว สิ่งใดตกลงไปในผ้าขาวนั้นก็เห็นชัดเจนมาก

จิตใจได้เริ่มควบคุม ได้เริ่มดูแล มันจะคืนรนของมัน.. มันจะคืนรนของมัน เห็นไหม แต่เวลาเราร้อนเหมือนผ้าจีวร นี่ผ้าจีวรเช็ดเท้าแล้ว เช็ดเท้าอีก เช็ดเท้าแล้ว จิตใจของเราจะกิเลสมันเหยียบย่ำอยู่ มันเช็ดเท้าแล้ว มันจี มันขัด มันถ่าอยู่ในหัวใจเรานั้นล่ะ เราไม่เห็นนะ แล้วบอกอย่างนี้สบายดี เวลาจะทำความสะอาด เวลาจะดูแลมันนะอี๊ดอี๊ด ซักซั๊งไปหมดเลย

อี๊ดอี๊ดซั๊งก็จะต้องทำ เพราะอี๊ดอี๊ดซั๊งเป็นความดี เห็นไหม อาหารที่รสจัด สนิทดี น้ำฝน น้ำต่างๆ ไม่ให้โทษแก่ร่างกาย คุณสุสุรา คุณเหล้าสี ขวดหนึ่งเป็นเท่าไร? ทำไมเขาแสวงหากันมาล่ะ? นี่ไง อาหารรสที่มีผลเสียทางร่างกาย

นี่สิ่งที่เป็นสติ สิ่งที่เป็นสมาธิ สิ่งที่เป็นปัญญา ถ้าจิตใจนี้ได้ฝึกหัดแล้วมันอิมเต็ม ขึ้นมา ไม่หิว ไม่กระหาย พอจิตใจที่ไม่หิวไม่กระหาย มันซักเลือก ซักแยก ซักแยะ ว่าสิ่งใดควร สิ่งใดไม่ควร เรามีศรัทธาความเชื่อนะ เราเป็นชาวพุทธในสายเลือด เราเป็นชาวพุทธตั้งแต่กรรมพันธุ์ ตั้งแต่พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย เราก็เชื่อของเรามาเป็นศรัทธา แต่ไม่ใช่จลศรัทธา ถ้าเป็นจลศรัทธาณะมันมั่นคงของมัน มันคงที่ไหน? มันคงไม่ต้องมีใครบอก มันคงเพราะมีสติมีปัญญา

“รูป รส กลิ่น เสียง เป็นบ่วงของมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร”

เวลาที่มีสติปัญญาขึ้นมาตัวนี้เป็นตัวกระตุ้ง ตัวนี้เป็นตัวคันเหตุ เป็นบ่วงของมาร เป็นพวงดอกไม้ เป็นพวงดอกไม้ยูเหยยให้หัวใจนี้มันกระเพื่อมออกไป แต่ถ้าเรามีสติมีปัญญาจนเห็นโทษของมัน เห็นไหม รูป รส กลิ่น เสียง ก็เก้อๆ เจินๆ แบบรูป รส กลิ่น เสียง อยู่อย่างนั้นแหละ รูป รส กลิ่น เสียง มันจะดับไปไหนล่ะ? มันก็อยู่ตรงนั้นแหละ แต่เพราะจิตใจของเราอิมเต็ม จิตใจของเรามันไม่หิวกระหาย มันถึงเห็นโทษไง

สิ่งใดถ้าเป็นประโยชน์ อย่างเช่นรถ มีทั้งคันเร่ง มีทั้งเบรก สิ่งใดที่เป็นประโยชน์ เราก็เหยียบคันเร่ง เรามีบังคับที่ไหน เราต้องการไปให้ถึงนั้นในเวลา นั้น เราก็เหยียบคันเร่งของเราไป ถ้าสิ่งไหนมันมีอุปสรรคซั๊งซั๊ง มีเบรกเราก็เหยียบเบรกของเราไว้ จิตใจถ้า

มันความอึดเต็มของมัน เห็นไหม เวลาสิ่งที่เป็นประโยชน์ รูป รส กลิ่น เสียง ถ้ามันเป็น ผลประโยชน์ นี่รูป รส กลิ่น เสียงมันเก๊ๆ เงินๆ มันอยู่ที่เราใช้ประโยชน์ สิ่งใดที่เป็น ประโยชน์เราก็เป็นประโยชน์ ไม่ใช่ว่ารูป รส กลิ่น เสียง คับไปเลย ปิดกั้นไปเลย ปิดหู ไปเลยไม่ฟังเสียง

เสียงมันเป็นการสื่อความหมาย เราต้องสื่อความหมายกัน เราต้องคุยกัน ต้องทำ ความเข้าใจต่อกัน อันนั้นมันเป็นธรรมชาติ มันเป็นเรื่องปกติ แต่เวลาเสียงยู เสียงแห่ เสียงกระทุ้งหัวใจ เสียงที่มันพอใจ เสียงที่ทำให้หัวใจนี้ฟู เสียงอย่างนี้เสียงให้โทษ เห็น ไหม ถ้าเสียงให้โทษ เราก็ปฏิเสธได้เพราะมีสติ เพราะมีสมาธิ

ถ้าไม่มีสติ ไม่มีสมาธิ.. ตัวสมาธิสำคัญมาก ถ้ามีตัวสมาธิขึ้นมา พอมีสมาธิขึ้นมา เหมือนเราเข้มแข็ง เราแข็งแรงอึดเต็มขึ้นมา มันแยกมันแยะของมัน ถูกหรือผิด? ควร หรือไม่ควร? แต่ถ้ามันไม่มีสมาธิขึ้นมา มันไหลไปกับมันนะ

ถ้าเรามีการฝึกแล้ว ถ้ามันอึดอัดขัดข้องก็ต้องทำ พอทำขึ้นมาแล้ว เราแยกแยะเอง เป็นว่าถูกหรือผิด แต่ถ้าครูบาอาจารย์บอก เห็นไหม คุณติเล็กๆ เบื่อพ่อแม่ทั้งนั้นแหละ พ่อ แม่บอกถูก บอกผิดนี่อึดอัดทั้งนั้นแหละ แต่ถ้าเรารู้ถูกรู้ผิด.. อจลศรัทธา ศรัทธาโดย ประเพณีวัฒนธรรม อจลศรัทธา เราเห็นคุณเห็นโทษของหัวใจของเรา

เราเห็นคุณเห็นโทษนะ กุศล - อกุศล ถ้าเป็นกุศลเราทำขึ้นมาเพื่อประโยชน์กับเรา นะ เพื่อประโยชน์กับหัวใจดวงนี้ พันธุกรรมของจิตจริงๆ จิตได้ตัดได้แต่ง ได้แก้ไข เห็น ไหม พันธุกรรมนี้ได้แก้ไข มันเพิ่มพูน พอพูน แต่ตัดทอนความทะยานอยากมันก็ได้ สะสมพอกพูน แล้วมันก็เป็นพาลชนไป แต่ถ้าตัดแต่งแก้ไข เห็นไหม เวลาเขาทำสวนทำ ไร่กัน เมล็ดพันธุ์ของเขา เขาต้องคัดเอาพันธุ์ที่ดีที่สุด เอาที่เข้มแข็งที่สุด เอาที่เป็น ประโยชน์ที่สุด

จิตใจของเรามีสติปัญญา เราจะคัดแต่งของเรา ถ้าคัดแต่งของเรา เห็นไหม นี่มันเป็นมูมมงเง โลกเขามองนะ ว่าพวกนี้มีเวลาว่างเกินไป ไม่รู้จะทำอะไร ไปวัดนั่งเฉยๆ วันๆ ไม่ทำอะไร เดินไปเดินมา.. นี่เพราะจิตใจเขาต่ำ พอจิตใจเขาต่ำเขาไม่รู้หรือกว่าเรา ทำงานอะไร เขาอาบเหงื่อต่างน้ำ เขาแสวงหาประโยชน์ เขาว่านั้นเป็นการทำงาน ใ้อเรานั่งสมาธิภาวนา เขาบอกพวกนี้จี้เกียจ ไม่ทำอะไรเลย

แต่เวลาเป็นพระปฏิบัตินะ พวกเราเป็นนักปฏิบัติขึ้นมา เวลาหัวใจมันตื่นแล้วเราพยายามเอาไว้นี้ละ งานอันนี้หนักหนาสาหัสสาครรจ์มาก งานนั่งเฉยๆ กำหนดลมเข้า กำหนดลมออก นั่งเฉยๆ แล้วเอาใจไว้ได้ เห็นไหม ให้งานอาบเหงื่อต่างน้ำมันยังสะดวกสบายกว่านะ

เวลาเราทุกข์ยาก เวลาอาบเหงื่อต่างน้ำเราก็อยากพักผ่อน เราก็อยากภาวนา แต่พอไปภาวนาเข้า พอมันคุ้นเคยเข้านะมันตื่นแล้ว จิตใจมันตื่นแล้ว มันมีปัญหาแล้ว ถ้ามีปัญหาขึ้นมา ถ้ามันเปลี่ยนวาระ เวลามันมีทุกข์ขึ้นมา มันก็บอกว่าอยากจะไปนั่งสมาธิ พอไปนั่งสมาธิชักพักหนึ่งคืนรนแล้ว อ้าว.. อยากจะไปทำงานต่อ มันพลิกไปพลิกมา เห็นไหม

นี่พันธุกรรม เรายังรักษาเราดูแลของเรา มีสติ ครูบาอาจารย์บอกว่าสติมันปิดกั้นได้หมด ลมจะแรงขนาดไหน พายุอารมณ์จะแรงขนาดไหน ถ้ามีสติฝึกไปเรื่อยๆ สติ มหาสติ แล้วถ้าเป็นสติอัตโนมัติ.. สติอัตโนมัติคือว่า พระอรหันต์เป็นอัตโนมัติ เวลามันจะเสวยนี้มันกระเพื่อม มันสั่นไหวพร้อมกับสติเกิด มันถึงเป็นอัตโนมัติ

อย่างพวกเรานี้ฝึกแล้วฝึกเล่า สติคือความระลึกรู้ ตั้งใจไว้นี้คือสติ ชักพักมันก็ผลอ ชักพักมันก็อ่อนไป เพราะสติเป็นนามธรรม เพราะเป็นการฝึกจนมีความชำนาญ ถ้ามีความชำนาญนะเราระลึกของเรา สติพร้อมของเรา เหยียดก้าวเดินของเรา เห็นไหม ครูบาอาจารย์ท่านถึงให้ฝึก เวลาเดิน เวลาเหยียด เวลาอย่างก้าว

การรู้ การเหยียดนี้มีสติ ถ้าไม่มีสตินะ ครูบาอาจารย์ท่านฝึกมา ท่านเห็นการเคลื่อนไหวของเรานี้ท่านรู้ จิตใจก็กระดอง เวลาจิตกระดองมันแสดงออกมา ถ้าจิตใจมันเรียบง่ายมันแสดงออกมาจากการเดิน การเคลื่อนไหว ที่นี้จิตใจมันกระดองอยู่ ถ้าเราเอาไม่อยู่นะ เราก็จะใช้กิริยา เห็นไหม ข้อวัตรนี้ การเดิน การเคลื่อนการไหวให้มันมีพร้อมไว้ ถ้ามันพร้อมไว้มันฝึก มันย้อนกลับมา

ข้อวัตรปฏิบัตินี้ย้อนกลับมาที่จิต แต่เวลามันเกิดมันก็เกิดจากจิต นี่มันจะย้อนกลับมาที่จิต ย้อนกลับมาที่ความรู้สึก เห็นไหม เราแก้ไขของเรา นี่เขาฝึกฝนกัน เขาแสวงหากัน เขาอยากจะประพฤติปฏิบัติ เขาบอกว่า “เขาได้ข่าวว่าที่นี่ให้ธรรมะดีมาก เขาเลยมาหาที่นี่”

เราบอกว่า “นี่เวลาพูดทำให้ธรรมะดีมาก เพราะคนที่เขาเห็นบวก แต่คนที่เขาเห็น
ลบนะ เขาบอกเรานี้เจ้าพ่อ นักเลงใหญ่”

เวลานักเลงใหญ่นี่นะมันก็พูดไปเพื่อเสียงดัง เวลาเสียงดัง.. เหมือนเด็กนี่นะ เด็ก
ถ้ามันเปลอ ถ้าเราพูดนุ่มนวลกับเขา บางทีเขาก็เข้าใจไม่ได้ แต่ถ้าเสียงดังเขาก็ตกใจ แต่
การตกใจเขาก็มีสติกลับมา เขาจะไม่ทำสิ่งที่เขาคิดพลาดออกไป.. นี่มันเป็นประโยชน์ ถ้า
คนเห็นเป็นประโยชน์ มันก็เป็นประโยชน์ ถ้าคนเห็นเป็นโทษ มันก็เป็นโทษ

กิริยาการแสดงออกดีได้เป็นบวกและลบ แต่เจตนาหรือจิตได้สำนึกที่แสดง
ออกมา เราไม่รู้ไม่ได้ เจตนาที่แสดงออกมาจากจิตที่ไม่มีลับลมคมใน สิ่งนั้นมันเป็นความ
สะอาดบริสุทธิ์ แต่กิริยาการแสดงออกมา เห็นไหม เราเห็นแต่ความรุนแรงๆ น้ำป่ามันก็
รุนแรง น้ำไหลหนึ่ง น้ำต่างๆ มันมีกิริยาของมัน มันมีความเป็นไปของมัน เราจะใช้
ประโยชน์กับมันมากน้อยแค่ไหน อยู่ที่เราจะใช้ประโยชน์ แล้วจิตใจของเรา ถ้าวุฒิ
ภาวะมันสูงขึ้นๆ นะ มันจะรู้มันจะเห็นของมัน

อยู่ที่วุฒิภาวะ วุฒิภาวะหยาบๆ นี่การแสดงออกเขาก็ว่าสิ่งนั้นเป็นโทษๆ หมด
แหละ เพราะมันอึดอัดขัดข้องในหัวใจ เราทำของเราเพื่อประโยชน์กับเรานะ เขาแสวงหา
กันแสวงหาที่ไหน? แสวงหาที่ใจ เราจะเปิดหมืองของเราเอง เราจะเปิดหมืองค้นหา
เพชรนิลจินดา ทรัพย์สมบัติของเราอันประเสริฐ ฉะนั้น เราจะต้องตั้งสติ แล้วหาที่แล้ว
เปิดหมืองให้ได้ แล้วจะเป็นประโยชน์กับเราเอวัง