

## เทศน์เช้า วันที่ ๑๙ เมษายน ๒๕๖๒

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

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

ตั้งใจฟังธรรมะ ตั้งใจฟังธรรมนะ เราฟังธรรม เราตอกย้ำทุกวันพระๆ ทุกวันเสาร์อาทิตย์ เพื่อฟังธรรมๆ ฟังธรรมเพื่อตอกย้ำในหัวใจ มันยอมรับความจริง สัจจะธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นความจริง

พระอาทิตย์ขึ้น พระอาทิตย์ตก มันเป็นความจริงๆ แต่คนเราเวลาเกิดมาแล้ว เข้าขึ้นมา ทำหน้าที่การงานอย่างใด กลางวันมีหน้าที่การงานอย่างใด ตกค่ำมีหน้าที่การงานอย่างใด

ความจริงๆ พระอาทิตย์ขึ้น พระอาทิตย์ตกเป็นความจริง แต่ชีวิตเราไง ชีวิตเรา เราจะปรับปรุงชีวิตของเราอย่างไร เราจะทำชีวิตของเราให้เจริญอกงามขึ้นมาได้อย่างไร เราจะทำคุณงามความดีได้อย่างไร

ถ้าคุณงามความดี คุณงามความดีระหว่างคุณงามความดีของโลก ถ้าพ่อแม่ลูกเรามีหน้าที่การงาน ลูกมีความสุขมันก็เป็นความพอใจของเราแล้ว

แต่จิตใจของเราๆ ถ้าจิตใจของเราจะมั่นคงแค่ไหน จะถึงเวลาแล้วมันต้องพลัดพรากทั้งสิ้น ชีวิตนี้มีการพลัดพรากเป็นที่สุด ชีวิตนี้มีการพลัดพรากเป็นที่สุด แล้วชีวิตของเรามีสิ่งใดเป็นสมบัติของเรา

เพราะการเกิดนี้เกิดโดยบุญกุศล ถ้าไม่มีบุญกุศลนะ จิตนี้เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ จิตนี้ไม่มีวันวรรค ความรู้สึกมันมีตลอดเวลา ความรู้สึก ความรู้สึกอันนี้ ใครทำลายความรู้สึกอันนี้ไม่ได้

ถ้าความรู้สึกอันนี้ ถ้าเป็นความรู้สึกที่ดีงามๆ คนเราเกิดมามีสติสัมปชัญญะ เราประกอบสัมมาอาชีวะของเรา เราทำหน้าที่การงานของเรา เรายุติชีวิตของเรา เรามีสติปัญญาเท่าทันความคิดของเรา เราจะมีความสุขๆ ของเรา

แต่ถ้าคนเรามันมีแต่ความบีบคั้นในหัวใจใจ หัวใจมีแต่ความโลภ มีแต่ความล้นฝั่งในหัวใจ มันทำอะไรมันไม่เคยพอใจสักอย่าง ทำสิ่งใดแล้วมันมีแต่จะปากกัดตีนถีบ แล้วมันยังทำลายตัวมันเอง ทำลายหัวใจของตัวเอง มันยังมีความทุกข์ๆ ไปทั้งนั้นนะ

คนเราเกิดมามีกายกับใจๆ ถ้ามีร่างกายกับใจ สุขภาพกาย สุขภาพจิต ถ้าสุขภาพกายที่แข็งแรง คนเราเกิดมา ในสถิติของกระทรวงสาธารณสุข คนพิการในเมืองไทยมีล้านกว่าคน คนที่พิการเป็นล้านกว่าคนนะ ใ้คนที่ต้องนั่งรถวีลแชร์ต่างๆ เป็นล้าน

แต่คนที่เป็ล้าน ถ้าเขาเกิดมาเขามีอุบัติเหตุ เขาเกิดมาด้วยความพิการของเขา ใ้ นั้นก็เป็นเวรเป็นกรรมของสัตว์ ถ้าเป็นเวรเป็นกรรมของสัตว์ แต่คนเราเกิดมา คนพิการที่จิตใจเข้มแข็งก็มี คนพิการที่จิตใจเขาอ่อนแอที่เขาไม่สู้ชีวิตก็มี สิ่งต่างๆ สิ่งทีกายกับใจๆ

สุขภาพกาย สุขภาพที่แข็งแรง คนเรามีสุขภาพที่แข็งแรง คนเราเกิดมาตั้งแต่วัยทำงาน วัยทำงานเป็นวัยที่ลูกคล่องตัวมาก ตั้งแต่วัยเด็กมา เด็กมาต้องหัดคลานหัดเดิน กว่าจะเดินได้ กว่าจะวิ่งได้ เวลาคนแก่ชราภาพแล้วมันก็กลับไปคลานเหมือนเดิมนั้นนะ เวลาไปคลานเหมือนเดิม ไปไหนก็ต้องคลานเอาๆ เพราะอะไร เพราะมันชราคร่ำคร่า นี่ไง สุขภาพกายๆ ขณะที่ร่างกายที่มันกำลังแข็งแรงอยู่นี้ เราทำสิ่งใดแล้วทำเพื่อประโยชน์กับเราๆ นะ

ถ้าใครมีสติปัญญา ถ้าใครจะประพฤติปฏิบัติขึ้นมา เวลาร่างกายแข็งแรงทำให้มันจริงจังๆ ขึ้นมา เวลามันผ่านไปแล้วจะมาเสียดายทีหลังๆ แต่เวลาเสียดายก็เสียดายเฉพาะชีวิตนี้ไง ถ้าเสียดายชีวิตนี้ ชีวิตนี้เสียดายแล้วชาติต่อไปก็จะมาเสียดายอีก ชาติต่อไปก็จะมาเสียดายอีก เสียดายซ้ำเสียดายซากอยู่นี้

จิตนี้เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ บุญเพนิวาสนุสติญาณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่มีต้นไม่มีปลาย ไม่มีต้นไม่มีปลาย ใครจะเชื่อ ใครจะคัดค้านอย่างไรก็เป็นสิทธิ์ของบุคคลคนนั้น

แต่คนที่เขามีศรัทธามีความเชื่อของเขาเนะ แต่ละภพแต่ละชาติเราพยายามทำของเรา ทำคุณงามความดีของเรา ทำคุณงามความดีของเรา แล้วถ้าภพชาติมันไม่มี ชาติปัจจุบันนี้เราก็ทำคุณงามความดีของเรา ถ้าคนที่ทำคุณงามความดีมันมีบารมีนะ

คนที่ไม่เคยทำคุณงามความดีอย่างไร แต่ถ้าคุณงามความดีในเล่มที่เหลือมันนั้นเขาก็รู้ทันๆ ทั้งนั้นนะ ถึงเวลาแล้วพอเขารู้ทันแล้วมันหมดค่าทั้งสิ้น นี่สุขภาพกาย

สุขภาพจิต สุขภาพจิตที่ดียังไง สุขภาพจิต เราจะดูแลหัวใจของเราได้อย่างไร คนเรามีกายกับใจ เริ่มตันขึ้นมา สิ่งมีชีวิตต้องมีหัวใจ มีความรู้สึกอันนี้ถึงมีชีวิต เวลาจิตใจนี้ออกจากร่างนี้ไป สิ่งนี้เป็นสิ่งที่ไม่มีชีวิต สิ่งที่ไม่มีชีวิตเขาเอาไปเผาทั้งใจ เวลาซากศพไม่มีใครเก็บไว้หรือก กลัวผีทั้งนั้นนะ

แล้วกายกับใจๆ แล้วใจมันอยู่ไหนละ

ในทางวิทยาศาสตร์ จิตแพทย์ๆ คนเราเวลาผิดปกติเขาก็ไปหาจิตแพทย์ จิตแพทย์ก็รักษา รักษาอาการผิดปกติของจิตนั้น พอกลับมาก็เป็นปกติเท่านั้นนะ

แต่ธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านะ เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านมีอำนาจวาสนาบารมี ทุกตะเข้ญใจขนาดไหน ถ้ามีศรัทธาความเชื่อ ถ้าจิตใจเขามีความสงบมีความสุขขึ้นมา

เวลาเราเห็นครูบาอาจารย์ เวลาครูบาอาจารย์ท่านบวชตั้งแต่เป็นเณรมา ตั้งแต่เป็นเณรมา บวชมาอยู่ในศีลในธรรม มันจะมีความสุขที่ไหน มันจะมีความสุขที่ไหน เวลาถ้าไม่มีความสุข ถ้ากิเลสมันบีบคั้นขึ้นมา มันก็มีความสุขทุกข์ของมันเหมือนกัน

พระก็มาจากคน คนก็มีความรู้สึกนึกคิด พระก็มีความรู้สึกนึกคิดทั้งนั้น แต่เวลาพระที่ประพฤติปฏิบัติขึ้นมา ถ้าจิตมันสงบ นั่นนะ สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี

พอจิตสงบแล้วนะ อู้ฮู! มันมีความสุขความสงบระงับทั้งสิ้น แล้วถ้ามันมีอย่างนี้แล้ว เป็นการยืนยันว่าธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีจริง เวลาจะประพฤติปฏิบัติขึ้นมา มันจะดูแลหัวใจของตน ศีล สมาธิ ปัญญา

ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าเกิดภาวนามยปัญญาขึ้นมา มันเกิดความมหัศจรรย์ มหัศจรรย์มาก เวลาจิตสงบแล้วถ้ามันจับสติปัฏฐาน ๔ ได้ตามความเป็นจริง แล้วมันวิปัสสนาด้วยปัญญาของมันนะ เวลาปัญญามันหมุนไป มรรคมันหมุนไป มรรคมันเคลื่อนไป ผู้ที่รู้ที่เห็นมันจะเกิดขนพองสยองเกล้า มันจะเกิดความมหัศจรรย์ ความมหัศจรรย์ของมรรค ความมหัศจรรย์ของ

ปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา ปัญญาที่ไม่ใช่เกิดจากการศึกษา การศึกษา ท่องจำแล้ว  
ท่องจำจนหัวผุมันก็ยังจะลืม

เวลาเกิดปัญญาขึ้นมามันเกิดเอง เกิดขึ้นมา เวลามันเกิดขึ้นมาด้วยความเพียร โดย  
ความเพียร ความวิริยอุตสาหะ เวลามันขึ้นมามันเกิดจากความมหัสจรรย์ ความมหัสจรรย์นั้นมัน  
เป็นการยืนยันในหัวใจดวงนั้นไง

ถ้าเป็นการยืนยันในหัวใจดวงนั้น มันมหัสจรรย์ขนาดนั้นนะเวลาเกิดภาวนามยปัญญา  
ปัญญาที่มันเกิดขึ้นจากการภาวนา มันเห็นความมหัสจรรย์อย่างนั้น มันภาวนาอย่างนั้น แล้ว  
เวลามันอยากได้อะไรก็ได้อีกมันก็เสื่อม

เวลาคนที่ว่ากายกับใจๆ แล้วใจมันเป็นอย่างไรละ ใจมันเป็นอย่างไร ถ้าใจเป็นอย่างไร  
เห็นใหม่

การศึกษาทั้งหมดส่งออก การส่งออกขึ้นมามันเป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ไง โลกทัศน์  
คนเราเกิดมามีหัวใจมา หัวใจ ภาวนา นั่นนะรู้ตึจิต รู้ตึจิตขึ้นมา เกิดมาเกิดเป็นเทวดา เป็น  
อินทร์ เป็นพรหม เวลาทำคุณงามความดีไปเกิดเป็นเทวดา เป็นอินทร์ เป็นพรหม นั่นนะกาย  
ทิพย์ นั่นนะหัวใจล้วนๆ เลย แต่มันทิพย์สมบัติๆ เพราะทิพย์ด้วยกันเขาเห็นด้วยกัน

แต่ของเราเวลาเราเกิดมา เราเกิดมาเป็นมนุษย์ มนุษย์มีธาตุ ๔ และขันธ์ ๕ ธาตุ ๔ ธาตุ  
๔ ก็ร่างกายนี้ไง สิ่งที่เป็นวัตถุนี้ไง ถ้าสิ่งที่เป็นวัตถุขึ้นมา ถ้าเราเกิดมาแล้ว ถ้าสุขภาพกายที่  
แข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดีงาม สุขภาพจิตที่ดีงามนะ มันเห็นสิ่งที่เป็นคุณงามความดีที่มัน  
ละเอียดลึกซึ้งจนโลกมองไม่เห็นไม่ได้ไง

การเสียสละ ทางจิตวิทยา ทางด้วยคุณธรรม มันเห็นได้ด้วยคนที่มีอำนาจวาสนา คนที่มี  
กำลังช่วยคนที่อ่อนแอกว่า เขาชื่นชม สุขภาพบุรุษคอยดูผู้ที่อ่อนแอกว่า แล้วคนที่มีจิตใจให้ธรรม  
เป็นทานๆ ในพระพุทธศาสนาพูดมากเหลือเกิน ให้ธรรมเป็นทาน สิ่งที่สูงสุด ให้ธรรมเป็นทาน

ธรรมเป็นทาน ธรรมมันเป็นอย่างไร อะไรเป็นธรรม

เวลาหลวงตาท่านสอนนะ ความดีความชั่ว คุณธรรม คิดดีคิดชั่ว สิ่งความถูกต้องดีงาม  
นั่นนะธรรม สิ่งที่ดี สมาธิ ปัญญา นั่นนะธรรม สิ่งที่ธรรมๆ เราสอนให้คนพยายามเผยแผ่ ให้

คนรักชาติตัวเองได้ ให้คนพ้นจากความทุกข์ที่บีบคั้นในหัวใจได้ ให้คนที่มีสติปัญญาค้นคว้ากลับเข้าไปหาใจของตนได้

ถ้าค้นคว้าหาใจของตนได้ จิตที่เวียนวายเป็นเหตุเกิดในวัฏฏะๆ ที่บอกว่าใจมันเป็นอย่างอะไรๆ ที่โลกไม่รู้ไม่ได้ โลกที่รู้ไม่ได้ เขามีการศึกษาอย่างนั้น เขาศึกษาทางโลกๆ ใจ พยายามจะค้นคว้า พยายามจะพิสูจน์จะให้มันเป็นรูปธรรมขึ้นมา

สิ่งที่เป็นรูปธรรมขึ้นมา ก็จิตของตน ถ้ามีสติ มีสมาธิ มีปัญญาขึ้นมา มันจะเห็นใจของตน พอเห็นใจของตน นี่สุขภาพจิตที่เข้มแข็งที่ดั่งงาม

ถ้าสุขภาพจิตที่เข้มแข็งที่ดั่งงามนะ เวลาภาวนาเข้าไป มันจะเจริญออกมาขึ้นไป บุคคล ๔ คู่ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกิทาคามิมรรค สกิทาคามิผล อนาคามิมรรค อนาคามิผล อรหัตตมรรค อรหัตตผล โอ้โฮ! มันพัฒนาขึ้นไปนะ เข้มแข็งเพราะอะไร เพราะมันเป็นสติ มหาสติ สติอัสตโนมตี

คนที่มีมหาสติ สติควบคุมดูแลรักษาหัวใจได้ขนาดนั้น คนที่คอยคัดแยก คัดแยกสิ่งๆ อารมณ์ที่กระทบๆ ใจ คนที่ยังไม่ได้ฝึกฝนขึ้นมาเลยก็ไม่เข้าใจคำว่า “อายตนะๆ” อายตนะสิ่งๆ กระทบใจ

สิ่งที่กระทบ แล้วเราปฏิบัติด้วยวิทยาศาสตร์ใหม่ๆ เราก็ศึกษาเลย อสุภะ สิ่งตรงข้ามผิดหมด ทุกอย่างผิดหมดเลย แล้วก็พยายามจะตัดตอนให้มันไม่มี...เป็นไปไม่ได้ เป็นไปไม่ได้

นี่ใจ กายกับใจๆ ใจ เพราะธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะ รูป รส กลิ่น เสียงอันวิจิตรไม่ใช่กิเลส สิ่งที่ดีงามในโลกนี้ไม่ใช่กิเลส สิ่งที่เป็นสุขะสวยงามก็ไม่ใช่กิเลส ตัณหาความทะยานอยากของคนต่างหากที่ไปยึดเหนี่ยวเป็นจิ้งจกตุ๊กแกที่จะไปยึดว่าเป็นของเราๆ อันนั้นต่างหากเป็นกิเลส

เวลาถ้ามันมีสติมีปัญญาเข้าไปมันจะไปรู้ไปเห็นของมันเลย รูป รส กลิ่น เสียง สิ่งอันวิจิตรต่างๆ มันเป็นกิเลสตรงไหน

แต่พวกนักปฏิบัตินะ อสุภะๆ อสุภะไม่ได้

เวลาหลวงตาท่านพิจารณาของท่านไปนะ พิจารณาสุภะจนมันหายหมดเลย มันว่างหมดเลย แล้วบอก อย่างนี้มันก็สิ้นกิเลสนะสิ

แต่เวลาท่านบอก ไม่เอา มันไม่มีเหตุผล นี่ไง มันไม่มีขณะไง พอไม่มีขณะขึ้นมามันก็ไม่นิโรธ ไม่มีการหลุดพ้นไง ไม่เอา ไม่เอาขึ้นมาอีกไปเอาสิ่งที่ดีงาม สวยงาม สิ่งที่น่าใจ เอามาแนบไว้กับใจนะ

สามวันแรกนะ โอ้โฮ! มันดิ้นรนของมันนะ ไม่มีฯ ว่างหมดเลย หลุดพ้นแล้วๆ เวลามันถึงที่สุด เวลาเข้าไปถึงจิตใต้สำนึกของมันนะ มันแสดงตัว มันแสดงตัว ชยับตัว นี่ไง ไหนว่าไม่มีใจ ไหนว่าไม่มี นี่ไง สุภะๆ ใจ

ความจริงถ้าเราศึกษาทางวิทยาศาสตร์ ศึกษาในการท่องเที่ยวในปัจจุบันนี้ไง สิ่งตรงข้ามทางการแพทย์ พวกไวรัส พวกเชื้อโรคต่างๆ เป็นสิ่งที่ไม่ดีๆ ทั้งนั้น ไม่ดีแล้วร่างกายของเรามันก็สร้างของมันขึ้นมาเอง ติดเชื้อๆ ติดเชื้อจากร่างกายของตัวเองทั้งสิ้น

เวลาติดเชื้อ นี่มันมาจากไหนล่ะ

มันมา บอก ไม่มีฯ ไม่เอา

วิทยาศาสตร์แก้กิเลสไม่ได้ มันไปสร้างเป็นเฉพาะกลุ่มไว้ แล้วก็สร้างภาพว่าเป็นอย่างนั้น แล้วก็บอกไม่มีขณะ เข้าใจหมดแล้ว บรรลุธรรม...มันไม่เป็นความจริงหรอก

สุขภาพจิตที่แข็งแรงไม่เชื่อเรื่องอย่างนี้ สุขภาพจิตที่แข็งแรงนะ เราทุกข์เรายาก เรามีความหงอย ความเหงา ความอาลัยอาวรณ์ นี่กิเลสที่ละเอียด แค่อาลัยอาวรณ์ ความเบื่อหน่ายนี่ก็กิเลส

ไม่ต้องทุกข์จนมันบีบคั้นจนเราแบกรับไม่ไหว แค่เสื่อมสภาพมันก็ทนไม่ได้ของมันอยู่แล้ว ถ้าทนไม่ได้ของมัน แล้วมันรักษาอย่างไร มันจะดูแลอย่างไร

ถ้ามันดูแลอย่างไร ทำความสงบของใจเข้ามา ต้องทำความสงบใจเข้ามา ถ้าใจเราสงบแล้วมีมาตรฐานมีหลักการขึ้นมาแล้วมันจะจับของมัน ถ้าจับของมันได้ เราพิจารณาของมัน เวลาปัญญามันเกิด เวลาปัญญามันเกิดมันต้องเป็นปัญญาของเรานะ

สิ่งที่ศึกษามาเป็นสัญญาๆ สัญญาคือความจำได้หมายรู้ หมายถึงว่า เราถูกเงินเขามา  
เอ็งถูกเขามา เอ็งต้องเสียทั้งดอกเบียทั้งต้นทั้งดอกทั้งนั้นนะ แต่ถ้าเป็นเงินของเรา เราแสวงหา  
ของเรา ถ้าเป็นปัญญา เป็นปัญญาของเรา

ศึกษารวณะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
ร้อยสัตว์พันสัตว์เป็นแนวทาง ชี้แนวทางให้เรา เราศึกษามาศึกษาเป็นแนวทาง ทรงจำธรรมวินัยไว้  
นี่เป็นแผนที่เครื่องดำเนินของเรา แต่เวลาทำจริงๆ ขึ้นมาก็ต้องทำจริงของเราทุกคน

กิเลสมันกิเลสของเรา ความทุกข์เป็นความทุกข์ของเรา ใครจะมาแก้ไขเรา เจ็บไข้ได้ป่วย  
ไปหาหมอ หมอรักษาให้หายได้ แต่เวลาเป็นโรคกิเลส โรคกิเลสเราต้องใช้ศีล สมาธิ ปัญญา  
ต้องใช้म्मรรคใช้ผลในหัวใจของเราแก้ไขของเราเอง แต่ก็อาศัยหมู่คณะ อาศัยบัณฑิต อาศัย อเส  
วณา จ พาลานंपญชิตานญจ เสวณา เราจะคบแต่บัณฑิต คบแต่ผู้ที่ปฏิบัติ คบแต่คนที่แสวงหา  
สัจจะความจริง เราไม่คบคนที่พาไปอ้อลุ่มฉุยแฉก

ชีวิตนี้มีการพลัดพรากเป็นที่สุดนะ สุดท้ายแล้วต้องตายแน่นอน แล้วเวลาตายขึ้นมา  
ชาตินี้มันได้ประโยชน์มากน้อยแค่ไหน ชาตินี้ได้เกิดเป็นมนุษย์เิง การเกิดเป็นมนุษย์เป็น  
อริยทรัพย์ การเกิดเป็นมนุษย์เพราะเป็นคุณสมบัติของเรา มีมนุษย์สมบัติเราถึงได้เกิดเป็น  
มนุษย์

จิตมีมหาศาล เหมือนฝนตกเลย ฝนตกแต่ละเม็ดฝนๆ เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเม็ดไหนเป็น  
เรา แล้วฝนตกมา ฝนตกลงมาน้ำเจ็กลงไปหมดเลย จิตวิญญาณที่รอเกิดมหาศาล จะเกิดๆ  
นะ แล้วเราได้เกิดเป็นมนุษย์นี้มีคุณค่าไหม แล้วก็จะตายเปล่า ตายไปด้วยแค่การเกิดเป็นมนุษย์  
เป็นวิทยาศาสตร์

แต่การเกิดเป็นมนุษย์นะ เกิดมาเพื่อสร้างคุณงามความดี การสร้างคุณงามความดีเป็น  
พระโพธิสัตว์ๆ พระโพธิสัตว์สร้างคุณงามความดี พันธุกรรมของจิตตัดแต่งให้มันดีงามขึ้น  
มาแล้ว ถ้ามันตัดแต่งขึ้นมาดีขึ้นไป ถ้ามันเห็นคุณงามความดี เราศึกษา บ่มเพาะมัน พังธรรมๆ  
ตอกย้ำมันๆ ถ้ามันตอกย้ำมาในหัวใจแล้ว นี่สุภาพจิตๆ ไง

สุขภาพจิตที่ดีงามขึ้นไปมันมีแต่คุณงามความดีของมันในหัวใจขึ้นมา ถ้ามีคุณงามความดีขึ้นมา มันอยู่ในถ้า ในบ้าน นอกบ้าน อยู่ที่ไหนมันก็คิดดี ถ้าสุขภาพจิตมันเลวทราม มันอยู่บนหอคอยงาข้างมันก็ติดเลวทราม นี่ไง เราปรับแต่งคุณภาพจิตของเราไป

ถ้าสุขภาพจิตที่ดีงาม สุขภาพจิตที่ดีงามแล้วโลกเขาจะดีเตียน มันต้องมีใครยาวสาวได้สาวเอาอย่างเราต่างหากถึงจะเป็นยอดคน ใ้คนที่เห็นน้ำใจคนอื่น ใ้คนนั้นใ้คนจนตรอก มันทำไว้เพื่อคนยกย่อง นี่เวลาคิด คิดกันอยู่นั้นนะ

ความดี ความดีเราทำเพื่อเรา ไม่ต้องให้ใครมายกย่องสรรเสริญทั้งสิ้น เวลาครูบาอาจารย์ของเราเนะ ท่านประพฤติปฏิบัติ ปิดทองหลังพระๆ

เวลาปฏิบัติเนะ หลวงตาท่านบอกท่านภาวนาให้คนเห็นไม่ได้ เติงจกรรมต้องเข้าไปเดินจกรรมในป่า นั่งสมาธิภาวนาให้คนเห็นไม่ได้ จนคนเขาสงสัยว่า ลูกศิษย์หลวงปู่มันไม่เห็นภาวนาอะไรเลย

แต่ใ้พวกที่ภาวนาเป็นฉาก ภาวนาเป็นละคร ภาวนาเพื่ออวดเขา ใ้มันก็เดินจกรรมโชว์เขา เติงจกรรมโชว์เขา เอาหุ่นยนต์มาทำก็ได้ บั้นหุ่นยนต์สวยๆ ไว้ตัวหนึ่ง แล้วใ้มันภาวนาแทน นี่ไง กิเลสมันเกาะกินในหัวใจทั้งสิ้น

แต่เราามาเพื่อจะตัดแปลงจะแก้ไขมันไป เราปิดทองหลังพระๆ ทำความดีเพื่อความดี เวลาปฏิบัติก็ปฏิบัติเพื่อหัวใจของเรา เวลาถ้ามันสงบระงับเข้ามา หัวใจเราสงบระงับเข้ามาเอง

ใจเรามันมีปัญญานะ ถ้าจิตมันสงบแล้วมันจะคิดเรื่องอะไรก็แล้วแต่ มันคิดด้วยสัมมาสมาธิ มันเกิดปัญญาที่เพริศแพรว ปัญญาที่เข้าใจชีวิต ถ้าจิตมันสงบแล้วเนะ เวลาปัญญา มันเกิด ความคิดมันเกิด มันเป็นคนงามความดีเนะ นี่ธรรม

สุขภาพจิตที่ดี เวลามันคิดสิ่งใดมันคิดแต่เรื่องดีงาม มันเห็นแล้วมันเห็นคุณค่าไป มันเป็นเช่นนี้เอง เวลาถ้ามันเป็นเช่นนี้เอง มันเสื่อมสภาพ มันแปรสภาพ มันเป็นเช่นนี้เอง แก่เฒ่ามันก็เป็นเช่นนี้เอง ไม่ใช่กลัวแก่ กลัวแก่ กลัวเฒ่า กลัวการพลัดพราก

ใ้พลัดพรากนี่ของจริง ใ้แก่ชราภาพเนะของจริง แล้วถ้ามันมีสติปัญญา พอมันแก่เฒ่า มันชราภาพไป นี่ไง มันเป็นเช่นนั้นเอง สัจธรรมเป็นแบบนี้ ถ้ามีสติมีปัญญา ทุกข์ร้อนไหม



สุขภาพจิตที่แข็งแรง สุขภาพจิตที่ดีงาม ธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นะ แล้วจะ  
ประพฤติปฏิบัติจนถึงที่สุดแห่งทุกข์

ครูบาอาจารย์ของเรา นะ หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น เวลาหลวงปู่เสาร์ ประวัติหลวงปู่เสาร์  
เวลาท่านจะนิพพาน ท่านข้ามไปพระตะบองไปหาบ้านเกิดอุปัชฌาย์ท่าน นี่การลาวัณณะไป

หลวงปู่มั่น เวลาหลวงปู่ท่านบอกว่าเอาไปถึงวัดป่าสุทธาวาส ท่านล้มตาคืนมาแล้วก็  
มอง อ้อ! นี้กุฏิเราเอง เขาสร้างกุฏิของท่านไว้ที่วัดป่าสุทธาวาส

ล้มตาคืนมามอง ลาวัณณะ ลาโลกนี้แล้ว แล้วก็หลับตาลง สิ้นชีวิตไป ครูบาอาจารย์ของ  
เราท่านลาวัณณะ มันเป็นอย่างนี้แหละ

แต่ของเรา อยากจะมั่ง อยากจะมี อยากจะยึด อยากจะครอง สุขภาพจิตอ่อนแอ

สุขภาพจิตที่แข็งแรงนะ มันพึ่งตัวมันเองได้ มันเป็นอิสระ แล้วมันมีความสุขของมัน นี่  
ให้ธรรมเป็นทาน ธรรมเป็นทานไป

วันนี้วันพระ เรามาสร้างคุณงามความดีของเรา จะมากจะน้อยขึ้นมาก็ทำคุณงามความ  
ดีของเรา มันจะชักทางไปทางที่เลวทราม เราไม่เอาไปกับมัน แล้วฝืนมันไปอย่างนั้น ทำให้ชีวิต  
เรามีคุณค่า มีคุณค่าสำหรับสติปัญญาของเรา ไม่ต้องไปมีคุณค่ากับคนอื่น

คนอื่นเขาไม่เห็นคุณค่ากับเราหรอก ไม่มีใครเห็นคนอื่นดีกว่าคนคนนั้น แล้วเราก็ไม่มีใคร  
เห็นคนอื่นดีกว่าเราไปทั้งสิ้น เราจะสร้างคุณงามความดีของเรา ทำคุณงามความดีของเรา ใคร  
จะคิดใครจะว่าอย่างไรมันเรื่องของเขา เราจะพัฒนาชีวิตของเราให้ดีขึ้น ดีงามขึ้น ให้จิตใจของ  
เรามีอำนาจวาสนา มันมีสติปัญญาขึ้นมา มันจะสร้างคุณงามความดีเพื่อใจดวงนี้ แล้วเอาใจ  
ดวงนี้พ้นจากการครอบงำของอวิชชา เอวัง