

เทศน์เช้า วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๔๕

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ณ วัดสันติธรรมาราม ต.คลองตากต อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

วันนี้วันเข้าพรรษานะ วันนี้วันอธิษฐานเข้าพรรษา พระณเฑาะจะอธิษฐานเข้าพรรษากัน แล้วตั้งกฎธุดงค์วัตร จะไม่นอน ๓ เดือน จะถือผ้า ๓ ผืน จะฉันมือเดียว เห็นไหม จะถือภาชนะเดียว ถือเพื่อขัดเกลากิเลส ขัดเกลากิเลสภายใน ๓ เดือนนี้ ถ้าพูดถึงธุดงค์นี่ถือตลอดชีวิตก็ได้ แต่บางข้อไหนสักข้อ กับอยู่ในที่ว่างนี้ พระพุทธเจ้าให้ถือได้ ๘ เดือน เพราะว่ามันหน้าฝน มันอยู่ได้ลำบากมาก เพื่อตั้งกตกาใจ

คนโบราณ พอเข้าพรรษาเขาจะงดเหล้างดบุหรี่ เขงดของเขาได้ภายใน ๓ เดือน พอออกพรรษาปั๊บ เขาก็เข้าไปกินอีกอย่างเก่า เขากินอีกอย่างเก่าเพราะเขาตั้งกตกาใจของเขาไว้ได้ เวลาเขาตั้งกตกาใจ เวลามันตั้งเจตนาจะทำอะไร คนเราทำได้ แต่ถ้าไม่มีเจตนาบังคับกับตัวเอง มันปล่อยตัวเองตามสบาย มันปล่อยตัวเองตามกระแสน้ำไปเรื่อย แล้วพอมันตามกระแสน้ำไหลไปตามโลกเขา เวลาเข้าพรรษาทีหนึ่ง เวลาตั้งอธิษฐานขึ้นมาเพื่อไม่กิน ๓ เดือน ก็ไม่กินได้ เห็นไหม เขาทำได้

อันนี้ก็เหมือนกัน มันสิ่งที่ทำได้ เรื่องของใจนี่มันสิ่งที่ตั้งขึ้นมาแล้วมันมีโอกาที่จะทำ ตั้งขึ้นมาแล้วมีโอกาที่เราจะเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงชีวิตได้ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเราได้ พฤติกรรมในชีวิตของเรา เราไปตามกระแสของเรา ตามกระแสของโลกไป ความพอใจ แล้วมันก็เป็นเหยื่อของโลกนะ

เหมือนกับเราเป็นเหยื่อของโลก เห็นไหม มีสิ่งที่ออกมาใหม่ๆ เพื่ออำนวยความสะดวก เราก็ใช้ไปๆ แล้วก็จะมีความสุขใหม่ออกไปเรื่อยๆ แต่ทำไมพระเรายังอยู่ของเราได้ละ พระเราถือผ้า ๓ ผืน ไปดูรูปถ่ายสมัยโบราณสิ สมัยโบราณพระห่มผ้าอย่างไร ปัจจุบันนี้พระก็ยังห่มผ้าอย่างนั้น เห็นไหม อยู่ด้านกระแสน้ำของโลกเขาได้ เพราะอะไร?

เพราะว่าธรรมวินัยนี่เป็นสิ่งสำคัญมาก “ธรรมวินัยนี่จะเป็นศาสดาของเรตลอดไป” ธรรมวินัยคือคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วเราอยู่ในพุทธศาสนา เรามีอันนี้เป็น

กรอบ พระเวลาอยู่ในเมืองไทยเรา ธรรมวินัยนี้ โยมก็รู้วินัย พระก็รู้วินัย อยู่ด้วยกันมันตรวจสอบกัน เวลาออกไปอยู่เมืองนอก เขาไม่รู้อะไรกับเราหรอก เราจะสอนเขาอย่างไรก็ได้ เราจะบอกเขาอย่างไรก็ได้ไปประสาเรา

นี่เราอยู่ในกรอบของธรรมวินัย อยู่ในที่ว่าสัปปายะที่ว่ามันสมควรแก่การประพฤติปฏิบัติ พระเณรประพฤติปฏิบัติเพื่อศีลเพื่อธรรม ญาติโยมก็อุปัฏฐากตามความเหมาะสมของการประพฤติปฏิบัตินั้น แล้วก็ตั้งเจตนาขึ้นมาภายใน ๓ เดือน

วันนี้วันเข้าพรรษา วันอธิษฐานพรรษา อธิษฐานเพื่อ! เพื่อจะขัดเกลากิเลส เห็นไหม แล้วพอขัดเกลากิเลส ทำคุณงามความดีเพื่อจะมกน้อยสันโดษ อยู่ในป่ามันอด ออจริงๆ นะ บิณฑบาตมาได้ข้าวเปล่าๆ เขาไม่รู้หรอก แล้วเราอยู่ทางอีสาน บ้านนอกนี้อย่างมากเขาก็เอาผักต้มห่อใบตองใส่บาตร จะได้มาอย่างนั้น ได้ผักต้ม ได้อะไรมา แต่อันนี้เพราะมันเป็นธรรมดาเพื่อขัดเกลากิเลส

เวลามาฉัน เหมือนกับโยมพูดเลย กิเลสเวลามันขึ้นนะ เหมือนกับโยมคิด ทำความดีไม่ได้ ความดี อันนี้ก็เหมือนกัน เราถือธุดงค์วัตร เราทำคุณงามความดี ทำไมเราต้องฉันอดๆ อยากๆ คนที่เขาไม่ถือธุดงค์วัตรมา เห็นไหม โยมตามมาที่วัด อาหารอย่างไรงี้ฉันได้ตามสะดวกสบาย ทำไมทำดีไม่ได้ดี ความน้อยเนื้อต่ำใจมันเกิดนะ ความคิดนี้มันเกิด

นั่นนะกิเลสมันเกิดสิ เราทำคุณงามความดีของเรา เราทำเพื่อใคร? เราทำเพื่อขัดเกลากิเลส เห็นไหม การดำรงชีวิตอยู่ พระพุทธเจ้าสอนว่า “เหมือนกับว่าให้หยอดเพลาล้อเกวียน หยอดแค่เพลารถให้มันหมุนไปได้โดยธรรมชาติของมัน”

การกินการอยู่ โลกเรากินอยู่วันละ ๓ มื้อ ๔ มื้อ เห็นไหม พระพุทธเจ้าบอก “กินเพื่อกาม กินเพื่อเกียรติ กินเพื่อศักดิ์ศรี แต่สมณะเรากินเพื่อดำรงชีวิตอย่างเดียว” ของเขากินเพื่อดำรงชีวิต กินเพื่อกาม กินเพื่อเกียรติ ๓-๔ อย่างแบกรับภาระไป เป็นความหนักพะรุงพะรัง

แต่เวลาพระเราเพื่อดำรงชีวิต ให้ดำรงชีวิตนี้ไปแล้วเพื่อประพฤติปฏิบัติ แล้วการประพฤติปฏิบัติ เวลาเราภาวนากัน ทุกคนจะบอกเลย ทำไมเวลานั่งไปแล้วมันโง่งว่ง? มันง่วง มันนั่งแล้วมันไม่ได้สมาธิ?

เวลาเราทำขึ้นมาเราต้องการผลของสมาธิ แต่เวลาเรากินขึ้นไป เรากินตามแต่ความปรารถนาของเรา เวลาเรากินตามแต่ความปรารถนาของเรา ชาติมันก็ทับร่างกาย ชาติคือความเป็นไป

ของร่างกาย พลังงานมันเหลือใช้ เห็นไหม เราต้องลดความอ้วน เราต้องลดทุกอย่างเพื่ออะไร เพื่อให้มันพอดีขึ้นมา นี่เราสะสมเข้าไปขึ้นไป แล้วเวลามันทับหัวใจ เรานั่งมันจะไม่สงบใจ พอ นั่งขึ้นไปแล้วมันจะโง่งง มันจะง่วง มันจะทำให้สติสัมปชัญญะไม่พร้อม ถ้าอดอาหาร มันน้อยเนื้อต่ำใจว่าเราอดอาหาร เราเป็นคนทำดีไม่ได้ดี

ทำความดีอย่างหยาบๆ ความสนองคืน เห็นไหม กับความสนองธรรมของใจ ถ้าสนองคืนขึ้นไป ลืมนั่นได้ความพอใจของมัน ความพอใจของลืมนั้นต้องการอะไร เราก็ปรนเปรอมมันเข้าไป แต่เสร็จแล้วมันก็ไปให้ผลกับการทับร่างกาย เห็นไหม ธาตุขันธ์ทับร่างกาย จิตนี้มันจะไม่สะดวก ไม่สบาย สติสัมปชัญญะตั้งไม่ได้ตามความปรารถนาของมัน

ถ้าเวลาเราอดอาหารขึ้นมา มันจะตื่นตัวตลอดเวลา เหมือนกับคนฟุ้งไข้ มันเบา มันจะทำใจของเราได้ง่าย นี่ก็เหมือนกัน รูดวงจรเพื่อสิ่งนี้ไง เพื่อสิ่งที่เราขัดเกลากายของเราไง มันเป็นศีลในศีล ศีลมีโดยปกติ ๒๒๗ ข้อ แต่ศีลจริงๆ มี ๒๑,๐๐๐ ข้อ ศีลนอกปาติโมกข์นั้นเป็นศีลนอกปาติโมกข์มา เพื่ออะไร? เพื่อเป็นกรอบของใจไม่ให้ใจหมุนเวียนออกไปข้างนอก

อันนี้รูดวงจรนี้เป็นศีลในศีลไง จะถือก็ได้ ไม่ถือก็ได้ ถ้าใครเป็นผู้ปรารถนาไฟดี ถือเพื่อขัดเกลากิเลสนี้ พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้ให้ถือ แต่ไม่ถือก็ไม่เป็นอาบัติ ไม่ปรับอาบัติ แต่ถ้าเป็นศีลแล้วผิดนี้ปรับอาบัติ ศีลนี้เป็นสิ่งปกติ พระต้องถือทุกองค์ ๒๒๗ นี่ต้องเหมือนกันหมดเลย แต่ในรูดวงจรนี้แล้วแต่นะ

ศีลในศีล การประพฤติปฏิบัติของเราเพื่ออะไร เพื่อขัดเกล้าของเรา ถ้าขัดเกล้าของเรา เราปรารถนาสิ่งนั้น พระบวชมา เห็นไหม ศีลธรรมนี้เป็นสิ่งที่ประเสริฐ ธรรมวินัยนี้เป็นที่อยู่ของผู้ที่สมณะ เป็นผู้ที่สูงบรรจง แต่เวลาพระที่ทำตัวเหลวไหลออกไป มันเป็นเพราะอะไร เพราะว่าเขาเข้าไม่ถึงศีลธรรม เขาเข้าไม่ถึงสิ่งนี้

เหมือนผลไม้ เห็นไหม ถ้าเราเข้าไปในเถาวัล ผลไม้ของมันจะเก็บผลไม้ไว้ได้นาน แต่นี่มันลงไปไม่ถึงเถาวัลนั้น นี่เหมือนกัน มันเข้าไม่ถึงใจนั้น ธรรมวินัยเข้าไม่ถึงใจนั้น ไม่มีหิริ ไม่มีโอตตปปะ ไม่มีความละอายแก่ใจ ไม่มีความคิดความละอายขึ้นมา มันทำได้ตามประสากิเลสมันพาไป

ถึงว่าเครื่องแบบเป็นเครื่องแบบ แต่ศีลธรรมในหัวใจเป็นศีลธรรมในหัวใจ ศีลธรรมในหัวใจของสัตว์โลกเสื่อมไป ศีล เวลาศาสนาเสื่อมเสื่อมที่ไหน เสื่อมที่ใจของเรา เราไม่เคารพไม่ศรัทธามันก็เสื่อมของเรา แล้วมันให้อะไรขึ้นมากับเรา? ให้เป็นโทษใจ

เวลาเราทำความผิดขึ้นมา เวลาเราฉันอาหารของญาติโยม เห็นไหม พระพุทธเจ้าบอก “เปรียบเหมือนดังกินถ่านแดงๆ เข้าไปในลำคอ นี่หลอกหลวงเขากิน มันเป็นอย่างนั้น กินแล้วมันเป็นหนี้ของเขา”

นี่เราประพฤติปฏิบัติ เห็นไหม นี่เป็นหนี้ของเขา หลวงปู่เทศน์บอกนะ “เวลาประพฤติปฏิบัติอยู่ยังเป็นหนี้ของเขา คือว่าฉันข้าวของญาติโยมเป็นหนี้ญาติโยมไปตลอด จนทำใจถึงที่สุดของความหลุดพ้นออกไป ฉันด้วยความไม่เป็นหนี้” เห็นไหม มันไม่เป็นหนี้ญาติโยมเพราะอะไร? เพราะว่ามันไม่มีสิ่งอะไร ใจมันปล่อยหมด มันไม่เกาะเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ทั้งสิ้น มันปล่อยหมดออกไปหมด มันเป็นอิสรภาพ เห็นไหม แล้วกลับเป็นผลตอบแทนขึ้นมา คือว่าเป็นสาธารณะสมบัติ

สิ่งที่เป็นสาธารณะสมบัติไม่เป็นเจ้าของ เจ้าของของใจก็ไม่เป็นเจ้าของของใจ ถ้าเป็นเจ้าของของใจ ตัวตนมันจะเกิดขึ้นมาทันที ตัวตนความยึดมั่นถือมั่น ความเห็นของเรายึดเรานี้เป็นของเรา สิ่งนี้เป็นของเรา ความคิดเป็นเรา ทุกอย่างเป็นเรา

แต่มันปล่อยออกหมด เห็นไหม มันเป็นสาธารณะ มันไม่มีสิ่งใดเป็นเจ้าของ มันไม่มีสิ่งใดที่ว่าเป็นตัวตนขึ้นมา ไม่มีภวาสวะ ไม่มีภพ ไม่มีชาติต่างๆ มันอยู่ตามธรรมชาติของมัน เห็นไหม เราทำบุญสิ่งนั้น เราถึงได้บุญกุศลขึ้นมามาก เนื่อนาบุญของโลก

“ทำบุญที่ไหน?”

“ควรทำบุญที่เธอพอใจ” พระพุทธเจ้าบอกใจ

จะทำบุญที่ไหน? จะทำบุญที่พอใจ พอใจที่ไหนทำที่นั่น แต่เวลาเอาผลของมัน ผลของมันต้องเป็นเนื่อนา สิ่งที่เป็นเนื่อนา เราก็กทำบุญของเราเหมือนกัน นี่ทำบุญเพื่อเรา ทำบุญกุศลเพื่อเรา เราในเมื่อยังต้องเดินไปในวัฏฏะ สิ่งที่เป็นวัฏฏะเหมือนเครื่องยนต์ มันต้องหมุนเวียนไป เครื่องยนต์นั้นมันต้องมีน้ำมัน มันต้องมีสิ่งที่หล่อเลี้ยงให้เครื่องยนต์นั้นหมุนไปได้

จิตก็เหมือนกัน ในเมื่อเราต้องเวียนตายเวียนเกิด สิ่งที่เราเวียนตายเวียนเกิด เราจะต้องตลอดไป มันต้องหมุนไป เห็นไหม มันถึงต้องการสิ่งนี้เป็นเครื่องเยียวยาไป เพื่อให้เกิดดี ๆ เกิดดีแล้วให้ประพฤติปฏิบัติ เกิดดีแล้วเกิดไม่ดีอย่างไรมันเป็นบุญกุศลที่สะสมมา

แต่ถ้าประพฤติปฏิบัติขึ้นมา มันชำระกิเลสได้ทั้งหมด สิ่งชำระกิเลสของใจออกไปของใจ มันชำระได้ มันทำได้ สิ่งที่ได้ เห็นไหม แล้วเราทำไมไม่ทำ เราปรารถนาความสุขกัน เราปรารถนาสิ่งที่มีประโยชน์กับมัน เราต้องปรารถนาสิ่งนั้น แล้วเราทำใจของเราให้ได้ ชำระกิเลสออกไปจากใจเป็นชั้นเป็นตอนเข้าไป

พอชำระกิเลสออกไปจากใจเป็นชั้นเป็นตอนเข้าไป มันก็จะปล่อยโล่งว่างขึ้นมา ความสุข สิ่งที่ว่าแสวงหากัน ที่แสวงหาทางโลก เห็นไหม แสวงหาไปเถอะ เป็นเหยื่อของโลก เป็นเหยื่อนะ เป็นเหยื่อของโลก เป็นเหยื่อของความคิดเราเอง เราคิดเราเองแล้วเราก็พยายามทำตามความคิดของเราเอง

เราเป็นเหยื่อ เป็นเหยื่อทุกอย่างเลยเพราะว่ามันเป็นสิ่งที่ตอบสนอง มันเป็นสิ่งที่กระทบความคิดเกิดขึ้น เกิดขึ้นมาจากไหน เกิดขึ้นมาจากพลังงานของใจ พลังงานของใจมีอยู่แล้วกระทบกับชั้นร้อออกมาเป็นความคิด เห็นไหม มันเป็นสิ่งที่ตอบสนองกัน มันเป็นเหยื่อที่ลุดกระชากลากกันไป เราไม่สามารถจะรู้ตามทันได้ เราถึงไม่เห็นโทษของมัน

ถ้าเราเห็นโทษของมัน เรายังยังสิ่งนี้ได้ ธรรมวินัยเกิดตรงนี้ เกิดจากภายในหัวใจ ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ปรินิพพานไปแล้ว ธรรมของผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ เห็นไหม ใจของคน บางคนเห็นว่าสิ่งนี้ทำไมเขาทำได้อย่างไร บางคนทำสิ่งที่ชั่วช้าลามกสิ่งต่างๆ เขาทำได้อย่างไร เขาทำอย่างนี้ขึ้นมา เรามองแล้วมันไม่น่าจะทำได้ ทำไม่เขาทำได้ เพราะใจของเขาคิดอย่างนั้น แต่ใจของเรามันพัฒนาขึ้นมาแล้ว มันเห็นแล้วมันทำไม่ได้

สิ่งที่ทำไม่ได้เราก็พัฒนาของเราขึ้นไป แล้วพัฒนาขึ้นไปในหัวใจ เห็นไหม จนทำความเข้าใจขึ้นมาเข้ามาจากภายใน ใครๆ ก็ลักของเราไม่ได้ สมบัตินี้เป็นทิพย์ เห็นไหม สมบัติของโลกเขา ทุกอย่างไฟไหม้ โดนขโมย ลักขโมยไปได้ แต่บุญกุศลนี้เป็นทิพย์เข้ามาจากภายใน มันอยู่ของเราขึ้นมา ใครทำใครได้ สะสมไปที่ใจ

แล้วภาวนาก็เหมือนกัน สิ่งทีภาวนาเกิดขึ้นมามันเป็นสมบัติของใจดวงนั้น สะสมเข้าไป สะสมเข้าไปจนกว่ามันจะยืตัวของมันเองได้ เห็นไหม ยืตัวของมันเองได้ก็เป็นธรรมของเรา ถ้าเป็นธรรมของสัตว์โลก ธรรมของใจดวงนั้น นั่นนะธรรมส่วนบุคคล ธรรมสาธารณะนี้ พระพุทธเจ้าวางไว้เพราะเราเป็นสาวกะสาวกผู้ได้ยินได้ฟัง ได้ยินได้ฟังธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราก็มาประพฤติปฏิบัติขึ้นมามาจนเราเข้าใจนะ อ้อ.. อ้อ..

อ้อ..นี่เป็นอกาลิโก เห็นไหม ไม่มีกาล ไม่มีเวลา ใครประพฤติปฏิบัติได้ตลอดเวลา นี่ ศาสนานี้จะอยู่อีก ๕,๐๐๐ ปี แล้วต่อไปแล้วพระศรีอริยเมตไตรยก็ต้องมาตรัสรู้ธรรมอันนี้ เหมือนกัน เห็นไหม เป็นอกาลิโก ไม่มีกาล เวลาเข้ามาจำกัดไม่ได้ ถึงพุทธกาลแล้วที่ไม่มีมรรคไม่มีผล ผู้ที่ปฏิบัติจะไม่ได้ผล

เป็นไปไม่ได้หรอก! ในเมื่อพระอาทิตย์ขึ้นมา แด่มันแผดเผาที่ไหนมันมีความร้อนเหมือนกัน ทุกข์ในหัวใจมันเกิดขึ้นมา มันมีความทุกข์ในหัวใจ เห็นไหม ทุกข์ควรกำหนด สมุทัยควรละ นิโรธความดับทุกข์ ดับทุกข์ด้วยมรรค แล้วสิ่งนี้มีอยู่ สิ่งนี้มีอยู่ สิ่งนี้ทำได้อยู่ สิ่งนี้เกิดขึ้นมาได้เพราะอำนาจของใจ

พลังงานของใจ พลังงานของใจทำสิ่งนี้ขึ้นมาเพื่อชำระหัวใจของตัวเอง พลังงานที่มีอยู่ แต่พลังงานนี้เราปล่อยธรรมชาติของมัน มันก็หมุนไปตามกิเลส หมุนไปตามความเห็นของมัน เห็นไหม แล้วเราบังคับขึ้นมาด้วยธุดงค์วัตร บังคับขึ้นมาด้วยการอธิษฐานขึ้นมาต่างๆ ว่าเราจะไม่ทำสิ่งใด

เราบังคับพลังงานอันนั้นให้เข้ารูปเข้ารอย พลังงานนั้นเข้ารูปเข้ารอยจนพลังงานนั้นเป็นพลังงานอิสระ เห็นไหม หมายถึงพ้นจากความคิดเราชั่วคราว เป็นสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธินี้ยกขึ้นวิปัสสนา พลังงานนี้เป็นพลังงานบวก แต่พลังงานลบนะ พลังงานลบพลังงานของกิเลสมันพาไปเป็นพลังงานบวก พลังงานบวกเป็นพลังงานที่จะทำลายภพชาติ ทำลายความเห็นของตัวเอง ทำลายเข้าไปจนสิ้นจนพ้นออกไปเป็นขั้นเป็นตอนเข้าไป จนถึงที่สุด เห็นไหม พลังงานนี้ถึงว่าเป็นสมบัติสาธารณะ แต่มีผู้ครองอยู่ อันนี้สำคัญ ผู้ครองอยู่คือใจที่เป็นเจ้าของใจดวงนั้น

ถ้าเจ้าของใจดวงนั้น มันอยู่มีความสุขของใจดวงนั้น เกิดจากการเดินตามรอยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไป เดินตามธรรมวินัย เชื่อธรรมวินัยแล้วเดินตามเข้าไป จะสมความปรารถนาทุกๆ คน เວັၤ