

เทศน์อบรมฆราวาส ณ สวนแสงธรรม
เมื่อวันที่ ๖ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๓๙

พุทธโรรักษาใจ

การเจ็บไข้ได้ป่วยพวกเรามีแต่พึ่งหมอย่างเดียว ไม่เป็นตัวของตัวเองนี่ใช้ไม่ได้ ถ้ามีธรรมแทรกเข้าภายในจิตใจแล้วจะเป็นตัวของตัวด้วยอาศัยคนอื่นด้วย นี่อาศัยคนอื่นเป็นกำลัง ตัวของตัวเองไม่มีลมหายใจ จมูกมีแต่ไม่มีลมหายใจใช้ไม่ได้นะ กำลังใจเป็นสำคัญมาก ทางด้านจิตโรคภัยไข้เจ็บนี้ใจไม่ได้เป็นโรคเป็นภัย แต่กลับกลายเป็นโรคภัยไข้เจ็บมากยิ่งขึ้นกว่าทางร่างกายเสียอีก เพราะใจยุ่งวุ่นวาย เจ็บท้อง ปวดศีรษะ เจ็บนั้นปวดนี้เล็ก ๆ น้อย ๆ ใจก็ไปเป็นอารมณ์เกาะเกี่ยวอยู่กับอาการไม่ดีนั้น ๆ แล้วก็สร้างโรคขึ้นมา โรคเสียใจโรคเป็นทุกข์เกิดขึ้นมาที่ใจ เลยกลายเป็นโรคสองชั้นไป นี่แหละเพราะไม่เป็นตัวของตัวเอง เพราะไม่มีธรรมในใจ เออะอะก็วิ่งแต่หมอ ช่วยตัวเองไม่ได้ คนไทยเรามากต่อมากเป็นอย่างนั้นนะ

ที่นี้เวลาพระกรรมฐานท่านมาสอนก็จะเชื่อท่านไม่ได้อีกแหละ มันลำบากนะจะสอนสอนก็เชื่อไม่ลง เพราะไม่เคยรู้เคยเห็น ไม่เคยเป็นไม่เคยทำก็ไม่รู้ พระพุทธเจ้าท่านสอนว่าธรรมโอสธ ธรรมโอสธเป็นยังไง นี่พระพุทธเจ้าทรงทำมาแล้วจนประกาศออกเป็นศาสนาธรรมให้เราทั้งหลายได้ทราบทั่วกันตลอดมาว่า สกุกตฺวา ธมฺมรตนํ โอสธํ อุตฺตมํ วรํ ปรีหาหุปสมนํ ธมฺมเตเชน โสตุถินา นั้นท่านบอกว่าธรรมโอสธนี้เป็นยาระงับดับโรคภัยได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นยังดับกิเลสอีก ไม่ใช่ดับแต่เพียงโรคภัย คนใจไม่วุ่นวายใจมีธรรมมีธรรมนี้ถึงโรคจะเกิดขึ้นภายในร่างกายก็ไม่ค่อยเป็นทุกข์มากนัก นี่สำคัญ

โรคเกิดขึ้นภายในร่างกาย มันเข้าไปกระเทือนถึงใจได้อย่างง่าย เพราะใจเปิดรับอยู่ตลอดเวลาในอารมณ์ที่ไม่ดี เช่นเจ็บนั้นปวดนี้ก็มาสร้างอารมณ์ขึ้นเสีย สร้างอารมณ์ การสร้างอารมณ์ขึ้นนั้นแหละ คือการสร้างโรคประเภทหนึ่งขึ้นเป็นความวุ่นวายภายในจิตใจ เลยกลายเป็นโรคสองชั้นไปนี่ไม่ดี มันเจ็บท้องปวดศีรษะ เจ็บตรงไหนก็เอาพุทธโธนี่พุทธโธเข้าไปใส่ในนั้นซิ หมอก็อาศัยเรื่องหมอ พึ่งหมอก็อพึ่งพึ่งตัวเองก็พึ่ง พึ่งพุทธโธก็พึ่ง ถ้าพึ่งพุทธโธได้ดีแล้วข้างนอกก็เป็นผิวเผิน อย่างโรคภัยไข้เจ็บมันจะเจ็บปวดหนักมากน้อยเพียงไร ก็เป็นอยู่เพียงภายในร่างกายเท่านั้น ไม่สามารถเข้าแทรกภายในจิตใจ ใจก็สบาย นี่ท่านเรียกว่าธรรมโอสธรักษาใจ ไม่ให้สิ่งนั้นเข้ามายุ่งเหยิงวุ่นวายก็ไม่เป็นทุกข์มาก

พระกรรมฐานท่านส่วนมากต่อมากท่านปฏิบัติอย่างนั้น แต่เวลามาพูดออกสังคัมสังคัมไม่ยอมรับเพราะสังคัมไม่เคยทำสังคัมไม่เคยรู้ ธรรมพระพุทเจ้าข้อที่ว่า สกุกตฺวาธมฺมรตฺนํ เรียกว่าธรรมโอสถนั้นก็เลยเป็นโมฆะไปสำหรับชาวพุทธเราเนี่ย ใช้ไม่ได้เลย เราอยากให้นำธรรมนี้ไปปฏิบัติต่อจิตใจของชาวพุทธเราบ้าง จะเห็นคุณค่าแห่งธรรมโอสถที่เด่นขึ้นภายในจิตใจ เด่นจริง ๆ ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยหนักมากขนาดไหน จิตใจยิ้มได้ ๆ เพราะใจไม่เป็นทุกข์ใจไม่เป็นโรคใจมีธรรมรักษา นี่มันต่างกันอย่างนั้นนะ นี่เราอะอะก็มีแต่วิ่งหาหมอ ๆ สุดท้ายลมหายใจอยู่กับหมอมืด เรามีจมูกแต่ไม่มีลมหายใจ อันนี้อ่อนแอมาก ที่ว่าอ่อนแอมาก

เราต้องฟังตัวเองของเราบ้าง นี่หลงตานี้ไม่ใช่คุย พูดให้เป็นคติแก่ลูกศิษย์ลูกหาเนี่ย เคยพูดมาหลายครั้งแล้ว นี่ถ้าไม่มีกำลังใจไม่มีกำลังธรรมเป็นเครื่องเยียวยารักษาเนี่ยตายไปนานแล้วนะ สิบกว่าปีแล้วเคยปฏิบัติมาอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องธรรม อยู่สบาย ๆ หมอเขาตรวจจนเขาทอดอาลัยตายอยาก โอ๊ยท่านอยู่ได้ยังไงอยู่อย่างนี้เนี่ย โรคขนาดนี้เขาตายกันไปแล้วตั้งมากมายแล้ว นี่ท่านอยู่ได้สบาย ๆ ท่านอยู่ได้ยังไงไม่ทราบ เราก็ดูเฉยเพราะเขาไม่รู้เรื่องกับเรานี้ว่าเราอยู่ได้ด้วยอะไร ก็เราอยู่ได้ด้วยลมหายใจเราเขาไม่รู้ เขาอยู่ได้ด้วยลมหายใจเราก็ออยู่ได้ด้วยลมหายใจ

นี่แหละพลังของจิตพลังของธรรม ไปตรวจโรคมืดแต่โรงพยาบาลใหญ่ ๆ หมอใหญ่ ๆ ทั้งนั้นมาตรวจ เครื่องตรวจเครื่องวัดเขาก็มี เขามาเทียบดูแล้วเขาบอกว่าเพียงครั้งหนึ่งนี้ตายไปมากต่อมากแล้ว อันนี้มันเลยครั้งไปอีกเท่าตัว เลยเท่าตัวไปอีก ท่านอยู่ได้ยังไงก็ไม่ทราบ นี่หมอพูดแบบทอดอาลัยตายอยาก นี่ละพลังของธรรมเป็นอย่างงั้น นี่มาพูดให้พี่น้องทั้งหลายทราบ จิตใจดี ๆ อยู่ธรรมดารา่างกายมันอ่อนเพลียมันก็อ่อนของมันไป แต่ใจไม่อ่อน ใจมีความผาสุกเย็นใจสบายยิ้มแย้มแจ่มใสได้ธรรมดา เหมือนคนไม่มีโรคภัย เพราะใจไม่เป็นโรค เป็นเฉพาะส่วนร่างกายต่างหาก มันต่างกันอย่างนั้นนะ

ขอให้นำธรรมนี้เข้าไปเป็นเครื่องเยียวยาจิตใจ เกิดความไม่สบายขึ้นให้นึกภาวนาพุทโธ สร้างฐานของจิตให้มันคงขึ้นไป โรคภัยไข้เจ็บจะไม่เข้าไปยุ่งมาก กวนมากเอนเอียงแล้วเดี๋ยวก็ล้มเหลว ถ้าไม่มีธรรมล้มเหลวอย่างง่ายตายนะ คนเราให้มีธรรมภายในใจ พุทโธเป็นของเล่นเมื่อไร พระพุทเจ้าทุก ๆ พระองค์รวมอยู่กับคำว่าพุทโธนี้ทั้งหมดเลย คำว่าพุทโธคำเดียวนี้กระเทือนพระพุทเจ้าทั่วแดนโลกธาตุมาเป็นเวลานานแล้ว จึงไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย คำว่าพุทโธ ๆ กระเทือนไปหมด

ที่นี้เรานึกพุทโธ ๆ ติดต่อกันจนกระทั่งเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับใจด้วยแล้ว นั้นแหละใจที่นี้ใจเป็นหินเลยทีเดียวนะ คำว่าหินนี่นะ หินนี่มันไม่มีความรู้สึก แต่ใจแน่นหนามันคงเหมือนหินนี่มีความรู้สึกมีความสว่างไสวมีความแน่นหนามันคง มีความอัศจรรย์เต็มอยู่ในหัวใจที่แน่นเหมือนหินนี่ นั้นแหละพุทโธกับใจเป็นอันเดียวกันแล้ว เห็นกันอย่างชัดเจน โรคก็โรคมาไม่เคยหว่นกับโรคอันนั้น มันเป็นอยู่ภายนอกร่างกายไม่ได้เป็นอยู่ภายในจิตใจเห็นได้ชัด ร่างกายเป็นโรคเป็นภัย แต่ใจไม่เป็นใจก็สบาย เพราะใจมีธรรมรักษานี้เป็นสำคัญมากนะ

ขอให้พี่น้องทั้งหลายนำไปปฏิบัติต่อตัวเอง จะได้เห็นผลของธรรมโอสธที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงมากระเทือนโลกมาได้สองพันห้าร้อยกว่าปีแล้ว ธรรมบทนี้เป็นโมฆะไปแล้วหรือสำหรับชาวพุทธเรา ทำไมจึงให้ธรรมนี้เป็นโมฆะ ถ้าเราไม่เป็นโมฆะก่อนธรรมนี้แล้วนำธรรมนี้ไปปฏิบัติ ทำไมจะไม่ทราบทำไมจะไม่รู้ นี่พูดอาญาญามากนะไม่ใช่คุย เคยปฏิบัติมาอย่างนี้กับโรคกับภัยไข้เจ็บ เกี่ยวกับเรื่องธรรมนี้เป็นอย่างนี้ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยมาก ๆ ไม่ให้ใครมายุ่งเลย เราอยู่คนเดียว เราอยู่กับธรรมไม่ให้มายุ่งมาเกี่ยวข้องไม่ว่าหมอว่ายาอยู่คนเดียวเท่านั้นแหละ นั้นนะเห็นไหม นี่อยู่อย่างนั้นมาแล้วนะ เคยอยู่มาแล้ว เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยมาก ๆ ไม่ให้ใครมายุ่งเลย ไม่ให้ใครมาแตะ ร่างกายก็ไม่มาแตะ ให้ใจกับธรรมสัมผัสกันอยู่ในนั้น เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้วแน่นหนามันคง แน่นปึ๋งอยู่อย่างนั้นว่าไง ให้มันเห็นชัด ๆ อย่างนั้นซี นี่แหละธรรมโอสธเห็นประจักษ์ใจ นำมาทำประโยชน์ได้มากมาย กายกอง

พระพุทธเจ้าทรงทำประโยชน์ได้มากเพราะธรรมโอสธนี้ แต่พวกเราไม่เห็นได้เรื่องได้ราวอะไร เออะอะจามพืด ๆ ก็วิ่งหาหมอแล้ว จามก็ไม่ได้ มันไม่ใช่คนตายนี้ก็จามบ้างซึ่งจะว่ายังไง นี่โอบ้างจามบ้างก็ไม่ได้ วิ่งหาแต่หมอ ๆ จิตใจไปอยู่กับหมอไม่ได้อยู่กับตัวเอง ตัวไม่เป็นตัวของตัว เอาพุทโธเข้าไปจับไว้ในจิตนั่นซี นี่แหละหมอเอกอยู่ตรงนี้นะ ธรรมเอก ธรรมโอสธหรือยาชั้นเอกก็อยู่ที่นี้ละ อยู่ที่ธรรมโอสธนี้เข้าไปติดแนบกับใจไว้ มันจะเป็นมากเป็นน้อยขนาดไหนอย่าปล่อยพุทโธ เหมือนกับเป็นมากเป็นน้อยเราไม่ปล่อยยานั้นแหละ ยากับหมอนี้ติดแนบกับคนไข้ที่เป็นหนัก

อันนี้เวลาร่างกายของเรามันเป็นหนักก็ให้ธรรมเข้าติดแนบกับใจของเรา ให้มีใจแน่นหนามันคง ใจแน่นหนามันคงไม่ได้เหมือนอย่างอื่นอย่างใดนะ พูดไม่ถูกถ้าไม่เป็นในจิตแล้วพูดไม่ถูก ถ้าเป็นแล้วพูดได้จะไม่สะทกสะท้านเพราะมันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ ธรรมพระพุทธเจ้าไม่ใช่ธรรมโมฆะนี้ ธรรมเป็นของแท้ของจริง ถ้านำมาปฏิบัติมันก็เห็นชัด ๆ

ประจักษ์ใจดังที่ว่านี้ เอาถึงคราวละจะตายจริง ๆ เหนอ มันก็ไม่ถอยจิตนี้ จิตกับธรรมเป็นอันเดียวกันอยู่ตลอดเวลา ร่างกายมันก็สลายไปเพียงเท่านั้นนั่นเอง ไม่สะทกสะเทือนภายในจิตใจได้เลย ใจก็ไม่เสียท่าตายแล้วก็ไปดีเลยเชียว แน่ไปสวรรค์โน่น อยู่เมืองมนุษย์นี้ มันบ่นกันยุ่งกัน

มนุษย์เรานี้เป็นมนุษย์ที่สร้างอยู่สร้างกิน มนุษย์สร้างเรื่องสร้างราวสร้างทุกสิ่งทุกอย่างเต็มอยู่กับมนุษย์นี้หมด เมืองสวรรค์ท่านไม่มีสร้างอย่างนี้แหละ และยิ่งนิพพานด้วยแล้วเรื่องสามแดนโลกธาตุที่เป็นกันอยู่วุ่นวายนี้ไม่มีในนิพพาน ความทุกข์ความลำบากลำบากความกระวนกระวายที่โลกวุ่นกันอยู่เต็มโลกเต็มสงสารนี้ไม่มีในพระนิพพานของท่านผู้สิ้นกิเลสแล้ว นั่นต่างกันไหม นี่ท่านสอนให้เราไปนิพพานแต่เราไม่ออกไป เพราะเราขี้ขลาดขี้กลัว มันก็ต้องขู่ขู่อย่างงั้นแหละ เข้าไปบ้านก็ขู่กับลูกกับผัวกับเมีย ออกมานอกบ้านก็ขู่กับเพื่อนกับฝูงขู่กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ มีแต่เรื่องขู่ อยู่คนเดียวก็ขู่คิดขู่อยู่ตลอดเวลา โลกนี้เป็นโลกขู่เราชอบ

สร้างธรรมเข้าไปในจิตใจแล้วใจไม่กังวลใจไม่ขู่ใจก็สบาย เรื่องราวมีอะไรก็จัดทำกันไปตามธรรมดา แต่ใจไม่ขู่มันก็สบายคนเรา อันนี้ใจก็ขู่ด้วย แม้งานการอะไรไม่มีใจก็ขู่ อยู่ตัวคนเดียวไปไหนก็ขู่ อยู่กับใจ หลอกตัวเอง คิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้หลอกตัวเอง คิดเรื่องไหนขึ้นมาก็เชื่อตัวเองเชื่อความคิดตัวเอง แล้วก็หลอกตัวเองไปเรื่อย ๆ วันหนึ่งวาดภาพหลอกตัวเองทั้งวัน ไม่มีอะไรมีแต่ภาพหลอกตัวเอง สังขารความคิดปรุง ปรุงเรื่องนั้นปรุงเรื่องนี้ เรื่องทั้งหลายไม่เป็นจริงแหละ อย่างน้อยส่วนมากไม่เป็นจริง ที่เป็นจริงนี้น้อยมากที่เดียวแต่มันก็เชื่อเอาหมดนะ จะจริงหรือไม่จริงก็เชื่อ ถ้าได้ปรุงได้คิดได้แต่งออกไปแล้วเชื่อทั้งนั้นแหละ มันถึงได้สร้างความขู่ยากให้แก่จิตใจ

เพราะฉะนั้นจึงเอาพุทโธเข้าไปแนบติดที่จิตใจ อยู่ธรรมดาทำให้มีพุทโธรักษาใจ ใจก็สบาย เจ็บไข้ได้ป่วยยังติดแนบกับพุทโธเลย ใจกับพุทโธได้ติดแนบไปเลยยิ่งเป็นความสุขความสบาย เอาจะตายก็ให้ตายกับพุทโธนั่นแหละไม่แยกจากกัน พุทโธไม่เคยพาใครไปตกนรกหรือ ถ้าเรื่องบาปเรื่องกรรมแล้วพาไปแน่ ๆ พาไปลงนรกเลย ความขู่ขู่เหิงวุ่นวายนี้ก็พาไปนรกได้ แต่ความไม่ขู่ขู่เหิงวุ่นวายความอยู่กับพุทโธนี้ตายเมื่อไรไปเมื่อนั้นแหละ ไปดีไปสวรรค์ไปพรหมโลกนิพพาน ไปดีสบาย ๆ คนที่มีธรรม ธรรมท่านไม่พาคนไปตกนรกหรือ มีแต่บาปแต่กรรมแหละพาโลกทั้งหลายให้ตกนรกให้จมไปเรื่อย ๆ พวกกันจืดจาง

เอานะ วันนี้ก็ไม่ได้พูดอะไรมากหรอก