



รักษาใจ
ยามเจ็บไข้



รักษาใจ บุญ ยามเจ็บไข้

พระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

พิมพ์ครั้งที่ ๑

ธันวาคม ๒๕๖๐

จำนวน ๒๕,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอนไปเผยแพร่ทางสื่อ
ทุกชนิด โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน หรือมูลนิธิสื่อธรรม
หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ผู้สนใจอ่านหรือฟังพระธรรมเทศนา
สามารถดาวน์โหลดได้จาก <http://www.dhamma.com>
ติดต่อมูลนิธิได้ที่ media@lptf.org, Facebook page ชื่อ
มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
หรือ โทร. ๐๙๖-๙๓๕๖๓๕๙

ดำเนินการพิมพ์โดย

บริษัท พรี่มา พับบลิชซิง จำกัด

๓๔๒ ซอยพัฒนาการ ๓๐ ถนนพัฒนาการ

แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐

โทร. ๐๒-๐๑๒๖๙๙๙

หนังสือเล่มนี้มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช จัดพิมพ์ด้วยเงิน
บริจาคของผู้มีจิตศรัทธาเพื่อเป็นธรรมทาน เมื่อท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว
กรุณาตั้งใจศึกษาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เพื่อให้
สมเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุก ๆ ท่านด้วย



ช่องทางติดตามพระธรรมเทศนาของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช
และข่าวสารของวัดสวนสันติธรรม อย่างเป็นทางการ

1. เว็บไซต์ www.dhamma.com
2. Facebook Page ชื่อ Dhamma.com
3. Instagram ชื่อ Dhammadotcom
4. Line Official ชื่อ @Dhammadotcom
หรือใช้ QR Code นี้



คำนำ



จากการที่ ผศ.นพ.นพดล ศิริธนารัตนกุล นิมนต์ หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ไปแสดงธรรมให้กับผู้ป่วย และญาติผู้ป่วย ณ โรงพยาบาลศิริราช ในวันที่ ๑๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๐ นั้น ลูกศิษย์ของหลวงพ่อบุคคลหลายคน มีความเห็นตรงกันว่า ผู้ป่วยและญาติผู้ป่วยจำนวนมาก น่าจะได้ประโยชน์จากสิ่งที่ท่านเทศน์ ทางมูลนิธิจึงได้จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ขึ้น ซึ่งประกอบไปด้วยการถอดความเสียงจากพระธรรมเทศนาของหลวงพ่อ ๒ กัณฑ์ (กัณฑ์ที่โรงพยาบาลศิริราช และกัณฑ์ที่วัดสวนสันติธรรม ในวันที่ ๑๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๐ ในช่วงเช้า)

ด้วยหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์กับผู้อ่าน ทั้งที่เป็นผู้ป่วย ญาติผู้ป่วย หรือผู้ที่ยังไม่ได้ป่วย เพื่อที่จะได้มีกำลังใจและน้อมนำคำสอนไปปฏิบัติเพื่อเตรียมตัวเข้าห้องสอบครั้งสำคัญในชีวิตต่อไป

มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

๕ ธันวาคม ๒๕๖๐

พระธรรมเทศนาครั้งที่ ๑

๑๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

ณ โรงพยาบาลศิริราช กรุงเทพมหานคร



เจริญพรทุกท่าน คนไหนเป็นคนไข้ฮีมาโต (Hemato) บ้าง ยกมือชี้ มีไหม นี่รุ่นน้อง หลวงพ่อเป็นก่อน

เวลาเทศน์ประมาณครึ่งชั่วโมง ไม่เกินหรรอก หลวงพ่อจะพยายามให้สั้นที่สุด เพราะเดี๋ยวพวกเราจะโมโหหิว

เวลาหิวแล้วโมโหง่ายรู้สึกใหม่ เวลาเหนื่อยก็โมโหง่าย เวลาว่างก็โมโหง่ายอีก อย่างช่วงนี้ เริ่มโมโหหิว ถ้าให้ไปกินก่อน แล้วมาฟังเทศน์ก็ง่วง ก็โมโหว่างอีก เวลาที่เราสัมผัส หรือกระทบอะไรที่มันไม่ชอบใจ ความหงุดหงิด จะเกิดขึ้น นี่ละโทษะ ภาษาพระเรียกโทษะ ความโกรธมัน จะเกิดขึ้น มันรำคาญ หงุดหงิด

เพราะฉะนั้นเวลาเราเจ็บไข้ได้ป่วย มันไม่เจ็บป่วย เฉพาะร่างกาย จิตใจมันจะหงุดหงิดไปด้วย หรือจิตใจมัน จะมีโทษะ อย่างพอได้ยินทีแรกว่าเป็นมะเร็ง โทษะอันแรก เลย ตกใจ บางคนกลัว ตกใจ กังวล นี่ก็เลศตรະกุกโทษะ ทั้งหมดเลย

ถามว่าตกใจแล้วหายจากการเป็นมะเร็งใหม่ไม่หาย
เห็นใหม่ กลัว แล้วหายใหม่ ไม่หาย

กังวลใจแล้วมันจะหายใหม่ มันก็ไม่หาย เพราะ
ฉะนั้นความรู้สึกตระกูลโทสะที่มันเกิดขึ้น มันเป็นส่วนเกิน
ไม่ได้มีประโยชน์อะไรเลย มันมาบั่นทอนจิตใจของพวก
เราโดยไม่มีควมจำเป็น ไม่มีประโยชน์ แต่อยู่ๆ จะไป
บอกว่า ทำใจให้สบาย ส่วนมากชอบปลอบกัน บอกทำ
ใจสบายๆ สบายอย่างนั้น สบายอย่างนี้ ถ้าเป็นคนไข้
ก็อยากจะย้อนไปว่า แกล้งมาป่วยดูบ้างสิ แกมาพูดอยู่
ได้ ทำใจให้สบาย ลองแก้ป่วย แกดงซึกดั้นซึกงอ ยิ่งกว่า
ฉันอีก

ถ้าเราสังเกตให้ดีเวลาร่างกายเจ็บป่วยหรือร่างกาย
ไม่สบาย จิตใจมันพลอยไม่สบายไปด้วย พระพุทธเจ้า
ท่านถึงสอนว่าคนทั่วๆ ไปว่า “เวลาร่างกายมันเจ็บป่วย
เหมือนถูกยิงด้วยธนูดอกที่หนึ่ง ยิงเข้ามาที่ร่างกาย แล้ว
มันจะเข้าดอกที่สองเข้ามาที่ใจ” คือจะทุกข์ใจขึ้นมาด้วย
ถ้าเป็นลูกศิษย์พระพุทธเจ้าจริง ความทุกข์มันจะอยู่ที่กาย
เท่านั้น มันจะเข้ามาไม่ถึงใจ

บางคนเพื่อนหนัก บอกถ้าเป็นพระอรหันต์แล้ว
ร่างกายไม่เจ็บป่วย มะเร็งกแหนะ พระพุทธเจ้ายังอาพาธ
เลยพระพุทธเจ้ายังลำบากเลยคิดเอาเองพระอรหันต์ไม่ใช่
หุ่นยนต์นี่ ท่านก็เจ็บเป็น

แต่ว่าสิ่งที่ท่านต่างจากพวกเราก็คือ ร่างกายเรา
เจ็บ ใจเราเจ็บไปด้วย ใจเราเดือดร้อน แล้วใจที่เดือดร้อน
ก็ไปขยายความทุกข์ทางร่างกายให้มากขึ้นได้ด้วย มันไป
กระทบถึงร่างกายได้ด้วยตรงนี้หลวงพ่อสั่งเกตมาได้ตั้งนาน
แล้ว ตั้งแต่หลวงพ่อยังเป็นฆราวาส ยังไม่ได้บวชหลวงพ่อบอก
สอนกรรมฐานกับเพื่อน ๆ เพื่อนผู้หญิงหลายคน พอมีรอบ
เดือนปวดมากเลยต้องกินยาปวดทนมั้ไหวหลวงพ่อบอก
ให้ดูที่ใจ ลองสั่งเกตที่ใจสิ ใจไปขยายความเจ็บปวดขึ้นมา
ให้รู้ทันใจที่ไม่ชอบใจที่หงุดหงิดใจที่กังวลรู้ทันเข้าไปอย่าง
พอมีรอบเดือนขึ้นมามีส่วนหนึ่งมันเจ็บปวดจริง แต่ว่าใจที่
ไม่สบายใจ ใจที่หงุดหงิด มันไปขยายความรู้สึกเจ็บปวดให้
รุนแรงมากขึ้น บอกลองสั่งเกตดูเลย ใจมันมีโทษ มันมี
ความไม่ชอบเกิดขึ้น เขาไปหัดสั่งเกต ปรากฏว่าตั้งแต่นั้น
ไม่ต้องกินยา

เพราะฉะนั้นเวลาที่เรเจ็บป่วย อย่างเราเป็นคนไข้
มะเร็ง เดียวก็เจาะ ๆ หมอก็อยากรู้ อยากเห็นอะไรตลอด
เวลา ทุกวัน ๆ เรียกพยาบาลมาเจาะเรา เรายังนึกเลย ไป
เจาะหมอบ้างสิ สั่งเอา ๆ บางทีหมอสงสัย สงสัยใน
สงสัยนี้ ความสงสัยของแกทำให้เรเจ็บไข้ใหม่

ถ้าเรภาวนาไม่เป็น เราหยุดหายใจเลย นี่หลวง
พ่อไม่สบายนอนโรงพยาบาล ไม่ได้กลับวัดเลย ๔ เดือน
กว่า เขาให้ยา พอให้คีโมเสร็จ มักจะเป็นไข้ อาจารย์ก็
ไม่ให้กลับ แล้วก็พอหายไข้ ก็เหลืออีก ๒ - ๓ วัน จะให้
คีโม อาจารย์ถามจะกลับไหม บอกไม่กลับ ซี้เกียจกลับ
ไปกลับมา ประเดี๋ยวต้องมาอีกแล้ว

อยู่โรงพยาบาล ๔ เดือนกว่า ๆ พวกพยาบาลบ้าง
หมอบ้าง ชอบมาถามหลวงพ่อ “หลวงพ่อยู่โรงพยาบาล
ตั้งนานแล้ว เบื่อไหม” ถามเบื่อกันไหม ไม่เบื่อหรอก เบื่อเป็น
โทษะ ทั้งหมอบ้างพยาบาลฟังแล้ววง พูดเรื่องอะไรก็ไม่รู้
ถ้าภาวนาถึงจะรู้ ถ้าไม่ปฏิบัติ ไม่รู้หรอก

ถ้าเราเบื่อ แล้วเราได้กลับรีเปลาละ เราก็ไม่ได้กลับ
ใช้ใหม่ อย่างไรก็ตามอาจารย์ก็ไม่ปล่อย ไม่ให้ฟังก์กรงเล็บ หลุด
เข้ามาอยู่ในอุ้งมือ ไม่ปล่อยแล้ว ต้องดูอย่างดี ปลอดภัย
แน่นอนถึงจะปล่อย

เวลาเราไม่สบายใจเรามักจะกังวล ใจเรากลุ้ม เวลา
เขาจะมาเจาะเลือด จะมาผ่าตัดอะไร มันจะเจ็บมากกว่า
ความเป็นจริง แต่ถ้าเราหัดภาวนาเป็น เวลาหมอเขามา
ทำ หรือพยาบาลเขามาทำอะไรในร่างกายเรา นี้ อย่างมา
เจาะตรงนั้น มาผ่าตัดตรงนี้ ความรู้สึกเจ็บมันส่วนหนึ่ง แต่
วิทยาการสมัยนี้มันดีมาก จริงๆ แล้วไม่ค่อยเจ็บเท่าไร
หรอก มันเจ็บเพราะเราตกใจ เรากลัวมากกว่า ในทาง
วิทยาศาสตร์ช่วยเราเยอะ ความเจ็บปวดจริงๆ น้อย
เทียบกับคนไข้รุ่นก่อน คงเทียบกันไม่ติดหรอก รุ่นก่อน
คงเจ็บจริงๆ รุ่นเราเดี๋ยวนี้ยาแก้ปวด ยาชา ยาโน้น ยา
นี่ เยอะแยะไปหมดเลย ยิ่งป่วยเป็นมะเร็งนี่มีกระทั่งยา
ฝึบอก คนโน้นบอก คนนี้บอก ให้กินโน้น ให้กินนี่ ถ้า
เชื่อ ตายแหงๆ เลย กินยาที่หมอให้ก็พอแล้ว กินโน้น
กินนี่เข้าไปอีก ไม่ไหว

เวลาใจมันกังวล เขาจะผ่า มันกลัวใจ สมมติจะผ่าใส่พอร์ต กลุ้มใจตั้งแต่ยังไม่ผ่าแล้ว ได้ยินว่าจะผ่าก็กลัวใจผ่าเสร็จแล้วอย่าแยม มีรอบหนึ่งหลวงพ่อก็ให้คีโมเสร็จแล้วเป็นปีที่ทวารหนัก แล้วเข้าไปผ่า พอผ่าเสร็จแล้ว หมอก็ให้ยาเลย สั่งพยาบาลไว้ คีโมนี้จะต้องปวดมาก เตรียมมอร์ฟินไว้เลย จะต้องให้มอร์ฟินหลวงพ่อก็แล้ว เพราะว่า จะปวด พอดตกเย็นสัก ๖ โมงเย็น พยาบาลมาแล้ว “หลวงพ่อก มาฉีดยามอร์ฟิน” เราถาม “ฉีดยาทำไม” พยาบาลบอก “เดี๋ยวปวด” เราบอก “เออ ปวดแล้วจะบอก”

ปรากฏที่ว่าจะต้องใช้มอร์ฟินอะไร เตรียมไว้อย่างดี กินพาราเม็ดตัวเอง เพื่อให้พยาบาลสบายใจว่าได้กินแล้ว ทำไมเราเจ็บน้อย ส่วนหนึ่ง หมอเก่ง วิทยาการดี อีกส่วนหนึ่ง ใจเราสบาย ใจเราไม่ตกใจ ถ้าดูแลใจไม่ดี มันจะไปขยายความรู้สึกเจ็บปวดให้เกินความจริง เพราะฉะนั้นเราคอยรักษาใจของเรา เราจะรักษาใจได้อย่างไร ใจมันอยู่ที่ไหนยังไม่รู้เลย วิธีที่ง่าย ๆ คอยรู้ความรู้สึกของตัวเองไปเรื่อย ๆ จำประโยคนี้ไว้ให้ดีเลย คอยรู้ความรู้สึกของตัวเอง รู้สึกเบื่อก็รู้ รู้สึกกังวลก็รู้

รู้สึกกลัวก็รู้ รู้สึกอะไรก็รู้ไป ทีนี้ความรู้สึกอะไรเกิดขึ้น ในใจ คอยรู้ๆ ความทุกข์เกิดขึ้นในใจ ก็คอยรู้

มีความสุขเกิดขึ้นใหม่ มีเหมือนกัน ไม่ใช่ไม่มี วันไหนหมอไม่มาสั่งเจาะโน่น เจาะนี่ วันนี้มีความสุข เพราะเคยโดนทุกวัน วันนี้ไม่โดนมีความสุข ไม่ใช่ไม่มี มีความสุขเราก็อู้ มีความทุกข์เราก็อู้ คอยรู้ทันใจตัวเองไปเรื่อย ๆ มันกลัวก็รู้ มันโกรธก็รู้ มันกังวลก็รู้ มันหงุดหงิดก็รู้ มันเป็นอย่างไรรู้ความรู้สึกของตัวเองไปบ่อย ๆ

ถ้าเรารู้ความรู้สึกของตัวเองได้ชัดเจนความรู้สึกมันจะมาครอบงำใจเราไม่ได้ อย่างความกลัวเกิดขึ้นเรารู้ปั๊บ ความกลัวมันจะแยกออกไปจากใจเรา ความกังวลเกิดขึ้น เรารู้ปั๊บ ความกังวลมันจะแยกออกไปใจเราจะเป็นอิสระจากอารมณ์ทั้งหลาย อารมณ์ทั้งหลายมีไหม มีได้ ไม่ห้าม เพราะเราไม่ใช่พระอรหันต์อยู่ ๆ จะบอกไม่มีกิเลสเลยเป็นไปไม่ได้ เพียงแต่ว่าพอมิโทษะ มีความกลัว มีความกังวล อะไรเกิดขึ้น มีสติรู้ทันใจของตัวเอง มันจะไม่ขยายความเจ็บปวด ไม่ขยายความทุกข์ทรมานให้มากเกินไป ไม่มากเท่าไร จะทน

ได้สบายๆ อยู่โรงพยาบาลไปนานๆ รู้สึกสบาย บางคน
ไม่อยากกลับบ้านก็มี พยาบาลสวดยกว่าคนที่บ้าน บอกไม่
อยากกลับบ้านแล้ว

เพราะฉะนั้นสำหรับคนไข้ ร่างกายเรานี้เป็นหน้าที่
ของหมอที่จะดูแล อย่าไปเชื่อเพื่อนมาก คำแนะนำ
สารพัด หมอจีน หมอไทย หมอแขก หมอฝรั่ง หมอผี
หมออะไรต่ออะไรสารพัดเลย เอายามาเสนอให้พวกเรา
เยอะแยะไปหมดเลย มันกดดันมากเลย ต้องฉันทะ ต้อง
กินนะ อันนี้ดีที่สุดเลย อีกเจ้าหนึ่งก็ดีที่สุด นี่ก็ดีที่สุด
กินทุกอย่างเข้าไปนี่ถ้าตายแล้วไม่ต้องฉีดฟอร์มาลีนเลย
เชื้อโรคมันไม่อยู่แล้ว เข้ามาไม่ไหวแล้ว ไม่น่า

เพราะฉะนั้นสำหรับคนที่เจ็บป่วย ทำให้ไว้อย่าง
หนึ่งว่าความเจ็บป่วยก็เป็นของชั่วคราว ไม่มีใครหรอก
เจ็บตลอดชาติ เจ็บตลอดเวลา ความเจ็บปวดมันก็อยู่
ชั่วคราว มันมาแล้ว เดี่ยวมันก็ไป เพียงแต่บางคน ถ้า
ร่างกายอ่อนแอมาก ความทุกข์ โรคภัยไข้เจ็บ มันไป
พร้อมกับชีวิตเรา ยิ่งไงเราก็ไม่แพ้มัน อย่างมากก็เสมอกัน

ไม่มีที่มันชนะเราหรอก อย่างมากก็เสมอกัน ถ้าอย่างเราเป็นมะเร็ง เราตาย เซลล์มะเร็งตายด้วย มันอยู่ไม่ได้หรอก เพราะฉะนั้นบอกกับมันดี ๆ ว่า “เอ็งนะ อย่าอาละวาดมากนัก” แม่เมตตาให้มันบ้าง พอเราแม่เมตตาใจไม่เกลียดมัน ใจจะสบาย พอใจสบาย สมาธิเกิดขึ้นมา ใจมันร่วมเย็นเป็นสุข มีความสุข มีกำลัง มีกำลังใจ เราไม่ต้องคิดอะไรมาก เวลาเราผ่านการรักษาที่ยาวนาน บางคนบอก “โอโห อาจารย์จะต้องให้คิดไม ๖ ครั้ง ๘ ครั้ง อะไรเนี่ย ฟังแล้วท้อแท้ใจ” อยู่เป็นวัน ๆ ไป มีชีวิตเป็นขณะ ๆ เป็นวัน ๆ ไป วันนี้ให้ทำอะไรก็ทำไป อย่าไปคิดว่าเหลืออีกกี่วัน เหลือต้องให้ยาอีกกี่รอบ คิดมากก็ไม่ได้มีประโยชน์อะไร มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันไปที่ละวัน ๆ แป๊บเดียวเอง เหมือนบางคนแต่งงานนาน ๆ ใครแต่งงานนาน ๆ บ้างมีไหมในนี้ อยู่ไปวัน ๆ ไม่มีอะไรเลย อูเบกขาอย่างเดียวเลย เดียวก็ผ่านไปปีหนึ่งแล้ว แล้วเสร็จแล้วไปเล่าให้คนฟัง “เนี่ย แต่งงานมา 30 ปีแล้ว ความรู้สึกเหมือนอยู่กับโต๊ะ เหมือนอยู่กับเก้าอี้ มันเฉย ๆ นะ ใจมันเฉย ๆ ซะอย่าง ใจไม่ดิ้นรน ใจไม่ทุกข์ร้อนอะไร”

เพราะฉะนั้นอันแรกเลย เราขอรับความจริง
มันป่วยแล้ว ถ้ามันป่วยแล้วเราอยากให้มันไม่ป่วย เรา
จะกลัวใจ เพราะฉะนั้นความทุกข์ทางใจไม่ได้เกิดจากการ
เป็นมะเร็ง ความทุกข์ทางใจ เกิดจากไม่อยากจะ
เป็นมะเร็ง แล้วมันดันเป็น แต่ว่าตอนนี้มันเป็นแล้ว เป็นแล้ว
ก็รักษาไป เป็นหน้าที่ของหมอ รักษาได้ก็หมอก่ง รักษา
ไม่ได้หมอกิ่งงั้นๆ แหละ เพราะฉะนั้นเราไม่ต้องกลัวใจ
คนที่กลัวใจคืออาจารย์ เป็นหัวหน้าหน่วย แล้วรักษา
อย่างไร คนไข้ไม่รอดเลย อย่างนี้

เพราะฉะนั้นคนที่ทำหน้าที่รักษา ก็คืออาจารย์ คือ
หมอ เรามีหน้าที่ดูแลใจของเรา อาจารย์มาดูแลใจของ
เราไม่ได้ ถ้าเรารู้ว่าความทุกข์ทางใจมันเกิดจากไม่อยากจะ
เป็นมะเร็ง เป็นแล้วอยากหายเร็วๆ ๓ วันหาย กลับ
บ้านได้จะดีมาก พุดอะไรเป็นลิเกเลย ขั้นตอนการรักษา
มันยาว แต่ถ้าใจเราขอรับความจริง เราจะไม่ทุกข์มาก
ความทุกข์ทางใจเกิดจากความอยาก ความอยากเกิดจาก
ความยึดถือ ความสำคัญผิด ไม่รู้ความจริงของกายของใจ
อันนี้ลึกเกินไป หลวงพ่อจะไม่พูดเรื่องนี้ยากไป แต่อย่าง

เป็นมะเร็ง อยากให้ไม่เป็น ทุกข์แน่นอน เพราะเป็นแล้ว เป็นมะเร็งแล้วอยากให้หายทันที ทุกข์แน่นอน เพราะมันหายทันทีไม่ได้ มีชีวิตอยู่เป็นวัน ๆ ไป วันนี้อยู่ ทำใจให้ร่าเริง ทำใจให้เบิกบาน ร่างกายนี้เราปล่อยชะ ปล่อยวาง

หลวงพ่อกับลูกศิษย์คนหนึ่ง วันนี้ก็มา ศิษย์เก่า มะเร็ง ไม่สบาย มาบอกหลวงพ่อกลับว่าอยู่ได้อีกไม่กี่วันแล้ว หมอบอกจะต้องตายในเวลาอันสั้น ตอนนี้นำกรรมฐานอะไรก็ได้แล้ว จิตใจว่ารุ่นหมดแล้ว หลวงพ่อบอกว่า ก็อย่าไปทำมันดี อย่าไปคิดนั่งสมาธิเดินจงกรมอะไร มันไม่ไหวแล้ว ให้ทำใจว่าเราถอดวางร่างกายนี้เป็นพุทธานุชา เอาร่างกายเราเป็นดอกไม้บูชาพระพุทธเจ้า ทำใจอย่างนี้เลย ไม่ใช่ของเราอีกต่อไปแล้ว มันเป็นสิ่งที่เราถวายพระไปแล้ว ที่นี้พอใจเราไม่กังวล ปรากฏว่าแกทนทาน หมอเสียน้ำมากเลย หมอบอกจะตายในเวลาอันสั้น อยู่ปานนี้ยังไม่ตายเลย ตั้งหลายปีแล้ว หลวงพ่อทำท่าจะตายก่อนด้วยซ้ำไป ดีว่าอาจารย์เก่งรักษาหลวงพ่อกาย

สำหรับคนไข้ที่คอยรู้ทันใจตัวเองไปถ้าใจเกิดหงุดหงิดขึ้นมา ใจมีความไม่สบาย ใจอยากอย่างโน้น ใจไม่สบายอย่างนี้ คอยรู้ทันบ่อยๆ แล้วใจจะสบาย ความทุกข์จะเหลือแต่ทางร่างกาย ความทุกข์ทางใจจะไม่มี

ที่นี้สำหรับญาติคนไข้ก็จำเป็น หลวงพ่อเคยมีลูกศิษย์คนหนึ่ง ยังเด็ก ๆ อายุไม่มากหรอก ยังไม่ถึง 20 เลย เป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลือง แล้วก็เร็วมากเลย เด็กคนนี้หัดภาวนามาตั้งแต่เล็ก ๆ เลย มาเล่าให้หลวงพ่อฟังว่า ทุกวันนี้เหนื่อยมากเลย ต้องคอยปลอบแม่ คนป่วยต้องคอยปลอบญาติ ญาติเศร้าโศก เสียอกเสียใจ คนป่วยต้องใช้พลังงานมากมายในการมาปลอบ กว่าแม่จะตั้งสติได้ ลูกเหนื่อยแทบแย่เลย

คนป่วยก็ต้องดูแลจิตใจตัวเอง ญาติของคนป่วยก็ต้องดูแลจิตใจตัวเอง อย่างมันกังวล มันกลัว มันอะไร มันเป็นแบบเดียวกัน มันห่วง มีความรัก มีความห่วงใย มีอะไรต่ออะไร สารพัดเลย บางคนก็กังวลเรื่องค่าใช้จ่าย เรื่องอะไรต่ออะไร มีเรื่องที่ต้องคิดมากมายเลย ค่ารักษามันแพง ให้คอยรู้ทันใจของตัวเองเหมือนกัน ใจกังวล

ขึ้นมาที่รู้ ใจเป็นยังงั้นขึ้นมาที่รู้ การรู้ทันใจของตัวเอง จะทำให้เราไม่ไปขยายความทุกข์ทรมานให้เกิดขึ้นกับใจ ความทุกข์มันจะอยู่เฉพาะร่างกาย ญาติก็เหนื่อย ต้องมาเฝ้าไข้ ต้องวิ่งไป วิ่งมา ต้องซื้อยา ต้องโน่น ต้องนี้ มีคำว่าต้องมากมาย แล้วคำว่าห้าม ก็เยอะแยะเลย ห้ามกินโน่น ห้ามกินนี้ ห้ามโน่น ห้ามนี้เยอะแยะ ญาติก็ลำบาก คนไข้ก็ลำบาก **หน้าที่ของเราจะช่วยตัวเอง** อยากรจะทุกข์ให้น้อยๆ ก็คือ **รักษาใจของเรา เครื่องมือในการรักษาใจ เรียกว่า สติ สติเป็นตัวรู้ทัน ว่ามีอะไรเกิดขึ้นในใจของตัวเอง เพราะฉะนั้นเราคอยสังเกตจิตใจของเรา**

สิ่งที่เกิดขึ้นในใจเรามี ๒ กลุ่มใหญ่ๆ กลุ่มหนึ่งคือความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ อีกกลุ่มหนึ่งเป็นความรู้สึกดี ความรู้สึกชั่ว สุขกับทุกข์ ดีกับชั่ว มันหมุนเวียนอยู่ในใจเราทั้งวันมีตลอดเวลาเลย ตื่นขึ้นมาปุ๊บ คิดเรื่องนี้มีมีความสุข คิดเรื่องนี้มีความทุกข์ เห็นคนนี้มีมีความสุข เห็นคนนี้มีความทุกข์ มันจะเกิดความรู้สึกอย่างนี้ สุขทุกข์ขึ้นมาในจิตใจของเรา ตามองเห็น หูได้ยินเสียง จมูกได้

กลืน ลืนได้รส กายกระทบสัมผัส ใจคิดนึก เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้างตามมา บางที ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอารมณ์ ตามองเห็น ก็เกิดกุศล สมมติว่าเราเห็น พระมาบิณฑบาต จิตเป็นกุศลขึ้นมา หรือบางทีเห็น พระมาบิณฑบาต จิตเกิดอกุศล สงสัยนี่พระจริง หรือ พระปลอม หงุดหงิด อย่าไปให้มันกินดีกว่า อะไรอย่างนี้ เพราะฉะนั้นตาเรามองเห็น จิตเป็นกุศลก็ได้ เป็นอกุศล ก็ได้

สรุป หัดรู้ทันใจตัวเอง ขณะนี้มีความสุขรู้สึกใหม่ ขณะนี้มีความสุข รู้ว่ามีความสุข ลองสังเกตที่ใจที่มีความ สุขดี สังเกตใหม่ มันค่อยๆ นิ่งลงใช่ไหม ความสุขค่อยๆ ลดระดับลงเห็นไหม

ต่อไปเวลามีความทุกข์ ก็ไปสังเกตแบบเดียวกัน ด้วยใจที่เป็นกลาง ความทุกข์จะลดระดับลง ทุกอย่าง เกิดขึ้นแล้วก็หายไป เกิดขึ้นแล้วก็หายไป มีชีวิตอยู่กับ ปัจจุบันไปเรื่อยๆ ทั้งคนไข้ ทั้งญาติของคนไข้ ทั้งเพื่อนฝูง พี่น้องอะไร คอยรู้ทันใจตัวเอง

แถมอีกข้อหนึ่ง ถ้าเกิดคนไข้บางคนรักษาไม่ได้จริงๆ เป็นเรื่องธรรมชาติ บางคนมาถามว่า “ถ้าจะตายจะทำอย่างไร” ต้องเรียนเหมือนกัน ตรงนี้สำคัญ ทำอย่างไรเราจะตายอย่างมีความสุขได้ ให้คอยรู้ทันร่างกายเจ็บป่วย รู้สึกไป ใจกังวล ใจเป็นอย่างไร คอยรู้สึกไป ดูกาย ดูใจไปอย่างนี้ รับรองว่าไปดีกว่าเก่า ไปสุคติ

เทศน์จนครบวงจรมแล้ว ตั้งแต่ป่วย จนกระทั่งรักษาหายก็ดี รักษาไม่หายก็ดีอีก มีวิธี มีทางเลือก ที่เราจะไปได้ดี เราดูจิตดูใจไปนี้เจ็บป่วยน้อย ทุกข์ทรมานน้อย ไม่กังวล หายเร็วด้วย จะหายได้เร็วกว่าคนที่เครียดๆ เครียดๆ หายยาก ถ้าใจสบายหายเร็ว แล้วก็ฝึกไปเรื่อย ๆ หารู้ทันความรู้สึกของตัวเองไปเรื่อย ๆ



พระธรรมเทศนากัณฑ์ที่ ๒

๑๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

ณ วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี



เมื่อวานหลวงพ่อกับไปเทศน์ที่ศิริราชมา หมอที่เชิญเขาจัดรายการให้พวกที่เป็นมะเร็ง พวกฮีมาโต (Hemato) มะเร็งเม็ดเลือด มะเร็งน้ำเหลือง อะไรพวกนี้กับพวกญาติมาฟัง พวกนี้ส่วนใหญ่ไม่เคยฟังธรรมะ เมื่อวานเลยต้องเทศน์ง่าย ๆ แต่เทศน์ง่าย ๆ แบบหลวงพ่อก็คงยากสำหรับคนฟังที่แรกเหมือนกัน บอกพวกคนที่เป็นมะเร็งทุกวันนี้คนเป็นเยอะ มะเร็งต่อมน้ำเหลืองเป็นมะเร็งอันดับห้า แต่มะเร็งทั้งหมดรวมกันแล้ว ถือเป็นอันดับหนึ่งเลย เป็นสาเหตุการตายของพวกเราตอนนี้เยอะมาก ไม่รู้เพราะอะไร หมอก็ตอบไม่ได้

บางคนป่วย ชั้นแรกที่รู้ว่าป่วยโดยธรรมชาติจะตกใจ ถัดจากนั้นก็กลัว สับสน เครียด สิ่งเหล่านี้ตามมาเป็นแถว ๆ ยังไม่ถึงขั้นเจ็บ จะเริ่มเจ็บตอนไปหาหมอ หมอจะทำโน่นทำนี่ ถ้าเราเป็นนักปฏิบัติเรารู้ทันใจไป ส่วนใหญ่เวลาเราเจ็บ **จิตซึ่งไม่มีคุณภาพ มันจะไปขยายความรู้สึกเจ็บให้มากเกินจริง** อย่างเราเจ็บ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ มันขยายไปถึง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ได้

ทดลองดูอย่างพวกผู้หญิงบางคนมีรอบเดือนปวดท้องมากต้องกินยา หลวงพ่อเคยสอนเพื่อนหลายคน ตอนเป็นโยม ไม่ใช่ไปยุ่งกับประจำเดือนเขาตอนเป็นพระ บอกให้ดูใจของตัวเองไป พอหัดดูไปเรื่อยๆ ที่ต้องกินยาเยอะแยะ ก็ไม่ต้องกิน ความเจ็บปวดหายไปเยอะเลย เลยนึกว่าการภาวนาทำให้ไม่เจ็บปวด แต่ไม่ใช่ การภาวนาทำให้ใจเราไม่ขยายความเจ็บปวดให้เกินจริง ภาวนาไม่ได้ไปสามารถแก้เวทนาไม่ให้เกิดได้

คนเจ็บป่วยทางร่างกาย จิตใจมันเจ็บป่วยด้วยมันเครียด มันคอยสนใจมากกว่าปกติ อย่างเวลาเรานั่งเพลินๆ ยุกัด ไม่รู้สึกใช่ไหม แต่พอเราเห็นยุ่ง คอยระวังๆ โอ๊ย มันกัด เจ็บมากกว่าปกติ นี่จิตมันขยายความรู้สึกออกไป เพราะฉะนั้นถ้าเราฝึกจิตของเราให้ดี เรารู้เท่าที่มันเป็น อย่างความเจ็บปวดเกิดขึ้น รู้เท่าที่มันเป็นมันจะไม่เท่าไรหรอก

หลวงพ่อยังเล่าให้พวกเป็นมะเร็งเมื่อวานนี้ฟัง ตอนหลวงพ่อกับศิโรรอบที่สอง มันมีไซด์เอฟเฟ็ค (side

effect) เกิดเป็นผีที่ทวารหนัก ต้องไปผ่า แต่หมอที่ผ่า
เก่ง เขาดูแลดี แต่พอผ่าเสร็จแล้วหมอบอกว่า “คืนนี้จะ
ต้องปวดมากเลย” เขาสั่งมอร์ฟินไว้ให้แล้ว “คืนนี้ต้องใช้
มอร์ฟิน” พอตกคำพยาบาลก็มา “หลวงพ่อก็จะรับมอร์ฟิน
หรือยัง” บอก “ยัง” “ทำไมยังล่ะ” “ยังไม่ปวด” สุดท้าย
ก่อนนอนก็ฉันทวารไปเม็ดหนึ่ง ให้พยาบาลสบายใจว่าได้
ให้ยาแล้ว

เวลาไปผ่า ไปอะไร เรายรักษาใจของเราให้ดี ไม่ไป
ขยาย มันไม่เจ็บเท่าไรหรอก ที่มันไม่เจ็บไม่ใช่ว่าเก่ง
กล้าสามารถอะไร เทคโนโลยีมันดี ยุคนี้ไม่ค่อยทรมาน
คนไข้หรอก ยาสารพัดเลย ที่จะช่วยให้บรรเทาความทุกข์
ทรมาน ทีนี้คนไข้กลัว เจ็บนิดนึงขยายซะใหญ่เลย ตกใจ
มาก ฉะนั้นถ้าเรารู้ทันใจของเรา เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา
ใจกลัว รู้ ใจกังวล รู้ ใจเป็นอย่างไร คอยรู้ไป ส่วนใหญ่
มันคือกิเลสตระกูลโทสะ ตระกูลปฏิเสธ ไม่ชอบ ตระกูล
ปฏิเสธนี้เกิดเมื่อไหร่ จิตมีความทุกข์ทันทีเลย ฉะนั้น
โทสะมูลจิตเกิดเมื่อไหร่ จิตจะมีโทมนัสเวทนา คือ
ทุกข์เวทนาทางใจ เกิดร่วมด้วยเสมอ เพราะฉะนั้นเวลา
ร่างกายเจ็บป่วย ใจจะมีความทุกข์ไปด้วย

พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า “เหมือนถูกยิงด้วยลูกธนูดอกที่หนึ่ง เข้าที่ร่างกายแล้วมันจะถูกซ้ำด้วยธนูดอกที่สอง คือเจ็บเข้าไปที่ใจ” เตือดร้อนเข้าไปที่ใจ ทุกข์เข้าไปที่ใจ ท่านบอก “พระอรหันต์ถูกลูกธนูลูกเดียว” ถูกที่กายได้ แต่ที่ใจ ไม่ปรุ่งต่อแล้ว ไม่ทุกข์ หรือเราฝึกให้ดีๆ เราก็ลดความทุกข์ทางใจลงไปได้

เวลาไปทำฟันน่ากลัวไหม บางคนกลัว หมอบางคนก็มีมือหนัก บางคนก็มีมือเบา หมอมือเบาบางคนรักษาไม่ดีจริงนะ ชูดเอาใจคนไข้ ชูดหินปูนเอาใจคนไข้ ชูดตื้นๆ หินปูนซ่อนอยู่ใต้เหงือกไม่เอาออก หมอบางคนต้องการความเป็นเลิศในการรักษา ชูดลงไปแทบถึงรากฟัน เวลาไปทำฟันหวาดเสียว ถ้าใจเราเป็นกลาง มันจะเหลือแต่เจ็บเฉพาะร่างกาย แต่ถ้าเจ็บทางร่างกายแล้ว ยังทนไม่ไหวใช้สมถะช่วย มีหลายวิธี กำหนดจิตไปอยู่ที่หัวแม่เท้า เพราะหมอมไม่ได้ยุ่งกับหัวแม่เท้าเรา นึกออกไหม ตอนนั้นหมอยุ่งแต่หัวเรา เรากำหนดจิตไปไว้ที่อื่น จิตไม่ไปรับรู้ความเจ็บปวด ไม่ค่อยเจ็บหรือ ยกเว้นมันเจ็บแรงๆ จิตมันโฉบมาดูทีหนึ่ง

หลวงตามหาบัวท่านก็เคยเล่าว่า ท่านฉันยาจีน
เหม็นมากเลย ไม่รู้มันใส่อะไร เหม็น เวลาคั้น ท่านบอก
ท่านเอาจิตไปไว้บนชื่อ รู้จักชื่อใหม่ ของเราเดี่ยวไม่มีชื่อ
มีแต่ผ้า มองไม่เห็นชื่อ อยู่ข้างบน จิตมันไม่ไปรับรู้ซะ
อย่างเดี่ยว ผัสสะเกิดไม่ได้ มีฟัน มีการถอนฟัน มีการ
ทำฟัน มีผัสสะใหม่ ผัสสะไม่มี เพราะจิตไม่ได้เข้าไป
ตั้งอยู่ จิตไม่ได้มันลึกการถึง ไม่ได้ใส่ใจถึง ผัสสะไม่เกิด
เพราะฉะนั้นไม่เจ็บหรอก ยกเว้นแต่ใจเรากังวล มันจะ
โอบมาดูเรื่อยๆ ตอนที่มันวกมาดูทีหนึ่ง เจ็บทีหนึ่ง

ค่อยๆ ฝึก วันหนึ่งเราอาจจะเจอความเจ็บปวด
เวลาเราไม่สบาย ฝึกของเรา หัดดูจิตดูใจไป แล้วทำสมณะ
ได้ก็ทำ ถ้าทำสมณะได้ด้วย ก็ยิ่งดีใหญ่ ถ้าทำสมณะไม่ได้
ก็ดูมันทำงานไป ช่วยตัวเองได้ระดับหนึ่ง แต่ทำสมณะ
มากๆ ก็มีปัญหา บางท่านทำสมาธิ วิบลงไป เขาเจาะ
ไม่ได้ ผ่าไม่ได้ เขาจะต้องเขย่า หลวงปู่ หลวงพ่อ ถอย
ออกมา ถอยก็เจ็บสิ ก็เจ็บนะสิ แต่ต้องถอยออกมา จิต
ท่านแรงไป เจาะเลือด เจาะไม่เข้าบ้าง เข็มงอบ้าง

ฉะนั้นเราฝึกตัวเองไว้ตั้งแต่ก่อนจะเจ็บป่วยนะ เวลาเจ็บป่วยจะได้ช่วยตัวเองได้ ยิ่งถ้าเป็นมะเร็งเนี่ย เราจะเครียดสารพัดเลย ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง จะมาเพิ่มความเครียดให้เราอีกมากมาย พวกที่ห่วงมาก มาเพิ่มความเครียดให้เราอีก สารพัดรูปแบบเลย อย่างเมื่อก่อนมีลูกศิษย์คนหนึ่ง เป็นเด็ก ๆ เลย เป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลืองตั้งแต่เด็ก เด็กนี้หัดภาวนามานาน เด็กมาส่งการบ้านหลวงพ่อบอกว่าทุกวันนี้เหนื่อยมากเลย ลำบากมากในการที่ต้องคอยปลอบใจแม่ เด็กมันเป็นมะเร็งนะ มันก็ลำบากอยู่แล้ว แต่มันต้องคอยปลอบใจแม่ หรือต้องใช้พลังงานไปมากมายในการไอ้โลมปฏิโลม นี่เหนื่อยนะ บางทีญาติพี่น้องก็ทำให้ทุกข์มากขึ้น เพราะฉะนั้นเวลาญาติเราป่วยหรืออะไร ระวังอย่าไปเพิ่มความทุกข์ให้

อีกพวกหนึ่งก็คือ เป็นพวกลั้วนแต่เป็นหมอทั้งนั้นเลย ตอนหลวงพ่อบุญนี้ หลวงพ่อรู้เลย คนไทยเกือบทุกคนเป็นหมอนะ มีคำแนะนำมากมายเลยนะ บางคนก็หายาวิเศษ นียานี้อย่างดีที่สุดเลย สกัดจากแปะก๊วย

ให้ฉันเลยนะ ๆ หลวงพ่อเป็นคนที่ไม่ฉันอะไรง่าย ๆ ให้หมอดู หมอบอกว่าตัวนี้ไซ้ดเอฟเฟ็ค ทำให้เลือดออกง่าย ให้ศิโมเกล็ดเลือดมันตกอยู่แล้ว กินยาเข้าไป ตัวนี้อันตราย นี่หมอชาวบ้านของเรา คือทุกคนเป็นหมอหมดเลย แนะนำ บางคนมียาจีน ไปหาหมอจีน ไปหาหมอห्ली ไปหาหมอนั่นหมอนี้ ยังดีไม่เชิญไปหาหมอชั๊กมดลูก

หมอจีน หมอไทย หมอยังมีหมอผีอีก ยานี้ผีบอก กินยานี้เลยเป็นผีไปแล้ว พวกเสนอแนะมา ๆ สร้างภาระมาก ที่จะต้องคอยปฏิเสธ ต้องคอยอธิบาย บอก “หลวงพ่อดันงาดำเลยดีที่สุด เดี่ยวหนูซื้อมาถวาย” ก่อนหลวงพ่จะเป็นมะเร็งนี้หลวงพ่อกินงาดำทุกวันเลย ไม่รู้เป็นเพราะกินงาดำรีเปล่า

คือเราจะมีศาสตร์อะไรอย่างนี้มากมาย หลวงพ่อชอบแต่วิทยาศาสตร์ อะไรที่ไม่มีการวิจัยที่แท้จริงรองรับ ไม่เชื่อ วิจัยก็ต้องดูอีก วิจัยแบบมีผลประโยชน์ซ่อนเร้นอยู่ข้างหลังหรือเปล่า งานวิจัยทางการแพทย์ที่มี

ผลประโยชน์ซึ่งนอนอยู่ข้างหลังก็มี อย่างหลอกเราเรื่อง
คลอเรสเตอรอล ให้เรากลัวคลอเรสเตอรอลมากเลย ต้อง
กินยา ถึงจุดหนึ่งแล้ว ทุกคนต้องกินยา เพื่อจะขายยา
จริงๆ ไม่ได้น่ากลัวเท่าไรหรอก การใช้ชีวิตต้องมี
เหตุผล ใช้เชื่อตามๆ กัน นี่ไม่ใช่วิถีของชาวพุทธหรอก
รักษาใจ รักษาสติ ใช้ปัญญาไตร่ตรอง อะไรควร อะไรไม่
ควร ต้องมีเหตุผล พวกญาติพี่น้องก็เหมือนกัน ดูแลคนไข้
อย่าไปเพิ่มปัญหาให้คนไข้ หลายคนเพิ่มปัญหา หรือตัว
เองยิ่งทุกข์หนักกว่าคนไข้ก็อีก ทำให้คนไข้เครียดกว่าเก่า

เมื่อวานก็พูดคล้ายๆ อย่างนี้ แต่ง่ายกว่านี้เยอะ
วันนี้ต้องให้ดูยากหน่อย ให้สมมุติว่าเราเทศน์ที่วัด ถ้าเรา
ฝึกของเรา ความทุกข์มันจะเหลือแต่ความทุกข์ทาง
ร่างกาย ความทุกข์ทางจิตใจมันจะไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าเรา
ยังฝึกไม่ดีพอ ความทุกข์ทางจิตใจจะเกิดขึ้น แต่เกิด
ขึ้นน้อย เกิดขึ้นไม่นาน เราพอช่วยตัวเองได้ มันเรื่อง
อะไรที่เราจะต้องทุกข์เยอะๆ ไม่ใช่มีชีวิตตามยถากรรม
ความทุกข์ทางร่างกายหนีไม่ได้หรอก แต่ว่าวิद्याการ
สมัยใหม่ช่วยได้เยอะ คนไข้รุ่นพวกเรา เจ็บน้อยกว่าคนไข้



รุ่นปู่ย่าตายายที่เป็นโรคอย่างเดียวกัน แต่เจ็บนานกว่ามันไม่ตายสักที ฉะนั้นถ้ารักษาไม่ได้ ก็อย่าไปรักษามัน แค่ว่าบรรเทาทุกขเวทนาให้คนไข้ บางคนเลี้ยงปู่ย่าตายายพ่อแม่เอาไว้เหมือนเลี้ยงเนื้อเยื่อ ฟีด (feed) ไว้ทั้งตัวเลย ต่อท่อไว้เต็มเลย โอ๊ย ทุกข์ทรมาน หายใจออกก็ทุกข์ หายใจเข้าก็ทุกข์ แล้วดูทุกข์ไม่เป็น ทุกข์เปล่าๆ รักษาอยู่อย่างนั้น หมดเงินหลายล้าน บางคนแทบล้มละลายเลย หลายสิบล้าน รู้จักคนหนึ่ง เข้าโรงพยาบาลตั้ง หมดไปหลายสิบล้าน หมอเขาเก่งจริงๆ ไม่ให้ตายเลี้ยงไว้อย่างนั้น สุดท้ายลูกหลานแทบตายเลย รักษาไม่ไหวจริงๆ ปล่อยตามธรรมชาติ ธรรมชาติช่วยเรา ไม่ต้องเจ็บนาน

เวลาจะตายจริงๆ ดูเหมือนเจ็บเยอะ ถ้าเราฝึกให้ดี ดูร่างกายมันเจ็บ เมื่อวานก็สอนเขาเหมือนกันว่า ถ้าจะตายจริงๆ ทำใจสบายๆ นี่สอนพวกภาวณาไม่เป็น ทำใจสบายๆ คิดถึงแต่สิ่งดีๆ ไป แต่พวกเรานักปฏิบัติ ถ้าจะตายดูร่างกายมันตาย ใจเราอยู่ต่างหากเป็นคนดู ไม่กระสับกระส่าย ไม่หวั่นไหว

ความเจ็บปวดทุกข์ทรมานไม่มากเท่าไร จะน้อยกว่าคนปกติ หลวงตามหาบัวท่านยังเคยเล่าว่า **ภาวนาให้ดีที่สุดไปเลยเวลาจะตายจริงๆจิตมันถอนตัวออกมาเลยมันไม่ทุกข์ทรมาน มันพ้นทุกข์จากการตาย** แต่ของเรา มันถอนไม่ได้ ผลุบๆ โผล่ๆ เข้าๆ ออกๆ อยู่ แต่ถอนตัวออกมานี้ จิตมันถอนของมันเอง ไม่ได้หนีจากร่างกาย จิตมันถอนถอนออก แล้วมันตัดการรับรู้ มันรู้ว่าร่างกายนี้เอาไว้ไม่ได้แล้ว มันทิ้งเลย มันตัดการรับรู้ของกายออก กายนี้จะสงบไป ถ้าตื่นก็คือเป็นวัตถุดิ้นไปเท่านั้นเอง แต่จิตนั้นสงบวิเวก เข้าถึงความวิเวก เราไม่ใช่คนอนาถา เราเป็นลูกศิษย์พระพุทธเจ้า ให้ฝึกตัวเองตั้งแต่ตอนนี้ เวลาเจ็บป่วยให้หมอรักษาร่างกาย เรายักษาใจ ถ้ารักษาไม่ได้ ปล่อย รักษาใจเอาไว้ แล้วถ้าภาวนาได้สุดขีด มันจะปล่อยใจอีกทีหนึ่ง ที่สุดของทุกข์ มันก็อยู่ตรงนั้นเอง ฉะนั้นถ้าเราภาวนายังไม่ถึงที่สุด เวลาใกล้ตาย ปล่อยกาย ปล่อยกายก่อน มันจะเข้ามาที่ใจ แล้วก็ถ้าทำได้ถึงจุดหนึ่งที่บารมีพอ มันจะปล่อยวางใจ

การปล่อยวางใจ พวกเราบางคนเคยผ่านมาแล้ว
วางใจลงไป แต่มันวางแล้วมันหิบบใหม่ มันไม่ตาย
ตอนนั้น กรรมเก่ามันยังไม่หมด มันจะต้องมาหิบบใจ
ขึ้นมาใหม่ แต่ช่วงที่รู้ว่าร่างกายตายแน่ มันปล่อยกาย
แล้วใจที่ฝึกอบรมมาดีแล้ว หหมดความดิ้นรนตรงนั้น มันรู้
แจ่มแจ้งแล้วว่า ตัวใจนี่คือตัวทุกข์ ถ้าไม่มีใจ มันก็ไม่มี
ขันธ ๕ มีแต่วัตถุที่นอนอยู่เฉยๆ ถ้ามันไม่มีใจ มีแต่วัตถุ
มีแต่ธาตุ ก้อนธาตุ พอมีใจขึ้นมา มันกลายเป็นสัตว์ เป็น
คน เป็นเรา เป็นเขาขึ้นมา ฉะนั้นเวลาพูดถึง ท่านจะใช้คำ
ว่า ร่างกายในกายนี้ ยาววา หนาคืบ กว้างศอก มีสัญญา
และใจครอง มีกายกับมีใจ มันถึงเป็นคน เป็นสัตว์ เป็น
เรา เป็นเขา แต่ท่านพยายามชี้ว่าไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่
เรา ไม่ใช่เขา เป็นวัตถุ เป็นก้อนธาตุ มีสัญญา มีใจ ใจก็
เป็นวิญญานธาตุ ให้ดูลงไปเป็นธาตุทั้งหมด ไม่มีคน ไม่มี
สัตว์ไม่มีเรา ไม่มีเขา นั่นภูมิจิตภูมิธรรมของพระอรหันต์
ท่าน

**ยังมีเราอยู่ ถ้ายังยึดจิตอยู่ ยังไปเกิดอีก จิตดวง
เดียว จะไปสร้างขันธ ๕ ใหม่ขึ้นมา ฉะนั้นปฏิสนธิ**

วิญญาณดวงเดียวสร้างรูปนามใหม่ขึ้นมาได้หมดแต่ถ้าเราปล่อยวางจิตลงไปแล้ว ปฏิสนธิวิญญาณไม่มี เราตายก็ตายเลย ไม่มีเชื้อเกิดไปหาความทุกข์เพื่อจะตายครั้งใหม่ ตายครั้งสุดท้าย ค่อยๆ ฝึกไป

จิตที่ฝึกดีแล้วนำความสุขมาให้เรา ฉะนั้นพยายามฝึกตัวเอง ไม่มีใครช่วยเราได้หรอก ความทุกข์มากมายอย่างถ้าไปอยู่โรงพยาบาลจะรู้ ความทุกข์มีเยอะแยะเลย ยังบอกพระอาจารย์อ้าเลย ว่า “เออ เราอาจจะไม่ต้องไปตกรถอีก แต่ว่ากรรมให้ผล เราตกรถยังไม่ทันตาย ถึงเวลายามบาลในชุดขาวก็เอาเข็มมาแทงเรา ออกุศลมันจะต้องให้ผล ของฟรีไม่มี มีหนี้ต้องชดใช้ ถ้าไม่ไปใช้ในรถจริง ๆ ก็ต้องมารีบใช้ซะก่อน ไม่ทันจะตาย ไม่ทันจะตกรถเลยนะ มันตกทั้งเป็นก่อนแล้ว”

คนไข้บางคนภาวนาไม่เป็นเครียดจัดเลย คลุ้มคลั่งเขย่าเตียง ทีแรกหวังว่าจะหาย เขย่าเตียง โมโหที่ไม่หายสักที เป็นมาก เจ็บนาน เขย่าใหม่เมื่อไหร่จะตายสักที นี่ละคนที่ไม่ฝึกมันอนาถา ช่วยตัวเองไม่ได้ เป็นลักษณะญาณดิบ ๆ ซึ่งไม่ได้ทำให้อะไรดีขึ้น มีแต่จะทำให้ความ

ทุกข์รุนแรงขึ้น คนรอบตัวก็เครียดมากขึ้น คนเฝ้าไข้ก็เครียด อดหลับอดนอน พระอาจารย์อ้าไปเฝ้าหลวงพ่อดีงโถม ไทม์มากกว่าหลวงพ่อดีง เวลาหมอแปลกหน้ามาบางที่เขาเข้ามาในห้องปั๊บ เขาจะจับพระอาจารย์อ้าตรวจก่อนทุกทีเลย นี่เรื่องจริงไม่อิงนิยายเลย เพราะเฝ้าไข้ชะจนตาเขิวเลย ตาเหลือง ตาเขิว เราไม่สบาย เราตื่นขึ้นมาแป๊บเดียวเราก็หลับไปแล้ว เพราะเราหมดเรี่ยวหมดแรง พระอาจารย์อ้าตื่นแล้วตาค้าง พอเข้าขึ้นมาตาเขิว หมอเข้ามาที่โรยพระอาจารย์อ้าก่อน หันขวับ มองแล้วว่า มีพระ ๒ องค์ เอาจองค์นี้ละ พอรู้ว่าไปดูพระผีดองค์ก็แก้เก้อบอกว่า “หลวงพ่อดีงทำไมไม่เหมือนคนป่วยเลย” หลวงพ่อดีงบอก “เนี่ย ฉันมีอะไรต่ออะไรเนี่ยเต็มไปหมด เธอไม่ดูแล เธอเล่นดูโหงวเฮ้ง”

เป็นคนเฝ้าไข้ก็ต้องภาวนา เป็นเวลาที่ได้ภาวนา เยอะเลย เพราะว่าไม่ต้องทำงานอื่น ฉะนั้นเวลาเจ็บป่วย คือเวลาเข้าห้องสอบ เวลายังไม่ป่วย คือเข้าห้องเรียน แต่บางคนยังเรียนไม่เก่ง ถึงเวลาป่วยจะไปเข้าห้องเรียน มีบางคนไม่สบายมาถาม “หนูจะทำใจยังไง?” “ทำไงก็ทำ

“ไปเถอะ หนูเอ๋ย” ทำไม่ได้หรอก คือความทุกข์มาถึงตัวแล้ว จะมาปฏิบัติ ไม่ได้กินหรอก มันไม่ทัน มันต้องฝึกเสียตั้งแต่ยังแข็งแรงอยู่ในชีวิตทำกรรมดา เข้าห้องเรียนไว้ให้ดี ห้องเรียนบทเรียนของเรา ก็คือ ‘รูปกับนาม’ เรียนลงไป ดูกายดูใจของตัวเองให้มาก ดูจิตได้ดูจิต ดูจิตไม่ได้ดูกาย ดูจิตดูกายไม่ได้ทำสมณะ พุทโธๆ ไป สงบก็ช่าง ไม่สงบก็ช่าง ขอให้ได้พุทโธไป แค่นี้ก็ดีถมไปแล้ว สวดมนต์ไปก็ได้ อะไรก็ได้สักอย่าง ให้จิตอยู่กับอารมณ์ที่เป็นกุศลไว้ เวลาเจ็บป่วยขึ้นมา คือเวลาเข้าห้องสอบ

แล้วเคยไหมเวลาเรียนหนังสือ บางครั้งอาจารย์ทดสอบ (test) โดยไม่บอกล่วงหน้า เคยเจอไหมประเภทนี้ พวกเราก็เคยเจอ หลายคนขบระออยู่รอดคว้า นี่แค่ทดสอบ (test) ยังไม่ถึงตาย คอยังไม่หัก ทำไม่คอบไม่หัก สติมันดี หัวจะฟาดทางนี้แล้ว หลบสักหน่อย หนูแห้วไปนิดหนึ่ง แทนที่หัวกะโหลกจะเปิด มันหลบหลีกได้ มีสติ อันนี้แสดงว่าสอบเก็บคะแนนผ่าน

อย่างเราจะตาย สอบจริงๆ แล้ว จะสอบได้หรือ สอบตกเอาแน่ไม่ได้ วันหนึ่งต้องเข้าห้องสอบ หนีไม่

พันหรือก บางคนเข้าเร็วกว่าที่คิด หลายคนเข้าเร็ว
มากเลย บางคนก็น่าจะเข้าห้องสอบนานแล้ว ไม่เข้า
สักที เธอเรียนไม่ผ่านสักที เรียนยังไม่เลิก ไม่ยอม
ไม่ยอมป่วยหนักสักที ไม่ยอมตาย มีหลายคนดูแล้วน่าจะ
จะตายเร็ว แต่กลับอยู่ได้นาน พระอาจารย์อ้าปาก
“เขารับอกุศลอยู่ตลอดเวลาแล้ว เฉลียวไปเรื่อย ๆ เดี่ยว
เป็นโน้น เดี่ยวเป็นนี้ เจ็บไปเรื่อย ๆ” เมื่อก่อนมีลูกศิษย์
หลวงปู่เทศก์คนหนึ่งชื่อป่าตุ้ ป่าตุ้มีไข้โรค สิวพืดโรคเลย
เป็นเบาหวาน เป็นโน้นเป็นนี้ โรคอะไรที่ทันสมัยเป็นกับ
เขาเรื่อย ๆ เขาตัดนิ้ว ตัดอะไร ตัดไปเรื่อย แกเล่าด้วย
ความภูมิใจว่า คนที่มาเยี่ยมบอกแกว่า “โถ ป่าตุ้ ถูกตัด
อีกแล้วหรือ โถ” ป่าตุ้บอกว่า “ไอ้ที่โถ ๆ ใส่ป่าเนี่ยนะ ไม่
นานเลย ตาย” ตายจริง ๆ ด้วย แกไม่ได้แข่งนะ คนที่ดู
แข็งแรงตายก่อนคนกระเสาะกระแสะอย่างนี้ก็มี ฉะนั้น
ไม่ใช่ที่เราแข็งแรง แล้วจะอยู่ตลอด ‘ไม่แน่’ คำที่แน่นอน
คือคำว่า ‘ไม่แน่’

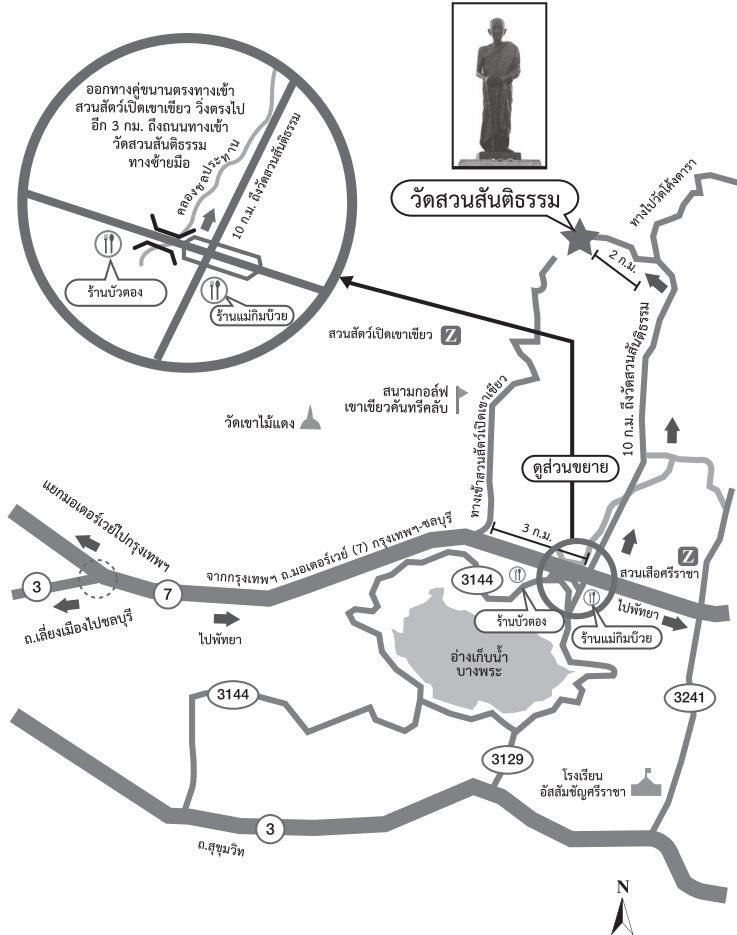
เพราะฉะนั้นเราต้องเตรียมความพร้อม เราจะ
ถูกสอบเมื่อไหร่ไม่รู้ สอบนี้ไม่มีการสอบซ่อมแล้ว

ได้คือได้ ตกคือตก จะมาขอยมบาล ขอลกลับไปฟื้น
อีกรอบหนึ่งเคยอ่านเจอ ตายแล้วฟื้น ไม่มีสอบซ่อม
ฉะนั้นเตรียมตัวให้ดีที่สุด ฝึกกรรมฐานไว้ มี ๒ อัน
สมถกรรมฐาน กับ วิปัสสนากรรมฐาน สมถกรรมฐาน
ต้องทำ จิตไม่ดีทำให้ดี จิตไม่สุข ทำให้สุข จิตไม่สงบ
ทำให้สงบ ใช้สิ่งที่ตรงข้ามกัน อารมณ์ที่ตรงข้ามกับกิเลส
ที่เรามี จิตมีราคะมาก สิ่งที่ตรงข้ามกับราคะ คือเรื่อง
อสุภะ ของไม่สวยไม่งาม ของสวยของงามยั่วราคะ จิตมี
โทสะมาก เจริญเมตตา เมตตากับโทสะตรงข้ามกัน จิตมี
โมหะมาก โง่งมงาย หัดใช้เหตุผลให้เยอะขึ้น อย่างฝึก
ทุกอย่างต้องมีเหตุผล ไม่อย่างนั้นโมหะเอาไปกิน หรือว่า
จิตฟุ้งซ่านมาก น้อมจิตมาอยู่ในอารมณ์อันเดียว จิตหนี
แล้วรู้ ๆ จิตจะไม่ฟุ้งซ่าน ใช้สิ่งที่ตรงข้าม นี้ เรื่องของ
สมถะ ให้จิตมาอยู่ในอารมณ์ตรงข้ามกับกิเลสที่กำลัง
มีอยู่ เรื่องของวิปัสสนา ไม่ทำ ไม่ต้องทำ ให้รู้อย่าง
ที่มันเป็น รู้กายอย่างที่กายเป็น รู้ใจอย่างที่ใจเป็น ฉะนั้น
สมถะนี้มีการทำ ต้องทำ ทำแล้วต้องรักษา ไม่อย่างนั้น
เสื่อม วิปัสสนาไม่มีคำว่าต้อง ไม่มีคำว่าห้าม มีแต่คำว่ารู้
อย่างที่เป็น ๒ อย่างนี้ไม่เหมือนกัน

บางคนมาบอกว่า “หลวงพ่อบอกว่า ปรมาโมทย์บอกไม่ต้องทำอะไรเลย” ไม่ใช่ หลวงพ่อบอก “ให้รู้สึกตัวให้เป็น ไม่ผลอ ไม่เพ่ง ต้องฝึก ต้องทำ แต่พอใจรู้ตัวแล้ว ดูรูป ดูนามเขาทำงาน อย่าเข้าไปแทรกแซง อย่าไปหลงแทรกแซงด้วยความยินดียินร้าย ถ้ายินดียินร้ายให้รู้ทันเข้าไปอีก มันจะไม่แทรกแซง”



แผนที่แสดงเส้นทางไปวัดสวนสันติธรรม



วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี ตรวจจสอบวันและเวลาแสดงธรรมของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺฐิ ได้ที่ www.dhamma.com/calendar หรือ โทร. ๐๙๖-๙๓๕๖๓๕๙

