

รักษาใจ

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

เทศน์เช้า วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๕๓

ณ วัดสันติธรรมาราม ต.คลองคาคด อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

อย่างถ้ามีหลักใจ มีเครื่องอยู่อาศัย เห็นไหม อย่างพวกเรามาวัดมาวันนี้ หลักใจมีอยู่มันจะสดชื่น ความสดชื่นคือใจมันมีที่พึ่งที่อาศัย แต่เดิมมันว้าเหว่นะ คนเราถ้าไม่มีหลักใจ คือไม่มีธรรมะในหัวใจนี้ มันว้าเหว่ คนที่ว้าเหว่ แล้วคนที่เขาเป็นชาวพุทธทะเบียนบ้านทำไมเขาอยู่ได้? ไอ้คนอย่างนั้นเขาอยู่ได้เพราะว่าเขาไม่รู้อะไรเลย แล้วใจมันเข้มแข็ง หรือว่าเขาอยู่แบบจนตรอกแต่หัวใจเล็ก ๆ ขนาดไหนแล้วแต่ คนจะมีฐานะขนาดไหนก็แล้วแต่ มันว้าเหว่ มันเหงา นี่ถ้าไม่มีหลักใจ

ถ้ามีหลักใจมันก็อุ่นวาย เห็นไหม การชวนขวาย การทำบุญทำทานนี้ มันเป็นเรื่องความที่ว้าต้องลงทุนลงแรง ความลงทุนลงแรงมันก็เป็นเรื่องที่ว่า ต้องเป็นภาระยุ่งยาก “ไปวัดแล้วทำไมมันยุ่งมันยาก?” ยุ่งยากเพราะคนมันมีหลักใจ คนมันมีหลักใจมันชวนขวายไป มันต้องสละออกไปเหมือนกับคนออกกำลังกาย เข้าจื๊นมาต้องมาวิ่งออกกำลังกาย แต่ได้ร่างกายแข็งแรงขึ้นมา

อันนี้ก็เหมือนกัน การทำบุญกุศลนะ มันชวนขวายออกไป แต่หัวใจมันชุ่มชื่นขึ้นมา แล้วมันมีที่พึ่งที่อาศัย พอมีที่พึ่งที่อาศัยใจนี้มันจะต่างกันไป แต่คนไม่มอง เหมือนคนมาศึกษาธรรมะนี้เหมือนหมอ หมอนะถ้าลองเรียนวิชาแพทย์ มันจะเรียนเกี่ยวกับเรื่องโรคภัยไข้เจ็บมา เรียนมาก็เหมือนกับเราเรียนธรรมะมา มาวัด มาทำบุญกุศลนี้มีหลักใจ ก็เหมือนหมอ มันเลือกอาหารเป็นใจ หมอนี้เขาจะดูแลร่างกายเขาได้ แต่หมอก็ป่วย หมอก็ต้องเจ็บไข้ได้ป่วยเหมือนกัน ไม่ใช่ว่าหมอดูแลร่างกายได้ เป็นหมอ แล้วร่างกายจะไม่เจ็บไข้ได้ป่วย มันเจ็บไข้ได้ป่วย

นี่คนเราไปวัดเป็นวัดอย่างนี้ พอเรามาวัดนี้เราศึกษาธรรมะมา เรามีธรรมอยู่ เห็นไหม เรามีธรรมมา เหมือนหมอเราศึกษามา แต่ยังไม่ได้อบรมปฏิบัติขึ้นมา หมอนี้เขาศึกษามา เขารักษาไข้ เขา

รักษาไปเลย ๆ มันเป็นเรื่องของโลกเขา แต่ถ้าเรื่องของธรรม มันปฏิบัติธรรมเข้าไปนี่มันชำระจิตใจเข้าไป หัวใจนี้มันยังมีที่พึ่งที่อาศัยแล้วหนึ่ง

เหมือนหมอนี่ หมอมันอุ่นใจนะ มันรู้เลยว่าโรคนี้เป็นโรคอะไร โรคนี้เป็นแล้วจะแก้ไขอย่างไร ถ้าทำอย่างนี้ร่างกายต่อไปมันจะเกิดโรคอะไรขึ้นมา นี่รู้ธรรมะมันก็อุ่นใจขึ้นมาชั้นหนึ่ง แต่อุ่นใจขึ้นมาชั้นหนึ่งมันก็ขัดข้องใจ ความขัดข้องใจของหัวใจนั้นเพราะมันมีกิเลสอยู่ กิเลสในหัวใจนั้นมันยังต่อต้านอยู่ ความต่อต้านของกิเลสอันนั้นนะ หมอเป็นหมอทางโลก การประพฤติปฏิบัติธรรมนี้มันจะประพฤติปฏิบัติธรรมเข้าไป

ทีนี้มาคิดว่าถ้ามีหลักใจแล้วมันก็ยังมีความทุกข์อยู่ มีความทุกข์คือว่ามันยังไม่ได้แก้ไขอยู่ ถ้ามีหลักใจแล้วมันจะพ้นไป มันจะวิเศษไปกว่าทางโลกเขา มันก็ไม่วิเศษไปกว่าทางโลกเขา เหมือนกับคนมีหลัก คนมีเครื่องอาศัย คนรู้ตามสภาวะความเป็นจริงนี้ มันผ่อนคลายได้ กับคนที่อึดื้อใจ มันแข็งที่ปาก หัวใจมันไม่เข้มแข็งเท่านั้นหรอก แข็งที่ปากหมายถึงว่า ปากมันก็พูดกันไปมีความสุข มีความเจริญ เขามีความพอใจของเขา เขาว่าของเขานั้นเขาว่า เห็นไหม

ความว่าของเขา แต่หัวใจเป็นอันหนึ่ง การรักษาหน้ากัน เวลาเจอกันก็ถามกัน บ่นกัน ถามกันไปเลย ๆ ถาม “เป็นไง ๆ” เห็นไหม ก็บ่นกันไป ความบ่นแก้กิเลสไม่ได้ แต่เขาก็บ่นกัน บ่นกันมันก็ผ่อนคลาย เหมือนความตึงเครียด พอบ่นมันก็ผ่อนคลายออกไป ๆ นั่นนะเขาอยู่ของเขาอย่างนั้น

มันเทียบเคียงกัน เทียบเคียงเข้ามาหาเรา ว่าถ้าเราทำอย่างนี้แล้วเรามีหลักใจของเราเนี่ย หลักใจของเราแล้วเราต้องรักษาของเรา ขวนขวายของเรา แล้วต้องทำให้ลึกเข้าไปเหมือนที่ว่า หมอรักษาคนไข้ รักษาตัวเองรักษาได้ แต่หมอที่ดีก็มี หมอที่ไม่ดีก็มี ถึงดีและไม่ดีมันก็มีความทุกข์อยู่ในหัวใจเหมือนกัน ความทุกข์มาก ความทุกข์น้อย เห็นไหม ความทุกข์นั้นมันเป็นการประพฤติปฏิบัติ กิเลสมันขับไล่ออกไป ที่หมอไม่ดีนี้มันสร้างกรรมขึ้นมา กรรมนั้นจะให้ผลอีกชั้นหนึ่งด้วย เห็นไหม

การรักษาคณไข้เป็นรักษาคณไข้ นั่นเป็นวิชาชีพ แต่ความคิดของกิเลสมันก็เป็นการหาผลประโยชน์ เป็นการเบียดเบียนกัน อันนั้นกิเลส ความที่เป็นกิเลสนี้มันไม่ใช่วิชาชีพ วิชาชีพนี้มันเฉพาะตรงนั้น แก่ไข้จุดนั้นมันก็แก่ไข้จุดนั้น แต่กรรมมันให้ผลแปลกประหลาด เวลากรรมมันให้ผลแปลกประหลาดนะ มันให้ผลออกไปในที่ว่าสร้างกรรมแล้วมันต้องได้ผลกรรมอันนั้น กรรมอันนั้นมันจะแก่ไข้ได้ด้วยอย่างไร เห็นไหม

มันถึงเข้าถึงตรงนี้ไง เข้าถึงว่าหลักวิชาการของเราที่เราต้องทนเพื่อจะเข้าถึงตรงนี้ให้ได้ เพื่อประพฤติปฏิบัติให้ถึงตรงนั้น ถึงว่าต้องพยายามทำความสงบของใจเราเข้ามา ใจของเราถึงเวลาก่อนนอนอะไรนี้ พยายามทำความสงบเข้ามา ประพฤติปฏิบัติเข้าไปถึงเนื้อของธรรม ถ้าถึงเนื้อของธรรม เวลามันสงบเข้ามา มันปล่อยโล่ง มันว่าง ความปล่อยโล่งว่างเรายังไม่เคยเจอ ความปล่อยโล่งว่าง ถ้าเจออันนั้นแล้วมันยังจะมั่นใจในหลักของศาสนา มันเป็น เอหิปัสสโก โอปนยิโก น้อมเรียกสัตว์ทั้งหลายมาดูธรรม

ทีนี้มันเรียกใครมาดูธรรมละ จากตัวเองวิ่งเดินไปหาครูบาอาจารย์ วิ่งเข้าไปหาข้างนอกหมดเลย เรียกสัตว์คือเรียกเรานี่ เรียกความรู้สึกทั้งหมด เรียกโอกาสของเราทั้งหมด เรียกความทุกข์ของเราทั้งหมดให้มาดู นี่มันมาดูธรรม เรียกสัตว์ก็คือเรียกเรา เรียกเราก็คือเรียกเราเข้าไปถึงหัวใจ เรียกเราเข้าไปถึงความสุขอันนั้น ความสุขของเราที่เราประสบที่ใจของเรา เราเรียกสัตว์ทั้งหลายมาดูธรรม

เพราะเราเป็นของเราแล้ว เราเข้าใจของเราแล้ว เราเรียกเราเข้าไป เราสัมผัสธรรมของเรา เข้าไปแล้ว ทีนี้มันจะพูดอย่างไรก็ได้ เวลาเจอกัน ธรรมสาธุชญา เห็นไหม จะอธิบายได้เลย จะเป็นหลักได้ เป็นหลักทั้งตัวเองได้ด้วย เป็นหลักให้คนอื่นได้อีกด้วย นี่มันเป็นหลักได้ ๒ ชั้น ถ้าเป็นหลักให้ตัวเองสำคัญที่สุด เป็นหลักให้ตัวเองนี้มันพาตัวเองหลบภัยได้นะ หลบจากภัยต่าง ๆ ความเห็นผิดเห็นถูกนี้ มันจะหลบภัยได้ มันจะพ้นได้ไง

แต่เดิมนะมีเครื่องล่อเข้ามานี่ เราจะไปตามเครื่องล่อนั้น ตามเครื่องล่อนั้นเพราะอะไร? เพราะไม่มีหลักใจ ไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งมันก็อาศัยอย่างอื่นเป็นที่พึ่ง จับไปหมดเลย

๑. อาศัยอย่างอื่นเป็นที่พึ่ง

๒. ตัวเองไม่มีกำลังพอ คือไม่มีหลักของใจ

ไม่มีความสงบของใจ มันไม่มีหลักไม่มีตัวยึดเข้ามา มันก็ไหลไปตามนั้น พอสิ่งใดผ่านมา มันจะไปกับสิ่งนั้นหมด ๆ แต่พอมีหลักใจขึ้นมา สิ่งใดผ่านมา เห็นไหม จิตหิวจิตกระหายนี้มัน อาศัยคัมภีร์ทุกอย่างทั้งหมด ถ้าจิตนี้มีอิมเต็มของมันขึ้นมา มีหลักใจนี้มันจะเลือก พอเลือกมันก็ไม่ไปตามกระแส มันแยกแยะได้ สิ่งนั้นจะกลับมากระทบมันนี้ มันแยกแยะได้ มันก็ไม่ใช่ของ เขา ความเป็นเหยื่อของเขา แต่มีหลักใจนี้ไม่ใช่เหยื่อของเขา มันก็ไม่กว้านความร้อนเข้ามาให้ มาก

แต่เดิมนะมันเป็นหมอ มันรู้หลักวิชาการ แต่มันก็ยังคว้ายังกินอยู่อย่างนั้น ยังคว้ายังกินอยู่ อย่างนั้นมันก็เอาความทุกข์มาให้อย่างนั้น เอากรรมสะสมใจมาให้กับใจ ใจนั้นได้รับผลของกรรม นั้นเหมือนกัน นี่วิชาชีพเป็นวิชาชีพที่แก้วิถีการ แต่ไม่สามารถมีอำนาจเหนือกับความผลึกใสของ ใจตัวนี้เข้าไปได้ แต่พอเรารู้หลักของเราแล้ว เรามีอำนาจเหนือตัวนั้น เราบังคับตัวนั้นได้ มันลึกลง ไปกว่าวิชาชีพ เห็นไหม

นี่มันถึงวิชาชีพเป็นวิชาชีพ ความโลภ ความโกรธ ความหลง มันไม่มีวิชาชีพ มันเกิดกับทุกคน ความหลงไปใจ มันเกาะเกี่ยวไปกับอารมณ์นั้น อารมณ์นั้นผ่านมามันก็เกาะไปกับอารมณ์นั้น แต่เรายังยึดอารมณ์นั้นได้ ๆ ใจมันขึ้นมา นี่มีธรรมในหัวใจ มันต้องแสวงหาธรรมในหัวใจ ธรรม ในหัวใจเราแสวงหาขึ้นมาอยู่ที่ไหน? อยู่ที่เรานั้นนะ การศึกษามาเป็นศึกษามานะ เราศึกษาคำราก็ เหมือนกัน ที่เราศึกษาตามพระไตรปิฎก เราอ่านมานี้

นี่เหมือนหมอเรียนวิชาการมา อันนั้นก็เป็นตำราเหมือนกัน เห็นไหม สมาธิธรรม นี่ฟังชาน จิตฟังชานทำให้เดือดร้อน ถ้าจิตสงบก็ทำให้มีความสุข เป็นวิชาการไหม? ศิล...ศิลป์เป็นการควบคุม ใจของเราไว้ ควบคุมใจให้เป็นปกติของใจเข้ามา แล้วศิลปเกิดขึ้นมาได้ที่ไหน? ก็เกิดขึ้นมาจากหัวใจ

นั่น หัวใจคิดพลิกแพลงออกไป เป็นอกุศลขึ้นมา นี่ มันก็รู้สึกกันในหัวใจของมันแล้ว อธิศีล ศีลมัน อยู่ปกติของใจเข้ามามีรับรองเข้ามา

แต่มันทำได้ไหม ถ้าทำได้แล้วมันเป็นผลงานของตัวเองขึ้นมา ถ้าเป็นผลงานของตัวเอง ขึ้นมานี้ มันเป็นหมอโดยภาคปฏิบัติใจ เป็นภาคปฏิบัติ เป็นหมอรักษาใจของตัวเอง ตัวหมอคือ อาการของใจที่เราสร้างสมขึ้นมา สมานธรรมความคิดของเรา นี่ เราสร้างสมขึ้นมาเป็นเครื่องมือ แพทย์ใจ

หมอไม่มีเครื่องมือเขาก็รักษาคนไข้ไม่ได้ เราอ่านตำรา มา เราศึกษามาเหมือนหมอ ทองจำ ได้หมดนะ ๘ ประโยค ๑๐ ประโยคนี้จะรู้ไปหมดเลย เรื่องธรรมนี้รู้ไปหมดเลย แต่ไม่สามารถหา เครื่องมือมารักษาใจของตัวเองได้ ใจของตัวเองไม่มีเครื่องมือ ก็เหมือนหมอที่ไม่มีเครื่องมือจะ ผ่าตัดอะไร ได้แต่ยืนมองคนไข้ ศึกษาขนาดไหนก็ได้แต่ยืนมอง ได้แต่รู้ รู้ในอาการของใจ แต่ สมานธรรมหรือหลักของใจที่เข้าไปจับของใจมันไม่มี

สมานธรรม เห็นไหม ตัวหลักของใจเข้าไป นี่คือเครื่องมือ ถ้ามีเครื่องมือขึ้นมา นี่ มันก็ไป ขุดคุ้ยค้นคว้า ใจหาเชื้อโรคขึ้นมา เชื้อโรคคือกิเลสมันอยู่ที่ใจ ใจนี้เกาะเกี่ยวอยู่ที่กาย ก็ดูกายก็ได้ ดู ใจก็ได้ การดูกายหรือดูใจ นี่มีเครื่องขึ้นมาที่รักษาใจขึ้นไป มันเจริญขึ้นไปๆ ความเจริญขึ้นไปจน เป็นอจลศรัทธา มันเชื่อมั่นตัวมันเองขนาดที่ว่าเป็นอจลศรัทธา เป็นหินทั้งแท่ง ใจนี้เหมือนหินทั้ง แท่ง เพชรทั้งเม็ดเลยเพราะอะไร? เพราะอจลศรัทธามันสืบต่อกับอันนั้น มันพอใจกับสิ่งนั้นแล้ว มันไม่เคลื่อนไปกับสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น มันพอใจของมันอยู่อย่างนั้น ไม่ใช่พอใจเพราะว่าโดนบังคับไว้

อย่างของเรา นี่ พอใจหรือว่าเราศึกษาธรรมมาแล้วเราพอใจนี่ เราต้องพยายามบังคับไว้ รั้ง ไว้นะ รั้งไว้เพราะใจมันจะไป แต่ความพอใจของที่ว่าเข้าไปเห็นจนเป็นอจลศรัทธานั้น มันไม่ใช่ รั้งไว้ มันเป็นความอึดใจตัวนั้น ใจตัวนั้นมีความสุขอยู่กับอันนั้น สุขอยู่กับอันนั้นมันพอใจอยู่ ความพอใจ เห็นไหม ความพอใจมันไม่ใช่อยาก มันพอใจกับสิ่งที่ว่าเรามีอยู่ พอใจกับสิ่งนั้น แล้วก็ จะค้นคว้าลึกเข้าไป ๆ

นี่มันไม่ใช่กดไว้เลย ๆ ความพอใจของเราเป็นความกดไว้ ความรั้งไว้ ๆ ความรั้งไว้ก็ต้องใช้พลังงาน แต่ความพอใจนั้นไม่ต้องใช้พลังงาน มันอยู่ตัวของมัน มันอึดของมัน ถึงว่าเป็นอกุปปะ อกุปปะคือว่ามันไม่เสื่อมจากสภาวะอย่างนั้น มันแปรสภาวะอย่างนั้นไม่ได้ แต่มันจะโดนขุดค่อย ๆ มันจะโดนกระตุ่นเพราะว่ามันมีกิเลสตัวที่ละเอียดอ่อนกว่าอยู่ในหัวใจนั้น กิเลสที่ละเอียดอ่อนในหัวใจกระตุ่นออกมา มันถึงจะต้องค้นคว้าสูงขึ้นไป พยายามพลิกเข้ามาหาหลักการตัวในเข้าไป

นี่ถ้าเป็นหมอ เราเป็นหมอด้วย เรารักษาด้วย ถึงบอกว่าอาจารย์บอก เห็นไหม “เวลาผู้ที่ปฏิบัติธรรมถึงที่สุดแล้วไม่ถามใคร” ถ้าถามอยู่มันยังลังเลสงสัย การถามอยู่ เห็นไหม จะเป็นอย่างนั้น ๆ แต่เริ่มต้นปฏิบัติเข้าไปจะเป็นอย่างนั้น ดูอย่างหมอลิ จบจากหมอมานแล้วเขายังต้องไปฝึกฝน ต้องไปเรียนฝึกฝนกับคนไข้ ทั้ง ๆ ที่เขาก็รู้อยู่ แต่อาการไข้ ความให้ยามากให้นาน้อย ไข้มากให้น้อย ไข้นี้จะวินิจฉัยอย่างไร มันยังต้องประสบการณ์นะ คนยังมีประสบการณ์เข้าไปนี้ มันจะวินิจฉัยออก เห็นอาการจะรู้เลยว่ามันเป็นโรคอะไร ๆ

นี่ทำเข้าไปก็เหมือนกัน วิปัสสนาเข้าไปบ่อย ๆ นี่มันพลิกไปอย่างไร ๆ มันจะทันความเห็นของตัวเองเข้าไป ๆ ภาคปฏิบัติ ภาคปริยัติมันเป็นภาคปริยัติ การศึกษามันเป็นการศึกษามา อันนี้มันต้องให้ตรง หมอเขารักษาคนไข้เป็นรักษาคคนไข้เฉย ๆ มันรักษาเป็นวัตถุใจ แต่ถ้าเป็นจิตแพทย์นี่ก็รักษาเรื่องจิต รักษาเรื่องจิตมันก็ต้องวนออกไปเรื่องจิตแพทย์ นี่เราศึกษามาของเรา ใจของเราถ้าเรามีหลักใจของเรานะ

นี่ธรรมะเป็นอย่างนั้น หลักใจของเรา ศึกษาขึ้นมาแล้วเราทำของเรา ศึกษาไปเรื่อย ๆ ทำของเราไปเรื่อย สะสมไป ๆ มันจะทุกข์ยากขนาดไหนก็ทุกข์ยากไปเถอะ ความทุกข์ยากนี้ เมื่อก่อนว่าทำไมเรายุ่งทางโลกมากนัก เวลามาทาทางธรรมก็ยังยุ่งอยู่ แล้วยุ่งยุ่งยิ่งมากกว่า คนเราศรัทธามากกว่ามันเป็นอย่างนั้นนะ ถ้ายิ่งศรัทธามากมันยิ่งได้มาก แต่ที่ว่าเราต้องปกครองไว้อย่างหนึ่งเพราะอะไร? เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคม มันคือสัตว์สังคม มันก็ต้องไม่ให้กระทบกระทั่งกันจนมากเกินไปนัก มันต้องรั้งไว้ ๆ ใจ

นี่สังคมมันเป็นอย่างนั้น กระทบกระทั้งกันข้างนอกมันก็เป็นกิเลส เห็นไหม แล้วถ้าเราคิด
อยู่ภายในมันก็สะสมอยู่ในหัวใจของเรา นี่ธรรม ถึงว่าให้ธรรมเป็นทานชนะการให้ทั้งปวง ที่นี้มัน
ให้ธรรมเป็นทานคือให้วิชาการ แต่เราให้วิชาการด้วย เราจะให้อามิสทานด้วย เราเลือกเฟ้นของ
เราเข้าไป มันต้องพยายามทำของตัวเองเข้าไป แล้วมันจะเป็นของตัวเองเท่านั้น เอวัง