





รักษาใจยามป่วยไข้

เราทั้งหลายที่เป็นพุทธศาสนิกชนนั้นนับถือพระรัตนตรัยเป็นที่เคารพบูชาสูงสุด พระรัตนตรัยนั้นก็คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์

ถ้ายึดเอาพระพุทธเจ้าเป็นหลัก พระพุทธเจ้าก็เป็นผู้ที่ได้ตรัสรู้ค้นพบพระธรรม เมื่อค้นพบแล้วรู้ความจริง ก็นำเอาธรรมนั้นมาสั่งสอนแก่ผู้อื่นผู้ที่ปฏิบัติตามรวมกันเข้าก็เรียกว่าเป็นสงฆ์

พระพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบพระธรรมนั้น ก็คือค้นพบความจริงเกี่ยวกับเรื่องโลกและชีวิตว่าเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้านั้นทรง

สนพระทัยเรื่องความสุขความทุกข์ของมนุษย์ และพระองค์ก็ใช้เวลามากมายในการค้นคว้าเรื่องนี้เพื่อให้รู้ชัดว่ามนุษย์นั้นมีความสุขความทุกข์เกิดขึ้นอย่างไร ถ้ามีปัญหา คือความทุกข์เกิดขึ้นจะแก้ไขอย่างไร เรียกได้ว่าพระองค์เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องชีวิต เพราะฉะนั้นพระองค์จึงสามารถในการที่จะแก้ปัญหาวิตชีวิตของคนเรา และเราก็นับถือพระองค์ในแง่นี้เป็นสำคัญ

ชีวิตของคนเรานั้นประกอบด้วยกายกับใจ มีสองส่วนเท่านั้น กายกับใจรวมเข้าเป็นชีวิตของเรา กายก็ตาม ใจก็ตาม จะต้องให้อยู่ในสภาพที่ดี ต้องรักษาไว้ให้มีสุขภาพดี จึงจะมีความสุข ชีวิตจึงจะดำเนินไปโดยราบรื่น

แต่คนเรานั้นจะให้เป็นไปตามที่ปรารถนาทุกอย่างก็เป็นไปไม่ได้ ร่างกายของเรานี้บางครั้งก็มีความเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งอาจจะเป็นเพราะการกระทบด้วยโรคภัยที่มาจากภายนอก หรือฤดูกาลที่ผันแปรไป หรือถูกกระทบกระทั่งจากวัตถุสิ่งของที่แข็งกระด้าง แม้แต่หนามตำทำให้เกิดความเจ็บปวดขึ้น

หรือว่าร่างกายนั่นอยู่ไปนานๆ เข้าก็ทรุดโทรมไปตามกาลเวลา ร่างกายก็เจ็บไข้ได้ป่วย อันเป็นไปตามธรรมดา เรียกว่าเป็นลักษณะ

ของสังขาร คือสิ่งที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง ซึ่งไม่มีอยู่โดยตัวของมันเอง แต่อาศัยสิ่งหลายๆอย่างมาประชุมกันเข้า มารวมตัวกันเข้า

ร่างกายของเรานี้เกิดจากปัจจัยหลายอย่างมาประกอบกันเข้า ภาษาเก่าๆเราเรียกว่า เกิดจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมกัน ธาตุเหล่านี้แต่ละอย่างก็เปลี่ยนแปลงไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ต่างก็ผันแปรไป

เมื่อแต่ละอย่างผันแปรไป ก็เป็นธรรมดาที่ว่าจะเกิดการแปรปรวนขึ้นแก่ร่างกายที่เป็นของส่วนรวม ซึ่งเป็นที่ประชุมของธาตุทั้งหมด ร่างกายแปรปรวนไปก็เกิดการป่วยไข้ไม่สบาย นี่ก็เป็นด้านหนึ่ง

ที่นี้ร่างกายนั้นก็ไม่ได้อยู่ลำพัง ต้องอยู่รวมกันกับจิตใจ จึงจะเกิดเป็นชีวิต จิตใจนั้นก็เช่นเดียวกัน ก็มีความเปลี่ยนแปลงไปต่างๆ จิตใจเปลี่ยนแปลงไป มีความคิดนึกต่างๆนานา บางครั้งเกิดกิเลสขึ้นมา เช่น มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจก็แปรปรวนไปตามกิเลสเหล่านั้น

ยามโลกก็อยากจะได้โน้นได้นี่ ยามมีโทษะเกิดขึ้นก็โกรธแค้น

ชุ่มเคือง ใจหงุดหงิดกระทบกระทั่งต่าง ๆ ยามโมหะเกิดขึ้น ก็มีความลุ่มหลง มีความมัวเมาด้วยประการต่างๆ

ในทางตรงข้าม เวลาเกิดกุศลธรรม เกิดความดีงาม จิตใจเป็นบุญขึ้นมา ก็คิดนึกเรื่องดี ๆ จิตใจก็งดงาม จิตใจก็ผ่องใส เบิกบาน สดชื่น เรียกว่ามีความสุข ในเวลานั้นก็จะมีคุณธรรม เช่น มีความเมตตา มีความกรุณาต่อคนอื่น ๆ หรือมีศรัทธา เช่น มีศรัทธาในพระรัตนตรัย ศรัทธาในพระศาสนา ศรัทธาในบุญในกุศล เป็นต้น จิตใจก็เปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปได้ต่างๆ

แต่ที่สัมพันธ์กันระหว่างกายกับใจก็คือว่า เมื่อกายเจ็บไข้ ได้ป่วยก็มักจะรบกวนทำให้จิตใจพลอยไม่สบายไปด้วย เพราะว่าร่างกายเจ็บปวด จิตใจก็มีความทุกข์ หรือว่าร่างกายนั้นไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา เช่น ร่างกายที่อ่อนแอ จิตใจก็หงุดหงิด เพราะไม่ได้้อย่างใจ อันนี้เรียกว่าจิตใจกับร่างกายนั้นอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยไม่สบายไปด้วย

อีกด้านหนึ่ง เมื่อจิตใจไม่สบาย มีความทุกข์ มีความหวาดระแวง มีความกลัว มีความกังวลใจ มีห่วงหน้าพะวงหลัง ต่าง ๆ มีความไม่สมปรารถนา ผิดหวัง ท้อแท้ใจต่างๆ ก็ทำให้

แสดงออกมาทางร่างกาย เช่น หน้าตาไม่สดชื่น ผิวพรรณไม่ผ่องใส ยิ้มไม่ออก ตลอดจนกระทั่งว่าเบื่อหน่ายอาหาร ไม่มีเรี่ยวแรง ไม่มีกำลัง เพราะว่าใจไม่มีกำลัง เมื่อไม่มีกำลังใจแล้ว ร่างกายก็พลอยไม่มีกำลัง อ่อนแรง อ่อนกำลังไปด้วย อันนี้ก็เป็นเรื่องของกายกับใจที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน

ในบางคราวนั้นร่างกายก็เจ็บปวด ซึ่งเป็นเหตุการณ์สำคัญที่ว่า เวลานั้นความเจ็บปวดของร่างกายอาจจะทำให้จิตใจนี้พลอยไม่สบายไปด้วย ซึ่งทางภาษาพระท่านบอกว่า ถ้ากายไม่สบายเจ็บไข้แล้ว จิตใจก็ไม่สบายไปด้วย ก็เรียกว่ากายป่วย ทำให้ใจป่วยไปด้วย

จะอย่างไรเมื่อร่างกายเจ็บป่วยแล้วจิตใจจะไม่แปรปรวนไปตาม พระพุทธเจ้าท่านได้ทรงค้นคว้าเรื่องของชีวิตไว้มากมายแล้วหาทางที่จะช่วยให้คนทั้งหลายมีความสุข พระองค์เคยพบท่านที่ร่างกายไม่สบาย เจ็บไข้ได้ป่วย พระองค์เคยตรัสสอนว่าให้ทำในใจ ตั้งใจไว้ว่า **“ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย”** การตั้งใจอย่างนี้เรียกว่า มีสติ ทำให้จิตใจไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนในร่างกายนั้น เมื่อ

มีสติอยู่ ก็รักษาใจไว้ได้

การรักษาใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ในยามเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ กายเป็นหน้าที่ของแพทย์ แพทย์ก็รักษาไป เราก็ปล่อยให้แพทย์ทำหน้าที่รักษากาย แต่ใจนั้นเป็นของเราเอง เราจะต้องรักษาใจของตนเอง เพราะฉะนั้นก็แบ่งหน้าที่กัน ตอนนี้ก็เท่ากับปลงใจบอกว่า “เออละ ร่างกายของเรา มันป่วยไปแล้ว ก็เป็นเรื่องของหมอ เป็นเรื่องของนายแพทย์ นายแพทย์รักษาไป เราได้แต่ร่วมมือ ไม่ต้องเร้าร้อนกังวล เราจะรักษาแต่ใจของเราไว้”

รักษาใจไว้ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่างที่พระองค์ตรัสไว้ ซึ่งได้ยกมาอ้างเมื่อสักครู่นี้ ให้ตั้งใจว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย”

ถ้ายึดไว้แบบนี้ สติอยู่ ก็ทำให้จิตใจนั้นไม่พลอยหงุดหงิด ไม่พลอยอดดแอด ไม่พลอยแปรปรวนไปตามอาการทางร่างกาย

จริงอยู่ ก็เป็นธรรมดาที่ว่า ทุกขเวทนา ความเจ็บปวดต่างๆ ความอ่อนแรงอ่อนกำลังของร่างกายนั้นย่อมมีผลต่อจิตใจ แต่ถ้ารักษาจิตใจไว้ดีแล้ว ความเจ็บปวดนั้นก็มีแต่น้อย พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้เสมอว่าให้รักษาใจของตนเอง

การที่จะรักษาใจนั้น รักษาด้วยอะไร ก็รักษาด้วยสติ คือ มีสติกำหนดอย่างน้อยดังที่กล่าวมาแล้ว ถ้ามีสติเอาใจยึดไว้กับ คำสอนของพระพุทธเจ้าว่า ถึงกายของเราจะป่วย แต่ใจของเรา จะไม่ป่วย เพียงแค่นี้ก็ทำให้ใจหยุดยังมีหลัก มีที่ยึด แล้วจิตใจ ก็สบายขึ้น อาจจะนำมาเป็นคำภาวนาก็ได้ คือ ภาวนาไว้ในใจ ตลอดเวลา บอกว่า กายป่วย ใจไม่ป่วย ถึงกายจะป่วย แต่ใจ ไม่ป่วย ทำนองนี้ ภาวนายึดไว้ บอกตัวเองอยู่เสมอ ใจก็จะไม่ เลื่อนลอยแว้งคว้างไป

การรักษาใจด้วยสตินั้นก็คือว่า เอาจิตของเราไปผูกมัดไว้กับ สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ติงาม ที่ไม่มีการปรุงแต่ง จิตของเราชอบปรุงแต่ง เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็ปรุงแต่งไปตามความไม่สบายนั้น ทำให้ไม่สบายมากขึ้น หรือว่าจิตใจไปห่วงกังวลเรื่องภายนอก ห่วงกังวลเรื่องในครอบครัว ห่วงลูกหลาน ห่วงกังวลเรื่องข้าวของ ทรัพย์สินอะไรต่าง ๆ ที่ท่านเรียกว่าเป็นของนอกกาย ไม่ใช่ ตัวของเรา

โดยเฉพาะลูกหลานนั้นก็ยังมีหลักมีฐานของตนเอง ก็อยู่ สบายกันแล้ว ตอนนี้นี้ลูกหลานเหล่านั้นมีหน้าที่ที่จะมาเอาใจใส่ดูแล

ผู้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ใช่หน้าที่ของผู้เจ็บป่วยที่จะไปห่วงกังวลต่อผู้ที่ยังมีร่างกายแข็งแรงดี ท่านเหล่านั้นสามารถรับผิดชอบตนเอง หรือช่วยเหลือกันเองได้ดีอยู่แล้ว จึงไม่ต้องเป็นห่วงเป็นกังวล

ตัวเองก็ไม่ต้องเป็นห่วงเช่นเดียวกัน เพราะถ้ารักษาใจไว้ได้อย่างเดียวแล้ว ก็เป็นการรักษาแก่นของชีวิตไว้ได้ เพราะว่าชีวิตของเรานั้นก็เป็นดังที่ได้กล่าวว่า มีกายกับใจสองอย่าง โบราณกล่าวไว้ว่า ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว กายนั้นรับใช้ใจ ใจเป็นแก่นของชีวิต ถ้ารักษาใจไว้ได้แล้ว ก็นับว่าเป็นการรักษาส่วนประเสริฐของชีวิตไว้ได้

เพราะฉะนั้นตอนนี้ก็รักษาแต่ใจของตนเองอย่างเดียว ถ้ารักษาใจได้แล้วก็ชื่อว่ารักษาแก่นของชีวิตไว้ได้ และดังที่กล่าวมาในตอนี้ ก็ต้องปลงใจได้ว่ากายนั้นเป็นเรื่องของแพทย์ เพราะฉะนั้นไม่ต้องไปกังวลเรื่องกาย มาพิจารณาแต่เรื่องรักษาจิตไว้

วิธีรักษาจิตนั้นก็รักษาด้วยสติดังกล่าวนั้น ท่านเปรียบว่า สตินั้นเป็นเหมือนเชือก จะรักษาจิตไว้ให้อยู่กับที่ได้ ก็เอาเชือกนั้นผูกใจไว้ ใจนั้นมันดิ้นรน ชอบป่วนแต่ง คิดวุ่นวายฟุ้งซ่านไปกับอารมณ์ต่างๆ เหมือนกับลิง ลิงที่อยู่ไม่สุข กระโดดไปตามกิ่งไม้

จากต้นไม้ขึ้นไปต้นไม้หนึ่งเรื่อยไป พระพุทธเจ้าก็เลยสอนว่าให้จับลิง คือจิตนี้ เอาเชือกผูกไว้กับหลัก

หลักคืออะไร หลักก็คือสิ่งที่ดีงาม ที่ไม่มีการปรุงแต่ง หรือ ถ้าปรุงแต่งก็ให้เป็นการปรุงแต่งแต่ในทางที่ดี เช่น เรื่องหลักธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า เรื่องบุญกุศล เป็นต้น เมื่อใจไปผูกไว้กับสิ่งนั้นแล้ว จิตก็อยู่กับที่ ก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เลื่อนลอย ไม่สับสน วุ่นวาย ถ้าจิตไม่ปรุงแต่งเหลวไหลแล้ว ก็จะหมดปัญหาไป

วิธีการรักษาใจที่จะไม่ให้ปรุงแต่งก็คือ อยู่กับอารมณ์ที่ดีงาม อยู่กับสิ่งที่ใจยึดถือ อย่างที่ได้กล่าวมา แม้แต่เอาคำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับเรื่องการเจ็บไข้ได้ป่วยมาภาวนาว่า ถึงกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย หรือจะภาวนาสั้นๆบอกว่า เจ็บไข้แต่กาย แต่ใจไม่เจ็บไข้ด้วย ป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย ภาวนาแค่นี้ จิตก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีการปรุงแต่ง

เมื่อไม่มีการปรุงแต่ง จิตก็ไม่ติดขัด ไม่ถูกบีบ จิตไม่ถูกบีบคั้น ก็ไม่มีความทุกข์ จะมีความปลอดโปร่งผ่องใส ไม่ถูกครอบงำด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น

นอกจากผูกจิตไว้กับสิ่งที่ดีงาม หรือคำสอนของพระพุทธเจ้า

อย่างที่กล่าวมาแล้ว ก็คือการที่ว่าให้จิตนั้นไม่มีกังวลกับสิ่งต่างๆ ไม่ปล่อยใจให้ล่องลอยไปกับความคิดนึกทั้งหลาย หรือความห่วงกังวลภายนอก รักษาใจให้อยู่ภายใน ถ้าไม่รักษาใจไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือคำภาวนาอย่างที่ว่ามาแล้ว ก็อาจจะเอาจิตไปหาสิ่งอื่นมา เช่น เอาคำว่าพุทโธมา

คำว่า“พุทโธ”นี้เป็นคำดิงาม เป็นพระนามหรือชื่อของพระพุทธเจ้า เมื่อเอามาเป็นอารมณ์สำหรับให้จิตใจยึดเหนี่ยวแล้ว จิตใจก็จะได้ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป แล้วจิตใจนี้ก็จะ เป็นจิตใจที่ดิงามผ่องใส เพราะว่าพระนามของพระพุทธเจ้านั้นเป็นพระนามของผู้บริสุทธิ์ เป็นพระนามที่แสดงถึงปัญญา ความรู้ ความเข้าใจ ความตื่น และความเบิกบาน

คำว่า“พุทโธ”นั้นแปลว่า รู้ ตื่น เบิกบาน พระพุทธเจ้านั้น ทรงรู้ความจริงของสิ่งทั้งหลาย รู้สังขาร รู้โลกและชีวิตนี้ตามความเป็นจริง มีปัญญาที่จะแก้ทุกข์ให้กับคนทั้งหลาย

เมื่อรู้แล้ว พระองค์ก็ตื่น ตื่นจากความหลับไหลต่างๆ ไม่มีความลุ่มหลงมัวเมา ยึดติดในสิ่งทั้งหลาย เมื่อตื่นขึ้นมาแล้วไม่มีความลุ่มหลงมัวเมา ก็มีแต่ความเบิกบาน เมื่อเบิกบานก็มีมีความสุข

จิตใจปลอดโปร่งในความสุข จึงเป็นแบบอย่างให้แก่เราทั้งหลายว่า เราทั้งหลายจะต้องมีความรู้เข้าใจสังขารตามความเป็นจริง จะต้องมีความตื่น ไม่หลงไหลในสิ่งต่างๆ ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลายแล้วก็มีคามเบิกบานใจ ปลอดโปร่งใจ เอาอันนี้ไว้เป็นคติเตือนใจ แล้วต่อจากนั้นก็ภาวนาคำ พุทโธ ว่าพุท แล้วก็ว่า โธ

ถ้ากำหนดลมหายใจได้ ก็สามารถที่จะว่ากำกับลงไปกับลมหายใจ เวลาหายใจเข้าก็ว่า พุท เวลาหายใจออกก็ว่า โธ หรือไม่กำกับอยู่กับลมหายใจก็ว่าไปเรื่อยๆ นี่ก็ในใจว่า พุท-โธ เป็นจังหวะๆ ไป

เมื่อจิตผูกรวมอยู่ในคำว่าพุทโธ ก็ไม่ฟุ้งซ่านและไม่มีการปรุงแต่ง เมื่อไม่ฟุ้งซ่านปรุงแต่ง จิตก็อยู่เป็นหลัก เมื่อจิตอยู่เป็นหลัก มีความสงบ มันคงแน่นแน่ ก็ไม่เป็นจิตที่เคล้าหมอง แต่จะมีความเบิกบาน จะมีความผ่องใส ก็มีความสุข แล้วอย่างนี้ก็จะถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติตามหลักที่ว่า จิตใจไม่ป่วย นี่ก็เป็นวิธีการต่างๆ ในการที่จะรักษาจิตใจ

อาตมากล่าวไว้ที่นี่ก็เป็นตัวอย่างเรื่องหนึ่ง ในการที่จะรักษาจิตด้วยสติโดยเอาสติเป็นเชือกผูกจิตไว้กับอารมณ์ เช่นคำว่าพุทโธ

จิตใจจะได้มีหลัก ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย มีความสงบเบิกบาน
ผ่องใสดังที่กล่าวมา

อาตมาขอส่งเสริมกำลังใจให้โยมมีจิตใจที่สงบ มีจิตใจ
ที่แน่วแน่ ผู้รวบรวมอยู่กับคำว่า *ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย* หรือ
ผู้พันกำหนดแน่วแน่อยู่กับคำภาวนาว่า **พุทธโ** แล้วก็ให้มีจิตใจ
เบิกบานผ่องใสอยู่ตลอดเวลา

วันนี้อาตมาก็เอาใจช่วย ขอให้โยมมีความเบิกบานผ่องใส
ตลอดกาลทุกเวลาเทอญ

บันทึกเสียงธรรมกถาสำหรับคุณโยมยี่น จันทรสกุล
เมื่อวันที่ ๓๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๑ เวลา ๒๐.๐๐ น.





ธรรมกถาสำหรับญาติของผู้ป่วย

ขออนุโมทนาในการที่อาจารย์ได้นิมนต์อาตมาทั้งสองในนามของพระสงฆ์มารับสังฆทาน ซึ่งอาจารย์ได้จัดถวายร่วมกับญาติพี่น้อง เป็นการทำบุญแทนคุณพ่อในขณะที่ท่านเจ็บไข้ได้ป่วย โดยมีความระลึกถึงท่าน มีจิตใจที่รักและมีความผูกพันต่อท่าน หวังจะให้ท่านหายจากความเจ็บป่วยนี้

ในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน สิ่งที่จะเป็นเครื่องบำรุงจิตใจที่สำคัญก็คือการทำบุญ การที่ได้มาใกล้ชิดพระรัตนตรัย ได้อาศัยอานุภาพบุญกุศล และอาศัยพุทธคุณ ธรรมคุณ และ

สิ่งที่คุณเป็นเครื่องอภิบาลรักษา

ในยามเจ็บไข้ได้ป่วยซึ่งเป็นเวลาที่สำคัญนี้ เรื่องของจิตใจก็สำคัญมาก ทั้งจิตใจของผู้ป่วยและจิตใจของญาติ ตลอดจนท่านที่มีความเคารพนับถือซึ่งพากันห่วงใย การรักษานั้นก็ต้องรักษาทั้งสองอย่าง คือทั้งกายและใจ

ส่วนที่เป็นโรคอย่างแท้จริงก็คือด้านร่างกาย แต่ในเวลาที่ยร่างกายเป็นโรคนั้น จิตใจก็มักพลอยป่วยไปด้วย คือจิตใจอาจจะอ่อนแอลงหรือแปรปรวนไป เพราะทุกขเวทนาหรือความอ่อนแอของร่างกายนั้น จึงมีพุทธพจน์ที่ตรัสสอนไว้ ให้ตั้งจิตตั้งใจว่า ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้อย่างนี้ เพื่อให้ส่วนหนึ่งแห่งชีวิตของเรา ยังคงความเข้มแข็งไว้ได้ แล้วใจก็จะช่วยร่างกายด้วย

ถ้าหากว่าใจพลอยป่วยไปด้วยกับกาย ก็จะทำให้ความป่วยหรือความเจ็บนั้นทับทวีขึ้นซ้ำเติมตัวเอง แต่ถ้ากายป่วยเป็นเพียงส่วนหนึ่ง ใจไม่ป่วยไปด้วย ใจนั้นจะกลับมาเป็นส่วนช่วยดึงไว้ ช่วยอุ้มชูค้ำประคับประคองกายไว้ ยิ่งถ้ามีกำลังใจเข้มแข็งก็กลับมาช่วยให้ร่างกายนี้แข็งแรงขึ้น

เราจะเห็นว่า ในเวลาที่เจ็บไข้ได้ป่วยนี้ คนไข้จะต้องการกำลังใจมาก ถ้าไม่สามารถจะมีกำลังใจด้วยตนเอง ก็ต้องอาศัยผู้อื่นมาช่วย ผู้ที่จะช่วยให้กำลังใจได้มากก็คือญาติพี่น้อง คนใกล้ชิดทั้งหลาย เพราะฉะนั้นทางพระหรือทางธรรมจึงได้สอนผู้ที่ใกล้ชิดให้มาให้กำลังใจแก่ผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วย

ข้อสำคัญก็คือว่า ผู้ที่เป็นญาติของท่านผู้เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น มีความรักมีความห่วงใยต่อท่านผู้เจ็บไข้ เมื่อเป็นอย่างนี้ จิตใจของผู้ใกล้ชิดที่เป็นญาตินั้นบางทีก็พลอยป่วยไปด้วย พลอยไม่สบายไปด้วย เลยไม่สามารถจะไปให้กำลังใจแก่ท่านที่เจ็บป่วย อันนี้ก็เป็นเรื่องที่สำคัญ จึงต้องมีวิธีการที่จะทำให้จิตใจเข้มแข็งให้จิตใจสบาย

เมื่อจิตใจของเราที่เป็นญาติ เป็นผู้ใกล้ชิดที่หวังดีนี้เข้มแข็งสบายดี ก็จะได้เป็นเครื่องช่วยให้ท่านผู้เจ็บป่วยนั้นพลอยมีความเข้มแข็งยิ่งขึ้นด้วย ในยามเช่นนี้ การวางจิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญ

เรื่องการรักษาทางด้านร่างกายนั้นก็เป็นการของแพทย์ที่จะพยายามจัดการแก้ไขไปตามวิชาการ ตามหลักของการรักษา แต่ทางด้านญาติของผู้ป่วยต้องถือด้านจิตใจนี้เป็นเรื่องสำคัญ

นอกจากการที่จะคอยเฝ้าอำนวยความสะดวกและการดูแล
ทั่วๆ ไปแล้ว สิ่งที่เราควรทำก็คือการรักษาทั้งจิตใจของตนเองและ
จิตใจของผู้ป่วยให้เป็นจิตใจที่เข้มแข็ง

ในด้านจิตใจของตนเอง ก็ควรให้มีความปลอดโปร่ง สบายใจ
อย่างน้อยก็มีความสบายใจว่า เมื่อท่านผู้เป็นที่รักของเราป่วยไข้
เราก็ไม่ได้ทอดทิ้งท่าน แต่เราได้เอาใจใส่ดูแลรักษาอย่างเต็มที่
เมื่อได้ทำหน้าที่ของเราอย่างเต็มที่แล้ว ก็สบายใจได้ประการหนึ่ง
แล้วว่า เราได้ทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด

เมื่อได้ทำหน้าที่ของตนเองแล้ว ก็มีความสบายใจขึ้นมา
ความเข้มแข็งที่เกิดจากความสบายใจนั้นก็จะมาคอยช่วย คอยเสริม
คอยให้กำลังใจ ไม่ว่าท่านผู้เจ็บป่วยจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม

คนเรานั้นเรื่องจิตใจเราไม่อาจทราบได้ บางทีรับรู้ในทาง
ประสาทสัมผัสไม่ได้ แต่มีความซึมซาบอยู่ภายใน แม้แต่คนที่
ไม่รู้ตัวแล้วในบางระดับก็ยังมี การฝันบ้าง ยังมีความรู้สึกรับรู้
เล็กๆ น้อยๆ บางทีเป็นความละเอียดอ่อนในการสัมผัสต่าง ๆ
ทางประสาทและทางจิตใจ จึงอาจจะได้รับรักเมตตาแห่งความสุข
สบายใจ ทำให้มีกำลังใจขึ้นมา อย่างน้อยก็ทำให้ไม่มีห่วงมีกังวล

ใจก็จะเข้มแข็งขึ้น ความปลอดภัย ความสบายใจ จิตใจที่ผ่องใส เบิกบานนั้นเป็นสิ่งที่ดีงาม

คนเรานั้นเรื่องจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างที่ได้กล่าวมาแล้ว การที่ลูกๆ หลานๆ ผู้ที่ใกล้ชิดมาคอยเอาใจใส่ดูแล ถึงกับได้ สละการงานอะไรต่างๆ มา ก็เพราะจิตใจที่มีความรักกัน มีความ ห่วงใยกัน

แต่ในเวลาเดียวกันนั่นเอง เพราะความรักและความห่วงใย กันนี้แหละ ก็อาจจะทำให้จิตใจของเรานี้กลายเป็นจิตใจที่มีความ เร่ร้อน กระวนกระวายไปได้เหมือนกัน

สิ่งที่ดีนั้น บางทีก็กลับเป็นปัจจัยให้เกิดความทุกข์ อย่างที่ ทางพระท่านบอกว่า ความรักทำให้เกิดความทุกข์ เพราะว่าเมื่อรัก แล้วมีความผูกพันก็ทำให้มีความกระทบกระเทือนเกิดขึ้นได้ง่าย

ที่นี่ทำอย่างไรจะให้ความรักด้วยและก็ไม่มีความทุกข์ด้วย ก็ต้องเป็นความรักที่ระมัดระวังทำใจอย่างถูกต้อง เมื่อทำได้ ถูกต้องแล้วก็จะได้ส่วนที่ดี เอาแต่ส่วนที่ดีไว้ ให้มีแต่ส่วนที่เป็น ความดีงามและความสุข ความรักนั้นก็จะเป็นเครื่องช่วยให้เกิด ความผูกพัน แล้วก็ทำให้มาเอาใจใส่ดูแลกัน แล้วที่นี้ความรัก

ที่เราประคับประคองไว้ดีก็จะทำให้จิตใจปลอดโปร่งผ่องใส เป็นไปในแง่ที่ทำให้เกิดกำลังในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ฉะนั้นจึงควรพิจารณาทำใจอย่างทีกล่าวนามว่า เราได้ทำหน้าที่ของเราถูกต้องหรือไม่ สำรวจตัวเอง เมื่อทำหน้าที่ถูกต้องแล้ว ก็พึงสบายใจในขั้นที่หนึ่ง

ต่อแต่นั้นก็มองในแง่ที่ว่า การที่จะไม่สบายใจหรือมีความรู้สึกทุกข์โศกอะไรนี้ ไม่สามารถช่วยท่านผู้ที่เจ็บไข้นอนป่วยอยู่ได้ สิ่งที่จะช่วยได้ก็คือ ขวัญหรือกำลังใจที่ดีและความปลอดโปร่งเบิกบานผ่องใส

แม้แต่ในส่วนของตัวเอง การที่จะคิดอะไรได้ปลอดโปร่งคล่องแคล่วก็ต้องมีจิตใจที่สงบสบายด้วย ถ้ามีความกระวนกระวาย เช่นความกระสับกระส่ายทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม ก็จะทำให้คิดอะไรไม่คล่อง และก็จะทำอะไรไม่ถูกต้องด้วย ถ้าจะทำให้ได้ผลดีก็ต้องมีจิตใจที่สงบและเข้มแข็งปลอดโปร่ง มีความเบิกบานผ่องใส จึงจะทำให้เกิดเป็นผลดี

เพราะฉะนั้นหลักการสำคัญก็คือ ให้ส่วนที่ตื่นนำมาซึ่งส่วนที่ดียิ่งๆ ขึ้นไป คือความรักที่มีต่อคุณพ่อที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้นเป็น

ส่วนที่ติดอยู่แล้ว จึงควรให้เกิดความเบิกบานแผ่ไสขของจิตใจ แล้วก็เอาจิตใจที่ติงามนี้มาคิดไตร่ตรองพิจารณาในการที่จะคิดแก้ไขสถานการณ์ ในการที่จะจัดการดูแลเอาใจใส่ดำเนินการรักษาต่างๆ ตลอดจนทำสภาพจิตใจของตนให้เป็นส่วนช่วยเสริมให้จิตของท่านผู้ป่วยได้มีความสบายใจ

สมมติว่าท่านผู้ป่วยได้ทราบถึงลูกหลานที่กำลังห้อมล้อม เอาใจใส่ คอยห่วงใยท่านอยู่ ท่านก็จะรู้สึกว่าการลูกหลานรัก และท่านก็จะมีกำลังใจพร้อมกับมีความสุขขึ้นมาส่วนหนึ่ง ในเวลาเดียวกัน ถ้าลูกหลานทั้งหมดนั้นมีจิตใจที่สบาย ท่านก็จะไม่ต้องห่วงกังวล ก็จะเป็นเครื่องช่วยให้จิตใจของท่านสบายด้วย เมื่อมีจิตใจที่สบาย มีกำลังใจเข้มแข็ง ก็จะเป็นเครื่องช่วยในการรักษาร่างกายของท่านอีกด้วย

โดยเฉพาะในตอนนั้น นอกจากจะพยายามทำใจ หรือคิดพิจารณาไตร่ตรองให้จิตใจเข้มแข็งแล้ว ก็ยังได้อาศัยอำนาจของบุญกุศลและพระรัตนตรัยช่วยเหลืออีกด้วย กล่าวคือ ในขณะที่เราไม่ใช้อยู่เฉพาะตัวลำพังจิตใจผู้เดียวเท่านั้น แต่ยังมีอำนาจของบุญกุศลช่วยเหลือเลี้ยงด้วย

อาจารย์และคุณพี่ รวมถึงญาติทุกคนมีความห่วงใยรักคุณพ่อ และได้ทำบุญแทนคุณพ่อแล้ว จึงขอให้อานิสงส์อานุภาพของบุญกุศลที่ได้ทำนี้จงเป็นเครื่องช่วยเสริมกำลังใจของท่านด้วย โดยเฉพาะขอให้ทุกท่านตั้งใจรวมจิตไปที่ตัวคุณพ่อ ขอให้อานุภาพแห่งบุญนี้เป็นเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงรักษาตัวท่าน

การที่ได้บูชาเคารพพระรัตนตรัย พระรัตนตรัยนั้นเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวที่ลึกซึ้งที่สุดในทางจิตใจ เมื่อเราเข้าถึงพระรัตนตรัยแล้ว จิตใจก็จะมีพลังเข้มแข็ง มีกำลัง มีความสงบ มีความร่มเย็นเกิดขึ้น ก็ขอให้ความร่มเย็นนี้เป็นบรรยากาศที่แวดล้อมหมู่ญาติทั้งหมด พร้อมทั้งคุณพ่อช่วยประคับประคองหล่อเลี้ยงให้ท่านฟื้นขึ้นมา โดยมีความเข้มแข็งทั้งทางกายและทางจิตใจ

ในโอกาสนี้ อาตมาขออนุโมทนาอาจารย์ พร้อมทั้งคุณพี่และญาติทั้งปวงที่ได้ทำบุญถวายสังฆทานแด่พระสงฆ์ ซึ่งเป็นเครื่องที่จะทำให้เกิดความดีงามแห่งจิตใจ หล่อเลี้ยงจิตใจให้เกิดความสดชื่นผ่องใส มีความสุข มีความปลอดโปร่งเบิกบาน และมีความสงบ ก็ขอให้จิตใจที่เบิกบาน มีความเย็น มีความสงบนี้ นำมาซึ่งผลอันเป็นสิริมงคล คือความสุขและความฟื้นฟู ปรังพร้อม

ด้วยสุขภาพทั้งกายและใจต่อไป

ต่อแต่นี้ไปขอเชิญรับพร และขอให้เอาใจช่วยคุณพ่อ ขอให้ท่านได้อนุโมทนารับทราบ และขอให้ทุกท่านได้ช่วยกันสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ ความเข้มแข็งเบิกบานผ่องใสยิ่งขึ้นไป

ธรรมกถาแสดงในโอกาสที่ลูกหลานของคุณโยมยี่น จันทรสกุล ถวายสังฆทาน

ณ ห้อง ๘๑๔ ตึก ๘๔ ปี โรงพยาบาลศิริราช

เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๒๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๑ เวลา ๑๓.๓๐ น.

