

ชีวิตก่อนความตาย - และการดูแลผู้ป่วยก่อนตาย

พระราชสุทธิญาณมงคล

P12009

ท่านผู้ป่วย-เจ็บไข้ ในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน สิ่งที่จะบำรุงจิตใจที่สำคัญก็คือ การทำบุญ การที่ได้มาใกล้ชิดพระรัตนตรัยได้อ่านอุปาบทุฎกสูตร และอภัยพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ เป็นเครื่องอภิบาลรักษา ในยามเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งเป็นเวลาที่สำคัญนี้ เรื่องของจิตใจก็สำคัญมาก ทั้งจิตใจของผู้ป่วยและจิตใจของญาติ ตลอดท่านที่มีความเคารพนับถือ ซึ่งพากันห่วงใย การรักษานั้นก็รักษาทั้งสองอย่าง คือ ทั้งกายและใจ ส่วนที่เป็นโรคอย่างแท้จริง ก็คือด้านร่างกาย แต่ในเวลาที่ยังเป็นโรคนั้น จิตใจก็มักพลอยป่วยไปด้วยคือ จิตใจอาจจะอ่อนแอลงหรือแปรปรวนไป เพราะทุกข์เวทนา หรือความอ่อนแอของร่างกายนั้น จึงมีพุทธพจน์ที่ตรัสสอนไว้ให้ตั้งจิตตั้งใจว่า ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วยแต่ใจของเราไม่ป่วยไปด้วย พระพุทธเจ้าได้สอนไว้แบบนี้ เพื่อให้ส่วนหนึ่งแห่งชีวิตของเรายังคงความเข้มแข็งไว้ได้ แล้วใจก็จะช่วยร่างกายด้วย ถ้าหากว่าใจพลอยป่วยไปด้วยกับกาย ก็จะทำให้ความป่วยหรือความเจ็บนั้นทับทวีขึ้นซ้ำเติมตัวเอง แต่ถ้ายากป่วยเป็นเพียงส่วนหนึ่ง ใจไม่ป่วยไปด้วย ใจนั้นจะกลับมาเป็นส่วนช่วยดึงไว้ ช่วยอุ้มชูค้ำประคับประคองกายไว้ ยิ่งถ้ามีกำลังใจเข้มแข็งก็กลับมาช่วยให้ร่างกายนี้แข็งแรงขึ้น เราจะเห็นว่าในเวลาที่ยังเจ็บไข้ได้ป่วยนี้คนไข้จะต้องการกำลังใจมาก ถ้าไม่สามารถจะมีกำลังใจด้วยตนเอง ก็ต้องอาศัยผู้อื่นมาช่วย ผู้ที่จะช่วยให้กำลังใจได้มาก ก็คือญาติพี่น้องคนใกล้ชิดทั้งหลาย เพราะฉะนั้นทางพระหรือทางธรรม จึงได้สอนผู้ที่ใกล้ชิดให้มาให้กำลังใจ แก่ผู้เจ็บไข้ได้ป่วย

ข้อสำคัญก็คือว่า ผู้ที่เป็นญาติของท่าน ผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น มีความรัก มีความห่วงใยต่อท่านผู้เจ็บไข้ เมื่อเป็นอย่างนี้ จิตใจของผู้ใกล้ชิดที่เป็นญาตินั้น บางทีก็พลอยป่วยไปด้วย พลอยไม่สบายไปด้วยเลยไม่สามารถจะไปให้กำลังใจแต่ท่านผู้เจ็บป่วย อันนี้ก็ เป็นเรื่องสำคัญ จึงจะต้องมีอุบายมีวิธีการที่จะทำให้จิตใจเข้มแข็ง ให้จิตใจสบาย เมื่อจิตใจของเราที่เป็นญาติเป็นผู้ที่ใกล้ชิดที่หวังดีนี้เข้มแข็งสบายดี ก็จะได้เป็นเครื่องช่วยให้ท่านผู้เจ็บป่วยนั้นพลอยมีความเข้มแข็งยิ่งขึ้นด้วย ในยามเช่นนี้ การวางจิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญ เรื่องการรักษาทางด้านร่างกายนั้นก็เป็นการของแพทย์ ที่จะพยายามจัดการแก้ไขไปตามวิชาการตามหลักของการรักษา แต่ทางด้านญาติของผู้ป่วยต้องถือด้านจิตใจนี้เป็นเรื่องสำคัญนอกจากการที่จะคอยเอื้ออำนวยให้ความสะดวก การดูแลโดยทั่วๆ ไปแล้ว สิ่งที่เราควรทำก็คือ การรักษาทั้งจิตใจของตนเอง และจิตใจของผู้ป่วยให้เป็นจิตใจที่เข้มแข็ง

ในด้านจิตใจของตนเอง ก็ควรให้มีความปลอดโปร่งสบายใจ อย่างน้อยก็มีความสบายใจว่า เมื่อท่านผู้เป็นที่รักของเราป่วยไข้ เราก็ไม่ทอดทิ้งท่าน ได้เอาใจใส่ดูแลรักษาอย่างเต็มที่ เมื่อได้ทำหน้าที่ของเราอย่างเต็มที่แล้ว ก็สบายใจได้ประการหนึ่งแล้วว่า เราได้ทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด เมื่อได้ทำหน้าที่ของตนเองแล้ว ก็มีความสบายใจขึ้นมา ความ

เข้มแข็งที่เกิดจากความสบายใจนั้น ก็จะมาคอยช่วยคอยให้กำลังใจ ช่วยเสริมไม่ว่าท่านผู้เจ็บป่วยจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม

คนเรานั้น เรื่องจิตใจเราทราบไม่ได้ บางทีรู้ในทางประสาทสัมผัสไม่ได้ แต่มีความซึมซาบอยู่ภายใน แม้แต่คนที่ไม่รู้ตัวแล้ว ในบางระดับก็ยังมีการณ์บ้าง ยังมีความรู้สึกรับรู้เล็กๆ น้อยๆ บางทีเป็นความละเอียดอ่อนในทางการสัมผัสต่างๆ ในทางประสาทในทางจิตใจ จึงอาจจะได้รับรัศมีแห่งความสุขสบายใจ ทำให้มีกำลังใจขึ้นมาอย่างน้อย ก็ทำให้ไม่มีห่วงมีกังวล ใจก็จะเข้มแข็งขึ้น ความปลอดโปร่ง ความสบายใจ จิตใจที่ผ่องใสเบิกบานนั้น เป็นสิ่งที่ดีงาม คนเรานั้นเรื่องจิตใจ เป็นสิ่งที่สำคัญ อย่างที่อาตมาได้กล่าวมาแล้ว การที่ลูกๆ หลานๆ ผู้ที่ใกล้ชิดมาคอยเอาใจใส่ดูแล ถึงกับได้สละการงานอะไรต่างๆ มากก็เพราะจิตใจที่มีความรักกัน มีความห่วงใยกันนี้แหละ แต่ในเวลาเดียวกันนั่นเอง เพราะความรักและความห่วงใยกันนี้แหละ ก็อาจจะทำให้จิตใจของเราเนี่ย กลายเป็นจิตใจที่มีความเร่าร้อนกระวนกระวายไปได้เหมือนกัน สิ่งที่ดีนั้น บางทีก็กลับเป็นปัจจัยให้เกิดความทุกข์ อย่างที่ทางพระท่านบอก ว่า ความรักทำให้เกิดความทุกข์ เพราะว่าเมื่อรักแล้วมีความผูกพัน ก็ทำให้กระทบกระเทือนเกิดขึ้นได้ง่าย ทีนี้ทำอย่างไรจะทำให้มีความรักด้วย และก็ไม่มีทุกข์ด้วย ก็ต้องเป็นความรักที่ประคับประคอง ทำใจอย่างถูกต้อง เมื่อทำได้ถูกต้องแล้ว ก็จะได้ส่วนที่ดี เอาแต่ส่วนที่ดีไว้ให้มีแต่ส่วนที่เป็นความดีงาม และความสุข ความรักนั้นก็จะเป็นเครื่องช่วยให้เกิดความผูกพันแล้วก็ทำให้มาเอาใจใส่ดูแลกัน แล้วทีนี้ ความรักที่เราประคับประคองไว้ดี ก็จะทำให้จิตใจปลอดโปร่งผ่องใส เป็นไปในทางที่ทำให้เกิดกำลังในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ฉะนั้น จึงควรพิจารณา ทำใจอย่างไรที่กล่าวเมื่อสักครู่นี้ว่า เราได้ทำหน้าที่ของเราถูกต้องหรือไม่ สำรวจตัวเอง เมื่อทำหน้าที่ถูกต้องแล้ว ก็พึงสบายใจในขั้นที่หนึ่ง ต่อแต่นั้นก็มองในแง่ที่ว่า การที่จะไม่สบายใจหรือมีความรู้สึกทุกข์โศกอะไรนี้ไม่สามารถช่วยท่านผู้เจ็บไข้นอนป่วยอยู่ได้ สิ่งที่จะช่วยได้ก็คือขวัญหรือกำลังใจที่ดี ความปลอดโปร่งเบิกบานผ่องใส แม้แต่ในส่วนของตัวเราเอง การที่จะคิดอะไรได้ปลอดโปร่งคล่องแคล่วก็ต้องมีจิตใจที่สบายสงบด้วย ถ้ามีความกระวนกระวาย เช่น ความกระสับกระส่ายทางกายก็ตามทางใจก็ตาม ก็จะทำให้คิดอะไรไม่คล่อง และก็จะทำอะไรไม่ถูกต้อง ถ้าจะทำให้ได้ดี ก็ต้องมีจิตใจที่สงบและเข้มแข็งปลอดโปร่ง มีความเบิกบานผ่องใสจึงจะทำให้เกิดเป็นผลดี

เพราะฉะนั้น หลักการสำคัญก็คือ ให้ส่วนที่ดีนำมาซึ่งส่วนที่ดียิ่งๆ ขึ้นไป คือความรักที่มีต่อคุณพ่อคุณแม่หรือญาติพี่น้อง ที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น เป็นส่วนที่ดีอยู่แล้ว จึงควรให้เกิดความเบิกบานผ่องใสของจิตใจ แล้วเอาจิตใจที่ดีงามนี้ มาคิดไตร่ตรองพิจารณาในการที่จะคิดแก้ไขสถานการณ์ในการที่จะจัดการดูแลและเอาใจใส่ดำเนินการรักษาต่างๆ ตลอดจนทำสภาพจิตใจของตนให้เป็นจิตใจที่จะช่วยเสริมให้จิตใจของท่านผู้ป่วยได้มีความสบายใจ

สมมุติว่า ท่านผู้ป่วยทราบถึงบุตรธิดาที่กำลังห้อมล้อม เอาใจใส่คอยห่วงใยท่านผู้ป่วยอยู่ ท่านก็จะรู้สึกว่บุตรธิดาหรือผู้ปฏิบัติรักท่านหรือ ห่วงใยผู้ป่วย ในเวลาเดียวกัน ถ้าบุตรธิดาทั้งหมดนั้นมีจิตใจสบาย ท่านก็จะไม่ห่วงกังวล ก็จะเป็นเครื่องช่วยให้จิตใจของท่านสบายด้วย เมื่อท่านมีจิตใจที่สบาย มีกำลังใจเข้มแข็ง ก็จะเป็นเครื่องช่วยในการรักษาร่างกายของท่านอีกด้วย โดยเฉพาะในตอนนี นอกจากพยายามทำใจหรือคิดพิจารณาไตร่ตรองให้จิตใจเข้มแข็งแล้ว ก็ยังได้อาศัยอำนาจของบุญกุศลและพระรัตนตรัยช่วยเหลืออีกด้วย กล่าวคือ

ในขณะที่ เราไม่ใช่อยู่เฉพาะตัวลำพังจิตใจผู้เดียวเท่านั้น แต่ยังมีอาณาภาพของบุญกุศลช่วยหล่อเลี้ยงด้วย

ญาติทุกคนมีความห่วงใยรักญาติผู้ป่วยทุกคนและได้ทำบุญทำทานแทนญาติที่ป่วยแล้ว จึงขอให้ท่านสงฆ์ อนุภาพของบุญกุศลที่ได้ทำมาแล้ว และกำลังทำอยู่นี้ จงเป็นเครื่องช่วยเสริมกำลังใจของท่านด้วย โดยเฉพาะขอให้ทุกท่านตั้งใจรวมจิตใจ ขอให้อนุภาพแห่งบุญกุศลหล่อเลี้ยงรักษาผู้ป่วย เมื่อมีการทำบุญก็จะมี การที่ได้บูชาพระรัตนตรัย พระรัตนตรัยเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวที่ลึกซึ้งที่สุดในทางจิตใจ เมื่อเราเข้าถึงพระรัตนตรัยแล้ว จิตใจก็จะมี ความเข้มแข็ง มีกำลัง มีความสงบ มีความร่มเย็นเกิดขึ้น ก็ขอให้ ความร่มเย็นนี้เป็นบรรยากาศที่แวดล้อมหมู่ญาติทั้งหมด พร้อมทั้งผู้ป่วยช่วยประคับประคองหล่อเลี้ยงให้ท่านผู้ป่วยหายวันหายคืนขึ้นมา โดยมีความเข้มแข็งทั้งในทางกายและทางจิตใจ

ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วยรักษาใจยามเจ็บไข้

เราทั้งหลายที่เป็นพุทธศาสนิกชนนั้น นับถือพระรัตนตรัยเป็นที่เคารพบูชาสูงสุด พระรัตนตรัยนั้น ก็คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และ พระสงฆ์ ถ้ายึดเอาพระพุทธเจ้าก็เป็นผู้ได้ตรัสรู้ ค้นพบพระธรรม เมื่อค้นพบแล้วรู้ความจริง ก็นำเอาธรรมนั้นมาสั่งสอนแก่ผู้อื่น ผู้ปฏิบัติตามรวมกันเข้าก็เรียกว่า พระสงฆ์

พระพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบพระธรรมนั้น ก็คือ ค้นพบความจริงเกี่ยวกับเรื่องโลก และชีวิตว่าเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้านั้นทรงสนพระทัยเรื่องความสุข ความทุกข์ของมนุษย์ และพระองค์ก็ใช้เวลามากมายในการค้นคว้าเรื่องนี้ เพื่อให้รู้ชัดว่า มนุษย์นั้น มีความสุขความทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร ถ้ามีปัญหาคือความทุกข์เกิดขึ้น จะแก้ไขอย่างไร เรียกได้ว่าพระองค์เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องชีวิต เพราะฉะนั้นพระองค์จึงสามารถในการที่จะแก้ปัญหาวินิจฉัยชีวิตของคนเรา และเราก็นับถือพระองค์ในแง่นี้เป็นสำคัญ

ชีวิตของคนเรานั้น ประกอบด้วย กาย กับ ใจ มีสองส่วนเท่านั้น กายกับใจ รวมเข้าเป็นชีวิตของเรา กายก็ตาม ใจก็ตาม จะต้องให้อยู่ในสภาพที่ดี ต้องรักษาไว้ให้มีสุขภาพดี จึงจะมีความสุข ชีวิตจึงจะดำเนินไปโดยราบรื่น แต่คนเรานั้นจะให้ไปเป็นไปตามที่ปรารถนาทุกอย่าง ก็เป็นไปได้ ร่างกายของเราบางครั้งก็มีความเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งอาจจะ เป็นเพราะสาเหตุเนื่องจากการ กระทบด้วยโรคภัยที่มาจากภายนอกหรือฤดูกาลผันแปรไป หรือถูกกระทบกระทั่งจากวัตถุสิ่งของที่แข็งกระด้าง แม้แต่หนามตำทำให้เกิดความเจ็บปวดขึ้น หรือร่างกายนั้นอยู่ไปนานๆ เข้าก็ทรุดโทรมไปตามกาลเวลา ร่างกายก็เจ็บไข้ได้ป่วยอันเป็นไปตามธรรมดา เรียกว่าเป็นลักษณะของสังขาร คือ สิ่งที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง ซึ่งไม่มีอยู่โดยตัวของมันเอง แต่อาศัยสิ่งหลายๆ อย่างมาประชุมกันเข้า มารวมกันเข้า ร่างกายของเราก็เกิดจากปัจจัยหลายอย่างมาประกอบกันเข้า ภาษาเก่าๆ เราเรียกว่าเกิดจากธาตุ ดิน - น้ำ - ไฟ - ลม มาประชุมกัน ธาตุเหล่านี้แต่ละอย่างก็เปลี่ยนแปลงไปไม่เที่ยงแท้แน่นอน ต่างก็ผันแปรไปเมื่อแต่ละอย่างผันแปรไปก็เป็นธรรมดา ที่ว่าจะเกิดการแปรปรวนขึ้นแก่ร่างกายที่เป็นของ

ส่วนรวมนั้น ซึ่งเป็นที่ประชุมของธาตุทั้งหมด ร่างกายแปรปรวนไปก็เกิดการป่วยไข้ไม่สบายนี้ก็เป็นด้านหนึ่ง

ทีนี้ร่างกายนั้นก็ไม่ได้ยู่ลำพัง ต้องอยู่ร่วมกันกับจิตใจ จึงจะเกิดเป็นชีวิต จิตใจนั้นก็เช่นเดียวกันก็มีความเปลี่ยนแปลงไปต่างๆ จิตใจ เปลี่ยนแปลงไปมีความคิดนึกต่างๆ นานา บางครั้งเกิดกิเลสขึ้นมา เช่น มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจก็แปรปรวนไปตามกิเลสเหล่านั้น ยามโลภ ก็อยากจะได้โน่นได้นี้ ยามมีโทสะเกิดขึ้นก็โกรธแค้นขุ่นเคืองใจ หงุดหงิดกระตบกระต้งต่างๆ ยามโมหะเกิดขึ้นก็มีความลุ่มหลง มีความมัวเมาด้วยประการต่างๆ หรือในทางตรงข้าม เวลาเกิดกุศลธรรม เกิดความดีงาม จิตใจเป็นบุญขึ้นมา ก็คิดนึกเรื่องดี ๆ จิตใจก็ตั้งงามจิตใจก็ผ่องใสเบิกบานสดชื่นเรียกว่า **มีความสุข** ในเวลานั้นก็จะมีคุณธรรม เช่น มีความเมตตา มีความกรุณาต่อคนอื่น ๆ หรือว่ามีความศรัทธา เช่น มีความศรัทธาในพระรัตนตรัย ศรัทธาในพระศาสนา ศรัทธาในบุญในกุศล เป็นต้น จิตใจก็เปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปได้ต่างๆ แต่ที่สัมพันธ์กันระหว่างกายกับใจ ก็คือว่า เมื่อร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย ก็มักจะรบกวนทำให้จิตใจพลอยไม่สบายไปด้วย เพราะว่าร่างกายเจ็บปวด จิตใจก็มีความทุกข์หรือว่า ร่างกายนั้นไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา เช่น ร่างกายที่อ่อนแอ เป็นต้น จิตใจก็หงุดหงิด เพราะไม่ได้ตั้งใจ อันนี้เรียกว่าจิตใจกับร่างกายนั้นอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยไม่สบายไปด้วย หรือเมื่อจิตใจไม่สบายมีความทุกข์ มีความหวาดระแวง มีความกลัว มีความกังวลใจ มีห่วงหน้าพะวงหลังต่างๆ มีความไม่สมปรารถนา ผิดหวัง ท้อแท้ใจต่างๆ ก็ทำให้แสดงออกมาทางร่างกายเช่นว่า หน้าตาไม่สดชื่น ผิวพรรณไม่ผ่องใส ยิ้มแย้มไม่ออก ตลอดจนกระทั่งว่าเบื่อหน่ายอาหาร เป็นต้น ไม่มีเรี่ยวแรงไม่มีกำลัง เพราะว่าใจไม่มีกำลัง อ่อนแรงอ่อนกำลังไปด้วย อันนี้ก็เป็นเรื่องของกายกับใจที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน

ในบางคราวนั้น ร่างกายก็เจ็บปวด ซึ่งเหตุการณ์สำคัญที่ว่าเวลานั้นอาจจะทำให้จิตใจนี้พลอยไม่สบายไปด้วย ซึ่งทางภาษาพระท่านบอกว่า ถ้าหากว่ากายไม่สบายเจ็บไข้แล้ว จิตใจไม่สบายไปด้วยก็เรียกว่า กายป่วย ทำให้ใจป่วยไปด้วย จะทำอย่างไร เมื่อร่างกายเจ็บป่วย แล้วจิตใจจะไม่แปรปรวนไปตาม พระพุทธเจ้าท่านได้ทรงค้นคว้าเรื่องของชีวิตไว้มากมาย และหาทางที่จะช่วยให้คนทั้งหลายมีความสุข พระองค์เคยตรัสสอนว่าให้ทำในใจตั้งใจไว้ว่าถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราไม่ป่วยไปด้วย การตั้งใจอย่างนี้เรียกว่า **มีสติ** ทำให้จิตใจไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนในทางร่างกายนั้น เมื่อมีสติอยู่ก็รักษาใจไว้ได้

การรักษาใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ในยามเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ กายเป็นหน้าที่ของแพทย์ แพทย์ก็รักษาไป เราก็ปล่อยให้แพทย์ทำหน้าที่รักษากาย แต่ใจนั้นเป็นหน้าที่ของเราเอง ตอนนั้นก็เท่ากับปลงใจบอกว่า เอละร่างกายของเรามันป่วยไปแล้ว ก็เป็นเรื่องของหมอ เป็นเรื่องของนายแพทย์ นายแพทย์รักษาไป เราได้แต่ร่วมมือไม่ต้องเร้าร้อนกังวล เราจะรักษาแต่ใจของเราไว้รักษาใจตามคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่างที่พระองค์ตรัสไว้ ซึ่งได้ยกมาอ้างเมื่อสักครู่นี้ ให้ตั้งใจว่าถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย ถ้ายึดไว้แบบนี้ สติอยู่ ก็ทำให้จิตใจนั้นไม่พลอยหงุดหงิดไม่พลอยอดแอดไม่พลอยแปรปรวนไปตามอาการทางร่างกาย จริงอยู่ก็เป็นธรรมดาที่ว่าทุกข์เวทนาความเจ็บปวดต่างๆ ความอ่อน

แรงอ่อนกำลังนั้นย่อมมีผลต่อจิตใจ แต่ถ้ารักษาจิตใจไว้ดีแล้ว ความเจ็บป่วยนั้นก็ยังมีแต่เพียงน้อย พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้เสมอว่า ให้รักษาใจของตนเอง การที่จะรักษาใจนั้น รักษาด้วยอะไร ก็ รักษาด้วยสติ คือสติกำหนดอย่างน้อยดังกล่าวนั้น ถ้ามีสติเอาใจยึดไว้กับคำสอนของ พระพุทธเจ้าว่า ถึงกายของเราจะป่วยแต่ใจของเราไม่ป่วย เพียงแค่นี้ก็ทำให้ใจหยุดยังมีหลักที่ ยึดแล้ว จิตใจก็สบายขึ้น อาจจะนำมาเป็นคำภาวนาก็ได้ คือภาวนาไว้ในใจตลอดเวลา บอก ว่ากายป่วยใจไม่ป่วย ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย ทำนองนี้ ภาวนายึดไว้บอกตัวเองอยู่เสมอ ใจก็จะไม่เลื่อนลอยแคว้งคว้างไป

การรักษาใจด้วยสตินั้น ก็คือว่า เอาจิตของเราไปผูกมัดไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ดี งาม ที่ไม่มีการปรุงแต่ง จิตของเราชอบปรุงแต่ง เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็ปรุงแต่งไป ตามความไม่สบายนั้น ทำให้มีความไม่สบายมากขึ้น หรือว่าจิตใจไม่ห้วงกังวลภายนอก ห่วง กังวลเรื่องราวด้านครอบครัว ลูกหลาน ห่วงกังวลเรื่องข้าวของทรัพย์สินอะไรต่างๆ ท่าน เรียกว่าเป็นสิ่งนอกกายไม่ใช่ตัวของเรา โดยเฉพาะลูกหลานนั้นก็มีความมีฐานะของตนเองก็ อยู่สบายกันแล้ว ตอนนั้นลูกๆ เหล่านั้นมีหน้าที่จะมาเอาใจใส่ดูแลผู้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ใช่หน้าที่ ของผู้เจ็บป่วย ที่จะห่วงกังวลต่อผู้ที่ยังมีร่างกายแข็งแรงดี ท่านเหล่านั้นสามารถรับผิดชอบ ตนเองหรือช่วยเหลือตนเองได้ดีอยู่แล้ว จึงไม่ต้องเป็นห่วงเป็นกังวล ตัวเองก็ไม่ต้องเป็นห่วง เช่นเดียวกัน เพราะถ้ารักษาใจไว้ได้อย่างดีแล้ว ก็เป็นการรักษาแก่นของชีวิตไว้ได้ เพราะว่าชีวิตของเรานั้นก็เป็ดังที่ได้กล่าวว่า มีกายกับใจสองอย่าง โบราณกล่าวไว้ว่าใจเป็น นาย กายเป็นบ่าว กายนั้นรับใช้ใจ ใจเป็นแก่นของชีวิต ถ้ารักษาใจไว้ได้แล้วก็นับว่าเป็นการ รักษาส่วนประเสริฐของชีวิตไว้ได้ เพราะฉะนั้นตอนนี้ก็รักษาแต่ใจของตนเองอย่างเดียว ถ้ารักษา ใจได้แล้วก็ชื่อว่า รักษาแก่นของชีวิตไว้ได้ และที่กล่าวมาในตอนี้ ก็ต้องปลงใจได้ว่ากายนั้น เป็นเรื่องของแพทย์ เพราะฉะนั้นไม่ต้องไปกังวลเรื่องกายมาพิจารณา แต่รักษาจิตไว้

วิธีรักษาจิตนั้น ก็รักษาด้วยสติดังกล่าวนั้น ท่านเปรียบว่า สตินั้นเป็นเหมือน เชือกจะรักษาจิตไว้ให้อยู่กับที่ไว้ ก็เอาเชือกผูกใจไว้ ใจนั้นมันดิ้นรน ชอบปรุงแต่ง คิดวุ่นวาย ฟุ้งซ่านไปกับอารมณ์ต่างๆ เหมือนกับลิง ลิงที่อยู่ไม่อยู่สุข กระโดดไปตามกิ่งไม้ จากต้นไม้หนึ่ง ไปต้นไม้โน้นเรื่อยไป พระพุทธเจ้าก็เลยสอนว่า ให้จับลิงคือจิตนี้เอาเชือกผูกไว้กับหลัก หลัก คืออะไร หลักก็คือสิ่งที่ดีงาม ที่ไม่มีอะไรปรุงแต่งที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นต้น เมื่อใจ ไปผูกไว้กับสิ่งนั้นแล้ว จิตก็อยู่กับที่ก็ไม่ฟุ้งซ่านไม่เลื่อนลอยไม่สับสนวุ่นวาย ถ้าจิตไม่ปรุงแต่ง แล้ว ก็จะหมดปัญหาไป วิธีรักษาใจที่จะไม่ให้ปรุงแต่งก็คือ อยู่กับอารมณ์ที่ดีงามอยู่กับใจ ยึดถือ อย่างที่อาตมาได้กล่าวมา แม้แต่เอาคำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับเรื่องการเจ็บไข้ได้ ป่วยมาภาวนาว่า ถึงกายของเราจะป่วย แต่ใจไม่เจ็บไข้ด้วย ป่วยแต่กายใจไม่ป่วย ภาวนาแค่นี้ จิตก็ไม่ฟุ้งซ่านไม่มีการปรุงแต่ง เมื่อไม่มีการปรุงแต่ง จิตก็ไม่ติดขัดไม่ถูกบีบ จิตไม่ถูกบีบ คั้นก็ไม่มีความทุกข์ จะมีความปลอดโปร่งผ่องใสไม่ถูกครอบงำด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น

นอกจากว่า จะผูกไว้กับสิ่งที่ดีงามหรือคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างที่ได้กล่าว มาแล้ว ก็คือการที่ไม่ให้จิตนั้นไม่มีกังวลกับสิ่งต่างๆ ไม่ปล่อยให้ล่องลอยไปกับความคิดนึก ทั้งหลาย หรือความห่วงกังวลในภายนอก รักษาใจให้อยู่ภายใน ถ้าไม่รักษาใจไว้กับคำสอน ของพระพุทธเจ้า หรือคำภาวนาอย่างที่ว่าเมื่อสักครู่นี้ ก็อาจจะเอาคำภาวนาอื่นๆ มาว่า เช่น เอาคำว่า พุทฺโธ มา คำว่า พุทฺโธ นี้ เป็นคำดีงามเป็นพระนามหรือชื่อของพระพุทธเจ้า เมื่อ

เอามาเป็นอารมณ์สำหรับให้จิตใจยึดเหนี่ยวแล้ว จิตใจก็จะได้ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป แล้วจิตใจนี้ก็จะ เป็นจิตใจที่ดั่งามส่องใส เพราะว่าพระนามของพระพุทธเจ้า นั้น เป็นพระนามของผู้บริสุทธิ์ เป็นพระนามที่แสดงถึงปัญญา ความรู้ ความเข้าใจ ความตื่น และความเบิกบาน คำว่า พุทฺโธ นั้น แปลว่า รู้ ตื่น เบิกบาน พระพุทธเจ้า นั้นทรงรู้ความจริงของสิ่งทั้งหลาย รู้สังขาร รู้โลก และชีวิตนี้ ตามความเป็นจริง มีปัญญาที่แก่ทุกขให้กับคนทั้งหลาย เมื่อรู้แล้วพระองค์ก็ตื่น ตื่นจากความหลับ ความลุ่มหลงมัวเมา ก็มีแต่ความเบิกบาน เมื่อเบิกบานก็มีความสุขจิตใจปลอดโปร่งในความสุข จึงเป็นแบบอย่างให้แก่เราทั้งหลาย ว่าเราทั้งหลายจะต้องมีความรู้ เข้าใจสังขารตามความเป็นจริง จะต้องมีความตื่น ไม่หลงไหลในสิ่งต่างๆ ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย แล้วก็มี ความเบิกบานใจปลอดโปร่งใจ เอาอันนี้ไว้เป็นคติเตือนใจ แล้วต่อจากนั้น ก็ภาวนาคำว่า พุทฺโธ ว่า พุทฺโธ แล้วก็ว่าโธ ถ้ากำหนดลมหายใจได้ก็สามารถทำให้จิตอยู่กับลมหายใจ ทำสมาธิ จิตก็ไม่ฟุ้งซ่าน จิตก็อยู่เป็นหลัก เมื่อจิตอยู่เป็นหลักมีความสงบมั่นคงไม่ฟุ้งซ่านปรุงแต่งจิตก็อยู่เป็นหลัก เมื่อจิตอยู่เป็นหลักมีความสงบมั่นคง แน่วแน่ ก็ไม่เป็นที่เศร้าหมองแต่จะมีความเบิกบาน จะมีความส่องใส ก็มีความสุขแล้วอย่างนี้ ก็จะถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติตามหลักที่ว่าจิตใจไม่ป่วย นี่ก็เป็นวิธีการต่างๆ ในการที่จะรักษาจิตใจ

อาตมาได้กล่าวมานี้ก็เป็นตัวอย่างเรื่องหนึ่งในการที่จะรักษาจิตด้วยสติ โดยเอาสติเป็นเชือกผูกจิตไว้กับอารมณ์ เช่น คำว่า พุทฺโธ เป็นต้น จิตใจจะได้มีหลักไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย มีความสงบเบิกบานส่องใส ดังที่กล่าวมาถึงกายจะป่วยแต่ใจไม่ป่วย.