

บรรยายธรรม ญาติของผู้ป่วย  
คุณโยมชาญ กรศรีทิพา

พระราชสุตถิญาณมงคล

D042

วันพุธที่ ๒๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๓  
ตรงกับวันขึ้น ๕ ค่ำ เดือน ๘ ปีมะเมีย

เมื่อกาลครั้งหนึ่ง อาตมาได้มาเยี่ยมโยมชาญ กรศรีทิพา ขณะอยู่ที่บ้าน และกำลังป่วยอยู่ โยมพวงรัตน์ พร้อมบุตรธิดา ได้พร้อมใจกันถวายสังฆทาน เป็นการทำบุญแทนโยมชาญ กรศรีทิพา ที่ท่านป่วย โดยมีความระลึกถึงท่าน มีจิตใจรัก และมีความผูกพันต่อท่าน หวังจะให้ท่านได้หายจากความเจ็บป่วยนี้ ในฐานะที่เป็น พุทธศาสนิกชน สิ่งที่จะเป็นเครื่องบำรุงจิตใจที่สำคัญก็คือการทำบุญ การที่ได้มา ไกล่ชิดพระรัตนตรัย ได้อาศัยอานุภาพบุญกุศล และอาศัยพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ เป็นเครื่องอภิบาลรักษาในยามเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งเป็นเวลาที่สำคัญนี้ เรื่องของจิตใจก็สำคัญมาก ทั้งจิตใจของผู้ป่วย และจิตใจของญาติ ตลอดจนท่านที่มีความเคารพนับถือ ซึ่งพากันห่วงใย

การรักษานั้นก็รักษาทั้งสองอย่าง คือทั้งกายและใจ ส่วนที่เป็นโรคอย่าง แท้จริงก็คือด้านร่างกาย แต่ในเวลาทีร่างกายเป็นโรคนั้น จิตใจก็มักพลอยป่วยไปด้วย คือจิตใจอาจจะอ่อนแอลง หรือแปรปรวนไป เพราะทุกขเวทนา หรือความอ่อนแอของร่างกายนั้น จึงมีพุทธพจน์ที่ตรัสสอนไว้ให้ตั้งจิตตั้งใจว่า ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย พระพุทธเจ้าได้สอนไว้แบบนี้ เพื่อให้ส่วนหนึ่งแห่งชีวิตของเรายังคงความเข้มแข็งไว้ได้ แล้วใจก็จะช่วยร่างกายด้วย ถ้าหากว่าใจพลอยป่วยไปด้วยกับกาย ก็จะทำให้ความป่วยหรือความเจ็บนั้นทับทวีขึ้นซ้ำเติมตัวเอง แต่ถ้ากายป่วยเป็นเพียงส่วนหนึ่ง ใจไม่ป่วยไปด้วย ใจนั้นจะกลับมา

เป็นส่วนช่วยดึงไว้ ช่วยอุ้มชูค่าประดับประคองกายไว้ ยิ่งถ้ามีกำลังใจเข้มแข็งก็กลับมาช่วยให้ร่างกายนี้แข็งแรงขึ้น เราจะเห็นว่าในเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ คนไข้จะต้องการกำลังใจมาก ถ้าไม่สามารถจะมีกำลังใจด้วยตนเอง ก็ต้องอาศัยผู้อื่นมาช่วย ผู้ที่จะมาช่วยให้กำลังใจได้มาก ก็คือญาติพี่น้องคนใกล้ชิดทั้งหลาย เพราะฉะนั้นทางพระหรือทางธรรมจึงได้สอนผู้ที่ใกล้ชิดให้มาให้กำลังใจแก่ผู้เจ็บไข้ได้ป่วย

ข้อสำคัญก็คือว่า ผู้ที่เป็นญาติของท่านผู้เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น มีความรัก มีความห่วงใยต่อท่านผู้เจ็บไข้ เมื่อเป็นอย่างนี้ จิตใจของผู้ใกล้ชิดที่เป็นญาตินั้นบางทีก็พลอยป่วยไปด้วย พลอยไม่สบายไปด้วย เลยไม่สามารถจะไปให้กำลังใจแก่ท่านผู้เจ็บป่วย อันนี้ก็เป็นเรื่องที่สำคัญ จึงจะต้องมีอุบาย มีวิธีการที่จะทำให้อุบัติใจเข้มแข็ง ให้จิตใจสบาย เมื่อจิตใจของเราที่เป็นญาติเป็นผู้ที่ใกล้ชิดที่หวังดีนี้เข้มแข็งสบายดี ก็จะเป็นเครื่องช่วยให้ท่านผู้เจ็บป่วยนั้นพลอยมีความเข้มแข็งยิ่งขึ้นด้วย ในยามเช่นนี้การวางจิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญ เรื่องการรักษาทางด้านร่างกายนั้นก็เป็นการของแพทย์ที่จะพยายามจัดการแก้ไขไปตามวิชาการตามหลักของการรักษา แต่ทางด้านญาติของผู้ป่วยต้องถือด้านจิตใจนี้เป็นเรื่องสำคัญ นอกจากการที่จะคอยเอื้ออำนวยให้ความสะดวก การดูแลโดยทั่ว ๆ ไปแล้ว สิ่งที่เราควรทำก็คือ การรักษาทั้งจิตใจของตนเอง และจิตใจของผู้ป่วยให้เป็นจิตใจที่เข้มแข็ง

ในด้านจิตใจของตนเอง ก็ควรให้มีความปลอดโปร่งสบายใจ อย่างน้อยก็มีความสบายใจว่า เมื่อท่านผู้เป็นที่รักของเราป่วยไข้ เราก็ไม่ทอดทิ้งท่าน ได้เอาใจใส่ดูแลรักษาอย่างเต็มที่ เมื่อได้ทำหน้าที่ของเราอย่างเต็มที่แล้ว ก็สบายใจได้ประการหนึ่งแล้วว่า เราได้ทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด เมื่อได้ทำหน้าที่ของตนเองแล้วก็มี ความสบายใจขึ้นมา ความเข้มแข็งที่เกิดจากความสบายใจนั้นก็มาคอยช่วย คอยให้กำลังใจ ช่วยส่งเสริม ไม่ว่าท่านผู้เจ็บป่วยจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม

คนเรานั้น เรื่องจิตใจเราทราบไม่ได้ บางทีรู้ในทางประสาทสัมผัสไม่ได้ แต่มีความซึมซาบอยู่ภายใน แม้แต่คนที่ไม่รู้ตัวแล้ว ในบางระดับก็ยังมี การฝึ้นบ้าง ยังมี

ความรู้สึกที่รับรู้เล็ก ๆ น้อย ๆ บางทีเป็นความละเอียดอ่อนในทางการสัมผัสต่าง ๆ ในทางประสาท ในทางจิตใจ จึงอาจจะได้รับรัศมีแห่งความสุขสบายใจ ทำให้มีกำลังใจขึ้นมา อย่างน้อยก็ทำให้ไม่มีห่วงไม่มีกังวล ใจก็จะเข้มแข็งขึ้น ความปลอดโปร่ง ความสบายใจ จิตใจที่ผ่องใสเบิกบานนั้น เป็นสิ่งที่ดีงาม คนเรานั้นเรื่องจิตใจ เป็นสิ่งที่สำคัญ อย่างที่อาตมาได้กล่าวมาแล้ว การที่ลูก ๆ หลาน ๆ ผู้ที่ใกล้ชิดมาคอยเอาใจใส่ดูแล ถึงกับได้สละการงานอะไรต่าง ๆ มากก็เพราะจิตใจที่มีความรักกัน มีความห่วงใยกันนี้แหละ แต่ในเวลาเดียวกันนั่นเอง เพราะความรักและความห่วงใยกันนี้แหละ ก็อาจจะทำให้จิตใจของเรานี้ก็กลายเป็นจิตใจที่มีความเร่าร้อนกระวนกระวายไปได้เหมือนกัน สิ่งที่ดีนั้นบางทีก็กลายเป็นปัจจัยให้เกิดความทุกข์ อย่างที่ทางพระท่านบอกว่า ความรักทำให้เกิดความทุกข์ เพราะว่าเมื่อรักแล้วมีความผูกพัน ก็ทำให้กระทบกระเทือนเกิดขึ้นได้ง่าย ทีนี้ทำอย่างไรจะทำให้มีความรักด้วย และก็ไม่มีทุกข์ด้วย ก็ต้องเป็นความรักที่ประคับประคองทำใจอย่างถูกต้อง เมื่อทำได้ถูกต้องแล้ว ก็จะได้ส่วนที่ดี เอาแต่ส่วนที่ดีไว้ให้มีแต่ส่วนที่เป็นความดีงาม และความสุข ความรักนั้นก็จะเป็นเครื่องช่วยให้เกิดความผูกพัน แล้วก็ทำให้การเอาใจใส่ดูแลกัน แล้วทีนี้ความรักที่เราประคับประคองไว้ดี ก็จะทำให้จิตใจปลอดโปร่งผ่องใส เป็นไปในแง่ที่ทำให้เกิดกำลังในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ฉะนั้น จึงควรพิจารณาทำใจอย่างที่กำลังว่า เราได้ทำหน้าที่ของเราถูกต้องหรือไม่ สำนวนตัวเอง เมื่อทำหน้าที่ถูกต้องแล้ว ก็พึงสบายใจในขั้นที่หนึ่ง ต่อแต่นั้นก็มองในแง่ที่ว่า การที่จะไม่สบายใจหรือมีความรู้สึกทุกข์โศกอะไรนี้ ไม่สามารถช่วยท่านผู้ที่เจ็บไข้จนป่วยอยู่ได้ สิ่งที่จะช่วยได้ก็คือขวัญ หรือกำลังใจที่ดี ความปลอดโปร่งเบิกบานผ่องใส แม้แต่ในส่วนของตัวเราเอง การที่จะคิดอะไรได้ ปลอดโปร่งคล่องแคล่ว ก็ต้องมีจิตใจที่สบายสงบด้วย ถ้ามีความกระวนกระวาย เช่น ความกระสับกระส่ายทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม ก็จะทำให้คิดอะไรไม่คล่อง

และก็จะทำอะไรไม่ถูกต้องด้วย ถ้าจะทำให้ได้ผลดี ก็ต้องมีจิตใจที่สงบและเข้มแข็ง  
ปลอดโปร่ง มีความเบิกบานผ่องใส จึงจะทำให้เกิดเป็นผลดี

เพราะฉะนั้น หลักการสำคัญก็คือ ให้ส่วนที่ดีนำมาซึ่งส่วนที่ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป  
คือความรักที่มีต่อคุณพ่อที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น เป็นส่วนที่ดีอยู่แล้ว จึงควรให้เกิดความ  
เบิกบานผ่องใสของจิตใจ แล้วก็เอาจิตใจที่ดีงามนี้ มาคิดไตร่ตรองพิจารณาในการที่  
จะคิดแก้ไขสถานการณ์ ในการที่จะจัดการดูแลเอาใจใส่ ดำเนินการรักษาต่าง ๆ  
ตลอดจนทำสภาพจิตใจของตนให้เป็นจิตใจที่จะช่วยเสริมให้จิตใจของท่านผู้ป่วยได้มี  
ความสบายใจ

สมมติว่า ท่านผู้ป่วยได้ทราบถึงบุตริธิดาที่กำลังห้อมล้อมเอาใจใส่คอยห่วย  
ไยท่านอยู่ ท่านก็จะรู้สึกว่บุตริธิดารักท่าน ในเวลาเดียวกัน ถ้าบุตริธิดาทั้งหมดนั้น  
มีจิตใจที่สบาย ท่านก็จะไม่ห่วงกังวล ก็จะเป็นเครื่องช่วยให้จิตใจของท่านสบายได้  
เมื่อท่านมีจิตใจที่สบาย มีกำลังใจที่เข้มแข็ง ก็จะเป็นเครื่องช่วยในการรักษาร่างกาย  
ของท่านอีกด้วย โดยเฉพาะในตอนี้ นอกจากจะพยายามทำใจ หรือคิดพิจารณา  
ไตร่ตรองให้จิตใจเข้มแข็งแล้ว ก็ยังได้อาศัยอำนาจของบุญกุศล และพระรัตนตรัย  
ช่วยเหลืออีกด้วย กล่าวคือในขณะที่เราไม่ใช่อยู่เฉพาะตัวลำพังจิตใจผู้เดียวเท่านั้น  
แต่ยังมีอำนาจของบุญกุศลช่วยเหลือเลี้ยงด้วย

ญาติทุกคนมีความห่วงใยรักคุณโยมชาญ กรศรีทิพา และได้ทำบุญแทน  
คุณโยมชาญแล้วจึงขอให้ท่านสงฆ์อำนาจของบุญกุศลที่ได้ทำมาแล้ว และกำลังทำ  
อยู่นี้จงเป็นเครื่องช่วยเสริมกำลังใจของท่านด้วย โดยเฉพาะขอให้ทุกท่านตั้งใจรวม  
จิตใจ ขอให้อำนาจแห่งบุญนี้เป็นเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงรักษาโยมชาญ เมื่อมีการ  
ทำบุญก็จะมีหน้าที่ได้บูชาพระรัตนตรัยนั้น เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวที่ลึกซึ้งที่สุดในทางจิตใจ  
เมื่อเราเข้าถึงพระรัตนตรัยแล้ว จิตใจก็จะมี ความเข้มแข็ง มีกำลัง มีความสงบ มี  
ความร่มเย็นเกิดขึ้น ก็ขอให้ความร่มเย็นนี้เป็นบรรยากาศที่แวดล้อมหมู่ญาติทั้งหมด

พร้อมทั้งโยมชาณู ช่วยประดับประคองหล่อเลี้ยงให้ท่านหายวันหายคืนขึ้นมา โดยมี  
ความเข้มแข็งทั้งในทางกายและทางจิตใจ

ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย

รักษาใจในยามป่วยไข้

เราทั้งหลายที่เป็นพุทธศาสนิกชนนั้น นับถือพระรัตนตรัยเป็นที่เคารพบูชา  
สูงสุด พระรัตนตรัยนั้นก็คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ถ้ายึดเอา  
พระพุทธเจ้าเป็นหลัก พระพุทธเจ้าก็เป็นผู้ที่ได้ตรัสรู้ค้นพบพระธรรม เมื่อค้นพบแล้วรู้  
ความจริง ก็นำเอาธรรมนั้นมาสั่งสอนแก่ผู้อื่น ผู้ที่ปฏิบัติตามรวมกันเข้าก็เรียกว่า  
สงฆ์

พระพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบพระธรรมนั้น ก็คือค้นพบความจริงเกี่ยวกับเรื่องโลก  
และชีวิตว่าเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้านั้นทรงสนพระทัยเรื่องความสุข ความทุกข์ของ  
มนุษย์ และพระองค์ก็ใช้เวลามากมายในการค้นคว้าเรื่องนี้ เพื่อให้รู้ชัดว่า มนุษย์นั้น  
มีความสุขความทุกข์เกิดขึ้นอย่างไร ถ้ามีปัญหา คือความทุกข์เกิดขึ้นจะแก้ไข  
อย่างไร เรียกได้ว่าพระองค์เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องชีวิต เพราะฉะนั้นพระองค์จึง  
สามารถในการที่จะแก้ปัญหาชีวิตของคนเรา และเราก็นับถือพระองค์ในแง่นี้เป็น  
สำคัญ

ชีวิตของคนเรานั้น ประกอบด้วยกายกับใจ มีสองส่วนเท่านั้น กายกับใจ  
รวมเข้าเป็นชีวิตของเรา กายก็ตาม ใจก็ตาม จะต้องให้อยู่ในสภาพที่ดี ต้องรักษาไว้  
ให้มีสุขภาพดี จึงจะมีความสุข ชีวิตจึงจะดำเนินไปโดยราบรื่น แต่คนเรานั้น จะให้  
เป็นไปตามที่ปรารถนาทุกอย่างก็เป็นไปไม่ได้ ร่างกายของเรานี้ บางครั้งก็มีความเจ็บ  
ไข้ได้ป่วย ซึ่งอาจจะเป็นเพราะสาเหตุเนื่องจากการกระทบด้วยโรคภัยที่มาจาก  
ภายนอก หรือฤดูกาลผันแปรไป หรือถูกกระทบกระทั่งจากวัตถุสิ่งของที่แข็งกระด้าง

แม้แต่หนามตำทำให้เกิดความเจ็บปวดขึ้น หรือว่าร่างกายนั้นอยู่ไปนาน ๆ เข้า ก็ทรุดโทรมไปตามกาลเวลา ร่างกายก็เจ็บไข้ได้ป่วย อันเป็นไปตามธรรมดาเรียกว่าเป็นลักษณะของสังขาร คือสิ่งที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง ซึ่งไม่มีอยู่โดยตัวของมันเอง แต่อาศัยสิ่งหลาย ๆ อย่างมาประชุมกันเข้า มารวมตัวกันเข้า ร่างกายของเรานี้ก็เกิดจากปัจจัยหลายอย่างมาประกอบกันเข้า ภาษาเก่า ๆ เราเรียกว่า เกิดจากธาตุดิน – น้ำ – ไฟ – ลม มาประชุมกัน ธาตุเหล่านี้แต่ละอย่างก็เปลี่ยนแปลงไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ต่างก็ผันแปรไป เมื่อแต่ละอย่างผันแปรไป ก็เป็นธรรมดาที่ว่า จะเกิดการแปรปรวนขึ้นแก่ร่างกายที่เป็นของส่วนรวมนั้น ซึ่งเป็นที่ประชุมของธาตุทั้งหมด ร่างกายแปรปรวนไปก็เกิดการป่วยไข้ไม่สบายนี้ก็เป็นด้านหนึ่ง

ที่นี้ร่างกายนั้นก็ไม่ได้อยู่ลำพัง ต้องอยู่รวมกันกับจิตใจ จึงจะเกิดเป็นชีวิตจิตใจนั้นก็เช่นเดียวกัน ก็มีความเปลี่ยนแปลงไปต่าง ๆ จิตใจเปลี่ยนแปลงไป มีความคิดนึกต่าง ๆ นานา บางครั้งเกิดกิเลสขึ้นมา เช่น มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจก็แปรปรวนไปตามกิเลสเหล่านั้น ยามโลภ ก็อยากจะได้โน่นได้นี้ ยามมีโทสะเกิดขึ้น ก็โกรธแค้นขุ่นเคืองใจหงุดหงิดกระທบกระທต่าง ๆ ยามโมหะเกิดขึ้น ก็มีความลุ่มหลง มีความมัวเมาด้วยประการต่าง ๆ หรือในทางตรงข้าม เวลาเกิดกุศลธรรม เกิดความดีงาม จิตใจเป็นบุญขึ้นมา ก็คิดนึกเรื่องดี ๆ จิตใจก็ตั้งงาม จิตใจก็ผ่องใสเบิกบานสดชื่นเรียกว่ามีความสุข ในเวลานั้นก็จะมีคุณธรรม เช่น มีความเมตตา มีความกรุณาต่อคนอื่น ๆ หรือว่ามีศรัทธา เช่นมีศรัทธาในพระรัตนตรัย ศรัทธาในพระศาสนา ศรัทธาในบุญในกุศล เป็นต้น จิตใจก็เปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปได้ต่าง ๆ แต่ที่สัมพันธ์กันระหว่างกายกับใจก็คือว่า เมื่อกายเจ็บไข้ได้ป่วย ก็มักจะรบกวนทำให้จิตใจพลอยไม่สบายไปด้วย เพราะว่าร่างกายเจ็บปวดจิตใจก็มีความทุกข์ หรือว่า ร่างกายนั้นไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา เช่นร่างกายที่อ่อนแอ เป็นต้น จิตใจกับหงุดหงิด เพราะไม่ได้ตั้งใจ อันนี้เรียกว่า จิตใจกับร่างกายนั้นอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยไม่สบายไปด้วย

หรือเมื่อจิตใจไม่สบายมีความทุกข์ มีความหวาดระแวง มีความกลัว มีความกังวลใจ มีห่วงหน้าพะวงหลังต่าง ๆ มีความไม่สมปรารถนา ผิดหวัง ท้อแท้ใจต่าง ๆ ก็ทำให้แสดงออกมาทางร่างกาย เช่นว่า หน้าตาไม่สดชื่น ผิวพรรณไม่ผ่องใส ยิ้มแย้มไม่ออก ตลอดจนกระทั่งว่าเบื่อหน่ายอาหาร เป็นต้น ไม่มีเรี่ยวแรงไม่มีกำลัง เพราะว่าใจไม่มีกำลัง เมื่อไม่มีกำลังใจแล้ว ร่างกายก็พลอยไม่มีกำลัง อ่อนแรง อ่อนกำลังไปด้วย อันนี้ก็เป็นเรื่องของกายกับใจที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน

ในบางคราวนั้นร่างกายก็เจ็บปวด ซึ่งเป็นเหตุการณ์สำคัญที่ว่า เวลานั้นอาจจะทำให้จิตใจนี้พลอยไม่สบายไปด้วย ซึ่งทางภาษาของท่านบอกว่า ถ้าหากว่ากายไม่สบายเจ็บไข้แล้ว จิตใจไม่สบายไปด้วย ก็เรียกว่ากายป่วย ทำให้ใจป่วยไปด้วย จะทำอย่างไรเมื่อร่างกายเจ็บป่วย แล้วจิตใจจะไม่แปรปรวนไปตามพระพุทธเจ้าท่านได้ทรงค้นคว้าเรื่องของชีวิตไว้มากมาย และหาทางที่จะช่วยให้คนทั้งหลายมีความสุข พระองค์เคยตรัสสอนว่า ให้ทำในใจ ตั้งใจไว้ว่า ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย การตั้งใจอย่างนี้เรียกว่า “มีสติ” ทำให้จิตใจไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนในทางร่างกายนั้น เมื่อมีสติอยู่ ก็รักษาใจไว้ได้

การรักษาใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ในยามเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ กายเป็นหน้าที่ของแพทย์ แพทย์ก็รักษาไป เราก็ปล่อยให้แพทย์ทำหน้าที่รักษากาย แต่ใจนั้นเป็นของเราเอง เราจะต้องรักษาใจของตนเอง เพราะฉะนั้นก็แบ่งหน้าที่กัน ตอนนี้ก็เท่ากับปลงใจบอกว่า เออละ! ร่างกายของเรามันป่วยไปแล้ว ก็เป็นเรื่องของหมอ เป็นเรื่องของนายแพทย์ นายแพทย์รักษาไป เราได้แต่ร่วมมือไม่ต้องเราร้อนกังวล เราจะรักษาแต่ใจของเราไว้ รักษาใจตามคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่างที่พระองค์ตรัสไว้ซึ่งได้ยกมาอ้างเมื่อกี้ ให้ตั้งใจว่า ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย ถ้ายึดไว้แบบนี้ สติอยู่ ก็ทำให้จิตใจนั้นไม่พลอยหงุดหงิด ไม่พลอยถอดแอด ไม่พลอยแปรปรวนไปตามอาการทางร่างกาย จริงอยู่ก็เป็นธรรมดาที่ว่า

ทุกขเวทนาความเจ็บปวดต่าง ๆ ความอ่อนแรงอ่อนกำลังนั้นย่อมมีผลต่อจิตใจ แต่  
ถ้ารักษาจิตใจไว้ดีแล้ว ความเจ็บป่วยนั้นก็มิต่างน้อย พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้เสมอว่า  
ให้รักษาใจของตนเอง การที่จะรักษาใจนั้นรักษาด้วยอะไร ก็รักษาด้วยสติ คือมีสติ  
กำหนด อย่างน้อยดังที่กล่าวมาแล้ว ถ้ามีสติเอาใจยึดไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า  
ถึงกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วย เพียงแค่นี้ก็ทำให้ใจหยุดยั้ง มีหลัก มี  
ที่ยึด แล้วจิตใจก็สบายขึ้น อาจจะนำมาเป็นคำภาวนาก็ได้ คือภาวนาไว้ในใจ  
ตลอดเวลาบอกว่า กายป่วย ใจไม่ป่วย ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย ทำนองนี้  
ภาวนายึดไว้ บอกตัวเองอยู่เสมอ ใจก็จะไม่เลื่อนลอยแว้งคว้างไป

การรักษาใจด้วยสตินั้น ก็คือว่า เอาจิตของเราไปผูกมัดไว้กับสิ่งหนึ่งที่นิ่งาม  
ที่ไม่มีการปรุงแต่ง จิตของเรานี้ชอบปรุงแต่ง เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็ปรุงแต่ง  
ไปตามความไม่สบายนั้น ทำให้มีความไม่สบายมากขึ้น หรือว่าจิตใจไปห้วงกังวล  
ภายนอก ห่วงกังวลเรื่องทางด้านครอบครัว ลูกหลาน ห่วงกังวลเรื่องข้าวของ  
ทรัพย์สินอะไรต่าง ๆ ท่านเรียกว่าเป็นสิ่งนอกกาย ไม่ใช่ตัวของเรา โดยเฉพาะ  
ลูกหลานนั้นก็มีส่วนฐานะของตนเอง ก็อยู่สบายกันแล้ว ตอนนี้อยู่ ๆ เหล่านี้  
มีหน้าที่ที่จะมาเอาใจใส่ดูแลผู้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ใช่หน้าที่ของผู้เจ็บป่วยที่จะไปห้วง  
กังวลต่อผู้ที่ยังมีร่างกายแข็งแรงดี ท่านเหล่านั้นสามารถรับผิดชอบตนเอง หรือ  
ช่วยเหลือตนเองได้คืออยู่แล้ว จึงไม่ต้องเป็นห่วงเป็นกังวล ตัวเองก็ไม่ต้องเป็นห่วง  
เช่นเดียวกัน เพราะถ้ารักษาใจไว้ได้อย่างเดียวแล้ว ก็เป็นการรักษาแก่นของชีวิตไว้ได้  
เพราะว่าชีวิตของเรานั้น ก็เป็นดังที่ได้กล่าวว่า มีกายกับใจสองอย่าง โบราณกล่าว  
ไว้ว่า ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว กายนั้นรับใช้ใจ ใจเป็นแก่นของชีวิต ถ้ารักษาใจไว้  
ได้แล้ว ก็นับว่าเป็นการรักษาส่วนประเสริฐของชีวิตไว้ได้ เพราะฉะนั้นตอนนี้ก็รักษา  
แต่ใจของตนเองอย่างเดียว ถ้ารักษาใจได้แล้วก็ชื่อว่า รักษาแก่นของชีวิตไว้ได้ และ  
ดังที่กล่าวมาในตอนี้ ก็ต้องปลงใจได้ว่า กายนั้นเป็นเรื่องของแพทย์ เพราะฉะนั้น  
ไม่ต้องไปกังวลเรื่องกาย มาพิจารณาแต่รักษาจิตไว้

วิธีรักษาจิตนั้น ก็รักษาด้วยสติดังกล่าวมา ท่านเปรียบว่า สตินั้นเป็นเหมือนเชือก จะรักษาจิตไว้ให้อยู่กับที่ได้ ก็เอาเชือกผูกใจไว้ ใจนั้นมันดิ้นรน ชอบปรุ้งแต่ง คิดวุ่นวายฟุ้งซ่านไปกับอารมณ์ต่าง ๆ เหมือนกับลิง ลิงที่อยู่ไม่สุข กระโดดไปตามกิ่งไม้ จากต้นไม้ขึ้นไปต้นไม้โน้นเรื่อยไป พระพุทธเจ้าก็เลยสอนว่า ให้จับลิงคือจิตนี้ เอาเชือกผูกไว้กับหลัก หลักคืออะไร หลักก็คือสิ่งที่ตั้งงาม ที่ไม่มีอะไรปรุ้งแต่ง นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นต้น เมื่อใจไปผูกไว้กับสิ่งนั้นแล้ว จิตก็อยู่กับที่ ก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เลื่อนลอย ไม่สับสนวุ่นวาย ถ้าจิตไม่ปรุ้งแต่งแล้ว ก็จะหมดปัญหาไปวิธีการรักษาใจที่จะไม่ให้ปรุ้งแต่ง ก็คืออยู่กับอารมณ์ที่ตั้งงาม อยู่กับสิ่งที่ใจยึดถืออย่างที่ท่านได้กล่าวมา แม้แต่เอาคำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับเรื่องการเจ็บไข้ได้ป่วยมาภาวนาว่า ถึงกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย หรือจะภาวนาสั้น ๆ บอกว่า เจ็บไข้แต่กาย แต่ใจไม่เจ็บไข้ด้วย ป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย ภาวนาแบบนี้จิตก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีการปรุ้งแต่ง เมื่อไม่มีการปรุ้งแต่ง จิตก็ไม่ติดขัด ไม่ถูกบีบ จิตไม่ถูกบีบคั้นก็ไม่มีความทุกข์ จะมีความปลอดโปร่งผ่องใส ไม่ถูกครอบงำด้วยทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้น

นอกจากว่า จะผูกไว้กับสิ่งที่ตั้งงามหรือคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างที่กล่าวมาแล้ว ก็คือการที่ทำให้จิตนั้นไม่มีกังวลกับสิ่งต่าง ๆ ไม่ปล่อยใจให้ล่องลอยไปกับความคิดนึกทั้งหลาย หรือความห่วงกังวลในภายนอก รักษาใจให้อยู่ภายใน ถ้าไม่รักษาใจไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือคำภาวนาอย่างที่ว่าเมื่อกี้ ก็อาจจะเอาคำภาวนาอื่น ๆ มาว่า เช่นเอาคำว่า ‘พุทโธ’ มา คำว่า ‘พุทโธ’ นี้ เป็นคำตั้งงาม เป็นพระนามหรือชื่อของพระพุทธเจ้า เมื่อเอามาเป็นอารมณ์สำหรับให้จิตใจยึดเหนี่ยวแล้ว จิตใจก็จะได้ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป แล้วจิตใจนี้ก็จะ เป็นจิตใจที่ตั้งงามผ่องใส เพราะว่า พระนามของพระพุทธเจ้านั้นเป็นพระนามของผู้บริสุทธิ์ เป็นพระนามที่แสดงถึงปัญญา ความรู้ ความเข้าใจ ความตื่น และความเบิกบาน คำว่า “พุทโธ” นั้น แปลว่า รู้ ตื่น เบิกบาน พระพุทธเจ้านั้นทรงรู้ความจริงของสิ่งทั้งหลาย รู้สังขาร

รู้โลกและชีวิตนี้ตามความเป็นจริง มีปัญญาที่แก้ทุกข์ให้กับคนทั้งหลาย เมื่อรู้แล้ว พระองค์ก็ตื่น ตื่นจากความหลับไหลต่าง ๆ ไม่มีความลุ่มหลงมัวเมายึดติดในสิ่งทั้งหลาย เมื่อตื่นขึ้นมาแล้ว ไม่มีความลุ่มหลงมัวเมา ก็มีแต่ความเบิกบาน เมื่อเบิกบานก็มีความสุข จิตใจปลอดโปร่งในความสุข จึงเป็นแบบอย่างให้แก่เราทั้งหลาย ว่าเราทั้งหลายจะต้องมีความรู้ เข้าใจสังขารตามความเป็นจริง จะต้องมีความตื่น ไม่หลงไหลในสิ่งต่าง ๆ ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย แล้วก็มีคามเบิกบานใจ ปลอดโปร่งใจ เอาอันนี้ไว้เป็นคติเตือนใจ แล้วต่อจากนั้น ก็ภาวนาคำว่า “พุทโธ” ว่า ‘พุท’ แล้วก็ว่า ‘โธ’ ถ้ากำหนดลมหายใจได้ก็สามารถที่จะว่ากำกับลงไปกับลมหายใจ เวลาหายใจเข้าก็ว่า ‘พุท’ เวลาหายใจออกก็ว่า ‘โธ’ หรือไม่กำกับอยู่กับลมหายใจก็ว่าไปเรื่อย ๆ นึกในใจว่า ‘พุทโธ’ เป็นจังหวะ ๆ ไป เมื่อจิตผูกรวมอยู่ในคำว่า ‘พุทโธ’ ก็ไม่ฟุ้งซ่านและไม่มีการปรุงแต่ง เมื่อไม่ฟุ้งซ่านปรุงแต่ง จิตก็อยู่เป็นหลัก เมื่อจิตอยู่เป็นหลักก็ความสงบมั่นคง แน่วแน่ ก็ไม่เป็นที่เศร้าหมอง แต่จะมีความเบิกบาน จะมีความผ่องใส ก็มีความสุข แล้วอย่างนี้ก็จะถือได้ว่า เป็นการปฏิบัติตามหลักที่ว่า จิตใจไม่ป่วย นี่ก็เป็นวิธีการต่าง ๆ ในการที่จะรักษาจิตใจ

อาตมากล่าวไว้นี้ ก็เป็นตัวอย่างเรื่องหนึ่ง ในการที่จะรักษาจิตด้วยสติ โดยเอาสติเป็นเชือกผูกจิตไว้กับอารมณ์ เช่นคำว่า ‘พุทโธ’ เป็นต้น จิตใจจะได้มีหลัก ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย มีความสงบเบิกบานผ่องใส ดังที่กล่าวมา อาตมาขอส่งเสริม กำลังใจให้โยมได้มีจิตใจที่สงบ มีจิตใจที่แน่วแน่ผูกรวมอยู่กับคำว่า ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย หรือผูกพันกำหนดแน่วแน่อยู่กับคำภาวนาว่า ‘พุทโธ’ แล้วก็ให้มีจิตใจเบิกบานผ่องใสอยู่ตลอดเวลา

วันนี้อาตมาก็เอาใจช่วย ขอให้โยมมีความเบิกบานผ่องใสตลอดกาลทุกเวลา เทอญ.

