

# รักษาใจยามป่วยไข้

ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย

ธรรมกถาสำหรับญาติของผู้ป่วย

พระพรหมคุณาภรณ์ ( ป.อ. ปยุตฺโต )

# รักษาใจยามป่วยไข้

© พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

ISBN 974-7891-13-1

พิมพ์ครั้งที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๒

๑๐,๐๐๐ เล่ม

- คณะผู้มีจิตศรัทธา พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

พิมพ์ที่

# อนุโมทนา

คณะผู้มีจิตศรัทธา ได้แจ้งฉันทเจตนาขอพิมพ์หนังสือ  
รักษาใจยามป่วยไข้ ของพระเดชพระคุณพระพรหมคุณาภรณ์  
(ป. อ. ปยุตฺโต) เพื่อแจกมอบเป็นธรรมทานแก่ญาติมิตร และ  
ผู้สนใจทั่วไป

การพิมพ์หนังสือแจกเป็นธรรมทานนั้น นับว่าเป็นการ  
ให้อย่างสูงสุด ที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่า เป็นทานอันเลิศ  
ชนะทานทั้งปวง เป็นการแสดงน้ำใจปรารถนาดีอย่างแท้จริงแก่  
ประชาชน ด้วยการมอบให้ซึ่งแสงสว่างแห่งปัญญาและทรัพย์  
อันล้ำค่าคือธรรม ที่จะเป็นหลักนำประเทศชาติให้พัฒนาไปใน  
วิถีทางที่ถูกต้อง และเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขที่แท้และยั่งยืนแก่  
ชีวิตและสังคม

ขออนุโมทนาธรรมทานบุญกิริยาที่ คณะผู้มีจิตศรัทธา  
ในวาระนี้ ขอกุศลจริยาที่ได้บำเพ็ญ จงเป็นปัจจัยอำนวย  
จตุรพิธพรแก่ท่านผู้ประกอบจาธรรม และนำมาซึ่งความเกษม  
ศานต์สถาพรแห่ง สังคมประเทศไทยยั่งยืนนานสืบไป

วัดญาณเวศกวัน

๑ มิถุนายน ๒๕๕๒

# สารบัญ

**ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย**

**รักษาใจยามป่วยไข้**

๑

**ธรรมกถาสำหรับญาติของผู้ป่วย**

๑๗

# ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย รักษาใจยามป่วยไข้\*

เราทั้งหลายที่เป็นพุทธศาสนิกชนนั้น นับถือพระรัตนตรัยเป็นที่เคารพบูชาสูงสุด พระรัตนตรัยนั้น ก็คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ถ้ายึดเอาพระพุทธเจ้าเป็นหลัก พระพุทธเจ้าก็เป็นผู้ที่ได้ตรัสรู้ค้นพบพระธรรม เมื่อค้นพบแล้วรู้ความจริงก็นำเอาธรรมนั้นมาสั่งสอนแก่ผู้อื่น ผู้ที่ปฏิบัติตามรวมกันเข้าก็เรียกว่าเป็นสงฆ์

---

\* บันทึกเสียงสำหรับคุณโยมยี่น จันทรสกุล ในวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๓๑  
เวลา ๒๐.๐๐ น.

พระพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบพระธรรมนั้น ก็คือ ค้นพบความจริงเกี่ยวกับเรื่องโลกและชีวิตว่าเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้านั้นทรงสนพระทัยเรื่องความสุข ความทุกข์ของมนุษย์ และพระองค์ก็ใช้เวลามากมาย ในการค้นคว้าเรื่องนี้ เพื่อให้รู้ชัดว่า มนุษย์นั้นมีความสุขความทุกข์เกิดขึ้นอย่างไร ถ้ามีปัญหาคือ ความทุกข์เกิดขึ้น จะแก้ไขอย่างไร เรียกได้ว่า พระองค์เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องชีวิต เพราะฉะนั้น พระองค์จึงสามารถในการที่จะแก้ปัญหาชีวิตของคนเรา และเราก็นับถือพระองค์ในแง่นี้เป็นสำคัญ

ชีวิตของคนเรานั้น ประกอบด้วย *กาย* กับ *ใจ* มีสองส่วนเท่านั้น กายกับใจรวมเข้าเป็นชีวิตของเรา กายก็ตาม ใจก็ตาม จะต้องให้อยู่ในสภาพที่ดี ต้องรักษาไว้ให้มีสุขภาพดี จึงจะมีความสุข ชีวิตจึงจะดำเนินไปโดยราบรื่น

แต่คนเรานั้น จะให้เป็นไปตามที่ปรารถนาทุก  
อย่าง ก็เป็นไปได้ ร่างกายของเรานี้บางครั้งก็มึ  
ความเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งอาจจะเป็นเพราะสาเหตุ  
เนื่องจากการกระทบด้วยโรคภัยที่มาจากภายนอก  
หรือฤดูกาลผันแปรไป หรือถูกกระทบกระทั่งจาก  
วัตถุสิ่งของที่แข็งกระด้าง แม้แต่หนามตำทำให้เกิด  
ความเจ็บปวดขึ้น หรือว่าร่างกายนั้นอยู่ไปนานๆ เข้า  
ก็ทรุดโทรมไปตามกาลเวลา ร่างกายก็เจ็บไข้ได้ป่วย  
อันเป็นไปตามธรรมดา เรียกว่าเป็นลักษณะของ  
สังขาร คือ สิ่งที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง ซึ่งไม่มีอยู่  
โดยตัวของมันเอง แต่อาศัยสิ่งหลายๆ อย่างมา  
ประชุมกันเข้า มารวมตัวกันเข้า

ร่างกายของเรานี้เกิดจากปัจจัยหลายอย่าง  
มาประกอบกันเข้า ภาษาเก่าๆ เราเรียกว่า เกิดจาก  
ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมกัน ธาตุเหล่านี้แต่ละ

อย่างก็เปลี่ยนแปลงไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ต่างก็ผันแปรไป เมื่อแต่ละอย่างผันแปรไป ก็เป็นธรรมดาที่ว่า จะเกิดการแปรปรวนขึ้นแก่ร่างกายที่เป็นของส่วนรวมนั้น ซึ่งเป็นที่ประชุมของธาตุทั้งหมด ร่างกายแปรปรวนไปก็เกิดการป่วยไข้ไม่สบาย นี้ก็เป็นด้านหนึ่ง

ที่นี้ ร่างกายนั้นก็ไม่ได้อยู่ลำพัง ต้องอยู่ร่วมกันกับจิตใจ จึงจะเกิดเป็นชีวิต จิตใจนั้นก็เช่นเดียวกัน ก็มีความเปลี่ยนแปลงไปต่างๆ จิตใจเปลี่ยนแปลงไป มีความคิดนึกต่างๆ นานา บางครั้งเกิดกิเลสขึ้นมา เช่น มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจก็แปรปรวนไปตามกิเลสเหล่านั้น ยามโลภ ก็อยากจะได้โน่นได้นี้ ยามมีโทสะเกิดขึ้น ก็โกรธแค้นขุ่นเคืองใจหงุดหงิดกระทบกระทั่งต่างๆ ยามโมหะเกิดขึ้น ก็มีความลุ่มหลง มีความมัวเมาด้วยประการต่างๆ

ในทางตรงข้าม เวลาเกิดกุศลธรรม เกิดความ  
ดีงาม จิตใจเป็นบุญขึ้นมา ก็คิดนึกเรื่องดีๆ จิตใจก็  
งดงาม จิตใจก็ผ่องใส เบิกบาน สดชื่น เรียกว่ามี  
ความสุข ในเวลานั้นก็จะมีคุณธรรมเช่น มีความ  
เมตตา มีความกรุณาต่อคนอื่นๆ หรือมีศรัทธา เช่น  
มีศรัทธาในพระรัตนตรัย ศรัทธาในพระศาสนา  
ศรัทธาในบุญในกุศลเป็นต้น จิตใจก็เปลี่ยนแปลง  
แปรปรวนไปได้ต่างๆ

แต่ที่สัมพันธ์กันระหว่างกายกับใจ ก็คือว่า  
เมื่อกายเจ็บไข้ได้ป่วย ก็มักจะรบกวนทำให้จิตใจ  
พลอยไม่สบายไปด้วย เพราะว่าร่างกายเจ็บปวด  
จิตใจก็มีความทุกข์ หรือว่าร่างกายนั้นไม่อยู่ใน  
อำนาจบังคับบัญชา เช่นร่างกายที่อ่อนแอเป็นต้น  
จิตใจก็หงุดหงิด เพราะไม่ได้ตั้งใจ อันนี้เรียกว่า  
จิตใจกับร่างกายนั้นอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อร่างกาย

ไม่สบาย จิตใจก็พลอยไม่สบายไปด้วย

อีกด้านหนึ่ง เมื่อจิตใจไม่สบายมีความทุกข์ มีความหวาดระแวง มีความกลัว มีความกังวลใจ มีห่วงหน้าพะวงหลังต่างๆ มีความไม่สมปรารถนา ผิดหวัง ท้อแท้ใจต่างๆ ก็ทำให้แสดงออกมาทางร่างกาย เช่น หน้าตาไม่สดชื่น ผิวพรรณไม่ผ่องใส ยิ้มไม่ออก ตลอดจนกระทั่งว่า เบื่อหน่ายอาหารเป็นต้น ไม่มีเรี่ยวแรง ไม่มีกำลัง เพราะว่าใจไม่มีกำลัง เมื่อไม่มีกำลังใจแล้ว ร่างกายก็พลอยไม่มีกำลัง อ่อนแรง อ่อนกำลังไปด้วย อันนี้ก็เป็นเรื่องของกายกับใจที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน

ในบางคราวนั้น ร่างกายก็เจ็บปวด ซึ่งเป็นเหตุการณ์สำคัญที่ว่า เวลานั้นความเจ็บปวดของร่างกายอาจจะทำให้จิตใจนี้พลอยไม่สบายไปด้วย ซึ่งทางภาษาพระท่านบอกว่า ถ้ากายไม่สบาย เจ็บ

ไข้แล้ว จิตใจไม่สบายไปด้วย ก็เรียกว่ากายป่วย ทำให้ใจป่วยไปด้วย

จะทำอย่างไรเมื่อร่างกายเจ็บป่วยแล้วจิตใจจะไม่แปรปรวนไปตาม พระพุทธเจ้าท่านได้ทรงค้นคว้าเรื่องของชีวิตไว้มากมาย แล้วหาทางที่จะช่วยให้คนทั้งหลายมีความสุข พระองค์เคยพบ ท่านที่ร่างกายไม่สบาย เจ็บไข้ได้ป่วย พระองค์เคยตรัสสอนว่า ให้ทำในใจ ตั้งใจไว้ว่า **“ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย”** การตั้งใจอย่างนี้ เรียกว่า มีสติ ทำให้จิตใจไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนในทางร่างกายนั้น เมื่อมีสติอยู่ก็รักษาใจไว้ได้

การรักษาใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ในยามเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ กายเป็นหน้าที่ของแพทย์ แพทย์ก็รักษาไป เราก็ปล่อยให้แพทย์ทำหน้าที่รักษากาย แต่ใจนั้น

เป็นของเราเอง เราจะต้องรักษาใจของตนเอง เพราะฉะนั้น ก็แบ่งหน้าที่กัน ตอนนี ก็เท่ากับปลงใจ บอกว่า “เออละ ร่างกายของเรามันป่วยไปแล้ว ก็เป็นเรื่องของหมอ เป็นเรื่องของนายแพทย์ นายแพทย์รักษาไป เราได้แต่ร่วมมือ ไม่ต้องเร้าร้อนกังวล เราจะรักษาแต่ใจของเราไว้”

รักษาใจไว้ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่างที่พระองค์ตรัสไว้ ซึ่งได้ยกมาอ้างเมื่อกี้ ให้ตั้งใจว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย”

ถ้ายึดไว้แบบนี้ สติอยู่ ก็ทำให้จิตใจนั้นไม่พลอยหงุดหงิด ไม่พลอยออกแอด ไม่พลอยแปรปรวนไปตามอาการทางร่างกาย

จริงอยู่ ก็เป็นธรรมดาที่ว่า ทุกขเวทนา ความเจ็บปวดต่างๆ ความอ่อนแรงอ่อนกำลังของร่างกาย

นั้นย่อมมีผลต่อจิตใจ แต่ถ้ารักษาจิตใจไว้ดีแล้ว ความเจ็บปวดนั้นก็มิแต่น้อย พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้เสมอว่า ให้รักษาใจของตนเอง

การที่จะรักษาใจนั้น รักษาด้วยอะไร ก็รักษาด้วยสติ คือมีสติกำหนด อย่างน้อยดังที่กล่าวมาแล้ว ถ้ามีสติเอาใจยึดไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า ถึงกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วย เพียงแค่นี้ก็ทำให้ใจหยุดยั้ง มีหลักมียึด แล้วจิตใจก็สบายขึ้น อาจจะนำมาเป็นคำภาวนาก็ได้ คือภาวนาไว้ใจตลอดเวลาบอกว่า กายป่วย ใจไม่ป่วย ถึง *กายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย* ทำนองนี้ ภาวนายึดไว้บอกตัวเองอยู่เสมอ ใจก็จะไม่เลื่อนลอยแว้งคว้างไป

การรักษาใจด้วยสตินั้น ก็คือว่า เอาจิตของเราไปผูกมัดไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ติงาม ที่ไม่มีการปรุงแต่ง จิตของเราชอบปรุงแต่ง เมื่อร่างกายไม่

สบาย จิตใจก็ปรุ้งแตงไปตามความไม่สบายนั้น ทำให้มีความไม่สบายมากขึ้น หรือว่าจิตใจไปห่วงกังวลภายนอก ห่วงกังวลเรื่องทางด้านครอบครัว ห่วงลูกหลาน ห่วงกังวลเรื่องข้าวของทรัพย์สินอะไรต่างๆ ที่ท่านเรียกว่าเป็นของนอกกาย ไม่ใช่ตัวของเรา

โดยเฉพาะลูกหลานนั้นก็ยังมีหลักมีฐานของตนเอง ก็อยู่สบายกันแล้ว ตอนนี้อยู่ลูกหลานเหล่านั้นมีหน้าที่ที่จะมาเอาใจใส่ดูแลผู้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ใช่หน้าที่ของผู้เจ็บป่วยที่จะไปห่วงกังวลต่อผู้ที่ยังมีร่างกายแข็งแรงดี ท่านเหล่านั้นสามารถรับผิดชอบตนเอง หรือช่วยเหลือกันเองได้ดีอยู่แล้ว จึงไม่ต้องเป็นห่วงเป็นกังวล

ตัวเองก็ไม่ต้องเป็นห่วงเช่นเดียวกัน เพราะถ้ารักษาใจไว้ได้อย่างเดียวแล้ว ก็เป็นการรักษาแก่นของชีวิตไว้ได้ เพราะว่าชีวิตของเรานั้นก็เป็นดังที่ได้

กล่าวว่า มีกายกับใจสองอย่าง โบราณกล่าวไว้ว่า ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว กายนั้นรับใช้ใจ ใจเป็นแกนของชีวิต ถ้ารักษาใจไว้ได้แล้วก็นับว่าเป็นการรักษาส่วนประเสริฐของชีวิตไว้ได้

เพราะฉะนั้น ตอนนี้ก็รักษาแต่ใจของตนเอง อย่างเดียว ถ้ารักษาใจได้แล้วก็ชื่อว่ารักษาแกนของชีวิตไว้ได้ และดังที่กล่าวมาในตอนี้ ก็ต้องปลงใจได้ว่ากายนั้นเป็นเรื่องของแพทย์ เพราะฉะนั้น ไม่ต้องไปกังวลเรื่องกาย มาพิจารณาแต่รักษาจิตไว้

วิธีรักษาจิตนั้น ก็รักษาด้วยสติ ดังกล่าวมา ท่านเปรียบว่า สตินั้นเป็นเหมือนเชือก จะรักษาจิตไว้ให้อยู่กับที่ได้ ก็เอาเชือกนั้นผูกใจไว้ ใจนั้นมันดิ้นรน ชอบปรุงแต่ง คิดวุ่นวายฟุ้งซ่านไปกับอารมณ์ต่างๆ เหมือนกับลิง ลิงที่อยู่ไม่สุข กระโดดไปตามกิ่งไม้ จากต้นไม้ไปต้นไม้โน้นเรื่อยไป พระพุทธเจ้าก็เลย

สอนว่า ให้จับลึงคือจิตนี้ เอาเชือกผูกไว้กับหลัก

หลักคืออะไร หลักก็คือสิ่งที่ตั้งงาม ที่ไม่มีการ  
ปรุ่่งแต่่ง หรือถ้าปรุ่่งแต่่ง ก็ให้เป็นการปรุ่่งแต่่ง  
แต่ในทางที่ดี เช่น เรื่องหลักธรรมคำสอนของ  
พระพุทธเจ้า เรื่องบุญกุศล เป็นต้น เมื่อใจไปผูกไว้  
กับลึงนั้นแล้ว จิตก็อยู่กับที่ ก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เลื่อน  
ลอย ไม่ลั้บสนวนวุ่นวาย ถ้าจิตไม่ปรุ่่งแต่่งเหลวไหล  
แล้ว ก็จะหมดปัญหาไป

วิธีการรักษาใจที่จะไม่ให้ปรุ่่งแต่่ง ก็คือ อยู่กับ  
อารมณ์ที่ตั้งงาม อยู่กับสิ่งที่ใจยึดถือ อย่างที่อาตมา  
ได้กล่าวมา แม้แต่เอาคำสอนของพระพุทธเจ้า  
เกี่ยวกับเรื่องการเจ็บไข้ได้ป่วยมาภาวนาว่า ถึงกาย  
ของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย หรือ  
จะภาวนาลั้่นๆ บอกว่า เจ็บไข้แต่กาย แต่ใจไม่เจ็บ  
ไข้ด้วย ป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย ภาวนาแค่นี้ จิตก็ไม่

ฟุ้งซ่าน ไม่มีการปรุงแต่ง

เมื่อไม่มีการปรุงแต่ง จิตก็ไม่ติดขัด ไม่ถูกบีบ  
จิตไม่ถูกบีบคั้น ก็ไม่มีความทุกข์ จะมีความปลอด  
โปร่งผ่องใส ไม่ถูกครอบงำด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น

นอกจากผูกจิตไว้กับสิ่งที่ดิ่งงาม หรือคำสอน  
ของพระพุทธเจ้าอย่างทีกล่าวนมาแล้ว ก็คือการที่ว่า  
ให้จิตนั้นไม่มีกังวลกับสิ่งต่างๆ ไม่ปล่อยใจให้  
ล่องลอยไปกับความคิดนึกทั้งหลาย หรือความห่วง  
กังวลภายนอก รักษาใจให้อยู่ภายใน ถ้าไม่รักษาใจ  
ไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือคำภาวนาอย่าง  
ที่ว่าเมื่อกี้ ก็อาจจะเอาคำภาวนาอื่นๆ มาว่า เช่น  
เอาคำว่า พุทโธ มา

คำว่า “พุทโธ” นี้ เป็นคำดิ่งงาม เป็นพระนาม  
หรือชื่อของพระพุทธเจ้า เมื่อเอามาเป็นอารมณ์  
สำหรับให้จิตใจยึดเหนี่ยวแล้วจิตใจก็จะได้ไม่ฟุ้งซ่าน

เลื่อนลอยไป แล้วจิตใจนี้ก็จะเป็จิตใจที่ติงามผ่องใส เพราะว่พระนามของพระพุทธเจ้านั้น เป็พระนามของผู้บริสุทธิ์ เป็พระนามที่แสดงถึงปัญญา ความรู้ ความเข้าใจ ความตื่น และความเบิกบาน

คำว่ “พุทธโธ” นั้น แปลว่ รู้ ตื่น เบิกบาน พระพุทธเจ้านั้นทรงรู้ความจริงของสิ่งทั้งหลาย รู้สังขาร รู้โลกและชีวิตนี้ตามความเป็นจริง มีปัญญาที่จะแก้ทุกขให้แกื่กับคนทั้งหลาย เมื่อรู้แล้วพระองค์ก็ตื่น ตื่นจากความหลับไหลต่างๆ ไม่มีความลุ่มหลงมัวเมายึดติด ในสิ่งทั้งหลาย เมื่อตื่นขึ้นมาแล้วไม่มีความลุ่มหลงมัวเมา ก็มีแต่ความเบิกบาน เมื่อเบิกบานก็มีความสุข จิตใจปลอดโปร่งในความสุข จึงเป็นแบบอย่างให้แกื่เราทั้งหลายว่ เราทั้งหลายจะต้องมีความรู้เข้าใจสังขารตามความเป็นจริง จะต้องมีความตื่น ไม่หลงไหลในสิ่งต่างๆ ไม่ยึดติด

ถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย แล้วก็มีความเบิกบานใจ  
ปลอดโปร่งใจ เอาอันนี้ไว้เป็นคติเตือนใจ แล้วต่อ  
จากนั้นก็ภาวนาคําว่า พุทฺโธ ว่า พุทฺธ แล้วก็ว่า โธ

ถ้ากำหนดลมหายใจได้ ก็สามารถที่จะว่า  
กํากับลงไปกับลมหายใจ เวลาหายใจเข้าก็ว่า พุทฺธ  
เวลาหายใจออกก็ว่า โธ หรือไม่กํากับอยู่กับลม  
หายใจก็ว่าไปเรื่อยๆ นึกในใจว่า พุทฺธ-โธ เป็น  
จังหวะๆ ไป

เมื่อจิตผูกรวมอยู่ในคําว่าพุทฺธโธ ก็ไม่ฟุ้งซ่าน  
และไม่มีการปรุงแต่ง เมื่อไม่ฟุ้งซ่านปรุงแต่ง จิตก็  
อยู่เป็นหลัก เมื่อจิตอยู่เป็นหลัก มีความสงบมั่นคง  
แน่นแนบ ก็ไม่เป็นจิตที่เคล้าหมอง แต่จะมีความเบิก  
บาน จะมีความผ่อนคลาย ก็มีความสุข แล้วอย่างนี้ก็จะ  
ถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติตามหลักที่ว่า จิตใจไม่ป่วย นี้  
ก็เป็นวิธีการต่างๆ ในการที่จะรักษาจิตใจ

อาตมากล่าวไว้นี้ก็เป็นตัวอย่างเรื่องหนึ่ง ในการที่จะรักษาจิตด้วยสติ โดยเอาสติเป็นเชือกผูกจิตไว้กับอารมณ์ เช่นคำว่าพุทโธเป็นต้น จิตใจจะได้มีหลัก ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย มีความสงบเบิกบานผ่องใส ดังที่กล่าวมา

อาตมาขอส่งเสริมกำลังใจ ให้โยมมีจิตใจที่สงบ มีจิตใจที่แน่วแน่ผูกรวมอยู่กับคำว่า *ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย* หรือผูกพันกำหนดแน่วแน่อยู่กับคำภาวนาว่า **พุทโธ** แล้วก็ให้มีจิตใจเบิกบานผ่องใส อยู่ตลอดเวลา

วันนี้อาตมาก็เอาใจช่วย ขอให้โยมมีความเบิกบานผ่องใส ตลอดกาล ทุกเวลา เทอญฯ

# ธรรมกถา สำหรับ ญาติของผู้ป่วย\*

ขออนุโมทนา ในการที่อาจารย์ได้นิมนต์  
อาตมาทั้งสองในนามของพระสงฆ์ มารับสังฆทาน  
ซึ่งอาจารย์ได้จัดถวายร่วมกับญาติพี่น้อง เป็นการ  
ทำบุญแทนคุณพ่อ ในขณะที่ท่านเจ็บไข้ได้ป่วย โดย  
มีความระลึกถึงท่าน มีจิตใจที่รักและมีความผูกพัน  
ต่อท่าน หวังจะให้ท่านหายจากความเจ็บป่วยนี้

---

\* คำอนุโมทนา ในโอกาสที่ลูกหลานของคุณโยมยี่น จันทรสกุล ถวาย  
สังฆทาน ณ ห้อง ๘๑๔ ตึก ๘๔ ปี โรงพยาบาลศิริราช วันอาทิตย์ที่  
๒๗ ธันวาคม ๒๕๓๑ เวลา ๑๓.๓๐ น.

ในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน สิ่งที่จะเป็นเครื่องบำรุงจิตใจที่สำคัญ ก็คือการทำบุญ การที่ได้มาใกล้ชิดพระรัตนตรัย ได้อาศัยอานุภาพบุญกุศล และอาศัยพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ เป็นเครื่องอภิบาลรักษา

ในยามเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งเป็นเวลาที่สำคัญนี้ เรื่องของจิตใจก็สำคัญมาก ทั้งจิตใจของผู้ป่วยและจิตใจของญาติ ตลอดจนท่านที่มีความเคารพนับถือ ซึ่งพากันห่วงใย การรักษานั้นก็ต้องรักษาทั้งสองอย่าง คือทั้งกายและใจ

ส่วนที่เป็นโรคอย่างแท้จริง ก็คือด้านร่างกาย แต่ในเวลาที่ยังเป็นโรคนั้น จิตใจก็มักพลอยป่วยไปด้วย คือ จิตใจอาจจะอ่อนแอลง หรือแปรปรวนไป เพราะทุกขเวทนา หรือความอ่อนแอของร่างกายนั้น จึงมีพุทธพจน์ที่ตรัสสอนไว้ ให้ตั้ง

จิตตั้งใจว่า ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้แบบนี้ เพื่อให้ส่วนหนึ่งแห่งชีวิตของเรายังคงความเข้มแข็งไว้ได้ แล้วใจก็จะช่วยร่างกายด้วย

ถ้าหากว่าใจพลอยป่วยไปด้วยกับกาย ก็จะทำให้ความป่วยหรือความเจ็บนั้น ทับทวีขึ้นซ้ำเติมตัวเอง แต่ถ้ากายป่วยเป็นเพียงส่วนหนึ่ง ใจไม่ป่วยไปด้วย ใจนั้นจะกลับมาเป็นส่วนช่วยดึงไว้ ช่วยอุ้มชูค้ำประคับประคองกายไว้ ยิ่งถ้ามีกำลังใจเข้มแข็ง ก็กลับมาช่วยให้ร่างกายนี้แข็งแรงขึ้น

เราจะเห็นว่า ในเวลาที่เจ็บไข้ได้ป่วยนี้ คนไข้จะต้องการกำลังใจมาก ถ้าไม่สามารถจะมีกำลังใจด้วยตนเองก็ต้องอาศัยผู้อื่นมาช่วย ผู้ที่จะช่วยให้กำลังใจได้มากก็คือญาติพี่น้อง คนใกล้ชิดทั้งหลาย เพราะฉะนั้น ทางพระหรือทางธรรมจึงได้สอนผู้ที่

ใกล้ชีวิตให้มาให้กำลังใจแก่ผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วย

ข้อสำคัญก็คือว่า ผู้ที่เป็นญาติของท่านผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น มีความรัก มีความห่วงใยต่อท่านผู้เจ็บไข้ เมื่อเป็นอย่างนี้ จิตใจของผู้ใกล้ชีวิตที่เป็นญาตินั้น บางทีก็พลอยป่วยไปด้วย พลอยไม่สบายไปด้วย เลยไม่สามารถจะไปให้กำลังใจแก่ท่านที่เจ็บป่วย อันนี้ก็เป็นเรื่องที่สำคัญ จึงจะต้องมีวิธีการที่จะทำให้จิตใจเข้มแข็ง ให้จิตใจสบาย

เมื่อจิตใจของเรา ที่เป็นญาติ เป็นผู้ใกล้ชีวิตที่หวังดีนี้เข้มแข็งสบายดี ก็จะได้เป็นเครื่องช่วยให้ท่านผู้เจ็บป่วยนั้น พลอยมีความเข้มแข็งยิ่งขึ้นด้วย ในยามเช่นนี้การวางจิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญ

เรื่องการรักษาทางด้านร่างกายนั้นก็เป็นการของแพทย์ ที่จะพยายามจัดการแก้ไขไปตามวิชาการตามหลักของการรักษา แต่ทางด้านญาติ

ของผู้น่วย ต้องถือด้านจิตใจนี้เป็นเรื่องสำคัญ นอกจากการที่จะคอยเื้ออำนวยให้ความสะดวก และการดูแลทั่วๆ ไปแล้ว สิ่งทีควรทำก็คือ การรักษาทั้งจิตใจของตนเองและจิตใจของผู้น่วยให้เป็นจิตใจที่เข้มแข็ง

ในด้านจิตใจของตนเอง ก็ควรให้มีความปลอดโปร่ง สบายใจ อย่างน้อยก็มีความสบายใจว่า เมื่อท่านผู้นเป็นทีรักของเราป่วยไข้ เราก็ไม่ได้ทอดทิ้งท่าน แต่เราได้เอาใจใส่ดูแลรักษาอย่างเต็มที่ เมื่อได้ทำหน้าที่ของเราอย่างเต็มที่แล้ว ก็สบายใจได้ประการหนึ่งแล้วว่า เราได้ทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด

เมื่อได้ทำหน้าที่ของตนเองแล้ว ก็มีความสบายใจขึ้นมา ความเข้มแข็งทีเกิดจากความสบายใจนั้น ก็จะมากอยช่วย คอยเสริม คอยให้กำลังใจ

ไม่ว่าท่านผู้เจ็บป่วยจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม

คนเรานั้น เรื่องจิตใจเราทราบไม่ได้ บางที่รู้ในทางประสาทสัมผัสไม่ได้ แต่มีความซึมซาบอยู่ภายใน แม้แต่คนที่ไม่รู้ตัวแล้วในบางระดับก็ยังมีการฝันบ้าง ยังมีความรู้สึกรับรู้เล็กๆ น้อยๆ บางที่เป็นความละเอียดอ่อนในทางการรับสัมผัสต่างๆ ในทางประสาท ในทางจิตใจ จึงอาจจะได้รับรัศมีแห่งความสุขสบายใจ ทำให้มีกำลังใจขึ้นมา อย่างน้อยก็ทำให้ไม่มีห่วงมีกังวล ใจก็จะเข้มแข็งขึ้น ความปลอดโปร่ง ความสบายใจ จิตใจที่ผ่องใสเบิกบานนั้น เป็นสิ่งที่ดีงาม

คนเรานั้นเรื่องจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างที่ได้กล่าวมาแล้ว การที่ลูกๆ หลานๆ ผู้ที่ใกล้ชิดมาคอยเอาใจใส่ดูแล ถึงกับได้สละการงาน อะไรต่างๆ มากก็เพราะจิตใจที่มีความรักกัน มีความห่วงใยกันนี้

แหละ แต่ในเวลาเดียวกันนั่นเอง เพราะความรัก และความห่วงใยกันนี้แหละ ก็อาจจะทำให้จิตใจของเรา นี้ กลายเป็นจิตใจที่มีความเร่าร้อนกระวนกระวายไปได้เหมือนกัน สิ่งที่ดีนั้น บางทีก็กลับเป็นปัจจัยให้เกิดความทุกข์ อย่างที่ทางพระท่านบอกว่า ความรักทำให้เกิดความทุกข์ เพราะว่าเมื่อรักแล้วมีความผูกพัน ก็ทำให้มีความกระทบกระเทือนเกิดขึ้นได้ง่าย

ทีนี้ ทำอย่างไรจะให้มีความรักด้วย และก็ไม่มีทุกข์ด้วย ก็ต้องเป็นความรักที่ระคับระคองทำใจอย่างถูกต้อง เมื่อทำได้ถูกต้องแล้วก็จะได้ส่วนที่ดี เอาแต่ส่วนที่ดีไว้ ให้มีแต่ส่วนที่เป็นความ ตึงามและความสุข ความรักนั้นก็จะเป็นเครื่องช่วยให้เกิดความผูกพัน แล้วก็ทำให้มาเอาใจใส่ดูแลกัน แล้วที่นี้ ความรักที่เราระคับระคองไว้ดี ก็จะทำให้จิตใจ

ปลอดโปร่งผ่องใส เป็นไปในแง่ที่ทำให้เกิดกำลังในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ฉะนั้น จึงควรพิจารณาทำใจอย่างที่กำลังเมื่อก็ว่า เราได้ทำหน้าที่ของเราถูกต้องหรือไม่ สำรวจตัวเอง เมื่อทำหน้าที่ถูกต้องแล้วก็พึงสบายใจในขั้นที่หนึ่ง

ต่อแต่นั้นก็มองในแง่ที่ว่า การที่จะไม่สบายใจหรือมีความรู้สึกทุกข์โศกอะไรนี้ ไม่สามารถช่วยท่านผู้ที่เจ็บไข้นอนป่วยอยู่ได้ สิ่งที่จะช่วยได้ก็คือขวัญหรือกำลังใจที่ดีและความปลอดโปร่งเบิกบานผ่องใส

แม้แต่ในส่วนของตัวเอง การที่จะคิดอะไรได้ปลอดโปร่งคล่องแคล่ว ก็ต้องมีจิตใจที่สบายสงบด้วย ถ้ามีความกระวนกระวาย เช่นความกระสับกระส่ายทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม ก็จะทำให้คิดอะไรไม่คล่อง และก็จะทำอะไรไม่ถูกต้องด้วย ถ้าจะ

ทำให้ได้ผลดีก็ต้งมีจิตใจที่สงบและเข้มแข็งปลอด  
โปร่ง มีความเบิกบานผ่องใส จึงจะทำให้เกิดเป็นผลดี

เพราะฉะนั้น หลักการสำคัญก็คือ ให้ส่วนที่ดี  
นำมาซึ่งส่วนที่ดียิ่งๆ ขึ้นไป คือความรักที่มีต่อคุณพ่อ  
ที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น เป็นส่วนที่ดีอยู่แล้ว จึงควรให้เกิด  
ความเบิกบานผ่องใสของจิตใจ แล้วก็เอาจิตใจที่ดี  
งามนี้ มาคิดไตร่ตรองพิจารณาในการที่จะคิดแก้ไข  
สถานการณ์ ในการที่จะจัดการดูแลเอาใจใส่ดำเนิน  
การรักษาต่างๆ ตลอดจนทำสภาพจิตใจของตนให้  
เป็นจิตใจที่จะช่วยเสริมให้จิตของท่านผู้น่วยได้มี  
ความสบายใจ

สมมติว่า ท่านผู้น่วยได้ทราบถึงลูกหลานที่  
กำลังห้อมล้อมเอาใจใส่คอยห่วงใยท่านอยู่ ท่านก็จะ  
รู้สึกวาลูกหลานรักท่าน และท่านก็จะมีกำลังใจ  
พร้อมกัับมีความสุขขึ้นมาส่วนหนึ่ง ในเวลาเดียวกัน

ถ้าลูกหลานทั้งหมดนั้นมีจิตใจที่สบาย ท่านก็จะไม่ต้องห่วงกังวล ก็จะเป็นเครื่องช่วยให้จิตใจของท่านสบายด้วย เมื่อท่านมีจิตใจที่สบาย มีกำลังใจที่เข้มแข็ง ก็จะเป็นเครื่องช่วยในการรักษาร่างกายของท่านอีกด้วย

โดยเฉพาะในตอนี้ นอกจากจะพยายามทำใจหรือคิดพิจารณาไตร่ตรองให้จิตใจเข้มแข็งแล้ว ก็ยังได้อาศัยอำนาจของบุญกุศลและพระรัตนตรัยช่วยเหลืออีกด้วย กล่าวคือ ในขณะนี้เราไม่ใช่อยู่เฉพาะตัวลำพังจิตใจผู้เดียวเท่านั้น แต่ยังมีอำนาจของบุญกุศลช่วยเหลือเลี้ยงด้วย อาจารย์และคุณพี่และญาติทุกคนมีความห่วงใยรักในคุณพ่อ และก็ได้ทำบุญแทนคุณพ่อแล้ว จึงขอให้ท่านส่งอำนาจของบุญกุศลที่ได้ทำนี้ จงเป็นเครื่องช่วยเสริมกำลังใจของท่านด้วย โดยเฉพาะขอให้ทุกท่านตั้งใจ

รวมจิตไปที่ตัวคุณพ่อ ขอให้อาณาภาพแห่งบุญนี้ เป็น  
เครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงรักษาตัวท่าน

เมื่อมีการทำบุญ ก็จะมีการที่ได้บูชาเคารพ  
พระรัตนตรัย พระรัตนตรัยนั้น เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวที่  
ลึกซึ้งที่สุดในทางจิตใจ เมื่อเราเข้าถึงพระรัตนตรัย  
แล้ว จิตใจก็จะมีคามเข้มแข็ง มีกำลัง มีความสงบ  
มีความร่มเย็นเกิดขึ้น ก็ขอให้คามร่มเย็นนี้ เป็น  
บรรยากาศที่แวดล้อมหมุ่ญาติทั้งหมดพร้อมทั้งคุณ  
พ่อ ช่วยประคับประคองหล่อเลี้ยงให้ท่านฟื้นขึ้นมา  
โดยมีความเข้มแข็งทั้งในทางกายและทางจิตใจ

ในโอกาสนี้ อาตมาขออนุโมทนาอาจารย์  
พร้อมทั้งคุณพี่และญาติทั้งปวง ที่ได้ทำบุญถวาย  
สังฆทานแด่พระสงฆ์ ซึ่งเป็นเครื่องที่จะทำให้เกิด  
ความติงามแห่งจิตใจ หล่อเลี้ยงจิตใจให้เกิดความสด  
ชื่นผ่องใส มีความสุข มีความปลอดโปร่งเบิกบาน

และมีความสงบ ก็ขอให้จิตใจที่เบิกบาน มีความเย็น มีความสงบนี้ นำมาซึ่งผลอันเป็นสิริมงคล คือ ความสุข และความพินทุ พรั่งพร้อมด้วยสุขภาพทั้ง กายและใจต่อไป

ต่อแต่นี้ไป ขอเชิญรับพรและขอให้เอาใจช่วย คุณพ่อ ขอให้ท่านได้อุโมทนารับทราบ และขอให้ ทุกท่านได้ช่วยกันสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ ความแช่มชื่นเบิกบานผ่องใสยิ่งๆ ขึ้นไป