

อยู่ก็สบาย ตายก็เป็นสุข

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์

(ป. อ. ปยุตฺโต)

ธรรมโอศถ

พ.ศ. ๒๕๖๘

อยู่ก็สบาย ตายก็เป็นสุข

© สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต)

ISBN 974-7891-13-1

พิมพ์ครั้งแรก - พุทธศักราช ๒๕๒๖

พิมพ์ครั้งที่ ๔๑ - กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

๕๐๐ เล่ม

- นายวรพจน์ เชาวะวณิช พิมพ์เป็นธรรมทาน
เพื่อผู้ป่วยมะเร็งนรีเวช

(ตัวเลข “พิมพ์ครั้งที่ ๔๑” นี้ เป็นอย่างต่ำ โดยนับตามหลักฐานเท่าที่พบ -
ยังอยู่ระหว่างรวบรวมข้อมูลเพื่อให้ได้ตัวเลขจริง)

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์

ท่านผู้ประสงค์จัดพิมพ์ โปรดติดต่อขออนุญาตที่
วัดญาณเวศกวัน ต.บางกระพิก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐
<http://www.watnyanaves.net>

พิมพ์ที่

อนุโมทนา

นายวรวุฒิ เชาวระวณิช ได้แจ้งกัลยาณัตถะที่จะจัดพิมพ์หนังสือ เรื่อง **อยู่ก็สบาย ตายก็เป็นสุข** ซึ่งเป็นนิพนธ์ของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) เพื่อแจกมอบให้เป็นเครื่องเจริญจิตเจริญธรรมแก่ผู้ป่วยมะเร็งนรีเวช

ธรรมทานครั้งนี้ เป็นการแสดงความปรารถนาดีแก่ผู้ป่วยทั้งหลาย เท่ากับได้อาราธนาคุณพระธรรมอำนวยการ แก่ผู้เจ็บไข้พร้อมทั้งญาติมิตรผู้ห่วงใย ตลอดจนถึงมวลประชาชน ให้ปลอดพ้นโรคภัย ดำรงอยู่ในความเกษมสวัสดิ มีจตุรพิธพรชัยที่ยั่งยืนนาน

ธรรมทานนั้น เป็นการให้ออย่างสูงสุด ที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่า เป็นทานอันเลิศ ชนะทานทั้งปวง เป็นการแสดงน้ำใจปรารถนาดีอย่างแท้จริงแก่ประชาชน ด้วยการมอบให้ซึ่งแสงสว่างแห่งปัญญาและทรัพย์อันล้ำค่าคือธรรม อันจะนำมาซึ่งประโยชน์สุขที่แท้จริงและยั่งยืนแก่ชีวิตและสังคม

ขออนุโมทนา นายวรวุฒิ เชาวระวณิช ที่ได้บำเพ็ญธรรมทานครั้งนี้ ขออิทธิคุณแห่งบุญกิจริยานั้น จงพิทักษ์รักษาบรรดาผู้ป่วยผู้เจ็บไข้ ให้พ้นภัยหายโรคแล้วเจริญด้วยจตุรพิธพรชัย งอกงามไพบูลย์ด้วยปีติปราโมทย์ในธรรม ตลอดกาลเอternalสืบไป

วิตญานเวศกวัน

๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

สารบัญ

อนุโมทนา	ก
อยู่ก็สบาย ตายก็เป็นสุข	๑
เป็นกับตาย หรือเกิดกับตาย คู่ไหนถูก	๑
มีสติดี นึกถึงความตาย จะได้ประโยชน์	๓
- ในระดับกรรมองแบบที่หนึ่ง	๔
- ในระดับกรรมองแบบที่สอง	๖
อยู่ก็สบาย ตายก็เป็นสุข	๗
รักษาใจยามป่วยไข้	๙
ธรรมกถาสำหรับญาติของผู้ป่วย	๑๗

อยู่กับสบาย ตายก็เป็นสุข*

เป็นกับตาย หรือเกิดกับตาย คู่ไหนถูก

คนเรานี้ เมื่อยังเป็นอยู่ ก็เรียกว่ามีชีวิต เมื่อชีวิตนั้นสิ้นไป ก็เรียกว่าตาย ชีวิตจึงคู่กันกับความตาย เรียกว่าง่าย ๆ ว่า **เป็นกับตาย**

แต่มองอีกแง่หนึ่ง ความตายที่เป็นความสิ้นสุดของชีวิตนั้น เป็นเพียงปลายด้านหนึ่ง ชีวิตก่อนจะมาถึงจุดจบสิ้นคือความตายนั้น ได้ดำเนินต่อเนื่องมาโดยเริ่มแต่จุดตั้งต้น จุดที่ชีวิตเริ่มต้นนั้นเรียกว่าเกิด การเริ่มต้น เป็นคู่กันกับการสิ้นสุด

เมื่อมองในแง่นี้ ความตายหาใช่เป็นคู่กับชีวิตไม่ แต่เป็นเพียงการสิ้นสุด ที่เป็นคู่กันกับการเริ่มต้นของชีวิตเท่านั้น ดังนั้น ความตายจึงต้องคู่กับความเกิด เรียกว่าง่าย ๆ ว่า **เกิดกับตาย**

คนทั่วไป มักตกอยู่ในแง่มองแบบที่หนึ่ง กล่าวคือ มองเห็นความตายคู่กับชีวิต เมื่อนึกถึงความตาย ก็โยงเข้ามาหาชีวิต แล้วติดอยู่แค่นั้น คือนึกแค่เป็นกับตาย

เมื่อความคิดมาติดอยู่ที่ชีวิต นึกถึงชีวิตกับความตาย หรือเป็นกับตาย โดยใจยึดว่าตายตรงข้ามกับเป็น ความคิดก็จะพัวพันวนเวียนอยู่กับความรู้สึกในความเป็นตัวตน และนึกถึงความตายโดยสัมพันธ์กับตัวตน ด้วยอาการที่ให้เกิดความรู้สึก เป็นเรื่องกระทบตัวตน หรือจะสูญเสียตัวตนนั้นไป ทำให้สิ้นสะท้านเสียใจว่า เราจะตาย เราจะไม่มีชีวิต จะไม่เป็นอยู่ต่อไป

* จากหนังสือชื่อเดียวกัน (พฤษภาคม ๒๕๓๗)

เพราะเหตุนี้ คนทั่วไปเหล่านั้น เมื่อนึกถึงความตาย เห็น คนตาย หรือเผชิญกับความตาย จึงเกิดความรู้สึกหวาดกลัว ประหวั่นพรั่นพรึง หรือไม่ก็รู้สึกสลดหดหู่ ตลอดจนเศร้าโศกแห่ง เทียวหัวใจ ถ้านึกถึงความตายของคนที่คุณเกลียดชังหรือเป็น ศัตรู ก็รู้สึกว่าคุณคนนั้นได้สิ่งที่ต้องการ แล้วกลายเป็นเกิดความ ยินดี ลิงโลดใจ

คนทั่วไปคุ้น ชิน และตร่องอยู่กับความนึกคิดอย่างนี้ จนกระทั่งในวัฒนธรรมบางสาย ภาษาที่ใช้ จะเอ่ยอ้างแต่คำว่า ชีวิตกับความตาย โดยไม่รู้ตระหนักเลยถึงคู่ที่แท้ของมัน คือ **เกิด** กับ **ตาย** เกิดกับตายนั่น ถูกกล่าวถึงอย่างแยกต่างหากกัน เป็น คนละเรื่อง ไม่ต่อเนื่องโยงถึงกัน เหมือนดังว่าไม่สัมพันธ์กัน

การมองแบบนี้เปิดช่องให้แกการดำเนินชีวิตที่ผิดพลาดได้ มาก ดังจะเห็นว่า เมื่อมีการเกิด ก็สนุกสนานบันเทิง เฉลิมฉลอง กันเต็มที่ เมื่อมีการตาย ก็โศกเศร้าพิไรรำพันปานว่าจะตายตาม ไป ในท่ามกลางระหว่างนั้น ก็ดำเนินชีวิตอย่างลืมหืมมัวเมา หรือ ได้แต่โลดแล่นลุ่มหลงไป แกงแย่งเบียดเบียนกัน ไม่มีสติกำกับ ไม่ใช่ปัญญาंनाทางให้พอดี ต่อการที่จะเกิดประโยชน์สุขที่แท้แก่ ชีวิตและสังคม

ในทางตรงข้าม ถ้ามอง *ความตาย คู่กับการเกิด* ความคิด จะไม่มาติดตันอยู่ที่ตัวตน เพราะมองจากปลายหรือสุดทางด้าน หนึ่งของชีวิต ข้ามเลยไปถึงปลายหรือสุดทางอีกด้านหนึ่ง

เมื่อมองถูกต้องอย่างนี้ ชีวิตจะกลายเป็นสภาวะธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ถูกรวมองดู เหมือนเป็นของนอกตัวทั่วไป แลเห็นเป็นกระบวนการที่สืบเคลื่อน ดำเนินไปตามเหตุปัจจัยของมัน จากจุดเริ่มต้น คือเกิด ไปสู่จุดอวสาน คือตาย ไม่ติดพันผูกยึดอยู่กับความรู้สึกในตัวตน

การมองอย่างนี้ สอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิตนั่นเอง เปิดโอกาสแก่สติปัญญาได้มากกว่า จึงนำไปสู่ความเข้าใจรู้เท่าทัน มองเห็นชีวิตตามที่มันเป็นของมัน อาจทำให้ลดละ ตลอดจนลอยพ้นทั้งความหวาดกลัว และความหตุหุโสภโศภ ในคราวที่นึกถึง พบเห็น หรือแม้เผชิญหน้ากับความตาย

ความตายเป็นความจริงอย่างหนึ่ง ที่มนุษย์ทุกคนจะต้องเผชิญ เมื่อจะต้องเผชิญอยู่แล้ว ก็ควรรู้จักปฏิบัติต่อมันอย่างถูกต้อง ให้เกิดผลดีมากที่สุด และเกิดโทษน้อยที่สุด

มีสติดี นึกถึงความตาย จะได้ประโยชน์

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้จักระลึกถึงความตาย ดังปรากฏว่า หลักธรรมที่มากับเรื่องนี้ มีทั้งคำสอนสำหรับผู้มองแบบที่หนึ่ง ซึ่งเห็นความตายมาตันอยู่แค่ชีวิตของตน โดยสอนให้เบนจากความรู้สึกหตุหุและหวาดกลัวที่เป็นโทษ ไปสู่ความรู้สึกที่ดีงามเป็นประโยชน์

แล้วก็มีทั้งคำสอนที่ชักนำไปสู่การมองแบบที่สอง ที่จะให้เกิดปัญญา ซึ่งทำจิตใจให้เป็นอิสระบรรลุดันติสุขได้โดยสมบูรณ์

การรู้จักระลึกถึงและพิจารณาความตายให้เกิดผลดีนี้ เรียกว่า มรณสติ ซึ่งมีแนววิถีและผลปฏิบัติโดยสรุป ดังนี้

- ในระดับการมองแบบที่หนึ่ง

๑. ให้เห็นความจริงว่า ชีวิตของมนุษย์นั้น นอกจากจะสั้น ไม่ยืนยาวแล้ว ยังไม่มีกำหนดแน่นอนอีกด้วย อย่างที่ว่า จะตาย วันตายพุงงไม่รู้ที่ ทำให้เห็นคุณค่าของเวลาแล้วเกิดความไม่ประมาท กระตือรือร้น เร่งทำกิจหน้าที่ บำเพ็ญคุณความดี และฝึกฝนพัฒนาตนในทุกทาง ให้ชีวิตเป็นอยู่อย่างมีค่า และเข้าถึงจุดหมายที่ประเสริฐ

๒. ให้รู้เท่าทันความจริงว่า ทรัพย์สินเงินทอง โภคสมบัติ ตลอดจนบุคคลที่รักใคร่ยึดถือครอบครองอยู่นั้น หาใช่เป็นของตนแท้จริงไม่ ไม่สามารถป้องกันความตายได้ และตายแล้วก็ตามไปไม่ได้ มีไว้สำหรับใช้บริโภคหรือสัมพันธ์กันในโลกนี้เท่านั้น

ก) ในด้านทรัพย์สินเงินทอง สมบัติพัสดุสถาน จะได้ไม่โลกและสิ่งสมจนเกินเหตุ หรือหวงแหนตระหนี่ไว้ให้เป็นเสมือนของสูญเปล่า แต่จะรู้จักจัดสรรใช้สอย ให้เกิดคุณประโยชน์แก่ชีวิตของตน แก่ญาติมิตร และเพื่อนมนุษย์ สมคุณค่าและความหมายที่แท้จริงของมัน

ข) ในด้านบุคคลผู้เป็นที่รัก และคนในความดูแลรับผิดชอบ จะได้ไม่ยึดติดถือมั่นและหวงหวงเกินไป จนทำให้เกิดทุกข์เกินเหตุ และทำให้จิตใจไม่สงบ ทุรนทुरาย หลงพันเพื่อนในยามพลัดพราก นอกจากนั้น ยังรู้ตระหนักรู้ว่า ตนจะไม่อยู่กับเขาตลอดไป ทำให้เอาใจใส่ให้การศึกษาอบรมตระเตรียมคนเหล่านั้น ให้รู้จักพึ่งตนเองได้

ค) ในด้านเพื่อนบ้านและคนอื่นทั่วไป จะได้เห็นอกเห็นใจช่วยเหลือสงเคราะห์กัน ถึงแม้มีเรื่องกระทบกระทั่งกัน หรือโกรธแค้นเคืองชุ่น ก็อาจจะจับดับได้ เพราะมาได้คิดว่า จะโกรธเคืองกันไปทำไม อีกไม่นานก็ต้องตายจากกันไป รักกันและทำดีต่อกันไว้ดีกว่า

๓. ให้รู้ตระหนักในหลักความจริงว่า ทุกคนมีกรรมเป็นของตน มีแต่กรรมเท่านั้นที่เป็นของของตน เป็นสมบัติติดตัวที่แท้จริง ซึ่งจะตามตนไป และตนก็จะต้องไปตามกรรม เมื่อรู้อย่างนี้แล้วก็จะได้เลิกละและหลีกเลี่ยงกรรมชั่ว ทำแต่กรรมดี ตลอดจนนำทรัพย์สมบัติมาใช้บำเพ็ญความดี ทำการต่างๆ ที่เป็นประโยชน์

การทำใจตระหนักในหลักกรรมนี้ เมื่อถึงคราวพบเห็นหรือเผชิญกับความตายเข้าจริงๆ ก็จะอำนวยความสะดวกพิเศษให้อีก ดังนี้

ก) เมื่อเผชิญหน้ากับความตายของตนเอง ระลึกถึงกรรมดีที่ได้ทำไว้ และไม่เห็นกรรมชั่วในตัวเอง ก็จะเกิดปีติโสมนัส เผชิญความตายด้วยความสุขสงบ อย่างมีสติ แม้เมื่อยังไม่ถึงเวลาตาย ก็ดำเนินชีวิตด้วยความมั่นใจ ไม่หวาดหวั่นกลัวภัย และไม่กลัวต่อความตาย

ข) เมื่อเกิดเหตุพลัดพราก มีผู้ตายจากไป ก็จะทำใจได้ทันเวลาหรือเร็วไวว่า ทุกคนมีกรรมเป็นของตน เขาไปแล้วตามทางของเขา ตามที่กรรมจะนำพาไป การร้องไห้เศร้าโศกเสียใจของเรา ช่วยอะไรเขาไม่ได้ แต่นั่นก็จะไม่เกิดความโศกเศร้า หรือแม้เกิด ก็ระงับดับได้ ทำให้จางคลายหายไปโดยไว

พร้อมกันนั้น เมื่อตัดใจจากความอาลัยในผู้ตายแล้ว ก็จะได้หันเหความสนใจกลับมาเอาใจใส่ผู้ที่ยังอยู่ ซึ่งถูกทิ้งอยู่เบื้องหลังนี้ว่า คนเหล่านี้ที่เราช่วยเหลือได้ มีทุกชนิดอีก อันใด ที่ควรจะไปช่วยขจัดปัดเป่า แล้วหันไปช่วยเหลืออย่างน้อยก็มองกันด้วยสายตาและน้ำใจแห่งความมีเมตตาปรานี เห็นซึ่งว่า คนที่ตายแล้วก็จากไปตามทางของเขา เราช่วยอะไรไม่ได้แล้ว แต่คนที่ยังเหลืออยู่นี้ อีกไม่ช้าก็จะต้องจากกันไปอีก ในเวลาที่เหลืออยู่นี้ ควรมาเมตตาอารีช่วยเหลือกัน อย่าให้ต้องเสียใจภายหลังอีกว่า โอ เราตั้งใจไว้ แต่ยังไม่ทันได้ทำอะไรให้ เขาก็จากไปเสียอีกแล้ว

๔. ให้ระลึกถึงหลักแห่งธรรมดาที่ว่า ทุกคนหวาดหวั่นต่อการทำร้าย ทุกคนกลัวต่อความตาย ชีวิตเป็นที่รักของทุกคน เราฉันใด เขาก็ฉันนั้น นึกถึงอกเขาอกเราแล้ว ไม่ควรฆ่าฟันบั่นรอนกัน การระลึกได้แบบนี้ จะทำให้เห็นอกเห็นใจกัน ไม่เบียดเบียนกัน หันมาช่วยเหลือสงเคราะห์กัน อยู่ร่วมกันและปฏิบัติต่อกันด้วยดี ถึงขั้นที่ว่า ทำกับเขาเหมือนที่คิดจะทำให้แก่ตัวเราเอง หรือทำต่อคนอื่นเหมือนที่อยากให้เราทำต่อเรา ซึ่งจะเป็นการช่วยกันสร้างสรรค์โลกหรือสังคมนี้ ให้เป็นโลกหรือสังคมแห่งสันติสุข

- ในระดับการมองแบบที่สอง

๕. ให้รู้เท่าทันคติแห่งธรรมดาว่า ชีวิตนี้ได้อยู่ใต้อำนาจของกฎธรรมชาติ มีความเป็นไปตามธรรมดาว่า เมื่อเริ่มต้นขึ้นแล้ว ด้วยการเกิด ก็จะต้องสิ้นสุดลงด้วยการตาย เมื่อเกิดแล้ว ก็จะต้องตาย การตายคือการสิ้นสุดของชีวิตที่เกิดแล้วนั้น

เป็นอันว่า เมื่อมีเกิด ก็ต้องมีตาย ชีวิตมีเกิด (แก่ เจ็บ) ตายเป็นธรรมดา ความตายเป็นธรรมดาของชีวิตนั้น นี่คือลักษณะแห่งความเป็นอนิจจัง คนที่ตายก็คือไปตามคติแห่งธรรมดานี้ ทุกคนจะต้องเป็นอย่างนี้ ตัวเราเองก็ต้องเป็นอย่างนี้ อนิจจังทำหน้าที่ของมันตามธรรมดาเท่านั้น จึงไม่เป็นการสมควรและไม่มีเหตุผลใดๆ ที่จะต้องเศร้าโศกเสียใจ คิดได้อย่างนี้แล้ว ก็จะไม่กลัวและไม่เกิดความทุกข์ หรือถ้าทุกข์เกิดขึ้นแล้ว ก็จะไม่บรรเทาหรือขจัดบำบัดเป่าให้หมดให้หายไปได้ ในเวลาอันรวดเร็ว

อยู่ก็สบาย ตายก็เป็นสุข

๖. ให้หยั่งรู้สภาวะของสังขาร (ก้าวต่อเลยมรณสติ ไปถึงวิปัสสนา) รู้เท่าทันความจริงทะลุตลอดไปว่า ชีวิตนี้เป็นสังขารอาศัยองค์ประกอบทั้งหลายมาประชุมกันขึ้น เกิดจากปัจจัยต่างๆ ปຽงแต่ง เป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้ว ก็ดับไป การเกิดและการตายเป็นธรรมดาของชีวิตนั้น

ไม่ใช่แต่ชีวิตที่มองเห็นเป็นตัวเป็นตนเท่านั้น แม้แต่องค์ประกอบต่างๆ ทุกส่วนของชีวิต และสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ต่างก็ตกอยู่ภายใต้กฎธรรมดาแห่งความไม่เที่ยงนี้ทั้งหมด ล้วนเกิดขึ้น ดำรงอยู่ แล้วก็ดับสลาย จะปรากฏรูปลักษณะอย่างไร ก็เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่เป็นไปตามความอยากความยึดของผู้ใด ใครต้องการจะทำอะไรให้เป็นอย่างไร ก็ต้องทำที่เหตุปัจจัย

เมื่อรู้เข้าใจเท่าทันความจริงอย่างนี้แล้ว ก็จะไม่หลุดลอยพัน ออกมาจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย จิตใจจะเป็นอิสระ ปลอดโปร่งโล่งเบา ผ่องใส สว่างด้วยปัญญา เป็นอยู่ด้วยปัญญา และทำการต่างๆ ด้วยปัญญา เป็นสุขเบิกบานใจได้ตลอดเวลา อยู่ พ้นเหนือความทุกข์ บรรลุนิสรภาพและสันติสุขที่แท้จริง

ผู้ที่สำเร็จผลของการมอญชีวิตแบบที่หนึ่ง จะมีท่าทีต่อ ความตาย ตามแนวแห่งพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า

“ข้าพเจ้าไม่มีความชั่ว ซึ่งได้ทำไว้ ณ ที่ไหนๆ เลย ฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่หวั่นกลัวความตายที่จะมาถึง” (ขุ.ขท. ๒๘/๑๐๐๐/๓๕๐)

“ตั้งอยู่ในธรรมแล้ว ไม่ต้องกลัวปรโลก” (ส.ส. ๑๕/๒๐๘/๕๙)

ส่วนท่านที่ประจักษ์แจ้งสมบุรณ์ ในการมอญชีวิตแบบที่สอง จะมีท่าทีต่อชีวิตและความตาย ตามนัยแห่งธรรมภาษิตที่ว่า

“จะมีชีวิตอยู่ ก็ไม่เดือดร้อน ถึงคราวจะตาย ก็ไม่เศร้า สร้อย ถ้าเป็นปราชญ์ มองเห็นที่หมายแล้ว ถึงอยู่ท่ามกลาง ความเศร้าโศก ก็หาโศกเศร้าไม่” (ขุ.ข. ๒๕/๑๐๘/๑๔๒)

“ความตาย เราก็มิได้ชื่นชอบ ชีวิต เราก็มิได้ติดใจ เราจัก ทอดทิ้งกายนี้อย่างมีสัมปชัญญะ มีสติมั่น; ความตาย เราก็มิได้ ชื่นชอบ ชีวิต เราก็มิได้ติดใจ เรารอท่าเวลา เหมือนคนรับจ้าง ทำงานเสร็จแล้ว รอรับค่าจ้าง” (ขุ.เถร. ๒๖/๓๙๖/๔๐๓)

ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย

รักษาใจยามป่วยไข้*

เราทั้งหลายที่เป็นพุทธศาสนิกชนนั้น นับถือพระรัตนตรัย เป็นที่เคารพบูชาสูงสุด พระรัตนตรัยนั้น ก็คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ถ้ายึดเอาพระพุทธเจ้าเป็นหลัก พระพุทธเจ้า ก็เป็นผู้ที่ได้ตรัสรู้ค้นพบพระธรรม เมื่อค้นพบแล้ว รู้ความจริง ก็ นำเอาธรรมนั้นมาสั่งสอนแก่ผู้อื่น ผู้ที่ปฏิบัติตามได้ผลรวมกันเข้า ก็เรียกว่าเป็นสงฆ์

พระพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบพระธรรมนั้น ก็คือค้นพบความจริงเกี่ยวกับเรื่องโลกและชีวิตว่าเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้านั้นทรง สอนพระทัยเรื่องความสุขความทุกข์ของมนุษย์ และพระองค์ก็ใช้ เวลาอย่างมากในการค้นคว้าเรื่องนี้ เพื่อให้รู้ชัดว่า มนุษย์นั้นมีความสุขความทุกข์เกิดขึ้นอย่างไร ถ้ามีปัญหาคือความทุกข์เกิดขึ้น จะแก้ไขอย่างไร เรียกได้ว่า พระองค์เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องชีวิต เพราะฉะนั้น พระองค์จึงสามารถในการที่จะแก้ปัญหาชีวิตของคนเรา และเราก็นับถือพระองค์ในแง่นี้เป็นสำคัญ

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

* บันทึกเสียงสำหรับคุณโยมยี่น จันทรสกุล ในวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๓๑ เวลา ๒๐.๐๐ น.

แต่คนเรานั้น จะให้เป็นไปตามที่ปรารถนาทุกอย่าง ก็
เป็นไปได้ ร่างกายของเราบางครั้งก็มีความเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่ง
อาจจะเป็นเพราะสาเหตุเนื่องจากการกระทบด้วยโรคภัยที่มา
จากภายนอก หรือฤดูกาลผันแปรไป หรือถูกกระทบกระทั่งจาก
วัตถุสิ่งของที่แข็งกระด้าง แม้แต่หนามตำ ทำให้เกิดความ
เจ็บปวดขึ้น หรือว่าร่างกายนั้นอยู่ไปนาน ๆ เข้า ก็ทรุดโทรมไป
ตามกาลเวลา ร่างกายก็เจ็บไข้ได้ป่วย อันเป็นไปตามธรรมดา
เรียกว่าเป็นลักษณะของสังขาร คือ สิ่งที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง
ซึ่งไม่มีอยู่โดยตัวของมันเอง แต่อาศัยสิ่งหลายๆ อย่างมาประชุม
กันเข้า มารวมตัวกันเข้า

ร่างกายของเราที่เกิดจากปัจจัยหลายอย่างมาประกอบ
กันเข้า ตามภาษาเก่า เราเรียกว่า เกิดจากดิน น้ำ ลม ไฟ มา
ประชุมกัน ส่วนต่างๆ เหล่านี้ที่มาประกอบกัน ก็เปลี่ยนแปลงไป
ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ต่างก็ผันแปรไป เมื่อแต่ละอย่างผันแปรไป ก็
เป็นธรรมดาที่ว่า จะเกิดการแปรปรวนขึ้นแก่ร่างกายที่เป็นของ
ส่วนรวมนั้น ซึ่งเป็นที่ประชุมของธาตุทั้งหมด ร่างกายแปรปรวน
ไป ก็เกิดการป่วยไข้ไม่สบาย นี่ก็เป็นด้านหนึ่ง

ที่นี้ ร่างกายนั้นก็ไม่ได้อยู่ลำพัง ต้องอยู่ร่วมกันกับจิตใจ จึง
จะเกิดเป็นชีวิต จิตใจนั้นก็เช่นเดียวกัน ก็มีความเปลี่ยนแปลงไป
ต่างๆ จิตใจเปลี่ยนแปลงไป มีความคิดนึกต่างๆ นานา บางครั้ง
เกิดกิเลสขึ้นมา เช่น มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจก็แปร
ปรวนไปตามกิเลสเหล่านั้น ยามโลภ ก็อยากจะได้โน่นได้นี้ ยาม
มีโทสะเกิดขึ้น ก็โกรธแค้นขุ่นเคืองใจหงุดหงิดกระทบกระทั่ง
ต่างๆ ยามโมหะเกิดขึ้น ก็มีความลุ่มหลงมัวเมานานับประการ

ในทางตรงข้าม เวลาเกิดกุศลธรรม เกิดความดีงาม จิตใจเป็นบุญขึ้นมา ก็คิดนึกเรื่องดี ๆ จิตก็ผ่องใส ใจก็งดงาม เบิกบาน สดชื่น เรียกว่ามีความสุข ในเวลานั้นก็จะมีคุณธรรม เช่น มีเมตตา มีกรุณา ดีต่อคนอื่น ๆ หรือมีศรัทธา เช่นมีศรัทธาในพระรัตนตรัย ศรัทธาในบุญในกุศลเป็นต้น จิตใจก็เปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปได้ต่างๆ

แต่ที่สัมพันธ์กันระหว่างกายกับใจ ก็คือว่า เมื่อกายเจ็บไข้ได้ป่วย ก็มักจะรบกวนทำให้จิตใจพลอยไม่สบายไปด้วย เพราะว่าร่างกายเจ็บปวด จิตใจก็มีความทุกข์ หรือว่าร่างกายนั้นไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา เช่นร่างกายอ่อนแอ จิตใจก็หงุดหงิด เพราะไม่ได้ตั้งใจ อันนี้เรียกว่า จิตใจกับร่างกายนั้นอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยไม่สบายไปด้วย

อีกด้านหนึ่ง เมื่อจิตใจไม่สบาย มีความทุกข์ มีความหวาดระแวง มีความกลัว มีความกังวลใจ ห่วงหน้าพะวงหลัง มีความไม่สมปรารถนา ผิดหวัง ท้อแท้ใจต่างๆ ก็ทำให้แสดงออกมาทางร่างกาย เช่น หน้าตาไม่สดชื่น ผิวพรรณไม่ผ่องใส ยิ้มไม่ออก ตลอดจนกระทั่งว่า เบื่อหน่ายอาหารเป็นต้น ไม่มีเรี่ยวแรง ไม่มีกำลัง เพราะว่าใจไม่มีกำลัง เมื่อไม่มีกำลังใจแล้ว ร่างกายก็พลอยไม่มีกำลัง อ่อนแรง อ่อนกำลังไปด้วย อันนี้ก็เป็นเรื่องของกายกับใจ ที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน

ในบางครั้งเวลานั้น ร่างกายก็เจ็บปวด ซึ่งเป็นเหตุการณ์สำคัญที่ว่า เวลานั้นความเจ็บปวดของร่างกายอาจทำให้จิตใจพลอยไม่สบายไปด้วย ซึ่งทางพระบอกว่า ถ้ากายไม่สบาย เจ็บไข้แล้ว จิตใจพลอยไม่สบาย ก็เรียกว่า กายป่วย ทำให้ใจป่วยไปด้วย

จะทำอย่างไร เมื่อร่างกายเจ็บป่วยแล้ว จิตใจจะไม่แปรปรวนไปตาม พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นคว้าเรื่องของชีวิตไว้มากมาย แล้วทรงหาทางที่จะช่วยให้คนทั้งหลายมีความสุข

พระพุทธเจ้าเคยพบท่านที่ร่างกายไม่สบาย เจ็บไข้ได้ป่วย พระองค์ตรัสสอนว่า ให้ทำในใจ ให้บอกแก่ใจของตัวเองว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย” การตั้งใจอย่างนี้ เรียกว่า มีสติ ทำให้จิตใจไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนในทางร่างกายนั้น เมื่อมีสติอยู่ ก็รักษาใจไว้ได้

การรักษาใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ในยามเจ็บไข้นี้ กายเป็นเรื่องของแพทย์ แพทย์ก็รักษาไป แต่ใจนี้เป็นของตัวเอง เราจะต้องรักษาใจของตนเอง เพราะฉะนั้น ก็แบ่งหน้าที่กัน ตอนนี ก็เท่ากับปลงใจบอกว่า “เอาละ ร่างกายของเรามันป่วยไปแล้ว ก็เป็นเรื่องของหมอ ก็ให้คุณหมอรักษาไป เราก็ร่วมมือไป ไม่ต้องไปเร้าร้อนกังวล เราจะรักษาแต่ใจของเราไว้”

รักษาใจไว้ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่างที่พระองค์ตรัสไว้ ซึ่งได้ยกมาข้างเมื่อให้ตั้งใจว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย”

พูดให้ง่าย บอกใจสั้นๆ ว่า “ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย”

ถ้ายึดไว้แบบนี้ สติอยู่ ก็ทำให้จิตใจนั้นไม่พลอยหงุดหงิด ไม่พลอยอดแอด ไม่พลอยแปรปรวนไปตามอาการของร่างกาย

จริงอยู่ ก็เป็นธรรมดาที่ว่า ทุกขเวทนา ความเจ็บปวดต่างๆ ความอ่อนแรงอ่อนกำลังของร่างกายนั้น ย่อมมีผลต่อจิตใจ แต่ถ้าวักษาใจไว้ได้ดี ความเจ็บปวดนั้นก็มิแต่น้อย พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้เสมอว่า ให้รักษาใจของตนไว้

การที่จะรักษาใจนั้น รักษาด้วยอะไร ก็รักษาด้วยสติ คือมีสติกำกับ อย่างน้อยดังที่ได้กล่าวไว้ว่า ถ้ามีสติเอาใจยึดไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า ถึงกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วย เพียงแค่นี้ก็ทำให้ใจตั้งตัวได้ มีหลักมีที่ยึด มั่นใจสบายขึ้น บอกตัวเองในใจตลอดเวลาว่า กายป่วย ใจไม่ป่วย **ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย** ทำนองนี้ ใจก็จะไม่เลื่อนลอยเคว้งคว้างไป

การรักษาใจด้วยสตินั้น ก็คือว่า เอาจิตของเราไปผูกไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ดีงาม ที่ไม่มีการปรุงแต่ง จิตของเรานี้ชอบปรุงแต่ง เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็ปรุงแต่งไปตามความไม่สบายนั้น ทำให้มีความไม่สบายมากขึ้น หรือว่าจิตใจไปห่วงกังวลภายนอก ห่วงกังวลเรื่องครอบครัว ห่วงลูกหลาน ห่วงกังวลเรื่องข้าวของทรัพย์สินอะไรต่างๆ ที่เรียกว่าเป็นของนอกกาย ไม่ใช่ตัวของเรา

โดยเฉพาะลูกหลานนั้น เขามีหลักมีฐานของตนเอง อยู่สบายกันแล้ว ตอนนี้ เรามีหน้าที่ที่จะมาเอาใจใส่ดูแลผู้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ใช่หน้าที่ของผู้เจ็บป่วยที่จะไปห่วงกังวลต่อผู้ที่ยังมีร่างกายแข็งแรงดี เขาสามารถรับผิดชอบตนเอง หรือช่วยเหลือกันเองได้ดีอยู่แล้ว ไม่ต้องไปห่วงให้เป็นกังวล

ตัวเองก็ไม่ต้องเป็นห่วงเช่นเดียวกัน เพราะถ้ารักษาใจไว้ได้ อย่างเดียวแล้ว ก็เป็นการรักษาแกนของชีวิตไว้ได้ เพราะว่าชีวิตของเรานั้นก็เป็นดังที่ได้กล่าวไว้ว่า มีกายกับใจสองอย่าง ดังที่โบราณว่า ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว กายนั้นรับใช้ใจ ใจเป็นแกนของชีวิต ถ้ารักษาใจไว้ได้ ก็คือรักษาแกนของชีวิตไว้ได้ เพราะฉะนั้น ตอนนั้นก็รักษาแต่ใจของตัวเองอย่างเดียว

อย่างที่ว่าแล้ว ตอนนี่ ต้องปลงใจได้ว่าให้กายเป็นเรื่องของแพทย์ ไม่ต้องไปกังวลเรื่องร่างกาย มาพิจารณาแต่จะรักษาจิตไว้

วิธีรักษาจิตนั้น ก็รักษาด้วยสติ อย่างที่ท่านเปรียบว่า สตินั้นเป็นเหมือนเชือก จะรักษาจิตไว้ให้อยู่กับที่ได้ ก็เอาเชือกนั้นผูกใจไว้ ใจนั้นมันดิ้นรน ชอบปรุงแต่ง คิดวุ่นวายฟุ้งซ่านไปกับอารมณ์ต่างๆ เหมือนกับลิง ที่อยู่ไม่สุข กระโดดไปตามกิ่งไม้ จากต้นไม้ไปต้นไม้โน้นเรื่อยไป พระพุทธเจ้าก็เลยสอนว่า ให้จับลิงคือจิตนี้ เอาเชือกผูกไว้กับหลัก

หลักคืออะไร หลักก็คือสิ่งที่ดีงาม ที่ไม่มีการปรุงแต่ง หรือถ้าปรุงแต่ง ก็ให้เป็นการปรุงแต่งในทางที่ดี เช่น หลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เรื่องบุญกุศล เมื่อเอาใจไปผูกไว้กับสิ่งนั้นแล้ว จิตอยู่กับที่ ก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เลือนลอย ไม่สับสนวุ่นวาย ถ้าจิตไม่ปรุงแต่งเหลวไหล ไม่ฟุ้งซ่านแล้ว ปัญหาทั้งหมดไป

เมื่อไม่มีการปรุงแต่ง จิตก็ไม่ติดขัด ไม่ถูกบีบ จิตไม่ถูกบีบคั้น ก็ไม่มีความทุกข์ ก็จะปลอดโปร่งผ่องใส ไม่ถูกครอบงำด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น

นอกจากผูกจิตไว้กับสิ่งที่ดีงาม หรือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอย่างทีกล่าวนำแล้ว ก็คือการทำให้อจิตนั้นไม่มีกังวลกับสิ่งต่างๆ ไม่ปล่อยใจให้ล่องลอยไปกับความคิดนึกทั้งหลาย หรือความห่วงกังวลภายนอก รักษาใจให้อยู่ภายใน ถ้าไม่รักษาใจไว้กับคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า หรือคำที่จับของสติอย่างที่ว่าเมื่อ ก็เอาคำอะไรอื่นมาว่าก็ได้ เช่นว่า พุทโธ

คำว่า “พุทโธ” นี้ เป็นคำดั่งาม เป็นพระนามหรือชื่อของ พระพุทธเจ้า เมื่อเอามาเป็นอาคมณ์สำหรับให้จิตยึดเหนี่ยวแล้ว จิตใจก็จะได้ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป จะได้เป็นจิตใจที่ดั่งามผ่องใส เพราะว่าพระนามของพระพุทธเจ้านั้น เป็นพระนามของผู้บริสุทธิ์ เป็นพระนามที่แสดงถึงปัญญา ความรู้ ความเข้าใจ ความตื่น และความเบิกบาน เมื่อระลึกนึกถึงไว้ ก็จะช่วยให้ใจใสสงบอยู่ได้ ไม่พาให้คิดปรุงแต่งฟุ้งซ่านวุ่นไป

คำว่า “พุทโธ” แปลว่า รู้ ตื่น เบิกบาน พระพุทธเจ้านั้นทรง รู้ความจริงของสิ่งทั้งหลาย รู้สังขาร รู้โลกและชีวิตนี้ตามความเป็นจริง มีปัญญาที่จะช่วยให้คนทั้งหลายแก้ไขทุกข์ได้ เมื่อรู้แล้ว พระองค์ก็ตื่น ตื่นจากความหลับไหลต่างๆ ไม่มีความลุ่มหลงมัวเมา ยึดติดในสิ่งใดๆ เมื่อตื่นขึ้นมาแล้วไม่มีความลุ่มหลงมัวเมา ก็มีแต่ความเบิกบาน เมื่อเบิกบาน ก็มีความสุข จิตใจปลอดโปร่ง ในความสุข จึงเป็นแบบอย่างให้แก่เราทั้งหลายว่า เราทั้งหลาย จะต้องมีความรู้เข้าใจสังขารตามความเป็นจริง จะต้องมีความตื่น ไม่หลงไหลในสิ่งต่างๆ ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย แล้วก็มี ความเบิกบานใจ ปลอดโปร่งใจ เอาค่านี้นี้ไว้เป็นคติเตือนใจ ให้ระลึก “พุทโธ” ไว้กับใจ ว่า พุท แล้วก็ว่า โธ

ถ้ากำหนดลมหายใจได้ ก็สามารถที่จะว่ากำกับลงไปกับ ลมหายใจ เวลาหายใจเข้าก็ว่า พุท เวลาหายใจออกก็ว่า โธ หรือไม่กำกับอยู่กับลมหายใจ ก็ว่าไปเรื่อยๆ นึกในใจว่า พุท-โธ เป็น จังหวะๆ ไป เป็นการเจริญสติอย่างง่าย ๆ ที่จะพาใจให้เป็นสมาธิ

เมื่อสติกำกับจิตไว้ในคำว่าพุทโธ จิตก็ไม่ฟุ้งซ่านและไม่คิด
ปรุงแต่งวุ่นวาย เมื่อไม่ฟุ้งซ่านวุ่นวาย จิตก็สงบตั้งมั่นได้ เมื่อจิต
สงบมั่นคงแน่วไปกับความดีงาม ก็ไม่เป็นจิตที่เศร้าหมอง แต่จะ
มีความผ่องใส เบิกบาน และมีความสุข แล้วก็ถือได้ว่าเป็นการ
ปฏิบัติตามหลักของการรักษาจิตใจไม่ให้ป่วย

ตามที่อาตมาได้กล่าวไว้นี้ ก็เป็นตัวอย่างเรื่องหนึ่ง ในการ
ที่จะรักษาจิตด้วยสติ โดยเอาสติเป็นเชือกผูกจิตไว้กับอารมณ์
เช่นคำว่า พุทโธ จิตใจจะได้มีหลัก ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย มีความ
สงบเบิกบานผ่องใส ดังที่ได้กล่าวมา

อาตมาขอส่งเสริมกำลังใจ ให้โยมมีจิตใจที่สงบ มีจิตใจมั่น
แน่วอยู่กับคำว่า *ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย* หรือมีสติระลึก
พระคุณของพระพุทธเจ้าว่า **พุทโธ** ให้มีจิตใจเบิกบานผ่องใสอยู่
ตลอดเวลา

ขอให้โยมมีสติกำกับใจ อยู่กับความเบิกบานผ่องใส ตลอด
กาล ทุกเมื่อทุกวาร สืบเนื่องเสมอไป

ธรรมกถา
สำหรับ
ญาติของผู้ป่วย*

ขออนุโมทนา ในการที่อาจารย์ได้นิมนต์อาตมาทั้งสองในนามของพระสงฆ์ มารับสังฆทาน ซึ่งอาจารย์ได้จัดถวายร่วมกับญาติพี่น้อง เป็นการทำบุญแทนคุณพ่อ ในขณะที่ท่านเจ็บไข้ได้ป่วย โดยมีความระลึกถึงท่าน มีจิตใจที่รักและมีความผูกพันต่อท่าน หวังจะให้ท่านหายจากความเจ็บป่วยนี้

ในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน สิ่งที่จะเป็นเครื่องบำรุงจิตใจที่สำคัญ ก็คือการทำบุญ การที่ได้มาใกล้ชิดพระรัตนตรัย ได้อาศัยอานุภาพบุญกุศล และอาศัยพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ เป็นเครื่องอภิบาลรักษา

ในยามเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งเป็นเวลาที่สำคัญนี้ เรื่องของจิตใจก็สำคัญมาก ทั้งจิตใจของผู้ป่วยและจิตใจของญาติ ตลอดจนท่านที่มีความเคารพนับถือ ซึ่งพากันห่วงใย การรักษานั้น ก็ต้องรักษาทั้งสองอย่าง คือทั้งกายและใจ

ส่วนที่เป็นโรคอย่างแท้จริง ก็คือด้านร่างกาย แต่ในเวลาที่ยังเป็นโรคนั้น จิตใจก็มักพลอยป่วยไปด้วย คือ จิตใจอาจจะอ่อนแอลง หรือแปรปรวนไป เพราะทุกขเวทนา หรือความอ่อนแอของร่างกายนั้น

* คำอนุโมทนา ในโอกาสที่ลูกหลานของคุณโยมโยน จันทร์สกุล ถวายสังฆทาน ณ ห้อง ๘๑๔ ตึก ๘๔ ปี โรงพยาบาลศิริราช วันอาทิตย์ที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๓๑ เวลา ๑๓.๓๐ น.

จึงมีพุทธพจน์ที่ตรัสสอนไว้ ให้ตั้งจิตตั้งใจว่า ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้แบบนี้ เพื่อให้ส่วนหนึ่งแห่งชีวิตของเรายังคงความเข้มแข็งไว้ได้ แล้วใจก็จะช่วยร่างกายด้วย

ถ้าหากว่าใจพลอยป่วยไปด้วยกับกาย ก็จะทำให้ความป่วยหรือความเจ็บนั้น ทับทวีขึ้นซ้ำเติมตัวเอง แต่ถ้ากายป่วยเป็นเพียงส่วนหนึ่ง ใจไม่ป่วยไปด้วย ใจนั้นจะกลับมาเป็นส่วนช่วยดึงไว้ ช่วยค้ำชูค้ำประคองประคองกายไว้ ยิ่งถ้ามีกำลังใจเข้มแข็ง ก็กลับมาช่วยให้ร่างกายนี้แข็งแรงขึ้น

เราจะเห็นว่า ในเวลาที่เจ็บไข้ได้ป่วยนี้ คนไข้จะต้องการกำลังใจมาก ถ้าไม่สามารถมีกำลังใจด้วยตนเอง ก็ต้องอาศัยผู้อื่นมาช่วย ผู้ที่จะช่วยให้กำลังใจได้มาก ก็คือญาติพี่น้อง คนใกล้ชิดทั้งหลาย เพราะฉะนั้น ทางพระหรือทางธรรมจึงได้สอนผู้ที่ใกล้ชิดให้มาให้กำลังใจแก่ผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วย

ข้อสำคัญก็คือว่า ผู้เป็นญาติของท่านที่เจ็บไข่นั้น มีความรัก มีความห่วงใยต่อท่านผู้เจ็บไข้ เมื่อเป็นอย่างนี้ จิตใจของผู้ใกล้ชิดที่เป็นญาตินั้น บางทีก็พลอยป่วยไปด้วย พลอยไม่สบายไปด้วย เลยไม่สามารถจะไปให้กำลังใจแก่ท่านที่เจ็บป่วย อันนี้ก็เป็นเรื่องที่สำคัญ จึงจะต้องมีวิธีการที่จะทำให้จิตใจเข้มแข็ง ให้จิตใจสบาย

เมื่อจิตใจของเรา ที่เป็นญาติ เป็นผู้ใกล้ชิดที่หวังดีนี้เข้มแข็ง สบายดี ก็จะได้เป็นเครื่องช่วยให้ท่านผู้เจ็บป่วยนั้น พลอยมีความเข้มแข็งยิ่งขึ้นด้วย ในยามเช่นนี้ การวางจิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญ

เรื่องการรักษาทางด้านร่างกายนั้น ก็เป็นภาระของแพทย์ที่จะพยายามจัดการแก้ไขไปตามวิชาการ ตามหลักของการรักษา แต่ทางด้านญาติของผู้ป่วย ต้องถือด้านจิตใจนี้เป็นเรื่องสำคัญ นอกจากการที่จะคอยเอื้ออำนวยให้ความสะดวก และการดูแลทั่วๆ ไปแล้ว สิ่งที่ต้องทำก็คือ การรักษาทั้งจิตใจของตนเองและจิตใจของผู้ป่วย ให้เป็นจิตใจที่เข้มแข็ง

ในด้านจิตใจของตนเอง ก็ควรให้มีความปลอดโปร่ง สบายใจ อย่างน้อยก็มีความสบายใจว่า เมื่อท่านผู้เป็นที่รักของเราป่วยไข้ เราก็ไม่ได้ทอดทิ้งท่าน แต่เราได้เอาใจใส่ดูแลรักษาอย่างเต็มที่ เมื่อได้ทำหน้าที่ของเราอย่างเต็มที่แล้ว ก็สบายใจได้ประการหนึ่งแล้วว่า เราได้ทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด

เมื่อได้ทำหน้าที่ของตนเองแล้ว ก็มีความสบายใจขึ้นมา ความเข้มแข็งที่เกิดจากความสบายใจนั้น ก็จะมากอยช่วย คอยเสริม คอยให้กำลังใจ ไม่ว่าจะท่านผู้เจ็บป่วยจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม

คนเรานั้น เรื่องจิตใจเราทราบไม่ได้ บางทีรู้ในทางประสาทสัมผัสไม่ได้ แต่มีความซึมซาบอยู่ภายใน แม้แต่คนที่ไม่รู้ตัวแล้วในบางระดับ ก็ยังมีการฝันบ้าง ยังมีความรู้สึกรับรู้เล็กๆ น้อยๆ บางทีเป็นความละเอียดอ่อนในการรับสัมผัสต่างๆ ในทางประสาท ในทางจิตใจ จึงอาจจะได้รับรัศมีแห่งความสุขสบายใจ ทำให้มีกำลังใจขึ้นมา อย่างน้อยก็ทำให้ไม่มีห้วงมีกังวล ใจก็จะเข้มแข็งขึ้น ความปลอดโปร่ง ความสบายใจ จิตใจที่ผ่องใสเบิกบานนั้น เป็นสิ่งที่ดีงาม

คนเรานั้น เรื่องจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างที่ได้อธิบายมาแล้ว การที่ถูกรุ้ หลานๆ ผู้ที่ใกล้ชิดมากคอยเอาใจใส่ดูแล ถึงกับได้สละการงานอะไรต่างๆ มา ก็เพราะจิตใจที่มีความรัก มีความห่วงใยกันนี้แหละ

แต่ในเวลาเดียวกันนั่นเอง เพราะความรักและห่วงใยกันนี้แหละ ก็อาจจะทำให้จิตใจของเราเนี่ย กลายเป็นจิตใจที่มีความเร่าร้อน กระวนกระวายไปได้เหมือนกัน สิ่งที่ดีนั้น บางทีก็กลับเป็นปัจจัยให้เกิดความทุกข์ อย่างที่ทางพระบอกว่า ความรักทำให้เกิดความทุกข์ เพราะว่าเมื่อรักแล้วมีความผูกพัน ก็ทำให้มีความกระทบกระทั่งกันเกิดขึ้นได้ง่าย

ทีนี้ ทำอย่างไรจะให้ความรักด้วย และก็ไม่มีทุกข์ด้วย ก็ต้องเป็นความรักที่ประคับประคองทำใจอย่างถูกต้อง เมื่อทำได้ถูกต้องแล้ว ก็จะได้ส่วนที่ดี เอาแต่ส่วนที่ดีไว้ ให้มีแต่ส่วนที่เป็นความดีงามและความสุข ความรักนั้นก็จะเป็นเครื่องช่วยให้เกิดความผูกพัน แล้วก็ทำให้มาเอาใจใส่ดูแลกัน แล้วทีนี้ความรักที่เราประคับประคองไว้ดี ก็จะทำให้จิตใจปลอดโปร่งผ่องใส เป็นไปในแง่ที่ทำให้เกิดกำลังในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ฉะนั้น จึงควรพิจารณาทำใจอย่างที่กล่าวเมื่อกี้ว่า เราได้ทำหน้าที่ของเราถูกต้องหรือไม่ สรรวจตัวเอง เมื่อทำหน้าที่ถูกต้องแล้วก็พึงสบายใจในขั้นที่หนึ่ง

ต่อแต่นั้นก็มองในแง่ที่ว่า การที่จะไม่สบายใจหรือมีความรู้สึกทุกข์โศกอะไรนี้ ไม่สามารถช่วยท่านผู้ที่เจ็บไข้นอนป่วยอยู่ได้ สิ่งที่จะช่วยได้ ก็คือขวัญหรือกำลังใจที่ดีและความปลอดโปร่งเบิกบานผ่องใส

แม้แต่ในส่วนของตัวเราเอง การที่จะคิดอะไรได้ปลอดโปร่งคล่องแคล่ว ก็ต้องมีจิตใจที่สบายสงบด้วย ถ้ามีความกระวนกระวาย เช่นความกระสับกระส่ายทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม ก็จะทำให้คิดอะไรไม่คล่อง และก็ทำอะไรไม่ถูกต้องด้วย

ถ้าจะทำให้ได้ผลดี ก็ต้องมีจิตใจที่สงบและเข้มแข็งปลอดภัย
โปร่ง มีความเบิกบานผ่องใส จึงจะทำให้เกิดเป็นผลดี

เพราะฉะนั้น หลักการสำคัญก็คือ ให้ส่วนที่ดีนำมาซึ่งส่วนที่
ดียิ่งๆ ขึ้นไป คือความรักที่มีต่อคุณพ่อที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น เป็นส่วน
ที่ดีอยู่แล้ว จึงควรให้เกิดความเบิกบานผ่องใสของจิตใจ แล้วก็เอา
จิตใจที่ดีงามนี้ มาคิดไตร่ตรองพิจารณาในการที่จะคิดแก้ไข
สถานการณ์ ในการที่จะจัดการดูแลเอาใจใส่ดำเนินการรักษา
ต่างๆ ตลอดจนทำสภาพจิตใจของตนให้เป็นจิตใจที่จะช่วยเหลือ
จิตของท่านผู้ป่วยได้มีความสบายใจ

สมมติว่า ท่านผู้ป่วยได้ทราบถึงลูกหลานที่กำลังห้อมล้อม
เอาใจใส่คอยห่วงใยท่านอยู่ ท่านก็จะรู้สึกว่าคุณหลานรักท่าน และ
ท่านก็จะมีกำลังใจพร้อมกับมีความสุขขึ้นมาส่วนหนึ่ง

ในเวลาเดียวกัน ถ้าลูกหลานทั้งหมดนั้นมีจิตใจที่สบาย ท่าน
ก็จะไม่ต้องห่วงกังวล ก็จะเป็นเครื่องช่วยให้จิตใจของท่านสบาย
ด้วย เมื่อท่านมีจิตใจที่สบาย มีกำลังใจที่เข้มแข็ง ก็จะเป็น
เครื่องช่วยในการรักษาร่างกายของท่านอีกด้วย

โดยเฉพาะในตอนนี นอกจากจะพยายามทำใจ หรือคิด
พิจารณาไตร่ตรองให้จิตใจเข้มแข็งแล้ว ก็ยังได้อาศัยอำนาจของ
บุญกุศลช่วยเหลืออีกด้วย กล่าวคือ ในขณะที่เราไม่ใช่อยู่เฉพาะตัว
ลำพังจิตใจผู้เดียวเท่านั้น แต่มีบุญกุศลช่วยเหลือถึงจิตใจนั้นด้วย

อาจารย์และคุณพี่ และญาติทุกคนมีความห่วงใยรักในคุณพ่อ และก็ได้ทำบุญแทนคุณพ่อแล้ว จึงขอให้อานิสงส์อานุภาพของบุญกุศลที่ได้ทำนี้ จงเป็นเครื่องช่วยเสริมกำลังใจของท่านด้วย โดยเฉพาะขอให้ทุกท่านตั้งใจ รวมจิตไปที่ตัวคุณพ่อ ขอให้อานุภาพแห่งบุญนี้ เป็นเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงรักษาตัวท่าน

เมื่อมีการทำบุญ ก็จะมีการที่ได้บูชาเคารพพระรัตนตรัย ซึ่งเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวที่ลึกซึ้งที่สุดของจิตใจ เมื่อเราเข้าถึงพระรัตนตรัยแล้ว จิตใจก็จะมีพลังที่เข้มแข็ง มีกำลัง มีความสงบ มีความร่มเย็นเกิดขึ้น ก็ขอให้ความร่มเย็นนี้ เป็นบรรยากาศที่แวดล้อมหมู่ญาติทั้งหมด พร้อมทั้งคุณพ่อ ช่วยประคับประคองหล่อเลี้ยงให้ท่านฟื้นขึ้นมา โดยมีความเข้มแข็งทั้งทางกายและทางจิตใจ

ในโอกาสนี้ อาตมาขออนุโมทนาอาจารย์ พร้อมทั้งคุณพี่และญาติทั้งปวง ที่ได้ทำบุญถวายสังฆทานแด่พระสงฆ์ ซึ่งเป็นเครื่องที่จะทำให้เกิดความดีงามแห่งจิตใจ หล่อเลี้ยงจิตใจให้เกิดความสดชื่นผ่องใส มีความสุข มีความปลอดโปร่งเบิกบาน และมีความสงบ ก็ขอให้จิตใจที่เบิกบาน มีความเย็น มีความสงบนี้ นำมาซึ่งผลอันเป็นสิริมงคล คือความสุข และความฟื้นฟู พรั่งพร้อมด้วยสุขภาพทั้งกายและใจต่อไป

ต่อแต่นี้ไป ขอเชิญรับพรและขอให้เอาใจช่วยคุณพ่อ ขอให้ท่านได้อุโมทนารับทราบ และขอให้ทุกท่านได้ช่วยกันสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ ความเข้มแข็งเบิกบานผ่องใสยิ่งขึ้นไป

บันทึกความเป็นมา

ในการพิมพ์ครั้งที่ ๔๑/ก.พ. ๒๕๖๘

- * -

หนังสือ *ขลุ่ยก็สบาย ตายก็เป็นสุข* นี้ เป็นเรื่องเก่ามาก มีประวัติว่าพิมพ์ครั้งแรก ใน พ.ศ. ๒๕๒๖ แต่สืบค้นยังไม่พบว่าต้นกำเนิดมีเหตุปรารถนาและเป็นมาอย่างไร พบฉบับพิมพ์เป็นเล่มหนังสือเก่า ๒ ครั้ง คือ

ก) ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๔ พ.ศ. ๒๕๓๗ (รพ.?) มีเรื่อง “รักษาใจยามป่วยไข้” และ “ธรรมกถา สำหรับญาติของผู้ป่วย” ต่อท้าย ๑๖ หน้า รวมเป็น ๒๕ หน้า

ข) ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๓๔ พ.ศ. ๒๕๕๔ (ธรรมสภา) มี “พุทธศาสนสุภาษิต” ต่อท้าย ๙ หน้า รวมเป็น ๒๓ หน้า

ในการพิมพ์ครั้งที่ ๔๑ นี้ ได้ตกลงถือฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๔/๒๕๓๗ เป็นต้นแบบ และได้ตรวจชำระปรับแก้ต้นฉบับทั้ง ๓ เรื่อง ให้ถูกต้องเรียบร้อย และมีเนื้อความกระชับมากขึ้น ทำให้แต่ละเรื่องมีจำนวนหน้าลดลงเรื่องละ ๑ หน้า รวมลดจาก ๒๕ คงเหลือ ๒๒ หน้า เป็นอันยุติดังนี้

๑. *ขลุ่ยก็สบาย ตายก็เป็นสุข* ๘ หน้า

๒. *รักษาใจยามป่วยไข้* ๘ หน้า

๓. *ธรรมกถาสำหรับญาติของผู้ป่วย* ๖ หน้า

จะได้ถือต้นฉบับธรรมนิพนธ์ ๓ เรื่อง ตามที่ได้ตรวจชำระลงยุติครั้งนี้ เป็นต้นแบบสำหรับการพิมพ์ครั้งต่อจากนี้สืบไป

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ปยุตฺโต)

๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘