

# รักษาใจ

ผู้ป่วยและผู้พยาบาล

พระพรหมคุณาภรณ์  
(ป. อ. ปยุตฺโต)

# รักษาใจผู้ป่วย และผู้ป่วยบาล

© พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISBN 974-90108-8-4

พิมพ์รวมเล่มครั้งที่ ๑ - ธันวาคม ๒๕๔๔ ๑๐,๘๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๔ - พฤษภาคม ๒๕๕๑ ?????? เล่ม

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์สวย จำกัด

๕/๕ ถนนเทศบาลรังสิตถนุญ์เหนือ แขวงลาดยาว

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐

โทร. ๐-๒๕๕๓-๕๖๐๐

[www.eBookDharma.com](http://www.eBookDharma.com)

# สารบัญ

ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย: รักษาใจยามป่วยไข้	๑
ธรรมกถาสำหรับญาติของผู้ป่วย	๑๗
รักษาใจยามรักษาคนไข้	๒๙
คนไข้ก็น่าเห็นใจ	๓๐
คนรักษาคนไข้ก็น่าเห็นใจ	๓๓
ทวนทางใจที่ทำให้รักษาคนไข้ครบทั้งคน	๓๖
๑. ข้างนอก ก็มองออกไปให้ถูกต้อง	๓๙
รักษาคนไข้พร้อมกับรักษาใจของตน	๓๙
รักษาคนไข้ คนรักษาก็ได้ตลอดเวลาด้วย	๔๒
กำไรยิ่งใหญ่ในการรักษาคนไข้	
คือการได้พัฒนาตัวเราเอง	๔๗
ถ้าจะทำงานให้ดีที่สุด ก็ต้องมุ่งมั่นในจุดหมายสูงสุด	๕๔
ตัวเองเต็มแล้ว ก็เลยทำเพื่อคนไข้ได้เต็มที่	๕๘
๒. ข้างใน ก็มีหลักอยู่ในตัวให้มั่นใจ	๖๒
งานได้ผลก้าวไป คนยิ่งก้าวไกลในชีวิตที่ดี	๖๒

พอมองอะไรๆ ได้ถูก ทุกอย่างก็ลุล่วง จิตใจก็โปร่งโล่ง ๖๖	
จะรักษาโรคได้ ต้องรักษาความสัมพันธ์	
กับคนในโลกด้วย	๗๔
จะรักษาโลกไว้ได้ คนต้องรักษารธรรมไว้ให้ดี	๘๑
จะเลี้ยงลูกได้ดี ต้องให้ลูกหัดอยู่กับธรรมให้ได้	๘๕
เมื่อคนกับคนและคนกับธรรมสัมพันธ์กันพอดี	
โลกนี้ก็เกษมศานต์รื่นเริง	๘๗

รักษาใจยามป่วยไข้

## ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย รักษาใจยามป่วยไข้?

เราทั้งหลายที่เป็นพุทธศาสนิกชนนั้น นับถือพระรัตนตรัยเป็นที่เคารพบูชาสูงสุด พระรัตนตรัยนั้นก็คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ถ้ายึดเอาพระพุทธเจ้าเป็นหลัก พระพุทธเจ้าก็เป็นผู้ที่ได้ตรัสรู้ค้นพบพระธรรม เมื่อค้นพบแล้วรู้ความจริง ก็นำเอาธรรมนั้นมาสั่งสอนแก่ผู้อื่น ผู้ที่ปฏิบัติตามรวมกันเข้าก็เรียกว่าเป็นสงฆ์

พระพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบพระธรรมนั้น ก็คือค้นพบความจริงเกี่ยวกับเรื่องโลกและชีวิตว่าเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้านั้นทรงสนพระทัยเรื่องความสุขความทุกข์ของมนุษย์ และพระองค์ก็ใช้เวลามากมายในการค้นคว้าเรื่องนี้ เพื่อให้รู้ชัดว่า มนุษย์

นั้นมีความสุขความทุกข์เกิดขึ้นอย่างไร ถ้ามีปัญหา คือความทุกข์เกิดขึ้น จะแก้ไขอย่างไร เรียกได้ว่า พระองค์เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องชีวิต เพราะฉะนั้น พระองค์จึงสามารถในการที่จะแก้ปัญหาวิตชีวิตของคนเรา และเราก็นับถือพระองค์ในแง่นี้เป็นสำคัญ

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

แต่คนเรานั้น จะให้เป็นไปตามที่ปรารถนาทุกอย่าง ก็เป็นไปได้ ร่างกายของเราเนื่อบางครั้งก็มีความเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งอาจจะเป็นเพราะสาเหตุเนื่องจากการกระทบด้วยโรคภัยที่มาจากภายนอก หรือฤดูกาลผันแปรไป หรือถูกกระทบกระทั่งจากวัตถุสิ่งของที่แข็งกระด้าง แม้แต่หนามตำทำให้เกิด

ความเจ็บปวดขึ้น หรือว่าร่างกายนั้นอยู่ไปนาน ๆ เข้า ก็ทรุดโทรมไปตามกาลเวลา ร่างกายก็เจ็บไข้ได้ป่วย อันเป็นไปตามธรรมดา เรียกว่าเป็นลักษณะของสังขาร คือ สิ่งที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง ซึ่งไม่มีอยู่โดยตัวของมันเอง แต่อาศัยสิ่งหลายๆ อย่างมาประชุมกันเข้า มารวมตัวกันเข้า

ร่างกายของเรานี้เกิดจากปัจจัยหลายอย่างมาประกอบกันเข้า ภาษาเก่าๆ เราเรียกว่า เกิดจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมกัน ธาตุเหล่านี้แต่ละอย่างก็เปลี่ยนแปลงไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ต่างก็ผันแปรไป เมื่อแต่ละอย่างผันแปรไป ก็เป็นธรรมดาที่ว่า จะเกิดการแปรปรวนขึ้นแก่ร่างกายที่เป็นของส่วนรวมนั้น ซึ่งเป็นที่ประชุมของธาตุทั้งหมด ร่างกายแปรปรวนไปก็เกิดการป่วยไข้ไม่สบายนี้ก็เป็นด้านหนึ่ง

ทีนี้ ร่างกายนั้นก็ไม่ได้อยู่ลำพัง ต้องอยู่ร่วมกัน



กับจิตใจ จึงจะเกิดเป็นชีวิต จิตใจนั้นก็เช่นเดียวกัน ก็มีความเปลี่ยนแปลงไปต่างๆ จิตใจเปลี่ยนแปลงไป มีความคิดนึกต่างๆ นานา บางครั้งเกิดกิเลสขึ้นมา เช่น มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจก็แปรปรวนไปตามกิเลสเหล่านั้น ยามโลภ ก็อยากจะได้โน่นได้นี่ ยามมีโทสะเกิดขึ้น ก็โกรธแค้นขุ่นเคืองใจ หงุดหงิดกระທกกระທต่างต่างๆ ยามโมหะเกิดขึ้น ก็มีความลุ่มหลง มีความมัวเมาด้วยประการต่างๆ

ในทางตรงข้าม เวลาเกิดกุศลธรรม เกิดความดีงาม จิตใจเป็นบุญขึ้นมา ก็คิดนึกเรื่องดีๆ จิตใจก็งดงาม จิตใจก็ผ่องใส เบิกบาน สดชื่น เรียกว่ามีความสุข ในเวลานั้นก็จะมีคุณธรรมเช่น มีความเมตตา มีความกรุณาต่อคนอื่นๆ หรือมีศรัทธา เช่น มีศรัทธาในพระรัตนตรัย ศรัทธาในพระศาสนา ศรัทธาในบุญในกุศลเป็นต้น จิตใจก็เปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปได้ต่างๆ

แต่ที่สัมพันธ์กันระหว่างกายกับใจ ก็คือว่า เมื่อกายเจ็บไข้ได้ป่วย ก็มักจะรบกวนทำให้จิตใจพลอยไม่สบายไปด้วย เพราะว่าร่างกายเจ็บปวด จิตใจก็มีความทุกข์ หรือว่าร่างกายนั้นไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา เช่นร่างกายที่อ่อนแอเป็นต้น จิตใจก็หงุดหงิด เพราะไม่ได้ได้อย่างใจ อันนี้เรียกว่า จิตใจกับร่างกายนั้นอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อร่างกายไม่สบาย 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 ซึ่งทางภาษาของท่านบอกว่า ถ้ากายไม่สบาย เจ็บไข้แล้ว จิตใจไม่สบายไปด้วย ก็เรียกว่ากายป่วยทำให้ใจป่วยไปด้วย

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

อำนาจครอบงำของความแปรปรวนในทางร่างกาย นั้น เมื่อมีสติอยู่ก็รักษาใจไว้ได้

การรักษาใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ในยามเจ็บไข้ ได้ป่วยนี้ กายเป็นหน้าที่ของแพทย์ แพทย์ก็รักษาไป เราก็ปล่อยให้แพทย์ ทำหน้าที่รักษากาย แต่ใจนั้น เป็นของเราเอง เราจะต้องรักษาใจของตนเอง เพราะ ฉะนั้นก็แบ่งหน้าที่กัน ตอนนี ก็เท่ากับปลงใจบอก ว่า “เอาละ ร่างกายของเรามันป่วยไปแล้ว ก็เป็น เรื่องของหมอ เป็นเรื่องของนายแพทย์ นายแพทย์ รักษาไป เราได้แต่ร่วมมือ ไม่ต้องเร้าร้อนกังวล เราจะรักษาแต่ใจของเราไว้”

รักษาใจไว้ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่าง ที่พระองค์ตรัสไว้ ซึ่งได้ยกมาอ้างเมื่อกี้ ให้ตั้งใจว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ ป่วยไปด้วย”

ถ้ายึดไว้แบบนี้ สติอยู่ ก็ทำให้จิตใจนั้นไม่

พลอยหงุดหงิด ไม่พลอยออดแอด ไม่พลอยแปรปรวน  
ไปตามอาการทางร่างกาย

จริงอยู่ ก็เป็นธรรมดาที่ว่า ทุกขเวทนา ความ  
เจ็บปวดต่างๆ ความอ่อนแรงอ่อนกำลังของร่างกาย  
นั้นย่อมมีผลต่อจิตใจ แต่ถ้ารักษาจิตใจไว้ดีแล้ว  
ความเจ็บปวดนั้นก็มีแต่น้อย พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้  
เสมอว่า ให้รักษาใจของตนเอง

การที่จะรักษาใจนั้น รักษาด้วยอะไร ก็รักษา  
ด้วยสติ คือมีสติกำหนด อย่างน้อยดังที่กล่าวมาว่า  
ถ้ามีสติเอาใจยึดไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า ถึง  
กายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วย เพียงแค่นี้ก็ทำให้ใจหยุดยั้ง มีหลักมีที่ยึด แล้วจิตใจก็สบายขึ้น  
อาจจะนำมาเป็นคำภาวนาก็ได้ คือภาวนาไว้ในใจ  
ตลอดเวลาบอกว่า กายป่วย ใจไม่ป่วย ถึงกายจะป่วย  
แต่ใจไม่ป่วย ทำนองนี้ ภาวนายึดไว้ บอกตัวเองอยู่  
เสมอ ใจก็จะไม่เลื่อนลอยเคว้งคว้างไป

การรักษาใจด้วยสตินั้น ก็คือว่า เอาจิตของเราไปผูกมัดไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ดิ่งงาม ที่ไม่มีการปรุงแต่ง จิตของเราชอบปรุงแต่ง เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็ปรุงแต่งไปตามความไม่สบายนั้น ทำให้มีความไม่สบายมากขึ้น หรือว่าจิตใจไปห่วงกังวลภายนอก ห่วงกังวลเรื่องทางด้านครอบครัว ห่วงลูกหลาน ห่วงกังวลเรื่องข่าวของทรัพย์สินอะไรต่างๆ ที่ท่านเรียกว่าเป็นของนอกกาย ไม่ใช่ตัวของเรา

โดยเฉพาะลูกหลานนั้นก็ยังมีหลักฐานของตนเอง ก็อยู่สบายกันแล้ว ตอนนี่ลูกหลานเหล่านั้นมีหน้าที่ที่จะมาเอาใจใส่ดูแลผู้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ใช่หน้าที่ของผู้เจ็บป่วยที่จะไปห่วงกังวลต่อผู้ที่ยังมีร่างกายแข็งแรงดี ท่านเหล่านั้นสามารถรับผิดชอบตนเอง หรือช่วยเหลือกันเองได้ดีอยู่แล้ว จึงไม่ต้องเป็นห่วงเป็นกังวล

ตัวเองก็ไม่ต้องเป็นห่วงเช่นเดียวกัน เพราะถ้า

รักษาใจไว้ได้อย่างเดียวแล้ว ก็เป็นการรักษาแก่น  
ของชีวิตไว้ได้ เพราะว่าชีวิตของเรานั้นก็เป็นดังที่ได้  
กล่าวว่า มีกายกับใจสองอย่าง โบราณกล่าวไว้ว่า  
ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว กายนั้นรับใช้ใจ ใจเป็นแก่น  
ของชีวิต ถ้ารักษาใจไว้ได้แล้วก็นับว่าเป็นการรักษา  
ส่วนประเสริฐของชีวิตไว้ได้

เพราะฉะนั้น ตอนนี้ก็รักษาแต่ใจของตนเอง  
อย่างเดียว ถ้ารักษาใจได้แล้วก็ชื่อว่ารักษาแก่นของ  
ชีวิตไว้ได้ และดังที่กล่าวมาในตอนี้ ก็ต้องปลงใจ  
ได้ว่ากายนั้นเป็นเรื่องของแพทย์ เพราะฉะนั้น ไม่  
ต้องไปกังวลเรื่องกาย มาพิจารณาแต่รักษาจิตไว้

วิธีรักษาจิตนั้น ก็รักษาด้วยสติ ดังกล่าวมา  
ท่านเปรียบว่า สตินั้นเป็นเหมือนเชือก จะรักษาจิต  
ไว้ให้อยู่กับที่ได้ ก็เอาเชือกนั้นผูกใจไว้ ใจนั้นมัน  
ดิ้นรน ชอบปรุ่งแต่ง คิดวุ่นวายฟุ้งซ่านไปกับอารมณ์  
ต่างๆ เหมือนกับลิง ลิงที่อยู่ไม่สุข กระโดดไปตาม

กิ่งไม้ จากต้นไม้ขึ้นไปต้นไม้โน้นเรื่อยไป พระพุทธเจ้าก็เลยสอนว่า ให้จับลิงคือจิตนี้ เอาเชือกผูกไว้กับหลัก

**หลักคืออะไร** หลักก็คือสิ่งที่ดีงาม ที่ไม่มีการปรุ่่งแต่ง หรือถ้าปรุ่่งแต่ง ก็ให้เป็นการปรุ่่งแต่งแต่ในทางที่ดี เช่น เรื่องหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เรื่องบุญกุศล เป็นต้น เมื่อใจไปผูกไว้กับสิ่งนั้นแล้ว จิตก็อยู่กับที่ ก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เลื่อนลอย ไม่สับสน วุ่นวาย ถ้าจิตไม่ปรุ่่งแต่งเหลวไหลแล้ว ก็จะไม่พบปัญหาไป

วิธีการรักษาใจที่จะไม่ให้ปรุ่่งแต่ง ก็คือ อยู่กับอารมณ์ที่ดีงาม อยู่กับสิ่งที่ใจยึดถือ อย่างที่อาตมาได้กล่าวมา แม้แต่เอาคำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับเรื่องการเจ็บไข้ได้ป่วยมาภาวนาว่า ถึงกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย หรือจะภาวนาสั้นๆ บอกว่า เจ็บไข้แต่กาย แต่ใจไม่เจ็บไข้ด้วยป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย ภาวนาแค่นี้ จิตก็ไม่ฟุ้งซ่าน



ไม่มีการปรุงแต่ง

เมื่อไม่มีการปรุงแต่ง จิตก็ไม่ติดขัด ไม่ถูกบีบ  
จิตไม่ถูกบีบคั้น ก็ไม่มีความทุกข์ จะมีความปลอด  
โปร่งผ่องใส ไม่ถูกครอบงำด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น

นอกจากผูกจิตไว้กับสิ่งที่ดีงาม หรือคำสอน  
ของพระพุทธเจ้าอย่างทีกล่าวนมาแล้ว ก็คือการที่ว่า  
ให้จิตนั้นไม่มีกังวลกับสิ่งต่างๆ ไม่ปล่อยใจให้ล่อง  
ลอยไปกับความคิดนึกทั้งหลาย หรือความห่วง  
กังวลภายนอก รักษาใจให้อยู่ภายใน ถ้าไม่รักษาใจ  
ไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือคำภาวนาอย่าง  
ที่ว่าเมื่อก็ ก็อาจจะเอาคำภาวนาอื่นๆ มาว่า เช่น  
เอาคำว่า พุทโธ มา

คำว่า “**พุทโธ**” นี้ เป็นคำดีงาม เป็นพระนาม  
หรือชื่อของพระพุทธเจ้า เมื่อเอามาเป็นอารมณ์  
สำหรับให้จิตใจยึดเหนี่ยวแล้วจิตใจก็จะได้ไม่ฟุ้ง  
ซ่านเลือนลหายไป แล้วจิตใจนี้ก็จะเป็จิตใจที่ดีงาม

ผ่องใส เพราะว่าพระนามของพระพุทธเจ้านั้น เป็นพระนามของผู้บริสุทธิ์เป็นพระนามที่แสดงถึงปัญญา ความรู้ ความเข้าใจ ความตื่น และความเบิกบาน

คำว่า “พุทธโธ” นั้น แปลว่า รู้ ตื่น เบิกบาน พระพุทธเจ้านั้นทรงรู้ความจริงของสิ่งทั้งหลาย รู้สังขาร รู้โลกและชีวิตนี้ตามความเป็นจริง มีปัญญาที่จะแก้ทุกข์ให้กับคนทั้งหลายเมื่อรู้แล้วพระองค์ก็ตื่นตื่นจากความหลับไหลต่างๆ ไม่มีความลุ่มหลง มัวเมายึดติด ในสิ่งทั้งหลาย เมื่อตื่นขึ้นมาแล้วไม่มีความลุ่มหลงมัวเมา ก็มีแต่ความเบิกบาน เมื่อเบิกบานก็มีความสุข จิตใจปลอดโปร่งในความสุข จึงเป็นแบบอย่างให้แก่เราทั้งหลายว่า เราทั้งหลายจะต้องมีความรู้เข้าใจสังขารตามความเป็นจริง จะต้องมีความตื่น ไม่หลงไหลในสิ่งต่างๆ ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย แล้วก็มีความเบิกบานใจ ปลอดโปร่งใจ เอาอันนี้ไว้เป็นคติเตือนใจ แล้วต่อ

จากนั้น ก็ภาวนาคำว่า พุทโธ ว่า พุท แล้วก็ว่า โธ  
 ถ้ากำหนดลมหายใจได้ก็สามารถที่จะว่ากำกับ  
 ลงไปกับลมหายใจ เวลาหายใจเข้าก็ว่า พุท เวลา  
 หายใจออกก็ว่า โธ หรือไม่กำกับอยู่กับลมหายใจก็  
 ว่างไปเรื่อยๆ นึกในใจว่า พุท-โธ เป็นจังหวะๆ ไป

เมื่อจิตผูกรวมอยู่ในคำว่าพุทโธ ก็ไม่ฟุ้งซ่าน  
 และไม่มีการปรุงแต่ง เมื่อไม่ฟุ้งซ่านปรุงแต่ง จิตก็  
 อยู่เป็นหลัก เมื่อจิตอยู่เป็นหลัก มีความสงบมั่นคง  
 แน่วแน่ก็ไม่ใช่จิตที่เศร้าหมอง แต่จะมีความเบิกบาน  
 จะมีความผ่อนคลาย ก็มีความสุข แล้วอย่างนี้ก็จะถือ  
 ได้ว่าเป็นการปฏิบัติตามหลักที่ว่า จิตใจไม่ป่วย นี้ก็  
 เป็นวิธีการต่างๆ ในการที่จะรักษาจิตใจ

อาตมากล่าวไว้นี้ก็เป็นตัวอย่างเรื่องหนึ่ง ใน  
 การที่จะรักษาจิตด้วยสติ โดยเอาสติเป็นเชือกผูกจิต  
 ไว้กับอารมณ์ เช่นคำว่า พุทโธเป็นต้น จิตใจจะได้มี  
 หลัก ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย มีความสงบเบิกบานผ่อนคลาย

ดังที่กล่าวมา

อาตมาขอส่งเสริมกำลังใจ ให้โยมมีจิตใจที่สงบ มีจิตใจที่แน่วแน่ผูกกรรมอยู่กับคำว่า ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย หรือผูกพันกำหนดแน่วแน่อยู่กับคำภาวนาว่า พุทโธ แล้วก็ให้มีจิตใจเบิกบาน ผ่องใสอยู่ตลอดเวลา

วันนี้อาตมาก็เอาใจช่วย ขอให้โยมมีความเบิกบานผ่องใส ตลอดกาล ทุกเวลา เทอญฯ

ธรรมกถา

สำหรับ

ญาติของผู้ป่วย

## ธรรมกถา สำหรับ ญาติของผู้ป่วย?

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

ในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน สิ่งที่จะเป็น  
เครื่องบำรุงจิตใจที่สำคัญ ก็คือการทำบุญ การที่ได้  
มาใกล้ชิดพระรัตนตรัย ได้อาศัยอนุภาพบุญกุศล  
และอาศัยพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ เป็น  
เครื่องอภิบาลรักษา

ในยามเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งเป็นเวลาที่สำคัญนี้ เรื่องของจิตใจก็สำคัญมาก ทั้งจิตใจของผู้ป่วยและจิตใจของญาติ ตลอดจนท่านที่มีความเคารพนับถือ ซึ่งพากันห่วงใย การรักษานั้นก็ต้องรักษาทั้งสองอย่าง คือทั้งกายและใจ

ส่วนที่เป็นโรคอย่างแท้จริง ก็คือด้านร่างกาย แต่ในเวลาที่ย่างกายเป็นโรคนั้นจิตใจก็มักพลอยป่วยไปด้วย คือ จิตใจอาจจะอ่อนแอลง หรือแปรปรวนไป เพราะทุกขเวทนา หรือความอ่อนแอของร่างกาย นั้น จึงมีพุทธพจน์ที่ตรัสสอนไว้ ให้ตั้งจิตตั้งใจว่า ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้อย่างนี้ เพื่อให้ส่วนหนึ่งแห่งชีวิตของเรายังคงความเข้มแข็งไว้ได้ แล้วใจก็จะช่วยร่างกายด้วย

ถ้าหากว่าใจพลอยป่วยไปด้วยกับกาย ก็จะทำให้ความป่วยหรือความเจ็บนั้น ทับทวีขึ้นซ้ำเติม

ตัวเอง แต่ถ้ากายป่วยเป็นเพียงส่วนหนึ่ง ใจไม่ป่วย  
ไปด้วย ใจนั้นจะกลับมาเป็นส่วนช่วยดึงไว้ ช่วย  
อุ้มชูค้ำประคองประคองกายไว้ ยิ่งถ้ามีกำลังใจเข้ม  
แข็งก็กลับมาช่วยให้ร่างกายนี้แข็งแรงขึ้น

เราจะเห็นว่า ในเวลาที่เจ็บไข้ได้ป่วยนี้ คนไข้  
จะต้องการกำลังใจมาก ถ้าไม่สามารถจะมีกำลังใจ  
ด้วยตนเองก็ต้องอาศัยผู้อื่นมาช่วย ผู้ที่จะช่วยให้  
กำลังใจได้มากก็คือญาติพี่น้อง คนใกล้ชิดทั้งหลาย  
เพราะฉะนั้น ทางพระหรือทางธรรมจึงได้สอนผู้ที่  
ใกล้ชิดให้มาให้กำลังใจแก่ผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วย

ข้อสำคัญก็คือว่า ผู้ที่เป็นญาติของท่านผู้ที่  
เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น มีความรัก มีความห่วงใยต่อท่าน  
ผู้เจ็บไข้ เมื่อเป็นอย่างนี้ จิตใจของผู้ใกล้ชิดที่เป็น  
ญาตินั้น บางทีก็พลอยป่วยไปด้วย พลอยไม่สบาย  
ไปด้วย เลยไม่สามารถจะไปให้กำลังใจแก่ท่านที่  
เจ็บป่วย อันนี้ก็เป็นเรื่องที่สำคัญ จึงจะต้องมีวิธี



การที่จะทำให้จิตใจเข้มแข็ง ให้จิตใจสบาย

เมื่อจิตใจของเรา ที่เป็นญาติ เป็นผู้ที่ถูกขัดที่หวังดีนี้เข้มแข็งสบายดี ก็จะได้เป็นเครื่องช่วยให้ท่านผู้เจ็บป่วยนั้น พลอยมีความเข้มแข็งยิ่งขึ้นด้วย ในยามเช่นนี้การวางจิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญ

เรื่องการรักษาทางด้านร่างกายนั้นก็เป็นการของแพทย์ ที่จะพยายามจัดการแก้ไขไปตามวิชาการตามหลักของการรักษา แต่ทางด้านญาติของผู้ป่วย ต้องถือด้านจิตใจนี้เป็นเรื่องสำคัญ นอกจากการที่จะคอยเอื้ออำนวยให้ความสะดวก และการดูแลทั่วๆ ไปแล้ว สิ่งที่ต้องทำก็คือ การรักษาทั้งจิตใจของตนเองและจิตใจของผู้ป่วยให้เป็นจิตใจที่เข้มแข็ง

ในด้านจิตใจของตนเอง ก็ควรให้มีความปลอดโปร่ง สบายใจ อย่างน้อยก็มีความสบายใจว่าเมื่อท่านผู้เป็นที่รักของเราป่วยไข้ เราก็ไม่ได้ทอดทิ้งท่าน แต่เราได้เอาใจใส่ดูแลรักษาอย่างเต็มที่ เมื่อได้

ทำหน้าที่ของเราอย่างเต็มที่แล้ว ก็สบายใจได้  
ประการหนึ่งแล้วว่า เราได้ทำหน้าที่ของตนเองอย่าง  
ดีที่สุด

เมื่อได้ทำหน้าที่ของตนเองแล้ว ก็มีความ  
สบายใจขึ้นมา ความเข้มแข็งที่เกิดจากความสบาย  
ใจนั้น ก็จะมากอยช่วย คอยเสริม คอยให้กำลังใจ  
ไม่ว่าท่านผู้เจ็บป่วยจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม

คนเรานั้น เรื่องจิตใจเราทราบไม่ได้ บางทีรู้ใน  
ทางประสาทสัมผัสไม่ได้แต่มีความซึมซาบอยู่ภายใน  
แม้แต่คนที่ไม่รู้ตัวแล้วในบางระดับ ก็ยังมีการฝัน  
บ้าง ยังมีความรู้สึกกับรู้เล็กๆ น้อยๆ บางที่เป็น  
ความละเอียดอ่อนในทางการรับสัมผัสต่างๆ ใน  
ทางประสาท ในทางจิตใจ จึงอาจจะได้รับรัศมีแห่ง  
ความสุขสบายใจ ทำให้มีกำลังใจขึ้นมา อย่างน้อย  
ก็ทำให้ไม่มีห่วงมีกังวล ใจก็จะเข้มแข็งขึ้น ความ  
ปลอดโปร่ง ความสบายใจ จิตใจที่ผ่องใสเบิกบานนั้น

เป็นสิ่งที่ดั่งาม

คนเรานั้นเรื่องจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างที่ได้อกล่าวมาแล้ว การที่ลูกๆ หลานๆ ผู้ที่ใกล้ชิดมาคอยเอาใจใส่ดูแล ถึงกับได้สละการงาน อะไรต่างๆ มา ก็เพราะจิตใจที่มีความรักกัน มีความห่วงใยกันนี้แหละ แต่ในเวลาเดียวกันนั่นเอง เพราะความรักและความห่วงใยกันนี้แหละ ก็อาจจะทำให้จิตใจของเราี้ กลายเป็นจิตใจที่มีความเร่าร้อน กระวนกระวายไปได้เหมือนกัน สิ่งที่ดีนั้น บางทีก็กลับเป็นปัจจัยให้เกิดความทุกข์ อย่างที่ทางพระท่านบอกว่า ความรักทำให้เกิดความทุกข์ เพราะว่าเมื่อรักแล้วมีความผูกพัน ก็ทำให้มีความกระทบกระเทือนเกิดขึ้นได้ง่าย

ที่นี้ ทำอย่างไรจะให้ความรักด้วย และก็ไม่มีความทุกข์ด้วย ก็ต้องเป็นความรักที่ประคับประคอง ทำใจอย่างถูกต้อง เมื่อทำได้ถูกต้องแล้วก็จะมีส่วน

ที่ดี เอาแต่ส่วนที่ดีไว้ ให้มีแต่ส่วนที่เป็นความดีงาม และความสุข ความรักนั้นก็จะเป็เครื่องช่วยให้เกิด ความผูกพัน แล้วก็ทำให้มาเอาใจใส่ดูแลกัน แล้ว ที่นี้ความรักที่เราประดับประดาไว้ดี ก็จะทำให้ จิตใจปลอดโปร่งผ่องใส เป็นไปในแง่ที่ทำให้เกิด กำลังในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ฉะนั้น จึงควรพิจารณาทำใจอย่างทีกล่าวเมื่อกี้ว่า เราได้ทำหน้าที่ของเราถูกต้องหรือไม่ สำนวจ ตัวเอง เมื่อทำหน้าที่ถูกต้องแล้วก็พึงสบายใจในขั้น ที่หนึ่ง

ต่อแต่นั้นก็มองในแง่ที่ว่า การที่จะไม่สบายใจ หรือมีความรู้สึกทุกข์โศกอะไรนี้ ไม่สามารถช่วย ท่านผู้ที่เจ็บไข่นอนป่วยอยู่ได้ สิ่งที่จะช่วยได้ก็คือ ขวัญหรือกำลังใจที่ดีและความปลอดโปร่งเบิกบาน ผ่องใส

แม้แต่ในส่วนของตัวเอง การที่จะคิดอะไร

ได้ปลอดโปร่งคล่องแคล่ว ก็ต้องมีจิตใจที่สบายสงบ ด้วย ถ้ามีความกระวนกระวาย เช่นความกระสับกระส่ายทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม ก็จะทำให้คิดอะไรไม่คล่อง และก็จะทำอะไรไม่ถูกต้องด้วย ถ้าจะทำให้ได้ผลดีก็ต้องมีจิตใจที่สงบและเข้มแข็ง ปลอดโปร่ง มีความเบิกบานผ่องใส จึงจะทำให้เกิดเป็นผลดี

เพราะฉะนั้น หลักการสำคัญก็คือ ให้ส่วนที่ดี นำมาซึ่งส่วนที่ดีอื่นๆ ขึ้นไป คือความรักที่มีต่อคุณพ่อที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น เป็นส่วนที่ดีอยู่แล้ว จึงควรให้เกิดความเบิกบานผ่องใสของจิตใจ แล้วก็เอาจิตใจที่ดียังนี้มาคิดไตร่ตรองพิจารณาในการที่จะคิดแก้ไขสถานการณ์ ในการที่จะจัดการดูแลเอาใจใส่ดำเนินการรักษาต่างๆ ตลอดจนทำสภาพจิตใจของตนให้เป็นจิตใจที่จะช่วยเสริมให้จิตของท่านผู้ป่วยได้มีความสบายใจ

สมมติว่า ท่านผู้ป่วยได้ทราบถึงลูกหลานที่กำลังห้อมล้อมเอาใจใส่คอยห่วงใยท่านอยู่ ท่านก็จะรู้สึกว่ลูกหลานรักท่าน และท่านก็จะมีกำลังใจพร้อมกับมีความสุขขึ้นมาส่วนหนึ่ง ในเวลาเดียวกัน ถ้าลูกหลานทั้งหมดนั้นมีจิตใจที่สบาย ท่านก็ไม่ต้องห่วงกังวล ก็จะเป็นเครื่องช่วยให้จิตใจของท่านสบายด้วย เมื่อท่านมีจิตใจที่สบาย มีกำลังใจที่เข้มแข็ง ก็จะเป็นเครื่องช่วยในการรักษาร่างกายของท่านอีกด้วย

โดยเฉพาะในตอนนี นอกจากจะพยายามทำใจหรือคิดพิจารณาไตร่ตรองให้จิตใจเข้มแข็งแล้ว ก็ยังได้อาศัยอำนาจของบุญกุศลและพระรัตนตรัยช่วยเหลืออีกด้วย กล่าวคือ ในขณะที่เราไม่ใช่อยู่เฉพาะตัวลำพังจิตใจผู้เดียวเท่านั้น แต่ยังมีอำนาจของบุญกุศลช่วยเหลือเลี้ยงด้วย อาจารย์และคุณพี่และญาติทุกคนมีความห่วงใยรักในคุณพ่อ และก็ได้

ทำบุญแทนคุณพ่อแล้ว จึงขอให้อานิสงส์อานุภาพ  
ของบุญกุศลที่ได้ทำนี้ จงเป็นเครื่องช่วยเสริมกำลัง  
ใจของท่านด้วย โดยเฉพาะขอให้ทุกท่านตั้งใจ รวม  
จิตไปที่ตัวคุณพ่อ ขอให้อานุภาพแห่งบุญนี้ เป็น  
เครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงรักษาตัวท่าน

เมื่อมีการทำบุญ ก็จะมีการที่ได้บูชาเคารพ  
พระรัตนตรัย พระรัตนตรัยนั้น เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวที่  
ลึกซึ้งที่สุดในทางจิตใจ เมื่อเราเข้าถึงพระรัตนตรัย  
แล้ว จิตใจก็จะมีคามเข้มแข็ง มีกำลัง มีความสงบ  
มีความร่มเย็นเกิดขึ้น ก็ขอให้ความร่มเย็นนี้ เป็น  
บรรยากาศที่แวดล้อมหมู่ญาติทั้งหมดพร้อมทั้ง  
คุณพ่อ ช่วยประดับประดาหล่อเลี้ยงให้ท่านฟื้นขึ้น  
มา โดยมีความเข้มแข็งทั้งในทางกายและทางจิตใจ

ในโอกาสนี้ อาตมาขออนุโมทนาอาจารย์พร้อม  
ทั้งคุณพี่และญาติทั้งปวง ที่ได้ทำบุญถวายสังฆทาน  
แด่พระสงฆ์ ซึ่งเป็นเครื่องที่จะทำให้เกิดความดีงาม

แห่งจิตใจ หล่อเลี้ยงจิตใจให้เกิดความสดชื่นผ่อนคลาย  
มีความสุข มีความปลอดโปร่งเบิกบาน และมีความสุข  
สงบ ก็ขอให้จิตใจที่เบิกบาน มีความเย็น มีความ  
สงบนี้ นำมาซึ่งผลอันเป็นสิริมงคล คือความสุข และ  
ความฟื้นฟูพร้อมด้วยสุขภาพทั้งกายและใจต่อไป

ต่อแต่นี้ไป ขอเชิญรับพรและขอให้เอาใจช่วย  
คุณพ่อ ขอให้ท่านได้อุณหภูมิหนาวสบาย และขอให้  
ทุกท่านได้ช่วยกันสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ  
ความชุ่มชื้นเบิกบานผ่อนคลายยิ่งๆ ขึ้นไป



รักษาใจยามรักษาคนไข้

## รักษาใจยามรักษาคนไข้?

คราวนี้ก็มาคำนึงถึงว่า ท่านที่มากันนี้เป็นบุคลากรในโรงพยาบาล ทำงานเกี่ยวกับคนเจ็บไข้ และการรักษาพยาบาล เรืองง่าย ๆ ว่า เป็นงานบริการสังคม แต่งานบริการสังคมนั้นมีหลายอย่าง บางอย่างก็เป็นเรื่อง que เพิ่มความสนุกสนาน ซึ่งอาจจะมิกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ ที่รื่นเริงบันเทิงใจ แต่งานของท่านที่อยู่ในโรงพยาบาลนั้นมีลักษณะพิเศษ เป็นงานบริการสังคมสำหรับคนที่เรียกได้ว่ามีความทุกข์ คือเป็นคนเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งเป็นคนที่มีความแปรปรวนของสภาพร่างกาย คือร่างกายไม่ปกติ

### คนไข้ก็น่าเห็นใจ

เป็นธรรมดาของคนเราที่ร่างกายและจิตใจ ย่อมอาศัยซึ่งกันและกัน เวลาใดร่างกายแปรปรวน

ไปก็จะเป็นทำให้จิตใจแปรปรวนไปด้วย จึงเห็นได้ว่าคนที่เจ็บไข้ได้ป่วยทางกายนั้นใจก็มักจะไม่ค่อยดี คือจะเป็นคนหงุดหงิดง่าย หรือยิ่งกว่าหงุดหงิดก็คือว่าความเจ็บป่วยอาจจะทำให้เขาเกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ต่างๆ เช่น ความเศร้าใจและความหวาดกลัว เช่นนึกถึงว่าโรคของตนจะเป็นอันตรายถึงชีวิตหรือไม่อย่างนี้เป็นต้น

เมื่อหวาดกลัวก็ยิ่งเพิ่มความรู้สึกที่ไม่ดีทางจิตใจเข้ามาอีก อาจจะมีความเป็นห่วงเป็นใย จิตใจนึกไปถึงญาติพี่น้องและเงินทองทรัพย์สินสมบัติ โดยเฉพาะคนในครอบครัวที่ต้องดูแลรับผิดชอบไม่รู้ว่าจะเป็นอย่างไรต่อไป เมื่อเกิดความห่วงใยขึ้นมาสภาพจิตใจก็ยิ่งไม่ดีใหญ่ นึกไปสารพัด

ยิ่งคิดไปก็ยิ่งเสียกำลังใจ นึกถึงคนอื่นก็ห่วงใย นึกถึงตัวเองก็หวาดกลัวแล้วก็เศร้า บางคนก็ห่อหุ้มสิ้นหวัง ความหงุดหงิดก็ตาม ความหวาดกลัว ความ

ห่วงใย หรือความท้อแท้หมดกำลังใจก็ตาม อะไร  
ต่างๆ เหล่านี้ ล้วนแต่เป็นสภาพจิตที่ไม่ดีทั้งนั้น แสดง  
ว่าเป็นผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ ไม่เฉพาะทาง  
กายเท่านั้น แต่ต้องการความช่วยเหลือทางใจด้วย

ทางกายนั้นเราเห็นชัด เพราะเขาป่วยมากก็  
ต้องมีปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่ง เวลาบอกโรคเขาก็  
บอกแต่เรื่องทางกาย ส่วนทางใจนั้นเขาไม่ได้บอก  
เมื่อเขาไม่ได้บอกเราก็ต้องสังเกตพิจารณาหรือคาด  
หมายเอาเอง แต่โดยทั่วไปก็พูดได้ว่าเขาจะมีสภาพ  
จิตใจที่ไม่สบายด้วย รวมความว่าเขาต้องการความ  
ช่วยเหลือ เขามีความทุกข์มา เราทำอย่างไรจะช่วย  
แก้ไขให้เขาได้ทั้งทางกายและทางใจ

เวลาเรารักษาพยาบาล ก็มักจะเน้นแต่เรื่อง  
ทางร่างกาย เพราะสิ่งที่ผู้ป่วยบอกก็คือเรื่องเจ็บ  
ป่วยทางกาย ว่าปวดหัว ตัวร้อน เป็นโรค ท้องเสีย  
ตลอดจนโรคของอวัยวะภายใน เช่น โรคปอด โรค

หัวใจ โรคตับ กระเพาะ ลำไส้ สารพัด แม้แต่โรคร้ายอย่างมะเร็ง ก็เป็นเรื่องทางกาย แต่ทางใจเขาก็ต้องการความช่วยเหลือด้วย เพราะฉะนั้นท่านที่อยู่ในโรงพยาบาล ต้องเตรียมใจไว้เลยว่า จะรักษาคนป่วยคนไข้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ไม่ใช่รักษากายอย่างเดียว

### คนรักษาคนไข้ก็น่าเห็นใจ

ที่นี้ก็มีปัญหาว่า ถ้ามองในแง่ของเราที่มาทำงานด้านนี้ เมื่อมาพบกับอารมณ์ที่ไม่น่าชื่นชมที่เรียกเป็นภาษาพระว่า *อนิฏฐารมณ์* (อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา) จะทำอย่างไร

ธรรมดาคนเราชอบอารมณ์ที่ดี อารมณ์ก็คือสิ่งที่เราได้พบปะเจอเจอ ได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง ตลอดจนความรู้สึกนึกคิด เวลาใดเราได้ประสบอารมณ์ที่สบายหูสบายตาเราก็มีความสุข เราจึงปรารถนาอารมณ์อย่างนั้น คนทั้งหลายก็อยู่ในสังคม

เหมือนกัน ไม่ใช่ใครมาพิเศษ เราอยู่ในสังคมเราก็ต้องการอย่างนี้ แต่เมื่อมาอยู่ในโรงพยาบาล เรากลับพบสิ่งที่ไม่น่าชื่นชม อารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา สิ่งที่ไม่น่าดูไม่น่าฟัง ได้ยินแต่เรื่องความเจ็บไข้ ได้รับความเห็นแต่ภาพคนเจ็บปวดโอดโอย หน้าตาไม่ดี ไม่สบายทั้งนั้น

พอเป็นอย่างนั้น ก็เป็นธรรมดาของคนทั่วไปว่า เมื่อได้รับอารมณ์ที่ไม่ดีแล้ว เราก็มักจะมีความรู้สึกเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ เมื่ออารมณ์ที่เข้ามาเป็นส่วนที่ไม่น่าปรารถนา ไม่ถูกตา ไม่ถูกหู ไม่ถูกใจ เรียกว่าเป็นอารมณ์ที่นำมาซึ่งทุกข์เวทนา พอเป็นทุกข์เวทนาจึงเป็นธรรมดาว่าเราจะเกิดความรู้สึกตอบสนองที่ไม่ดี คือความไม่ชอบใจ หรือเกลียดชังรังเกียจ ไม่อยากพบไม่อยากเจอ ถ้าหากเราไม่ได้ตั้งใจเตรียมใจปล่อยไปตามความรู้สึก ก็ชวนให้เราพลอยใจไม่สบายไปด้วย ต่อจากนั้นก็อาจจะทำให้ใจเราหงุดหงิดไปได้

ดังนั้น คนที่ทำงานในโรงพยาบาลจึงเป็นคนที่น่าเห็นใจอย่างยิ่ง และไม่ใช่ว่าเฉพาะพบอาرمณ์ที่ไม่สบายตาไม่สบายหูเท่านั้น งานที่ทำก็อาจจะกดดันด้วย ตัวเองก็งานหนักอยู่แล้ว เรื่องเยอะเยอะ อย่างเช่นเป็นพยาบาลนี่ คล้ายเป็นคนกลาง อยู่ระหว่างฝ่ายที่ให้การรักษาด้วยกันเช่นคุณหมอ กับฝ่ายคนไข้ อยู่กลางระหว่างล่างกับบน ต้องถูกกระหนาบด้านมองในแง่หนึ่งเหมือนถูกทั้งกดทั้งดัน ก็ยิ่งทำให้เกิดความอัดแรงขึ้นในใจ

งานก็เร่งร้อน คนโน้นก็จะเอาอย่างโน้น คนนี้ก็จะได้เอาอย่างนี้ คนไข่นี้มาก็มีปัญหา คนไข่นั้นมาก็เรื่องรีบด่วน แต่ละครายก็เรียกร้องมากอยากจะได้ตามใจของเขา บางทีก็รู้สึกว่าเป็นอารมณ์ที่แทบสุดแสนจะทนทาน

ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นธรรมดาถ้าเราจะเห็นท่านที่เป็นบุคลากร เช่นพยาบาลจะต้องมีหน้าตาไม่สบาย

บ้าง เพราะกระทบอารมณ์ที่มาจากทุกทิศรอบตัว นับว่าน่าเห็นใจ แต่อย่างไรก็ตาม ก็เป็นหน้าที่ซึ่งเราก็คอยจะทำให้ดีที่สุด เราจึงมาหาทางกันว่าเราจะทำงานอย่างไรให้ได้ผลดีที่สุด

ผลนั้นก็เกิดจากการรักษาพยาบาลซึ่งมีจุดเป้าหมายอยู่ที่คนไข้ คือทำอย่างไรจะ使人ไข้ได้รับการรักษาพยาบาลอย่างได้ผล อย่างน้อยด้านแรกก็คือความเจ็บป่วยทางร่างกายของเขา แต่ถ้าจะให้ได้ดีที่สุด ก็ต้องให้ได้ผลทางจิตใจด้วย

### ทวนหัวใจที่ทำให้รักษาคนไข้ครบทั้งคน

เป็นอันว่า ถ้าจะให้การทำงานทำหน้าที่ของเราได้ดี การรักษาพยาบาลจะต้องทำทั้งสองด้านคือทั้งทางกายและทางใจ พอเราเตรียมใจของเราไว้รับทั้งสองด้าน ใจเราจะมีความพร้อมดีขึ้น การทำงานของเราจะดีขึ้นทันทีเป็นอัตโนมัติ แต่การ



เตรียมใจเท่านี้ยังไม่พอ จะต้องมีการทำใจด้วย ทำใจ  
อย่างไรจึงจะได้ผล

ก่อนที่จะทำใจ ถ้ามีทุนในใจดีอยู่แล้ว ก็ช่วย  
ได้มาก ทุนเดิม ก็คือ ความรักวิชาชีพ รักวิชาชีพก็  
ยังกว้างเกินไป ต้องรักษงานของตน คือ รักษงานแพทย์  
รักษานพยาบาล รักษานรักษาคนไข้

ที่ว่ารักษานรักษาคนไข้ก็คือ รักษานช่วยคน  
อยากจะช่วยคนไข้ให้หายโรค ถ้ามีความรู้ลึกนี้เป็น  
ทุนเดิม ความรู้ลึกที่อยากช่วยคนอย่างเต็มที่นั้นจะ  
เป็นเกราะป้องกันตัว และเป็นภูมิคุ้มกันที่ช่วยไว้  
ถึงจะกระทบอารมณ์ต่างๆ ก็หวั่นไหวยากขึ้น

แต่การที่จะมีความรักษานช่วยคนรักษาคน  
อย่างนี้ บางทีก็เป็นเรื่องที่ยาก เพราะจะต้องเกิดมี  
มาแต่เดิม เหมือนอย่างบางคนที่มาเข้าสู่อาชีพนี้ก็  
เพราะรักษานแบบนี้ เห็นคนแล้วอยากจะช่วย เป็น  
มานานแล้ว ตั้งแต่ยังไม่มาเรียนก็อยากทำงานนี้

อยากจะมาช่วยคนรักษาคนให้หายโรค เห็นคนไข้ แล้วอยากจะเข้ามาแก้ไขและช่วยเหลือ ถ้าจิตใจแบบนี้มีอยู่ ก็เรียกว่ารักงานรักอาชีพนี้ด้วยสภาพจิตใจเดิมโดยตรง อันนี้เป็นทุนใจที่ดี ทางพระเรียกว่ามี ฉันทะ

## ข้างนอก ก็มองออกไปให้ถูกต้อง

### รักษาคนไข้พร้อมกับรักษาใจของตน

จะมีทุนหรือไม่มีทุนก็ตาม คราวนี้ก็มาถึงการทำใจเมื่ออยู่ในสถานการณ์ ว่าทำอย่างไรจะทำงานนี้ให้ได้ผล นอกจากได้ผลต่อคนไข้ ทั้งทางกายทางใจ และผลต่อกิจการของโรงพยาบาลเป็นต้นแล้ว ก็คือจิตใจของตัวเองก็เป็นสุขด้วย อย่างที่พูดว่า งานก็ได้ผลตัวคนก็เป็นสุข อย่างน้อยก็ให้มีทุกข์น้อย จะทำอย่างไรดี ก็คือต้องทำใจ ซึ่งมีวิธีการหลายอย่าง

**วิธีที่ ๑** จะขอพูดถึงประสบการณ์ของบางคน ที่มองโลกแบบทำใจให้สนุก คือมองเห็นหรือนึกถึงอะไรรักก็สนุกไปหมด ไม่ว่าจะเห็นเรื่องราวงานการอะไรๆ ที่มาในรูปแบบต่างๆ หรือเห็นคนผ่านเข้ามา

หน้าบึ้งหน้างอ ได้ตามใจบ้างไม่ได้ตามใจบ้าง อะไรต่าง ๆ ได้เห็นคนแปลก ๆ ได้พบสิ่งแตกต่างหลากหลาย เห็นแล้วนึกสนุกไปหมด

อาตมานึกถึงเพื่อนคนหนึ่งเมื่อสมัย ๓๐ กว่าปีมาแล้ว เรียนอยู่ที่ตึกข้างท่าพระจันทร์ ซึ่งเป็นถิ่นที่คนเดินมาก ท่านผู้นี้เวลาว่างจากเรียนก็มองไปที่ท่าพระจันทร์ เห็นคนเดินผ่านไปผ่านมาก็นั่งหัวเราะ อาตมาก็ถามว่าทำไมท่านนั่งหัวเราะ ท่านก็บอกว่าคนที่เดินไปมากันนี้มีอะไรต่างๆ แปลกๆ กันไป คนนั้นเดินอย่างนั้น คนนี้เดินอย่างนี้ คนนั้นแต่งตัวอย่างนี้ คนนี้แต่งตัวอย่างนั้น พอเห็นแล้วก็ขำ ท่านผู้นี้เรียนเก่งด้วย ได้เกียรตินิยม

คนบางคนเห็นอารมณ์ที่ผ่านมาผ่านไปในชีวิตไม่ว่าจะดีหรือร้าย ก็มองเป็นสนุกไปหมด อย่างนี้เรียกว่าไม่รับไม่เก็บอารมณ์ หมายความว่าเอาเฉพาะอารมณ์ที่เกี่ยวข้อง อะไรที่เข้ากับเรื่องเข้ากับ

งาน เข้ากับความมุ่งหมายของงานก็รับเอา แต่ถ้าไม่เข้ากับเรื่องของงาน ก็ไม่รับ ไม่เก็บ ปล่อยให้มันผ่านไป หรือมองเห็นเป็นสนุกไปหมด

เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะคนไข้จะมีอาการอย่างไร ญาติคนไข้ตลอดจนคนที่ร่วมงานจะมีอาการอย่างไร ก็มองเป็นสนุกไป ยิ่งกว่านั้นในใจก็รู้เท่าทันว่า คนเราก็คือต้องมีย่างนี้เป็นธรรมดา มนุษย์หลากหลายนี้ เราได้เห็นความจริงแล้วไง คนที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ย่อมมีอะไรต่างๆ กัน มีภูมิหลังไม่เหมือนกัน นานาจิตตังและสารพัด คนไข้ คนมาเยี่ยมคนไข้ ญาติคนไข้ ล้วนแต่ต่างๆ กัน ไม่มีเหมือนกันเลย

ด้วยความเข้าใจนี้ เวลาเราเห็นใครๆ อะไรๆ เราจะไม่มองเจาะไปติดที่บุคคล ตามธรรมดาเวลาเราจะเกิดอารมณ์ไม่ดีมากระทบ เรามักจะมองไปที่จุดเฉพาะคือไปจ้องที่การกระทำอันนี้ของบุคคลนี้ แต่ถ้าเรามองกว้างๆ ว่า อันนี้เป็นเพียงการกระทำอัน

หนึ่งในบรรดาการกระทำของคนมากมาย และคนนี้ก็  
ก็เป็นคนหนึ่งในบรรดาคนเยอะเยอะที่เราประสบ  
ประจำวัน ผ่านไปผ่านมา

แล้วเราก็มองอันนี้ในฐานะอะไรอย่างหนึ่งที่เรา  
เราได้ประสบในแต่ละวัน เราจะเห็นว่า โอ..นี่คือ  
ความจริงที่เราได้พบแล้ว ว่าคนทั้งหลายนั้นต่างกัน  
จริงๆ มีแปลกๆ มากมายอย่างนี้ อารมณ์ก็ผ่านไป  
เหมือนกับคลื่นที่ไหล ๆ ไปตามกระแสน้ำ เห็นอะไรๆ  
ที่มันผ่านเราเลยไป

ถ้ามองอย่างนี้ก็ไม่มีปัญหา เพราะใจเราไม่รับ  
ไม่เก็บเข้ามา ได้แต่มองเป็นสนุกไป นี่ก็เป็นวิธีมอง  
หรือทำใจอย่างหนึ่ง ซึ่งก็ได้ผลดีเหมือนกัน

## รักษาคนไข้ คนรักษาก็ได้ตลอดเวลาด้วย

วิธีที่ ๒ คือวิธีการของพวกที่ชอบเรียนรู้ ได้แก่  
พวกที่มองอะไรๆ เป็นการเรียนรู้ไปหมด คนเรามี  
ชีวิตอยู่ เรามีหู มีตา มีจมูก มีอะไรต่างๆ สำหรับ

รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆ มากมาย เมื่อเรา  
ได้เห็นได้ยินอะไรต่างๆ เราจึงได้เรียนรู้ เราจึงมี  
ประสบการณ์ที่จะเอามาใช้ประโยชน์ เมื่อเรามีตา  
หู เป็นต้นไว้เรียนรู้ ถ้าได้เห็นความเป็นไปอะไร เรา  
ก็เก็บในแง่ที่เป็นความรู้เท่านั้น

ผู้ที่มองในแง่เป็นการเรียนรู้นี้ต่างจากพวกที่หนึ่ง  
พวกที่หนึ่งไม่เก็บอะไรเลย ปล่อยผ่านหมด ส่วน  
พวกที่สองเก็บในแง่ที่จะเรียนรู้ หรือเก็บในแง่ที่เป็น  
ความรู้ ไม่เก็บในแง่ของสิ่งกระทบกระทั่งจิตใจ พุด  
ง่าย ๆ ว่า เก็บเป็นความรู้อย่างเดียว ไม่เก็บเป็น  
อารมณ์สำหรับให้เกิดการปรุงแต่ง คือไม่มีการคิด  
ปรุงแต่งต่อ มีแต่การเรียนรู้อย่างเดียว เรียนรู้ว่าคน  
นั้นเป็นอย่างนั้นคนนี้เป็นอย่างนี้ นี่คือการที่เราได้  
เรียนรู้อย่างหลากหลาย เป็นความรู้ทั้งนั้น

การที่เราได้พบเห็นรู้จักผู้คนมากมายที่มี  
ลักษณะแตกต่างกันอย่างนี้ ต่อไปเราก็สังเกตได้ว่า

คนที่มิพินพเสมออย่างนี้มักจะมีลักษณะอย่างนี้ คนที่มีอาการอย่างนั้นก็มีลักษณะอย่างนั้น มักจะมีสภาพจิตใจอย่างนี้ เป็นการได้เรียนรู้ ซึ่งต่างกับพวกแรกที่ผ่านเฉยๆ ไม่รับ ไม่เก็บอะไรเลย ยังไม่ได้ประโยชน์มากเท่าที่ควร แต่พวกที่สองนี้ได้ประโยชน์คือศึกษาไปด้วยหมายความว่า ศึกษาชีวิตมนุษย์โดยได้สังเกตซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่งานของตนเอง มีการพัฒนาเรียกว่า มีสติปัญญาพอสมควร

**สติปัญญา** คือรับรู้โดยมีสติ สตินี้ไม่ได้มาลอยๆ แต่จะมาพร้อมกับสัมปชัญญะ สัมปชัญญะก็คือความรู้ สติจะจับข้อมูลไว้ แล้วก็ส่งต่อให้ปัญญา ปัญญาที่ทำหน้าที่รู้การเฉพาะหน้าเรียกว่า **สัมปชัญญะ** นอกจากรู้เข้าใจว่าเป็นอย่างไร เรายังเรียนรู้ว่าคนนี้เป็นอย่างนี้ มีพินพเสมออย่างนี้ มีอาการอย่างนี้ เขามีอาการอย่างไร เราก็เรียนรู้หมด ท่านบอกว่า **ญาณมตตาย สติมตตาย** รับรู้เพียงเพื่อเป็นความรู้



และเก็บไว้เป็นข้อมูลสำหรับระลึกใช้ ไม่มีการปรุงแต่งว่าชอบใจหรือไม่ชอบใจ อย่างนี้ก็ได้ประโยชน์ เราก็อ่านรู้ไป โดยไม่มีตัวตนเข้ามาเกี่ยวข้อง อันนี้คือวิธีที่สอง

**วิธีที่ ๓** คือ ถือเป็นบททดสอบ เมื่ออยู่ในโลกนี้ เราอาจจะมีอุดมการณ์หรืออุดมคติของเรายึดมั่นในความดีบางอย่าง อย่างน้อยเมื่อทำอาชีพนี้ เราก็ต้องมีอุดมการณ์หรืออุดมคติของอาชีพของเราที่ยึดถือไว้ เมื่อมีสิ่งที่จะเข้ามากระทบ ถ้าเราเกิดเป็นปัญหาขึ้นกับตัวแล้วเราทำผิดพลาด นั่นก็หมายความว่าเราไม่สามารถดำรงอยู่ได้ในอุดมการณ์หรืออุดมคติของเรา

ดังนั้น สิ่งที่จะเข้ามานี้ ถ้าเป็นสิ่งที่ไม่ดีไม่สบบารมณฺ์ มันอาจจะเป็นต้นเหตุที่ทำให้เราพลาดจากหลักการของเรา หรือจากอุดมการณ์หรืออุดมคติที่ยึดถือไว้ เรามาลองดูซิว่าเมื่อมันเข้ามากระทบ

เราจะพลาด ทำให้เราหล่นลงไปจากหลักการได้ไหม เราจะยืนหยัดอยู่ได้ไหม ถ้ามองอย่างนี้ก็เท่ากับว่าเป็นบททดสอบ ถ้าทำตามวิธีนี้เราก็มองสิ่งที่เข้ามาเป็นบททดสอบทั้งหมด

ถ้าเป็นผู้ที่เรียนธรรมก็ย่อมพยายามทำความดี เช่น มีขันติความอดทน มีเมตตา เป็นต้น คุณธรรมต่างๆ เหล่านี้เราเรียนแล้วก็ยึดถือปฏิบัติ สิ่งที่เข้ามากระทบเหล่านี้จึงเป็นบททดสอบทั้งสิ้น คือทดสอบว่าเราจะผ่านไหม เราสอบได้ในคุณธรรมข้อนั้นๆ ไหม เจออย่างนี้เข้าแล้ว ขันติของเรายังอยู่ไหม เรายังมีเมตตาได้ไหม ฯลฯ ท่านที่ตั้งใจแบบนี้เรียกว่ามองเป็นบททดสอบ

เมื่อเป็นบททดสอบ เราก็ต้องพยายามทำบททดสอบให้ผ่าน การตั้งใจเตรียมไว้และมองอย่างนี้จะทำให้เรามีความเข้มแข็งและเราจะสู้ได้ พอเจออารมณ์ที่ไม่ดีก็ตาม การกระทำไม่ดีก็ตาม คำพูดไม่

ดีก็ตาม เราบอกว่าบททดสอบมาแล้ว ก็ตั้งสติ เรา  
 ยั้งตัวได้เลย เราจะเริ่มมีท่าที่ถูกต้อง เราจะไม่พลาด  
 คนประเภทนี้จะมองสิ่งที่เกิดขึ้น ที่ยั่วเย้าเราให้พลาด  
 ว่าเป็นบททดสอบทั้งหมด เป็นวิธีที่ได้ผลเหมือนกัน

## กำไรยิ่งใหญ่ในการรักษาคนไข้ คือการได้พัฒนาตัวเอง

วิธีที่ ๔ ต่อไปเป็นอีกวิธีหนึ่งที่คล้ายๆ กับบท  
 ทดสอบ แต่ก้าวไปอีกขั้นหนึ่ง คือเอาประสบการณ์  
 หรือสถานการณ์ที่เจอๆ เจอๆ นั้นๆ เป็นเวทีฝึกฝน  
 พัฒนาตน

มนุษย์เรานี่ต้องพัฒนาตน พระพุทธศาสนา  
 ถือว่า มนุษย์เราเป็นสัตว์ที่ฝึกได้ และเป็นสัตว์ที่  
 ต้องฝึก แล้วก็เป็นสัตว์ที่ประเสริฐด้วยการฝึก เรา  
 มักจะพูดกันว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ประเสริฐ แต่ทาง  
 พระพุทธศาสนาไม่ได้ยอมรับอย่างนั้น ท่านว่า  
 มนุษย์เป็นสัตว์ที่ประเสริฐด้วยการฝึก คือต้องมี

เงื่อนไข ไม่ใช่อยู่นเฉยๆ ก็ประเสริฐ ถ้าไม่ฝึกแล้วไม่  
ประเสริฐเลย

การฝึกนี้แหละเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์ประเสริฐ  
เลิศขึ้นมาได้ และการฝึกก็คือการศึกษาพัฒนานั่นเอง  
พัฒนาก็คือ ฝึกฝนปรับปรุงตน ให้ดีให้งามยิ่งขึ้น

มนุษย์เป็นสัตว์ที่แปลกจากสัตว์ทั้งหลาย  
อย่างอื่น สัตว์ชนิดอื่นเกิดขึ้นมาแล้วก็อยู่ได้ด้วย  
สัญชาตญาณ และในแง่สัญชาตญาณนั้นมันเก่ง  
กว่ามนุษย์ พอเกิดมาสัตว์ทั้งหลายก็ช่วยตัวเองได้  
แทบจะทันที หลายอย่างพอออกจากท้องแม่ก็เดินได้  
ทันที เริ่มหาอาหารได้เลย ว่ายน้ำได้เลย ยกตัวอย่าง  
ง่ายๆ ห่านออกจากไข่ตอนเช้า อึกไม่กี่ชั่วโมง ต่อมา  
แม่ห่านออกจากเล้ามาลงสระน้ำ ลูกห่านก็วิ่งตาม  
ลงสระน้ำ มันวิ่งได้ แม่ลงวายน้ำมันก็ว่ายตามได้เลย  
และแม่มันไปหากินอะไรมันก็จิกด้วยเลย แสดงว่าใน  
วันที่มันเกิดนั่นเองมันก็ช่วยตัวเองได้ สัตว์ทั้งหลาย

อีกจำนวนมากก็เป็นอย่างนั้น

แต่มนุษย์ไม่มีความสามารถอย่างนี้ มนุษย์เกิดจากท้องแม่วันนั้น ถ้าไม่มีคนช่วยก็ตายแน่นอน อย่าว่่าแต่วันนั้นเลย ให้อยู่ถึงปีก็ยังหากินไม่ได้ ทำอะไรช่วยตัวเองไม่ได้เลย โดยสัญชาตญาณมนุษย์จึงเป็นสัตว์ที่แย่ที่สุด อะไรๆ ก็ต้องเรียนรู้ ต้องฝึกแทบไม่มีอะไรได้มาเปล่าๆ ด้วยสัญชาตญาณเลย วิธีการอะไรก็ตามที่มนุษย์ใช้ดำเนินชีวิต แม้แต่การนั่ง การนอน การยืน การเดิน การกิน การขับถ่าย การพูด มนุษย์ต้องได้มาด้วยการเรียน ด้วยการฝึกทั้งสิ้น

แต่การต้องฝึกฝนเรียนรู้ที่เป็นจุดอ่อนของมนุษย์นี้แหละ กลับเป็นข้อดีหรือข้อได้เปรียบของมนุษย์ พูดได้ว่า มนุษย์มีดีก็ตรงที่ฝึกได้นี่เอง

นับแต่วันที่เกิดมาแล้วมนุษย์ก็สามารถเรียนรู้รับการฝึกสอนถ่ายทอดความรู้ความคิดสิ่งที่สั่งสมอบรมมาเป็นพันปีหมื่นปีล้านปีได้ในเวลาไม่นานต่าง

จากสัตว์ชนิดอื่นที่เก่งด้วยสัญชาตญาณ แต่สัญชาตญาณของตัวมีเท่าใดเมื่อเกิดมา ก็คงอยู่เท่านั้น เกิดมาด้วยสัญชาตญาณใด ก็ตายไปด้วยสัญชาตญาณนั้น เรียนรู้ได้น้อยอย่างยิ่ง

ดังนั้น มนุษย์ฝึกแล้วจึงประเสริฐเลิศกว่าสัตว์ทั้งหลายอื่น สัตว์ทั้งหลายไม่มีอะไรจะเก่งเท่ามนุษย์ในด้านการฝึก พอมีการฝึกขึ้นมาแล้วมนุษย์ก็เก่งที่สุด สัตว์ทั้งหลายอื่นอยู่ได้แค่สัญชาตญาณส่วนมากฝึกตัวเองไม่ได้เลย บางชนิดฝึกได้บ้างคือมนุษย์จับมาฝึกให้ จึงเก่งขึ้นมาบ้าง เช่นช้างที่คนฝึกให้แล้วก็มาลากซุงได้ มาเล่นละครสัตว์ได้ ลิงที่คนฝึกให้แล้วก็ขึ้นต้นไม้พรวัวได้ และแม่มนุษย์ฝึกให้ก็มีขอบเขตของการฝึกอีก ฝึกเกินกว่านั้นก็ไปไม่ได้ต่างจากมนุษย์

มนุษย์ฝึกตัวเองได้ ไม่ต้องหาใครมาฝึก แล้วฝึกได้อย่างแทบจะไม่มีขีดจำกัดเลย เรียกว่าฝึก

อย่างไรก็เป็นได้อย่างนั้น ฝึกให้เป็นมหาบุรุษหรือ เป็นพระพุทธรู้จักก็ได้

พระพุทธรู้จักนั้นเราถือเป็นสรณะ เพราะเป็น ตัวอย่างของบุคคลที่ฝึกตน ให้เห็นว่ามีมนุษย์เรา นี้ สามารถฝึกฝนพัฒนาตนได้ขนาดนี้เขยวนะ ฝึกจน กระทั่งไม่มีทุกข์ไม่มีกิเลส มีปัญญาค้นพบสัจธรรม ความดีเลิศอะไรๆ ก็ทำได้หมด

ดังนั้นพระพุทธรู้จักจึงตรัสไว้ว่า *วรมสุสตรา ทนฺตา* สัตว์ทั้งหลาย เช่น วัว ควาย ช้าง ม้า อะไร ต่างๆ เหล่านี้ ฝึกแล้วเป็นสัตว์ที่ประเสริฐ แต่ถึง กระนั้นก็ยังไม่มีเทียมเท่ามนุษย์ มนุษย์ฝึกแล้ว ประเสริฐไม่มีใครมาเทียมเท่า ฝึกไปฝึกมา พัฒนา ตนจนกระทั่งเทวดาและพระพรหมก็น้อมนมัสการ กลับมานุชามนุษย์

พระพุทธรู้จักทรงสอนเรื่องนี้ไว้มาก เพื่อให้ มนุษย์เห็นตระหนักในศักยภาพของตนในการฝึกฝน

พัฒนา แต่รวมแล้วมนุษย์ก็เป็นสัตว์ที่ประเสริฐได้ด้วยการฝึก ต้องฝึกฝนพัฒนาตนเอง พอฝึกแล้วก็พัฒนาได้อย่างไม่มีขีดชั้น

เมื่อเรามองตัวว่าเป็นสัตว์ที่ฝึกตนเองได้ ก็จะทำให้เห็นว่าการอยู่ในสังคมและการทำงานอาชีพต่าง ๆ นั้นเป็นเรื่องของการฝึกฝนพัฒนาตนทั้งนั้น โดยเฉพาะการทำงานอาชีพนั้น เป็นชีวิตส่วนใหญ่ของเรา ถ้าเราจะฝึกตนให้ได้มาก เราก็ต้องฝึกกับงานของเรานี้ เพราะว่างานเป็นชีวิตส่วนใหญ่ของเรา จะฝึกจากเรื่องอื่นก็ไม่ค่อยได้เท่าไร เพราะโอกาสมีน้อย

ขอย้ำว่า การงานอาชีพครองชีวิตและเวลาส่วนใหญ่ของเรา ชีวิตส่วนใหญ่ของเราอยู่กับงานทั้งนั้น เพราะฉะนั้นถ้าเราจะฝึกฝนพัฒนาตนให้มาก ๆ เราก็เอางานนี้แหละ เป็นเครื่องมือหรือเป็นเวทีในการฝึกตน แล้วเราก็มองงานของเราเป็นการฝึกตนทั้งหมด



ไม่ว่าจะมีอะไรเข้ามาในวงงาน ฉันทือเป็นเรื่องที่จะใช้ฝึกฝนพัฒนาตนทั้งสิ้น คือฝึกกาย ฝึกใจ ฝึกความซำนิซำนาญ ฝึกความสามารถในการปฏิบัติต่ออารมณ์ต่างๆ ฝึกการปฏิบัติต่อคนไข้ ฝึกความสัมพันธ์กับญาติคนไข้และผู้ร่วมงาน ฝึกหาความรู้และคิดแก้ปัญหาในงาน ตลอดจนฝึกความสามารถในการแก้ไขปัญหาจิตใจของตนเองได้ดีขึ้น เป็นการมองในแง่แก้ไขปรับปรุง ที่จะได้พัฒนาตลอดเวลา

สถานการณ์ฝึกตนเกิดขึ้น คราวนี้เราแพ้ หรือเราบกพร่อง เราหย่อนตรงไหน สำนวจตัวเอง พบจุดแล้วก็แก้ไขปรับปรุงต่อไป ก็เลยสนุกกับการพัฒนาตน เป็นการสนุกอีกแบบหนึ่ง แต่สนุกแบบนี้สนุกได้ผลได้ประโยชน์ สนุกอย่างมีปัญญา

สนุกแบบที่หนึ่งนั้น สนุกแบบไม่เก็บอารมณ์ ปล่อยผ่านมองเป็นสนุกไปหมด แต่ไม่ค่อยได้อะไร

ส่วนแบบที่สี่นี้เป็นแบบสนุกด้วย และเราได้ความรู้สึกที่ชื่นใจมีปิติอิมใจที่พัฒนาตัวเองได้ด้วย ไม่ว่าจะเจออะไรก็ได้แก้ปัญหาและได้ปรับปรุงตัวเองอยู่เรื่อยไป เมื่อมองในแง่นี้เราจะเพลิดเพลินมีปิติมีความสุขกับงาน

จึงขอเสนอให้ตั้งความรู้สึกอย่างนี้ คือมองว่าเราจะพัฒนาตน และถือเอางานเป็นเครื่องมืออันประเสริฐ ชนิดดีที่สุดในการพัฒนาชีวิตของเรา นี้เป็นวิธีที่สี่

**ถ้าจะทำงานให้ดีที่สุด**

**ก็ต้องมุ่งมั่นในจุดหมายสูงสุด**

ต่อไป วิธีที่ ๕ เป็นวิธีของพระโพธิสัตว์ พระโพธิสัตว์มีลักษณะสำคัญคือ ท่านมีความมุ่งมั่นหมายต่อโพธิญาณ แต่เราไม่ต้องพูดถึงไปถึงโพธิญาณ เอาเพียงว่ามีเป้าหมายที่ดีสูงสุดที่จะไปให้ถึง ซึ่งทำให้ตั้งปณิธานว่าจะต้องทำให้สำเร็จ โดยยอมสละ

ได้แม้กระทั่งชีวิต เพื่อให้บรรลุจุดหมายสูงสุดนั้น  
พระโพธิสัตว์เมื่อได้เริ่มตั้งปณิธานนั้นแล้ว จะ  
ทำความดีอย่างเต็มที่ แม้จะต้องสละชีวิตเพื่อช่วย  
เหลือผู้อื่นก็ได้ แม้ถูกกลั่นแกล้งอย่างไรก็ไม่ละทิ้ง  
ความดีนั้น

ชาวพุทธเมื่อนับถือพระพุทธเจ้าก็เลียนนับถือ  
ไปถึงพระโพธิสัตว์ด้วย เราเรียนคติพระโพธิสัตว์ก็  
เพื่อเป็นแบบอย่างสำหรับเตือนใจเรา ให้เพียร  
พยายามพัฒนาตน ฝึกตน ทำความดีให้ได้ของท่าน  
โดยมีกำลังใจไม่ท้อไม่ถอย

ตามวิสัยของปุถุชน เมื่อทำความดีแล้วไม่เห็น  
ได้รับผล ไม่มีใครชื่นชม หรือบางที่ถูกกลั่นแกล้ง  
ก็จะเริ่มท้อถอยว่า ทำดีไม่ได้ดี แต่พอนึกถึงพระ  
โพธิสัตว์ เห็นว่าท่านมั่นคงในความดี แม้แต่ถูก  
แกล้งก็ไม่ย่อท้อ พอได้ฟังเรื่องของพระโพธิสัตว์ก็  
จะเกิดกำลังใจฮึดสู้ขึ้นมา รู้สึกแข็งขัน ที่จะท้อถอย

ในความดีก็ไม่ท้อแล้ว เพราะมีพระโพธิสัตว์เป็นตัวอย่าง ก็แก้มือเท้าในการทำความดีต่อไป

การที่ท่านเล่าเรื่องของพระโพธิสัตว์ก็เพื่อความมุ่งหมายอันนี้ คือจะให้เรามีกำลังใจเข้มแข็ง แก้มือเท้าทำความดีเสียสละได้เต็มที่ ไม่ยอมท้อแท้ เพราะฉะนั้น จึงควรตั้งใจว่าเราจะทำความดีเหมือนพระโพธิสัตว์

หนึ่ง นึกถึงพระโพธิสัตว์ที่ท่านลำบากกว่าเรา ถูกแก้มือเท้ามากกว่าเรา ท่านยังทำดีต่อไปได้ ทำไมเราจะมายอมแพ้แค่นี้

สอง ตั้งปณิธานแบบพระโพธิสัตว์ โดยตั้งเป้าหมายสูงสุดแน่นอนว่าจะทำความดีอันนี้ให้สำเร็จ อาจจะตั้งแบบเป้าใหญ่ก็ได้ หรืออาจจะตั้งแบบเฉพาะการในแต่ละปีก็ได้ อาจจะตั้งเป็นจุดๆ เป็นความดีแต่ละอย่างก็ได้

ปีนี้เราพิจารณากับตัวเราแล้วว่า ความดีอันนี้เราน่าจะทำได้เป็นพิเศษ จึงตั้งปณิธานว่า ปีนี้เรา

จะทำความดีอันนี้ให้ได้สมบูรณ์เต็มที่ที่สุด พอตั้ง  
ปณิธานอย่างนี้แล้ว ใจจะเกิดกำลัง เหมือนกับคนที่  
เริ่มเดินเครื่อง พอเริ่มต้นที่เรียกว่าสตาร์ท ถ้ากำลัง  
ส่งแรงแล้วจะไปได้ดี แต่ถ้าเริ่มต้นก็อ่อนล้าเสียแล้ว  
ก็หมดแรงตั้งแต่ต้น

ถ้าเริ่มต้นดี ก็เหมือนกับสำเร็จไปครึ่งหนึ่งแล้ว  
พอตั้งปณิธานแล้วเราจะมีกำลังเข้มแข็ง เราจะไม่ว่าง  
ย่อท้อ ไม่ว่าจะเจออารมณ์อะไรมากระทบกระทั่ง  
มันจะกลายเป็นเรื่องเล็กน้อยไปหมด เพราะพลังของ  
เรามากมายมหาศาลที่อยู่ในตัว จะพาตัวเราผ่านพ้น  
อุปสรรคที่มากระทบกระทั่งกีดขวางไปได้หมด

ถ้าใครตั้งปณิธานได้ถึงขั้นพระโพธิสัตว์ ก็ทำ  
สำเร็จ ชนะหมด เพราะพระโพธิสัตว์ไม่เคยแพ้เลย  
ในเรื่องการทำความคิด ไม่ว่าจะถูกกลั่นแกล้ง หรือ  
ทำความดีแล้วไม่ได้รับผลตอบแทนอย่างที่หวัง ไม่มี  
ปัญหาทั้งนั้น

## ตัวเองเต็มแล้ว ก็เลยทำเพื่อคนไข้ได้เต็มที่

**วิธีสุดท้าย** มีอีกแบบหนึ่ง คือแบบพระอรหันต์ พระอรหันต์คือผู้บริสุทธ์ หมายความว่า เป็นผู้ที่ไม่มีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเองอีก

พระอรหันต์มีลักษณะพิเศษเหนือกว่าพระโภทิสต์ คือพระโภทิสต์ยังใช้ปณิธานยังมีการตั้งเป้าหมายว่า เราจะไปให้ถึงจุดหมายที่ดั่งามสูงสุดอันนั้น ซึ่งถ้ามองให้ละเอียดก็ยังมีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเอง

ส่วนพระอรหันต์นั้นตรงข้าม พระพุทธเจ้าก็เป็นพระอรหันต์ เป็นผู้นำของพระอรหันต์ พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายมีลักษณะที่พิเศษ คือเป็นผู้บรรลุจุดหมายแล้ว ไม่มีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเองอีก ตรงข้ามกับพระโภทิสต์ซึ่งต่อไปเมื่อบรรลุจุดหมายแล้ว จึงจะเป็นพระพุทธเจ้า แล้วจึงจะไม่มีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเองอีก

เมื่อไม่มีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเองแล้ว จึงจะ

เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ เช่นมีความสุขอยู่ในตัวพร้อมตลอดเวลา

พระโพธิสัตว์เป็นยอดของคนที่ยังอยู่ด้วยความหวัง แต่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ เป็นบุคคลเยี่ยมยอดที่ไม่ต้องอยู่ด้วยความหวัง

พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย เป็นกลุ่มบุคคลที่ไม่ต้องหวังแล้ว และไม่อยู่ด้วยความหวังอีกต่อไป เพราะมีทุกสิ่งสมบูรณ์อยู่ในตัวแล้ว เช่นมีจิตใจที่สมบูรณ์ มีความสุขที่สมบูรณ์ ซึ่งอยู่กับตัวเองตลอดเวลา เพราะฉะนั้นจึงไม่มีอะไรที่จะมากระทบกระเทือน เพราะไม่มีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเองอีก ก็ไม่มีตัวที่จะรับกระทบอะไรทั้งสิ้น

สิ่งใดที่จะทำ ก็ทำไปตามที่ได้พิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่า เป็นสิ่งที่ดีงามถูกต้องเป็นประโยชน์ และทำด้วยกรุณาที่เห็นว่าผู้อื่นยังมีความทุกข์ ยังมีปัญหาที่เราจะต้องช่วยแก้ไข เราทำเพื่อเขา ไม่ได้

ทำเพื่อเรา เพราะฉะนั้นเราจะไปคำนึงอะไรให้เกิด  
อารมณ์กระทบกระเทือน เราไม่ได้ทำเพื่อเรา เราทำ  
เพื่อเขา ดังนั้นจึงไม่มีอะไรที่ต้องมารับกระทบ คือ  
หมดเรื่องตัวตนแล้ว

พระอรหันต์ไม่มีตัวตนที่จะรับกระทบอะไรทั้ง  
สิ้น ดังนั้นเรื่องอะไรต่ออะไรก็ไม่มีมากระทบตัว มอง  
แต่เพียงว่าเราทำเพื่อเขา นี่เป็นส่วนที่เขาบกพร่อง  
เขาอาจจะมึปัญหาอย่างนั้นอย่างนี้ สิ่งที่เขาแสดง  
ออกไม่ดีนั้น มันเป็นปัญหาของเขาทั้งนั้น

เวลาเขามีอารมณ์ไม่ดี พุดไม่ดี อันที่จริงเป็น  
ปัญหาของเขา เหตุอยู่ที่เขา ใจเขาไม่ดี อาจจะมี  
เหตุปัจจัยแวดล้อมเกี่ยวข้อง เราก็มองดูไป เราจะ  
มายุ่งอะไรกับตัวเรา ยิ่งเรามีปัญญามาก และเราไม่  
เอาตัวตนของเราเข้าไปกั้นบังไว้ เราก็ยิ่งเห็นปัจจัย  
ละเอียดลงไป เริ่มตั้งแต่ปัจจัยในใจของเขาว่า เขา  
เกิดอารมณ์ไม่ดี มีความกลัว มีความหวาด หงุดหงิด  
เพราะความเจ็บป่วย เราก็ยิ่งต้องช่วยแก้ไขปัญหา



ให้เขาได้มากยิ่งขึ้น

เมื่อวางใจได้อย่างนี้ ตัวเองก็ไม่มีปัญหาด้วย และยิ่งช่วยคนไข้ได้มากขึ้นด้วย เพราะมองเห็นแต่เรื่องของเขา เห็นแต่เรื่องราวที่เกิดขึ้นมาตามเหตุปัจจัย และเห็นแต่เหตุปัจจัยเกิดขึ้นๆ ทุกอย่างที่เขาเข้ามาเป็นเรื่องของเหตุปัจจัย ก็เลยแก้ปัญหาได้ และสบายใจด้วย

**พระอรหันต์** คือบุคคลที่ไม่มีอะไรต้องทำเพื่อตนเองอีกต่อไป เพราะฉะนั้นจึงทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่ ตอนนี้เราทำงานของเราเพื่อผู้อื่นแล้ว ก็มองดูเหตุปัจจัยข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น ไม่มีอารมณ์ขึ้นมากกระทบ ถ้าเรามองแต่ตามความเป็นจริง ก็มีแต่กระบวนการของสิ่งทั้งหลายที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยเท่านั้นเอง

## ข้างใน ก็มีหลักอยู่ในตัวให้มันใจ

### งานได้ผลก้าวไป คนยิ่งก้าวไกลในชีวิตที่ดี

ได้พูดมาถึงระดับของการมองสิ่งต่างๆ หลายแบบ ที่นี่ลองมามองดูเครื่องช่วยบ้าง สิ่งที่จะมาช่วยในกระบวนการขั้นปฏิบัติการเหล่านี้ อย่างแรกก็คือ ความรักงาน ได้แก่ ฉันทะ ความพอใจในงาน ซึ่งอาจจะเกิดจากการเห็นคุณค่า เห็นประโยชน์

เมื่อเรารักเพื่อนมนุษย์ เราก็อยากให้เพื่อนมนุษย์มีชีวิตที่ดีงาม มีสุขภาพดี มีอายุยืน ความพอใจหรือความอยากนี้ ท่านเรียกว่า ฉันทะ เป็นฉันทะที่มากับเมตตา ซึ่งทำให้รักคนอื่น อยากช่วย อยากทำอะไรให้เขา อยากแก้ไขปัญหาของเขา อันนี้เรียกว่าเป็นทุนดีแต่ต้น

นอกจากฉันทะแล้ว สิ่งที่จะช่วย ก็คือ จิตสำนึก

ในการศึกษาอันนี้เป็นเพียงการอ้างถึงสิ่งที่พูดไปแล้ว เป็นการโยงถึงตัวคุณสมบัติในใจ ที่จะทำให้เกิดท่าทีการปฏิบัติที่ต้องการ และชี้ให้เห็นคุณประโยชน์ที่ยิ่งขึ้นไปอีก คุณสมบัติในใจข้อนี้คือจิตสำนึกในการฝึกฝนพัฒนาตนเอง

เมื่อก็บอกแล้วว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องฝึก และเป็นสัตว์ที่ฝึกได้ เป็นสัตว์ที่ประเสริฐด้วยการฝึก เมื่อรู้อย่างนี้เราก็สร้างจิตสำนึกในการศึกษา หรือในการพัฒนาตนขึ้นมา ซึ่งทำให้เราต้องการพัฒนาตนเอง เมื่อเราเกิดมีจิตสำนึกในการฝึกตน เราก็มองอะไรๆ เป็นบทฝึกตน เป็นแบบฝึกหัด หรือเป็นสิ่งที่ใช้เป็นเครื่องมือในการฝึกหรือพัฒนาตัวเราไปหมด

คนที่มีจิตสำนึกอันนี้จะมีข้อดีเข้ามาอีกอย่างหนึ่ง คือ ธรรมดาคนเราชอบทำสิ่งที่สบายๆ ง่ายๆ ถ้าเจอสิ่งที่ยากก็ไม่สบายใจ และทำด้วยฝืนใจ แล้วก็ท้อแท้ใจ ผลเสียที่ตามมา หนึ่ง ก็คือ ไม่สบาย เรียก

ว่าทุกข์ สอง ก็คือ ไม่มีกำลังใจจะทำ ทั้งไม่สบาย ทั้งท้อแท้ หรือทั้งเป็นทุกข์และทำไม่ได้ผล

แต่ถ้าเกิดจิตสำนึกในการฝึกตนขึ้นมาแล้ว ผลจะกลับเป็นตรงข้าม คนที่มีจิตสำนึกในการฝึกตนนี้ อยากจะฝึกตัวอยู่ตลอดเวลา จึงชอบหาสิ่งที่จะเอามาช่วยฝึกตัว เพราะฉะนั้นเขาจะชอบสิ่งที่ยาก คือ ถ้าเจออะไรยากจะพุ่งเข้าหา เพราะสิ่งที่ยากทำให้เราได้ฝึกตนมาก ยิ่งเจอสิ่งที่ยากก็ยิ่งได้ฝึกตนมาก พูดสั้นๆ ว่า ยิ่งยากยิ่งได้มาก เพราะฉะนั้นเขาพบปัญหาหรือสิ่งที่ยุ่งยากก็ยิ่งชอบใจ

คนที่มีจิตสำนึกอันนี้ เราจะสังเกตเห็นได้ว่า ลักษณะของเขาก็คือ เขาไม่กลัวงานยาก และถ้ามีงานสองอย่าง ง่ายกับยาก คนพวกนี้กลับชอบหันเข้าหางานยาก เพราะการมีจิตสำนึกในการฝึกตน ทำให้คอยจะหาอะไรมาฝึกตัวเอง ถือว่ายิ่งยากยิ่งได้ เพราะถ้าเราเจองานยาก และเราทำได้ เราก็ยิ่งได้มาก

ยิ่งเจองานยาก กลับยิ่งดีใจ เพราะฉะนั้นคนพวกนี้  
จะได้สองอย่าง

หนึ่ง เจองานยาก ดีใจ ใจก็สบายด้วย ไม่ทุกข์  
ตรงข้ามกับคนขาดจิตสำนึกนี้ ที่ฝืนใจ เป็นทุกข์ แต่  
คนนี้ไม่ฝืนใจ กลับสุขและดีใจ

สอง ทำให้มีกำลัง เพราะพร้อมที่จะทำ ตั้งใจทำ  
ก็เลยทำได้ผลดี

อารมณ์ร้าย อารมณ์ที่ไม่น่าชอบใจ ก็เป็นเครื่อง  
ฝึกตัวเราเช่นเดียวกัน เราอาจจะถือคติว่า ยิ่งยาก  
ยิ่งได้ ยิ่งร้ายยิ่งดี คนมีจิตสำนึกในการฝึก จะมี  
ความรู้สึกนี้ ถ้าเราสำรวจตัวเองแล้วเจอสภาพจิตนี้  
ก็แสดงว่าเรามีจิตสำนึกในการฝึก คนเราถ้าทำจิต  
ให้ถูกแล้วจะแก้ไขสถานการณ์ได้หมด นี่ก็เป็น  
คุณสมบัติในใจอย่างหนึ่ง

## พอมองอะไร ๆ ได้ถูก ทุกอย่างก็ลุล่วง จิตใจก็โปร่งโล่ง

ต่อไปอีกอย่างหนึ่ง คือท่าทีการมองสิ่งทั้งหลายอย่างถูกทิศทาง ซึ่งเป็นท่าทีของจิตใจ ที่ยึดถือหลักการอันหนึ่งซึ่งเป็นพื้นฐานในพระพุทธศาสนา

พุทธศาสนา เริ่มต้นด้วย สัมมาทิฏฐิ ถ้าเรามี สัมมาทิฏฐิ มีความเห็นชอบ ยึดถือในหลักการที่ถูกต้องและวางท่าทีของจิตใจถูกต้องตามหลักการนั้นแล้ว อะไรต่ออะไรตามมาก็ดีไปหมด สัมมาทิฏฐิ ที่เป็นจุดเริ่มต้นในพุทธศาสนา คือความเห็นชอบได้แก่เห็นว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย

เพราะฉะนั้นเราก็ตั้งท่าทีไว้ว่า จะมองตามเหตุปัจจัย เวลาเจอสถานการณ์อะไร ก็มองตามเหตุปัจจัย

คนที่ไม่มองตามเหตุปัจจัย จะมองตามชอบชั่ง คือมองตามที่ว่า มันชอบใจเรา หรือไม่ชอบใจเรา ถ้า

มันถูกใจเรา เราก็เอา ไม่ถูกใจเรา เราก็ไม่เอา หรือ  
โกรธเกลียดไปเลย คนทั่วไปจะมีลักษณะอย่างนี้

พอมาเรียนพุทธศาสนา เริ่มฝึกตน บทฝึก  
เบื้องต้น คือ สัมมาทิฏฐิ อย่างน้อยตั้งท่าทีของใจให้  
เป็นไปตามหลักการเบื้องต้นไว้ว่า มองตามเหตุปัจจัย  
พอตั้งท่าทีนี้ไว้แล้วเจอสถานการณ์หรือประสบการณ์  
อะไร ก็บอกตัวเองว่ามองตามเหตุปัจจัย เท่านั้น  
แหละชนะเลย อย่างน้อยความรู้สึกที่ไม่ดีก็สะกด  
ชะงัก

สิ่งทั้งหลายที่เข้ามาทางตาหูเป็นต้นนั้นมันยั่ว  
ยวนชวนใจเราให้หลงไปตามบ้างให้เกิดปฏิกิริยาบ้าง  
ในทางที่เรียกว่า ชอบใจ หรือไม่ชอบใจ อย่างที่ทาง  
พระเรียกว่า ยินดียินร้าย ถ้าเราเกิดความรู้สึกไหว  
ไปตามกระแสอย่างนั้น แล้วเราก็จะคิดปรุงแต่ง คือ  
เอาความรู้สึกที่ชอบหรือไม่ชอบมาปรุงแต่งใจ แล้ว  
ก็คิดไปต่างๆ ทำให้เกิดปัญหา เกิดความทุกข์ ทั้งใน

ใจของตัวเอง และแสดงออกไปภายนอกอย่างไม่  
ฉลาด ขาดสติ

แต่พอเราบอกว่าจะมองตามเหตุปัจจัย ความ  
รู้สึกชอบใจไม่ชอบใจจะสะดุด ถูกตัดลงทันที นี่คือ  
สติมา โดยทำหน้าที่นำเอาตัวหลักการที่ยึดไว้เป็น  
คติว่าจะมองตามเหตุปัจจัยมาใช้

คติที่ว่ามองตามเหตุปัจจัยนี้ก็ส่งหน้าที่ต่อให้  
ปัญญาทันที เพราะการมองตามเหตุปัจจัยนั้น ต้อง  
ใช้ปัญญา พอบอกว่าจะมองตามเหตุปัจจัย ก็ต้อง  
ค้นหาสืบสาวว่าเรื่องราวเป็นอย่างไร เกิดจากอะไร  
พอใช้ปัญญาพิจารณา สิ่งที่มีมองนั้นก็ไม่เข้ามา  
กระทบตัวเรา เพราะฉะนั้นมันจึงสะดุด เพราะ  
ปัญญามา ปัญหาก็ไม่เกิด

ปัญญาไม่ทำให้เกิดปัญหา แต่ปัญญาเป็นตัว  
แก้ปัญหา เพราะฉะนั้น ปัญญาเกิดปัญหาหยุด  
ปัญหาเกิดเพราะปัญญาหยุด



ด้วยเหตุนี้ ถ้าปัญหามา ต้องรีบให้ปัญญาเกิด แล้วปัญญาจะแก้ปัญหาคได้ และปัญญาเองก็จะคม กล้ายิ่งขึ้นด้วย กลายเป็นว่า ถ้ารู้จักใช้ปัญญา ถึงปัญหามา ปัญญายิ่งเพิ่ม

แต่ตัวที่จะเป็นต้นทางนำปัญญามากก็คือ สติ พอสติมาก็ส่งงานต่อให้ปัญญารับ ปัญญารับช่วงเอา คติที่สติส่งให้แล้ว ก็สืบสาวหาเหตุปัจจัย เริ่มตั้งแต่ มองหาข้อเท็จจริงตามแบบท่าทีแห่งจิตใจของพระอรหันต์

เวลาเกิดสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เจอคนใช้หน้าตาไม่ดี ก็ถามตัวเราเองว่า มีอะไรเกิดขึ้น มีอะไรในใจของเขา หรือมีเรื่องอะไรเป็นปัญหา แก่เขา ไม่มองเข้ามากระทบตัวเราว่าเราชอบหรือไม่ชอบ แต่มองตามเหตุปัจจัย โดยสิ่งที่เราพบไม่เข้าถึงตัวเราได้ ปัญญาเป็นตัวตัดกันไม่ให้ภัยอันตราย เข้าถึงตัวเรา และเป็นตัวที่สกัดดับปัญหาทันที ต่อ

จากนั้นการคิดก็จะเป็นไปในทางที่จะหาทางช่วยเหลือเขา

พอเราเกิดปัญญามองตามเหตุปัจจัยขึ้นมา เราจะสืบสาวเรื่องราวว่าเป็นอย่างไร ตอนนี้นั้นมันไม่มีปัญหาเกี่ยวกับตัวเรา แต่จะมีความคิดช่วยเขาเท่านั้นว่า เอ..เขาเกิดอะไรขึ้น เขามีปัญหาอะไร เหตุปัจจัยอะไรทำให้เขาเป็นอย่างนั้น ต้องหาดูซิ มันเป็นอย่างไร แทนที่จะเกิดปัญหากับตัวเราทำให้เป็นทุกข์ ก็เกิดกรุณาคิดจะช่วยเหลือเขา นี่เป็นวิธีการมองตามเหตุปัจจัย

เพราะฉะนั้นหลักการของพระพุทธศาสนา เบื้องแรกจึงให้มีสัมมาทิฐิ พอเอาตัวนี้มาใช้ก็เรียกว่าฟังธรรมแล้ว เราบอกว่า พุทฺธัง สະระณัง คัจฉามิ ัมมัง สະระณัง คัจฉามิ สังฆัง สະระณัง คัจฉามิ แต่เราฟังบ้างหรือเปล่า เราพูดแต่บางที่เราก็ไม่ได้ ฟังธรรมะ คือความจริงที่ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตาม

เหตุปัจจัยนี้ ถ้าเราฟังธรรมะ เราก็ต้องเอามาใช้ในชีวิตประจำวันเลยใช่ไหม ถ้าเราเอาหลักการนี้มาใช้ เราก็เริ่มฟังธรรมแล้ว คือธรรมะมาเป็นหลักชีวิตของเราแล้ว

เพราะฉะนั้น เพียงแค่ใช้หลักการนี้ก็ช่วยได้มากแล้ว เป็นอันว่า ในการปฏิบัติงาน ตั้งหลักการไว้เลย ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ไม่ว่าจะมีส่วนการณ์อะไร หรือประสบอะไร บอกตัวเองทันทีว่า มองตามเหตุปัจจัย ต่อจากนั้นจิตของเราก็เดินไปตามกระแสปัญญา พิจารณาข้อเท็จจริงสืบสาวเหตุปัจจัยและคิดแก้ปัญหา ทำให้ปัญหาไม่เกิดแต่ปัญญาเกิด *นี่ก็อีกวิธีหนึ่ง*

รวมแล้ว หลักการทั่วไปก็คือว่า คนเรามองสิ่งทั้งหลายในแง่ชอบชัง ยินดียินร้าย จึงเกิดตัวตนขึ้นมารับ ว่าถูกใจเรา ไม่ถูกใจเรา มันกระทบเรา แต่โดยวิธีปฏิบัติแบบนี้ พอเราใช้ปัญญามองตามเหตุปัจจัย จะไม่เกิดตัวตนขึ้นมารับกระทบอะไรทั้งสิ้น

เพราะฉะนั้น ตามระบบที่ว่ามาทั้งหมด สรุปก็คือไม่มีตัวตนเกิดขึ้นมารับการกระทบ พอไม่มีตัวตนเข้ามารับกระทบ สิ่งทั้งหลายก็ไปตามกระแสของปัญญาที่จะพิจารณาแก้ไขเหตุการณ์ อย่างน้อยก็ไม่มีอะไรมากระทบกระทั่งตัวเอง ก็ไม่มีปัญหา

ยังมีตัวช่วยอีกอย่างหนึ่งคือ บางที่เรายังอาจจะไม่เข้มแข็งพอ หรือยังไม่ชำนาญในการใช้หลักการและวิธีการเหล่านี้ พระพุทธเจ้าจึงทรงให้ตัวช่วยเบื้องต้นที่สุดไว้ ได้แก่หลักที่เรียกว่ามีกัลยาณมิตร กล่าวคือเราหาบุคคลอื่น หรือปัจจัยทางสังคมที่ไม่ใช่คนก็ได้ อาจจะเป็นหนังสือหนังหา เป็นต้น ที่เป็นคู่มือ เป็นเครื่องปลอบใจ

พูดง่ายๆ ว่า กัลยาณมิตรคือบุคคลอื่น ที่มาในรูปของตัวคนจริงๆ บ้าง หนังสือบ้าง อะไรอื่นบ้าง สำหรับมาช่วยเป็นเพื่อนชีวิต เป็นมิตรคู่ใจ เวลาเรามีปัญหา เราจะได้พูดได้คุย จะได้รับการส่งเสริมกำลัง

ใจจากเขา เพราะบางครั้งเราอาจจะเกิดความท้อแท้ อาจจะเกิดความระอาเหนื่อยอ่อน ก็มาช่วยกัน แม้แต่ มีสองคนที่ใจไปกันได้ เข้าแนวทาง ก็มาช่วยกันคิด คนหนึ่งมีเรื่องหนักใจ อีกคนหนึ่งก็ปลอบใจ หรือ ช่วยผ่อนเบา มีเรื่องอะไรต่ออะไรก็ให้กำลังใจกัน อัน นี้เป็นหลักเบื้องต้น ท่านเรียกว่า มีกัลยาณมิตรไว้ช่วย

นี่เป็นหลักและวิธีการต่างๆ คิดว่าคงจะใช้ได้ เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติงานพอสมควร หลักการ ต่างๆ ในทางพระพุทธศาสนานั้นเราสามารถใช้ได้ หลายระดับ ตั้งแต่วิธีเบื้องต้น แบบที่ว่า มองเป็นสนุก แต่ผ่านไปเฉยๆ ไม่ได้อะไรขึ้นมา จนกระทั่งถึงวิธี ของพระอรหันต์ ทุกอย่างที่เราเอามาทำทั้งหมดนั้น ก็คือวิธีปฏิบัติต่อคนอื่น โดยเฉพาะคนไข้ เป็นวิธี ปฏิบัติของตัวเอง

คราวนี้ก็มาดูความสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับ คนไข้ ตลอดจนผู้ร่วมงานและคนที่เกี่ยวข้องใน กิจกรรมทั้งหมดอีกทีหนึ่ง

## จะรักษาโรคได้

### ต้องรักษาความสัมพันธ์กับคนในโลกด้วย

ในแง่ความสัมพันธ์กับคนไข้ มีคุณธรรมที่เป็นตัวยืนเด่นที่คนไทยเราพูดอยู่เสมอ คือ เมตตากรุณา

ในการปฏิบัติต่อคนไข้ ซึ่งเป็นคนที่มีความทุกข์ มีความเดือดร้อน จะใช้คุณธรรมข้อหลังคือกรุณาเป็นหลัก

แต่คุณธรรมในหมวดนี้มีหลายอย่าง วันนี้ขอถือโอกาสเอามาพูดให้เห็นความสัมพันธ์เป็นชุดกัน

เรามักจะได้ยินคุณธรรมเหล่านี้พ่วงกันมา โดยเฉพาะเราจะได้ยินความกรุณานี้มาคู่กันบ่อยกับคำว่าเมตตา จนกระทั่งเราพูดควบกันไปเป็นคำคู่ว่า เมตตา กรุณา และเราก็พูดกันว่าอาชีพของแพทย์ ของพยาบาล และของบุคลากรทั้งหมดในโรงพยาบาลนั้น เป็นอาชีพที่ต้องใช้ความเมตตากรุณา จึงต้องเพิ่มพูนปลูกฝังพัฒนาคุณธรรมนี้ขึ้นในใจ

แต่ถ้าเราจะปลุกฝังให้ถูกต้อง ก็ต้องแยกได้ก่อนว่าข้อไหนเป็นอย่างไร บางทีเราแยกไม่ออก แม้แต่ความแตกต่างระหว่าง เมตตา กับ กรุณา แล้วก็พูดปนกันไปหมด ไม่รู้ว่าอันไหนเป็นเมตตา อันไหนเป็นกรุณา

ขอถือโอกาสนี้ มาทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักธรรมเรื่องนี้ เพื่อให้เกิดความชัดเจนขึ้น หลักธรรมชุดนี้ที่จริงมี ๔ ข้อ ไม่ใช่มีแค่ เมตตา กรุณา แต่ยังมี มุทิตา และอุเบกขาด้วย ทั้งชุดมี ๔ ข้อ เรียกว่า *พรหมวิหาร ๔*

**พรหมวิหาร** แปลว่า ธรรมประจำใจ หรือเป็นที่อยู่ของใจของผู้ที่เป็นเหมือนพรหม พรหมนั้นในทางพุทธศาสนาแปลว่าผู้ประเสริฐ ถ้ามองในแง่เป็นรูปธรรม เป็นบุคลาธิษฐาน ก็เหมือนกับพระพรหมที่เป็นเทพเจ้าซึ่งมี ๔ หน้า มองเห็นได้ทุกทิศ หมายความว่า มีหน้าที่มองดูสรรพสัตว์ได้ทั่วทั้งหมด

ไม่ได้มองเฉพาะด้านใดด้านหนึ่ง ไม่มองเพียงจุดใดจุดหนึ่ง แต่มองทั่วไปครบทุกด้าน

ในแง่ที่หนึ่งคือความประเสริฐ หรือความยิ่งใหญ่ของจิตใจ ที่ว่าเป็นพรหม ก็คือมีใจประเสริฐ ใจยิ่งใหญ่ วิหารแปลว่า ที่อยู่ที่พัก ธรรมเหล่านี้เป็นที่อยู่ของใจที่ประเสริฐ ใจที่ประเสริฐจะอยู่ในหลักธรรม ๔ ประการนี้ คือ

๑. เมตตา

๒. กรุณา

๓. มุทิตา

๔. อุเบกขา

เมตตากับกรุณาต่างกันอย่างไร วิธีดูความต่างง่าย ๆ ก็ดูที่คนที่เราจะไปแสดงออกต่อเขา คือดูที่สถานการณ์ที่เขาประสบ แล้วก็จะรู้ว่าเราควรจะใช้ธรรมข้อไหนกับเขา

ถ้าคนนั้นเขาอยู่ในภาวะปกติ ไม่ได้มีเรื่อง



เดือดเนื้อร้อนใจอะไร ในสถานการณ์อย่างนี้คุณธรรมที่จะใช้ก็คือ เมตตา อันได้แก่ความรัก ความเป็นมิตร

เมตตานั้นมาจากศัพท์เดียวกับมิตร ทั้งมิตร เมตตา และไมตรี มาจากรากศัพท์เดียวกัน เมตตากับไมตรี ก็อันเดียวกัน ไมตรีเป็นคำสันสกฤต เมตตาหรือเมตติ เป็นคำบาลี แปลว่าความเป็นมิตร หมายถึงถึงความรัก ความปรารถนาดี อยากให้เขาเป็นสุข

### ตอนนี้ก็เลยขอพูดถึงความรัก ๒ แบบ

ความรักแบบที่ ๑ คือ ความต้องการเอาผู้อื่นมาทำให้เรามีความสุข ต้องการครอบครอง ต้องการได้เขามาทำให้เราเป็นสุข พุดง่ายๆ ว่าอยากได้เขามาบำเรอความสุขให้เรา ความรักประเภทนี้ ไม่แท้ ไม่จริง ไม่ยั่งยืน ไม่เย็น เป็นความรักแบบเห็นแก่ตัว ถ้าเขาไม่สามารถสนองความต้องการของเราเมื่อไร เราก็หมดรักทันที อาจจะไปเปลี่ยนเป็นเบื่อหน่าย หรือ

ถึงกับเกลียดชังไปเลย

ความรักประเภทที่ ๒ เรียกว่า รักแท้ มีลักษณะที่อยากให้คนอื่นเป็นสุข เช่นพ่อแม่รักลูก ก็คืออยากให้ลูกเป็นสุข ความอยากให้เขาเป็นสุขนั้นเป็นความรักอย่างเป็นมิตร เป็นความเห็นแก่ผู้อื่น คือความรักแท้ที่เรียกว่า เมตตา ความรักนี้เกิดขึ้นแล้วปลอดภัย

เพราะฉะนั้นแม่แต่ในชีวิตครอบครัว ถ้าเราเริ่มด้วยความรักประเภทที่ ๑ ก็ต้องให้ความรักประเภทที่ ๒ ตามมา ถ้าความรักประเภทที่ ๒ ไม่เกิดตามมาหรือเกิดไม่ได้ ก็อันตราย ในที่สุดจะอยู่กันไม่ยั่งยืน ความรักแบบที่ ๒ คือ เมตตาจะต้องเข้ามา อย่างน้อยพอให้ได้ดูลยภาพ มีความสมดุลกัน

ความรักที่เราต้องการไว้หล่อเลี้ยงสังคมและอภิบาลโลกก็คือ ความรักประเภทที่ ๒ ได้แก่ ธรรมที่เรียกว่า เมตตา ที่อยากให้เขาเป็นสุข พ่อแม่อยาก

ให้ลูกเป็นสุข ลูกอยากให้พ่อแม่เป็นสุข อย่างนี้เรียกว่า เมตตา

อย่างไรก็ตาม เมตตานั้นเราใช้ในภาวะที่อยู่กันเป็นปกติ แต่ถ้าคนนั้นเขาเกิดความเดือดร้อน เป็นทุกข์ ตกหล่นลงไปจากสภาพปกติ ก็ต้องใช้คุณธรรมข้อที่ ๒ คือ กรุณา ซึ่งหมายถึงการพลอยมีใจหวั่นไหวเมื่อเห็นคนอื่นเดือดร้อนมีความทุกข์ต้องการจะปลดเปลื้องเขาให้พ้นจากความทุกข์

ต่อไปนี้จะได้ไม่ต้องคิดให้ลำบากว่า เมตตา กับกรุณา ต่างกันอย่างไร ดูที่คนที่เราจะมีคุณธรรมเหล่านี้ต่อเขา ถ้าเขาอยู่เป็นปกติ เราอยากให้ความสุขสบายอยู่ต่อไป มีไมตรีจิต ก็เรียกว่า เมตตา ถ้าเขาเดือดร้อนตกต่ำเป็นทุกข์ลงไป เราอยากให้เราพ้นจากทุกข์นั้น ก็เรียกว่า กรุณา

เพราะฉะนั้น อาชีพของแพทย์และพยาบาล จึงใช้กรุณามาก เมตตา ก็มีความเป็นมิตรเย็นพื้น

ตลอดเวลาอยู่แล้ว หมายความว่า เมื่อคนใช้มาหา แม้จะยังไม่รู้ว่าเจ็บป่วยอะไร เราก็มีความเป็นมิตร คือมีเมตตา ญาติมิตรคนใช้มา เราก็มีเมตตา มีเมตตาเป็นประจำ เมตตานี้ใช้มากที่สุด กรุณาใช้เมื่อเขาเป็นทุกข์เดือดร้อน

อย่างไรก็ตาม แค่นี้ไม่พอ ถ้ามีแค่ ๒ ข้อก็ไม่ครบ ยังมีสถานการณ์ที่ ๓ คือ ยามเขาดีขึ้น เขาขึ้นสูงคือเขาประสบความสำเร็จ เขามีความสุข เขาทำในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เจริญก้าวหน้า หรือหายจากโรครามีสุขภาพดีแข็งแรง เราก็ต้องมีข้อที่ ๓ คือพลอยยินดีด้วย คอยสนับสนุนส่งเสริม เรียกว่า มุทิตา

ข้อที่ ๓ นี้คนไทยไม่ค่อยพูดถึง เรามักจะอยู่แค่ เมตตา และกรุณา ข้อที่ ๓ เลยไม่ค่อยจะมี ความจริงข้อ ๓ ก็สำคัญเหมือนกัน ทำให้มีการส่งเสริมคนดี และช่วยกันทำความดี ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการทำกิจการหน้าที่และพัฒนาการงานต้องใช้กับเพื่อนร่วมงาน

และบุคลากรในกิจการให้ถูกต้อง

แม้ในการรักษาพยาบาลก็ต้องใช้ เพราะยาม  
คนไข้สบาย หายโรค เราก็ควรมีมุทิตา พลอยยินดี  
ด้วย และพยายามส่งเสริมให้เขามีสุขภาพดียิ่งขึ้นไป  
ให้เขาแข็งแรงยิ่งขึ้น

### จะรักษาโลกไว้ได้ คนต้องรักษารธรรมไว้ให้ดี

ตอนนี้ ๓ แล้ว ดูเหมือนจะครบ โดยทั่วไปคน  
ก็อยู่ในภาวะ ๓ อย่างนี้ คือ ๑ อยู่เป็นปกติ ๒ ตกต่ำ  
ลงไป ๓ ดีขึ้น ที่นี้ยังมีอะไรอีก ทำไมพระพุทธเจ้า  
ตรัสข้อ ๔ ไว้

ข้อ ๔ มีความสำคัญมาก ข้อ ๑ ถึง ๓ เป็น  
ความสัมพันธ์ระหว่างเรากับเขา หรือเรากับเพื่อน  
มนุษย์สัมพันธ์กัน คือ

๑. เขาอยู่เป็นปกติ เรามีเมตตา ไม่ตรี

๒. เขาตกต่ำลง เป็นทุกข์ เกิดปัญหา เรามี

กรุณา

๓. เขาดีขึ้น สุข สำเร็จ ทำดีทำชอบ เรามีมุทิตา ต่อจากนี้ก็มีตัวที่ ๔ เข้ามา คือกรณีที่จะรักษา ความถูกต้องชอบธรรม หลักการ กฎเกณฑ์ ซึ่งเรียก ง่าย ๆ สั้น ๆ คำเดียวว่า ธรรม

ธรรมนี้แยกเป็นตัวความจริง ความถูกต้อง ชอบธรรมตามกฎธรรมชาติ โดยเป็นความดีที่มีอยู่ ตามธรรมชาติของความเป็นจริงอย่างหนึ่ง และความ ถูกต้องชอบธรรมที่ยกขึ้นมาจัดตั้งวางบัญญัติ เป็น กฎเกณฑ์ของสังคม เป็นระเบียบ เป็นกฎหมาย อย่างหนึ่ง

ถ้าความสัมพันธ์ของเรากับเขา ในข้อ ๑ ถึง ๓ ไปกระทบตัวที่ ๔ นี้เข้า คือไปละเมิดหรือทำความเสียหายต่อตัวธรรม ตัวความถูกต้อง หลักการ กฎ เกณฑ์อะไรต่าง ๆ นี้เข้า เราจะต้องเอาตัวที่ ๔ นี้ไว้ ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในข้อ ๑ - ๒ - ๓ จะ ต้องถูกยับยั้ง เพราะถ้าเราไปช่วยเขาหรือส่งเสริมเขา

สังคมมนุษย์จะเสียหลัก

ยกตัวอย่างเช่น คนหนึ่งไปลักขโมยของเขา ประสบความสำเร็จในการลักขโมย ได้เงินมา เราจะมูทิตา เข้าไปส่งเสริม ย่อมไม่ถูกต้อง เพราะการที่เขาประสบความสำเร็จอย่างนี้ก็คือไปเข้าสถานการณ์ที่ ๔ เป็นการกระทบทำความเสียหายต่อตัวหลักการ หรือตัวธรรม ในกรณีนี้เราต้องหยุด มูทิตาไม่ได้ กฎเกณฑ์เหมือนกัน อย่างผู้พิพากษารู้ว่า นายคนนี้ไปฆ่าเขามา จะไปส่งสาร ช่วยให้พ้นจากโทษก็ไม่ถูก

เพราะฉะนั้น ตัวธรรม คือ หลักการ ความจริง ความถูกต้อง ความเป็นธรรม ความชอบธรรม หลักการ กฎเกณฑ์ กติกาของสังคม จะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรมก็ตาม อันนี้คือหลักของข้อที่ ๔ ถ้าตัวนี้เข้ามา ถือว่าใหญ่และสำคัญเหนือกว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จะต้องรักษาไว้ให้ได้

จึงทำให้ต้องยั้งข้อ ๑ - ๒ - ๓ มาเข้าข้อที่ ๔ โดยต้อง อุเบกขา คือวางใจเป็นกลาง ไม่เข้าไปก้าวกายแทรกแซงให้เสียธรรม เพื่อจะให้คนนั้นรับผิดชอบต่อตัวธรรม ตัวหลักการ กฎเกณฑ์ ความถูกต้องชอบธรรมนั้น โดยตัวเราก็คอยดูแลเพื่อให้เกิดความเที่ยงธรรม หรือให้ธรรมคงอยู่ แต่ส่วนใดที่จะเอาเมตตากรุณาช่วยได้โดยไม่ผิดธรรม ก็จึงทำให้อันนี้คือข้ออุเบกขา

อุเบกขานี้ยากที่สุด ต้องมีปัญญา ต่างจากข้อ ๑, ๒, ๓ ซึ่งไม่ต้องใช้ปัญญาสักเท่าไร เพราะเป็นเพียงท่าทีระหว่างบุคคล ทำไปได้ง่าย โดยใช้ความรู้สึกที่ดีงามตามสถานการณ์ แต่ข้อที่ ๔ คืออุเบกขานี้ ถ้าไม่มีปัญญา ทำไม่ได้

อุเบกขา มักจะแปลกันว่า เฉย ถ้าเฉยโดยไม่ใช้ปัญญา ท่านเรียกว่า เฉยโง่ ตามคำพระว่า อัญญาอุเบกขา เฉยโง่เป็นอกุศล เป็นบาป ได้แก่



เฉยไม่รู้เรื่อง แล้วก็เฉยไม่เอาเรื่อง ก็เลยเฉยไม่ได้เรื่อง  
ถ้าเป็นคนมีอุเบกขาถูกต้อง ก็จะไม่เฉยรู้เรื่อง  
คือรู้ว่าตอนนี้จะต้องทำอะไร วางตัวอย่างไรจึงจะ  
ถูกต้อง เพื่อให้ได้ความถูกต้องชอบธรรม ให้ทุกสิ่งเป็น  
ไปด้วยดีตามธรรม ก็จึงเฉยเอาเรื่อง และเฉยได้เรื่อง

### จะเลี้ยงลูกได้ผลดี ต้องให้ลูกหัดอยู่กับธรรมให้ได้

แม้แต่พ่อแม่เลี้ยงลูก ถ้าเลี้ยงลูกไม่เป็น ลูกจะ  
ไม่รู้จักโต ได้แก่พ่อแม่บางคนที่มีแต่เมตตากุณา  
หรือบางคนมีแต่เมตตากุณามุทิตา ๓ ข้อ ขาด  
อุเบกขา ก็โง่ลูก เอาใจลูก กลัวลูกจะลำบาก กลัว  
ลูกจะเจ็บจะเหนื่อยจะเมื่อย ก็เลยทำแทนหมด หรือ  
ทำให้ทุกอย่าง ลูกเลยทำอะไรไม่เป็น นี่คือต้องวาง  
อุเบกขาบ้าง ซึ่งเป็นการให้โอกาสเขาพัฒนาตัวเอง  
โดยให้เขาหัดรับผิดชอบตัวเอง ถ้าเราดูการวาง  
อุเบกขาต่อลูก จะแยกได้เป็น ๓ กรณี คือ

๑. เมื่อจะต้องให้เขาหัดรับผิดชอบตัวเอง เพื่อว่าเขาจะได้อะไรเป็น คือเราต้องใช้ปัญญาพิจารณาดูว่า ตอนนี้งานนี้จะต้องให้เขาหัดทำบ้าง ยอมให้เขาเห็น็ดเห็น้อยบ้าง เขาต้องฝึกตัวเอง ก็ต้องลำบากบ้างเป็นธรรมดา แต่เขาจะทำได้และจะเก่งขึ้น จะพัฒนา

ไม่ใช่ว่าลูกได้รับการบ้านมาวันนี้ กลัวว่าลูกจะต้องคิดสมองเมื่อยพ่อแม่ก็เลยไปทำการบ้านแทน อย่างนี้ก็แย่ ในที่สุดเมื่อกลับลูกลำบาก มีเมตตา กรุณา มาก ลูกเลยทำอะไรไม่เป็น

ส่วนพ่อแม่ที่เก่ง เขารู้จักเมตตา กรุณา มุทิตา ให้ได้สัดส่วน มีคุณภาพกับอุเบกขา การทำอย่างนี้ ไม่ใช่เราไม่รัก แต่เป็นการรักเป็น หรือรักระยะยาว

อุเบกขา แปลว่า คอยดู มาจาก *อุป + อิกฺข อิกฺข* แปลว่า ดู อุป แปลว่า ไกลๆ หรือคอย รวมกันแปลว่า คอยดูอยู่ไกลๆ (แปลอีกอย่างหนึ่งว่า มองดูตาม

เรื่องที่เกิด) หมายความว่า พร้อมที่จะแก้ไข  
สถานการณ์ แต่ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซง

เพราะฉะนั้น เมื่อลูกจะต้องฝึกหัดรับผิดชอบ  
ตัวเอง อยู่กับความเป็นจริง ทำอะไรให้เป็นเอง พ่อ  
แม่จะต้องวางอุเบกขา ปล่อยให้เขาทำเองโดยคอย  
ดูอยู่ และเป็นที่ปรึกษา เมื่อพ่อแม่ใช้ปัญญา รู้จัก  
วางเฉย ในกรณีนี้ ๑ นี้ ลูกจะเติบโตพัฒนาอย่างดี

๒. เมื่อลูกสมควรรับผิดชอบการกระทำของตน  
ต่อกฎเกณฑ์กติกา ข้อนี้ก็เป็นการฝึกหัดเหมือนกัน  
ครอบครัวเป็นสิ่งคมย่อย ต่อไปลูกเราก็ต้องไปอยู่ใน  
สังคมใหญ่ เขาต้องเรียนรู้ชีวิตจริง ต้องรู้จักความ  
ชอบธรรม ความเป็นธรรม เพราะฉะนั้นครอบครัวก็  
ต้องมีกติกา มีกฎเกณฑ์ เขาทำอะไรถูกหรือผิด เรา  
ก็ให้เขารับผิดชอบต่อการกระทำของเขานั้นทั้งดีและชั่ว  
ตามถูกตามผิด ตามกฎเกณฑ์กติกา กฎเป็นกฎ ถูก  
เป็นถูก ผิดเป็นผิด อันนี้เรียกว่าอุเบกขา ทำให้เขาได้

รับความเป็นธรรม และรักษาธรรมไว้เมื่อเขาสมควร  
ต้องรับผิดชอบการกระทำของตน

๓. เมื่อเขารับผิดชอบตัวเองได้แล้ว ก็ไม่เข้าไป  
ก้าวก่ายแทรกแซง ท่านยกตัวอย่าง เช่น เมื่อลูกโต  
แล้ว จบการศึกษาแล้ว มีงานมีการทำแล้ว เขามี  
ครอบครัวของเขาเอง รับผิดชอบตัวเองได้ พ่อแม่  
อย่าไปก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิตครอบครัวของเขา

พ่อแม่บางคนรักลูกมาก อยากให้ลูกมีความสุข  
เข้าไปยุ่งในครอบครัวของเขา เข้าไปเจ้าก็เจ้าการว่า  
ลูกอยู่อย่างนี้จึงจะดี ลูกจัดของอย่างนั้นจึงจะดี เข้าไป  
ยุ่งในครอบครัวเขาวันไปหมด จนครอบครัวเขาอยู่  
ไม่เป็นสุข อย่างนี้เรียกว่าไม่มีอุเบกขา

จะเห็นว่าอุเบกขาใช้ปัญญาทั้งนั้นและอุเบกขา  
นี้สำคัญที่สุด ทำให้ดำรงสังคมไว้ได้ รักษาความ  
ชอบธรรม และความเป็นธรรมของสังคม แล้วก็ช่วย  
ให้ชีวิตของคนพัฒนาด้วย ถ้าพ่อแม่ไม่มีอุเบกขา ลูก  
จะไม่โต ทั้งทางจิตใจ และทางปัญญา

## เมื่อคนกับคนและคนกับธรรมสัมพันธ์กันพอดี โลกนี้ก็เกษมศานต์ร่มเย็น

จะสังเกตเห็นว่า การใช้คุณธรรม ๓ ข้อต้น กับ อุเบกขา เหมือนกับแยกต่างกันเป็น ๒ ชุด คือ เมื่อ รวมหมวดใหญ่ มันมี ๔ ข้อ แต่พอมองเป็นฝ่าย จัดได้เป็น ๒ ฝ่าย

สามข้อแรกเป็นฝ่ายหนึ่ง คือเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคน และข้อสี่เป็นอีก ฝ่ายหนึ่ง คือ เป็นเรื่องความสัมพันธ์ของคนที่ไม่ เกี่ยวข้องกับธรรม

พูดอีกอย่างหนึ่งว่า ฝ่ายแรก มุ่งคุ้มครอง รักษาคน ฝ่ายหลังมุ่งคุ้มครองรักษาธรรม

สองฝ่ายนี้จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องพอดี ให้มี ดุลยภาพ สังคมมนุษย์จึงจะเจริญมั่นคงอยู่ด้วยดี ถ้า ปฏิบัติผิด สังคมก็จะเสียดุล และวิปริตแปรปรวน

เรื่องนี้มองได้แม้แต่ในระดับระหว่างสังคม

สังคมที่คนเอาแต่เมตตากฎนากัน ไม่เอาหลักการ ไม่เอาหลักเกณฑ์ ไม่รักษากติกาทางสังคม ในสังคมแบบนี้คนจะช่วยกันเป็นส่วนตัวไปหมด มีความเอื้ออาทรกันดี อยู่กันด้วยน้ำใจ มีเรื่องอะไรก็ช่วยกันเป็นส่วนตัว แต่หลักการ กฎเกณฑ์ กติกาของสังคมไม่เอา ไม่รักษา อย่างนี้ก็เสียธรรม และหลักการจะถูกทำลาย และคนจะอ่อนแอ เพราะไม่เดินรบนขวบขวาย คอยหวังพึ่งคนอื่น ไม่พึ่งตนเอง

ส่วนในบางสังคม คนไม่มีความเอื้อเพื่อส่วนตัว ไม่ค่อยมีเมตตากฎนากัน เอาแต่หลักการ กฎเกณฑ์ และกติกาของสังคม ให้ทุกคนทำให้ตรงตามนั้น ทุกคนต้องรับผิดชอบต่อกฎเกณฑ์ กฎหมายมีอยู่ เธอทำให้ตรงตามนั้น ถ้าไม่ทำตามฉันไม่เอาด้วย ตัวใครตัวมัน สังคมแบบนี้ก็รักษาหลักการ และรักษาธรรมไว้ได้ แต่ขาดความชุ่มชื้น ขาดน้ำใจ ขาดความรู้สึกที่ดีงามทางจิตใจ บางที่รักษาสังคมได้

อยู่ในหลักการ และกฎเกณฑ์ แต่จิตใจคนเครียด  
มีปัญหาจิตใจมาก มีทุกข์ เป็นโรคจิตกันมาก

ฉะนั้นจะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องกับสถานการณ์  
อย่างได้สัดส่วนมีดุลยภาพ ธรรมในพระพุทธศาสนา  
ท่านตรัสเป็นชุด เพราะเป็นระบบ holistic คือระบบ  
องค์รวม หมายความว่า ต้องทำให้ครบชุด มีดุลยภาพ  
ทั้ง ๔ ด้านอย่างนี้ ถ้าขาดเสียอย่างหนึ่งอย่างใด  
ก็ยุ่งไม่จบ

สังคมที่มีดุลยภาพที่จะปรับตัวให้พอดีได้หา  
ยาก อย่างสังคมไทยนี้น่าจะเอียงไปข้างที่มีการช่วย  
เหลือในระหว่างบุคคลมาก จนกระทั่งบางที่ไม่  
รักษากฎเกณฑ์ กติกา นี่แสดงว่าขาดอุเบกขา ส่วน  
บางสังคม อย่างสังคมฝรั่งก็จะเอาแต่อุเบกขา ตัว  
ใครตัวมัน คือ ทุกคนรับผิดชอบตัวเอง เอากฎหมาย  
หรือกฎเกณฑ์กติกาเป็นหลักตายตัว เธออย่าพลาด  
ถ้าพลาดก็โดน แต่ขาดน้ำใจต่อกันระหว่างบุคคล

แล้งน้ำใจ ก็มีแต่ความแห้งแล้งและเครียด

เป็นอันว่า หลักพรหมวิหาร ๔ นี้ต้องให้ครบถ้วน ถูกต้อง พอดีตรงตามสถานการณ์ โดยเฉพาะข้อ ๔ คือ อุเบกขา นี้เพื่อรักษาธรรม เพื่อรักษากฎเกณฑ์ กติกาให้คงอยู่ เรียกว่า ง่าย ๆ ว่า รักษาธรรมนั่นเอง

สามข้อแรกเพื่อรักษาคน ส่วนข้อ ๔ เพื่อรักษาธรรม เมื่อคนไปกระทำความผิด ต้องรักษาธรรมให้คนหยุด สังคมมนุษย์เราก็อยู่ได้อย่างนี้

ท่านที่อยู่ในโรงพยาบาล ก็ต้องใช้พรหมวิหาร ๔ ให้ครบเหมือนกัน ต้องดูว่ากรณีไหนจะใช้เมตตา กรณีไหนใช้กรุณา กรณีไหนใช้มุทิตา กรณีไหนใช้อุเบกขา โดยมีอุเบกขาเป็นตัวคุมกระบวนการให้ความสัมพันธ์ของคนทุกอย่างอยู่ในขอบเขตของธรรม คือความจริง ความถูกต้องดีงาม ระหว่างนั้น คือเมื่ออยู่ในขอบเขตของธรรม ก็มีเมตตา กรุณา มุทิตากันให้มาก