

ป่วยแต่กาย ใ[้]❤️สบาย



อมรา มลีลา

ป่วยแต่กาย ใจสบาย

อมรา มลิลา

ISBN 978-974-7051-44-5

ปก : แผนกศิลป์ บริษัท ชวนพิมพ์ 50 จำกัด

บทนำ

การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดา
ที่เกิดกับทุกคน ไม่มีใครหลีกเลี่ยงหรือป้องกันได้
สำหรับผู้มีสติปัญญาแล้ว ย่อมเข้าใจความจริงข้อนี้
ดังเช่นที่ท่านพุทธทาสได้กล่าวไว้ว่า “ธรรมะมีความ
หมายหนึ่ง คือเรื่องของธรรมชาติ ดังนั้น ผู้ที่
ต้องการหลีกเลี่ยงหนีธรรมชาติคือคนโง่ คนที่หาเรื่อง
เดือดร้อนหรือหาความทุกข์ให้แก่ตนเอง”

เราจะอยู่กับธรรมชาติความชรา ความเจ็บป่วย
และเตรียมตัวที่จะไปสู่ความตายอย่างมีสติได้อย่างไร
ในขณะเดียวกัน ก็ไม่นำเหตุของธรรมชาตินี้ไปสู่
การประพฤติด้อยหย่อน การประพฤติดี หรือการ
ประพฤติดีชอบ ในการปฏิบัติหน้าที่ราชการ แต่
ควรจะนำมาเตือนใจตนให้เร่งทำความดี สะสมบุญ
บารมี เพื่อไม่ก่อทุกข์ให้แก่ตนเอง เพื่อนร่วมงาน
หรือหน่วยงาน

น่าเสียดายที่ชีวิตของคนๆ หนึ่ง ไม่มีโอกาส
ได้ตาย ๒ ครั้ง เพื่อให้สามารถแก้ตัวใหม่ได้

ชมรมจริยธรรม อย.

กันยายน ๒๕๕๐

ป่วยแต่กาย ใจสบาย

ณ ห้องประชุมชัชวาทนเรนทร
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
วันที่ ๑๙ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๐

ทุกคนคงเข้าใจแล้วว่า เรา ที่เราเรียกว่า ตัวเรา ตัวเรา นั้น ประกอบไปด้วย ๒ ส่วน เหมือนเอาน้ำกับน้ำมันมาเขย่าเข้าด้วยกันตลอดเวลา จนเราคิดว่าสารขุ่นๆ สีขาวที่เกิดจากการเขย่าเป็นสารละลาย เราคิดว่ากายกับใจเป็นธาตุเดียวกัน แต่ความจริงไม่ใช่ ถ้าสังเกตเราตัวแท้ และคอยทำความเข้าใจกับตัวของเราริจริงแล้ว เราจะพบว่ากายกับใจเป็นคนละธาตุกัน

กายของเราเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ อะไรที่เป็นของแข็งทั้งหลายในตัวเรา เราถือว่าเป็นดิน ส่วนที่เป็นของเหลว เป็นน้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำปัสสาวะ น้ำเหลือง เราถือว่าเป็นน้ำ ลมก็คือ ลมในปอด ลมหายใจ หรือลมที่เกิดจากอาหารย่อยไม่

ครบถ้วน ทำให้เกิดลมพัดที่ เสียดท้อง ก็จัดเป็น
ธาตุลม ไฟก็คือไออุ่นที่เกิดจากการเผาผลาญ
อาหารในร่างกาย ทำให้เราสามารถรักษาอุณหภูมิ
ของเราให้คงที่อยู่ได้ ไม่แปรไปตามอุณหภูมิ
สิ่งแวดล้อม เพราะเราเป็นสัตว์เลือดอุ่น ต่างกับ
สัตว์เลือดเย็น ที่ไปอยู่ในอุณหภูมิใด ตัวก็เย็นตาม
สิ่งแวดล้อมไป อันนี้คือไฟในตัวเรา

ร่างกายเป็นส่วนประกอบของสสาร ของธาตุ
ดิน น้ำ ลม ไฟ แต่ใจที่เป็นธาตุรู้ จับต้องไม่ได้
มองด้วยตาเปล่าไม่เห็นนั้น เป็นพลัง เราจะรู้ถึง
พลังของใจเรา เมื่อมีอะไรมากระทบ เกิดการรับรู้
ขึ้น เช่น สิ่งที่กระทบทำให้เราโกรธจัด เราจะรู้สึก
ว่าใจของเราเหมือนไฟที่ลุกโชนพวยพุ่งขึ้นมา ถ้า
เผาเขาได้ คงเผาเขาให้มอดไหม้ไปแล้ว เราเองก็
รู้ถึงพลังที่ร้อนอยู่ข้างในนั้น หรือเวลาที่เรามาเมตตา
รักใคร่อะไร เราแผ่เมตตา เราจะรู้สึกว่าเราพลอย
ชุ่มเย็นไปด้วย

เพราะฉะนั้น เมื่อเปรียบเทียบใจเป็นน้ำมัน
กายเป็นน้ำ เวลาที่มันอยู่ด้วยกัน เราเอาอุปาทาน

ความยึดมั่นสำคัญผิดไปยึดมั่นไว้ด้วยกัน เขย่าเข้าด้วยกัน ได้สารผสมขุ่นสีขาว ที่เราเชื่อว่าเป็นสารเดียวกัน หลงผิดไปว่าใจกับกายเป็นธาตุเดียวกัน เพราะเอาอุปาทานเป็นกาวมาฉาบตามันให้ผนึกติดเข้าไว้ด้วยกัน ไม่ว่าจะอะไรมากระทบ เราก็ก่อมาผนวกกันเข้า เช่น มีอะไรตกลงมาทับหัวแม่เท้าเราแตก จริงๆ แล้วใจเราไม่กระทบกระเทือน ไม่เจ็บ แต่เราไปยึดไว้ผิดๆ ว่า ที่หัวแม่เท้าเราแตกนี้มันเจ็บ จนกระทั่งใจเราจะขาดแล้วนะ

เรื่องความยึดอันนี้ก็เป็นที่มาให้หมอที่เมืองนอกหลายๆ คนกลัวจะถูกคนใช้ฟ้องร้อง ถูกยึดใบประกอบโรคศิลป์ และชดใช้ค่าเสียหายให้คนใช้ จนถึงล้มละลายได้ จึงเกิดมีงานวิจัยชิ้นหนึ่งขึ้นมาเพื่อศึกษาว่า เวลาที่คนใช้โวยวาย เจ็บ..เจ็บ หมอก็ให้ยาแก้ปวดได้ถึงระดับหนึ่งเท่านั้น ถ้ามากกว่านั้น ยาจะไปกดศูนย์หายใจ ศูนย์หัวใจ ทำให้เสียชีวิตได้

นักวิจัยชาวยุโรปทำการทดลองชิ้นหนึ่งขึ้นมาว่า ใจของคนที่บอกว่าปวดๆ นี้ มีลักษณะอะไร

เราจะเชื่อได้หรือไม่ว่าเมื่อให้ยาเต็มที่แล้วก็ไม่ควร
จะปวดอีก เธอไว้อไปเอง จริงเท็จแค่ไหน

เขาจึงไปขอความร่วมมือจากทางราชการว่า
นักโทษที่จะถูกนั่งเก้าอี้ไฟฟ้าเพื่อประหารชีวิตนั้น
ถ้ายอมมาเป็นอาสาสมัครในการวิจัยนี้แล้วรอดตาย
ไปได้ ทางการจะให้อภัยโทษจากการถูกประหาร
ชีวิต ให้เป็นอิสระไป ก็ได้อาสาสมัครมากพอที่จะ
ทำการทดลองได้

การทดลองก็ง่าย ๆ โดยแบ่งอาสาสมัครเป็น
๒ กลุ่ม กลุ่มหนึ่งบอกตามความเป็นจริงว่า เรา
จะขอเอาน้ำกลั่นหยดลงไปกลางหลังอาสาสมัคร
ติดต่อกันเป็นเวลาพอสมควร เพื่อดูว่าผิวหนังจะมี
ปฏิกิริยาแบบภูมิแพ้อย่างไรบ้าง อีกกลุ่มหนึ่งบอก
ไปว่า เราวิจัยได้กรดตัวใหม่ ที่สูตรเคมีของมัน
เมื่อหยดลงไปบนเนื้อคุณ มันจะละลายเนื้อบริเวณ
นั้นให้กลายเป็นวุ้น แล้วซึมเข้าไปละลายกระดูกได้
ด้วย ในที่สุดตัวคุณทั้งตัวจะกลายเป็นก้อนวุ้นกลม ๆ
กลิ้งไปกลิ้งมา ไม่เหลือแขนขา ไม่เหลืออะไรทั้งนั้น
เราไม่รู้วาระหว่างที่กรดมหาประลัยของเราออกฤทธิ์

อยู่ที่นี่ มันจะทำให้คุณรู้สึกเจ็บปวดหรือรู้สึกอย่างไรบ้าง เราขออาศัยให้คุณช่วยบอกความรู้สึกทุกอย่างที่เกิดขึ้น ตามความเป็นจริง ถ้าคุณรู้สึกทนไม่ได้ บอกเราคำเดียว เราจะหยุดการทดลอง แล้วคุณก็เป็นอิสระไปทันที

เมื่อบอกกล่าวอย่างนี้แล้ว เขาก็สลับคนที่ได้รับข้อมูลจริงๆ กับคนที่ได้ข้อมูลปลอม ให้แต่ละคนอยู่แยกกันโดยมีม่านกันไว้เป็นช่องๆ แต่ละคนจะไม่เห็นกัน ให้อาสาสมัครเหล่านี้คุกเข่าเอามือเท้าพื้นเหมือนยืนสี่เท้า แต่ละช่องมีท่อน้ำไปหยดลงที่กลางหลังของอาสาสมัคร ซึ่งเจ้าตัวไม่สามารถมองเห็นได้ แต่รู้สึกว่ามีอะไรหยดแปะๆ มาที่กลางหลัง

การทดลองจริงๆ นั้น ผู้วิจัยใช้น้ำกลั่นจากถังเดียวกัน ต่อก่อออกมาแล้วแยกเข้าไปในแต่ละม่าน โดยแต่ละท่อก็ออกแบบสำหรับปรับจำนวนหยดน้ำให้เท่ากัน ตั้งแต่ม่านแรกจนถึงม่านสุดท้าย เพื่อว่าทุกอย่างจะได้เหมือนกันหมด นอกจากจิตใจของอาสาสมัครที่ถูกแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มหนึ่งรู้ว่าเป็นน้ำกลั่น แต่อีกกลุ่มหนึ่งรู้ว่าเป็นน้ำกรดมหาประลัย

หลังจากการทดลองเริ่มไปได้สักประมาณ ๕ นาที ก็มีอาสาสมัครคนหนึ่งร้องไวยวายว่า กระจกหลังของฉันทกำลังยุบยวบเป็นวงไปหมดแล้ว ฉันทรงตัวอยู่ทำนี้ไม่ได้แล้ว แล้วก็เริ่มรู้สึกเจ็บ.. อื้อย.. น้ำกรดนี้ไม่ได้เจ็บแต่ทีหลังแล้วนะ มันเหมือนกับมีดเล็กๆ ตวัดมาถึงหัวใจด้วย มันเจ็บทั่วไปหมดเลย จนจะขาดใจตายอยู่แล้ว

ในที่สุดเขาก็บอกว่าทนไม่ไหวแล้ว หัวใจเขาเห็นท่าจะหยุดเต้นแน่แล้ว

ผู้วิจัยบอกว่าผมหยุดน้ำกรดแล้ว เสียงเขาก็เงียบไป ผู้วิจัยเข้าไปในม่านนี้คิดว่าคงจะเรียบร้อยที่ไหนได้ นายคนนี้หยุดหายใจไปเรียบร้อยจากน้ำกลั่นที่หยดลงไปกลางหลังแท้ๆ ช่วยกันผายปอดอย่างไรๆ ก็ไม่ฟื้นคืนดีขึ้นมา ในที่สุดนายคนนี้ก็ตายสนิท ก็ติดต่อญาติพี่น้องเพื่อขออนุญาตผ่าศพตรวจ

สำหรับพวกที่ถูกทดลองไปจนจบการทดลองนั้น กลุ่มที่ได้รับคำบอกเล่าว่าเป็นน้ำกลั่น มีอาการเหมือนผู้ที่เอามือแช่น้ำอยู่นานๆ แล้วถูกน้ำกัด

ผิวหนังบริเวณนั้นอักเสบ รู้สึกแสบๆ คันๆ บ้าง
พวกที่ได้รับความบอบแล้วว่าเป็นน้ำกรด ๘๕%
มีลมพิษขึ้น ตั้งแต่ลมพิษน้อย ลมพิษใหญ่ อีก
๑๕% ก็ไม่เป็นปกติ มีตุ่มแดงๆ ขึ้น แต่ไม่ถึงกับ
เป็นลมพิษ มีอาการคันๆ แสบๆ รู้สึกไม่สบายทุก
คน มากบ้างน้อยบ้าง พวกที่เป็นลมพิษก็มีไข้ มี
อาการปวด

ส่วนอาสาสมัครที่ตายจากน้ำกลั่นนั้น เมื่อ
ตรวจดูที่หลังของเขา ปรากฏว่าลมพิษขึ้นซ้อนๆ
กันเหมือนผิวลูกมะกรูด ถ้ามาขึ้นที่หน้าก็จะไม่รู้เลย
ว่าตรงไหนจมูก ตรงไหนตา มันบวมตะปุ่มตะป่ำ
ซ้อนกันจนกระทั่งแยกแยะอะไรไม่ออก นักวิจัยขริบ
ขึ้นเนื้อบริเวณนั้นไปตรวจ สันนิษฐานว่าลมพิษคง
ไปขึ้นอัดเต็มหลอดลมจนอากาศผ่านเข้า-ออกไม่ได้

ครั้งนี้ได้รับอนุญาตให้ผ่าศพตรวจได้ ผ่าเข้าไป
แล้วพบว่า อวัยวะภายในทุกชิ้นทุกส่วน รวมทั้ง
หลอดลม เป็นปกติดี ไม่มีลมพิษขึ้นเลย ผลจาก
การนำขึ้นเนื้อบริเวณที่เป็นลมพิษไปตัดย้อมและ
ส่องดูด้วยกล้องจุลทรรศน์พบว่า มีปฏิกิริยาภูมิแพ้

เหมือนโดนสัตว์มีพิษเช่นตัวต่อหัวเสียด่อย แสดงให้เห็นว่า ใจของอาสาสมัครคนนี้คิดไปตามข้อมูลที่ว่า เป็นกรดยาแรง แล้วสะกดจิตตัวเองจนร่างกายเกิดปฏิกิริยาสนองตอบขึ้นมา

ใจที่ยึดเชื่อว่า สารทดลองจะทำให้ตัวของเขากลายเป็นก้อนวุ้นกลมๆ ก็สะกดให้เขาเกิดความกลัวจับใจ จนช็อกตายได้ เหมือนสมัยสงคราม ทหารถูกสะกดระเบิดเป็นแผลฉกรรจ์ที่ต้องผ่าตัด แต่ไม่มียาชา ยาสลบเพียงพอ หมอก็ต้องผ่าตัดสดๆ เดียวนั้น คนไข้บางคนก็ตายเพราะทนพิษบาดแผลไม่ไหว

จากงานวิจัยนี้สรุปได้ว่า ถ้าคนไข้ไว้วายว่า ยังปวดไม่ทุเลา ทั้งๆ ที่คุณให้ยาเต็มที่แล้ว ก็อย่าไปบอกว่าเขาคิดไปเอง เพราะคนไข้อาจจะตายทำนองนี้ได้ แล้วคุณจะต้องเดือดร้อน คุณต้องทำอะไรให้เขาเห็นว่า คุณกำลังช่วยเต็มที่ เพื่อให้ความปวดของเขาทุเลาเบาบางลง จะเอาเม็ดแป้ง หรือเอาอะไรก็เอา ให้เขาเห็นว่า คุณอนุเคราะห์ร้อนใจเดือดร้อนไปกับเขาด้วย

งานวิจัยชิ้นนี้ก็สอดคล้องกับเรื่องอุปาทาน ความยึดมั่นสำคัญผิดในพระพุทธศาสนาที่ว่า ถ้าใจ ไปยึดว่าความเจ็บไข้ได้ป่วยที่กายนั้นติดต่อไปถึงใจ ด้วย ก็ทำให้อาการของโรคทรุดโทรมสาหัสขึ้น

ปกติร่างกายของคนเราแก่ชราอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่คลอดจากท้องแม่ แต่เราไปมองเห็นเป็น ความเจริญงอกงาม เพราะฉะนั้น ความแก่ช่วงนี้ คนจึงชื่นชมยินดี เด็กแรกคลอด เดินไม่ได้ พูด ไม่ได้ พอโตขึ้น เดินได้ พูดได้ ความแก่ช่วงนี้จึง เป็นที่น่าพอใจ แต่ถ้าเด็กเจริญเติบโตเรื่อยไปไม่หยุด กลายเป็นคนยักษ์ขึ้นมา คราวนี้เราไม่ชอบแล้ว

โดยธรรมชาติ ทุกสิ่งจะเจริญไปถึงจุดหนึ่ง เหมือนพระอาทิตย์ไปถึงเที่ยงวัน แล้วก็เริ่ม แก่จริงๆ ที่เราไม่ชอบ มีตีนกาขึ้น ตัวก็ค่อม เริ่ม กำลั้งวังชาถอย ไม่คล่องแคล่วเหมือนเด็กๆ ปวด ตรงโน้น เจ็บตรงนี้ ความจริง ร่างกายของเรา ก็เมื่อยก็ปวดมาตั้งแต่เด็กนั่นแหละ แต่ที่เด็กไม่เคย บ่นว่าปวดว่าเมื่อย เพราะพอจะรู้สึกปวดเมื่อย เด็ก ก็เหนื่อย นอนแม่หลับไปแล้ว จัดเป็นการเปลี่ยน

อิริยาบถ ลุกขึ้นมาใหม่ก็หาย เหมือนเราผู้ใหญ่ที่
นั่งนานเราเมื่อย ลุกขึ้นไปเดินเสีย ก็หายเมื่อย
ครั้งแก่แต่มาลง เราขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไม่
คล่องแคล่วเหมือนเด็ก ๆ หนุ่ม ๆ สาว ๆ เมื่อยแล้วก็
ต้องทนนั่งต่อไป จะลุกก็ลุกไม่ขึ้น เนื้อตัวมันหนัก
ก็เลยรู้สึกเมื่อยมาก สมัยก่อนพอเมื่อยหน่อย ชัด
หน่อย เราก็ตีตัวไปแล้ว ไม่ทันได้รู้สึกทุกข์ทรมาน

พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบความชราที่ปรากฏ
กับร่างกายของสิ่งมีชีวิตนั้นเสมือนการถูกยิงด้วย
ลูกศรธรรมดา เราก็บีบก็ล้า ถือเป็นสิ่งปกติ แต่
พอเรามีอุปาทานในใจเข้าไปสมทบด้วย แทนที่จะ
เมื่อยอยู่แค่ตรงข้อศอก ข้อเข่า ข้อมือ มันเมื่อยจน
กระทั่งใจทुरนทुरาย ทนไม่ได้ จะขาดใจตาย

เราทำให้ลูกศรธรรมดา ปรากฏการณ์ธรรมดา
อันนี้ไปเหมือนลูกศรอาบยาพิษ แล้วยาพิษก็กำซาบ
ไป ทำให้ใจของเราเป็นเหมือนอาสาสมัครที่ยึดว่าน้ำ
ที่หยดลงบนกลางหลังเป็นน้ำกรดที่จะทำให้ตัวเรา
กลายเป็นวุ้นไป ใจก็พลอยถูกน้ำกรดพกซำดำเขียว
จนทนไม่ไหว ความเจ็บปวดที่เผชิญอยู่นี้ทำให้ใจ

ฉันจะขาดแล้ว ทูรันทูรายสติแตกจนตายไปจริง ๆ

เรื่องที่จะพูดกันวันนี้ ถ้าเรามองเห็นประเด็น แล้วแยกกาย แยกใจ ของเราได้ เราก็สามารถจะ รักษาใจให้ปลอดภัย ส่วนที่เป็นร่างกาย ดิน น้ำ ลม ไฟ มาจากธรรมชาติ ดินและน้ำมาจากอาหาร ที่เรากินเข้าไป เมื่อยังเป็นทารกอยู่ในท้องแม่ก็ได้ มาทางสายรก โดยเราดูดเอาอาหารจากเลือดของ แม่ที่มาหล่อเลี้ยงผนังมดลูกบริเวณที่รกเกาะตัวอยู่ เราจึงเจริญเติบโตขึ้นมา

ดินน้ำที่ทุกวันนี้เราได้จากอาหารก็ไปซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอ ส่วนที่เสียก็เป็นเหงื่อ เป็นปัสสาวะ ออกไป เป็นคราบโคล เป็นกากอาหาร เป็นอุจจาระ ออกไป สารอาหารที่กินเข้าไปแล้วถูกร่างกายเผา ผลาญให้เป็นไอน้ำและพลังเพื่อเราจะได้ทำการงาน และทรงชีวิตอยู่ได้ จึงร่อยหรอหมดไป ต้องบริโภค ใหม่เป็นระยะ ๆ

ทำนองเดียวกับเมื่อกายหมดลมหายใจ เนื้อ หนังก็เริ่มเน่าเปื่อย ดินคืนกลับไปสู่พื้นแผ่นดินของ โลก น้ำไหลซาบซึมไปสู่ผืนน้ำ ลมกับไฟเป็นธาตุ

ที่เราจับต้องไม่ได้ก็คืนกลับไปในบรรยากาศ ส่วน
ใจไม่ถูกขังติดอยู่ในซากที่ตายแล้ว ใจเป็นพลัง ก็
หลุดเป็นอิสระจากร่าง พลังอันนี้เป็นอมตะไม่ตาย

ถ้ามองในแง่ของพลังแล้ว เปรียบเทียบใจ
เป็นนักเดินทางมาราธอน สมัยนี้จะเดินทางไปไหน
มาไหนเราก็ใช้โรงแรมเป็นที่พักแทนศาลาริมทาง
ใช้บัตรเครดิตชำระค่าบริการ ถ้าบัตรเครดิตของเรา
มีบุญกุศลเป็นอริยทรัพย์ เอาไปใช้กับโรงแรมไหน
เลือกไปเข้าห้องแม่คนไหนๆ ก็สำเร็จ แต่ถ้าบัตร
เครดิตของเรามีแต่บาปอกุศล จะเข้าโรงแรมไหน
เขาก็ไม่รับบัตรยี่ห้อนั้น กระเสือกกระสนเข้าห้องไหน
เขาก็แหยงเราออกมา แม้เราจะเถียงเขาว่า ฉันมี
ต้นทุนทรัพย์สินเงินทองเท่านั้นเท่านี้ เขาก็ไม่รับ
เราต้องออกมาหาที่อื่นพัก กระเสือกกระสนหาที่เกิด
ใหม่แถวๆ นี้ให้ได้ เพราะคนที่เรารักหรือขัง ที่เรา
มีใจจะต้องชำระบัญชีด้วย มันอยู่ตรงนี้ เพราะฉะนั้น
ใจก็วนเวียนหาที่ไปเกิดอยู่แถวๆ นี้ เข้าห้องนั้นก็
แหยง ห้องนี้ก็แหยง พบไข่ตุ๊กแกอยู่ข้างฝา ก็ไปเข้าไข่
ตุ๊กแก

การเกิดใหม่นั้นไม่ได้หมายความว่าเราเคยเป็นคนแล้วจะต้องเป็นคนอีกทุกครั้งไป ท่านผู้รู้สอนไว้ว่า สิ่งใดที่ใจเรานึกคิดอยู่ในขณะที่ลมหายใจสุดท้ายดับไป นั่นคือที่เกิดใหม่ของเรา

ถ้าใจเรามีบุญกุศลเป็นอริยทรัพย์สะสมไว้มาก เมื่อคลอตออกมาก แม้ทุกคนจะมามีมือเปล่าเท่ากันหมด แต่อริยทรัพย์คือต้นทุนบุญกุศลที่สะสมมาในใจ จะชักพาเจ้าตัวให้มีความเห็นชอบ พ่อแม่ส่งไปเรียนหนังสือก็ตั้งใจเล่าเรียน คบหาสมาคมแต่กับเพื่อนฝูงที่ดีงาม เติบโตขึ้นมา ทำอะไรก็เกิดเป็นเงินทอง ทรัพย์สมบัติ ลาภสักการะ เกียรติยศชื่อเสียงขึ้นมา สิ่งเหล่านี้สำเร็จได้เพราะอำนาจเสบียงในใจที่เปรียบเหมือนนบัตรเครดิตที่พกติดตัวมา ทำให้เกิดเป็นพรสวรรค์ เช่นนักดนตรีเอก เห็นไวโอลินก็หยิบขึ้นมาสีได้เป็นเพลงไพเราะจับใจ เพราะในภพชาติก่อนๆ เขาเคยรำเรียนฝึกสีไวโอลิน เห็นไวโอลินปุ๊บ ไม่ต้องมีใครไปสอน ใจที่รู้อย่างเชี่ยวชาญชำนาญเก็บบันทึกไว้ในประจักษ์สัญญา ก็พาให้เขาสีไวโอลินได้โดยอัตโนมัติ

ถ้าต้นทุนที่สะสมมาในใจเป็นบาปอกุศล พ่อแม่ส่งไปเรียนหนังสือก็ไม่ตั้งใจเล่าเรียน ฟังไม่เข้าใจ ไม่อยากฟัง พ่อไปเจอเพื่อนเกเรก็ถูกใจนัดแนะกัน เวลาครูเข้าสอน ขอลาไปเข้าห้องน้ำแล้วพากันป็นรั้วโรงเรียนออกไปเที่ยวเสเพล มันช่างสุขใจแท้ เพราะเคยทำอย่างนี้สะสมมาจนเป็นอุปนิสัยติดอยู่ในใจ เปรียบเป็นบาปทรัพย์

แม้การที่เราไม่มีต้นทุนบุญกุศลมา ก็ไม่ได้หมายความว่าพิมพ์เขียวนี้จะต้องเที่ยงตรงเสมอไป เมื่อเกิดมาแล้ว ใจของเราอาจจะมาผูกพันกับพ่อแม่ หรือผู้ที่มารู้จักกันในชาติภพนี้ ซึ่งเหนี่ยวนำให้เราเกิดการไฝ่ดีขึ้นมาได้ เราก็เปลี่ยนพิมพ์เขียวได้

มีเด็กผู้ชายคนหนึ่ง เป็นลูกคนกลาง พ่อแม่มีลูกชายหลายคน พี่น้อง ๗ คนได้ เขาารู้สึกว่าพ่อแม่ต้องเหนื่อยทำมาหากินเลี้ยงลูกๆ ถ้าเขาหายไป พ่อแม่คงไม่สนใจหรอก เพราะฉะนั้น พ่อเขาอยู่มัธยมปลาย เขาติดใจรุ่นพี่ที่เป็นนักเลง เลยหอบ เสือกางเกงที่มีอยู่ ๒ ชุด คือ ชุดที่ใส่วันนี้กับชุดที่เปลี่ยนจะซักชุดหนึ่งนั้น ใส่กระเป๋านักเรียน ตัดสิน

ใจว่าวันนี้โรงเรียนเลิกแล้วจะไม่กลับบ้าน ไปอยู่กับ
รุ่นพี่ที่เป็นนักเลง เขาก็ไปอยู่ หนังสือหนังหาก็เลิก
เรียน

วันหนึ่ง ลูกพี่กะจะไปปล้นกัน เขาก็ถือ
อ้อนวอนลูกพี่ขอตามไปด้วย จนลูกพี่ยอมอย่างไม่สู้
เต็มใจนัก บุญกุศลเขายังพอมีอยู่ พอถึงฤกษ์ที่ลูกพี่
จะเคลื่อนขบวน เขาเกิดปวดท้องอย่างสาหัส ต้อง
ไปเข้าห้องน้ำ แล้วก็ท้องเดินไม่ยอมหยุด พอจะออก
มาก็ถ่ายอีก ลูกพี่เลยไม่คอย ยกพรรคพวกไปกัน

เขาเสียดายว่าพลาดโอกาสอันดี ปกติลูกพี่จะ
ทำอะไรสำเร็จทุกครั้งไป แต่ครั้งนี้ปรากฏว่าไปปะทะ
กับตำรวจ เพราะเจ้าทรัพย์รู้ตัว จึงแจ้งตำรวจให้มา
คุ้มครอง ลูกพี่ถูกตำรวจยิงตาย พวกเพื่อนทั้งหลาย
ก็บาดเจ็บกันไป ถูกตำรวจจับบ้าง หนีหายไปบ้าง
เขาก็นึกคิดได้ว่าการทำสิ่งไม่ดีก็ต้องได้รับผลที่ไม่ดี
เขาก็เลยกลับตัวกลับใจ ไม่อยู่ตรงนี้ต่อไปแล้ว

เขาไปเจอเพื่อนรุ่นเดียวกันชวนให้ไปอยู่ด้วย
แล้วกลับไปเรียนหนังสืออย่างเดิม เพื่อนคนนี้ไปวัด
ฟังธรรมและปฏิบัติอยู่เสมอ เขาก็ตามไปด้วย

ครั้งหนึ่ง เมื่อนั่งสมาธิ จิตลงรวม เกิดนิมิตเห็น
ครั้งตัวเองใช้สูงเมื่อยังเด็กอยู่ พ่อแม่ปลัดกันเช็ดตัว
ป้อนยา ไม่ได้หลับได้นอนทั้งคืน แต่ที่นั่นมันก็แปลก
แทนที่จะเห็นเฉยๆ ใจของเขากลับกลายเป็นใจพ่อ
แม่ระหว่างที่พ่อแม่อุ้มเขาอยู่ ใจเขาก็ไปรู้ถึงความ
ห่วงใยของพ่อแม่ที่มีต่อเขา

เขาไม่ใช่ลูกหัวปี จึงไม่เคยได้เสื้อผ้าใหม่เลย
พ่อแม่เอาเสื้อผ้าของพี่ๆ ที่โตใส่ไม่ได้แล้วมาให้เขา
ใช้อยู่เสมอ เขาถึงได้คิดว่า จะมีเขาหรือไม่มีเขา
พ่อแม่ก็ไม่สนใจหรอก แต่พอเขาระลึกนึกถึงตรงนี้
ในนิมิต ใจของเขาก็ได้เข้าใจว่า เมื่อพ่อแม่ไปเอา
เสื้อผ้าที่พี่ใส่ไม่ได้แล้วมาปรึกษากันว่า ตัวนี้ยังดีอยู่นะ
เด็กตัวโตเร็ว เสื้อก็ยังไม่เปื่อย ไม่ดูซอมซ่อ เห็น
พี่น้องต้องกันว่า ลูกเราใส่แล้วไม่เหมือนเอาของเก่า
ของชำรุดมาใช้ มันก็เป็นของใหม่ที่เก็บรักษาไว้
ไม่ได้ใหม่จากร้าน ลูกคงไม่เสียใจหรือไม่เกิดปมด้อย
หรอก เขาได้รู้ได้เข้าใจอย่างนี้

เมื่อออกจากสมาธิ ใจเขาเปลี่ยนไป ที่เคย
รู้สึกว่าจะไปหัวหกกันชีวิตที่ไหน พ่อแม่ก็

ไม่ใส่ใจ ไม่เดือดร้อน เกิดนึกใจขึ้นมาว่า พ่อแม่จะ
รู้สึกอย่างไรที่อยู่ดีๆ เขาก็หายต๋อมไป

วันรุ่งขึ้นตอนเย็น เลิกเรียนแล้ว เขาก็ไปหา
พ่อแม่ที่บ้าน พ่อมาเปิดประตู เห็นเขาก็ดีใจ เข้า
มากอดแล้วน้ำตาไหล ถามว่าพ่อแม่ทำอะไรให้ลูก
โกรธซึ่งเจ็บช้ำน้ำใจหรือ ขอโทษด้วย ลูกช่วยบอก
พ่อแม่จะได้แก้ตัว เขาก็ยิ่งตื่นตันใจ เล่าสิ่งที่เกิดขึ้น
ทั้งหมดให้พ่อแม่ฟัง แล้วกราบเท้าพ่อแม่ขอขมาที่
คิดผิดไป พ่อกับแม่ก็ขอโทษที่ไม่รู้เลยว่าสิ่งที่ทำกับ
ลูกโดยไม่ได้อธิบาย จะทำให้ลูกน้อยเนื้อต่ำใจคิดไป
ได้ถึงเพียงนั้น พ่อแม่ขอโทษจริงๆ

เรื่องนี้เป็นอุทาหรณ์ให้เห็นว่า ใจของคนเรา
ถึงแม้แลดูว่าจะไปในทางชั่ว พิมพ์เขี้ยวบ่งชี้ว่าจะไม่
ดี แต่ถ้าเจ้าตัวนึกคิด ผิดสติ สร้างกุศลขึ้นเป็น
ธัมมะจัดสรร เทวดารักษาตัวคุ้มครอง เขากลับตัว
กลับใจออกจากทางชั่ว มาเจอเพื่อนดีที่พาไปในทาง
ที่ดีงาม เขาก็ปลอดภัย

เมื่อเข้าใจอย่างนี้ เห็นอย่างนี้ ก็อย่ามัวไป
หวังให้เราโชคดีอย่างเจ้าหนุ่มคนนี้ ใจคนเราถ้าหมั่น

ฝึกให้มีความระลึกรู้ จะทำอะไรให้ระลึกรู้ แล้วถามตัวเองว่า ถ้าทำอย่างนี้ผลจะดีไหม ข้อดีข้อเสียมีอย่างไรบ้าง หารุ่นพี่หรือครูบาอาจารย์ที่เราลงใจไว้ใจได้ว่า สิ่งที่ถามจะได้คำตอบที่เหมาะสมตามความเป็นจริง แล้วนำคำตอบมาไตร่ตรอง มาเป็นแนวทางฝึกฝนตัวเองให้ทำแต่สิ่งที่แน่ใจว่าเป็นความเห็นชอบ

เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว ชีวิตของเราก็จะอยู่บนอริยมรรคมีองค์ ๘ ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นหนทางไปสู่ความสิ้นทุกข์ ลูกศรของชั้นธมารที่ยิงถูกเราด้วยความแค้นโดยธรรมชาติ ก็จะเป็นลูกศรธรรมดา ปวดเมื่อยก็รู้ว่าปวดเมื่อย อะไรที่เป็นภาระหน้าที่จะทำ เราก็กระทำไป

ท่านผู้รู้เปรียบร่างกายคนเราเหมือนบานพับหน้าต่าง ถ้าเราปิด-เปิดทุกวัน บานพับก็ไม่ขึ้นขี้นนิม ถ้าเราฝึกทำอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ เราก็สามารถใช้มันได้จนวาระสุดท้ายที่หมดลมหายใจ แต่ถ้าเรา.. โอ๊ย.. เมื่อย ให้คนโน้นทำแทน คนนี้ทำแทน พอถึงคราวจำเป็นจะต้องลุกขึ้น ปรากฏว่าเส้นเอ็นยึดฝืด ลูก

ไม่ขึ้น พอไปข้างเข้า ก็เลยหัก เลยแตกชำรุด พัง
ไปเลย

ถ้าเราระลึกไว้แบบนี้ ฝึกฝนตัวเองเอาไว้ว่า
ความแก่ก็เป็นธรรมชาติอันหนึ่ง เมื่อเกิด เติบโต
แล้ว ก็จะต้องแก่ ต้องเจ็บ บางคนไม่เจ็บไข้ แต่
เกิดอุบัติเหตุ อย่างไม่รู้ ก็ต้องตาย เพราะว่าที่สุด
ของชีวิตคือความตาย เราฝึกเตรียมตัวเตรียมใจ
หัดทำความรู้จักกับความเจ็บให้ดี เพราะไม่รู้ว่า
จะเจ็บมากเจ็บน้อย นี่เป็นขนาดปวดเมื่อยธรรมดาๆ
นั่งนานก็เมื่อย นอนนานก็เมื่อย ท่องเอาไว้ให้
ขึ้นใจว่า การปฏิบัติคือการซ้อมให้รู้ว่า กายอันนี้มัน
ป่วย แก่ เจ็บ มีความบกพร่องอยู่เป็นธรรมดา

แยกใจออกไป เหมือนน้ำกับน้ำมัน อย่าเอา
ไปเขย่าจนกลายเป็นของผสมขุ่นขาว เจ็บที่กายแล้ว
กำหนดสติ ระลึกรู้ อย่างบ่น.. โอ๊ย.. มันเจ็บมาถึงใจ
จนกระทั่งจะขาดใจตายแล้ว เราพยายามให้ใจกับ
กายได้ต่างฝ่ายต่างอยู่เป็นอิสระจากกัน มีสติ ฝึ
รู้ตามเป็นจริง ไม่เขย่ามัน คือให้มันอยู่กับปัจจุบัน
ตัวอยู่ตรงไหน ใจอยู่ตรงนั้น เหมือนพระอาทิตย์

เที่ยงวัน ไม่มีเงาของอดีตของอนาคต

ถ้าไม่ฝึกใจเอาไว้แบบนี้ ใจของเราจะไปตกหล่มของอดีต หล่มของอนาคต ถ้าเราภูมิใจพอใจในอดีต ใจก็ไปนี้กวนเวียนอยู่กับตรงนั้น อยากให้เป็นอย่างนั้นใหม่ ไม่รับรู้กับปัจจุบันที่เป็นไปแต่ละขณะ แต่ละขณะ มีสภาพเหมือนคนละเมอ ถ้ามีอะไรเกิดขึ้น เราก็จัดการกับตัวเองได้ไม่ทันท่วงที เพราะใจไปหมกมุ่นรับรู้อยู่กับอดีต ใครพูดด้วยก็ไม่รับรู้ ข้อมูลก็ไม่ได้ตามความเป็นจริง เราจึงตอบสนองเหตุการณ์ไปผิดพลาด หรือบางที่คับแค้นใจกับอดีต ก็ไปสร้างฝันอยู่กับอนาคต ขอให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เรื่องเกิดขึ้นตรงนี้ไม่ได้ยินอีกแล้ว เพราะกายตรงนี้เป็นหุ่นอยู่เฉยๆ อันนี้อันตราย

การปฏิบัติไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องไปวัด ไปอยู่ ๕ วัน ๑๐ วัน อะไรประมาณนั้น ถ้าเราระลึกได้ว่า สิ่งที่จะทำ เรามีสติรู้ที่อยู่ว่า เรารับผิดชอบในแต่ละการกระทำนั้นๆ แต่ก็ได้หมายความว่า มีสติแล้วเราจะทำถูกทุกครั้งไป เพราะเรา มาแต่อวิชชา ถ้าประสบการณ์ยังไม่เพียงพอ เรา

ยังต้องมีผิดพลาด ให้ได้เรียนรู้จากความผิดพลาด
นั้นแล้วจดจำไว้สอนตนไม่ให้พลาดอีก

จะขออนุญาตยกตัวอย่างว่า การมีสติคือ
อย่างไร

มีอาจารย์ท่านหนึ่งได้หยุดพักร้อน ก็พา
ภรรยาและลูกชายไปเที่ยวบ๊วกซ์ได้ ช่วงเช้าอยู่ที่พา
กันเดินชมเมือง ก็มีหนุ่มคนหนึ่งเดินเข้ามาเตะไหล่
อาจารย์ พี่ช่วยเอาห่อกระดาษนี้ไปส่งให้เพื่อนผมที่
อยู่ถนนฝั่งโน้นหน่อย อาจารย์ก็นึกว่าน่าจะเป็นของ
ไม่ถูกกฎหมาย เพราะห่อกระดาษก็บางนิดเดียว
เจ้าหนุ่มนั้นก็ล้ำสันแข็งแรงกว่าเรา พออาจารย์ลังเล
มองหน้าเขา เขาก็บอก ถ้าพี่เอาไปให้เพื่อนผมที่อยู่
ถนนพากโน้นแล้ว เขาจะให้ค่าเหนื่อยพี่ ๕ พันบาท

ใจแรกของอาจารย์ก็สงสัยแล้วว่าจะต้องเป็น
ของผิดกฎหมายแน่ แต่ก็เลสในใจ ความโลภของ
เขา ตั้ง ๕ พันบาทแน่ะ ถ้าได้มาก็ซื้อของเล่นให้
ลูกหรือข้ามไปเที่ยวมาเลเซียได้ อาจารย์มองซ้าย
มองขวา ไม่เห็นมีตำรวจหรืออะไรผิดปกติเลย มือ
ก็เอื้อมไปรับห่อมา กำลังจะส่งให้หนุ่มพากโน้น ก็มี

บุญแจ่มือสับลงมาที่ข้อมือ นายคนนั้นซึ่งแต่งตัวเหมือนคนธรรมดา ก็แสดงบัตรให้ดูว่า เขาเป็นตำรวจนอกเครื่องแบบ เมื่อแกะห่อออกดูก็พบว่า เป็นผงขาว อาจารย์ก็กลายเป็นผู้ต้องหา มีสิ่งผิดกฎหมายอยู่ในครอบครอง เจ้าหนุ่มหายไปหมด ทั้งคนที่ยื่นซองให้และคนที่คอยรับ เหลือแต่อาจารย์ ภรรยา และลูก ซึ่งจะยืนยันอย่างไรก็เป็นพวกเดียวกัน เอามาเป็นพยานให้กันไม่ได้ อาจารย์ก็เลยติดคุกเพราะไม่มีหลักฐานพอจะประกันตัว แล้ว ยังต้องต่อสู้กับคดีที่ว่า มีผงขาวไว้ในครอบครอง

ถ้ามีสติคุ้มครองใจ แวบแรกที่อาจารย์นึกว่าเป็นของผิดกฎหมาย แต่เงิน ๕ พันก็เข้ายวนให้ น่าเสียด ถ้าพลาดถูกจับเข้าคุก ก็ดีเหมือนกัน ถ้าเราขอเขาเข้าไปสังเกตการณ์ในคุกก็คงไม่ได้ เราได้โอกาสอย่างนี้ แล้วเอาชีวิตในคุกมาเขียนเป็นหนังสือออกมาสักเล่มหนึ่ง เราอาจจะรวยมากกว่า ๕ พันบาทที่ชวดไปก็ได้

ถ้ามีสติ เราจะมองสถานการณ์ทั้งสองด้าน และหมุนวิกฤติมาเป็นโอกาส ทำของไม่ดีให้เป็น

โอกาส โดยมองว่า การเข้าไปศึกษาชีวิตในคุกดี เหมือนกัน จะได้เขียนหนังสือขึ้นมาสักเล่มหนึ่ง พอโดนกฏแจมือสับเข้าที่ข้อมือ ..สมความปรารถนา เราแล้ว สติเราก็มืดมัว นี่คือการมีสติ ไม่ใช่หมายความว่าเราทำอะไรแล้วจะต้องถูกจะต้องดีไปหมด แต่อยู่ที่วิธีมองของเรา ถ้าเราเตรียมใจไว้ว่า เข้าคุกก็ไม่เห็นเป็นไร ถ้าโชคดีไม่เกิดอะไร ได้ ๕ พันบาทมาใช้ เราก็มืดมัว

การมีสติอยู่กับใจ ถึงไปอยู่ในคุกเราก็มืดมัว หงุดหงิดคับข้อง ไม่อาละวาดพาดวงพาดงา ไม่ด่าว่าสองหนุ่มที่มาทำให้เราแพ้รู้ เราก็มืดมัวความเป็นอาจารย์ของเราประพฤติตนดี เขาให้เราไปช่วยสอนในคุก เราก็มืดมัวทำงานหนัก ก็สามารถทำความเป็นอยู่ของเราให้สบายได้

แต่ถ้าไม่มีสติอยู่กับใจ มันอาจจะไม่ใช่แค่นี้ ชีวิตครอบครัวอาจจะพัง เพราะภรรยาเรามาจากตระกูลที่ไม่มีใครติดคุก ทั้งๆ ที่เราทำอย่างนี้ไปด้วยความรักลูกรักเมีย ลำพังตัวเองไม่ทำหрок แต่พอเป็นอย่างนี้ปั๊บ ฉันไม่เอาเธอแล้ว เพราะเธอติดคุก

เราแยกทางกัน เราก็แค้นเพราะฉันทำเพื่อเธอแท้ๆ
ที่นี้ทำอย่างไร

ถ้าเกิดเราติดคุกจริงๆ ถ้าไม่มีสติ เราก็เพิ่ง
โทษสองหนุ่มนั้นมาทำให้เราวิบัติ ใจเตลิดคิดก่อ
ทุกข์ก่อโทษให้ตนเอง เรานับวันคอยวันที่จะพ้นโทษ
นั่งกาปฏิทินไว้ ไหนๆ ก็เสียชื่อว่าเป็นคนขี้คุกแล้ว
รอดออกมาได้ไปยั้งล้างแค้นเสียเลย คราวนี้ความรู้
เท่าไม่ถึงการณ์ครั้งที่ ๒ ทำให้เป็นผู้ร้ายฆ่าคนตาย
คิดดูก็แล้วกัน เอาศีลซึ่งเป็นมนุษย์สมบัติไปทิ้งเสีย
เปล่าๆ เพื่อแลกกับตัวตน ครั้งแรกก็พลาดทำไป
เพราะความโลภของตนเอง แต่มองไม่เห็น คนเรา
นั้น ความเจ็บมีหลายอย่าง เจ็บกาย เจ็บใจ เจ็บ
เพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เรื่องไม่เป็นเรื่องก็ทำให้
กลายเป็นเรื่อง ล้มละลายพินาศหมด หมดทั้งอาชีพ
ชื่อเสียง เกียรติยศ รวมไปถึงความเป็นมนุษย์ด้วย

ถ้าไม่ตริกรตรอง ไม่ฝึกใจของตน พอเจ็บขึ้น
มากก็แยกไม่ออก เจ็บใจเจ็บกายวุ่นวาย ทั่วมนปนเป
กันไปหมด จนตัวเองพังจากคุณงามความดี พระ
พุทธองค์ตรัสว่า การได้อัตภาพร่างกายเป็นมนุษย์

นี้ ไม่ใช่ได้มาเฉยๆ มันมีศักยภาพ ไม่ว่าจะเป็นคน
ยากจน คนดี คนฉลาด คนโง่ มนุษย์เป็นภพภูมิ
ที่สามารถฝึกอบรมจิตใจของตนให้พริกจากความ
เป็นปุถุชนคนหนามาเป็นอริยบุคคลขั้นต้นที่เรียก
ว่าโสดาบันได้

ความเป็นโสดาบันนั้นจะปิดอบาย ทุคติภูมิได้
รักษาให้เราไม่ไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน เปเรต อสุรกาย
สัตว์นรก คือปลอดภัยจากคติที่ชั่ว บางทีใจของเรา
อยู่ดีๆ มีใครมาทำให้โกรธถึงจุดหนึ่ง เราก็สติแตก
ฆ่าได้ ฆ่าเลย ถึงจะต้องตกนรกก็ไม่เป็นไร ตกนรก
สักพักก็ตีขึ้นขึ้นมาได้ ขอฆ่าให้สาแก่ใจสักหน่อย
เพราะมันบังอาจมากระแทกหัวแม่ตีน มาหยาม
ศักดิ์ศรีเรา ถ้าบ้ำเลือดขึ้นมา ใจไม่มีสติยับยั้ง เรา
ก็คิดอะไรทำนองนี้ได้ แล้วก็ทำตัวเองให้เดือดร้อน

ถ้าไม่ฝึกใจของตัวเองไว้ เราเสี่ยงต่อการ
ประสบอุบัติเหตุทางใจได้ทุกเวลาในที่ ผัสสะอะไร
มากระทบก็เจ็บกายเจ็บใจได้ทั้งนั้น ยิ่งตอนจะตาย
จะไปอธิษฐานขอว่า ถ้าบุญกุศลฉันมี ขออย่าให้ต้อง
ทรมันทรมาน เป็นนิดหน่อยก็ตายไปแล้ว มันขอกันไม่ได้

ถ้าเราไม่ประมาทเจริญสติอยู่ จะต้องเตรียม
ทางร้ายไว้ก่อน ขณะจะตายก็เหมือนต้นไม้ใหญ่ที่
ถูกพายุแรงๆ กระทบ้าพัดจนถอนรากถอนโคน เรา
เคยเห็นต้นไม้ใหญ่ล้มใช้ใหม่ มันสะท้อนเลื่อนลั่น
พื้นแผ่นดินกว่ารากจะถอนหลุดมาได้ กว่าไฟธาตุ
จะแตกดับ เราก็คงเจ็บไปทุกรูขุมขน

ทำอย่างไรเราจะรู้ถึงธรรมชาติของความเจ็บ
ปวดแล้วแยกแยะมันออกจากใจได้ จะได้รักษาใจให้
สงบ ไม่ไปเกาะเกี่ยวกับความเจ็บปวดของกายที่ถูก
โรคภัยไข้เจ็บคุกคาม

ตัวเองเคยดูแลคนไข้ที่เป็นมะเร็งกระดูก ท่าน
เปรียบเทียบให้ฟังว่าทุกรูขุมขนเหมือนมีเข็มแหลมๆ
ทิ่มแทงอยู่ตลอดเวลาจนหลับไม่ได้มา ๗-๘ วันแล้ว
หาท่าที่สบายไม่มีเลย เมื่อเราไปพบ ท่านมีเหงื่อ
เม็ดโป่งๆ เต็มหน้า ปากก็เขียวเพราะหายใจไม่ได้
เต็มที ท่านร้องขอยาแก้ปวดแทบจะทุกชั่วโมง ซึ่ง
ให้ไม่ได้ เพราะจะมีผลแทรกซ้อนไปกดศูนย์หายใจ

เราจะบอกให้ท่านภาวนารักษาสติก็กระไรอยู่
เลยชักจูงว่า การทำภาวนาทำให้เราแยกกายกับใจ

ออกจากเวทนาได้ จะได้บรรเทาความเจ็บลง

ท่านผู้รู้เปรียบเทียบร่างกายเราเหมือนท่อนไม้ที่ยังไม่แห้ง เมื่อเอามาเผาไฟ มันจะบิด จะติดตัวไม้เหมือนเผาไม้แห้ง มันทำเสียงเปี้ยะป๊ะ เหมือนเราที่ถูกไฟของความเจ็บปวดไหม้เข้า ก็ดินบิดงอตัว ร้องครวญคราง ถ้าใจที่เป็นตัวรู้เจ็บรู้ปวดนั่งดูกายที่ถูกความเจ็บปวดคุกคาม เหมือนดูไม้ถูกไฟไหม้ ใจก็ไม่เดือดร้อน ไม้จะบิดตัว ติดตัว จะส่งเสียงดัง เปี้ยะป๊ะ ดังอย่างไร เราก็ดูมันเฉยๆ แต่ถ้าใจเปลอสติไปยึดว่าร่างกายที่เจ็บเป็นเรา เรากระโจนเข้าไปนั่งตรงไม้ที่ไหม้ไฟ คราวนี้ใจเราก็พลอยไหม้ ถลอกปอกเปิกไปด้วย

การทำภาวนา การมาปฏิบัติ คือการฝึกเอาสติรักษาใจไว้ ให้ใจมองกายตัวเองเหมือนท่อนไม้ท่อนหนึ่ง ไม่ใช่ส่วนเสี้ยวของใจ เอาใจตัวนี้แหละ นั่งมองท่อนไม้ไหม้ไฟอยู่

ถ้าทำได้อย่างนั้น ความเจ็บปวดที่เราทนไม่ไหว ..ใจจะขาดแล้ว จะถอยห่างออกไป เหมือนมีแม่น้ำมหาสมุทรมาขวางกั้นเอาไว้ เราารู้สึกว่ายังเจ็บอยู่ก็

จริง แต่ก็เจ็บอยู่เพียงแค່กาย ไม่มาทำให้ใจเราเจ็บ
ทुरนทุรายไปด้วย สติทำให้เราเห็นกายเป็นกาย ใจ
เป็นใจ เจ็บเป็นเจ็บ แยกออกจากกัน

ระบบประสาทของมนุษย์เมื่อมีสิ่งเร้า มันจะ
สนองตอบอย่างฉับพลัน แต่ถ้าสิ่งเร้ายังอยู่ซ้ำซาก
มันจะไม่สนอง ที่เจ็บหนักหนาสาหัสก็จะเปลี่ยนเป็น
ชา แล้วถึงที่สุดก็หายไป

สังเกตได้จากตัวของเรา เวลานั้นทำอะไร
นานๆ เขาก็ปวดจากเป็นเหน็บเป็นตะคริว ถ้าเรา
ไม่ยอมขยับ อีกรสักหน่อย ที่ปวดจะเปลี่ยนเป็นชา
แล้วก็หายปวดหายชาไปเอง

เวลานั้นทำสมาธิ ครูบาอาจารย์มักห้ามขยับ
เพราะขยับแล้วก็เหมือนเปลี่ยนอิริยาบถ เวทนาจะ
หายไป แต่ถ้าทนไม่ไหวจริงๆ ให้พิจารณาว่า ถ้า
เวทนาเป็นโรคอย่างปอดบวม ขยับให้ตายก็ไม่หาย
แต่เนี่ยขยับขายังไม่ทันเรียบร้อยเลย มันหายปวด
หายเหน็บเป็นปลิดทิ้ง ใจก็เกิดความเชื่อว่า เวทนา
ไม่ใช่ตัวใช้ตน เป็นแค่อาการที่มาหลอกให้เราไป
ยึดมั่นสำคัญผิด

มะเร็งก็เป็นเนื้อร้ายของร่างกาย ไม่สามารถ
ลุกลามไปที่ใจได้หรอก อย่าเอาน้ำกับน้ำมันไปเขย่า
ผสมกันเข้า นิ่งให้นิ่งๆ มีสติรักษาใจเอาไว้ น้ำมัน
ก็จะแยกตัวอยู่ข้างบน น้ำอยู่ข้างล่าง เมื่อทำสมาธิ
ใจเป็นสมาธิได้ ก็เหมือนกับเราเอาถ้วยที่มีน้ำกับ
น้ำมันแยกตัวอยู่ มารินเอาน้ำมันออกไว้ถ้วยหนึ่ง
เหลือน้ำไว้ถ้วยเดิม เหมือนแยกกายแยกจิตออกจาก
กัน

บางคนเมื่อใจรวมเป็นสมาธิ จะเห็นกายตัว
เองนั่งทำสมาธิอยู่ตรงนี้ แล้วเห็นอีกตัวเหมือนเงาใน
กระจก นั่งประจันหน้าอยู่ ถ้าสติไม่มั่นคงก็จะฉงน
ว่านี่อะไรกัน แต่เมื่อกำหนดก็จะเข้าใจ

กายกับใจของเราแยกกันอยู่อย่างนี้ เวลาจะ
ตาย มันก็จะต่างอันต่างอยู่อย่างนี้ ไม่ได้จับปวด
ทुरนทुरาย เหมือนเอาผ้ามาฉีกให้ขาดออกจากกัน
มันหลุดจากกันไปอย่างสบายๆ เหมือนร่างกายคือ
ห้องนี้ ถูกโรคร้ายเบียดเบียนประหนึ่งถูกระเบิดถล่ม
ใจก็เปิดประตูเดินออกไปสบายๆ ไม่ได้เจ็บได้ปวด
เลย

มีพยาบาลท่านหนึ่ง ๔ ปีที่เป็นนักเรียนพยาบาล เธอเป็นสมาชิกชมรมพุทธ ฝึกทำสมาธิอยู่เป็นประจำ เมื่อจิตรวมเป็นสมาธิแล้ว กายจะหายไป เหลือแต่ใจเป็นดวงสว่าง แต่ก็ไม่เคยแยกกายแยกใจได้ เวลาเหนื่อยมากๆ หรือไม่สบายมีไข้สูง ปวดหัว ปวดเนื้อตัว ถ้าทำสมาธิแล้วจิตลงรวม อากาโรเจ็บไข้จะไม่มากกระทบจิตใจ ทำให้เธอสงบอยู่ได้

หลังจากแต่งงานและมีลูกเล็กๆ ๑ ขวบ วันหนึ่งเธอนั่งรถไปกับสามี เหลือบเห็นรถที่เบียดแซงซ้ายขึ้นมาก็รู้ว่าจะต้องเกิดอุบัติเหตุ แต่บอกสามีไม่ทัน เลยกำหนดเข้าสมาธิ มารู้ตัวอีกทีว่าออกมา ยืนอยู่ข้างสามี แต่ผู้คนชุลมุนกันอยู่ที่รถเต็มไปหมด ก็ไม่เข้าใจว่า ในเมื่อเราทั้งสองคนออกมาอยู่นอกรถแล้ว เหตุใดผู้คนจึงเข้าไปทำอะไรอยู่ที่รถ

เธอหันไปถามสามี สามีก็ไม่ตอบ สะกิดถามคนไหนๆ ก็ไม่มีใครสนใจตอบ เธอขัดใจขึ้นมาเลย แหวกผู้คนชะงักเข้าไปดูในรถ สิ่งที่เห็นคือตัวของเธอนั้นแหละ ถูกอัดติดอยู่ในที่นั่น ก็ตกใจ กลับมาดูตัวเองที่ยืนอยู่ ทั้งกายทั้งใจสงบชุ่มเย็น หันไปดู

ที่รถ แล้วตัวที่ถูกอัดอยู่ในรถแล้ว .. นี่เราตายแล้ว
อย่างนั้นหรือ .. ลูกเล่า ลูกเราจะอยู่อย่างไร

พอนึกห้วงลูกเท่านั้น ที่สงบชุ่มเย็นเบาสบาย
อยู่ กลายเป็นเจ็บรวดร้าวไปทั้งตัว เธอรู้ขึ้นมาขณะ
นั้นว่า กระจกสีหลังหักจากถูกที่หนึ่งกดทับอยู่ ผู้คน
ก็กำลังชุลมุนจะดึงตัวเธอออกจากที่นั่น เธอร้องสั่ง
ออกไปว่า พวกคุณไปหาแผ่นกระดานมาสอดรองตัว
ฉันไว้ก่อน ถ้าช่วยอย่างเดี๋ยวนี กระจกสีหลังที่
หักจะทิ่มไขสันหลังขาด ฉันจะเป็นอัมพาต

เธอได้ยินเสียงตัวเองพูดสั่งออกไปแล้วก็รู้สึก
อัศจรรย์ว่า รู้ได้อย่างไร ปกติคนเราจะพูดอะไรออก
ไป ใจต้องคิดบอกบทให้ปากพูดตามที่ได้คิดไว้ แต่
ในสภาวะนั้น เธอได้ยินเสียงที่ตัวเองพูด จึงรู้ความ
ว่าเราหลังหักนะ เศษกระจกสีหลังที่หักกำลังจะ
ทิ่มไขสันหลังอยู่แล้ว ต้องเอาไม้กระดานมาสอดรอง
ลำตัวให้ตรึงติดกันเอาไว้ แล้วจึงค่อยดึงออกมา

ขณะนั้น กายเจ็บปวดจนอ่อนเปลี้ยไปหมด
แต่ใจสงบนิ่ง รู้ และพูดกำกับให้อาสาสมัครจัดการ
เคลื่อนกายของเธอออกมาจากรถได้อย่างถูกต้อง

เรียบร้อย พอดีรถพยาบาลมาถึงก็รับตัวไปเข้าห้อง
ผ่าตัด เมื่อผ่าตัดเสร็จเรียบร้อย คุณหมอมือที่ผ่าผ่าตัด
มาเยี่ยมดูอาการแล้วถามเธอว่าทำไมถึงมีสติดีอย่างนี้
ทำไมคุณถึงรู้ถึงสั่งให้เขาหาไม้มารองไม่ให้หลังคุณ
งอ เพราะเศษกระดูกสันหลังที่หักกำลังจะทิ่มเข้า
ไปในเส้นประสาทหลังอยู่แล้ว ถ้าขยับนิดเดียว
คุณเป็นอัมพาตเลย

เธอหายเป็นปกติจากอุบัติเหตุครั้งนี้โดยไม่มี
ความพิการทุพพลภาพเลย เรื่องนี้เป็นตัวอย่างให้
เห็นว่า การฝึกใจของตัวจนนิ่งสนิทลงรวมเป็นสมาธิ
จะแยกกายแยกใจได้ เหมือนเราแยกน้ำจากน้ำมัน
ใส่ไว้คนละแก้ว เวลาเราจะตายก็จะเป็นอย่างนี้ ไม่
ทुरนทुरาย ไม่มีอะไรแตกหักเสียหาย

แต่ถ้าเราเอาภาวของอุปาทานมาทำใจของ
เราให้เกิดความยึดมั่นสำคัญผิดว่า นี่ร่างกายของ
ฉันเป็นมะเร็ง มันเจ็บไปทั่วทุกรูขุมขน เจ็บจนเรา
จะตายอย่างทुरนทुरาย ถ้าเป็นอย่างนี้แล้ว เราไม่
ไปดีหรอก เพราะใจที่ทुरนทुरายอย่างนี้จะไม่มีสติ ทำ
ให้คุณความดีที่เรามีใส่ไว้ในตู้เซฟของธนาคาร ถึง

วันเราจะเดินทาง ปราบกฐณาการปิด เราก็ต้อง
เดินทางไปตัวเปล่าเปล่าเปลือย ยากจนอนาถา

เราถึงต้องเอาสติมามองกายของเราแล้วฝึก
ปฏิบัติ เริ่มต้นจากปวดหัวตัวร้อนนิดหน่อย มึนงาน
ทำ ทำไปก่อน ยังไม่ต้องวุ่นวายหาหมอหายาหรือ
ลาพัก ตัวเองมีโรคประจำตัวอยู่โรคหนึ่งคือปัสสาวะ
เป็นเลือด ไม่ได้ออกบ่อยๆ แต่ออกเหมือนท่อ
ประปาแตก ถ้าเอาน้ำปัสสาวะตั้งทิ้งไว้ก็จะเป็นลิ่ม
เลือดได้ เวลาเกิดอาการ จะไม่เจ็บปวด ไม่มีอะไร
ผิดปกติให้เป็นที่สังเกต นอกจากปัสสาวะเสร็จ จะ
รู้สึกโหวงเหวง พอลุกจากโถส้วมก็หน้ามืดจะเป็น
ลม มองลงไปโถส้วม น้ำปัสสาวะจะแดงฉาน

ครั้งแรกที่มีอาการ อาจารย์หมอที่ดูแลไม่ทำ
อะไร ให้นอนพักเฉยๆ เพราะการที่ปัสสาวะเป็น
เลือด ถ้าไปยุ่งกับมันมาก เกิดเลือดไม่ยอมหยุด ดี
ไม่ดีต้องตัดไตทิ้ง เราก็หายมาด้วยการนอนพักเฉยๆ

๕ ปีต่อมา ขณะที่กำลังเรียนต่ออยู่ที่เมืองนอก
ก็ปัสสาวะเป็นเลือดขึ้นอีก ก็ตกใจเอาเรื่อง เพราะ
แสดงว่าพยาธิสภาพในไตเป็นเรื่องเรื้อรังที่เราจะต้อง

อยู่กับมันไปตลอดชีวิต คุณหมอนี่นี่ไม่เข้มงวด เรื่องนอนพัก ปล่อยให้เราทำอะไรตามสบาย ขณะเดียวกันก็ตรวจวินิจฉัยจนพบว่าเลือดออกจากไตข้างซ้าย กำลังจะฉีดสีเข้าไปดูว่าเลือดออกมาจากตรงไหน เครื่องที่จะใช้ตรวจก็เสีย ทำให้ตรวจยังไม่ได้ วันนั้นเป็นวันพฤหัสบดี วันศุกร์เครื่องก็ยังไม่ดี

เราก็ได้สติว่า ถ้านอนนิ่งๆ เหมือนที่อาจารย์ทำกับเราครั้งแรก เลือดอาจจะหยุดก็ได้ ก็เลยพยายามนอนพักนิ่งๆ ตั้งแต่วันพฤหัสบดี ถึงวันเสาร์ ปัสสาวะเริ่มสีจางลง พอวันอาทิตย์ก็ใสเป็นปกติ วันจันทร์เครื่องตรวจทำงานได้ตามปกติ คุณหมอก็ถามว่าอยากรู้มากไหม เราก็ถามกลับไปว่าคุณหมอละอยากรู้ไหม

ก็อยากเหมือนกันแหละ แต่ไม่มากนัก ท่านเป็นหมอรักษาเรา ก็แล้วแต่ท่านสิ ท่านว่าถ้าไปทำการตรวจเกิดพลาดเข้า แรงกระแทกจากการฉีดสีเข้าไป ทำให้ลิ่มเลือดที่กระแสนร่อยแผลในไตให้เริ่มดีหลุดออกไป เลือดออกอีกแล้วไม่ยอมหยุด ก็อาจจะต้องตัดไตทิ้งนะ เราอยากจะได้เสี่ยงอย่างนั้นไหม

แน่นอน ใครจะอยากเสี่ยง เราก็รักไตของเรา เป็นอันสรุปว่า อย่างนั้นก็อย่าเสี่ยงเลย รู้แค่ว่า มีเลือดออกจากไตซ้าย

เมื่อเป็นนักเรียนแพทย์ปีหนึ่ง อาจารย์ที่ดูแลสุขภาพว่าเราเป็นวัณโรคปอด เพราะฟิล์มเอ็กซเรย์ มีเงาที่ปอดขวากลีบบน ถึงการตรวจอื่นๆ จะปกติ อาจารย์ก็ไม่เปลี่ยนใจ จัดการให้เรารับยารักษา วัณโรคต่อเนื่องกันตลอด ๔ ปีที่เป็นนักเรียนแพทย์ วัณโรคสมัยนั้นเป็นโรคร้ายแรง ประมาณมะเร็งหรือ เอ็ดส์สมัยนี้

เมื่อไปสหรัฐอเมริกา เพื่อเรียนต่อ ก็หอบเอาฟิล์มเอ็กซเรย์ทั้งหมดไปด้วย ครั้นบัสสาวะเป็นเลือด เราก็เอาฟิล์มทั้งหมดไปให้คุณหมอ พร้อมทั้งเล่าความเป็นมาให้ท่านทราบ ท่านก็ส่งให้ไปถ่ายเอ็กซเรย์ปอดที่ตัดผ่านแต่ละระดับความลึกเพื่อศึกษาเงาที่ปอดกลีบขวา และพบว่าเงานั้นเป็นถุงน้ำที่เป็นความผิดปกติมาแต่กำเนิด

เอ็กซเรย์ที่เคยถ่ายเมื่อก่อนเป็นนักเรียนแพทย์ ไม่เห็นอะไร เพราะปอดยังสะอาด ครั้นโตขึ้น เรา

หายใจเอาฝุ่นซึ่งฝังเข้าไปทำให้ผนังของถุงน้ำระคาย
เกิดเยื่อพังผืดหนาขึ้น ชุ่มชื้น จึงปรากฏในเอ็กซเรย์
คุณหมอแผนกรังสีเอาเอ็กซเรย์แผ่นที่เพิ่งถ่ายใหม่
มาวางทาบกับแผ่นแรกของเรา ปรากฏว่าเงาใน
ฟิล์มของทั้งสองแผ่นทับกันสนิทเหมือนกันไม่มีผิด
เพี้ยน

ตัวเรากินยารักษาวัณโรคติดต่อกันมาโดยตลอด
๔ ปีที่เป็นนักเรียนแพทย์ ถ้าเงานั้นเป็นวัณโรคจริง
มันต้องกลายเป็นก้อนหินปูนแข็ง คั่วก็ออกมาขำว้าง
หัวคนแตกได้ นี่มันไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงเลย เป็น
ถุงน้ำอยู่อย่างนั้น คุณหมอเลยอนุมานว่า เพราะ
ตัวเรามีความผิดปกติตรงนี้ ไตขวาก็ผิดปกติเป็น
ไตลอย เส้นเลือดที่ไตซ้ายคงโป่งพองเหมือนลูก
เบอร์รี่เล็กๆ วันดีคืนร้ายมันก็แตกเสียทีหนึ่ง แล้ว
ก็เกิดล้มเลือดมากพอที่จะอุดรูที่แตกได้ ก็กลับเป็น
ปกติ

สิ่งที่ท่านอนุมานไว้ก็คงจะจริง เพราะทุก ๔
หรือ ๕ ปี บริเวณผิดปกติที่เส้นเลือดไตซ้ายคงแก่
ชรา ก็แตกเสียทีหนึ่ง แล้วก็ดีขึ้นมา เราก็อยู่มากับ

สภาวะอย่างนี้ เหมือนมีระเบิดเวลาถอดสลักที่ยัง
กู่ไม่ได้อยู่ในตัว ซึ่งก็ดี เราก็คิดว่า ถ้าบัสสาวะ
เป็นเลือดเมื่อไร เราจะต้องนอนให้หนึ่งให้ได้มาก
ที่สุด งดกิจกรรมทุกอย่าง

คราวต่อมา ไปบัสสาวะเป็นเลือดที่วัด ท่าน
อาจารย์ท่านก็รู้ ถึงจะไม่ได้กราบเรียนท่านก็เถอะ
พอเราจะขอนอนพัก ไม่ทำอะไร ท่านปรารภขึ้นมา
ว่า เวลากรรมมาทวงหนี้ล่ะ เราทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้นอน
หลับหนี แล้วเมื่อไรมันจะหมดกรรมล่ะ ก็เท่า
กับท่านบอกให้เรามีอะไรก็ทำไปตามปกติ กำหนด
ดูไปแล้วก็ใช้หนี้ไป เราก็คิดสติว่า ถ้าเจ็บนิดหนึ่ง
เราฝ่อ ทำอะไรไม่ได้ เราคงต้องแบกหามกรรมอันนี้
แล้วก็เกิด-ตาย เจอะเจอกันอยู่อย่างนี้ ไม่มีวันตีต้น
ขึ้นมา เพราะฉะนั้น คราวนี้เป็นอะไรก็เป็นกัน เรา
จะทำภารกิจของเราไปตามปกติ

ปรากฏว่าเราไปชนเข้ากับคู่ปรับของเรา ถ้า
ยามปกติเจอกันแล้วชดใช้เขา เราคงไม่รู้สึกอะไร
แต่ขณะที่เราต้องประคับประคองไตของเราว่า เส้น
เลือดจะฉีกไปถึงไหนแล้ว จนเราถึงกับหาภาชนะมา

รองฉันเอาไว้ทุกครั้ง แล้วก็มาคลี่ดูลิ้มเลือดที่ออกมา
ว่าใหญ่โตแค่ไหนแล้ว ปราบกว่ามันใหญ่เท่ากับ
กรวยไตซ้าย รูปร่างสวยชัดเจน ใจเราหายเลย นี่
มันจะติดได้เองหรือเราจะต้องไปหาหมอให้ท่านตัด
ไตเราทิ้ง สติก็ได้ตามดูตามเห็นถึงความรักตัวกลัว
ตาย เห็นต่อไปว่าความรักตัวกลัวตายนี้เขย่าทำให้
สติเริ่มแตกออกจากใจ ใจพร้อมที่จะทำอะไรที่เป็น
กิเลสได้ทั้งนั้นเพื่อให้ชีวิตอยู่รอด

เมื่อเห็นอย่างนี้ เราก็บอกตัวเองว่า เราเชื่อ
ว่าพระพุทธเจ้ามีอยู่ เป็นของจริงของแท้ เราเชื่อใน
พุทธัง ธัมมัง สังฆัง สรรพัญญัง คัจฉามิ พระพุทธ
พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งที่คุ้มครอง แล้วทำไม
พอถึงคราวคับขัน เรากลับไปพึ่งกิเลส มันก็ได้สติ
ค่อยกลับเข้มแข็งขึ้นมา เราก็นึกถึงว่า ถ้าเราเคย
เป็นหนี้เป็นสินเขา แล้วเขามาทวงเรา เราก็ใช้เขา
ไปสิ ก็เต็มใจทำให้เขาอย่างที่เขาต้องการ มันจะ
ได้จบกันไป ใจที่หวั่นไหวก็สงบ มีสติรักษา เราก็
ทำไปได้อย่างดี เรียบร้อย เขาก็พอกพอใจ ก็
เหมือนเป็นอโหสิกรรมกันไป เราก็ชื่นใจ

ถ้าไม่ถูกท่านอาจารย์ติง เราก็คงต้องนอน
รักษาร่างกายอันนี้เอาไว้ ก็เท่ากับว่า ปากเราบอก
ว่าเราอยากปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ แต่จริงๆ แล้ว
เราอยากมาเกิดมาตายอยู่อีกরাไป เพราะถึงเวลาที่
เราจะต้องใช้หนี้ให้หมดไป เรากลับเลือกทะนุถนอม
ร่างกายเอาไว้ เวลาที่ไม่มีสติไม่เห็นตามเป็นจริง
เราหลอกตัวเองอยู่ตลอดเวลา ปากก็ว่าเบื่อแล้ว
ชีวิตนี้เป็นทุกข์เหลือเกิน แต่จริงๆ แล้วก็ยังสนุก
พอจะปฏิบัติเข้าจริงๆ ก็ปลัดเอาไว้พรงนี้ก่อนเถอะ
เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว เราก็ไม่ต้องถึงขั้นว่าจะต้อง
ลาพักร้อน ๕ วัน ๑๐ วัน ไปปฏิบัติหรอก

เริ่มต้นด้วยเวลาเดิน ทุกคนเดินอยู่เสมอ แต่
เดินทิ้งไปเปล่าๆ ตัวเองเมื่อมีคนใช้เยอะๆ เดินไปก็
นึกถึงคนใช้เพียงนั้น ประเดี๋ยวน้ำเกลือหมดแล้วจะ
ทำอย่างนี้ต่อ ไม่ได้เห็นทางที่เดินไปหรอก เรียกว่า
ละเมอเดินไป ถ้าไปสะดุดอะไรเข้าก็คงคุ้มครอง
ตัวเองไม่ทัน รู้อย่างนี้แล้ว เราก็หัดเดินให้มีสติ
ให้กายกับใจมาเดินด้วยกัน เมื่อไรก้าวเท้าเดินให้
ลื่นทุกอย่างทันที ให้กายกับใจมาเดินอยู่ด้วยกัน

เหมือนเดินจงกรม ซ้าย ขวา พอเท้าแตะลงไป ใจ
ที่กำหนดให้เป็นจังหวะเดียวกัน ถ้ามีกล้องวิเศษที่
ถ่ายใจกับกายของเราได้ มันจะต้องทับเป็นอันเดียว
กัน ถ้าเป็นอย่างนี้ พอเดินเมื่อไรใจจะเป็นสมาธิ
ทันที เพราะว่ามันอยู่กับปัจจุบัน แล้วเป็นเครื่องพัก
ของเราด้วย

ที่เราเหนื่อย ยุ่งวุ่นวายทั้งวัน พอได้มาทำ
อย่างนี้ ใจจะรู้สึกเหมือนได้อาหารใจ แล้วมีสติ จะ
คิดแก้ปัญหาอะไรต่อมิอะไร ก็เป็นปัญญาเห็นชอบ
เมื่อทำอย่างนี้ได้ ต่อไปเวลาทำงาน จะเขียนหนังสือ
หรือฟังคนอื่นพูด ใจก็จดจ่อกับสิ่งเฉพาะหน้า ทำ
ให้สติมาอยู่กับใจมากขึ้นๆ โดยไม่รู้สึกรีดอัดที่จะ
ต้องคอยรักษาสติเอาไว้ เหมือนเวลาไปปฏิบัติที่วัด
เพราะเราค่อยๆ ทำของเราไป เผลอไปก็ไม่ใช่ไร
ระลึกได้ก็เริ่มใหม่ สติก็จะค่อยมีกำลังเพิ่มขึ้น รักษา
ให้เราไม่เผลอ ใจก็ร่มเย็น ไม่ถอยหน้าถอยหลัง
วุ่นวายสับสนอย่างเมื่อก่อน

เมื่อเสร็จงานเสร็จการแล้ว ถึงเวลาจะนอน
เอาหัววางบนหมอน ให้เราดูลมหายใจไว้ ถ้าดูไม่

ทัน เอามือแตะไว้บนท้อง ดูที่ท้องพองออก ยุบเข้า พองออก ยุบเข้า หรือตามลมหายใจเข้า หายใจ ออกของเรา อันไหนก็ได้ แล้วหลับตรงไหนก็ให้หลับไป อย่างน้อยสติจะได้อยู่กับใจเราก่อนข้าง เสมอต้นเสมอปลาย

เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยหรือเกิดความขัดเคืองใจ มันเจ็บกายเจ็บใจ แต่ก่อนเคยกังวลทुरนทुरาย จะเริ่มสงบลง มองเห็นเป็นสภาวะธรรมชาติอันหนึ่ง ต่อไปๆ ทั้งๆ ที่เรากียังอยู่กับชีวิตประจำวันเหล่านี้ แต่ถ้ามีปัญหาอะไรเกิดขึ้น สติจะมาคอยรักษา พอเราคิดตามอัตโนมัติเป็นกิเลสเหมือนเดิม สติจะพาให้หนีถึงทางตรงข้ามด้วย ปกติใจของเราอยู่บนทางสองแพร่งทุกขณะ เลี้ยวขวาเป็นความเห็นชอบก็เป็นมรรค เลี้ยวซ้ายตามความเห็นผิดก็เปิดโรงงานผลิตทุกข์เป็นสมุทัย อริยสัจของพระพุทธเจ้ามี ๒ ทางเท่านั้น คือ ทางที่เป็นเหตุของทุกข์กับทางดับทุกข์ หรือสมุทัยกับมรรค

ทุกๆ ขณะของเราอยู่บนทางแพร่ง ถ้ามีสติ เราจะเลี้ยวเข้ามรรค ถ้าไม่มีสติก็หันหลังไปทางตรง

กันข้าม ไปโรงงานผลิตทุกซ์ ถ้ามีสติอยู่กับใจ พอ
อัตโนมัติอะไรขึ้นมา แทนการเชื่อมั่นไปอย่างเคย
เราจะคิดในทางตรงข้ามด้วยเพื่อเปรียบเทียบ ทำให้
มีโอกาสจะข้ามรรคอยู่ได้เรื่อยๆ ต่อไปสิ่งเหล่านี้ก็
จะกลายเป็นอัตโนมัติขึ้นมา

เมื่อเราเจ็บไข้ได้ป่วยหรือเข้าที่คับขัน สติที่
อยู่กับใจจะพาให้มองความเจ็บป่วยของตนเหมือน
เราไปเยี่ยมไข้คนอื่น

เวลาไปเยี่ยมคนไข้ เราไปจับมือเขา ฉันช่วย
เจ็บแทนเธอนะ แล้วก็รู้สึกเหมือนเราช่วยเจ็บแทน
เขาจริงๆ แต่ความจริงเราไม่ได้เจ็บหรอก คนไข้ก็
ได้กำลังใจจากเรา ที่กำลังร้องครางอยู่ ชื่นใจขึ้น
มาแล้ว บางที่ด้วยกำลังใจที่จดจ่ออยู่กับเรา ที่เรา
ปลอบใจเขา เล่าเรื่องดีๆ หรือเอานิทานชาดกมา
เล่าให้ฟัง ใจที่เขาจดจ่ออยู่ก็เกิดเป็นสมาธิขึ้น เขา
ก็แยกความเจ็บปวดของเขาขณะนั้นออกจากกายได้
เกิดความเบาสบาย

หรือถ้าเขาทำได้ดี จะรู้สึกเหมือนหลับ แต่
จริงๆ นั้นเขาได้สมาธิ ทำให้ได้พักกายพักใจ ก็ชื่นใจ

เวลาที่มีเราไปเยี่ยม

ถ้าคนเยี่ยมใช้รู้จักระคองใจผู้ป่วยได้อย่างนี้
ต่อไปๆ เราก็บอก ถึงตัวเราไม่ได้มา ให้ใจเขาน้อม
นึกว่าเราส่งกำลังใจมาช่วยอยู่อย่างนี้ เขาก็จะระลึก
ถึงตรงนี้แล้วระคองใจให้เป็นสมาธิได้ สิ่งนี้ก็เป็น
ธรรมโอสภที่ช่วยผ่อนแรงให้เขา

ผู้ป่วยทั้งหลายถ้าทำได้อย่างนี้ จะมีกำลังขึ้น
แล้วมีใจสงบ เมื่อใจสงบ ลมหายใจก็จะละเอียด
เมื่อใจเป็นสมาธิ ลมหายใจซึ่งเป็นกายสังขารจะสงบ
ด้วย ใจกับกายจะขนานกันไป ใจที่เป็นสมาธิทำให้
กายสงบระงับลง ลมหายใจก็จะละเอียดเบาลงๆ จน
ไม่มีลมหายใจทางปอด

ผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งปอด หรือเป็นมะเร็งที่อื่น
แล้วกระจายไปที่ปอด กระจายไปที่ช่องท้อง มีน้ำใน
ปอด มีน้ำในช่องท้อง จะอึดอัดจนรู้สึกว่ายหายใจไม่
เข้า หายใจไม่อิ่ม ก็ทุรนทุรายจนหอบเหนื่อย ถ้าให้
ผู้ป่วยฝึกทำสมาธิ จะสามารถบรรเทาความเจ็บปวด
ได้ ดังเรื่องของอาจารย์ที่เป็นมะเร็งปอดแล้วลูกกลม
จนท่านรู้สึกราวกับมีเข็มแทงอยู่ทุกรูชุมชน เมื่อ

อาจารย์ทำสมาธิได้ เราก็ชี้แนะให้อาจารย์สังเกตว่า เวลาอยู่ในสมาธิท่านไม่ได้หายใจทางปอด เรารู้ว่าต่อไปมะเร็งจะกระจายไปที่ปอดอาจารย์ เมื่อมีน้ำท่วมปอด อาจารย์จะสงบอยู่ได้ด้วยสมาธิ

เมื่ออาจารย์มีน้ำท่วมปอดจริง คุณหมอเจาะด้วยเข็มใหญ่ที่สุดแล้วน้ำก็ยังเป็นวันตันรูเข็ม ผ่าเอาท่อแก้วใสใส่เพื่อให้น้ำออกมาได้ ก็ยังเป็นวันอุดท่อแก้ว อาจารย์ก็ไม่ทुरนทुरาย เพราะถึงน้ำจะเต็มปอดอย่างนั้น อาจารย์ก็ประคองเลี้ยงใจให้อยู่ในสมาธิ จนภรรยาเข้าใจผิดว่าอาการดีขึ้น ทั้งๆ ที่เราเตือนว่าท่านเหมือนใบไม้ที่เหลืองกรอบ จนกระทั่งแม้ไม่มีลมพัดก็พร้อมจะร่วงได้ตลอดเวลา ภรรยาก็ยังไม่ยอมเชื่อ เพราะคนไข้สงบมาก

ตอนแรกอาจารย์ยังไม่เข้าใจ พอพยาบาลมาฉีดยา ก็ไปจذب่อตรงที่ถูกฉีดยา พอฉีดยาเสร็จคราวนี้เข้าสมาธิไม่ได้ ถึงจะพลิกจัดท่าทุกอย่างให้เหมือนเดิม มันก็ยังเจ็บจนเข้าสมาธิไม่ได้ อาจารย์เป็นคนช่างสังเกต ที่นี่พยาบาลจะเช็ดตัว จะฉีดยา อาจารย์ไม่สนใจ ทำตัวเหมือนเป็นท่อนไม้

พยาบาลจะพลิกคว่ำพลิกหงายเช็ดอย่างไรก็ช่าง
อาจารย์ จดจ่ออยู่แต่กับลมหายใจอย่างเดียว ไม่ให้
สมาธิกระฉอกออกไปเลย จนเมื่อเสร็จเรียบร้อย
เป็นที่แน่ใจว่าจะไม่มีใครมายุ่งกับท่านอีก ท่านจึง
ปล่อยลมหายใจมาดูข้างนอกหน่อยหนึ่ง ใจก็ยังอยู่
กับสมาธิได้ ไม่เจ็บไม่ทรมานทรมาน

ไม่อย่างนั้นพยาบาลมาเช็ดตัวหรือฉีดยาเสร็จ
อาจารย์ก็หาทำที่สบายไม่ได้ กว่าจะเอาตัวให้สงบก็
หมดเวลาไปครึ่งก่อนวัน หรือหมดไปทั้งคืน ทรมาน
ทรมานสงบไม่ได้เลย เพราะฉะนั้น ท่านก็รู้วิธีแล้ว
ว่าทำอย่างไรจึงจะปลอดภัยอยู่ในหลุมหลบภัย ไม่
โดนพายุกระหน่ำจนเสียชีวิตไป เวลาที่มีสติอยู่กับ
ใจมันจะดีอย่างนี้ อาจารย์เห็นคุณค่าแล้วก็จะไม่
เปลือง เพราะเปลืองเพียงชั่วกะพริบตายังไม่ทันเสร็จเลย
แต่กว่าจะทำให้ตัวกลับสงบสบายอย่างเดิมได้ ต้อง
เสียเวลาไปเป็นครึ่งก่อนวัน

ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเหล่านี้ช่วยให้คนไข้แต่
ละคนที่ตั้งใจปฏิบัติแล้วเห็นผล เกิดกำลังใจ เลิก
คร่ำครวญ มีความเชื่อมั่น คนไข้เหล่านี้จะจากไป

อย่างสงบ ดิงาม ไม่ทุรนทุราย

ตัวเองเคยมีคนใช้มะเร็งที่รังไข่และมีน้ำที่ช่องท้อง ตอนนั้นเพิ่งเข้ากรมการแพทย์และถูกส่งไปอยู่โรงพยาบาลต่างจังหวัด เข้าใจว่าคนใช้คงปฏิบัติอยู่ เขาอยู่อำเภอห่างไกล ระยะเวลาสุดท้ายเขาคงรู้ว่าเขาจะตาย ก็คอยชะเง้อหาลูกสาว แต่ไม่มาสักที ลูกสาวเขาคงไกลเคียงกับเรา เห็นคนใช้หุดลุกหุดนั่งมาก ก็เลยบอกเขา คุณคิดว่าฉันเป็นลูกสาวคุณก็แล้วกัน มีอะไรอยากจะทำ บอกฉันแทนลูกสาวได้ เราไม่รู้ว่าเขาจะฝากจะฝังจะสั่งเสียอะไรกัน เพราะมันเป็นวาระสุดท้ายของเขาแล้ว

เราเห็นเขาปวดมากก็จะฉีดยาแก้ปวดให้ เขาถามว่าเป็นผีหรือเปล่า รู้ด้วยว่ายาแก้ปวดคือมอร์ฟิน เราก็พาซื้อ บอกว่ามันก็ผีทั้งนั้นแหละ เขาไม่เอาทั้งๆ ที่เหงื่อโซกตัวเลย แล้วก็มือไม้เย็นเฉียบ อ่อนวอนให้เอาสักนิดหนึ่งเถอะ เขาก็ไม่ยอม ตอนนั้นมานึก เขาคงรักษาดีล จึงอดทนเอา เราก็ยังไม่รู้ว่าเขาจะตายอยู่แล้ว รู้แต่ว่าคงเจ็บมาก แต่คนใช้รู้ของเขา เขาชะเง้อแล้วชะเง้ออีก เราก็บอกเราจะ

พัดให้ เอาเราเป็นลูกสาวก็แล้วกันนะ มีอะไรจะ
ฝากบอกก็บอก แล้วเราจะไปบอกลูกสาวให้ เขาทำ
ท่ากระสับกระส่ายอยู่นิด ในที่สุดก็ยอมหลับตาลง

เราจับมือเขาไว้แล้วก็พัดให้ สักพักหนึ่ง
เราก็ร้องไวยวายเป็นหัวแม่มือของเขาที่เราทำเอาไว้
มันจิกเข้ามากลางฝ่ามือ เหมือนกับว่าจะเอาให้ทะลุ
เพราะเขาเกร็งจากลมหายใจเฮือกสุดท้าย เสร็จแล้ว
ก็สงบไปเหมือนรถที่น้ำมันหมด คือไปอย่างสง่างาม
มาก

เมื่อเราปฏิบัติแล้วถึงรู้ว่าเขาปฏิบัติ ตอนนั้น
เราไม่รู้ ถ้ารู้คงเป็นกำลังใจและปลอบโยนเขาได้มาก
กว่านั้น แต่เขามาทำให้เราเห็นว่า ความตายนี้ถ้ารู้
วิธีก็จะไปอย่างสง่างามจริงๆ ทำให้เราสนใจคนไข้
หนัก คนไข้ที่กินยาตาย จะไปคุย ถ้ามถึงความ
รู้สึกของเขา ถ้าเรามีสติเสียอย่างหนึ่ง ทุกอย่างจะ
สงบงดงาม ทั้งๆ ที่เจ็บเขาก็เจ็บอยู่ แต่อยู่ตรงเนื้อ
ตัว ไม่ไปที่ใจ เขาแยกใจของเขาได้

มีอีกรายหนึ่งที่ปฏิบัติธรรม ท่านเป็นมะเร็งที่
ลำไส้ ผ่าตัดเอาอุจจาระมาออกทางหน้าท้อง ตอน

แรกภรรยาเป็นคนดูแลทำให้ แต่ต่อมาภรรยาเป็น
มะเร็งแล้วตายไปก่อน ท่านเลยต้องหัดทำเองและ
ฟังตัวเอง ท่านไม่ยอมให้ใครมาทำให้อีกแล้ว เพราะ
ถ้าไม่ฝึกที่จะฟังตัวเองไว้ พอเกิดเหตุอย่างที่ภรรยา
ตาย มันเสียกำลังใจไปเยอะ ทีนี้ท่านเกิดเป็นปอด
บวมและมีน้ำท่วมปอด ก็ไม่ยอมให้มีใครมาเฝ้าใช้
ท่านอยู่โรงพยาบาลและใช้บริการของพยาบาลธรรมดา

เมื่อหายแล้ว ท่านไปเล่าถวายท่านอาจารย์
ว่า ตอนที่ท่านแย่มากๆ มันมีความรู้สึกเหมือนจะ
โคมา ท่านพยายามเอาใจจับตัวสติมานั่งไว้บนหัว
ไหล่ แล้วมองกายอันนี้ว่า ถ้ามันหมดลมหายใจ
เมื่อไร มันก็เหมือนท่อนฟืนเมื่อนั้นแหละ จะไป
ทुरนทุรายกับมันทำไม รักษาหัวใจให้เป็นอิสระ
อย่าเอามันไปรวมเข้าด้วยกันเป็นอันขาด และพอ
สติดีท่านก็แยกได้ พอรู้สึกตัวก็เหมือนท่านออกมา
นั่งมองตัวเองที่กำลังเจ็บป่วยอยู่ ท่านพบว่าใจเย็น
สบาย ไม่ร้อนทुरนทุรายไปตามไข้ที่สูงอยู่ แต่ถ้า
เปลอสติเมื่อไร มันไปคลุกเข้าด้วยกัน เวทนาจี
โถมเข้ามา อย่างกับโลกจะดับอย่างนั้น เป็นอะไรที่

อลวนไปหมด ระวังได้ มีสติ ก็ค่อยๆ แยกมันออก
จากกัน เอามาหนึ่งบนหัวไหล่ใหม่ แล้วมองดูกายไป
แผ่เมตตาให้มันไป

ท่านถามท่านอาจารย์ว่าที่ทำอย่างนี้ใช้ได้หรือ
ยัง ท่านอาจารย์ก็บอกดีแล้ว ถูกต้องแล้ว ซ้อมไว้
เรื่อยๆ ทำไว้บ่อยๆ ให้เป็นอัตโนมัติ

ถ้าเรานึกไว้อย่างนี้ ความเจ็บไข้ได้ป่วยก็เป็น
ของดี

ตัวเองจะพูดอยู่เสมอ อย่างพวกเรานี้แยะ เรา
ไม่รู้ว่าตายตอนไหน แต่ถ้าเราเป็นมะเร็งหรือเจ็บ
ไข้เป็นอะไร เขาส่งใบเตือนมาให้เรารู้ตัว เราได้มี
เวลาที่จะเตรียมตัวอย่างไร เรียนหนังสือยังมีสอบ
ซ้อม นี่เราได้ซ้อมตาย เล่นละครก็ยังต้องซ้อม
ละครก่อนที่จะเล่นจริงๆ เพราะฉะนั้น การที่เรา
เจ็บไข้ได้ป่วยจึงเป็นของดี ได้มีโอกาสซ้อมว่า เจ็บ
ครั้งนี้ตายแน่ ไม่รอดแล้ว แต่ถ้ารอด เราก็ได้โบนัส
ทุกวันนี้ยังมีชีวิตอยู่ เราจะทำบุญกุศลอะไรอย่างไร
เราก็ทำได้

แต่ถ้าไม่เตรียมซ้อมเอาไว้เลย พอรู้ตัวว่าจะตาย เดี่ยวเราจะต้องตายในชั่วโหม่งนี้ ใจจะพลาบจนตั้งสติไว้ไม่อยู่ จะทำอะไรก็ทำไม่ได้ เราจึงต้องฝึกซ้อมไว้

วิธีซ้อมที่ดีคือทำตั้งแต่ยังไม่ได้เจ็บไข้ได้ป่วย มีโรคภัยอะไร เมื่อเราเอาหัววางบนหมอนจะนอนแต่ละคืน ให้บอกกับตัวเองว่า เข้านอนคืนนี้ พรุ่งนี้ไม่ได้ตื่นนะ มีอะไรอยากจะทำ อยากจะบอก ก็รีบจัดการให้เสร็จ เพราะว่าถ้าคืนนี้เป็นคืนสุดท้าย ใจเราจะได้หมดกังวล อยู่เป็นปัจจุบัน แล้วจะทำอย่างไร เราก็อยู่กับใจที่มีสติรักษาอยู่ เพื่อจะได้เปลี่ยนภพภูมิไปอย่างดี ไม่ตกสะพานไม้หมากแข่งขาหัก

ตอนที่ซ้อมนี้ บางวันใจสงบไม่ได้เลย เพราะเรื่องนั้นสัญญากับเขาไว้ ยังไม่ได้ทำ ไอนี้ไปอยู่ตรงไหน วุ่นวุ่นวายไปหมด แต่เมื่อฝึกต่อไปๆ ใจก็ค่อยดีขึ้น จะตายตอนไหนก็ตายได้ แต่ไม่ใช่ว่าจะดีอยู่ทุกวัน ให้ลงยินดีตายใจไปสัก ๔-๕ วัน แล้วก็วันใหม่ เพราะไปนึกได้ถึงเรื่องที่แผลอสีมเอาไว้ยังไม่ได้ทำเลย ถ้าเขามาทวงจะทำอย่างไร เลยได้เห็น

ว่าการที่เราไม่อยู่กับปัจจุบันนี้อันตราย เพราะทำให้ใจเป็นกังวล เหมือนไปมีข้อตกลงกับใครเอาไว้ แล้วเรายังไม่ได้ทำให้เสร็จเรียบร้อย เราจึงต้องพยายามอยู่กับปัจจุบัน

ถ้ามีใครมานิมนต์ท่านอาจารย์ เตือนหน้า ไนน์ท่านว่างไหม ท่านก็จะดูตาราง ณ ปัจจุบันนี้ ว่างอยู่ เราก็แปลกใจ ท่านอาจารย์ว่าว่างก็ว่างสิ แล้วถ้าท่านเมตตารับนิมนต์ ท่านก็ตอบ เออ..รับนิมนต์ ให้รู้ชัดเจนไปเลย แต่ท่านไม่พูดเป็นคำขาดอย่างนั้น ท่านบอก เอาเป็นว่าตอนนี้ เรารับนิมนต์ แต่ถ้ามีเหตุอะไรที่ทำให้เมื่อถึงเวลานั้นแล้วเราไม่สามารถจะไปได้ ก็ให้เข้าใจว่ามีเหตุสุดวิสัยเกิดขึ้น ไม่ต้องคอยเรา จัดการกันไปตาม เนื้อผ้า คือท่านจะไม่ผูกมัดองค์ท่าน เพราะถ้าเรา ไปนัดเป็นคำขาดแล้ว มีอุบัติเหตุเกิดขึ้น เราไม่ตายอย่างสงบหรอก ใจเราจะวิ่งไปตรงนั้นว่า ทำอย่างไรเขาถึงจะรู้ว่าเราเป็นอย่างนี้ เราพยายามอย่างที่สุดแล้วแต่ไปไม่ถึง แต่ท่านจะให้ความปลอดภัยกับตัวเอง เออ.. ตอนนี้อาจารย์ก็ว่าว่างอยู่

รับนิมนต์ของเจ้าเอาไว้แล้ว แต่ถ้ามีเหตุสุดวิสัย
เกิดขึ้น ถึงเวลานั้นแล้วไม่โผล่ไป ก็แปลว่ามาไม่ได้

ตอนแรกเราก็ม่า ทำไมท่านต้องพูดเล่นตัว
อย่างนี้ แต่แท้ที่จริงท่านสอนให้เราเห็นว่า การจะ
รักษาใจเรา ใจของเราให้มีภูมิคุ้มกันนี้ เราต้อง
ทำอย่างนี้

ไม่ทราบว่าจะมีคำถามอะไรบ้างหรือไม่ เกี่ยว
กับเรื่องเจ็บไข้ได้ป่วย หรือจะเตรียมตัวเตรียมใจ
อย่างไร เรียนเชิญค่ะ

ถาม การที่เราจะแยกจิตกับกายออกจากกันได้นั้น
เราจะต้องฝึกสมาธิถึงขั้นอัปปนาสมาธิหรือเปล่า ถ้า
แยกกายกับจิตออกจากกันได้แล้ว เราสามารถทำได้
บ่อยแค่ไหน แล้วก็ทำได้ครั้งหนึ่งนานแค่ไหนคะ
แล้วจิตเราจะไปอยู่ที่ไหน คือจิตเราสามารถรู้อนาคต
ได้จริงหรือเปล่า แล้วก็มีความที่จิตออกจากร่าง
แล้วกลับได้หรือไม่ได้คะ

ตอบ การที่เราจะแยกกายแยกจิตออกจากกัน เรา
ต้องลงไปถึงอัปปนาสมาธิก่อน มันถึงจะแยกออก

จากกันได้ ถ้าเราทำไปจนชำนาญเรื่อย ๆ รักษาสติให้อยู่กับใจต่อเนื่องกันเรื่อย ๆ ถึงกายกับใจจะอยู่ด้วยกัน แต่มันก็อยู่ด้วยกันเหมือนกับว่า ถ้าเราไม่ใส่ใจ สนใจกายที่มีอยู่ มันก็ใสเหมือนไม่มีอยู่ เราก็จะเห็นแต่ใจที่สงบ สว่าง แล้วเราก็ตามรู้แต่ใจของเรา ไม่มาใส่ใจกับกายอันนี้ แต่ถ้ามีความจำเป็น มีผัสสะอะไรมากระทบ เราก็ตั้งสติไปดูกาย กายอันนี้ก็จะกลับมาให้เรารับรู้เต็มที่

ครูบาอาจารย์ท่านอยู่ในสุขวิหารธรรม คือรักษาใจให้ทรงสภาพเป็นสมาธิ มีสติรักษาใจให้เป็นปัจจุบันจิตอยู่ตลอดเวลา ท่านไม่มีธุรกิจอะไรที่จะต้องมาเกี่ยวข้องกับผู้คน ทั้ง ๆ ที่ก็แลดูเหมือนอยู่ในอิริยาบถประจำวัน แต่อย่างที่เรียนให้ทราบว่ามีกายก็เหมือนไม่มีกาย ท่านไม่ได้ไปใส่ใจสนใจกับมัน

บางท่านที่ปฏิบัติ ท่านมองพวกเรา ตอนแรกก็เห็นเป็นคนดี ๆ อยู่ แต่มองอีกทีกลายเป็นโครงกระดูก ไม่รู้เป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย แล้วกระดูกเดินแกว่งกันไปแกว่งกันมาหมด ก็แสดงว่าใจของท่านมีสติเป็นปัจจุบัน แล้วบังเอิญจรตนิสัยชอบพิจารณา

กระดุก

ที่นี้ถามว่า ถ้าแยกได้แล้วมันจะแยกได้ทุก ครั้งตามที่ต้องการหรือไม่ อันนี้แล้วแต่ ถ้าทำ ชำนาญจนเป็นนิสัยแล้ว จะแยกเมื่อไรก็แยกได้ แต่ ถ้ายังไม่ชำนาญ แล้วเราเองยังไม่สามารถรักษาสติ ให้ต่อเนื่องกันได้สม่ำเสมอ มันก็ทำไม่ได้ ก็เป็น ไตรลักษณ์ บางครั้งก็ได้ บางครั้งก็ไม่ได้ ยิ่งเรา อยากรมากก็ยิ่งไม่ได้ เพราะถ้ามีความอยาก ใจที่จะ จดจ่อประกอบเหตุ ทำบริกรรม ก็จะไปหวังที่ผลว่า แยกเสียทีสิ เราจะไปกำหนดอยู่ที่ผล ทำให้ใจเรา เองนี้แหละขาดขวางตัวเอง

ที่ถามว่าถ้าแยกได้แล้วจิตจะไปอยู่ที่ไหน จะ ไปรู้อดีต ร้อนาคตหรือเปล่า จิตก็อยู่ตรงที่เราไปรู้ นั้นแหละ จะรู้อดีต ร้อนาคตหรือไม่ ก็แล้วแต่บุคคล จิตออกจากร่างได้ ก็กลับเข้าร่างได้

ถาม ก็อย่างที่อาจารย์เล่าให้ฟังใช่ไหมคะ ที่ว่า ขับรถหนึ่งมาด้วยกัน ๒ คน แล้วผู้หญิงถอดจิตรู้ว่า ด้านข้างนี้มีรถกำลังเบียดจะแซง

ตอบ เขาไม่ได้ถอดจิต เขามองเห็นว่ามันจะต้องเกิด
อุบัติเหตุแน่ๆ นั่นเขาเห็นด้วยตาเนื้อสองตานี้แหละ
เขารู้ด้วยตาเนื้อ ไม่ได้ถอดจิต ไม่ได้ทำสมาธิอยู่ก่อน
เขานั่งรถมากับสามี แต่พอรู้ ณ วินาทีนั้นว่าจะเกิด
อุบัติเหตุ ถ้าพุ่งชนก็แก้สถานการณ์ไม่ได้ เขา
กำหนดสติแล้วจิตก็ลงรวม แต่เขาไม่รู้ตัว เมื่อมารู้
อีกทีหนึ่ง ใจของเขาออกไปยืนอยู่ข้างนอกกับสามี
แต่ร่างอยู่ข้างในรถ ถ้าเขาไม่นึกห่วงลูก ก็ตาย
สบายไปแล้ว ทีนี้อุปาทานความยึดว่า ลูกเรายังไม่
ถึงขวบ จะอยู่อย่างไร ใจเลยกลับเข้าไปอยู่ในกาย
ด้วยกันใหม่ คราวนี้เจ็บหมดทุกรูขุมขนเลย

ถาม แล้วจิตไปได้ไกลแค่ไหนคะ

ตอบ มันไปได้ไกลทะลุสุดขอบจักรวาล จะไปในนรก
บนสวรรค์ ชั้นพรหมโลก มันก็ไปได้ทั้งนั้นแหละ
แต่ข้อสำคัญ ไปแล้วหาทางกลับให้ได้นะคะ ถ้ายัง
ไม่ชำนาญ อย่าไป อยู่ในนี้ ในกายในใจ อยู่ในอาณา
บริเวณของหนังกำพร้าของเราก่อน

จะมีคำถามอะไรอีกไหมคะ

ผู้ดำเนินรายการ การที่จัดบรรยายครั้งนี้ เพราะว่าคน
ใน อ.ย. เจ็บป่วยเยอะ แต่มองๆ แล้วคนที่ป่วยก็
ไม่ได้เข้ามา อย่างที่เป็นมะเร็งอะไรอย่างนี้ คือเรารู้
ตัวแต่บางคนอาจจะไม่ได้มาทำงาน ฟังอาจารย์แล้ว
ก็รู้เหตุรู้ผลดี เพราะทุกคนก็ต้องฝึกซ้อมเตรียมตัว
ก่อนตาย ตอนแรกจะเอาชื่อเรื่องเตรียมตัวก่อน
ตายด้วยซ้ำ แต่รู้สึกมันน่ากลัวเกินไป

ช่วงนี้ตัวเองเจอแต่คนเป็นมะเร็ง หรือเจอ
คนที่ดีๆ อยู่กับเรา แล้วตายจากไป ก็เลยมาคิดว่า
คนที่ทำงานของเรา ถ้าได้ลองเตรียมตัว เขาจะไม่
ทुरนทुरายถึงจะเจอเวลานั้น ก็เห็นคนที่กำลังเจ็บ
ป่วยกลัวว่าจะตายหรือไม่ตาย บางคนก็บอกว่ากลัว
มาก แล้วกลัวความตายไปเสียก่อนแล้ว มันควร
จะต้องซ้อมๆ ไว้บ้าง มันไม่ใช่สิ่งที่ไม่ควรจะทำ

ถาม อยากให้อาจารย์บอกวิธีง่ายๆ สำหรับไปบอก
คนอื่น วิธีปฏิบัติเตรียมตัวเพื่อให้ไปถึงความสงบ ที่
บอกกันได้ง่ายๆ และก็ที่ลองปฏิบัติกันได้ง่ายๆ
อย่างที่อาจารย์ยกตัวอย่างว่า ให้หัดเวลาเดิน มีวิธี

อื่นอีกบ้างไหมคะอาจารย์

ตอบ เราพยายามว่า อะไรที่เราทำในชีวิตประจำวัน ให้เป็นของจริง คือ ถ้าเราผิด เราก็ยอมรับว่าผิด เราพูดเปลวไป เราก็ขอโทษ เราเปลวไป คือ อย่าพยายามกลบเกลื่อนหรือดีซลุมว่าฉันผิดไม่ได้ ถ้าเป็นอย่างนั้นแล้ว ลึกๆ ลงไปในจิตใต้สำนึก มันจะมีความกังวล ถ้าเรารู้สึกอย่างไร ตายจริง .. เราตั้งใจจะทำอย่างนั้น แต่สิ่งที่ทำไปมันไม่ถูก เราก็บอกตรงๆ เลย ขอโทษเขาเลย คืออะไรที่เกิดขึ้นให้เราตรงไปตรงมากับคนอื่น ตรงไปตรงมากับตัวเอง ถ้าเป็นอย่างนี้แล้ว ถึงเวลาเจ็บหรือเวลาคับขัน ใจจะสงบได้ง่าย

แต่ถ้าเรามีฟอร์มว่า ไม่ได้.. เดี่ยวเสียหน้า เขาจะไม่นับถือเรา ถ้าเป็นอย่างนี้แล้ว จิตสำนึกกับจิตไร้สำนึกจะตีกัน เพราะลึกๆ ลงไป เราก็รู้ว่า สิ่งที่เราทำทั้งหมด เราไม่ได้พอใจ เราไม่ได้เห็นดีเห็นงามด้วย ถึงยามคับขัน ตรงนี้จะมาก่อทวน แล้วทำให้หูเราดับจากสิ่งที่จะมาช่วยเหลือเรา มันจะวุ่นอยู่กับอารมณ์อันนี้ จนเราไม่สามารถช่วยตัวเองได้

เริ่มต้น ถ้าเป็นไปได้ ให้พยายามทำศีลให้บริสุทธิ์ คืออะไรที่เราทำ เราจะไม่ไปทำกับคนอื่น อย่างที่เราไม่อยากจะใครมาทำกับเรา เพราะใจเป็นธาตุที่เหมือนกันในทุกสิ่งมีชีวิต เรารักสุขเกลียดทุกข์แค่ไหน คนอื่นก็รักสุขเกลียดทุกข์เท่านั้นเหมือนกัน อย่าไปคิดว่าฉันมีโอกาส เพราะฉะนั้น ช่วยไม่ได้ เขาอยากไม่รู้เท่าทันฉัน ฉันก็เอาผลประโยชน์มา ถ้าเป็นอย่างนี้แล้ว ตอนที่เราเจ็บ ตอนที่เราเข้าที่คับขัน ใจเราอันนี้ ตะกอนอันนี้ จะมาก่อทวนใจของเราเอง ตรงตามที่กฎแห่งกรรมว่า ถ้าเราทำเหตุที่ไม่ดีแล้ว เราจะได้ผลที่ดีเป็นไปไม่ได้ เราประกอบเหตุอย่างใดไว้ เราก็จะต้องชดใช้ เราก็จะต้องได้รับผลอย่างนั้น

เพราะฉะนั้น คนที่ทำแต่สิ่งดีงามทั้งๆ ที่เขารู้สึกว่าทำแล้วก็ได้ผลดีเลย เหมือนกับปิดทองฐานพระ แต่ก็ยังทำอยู่เรื่อยๆ ถึงวาระสุดท้าย คนอย่างนี้ ใจเขาจะใสและจะไปอย่างดี

แต่ถ้าเป็นคนที่มีอะไรอีกๆ ยักๆ อยู่ ถึงวาระสุดท้าย เขาจะทำตัวของเขาเอง จะคร่ำครวญ แล้ว

ใครจะพูดอะไรก็แปลบิดเบือนไปหมด เพราะเขาโกง
กับตัวเอง ก็จะระแวงไปหมด ไม่ยอมเชื่ออะไร

เหมือนสมุห์บัญชีท่านหนึ่ง ตอนทำงานก็
เอาผลประโยชน์ของบริษัทมาเป็นของตัวเอง ทำให้
ร่ำรวยจนส่งลูกไปเมืองนอกได้ตั้งแต่มัธยมต้น ซึ่ง
ในสมัยนั้นข้าราชการชั้นเอกยังส่งไปไม่ได้ ต้องให้
จบปริญญาตรีเสียก่อนถึงส่งไปได้ รายนี้ส่งไปเรียน
ตั้งแต่มัธยมต้นได้ ๓ คนพร้อมกันเลย

ทุกคนรู้ว่าเขาไม่ใช่คนซื่อตรง แต่ก็ไม่มี
หลักฐานที่จะไปทำอะไรเขาได้ ตอนสุดท้ายเขาเป็น
มะเร็งที่นาโสฟาริงส์ หลังผ่าตัดแล้วต้องฉายแสงซึ่ง
ทำให้หลอดอาหารเกิดการอักเสบระคาย ฉะนั้น
เมื่อกินอะไรเข้าไป แม้กระทั่งน้ำธรรมดา จะรู้สึก
เหมือนน้ำมีกรวดมีทรายปนอยู่ในนั้น มันจะคันระคาย
คอ อาหารทุกอย่างก็กลืนไม่ได้เพราะเจ็บระคาย
ไปหมด

เพราะตัวเองไม่ซื่อไม่ตรง เขาก็ไประแวง
ว่าภรรยาและลูกที่มาเฝ้าไข้แกล้ง เพื่อให้เขาตาย
เร็วๆ จะได้เอาทรัพย์สินสมบัติไปใช้ เขาก็เลยมีปัญหา

ทั้งๆ ที่ภรรยาและลูกก็ทุ่มเททำทุกอย่างให้เขา แต่เขาจะระแวง ด่าทอ จากจิตใต้สำนึกที่ตัวเองก็ยังไม่ไว้ใจตัวเอง มันเลยเป็นผลออกมา ทำให้บ้านเหมือนขุมนรก จนในที่สุดไม่มีใครอยากเข้าใกล้

พยายามต้องเอาน้ำดื่มที่กลั่นจากเครื่องกลั่นบรรจุขวดน้ำเกลือ แล้วให้คนใช้ปิดจุกเอง พันด้วยเทปแล้วก็ห่อผ้าเอาไปหนึ่ง จากนั้นก็เอากลับมาให้เขาเก็บไว้ เมื่อจะดื่มก็รินใส่แก้วเอาเอง ถ้ายังบ่นระแวงอีก ก็ถูกเตือนว่าการฉายแสงทำให้ในลำคออักเสบ ถ้าเขามีสติก็จะเงียบ แต่ถ้าไม่มีสติก็กลายเป็นว่าพยายามก็สมคบกับลูกเมียคิดจะฆ่าเขา ได้ค่าจ้างค่าออกมาเท่าไร อะไรประมาณนี้ จนไม่มีใครอยากจะเข้าใกล้

เรื่องนี้ทำให้เราเชื่อว่ากรรมมีจริง ตั้งแต่นั้นต่อไป ให้เราพยายามรักษาศีลเอาไว้ อะไรที่เราทำแล้วรู้ว่าผิดให้รับผิด เราพลาดไปแล้ว เราขอโทษแล้วแก้ตัวทำใหม่ให้ดี ไม่ใช่ปกป้องตัวเองว่า ช่วยไม่ได้ ถ้าไปขอโทษเขาแล้วฉันเสียหน้าแย่สิ อะไรอย่างนี้ ไม่เอา ใครจะว่าเราอย่างไรเราไม่เดือดร้อน

ขอโทษ แล้วเราสบายใจ เราเอาตรงนี้ดีกว่า

เมื่อเริ่มได้อย่างนี้แล้ว ต่อไปเราก็สังเกตว่า เวลาที่มีอะไรเกิดขึ้น เราห้วงหวงกายเราแค่ไหน เรากลับเจ็บกลับตายแค่ไหน แล้วบอกกับตัวเองว่า ตรงนี้คือจุดที่เราจะต้องพยายามหาความรู้ หาสติ มาช่วยให้ใจของเราไม่ไปยึดติด ห่วงหวงกับกายนี้ การได้อ่านหรือได้ฟังเรื่องราวของท่านที่ปฏิบัติก็เป็นกำลังใจให้เราได้

เมื่อตัวเองไปปฏิบัติกับท่านอาจารย์ คุณโยมแม่ของท่านเป็นปอดบวม แต่ท่านไม่ยอมไปโรงพยาบาล เอายามาฉีดให้ที่วัด ท่านก็พิจารณาว่าจะยอมให้ฉีดหรือไม่ เป็นกรณีๆ ไป แต่ท่านยอมกินยา ช่วงที่อาการทรุดลงมาก ลูกเต้าขอมานอนเฝ้า ท่านก็ไม่อนุญาต อ้างว่าพระพุทธเจ้าตรัสว่า เราเกิดมาคนเดียวเราก็ต้องตายคนเดียว ถ้าถึงที่จะตายก็ไม่ต้องห่วง

ปกติท่านจะนอนท่าสี่เหลี่ยม คือนอนตะแคง ขวาเหยียดขาซ้อนเหลื่อมกัน คี้นหนึ่งขาซ้ายที่ซ้อนอยู่ข้างบนตกลงไปทับตรงขอบเสื่อพอดี แล้วท่าน

ไม่มีแรงจะยกออกจากขอบเสื่อ ตอนเช้าเราไปพบ
เนื้อบริเวณที่ทับกับขอบเสื่อมีรอยใหม่ เป็นแผลกด
ทับ พวกเราก็ไปกังวลกับแผล พยายามเอายาใส่
ถามท่านว่าเจ็บแค่ไหน ท่านดูเรา นี่ของจริงแสดง
ให้ดู ที่แม่ยังหายใจไ้ก้กๆ อยู่นะ มันพีติบ ความ
จริงในเนื้อในตัวมันตายหมดแล้ว เพียงแค่ทับอยู่
บนขอบเสื่อไม่ทันไรมันก็เน่าก็ตายแล้ว เวลาดีๆ อยู่
เรานั่งทับขอบเสื่อนานแค่ไหน พอลุกขึ้นมาก็ไม่เห็น
เป็นไร นี่มันบอกอยู่ชัดๆ ว่ามันตายแล้ว แล้วเรา
จะไปยุ่งอะไรกับมัน ทำไมไม่ดูใจเราเอาไว้ ว่าเรา
หวั่นไหว เราอุ่นแค่ไหน ไปยึดอยู่กับซากผีนี้ ทำไม
ไม่เอาสติมาดูของจริงให้ชัดให้ซึ่งใจ

ถ้าเรามีหลักคิดอย่างนี้ เราจะสามารถเห็น
ความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นเรื่องธรรมดาเรื่องหนึ่งและ
อยู่กับมันไปตามธรรมชาติ

หรืออย่างท่านเจ้าคุณนรรัตนฯ ช่วงสุด
ท้ายท่านเป็นมะเร็งกรามข้าง คุณหมอมที่เป็นรุ่นน้อง
ท่านเป็นเด็กต่างจังหวัด สมัยเป็นนักเรียนแพทย์มา
พักอยู่ที่วัดเทพศิรินทร์ เลี้ยงตัวมาด้วยข้าวกันบาตร

ครูบาอาจารย์ จบหมอลแล้วท่านก็ยังไม่ไปที่วัดเป็น
ประจำ ไปดูแล้วจะทำอะไรรับใช้ครูบาอาจารย์ได้
บ้าง เห็นท่านเจ้าคุณเป็นมะเร็งGRAMข้าง แผลมี
น้ำเหลืองน้ำเลือดกรัง ก็จะไปชะแผล ขริบบริเวณ
ที่เป็นผ้าเป็นเนื้อตายออก ท่านห้าม อย่าไปทำมัน
มะเร็งก็มีชีวิต

ท่านเปรียบเทียบร่างกายท่านเหมือนต้นไม้
แล้วมะเร็งก็เป็นสัตว์ที่อาศัยอยู่บนนั้น มันไม่ใช่ชีวิต
ของท่าน แล้วท่านก็ไม่มีสิทธิ์จะไปฆ่ามะเร็ง ท่าน
บอก เขาก็เป็นชีวิตหนึ่ง เราก็คือเป็นชีวิตหนึ่ง เราก็คือ
แผ่เมตตาให้เขา ต่างอันต่างอยู่

เมื่อคุณหมอลเข้าสี่พีรีพีไรหนักเข้า ท่าน
อธิบายว่า มันเป็นกรรมของท่านเอง เพราะสมัย
เด็ก ๆ ท่านมีชะนีอยู่ตัวหนึ่ง น้องชายกับท่านผูกมัน
ไว้ที่ระเบียง ท่านลืมนึกไปว่าระเบียงนี้เรามองจาก
ทางด้านนี้ จากระเบียงก็มาถึงพื้นที่เราเดินไปเดิน
มา แต่อีกด้านหนึ่งมันลงไปถึงพื้นดินข้างล่าง ท่าน
ผูกมันเอาไว้แล้วไปถูระที่อื่น กลับมาตอนเย็น ชะนี
ตกลงไปอีกด้านหนึ่ง ก็เท่ากับโซ่ที่ผูกไว้แขวนคอมัน

ห้อยอยู่กลางอากาศ คอถูกโซ่บาดตรงที่เดียวกับ
ที่ท่านเป็นมะเร็งนี่แหละ มันตายแล้ว ตรงที่โซ่บาด
มีเลือดแห้งกรังติดอยู่ ท่านบอก กว่าชะนีจะตาย
มันเจ็บยิ่งกว่าที่มะเร็งทำท่านเป็นไหนๆ

เพราะฉะนั้น นี่เป็นกรรมของท่านที่ท่าน
พอใจจะชดใช้ แล้วจะไปรังแกเซลล์มะเร็งทำไม คือ
ท่านมีวิธีมองให้กำลังใจท่านเข้มแข็ง ท่านก็สงบดู
มะเร็งกรรมข้างจะเฟอะยังงัย ท่านก็แผ่เมตตาให้ ไม่
ให้เอาแอลกอฮอล์ไปเช็ด ไม่ไปทำอะไรทั้งนั้น จะล้าง
เพียงด้วยน้ำธรรมดา น้ำอุ่น แล้วซับอย่างระมัด
ระวังด้วยผ้านุ่มๆ

เราเห็นท่านปฏิบัติอย่างนี้เป็นแบบอย่างก็มี
กำลังใจ แล้วรู้สึกว่เมื่อเราเจ็บไข้มีปัญหาอย่างนี้
เราก็ไม่ควรไปทำเกินเหตุว่ เดี่ยวมะเร็งกินฉันทาย
ฉันท้องหาทางทำมันให้พังไปก่อน เราจะมองความ
เจ็บป่วยและตัวเราเป็นธรรมชาติที่สามารถทำให้เกิด
ประโยชน์ได้

ทางพุทธศาสนาจะไม่มีการทำการุณยฆาต
เพราะเราถือว่าความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นโอกาสทองที่

จิตจะพลิก ยกตัวเองให้คืนสู่ธรรมชาติเดิมที่บริสุทธิ์
ได้

เหมือนสมัยพุทธกาล มีพระภิกษุรูปหนึ่งเจ็บ
เป็นตุ่มคันตามผิวหนังทั่วตัว ต่อมาตุ่มเหล่านี้ก็มี
น้ำใสๆ อยู่ข้างใน แล้วกลายเป็นหนอง เมื่อแตก
ออกมาน้ำเลือดน้ำหนองที่อยู่ข้างในไปถูกกับสบง
จีวรเข้าก็ติดกรัง เมื่อจับผ้าดึงออก ก็ดึงเอาผิวหนัง
ท่านหลุดไปด้วย มีเลือดออกซิบๆ นานวันเข้า
น้ำเลือดน้ำหนองของท่านมีกลิ่นเหม็นเน่าเหมือน
ซากศพ ตอนแรกหมู่เพื่อนก็ยังผลัดกันไปดูแล ตอน
หลังไม่มีใครไปเพราะทนกลิ่นเหม็นเน่าไม่ไหว

ท่านก็นอนจมติดอยู่กับจีวรที่เกาะกรังทุกข-
เวทนาแสนสาหัส พระพุทธเจ้าทรงทราบก็เสด็จมา
ดู โปรดให้พระอานนท์ไปต้มน้ำ เอาน้ำอุ่นใส่ราง เอา
สบงจีวรท่านซัก อาบน้ำล้างเนื้อตัว ล้างแผลท่านจน
สะอาดดี เอาใบไม้มาปูบนเตียงก่อนเอาท่านไปวาง
เพื่อกันน้ำหนองน้ำเลือดติดเกาะกรัง ตอนแรก
ทุกขเวทনারุมเร้าจนท่านแยะไปเลย ครั้นได้อาบน้ำ
ชำระล้างตัว ท่านรู้สึกเบาเนื้อเบาตัวสบายเหมือน

ไม่ได้เจ็บป่วย

พระพุทธเจ้าทรงเห็นจิตใจท่านเริ่มสงบก็ตรัสสอน ร่างกายของเราถ้าไม่ไปยึดมั่นสำคัญติดกับมั่น มั่นก็เหมือนท่อนไม้ท่อนซุง พอหมดลมหายใจแล้ว เขาเอาไปเผาเอาไปฝัง ก็ไม่เดือดร้อน

ศพคนเอาไปเผาไฟ มั่นก็ไม่ลุกหนี ไม่ร้องโวยวาย แต่ถ้ายังมีลมหายใจอยู่ เอาไปเผาก็เจ็บปวดทนไม่ได้ พองถลอกปอกเปิกไปหมด เพราะฉะนั้น ใจที่รู้สุขรู้ทุกข์ เมื่อไปยึดกับกายแล้วก็ทำให้เกิดความทุกข์เดือดร้อนไปหมด ทำให้ความเจ็บไข้ได้ป่วยกลายเป็นความทุกข์ทรมาน

ท่านฟังแล้วพิจารณา ตอนแรกเราไปยึดกับมันเลยทुरนทुरายแทบจะขาดใจตาย นี่โรคภัยไข้เจ็บก็ยังไม่เหมือนเดิม ไม่ได้เอายาอะไรมาใส่ เพียงแค่อาบน้ำชำระล้างให้เบาเนื้อเบาตัว หลุดจากผ้าที่เกรอะกรัง เราก็สบาย

เพราะฉะนั้น อุปาทาน ใจที่ไปยึดมั่นสำคัญติด เหมือนที่อาสาสมัครตายเพราะสำคัญติดไปว่า น้ำกลั่นหยดเป็นน้ำกรดมหาประลัย อุปาทานคือ

ตัวที่ทำให้โลกนี้ยุ่งเหยิงวุ่นวาย คือรวงรังของทุกข์
ท่านเห็นว่า ถ้าใจไม่ไปเกาะเกี่ยวกับอะไร
ให้รู้อยู่ตามสภาพธรรมชาติ มันก็กลับเป็นธาตุเดิม
ของมัน สะอาดบริสุทธิ์ ไม่ไปมีอุปาทานทำให้ทุกข์
เดือดร้อนอย่างนั้นอย่างนี้ ใจของท่านก็หลุดพ้น
เป็นพระอรหันต์ ขณะที่ร่างกายถูกความเจ็บป่วย
กระทำจนสะบักสะบอมเกินการเยียวยาก็หมดลมไป
ตามสภาพธาตุขันธ์

เรื่องนี่ก็เป็นตัวอย่างให้เห็น พระพุทธเจ้าทรง
เห็นว่า จะเจ็บปวดทุกข์ทรมานอย่างไร ก็ไม่มีสิทธิ
จะไปลิตรอนโอกาสคนเจ็บ เพราะถ้าเราไปฉีดยาให้
เขาตายตั้งแต่แรก เขาก็หมดโอกาสที่จะเห็นใจของ
เขาตามความเป็นจริง

สมัยพุทธกาลอีกเหมือนกัน มีพระภิกษุรูป
หนึ่ง ท่านพิจารณาถึงร่างกายว่าเป็นของสกปรก
ของเน่าเปื่อย ที่นี่พิจารณาแล้ว ท่านยกจิตให้เป็น
ธรรมไม่ได้ เกิดความรังเกียจตัวเองว่า เต็มไปด้วย
ขี้เหงื่อขี้ไคล เหม็น สกปรก หน้าก็มีแต่ขี้หู ขี้ตา
ขี้มูก ขี้ฟัน รู้สึกรังเกียจจนทนไม่ได้ คลุ้มคลั่งขาด

สติ เอามือมาตัดเส้นเลือดที่ข้อมือตัวเองจะให้ตายไป
เสีย แต่พอเห็นเลือดออกมา สติกลับมาอยู่กับใจ
ท่าน ว่าท่านไม่มีสิทธิ์จะฆ่าตัวเอง เพราะร่างกาย
ไม่ใช่ของท่าน ท่านก็นึก ไหนๆ เราพลาดไปแล้ว
ต้องใช้เวลาที่เหลืออยู่ตรงนี้ ทำให้เกิดเป็นคุณเป็น
ประโยชน์มากที่สุดเท่าที่จะมากได้

ท่านดูเลือดที่ไหลออกมา ความจริงไม่มี
อะไรสกปรก ไม่มีอะไรสะอาด มีแต่สภาวะธรรมชาติ
เราไปยึดไปพิจารณาผิด ใจจึงวิปลาสไป ถึงเวลา
กายแตกดับหมดลมหายใจ มันก็คืนสู่ธรรมชาติ สู่
สภาพเดิมของมัน เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ไป

ถ้ายังมีลมหายใจก็ทำหน้าที่ไปตามที่จะทำ
ได้ เท่าที่สติปัญญาความสามารถจะมี เอาร่างนี้ทำ
เป็นก่อนบุญ กองบุญกองกุศลขึ้นมา ให้มากเท่าที่
จะมากได้ ท่านพิจารณาจนใจท่านเห็นตามเป็นจริง
สำเร็จเป็นอรหันต์ได้ก่อนที่ลมหายใจจะหมดไป

ในชาดกก็ว่า พญามารมาตามหาจิตของ
พระที่ฆ่าตัวตาย หาเท่าไรๆ ก็ไม่พบ เพราะท่าน
สิ้นกิเลส พ้นอำนาจมาร เป็นพระอรหันต์แล้ว พระ

พุทธเจ้าตรัสกับพญามาร ท่านอย่ามัวหาอยู่เลย ลูก
เราเป็นอรหันต์แล้ว ชาวบ้านก็ทักท้วงว่า พระรูป
นี้ฆ่าตัวตาย จะเป็นพระอรหันต์ได้อย่างไร พระ
พุทธเจ้าทรงอธิบายว่า ใช่ พวกเธอเห็นแต่กิริยาที่
ท่านตัดเส้นเลือดที่ข้อมือว่าท่านฆ่าตัวตาย แต่เธอ
เห็นจิตของท่านที่พิจารณาต่อไปๆ จนก่อนที่ลมหายใจ
จะหมดหรือเปล่า

จิตท่านไม่ได้อยู่เฉยๆ อย่างนั้น เพราะ
ฉะนั้น การที่เราไปมองอาการตัดเส้นเลือดแล้ว
หยุดอยู่ตรงนั้น สรุปว่าเป็นการฆ่าตัวตาย เป็นบาป
ต้องตกนรก เราพูดไม่ได้ เพราะสิ่งมีชีวิตเปลี่ยนแปลง
ได้ตลอดเวลา เมื่อท่านมีสติขึ้นมา ไม่ย่อท้อ
แม้เวลาจะเหลือน้อยนิด ท่านก็มุ่งมั่นเอามันไปทำ
ให้เป็นประโยชน์ ท่านก็ทำประโยชน์ได้ จนกระทั่ง
ทำจิตของท่านให้คืนเป็นธาตุบริสุทธิ์อย่างเดิม

เราอย่าไปท้อดอาลัยกับความเจ็บไข้ได้ป่วย
ถ้าเราไปเยี่ยมไข้ ให้กำลังใจเขาด้วยว่า นี่เป็นโอกาส
ทอง นาที่ทอง ใจเป็นธรรมชาติที่แปลก ถ้าไม่เห็น
ทุกข์จะไม่ชวนชวายหาธรรม เวลาสบายๆ ไปถาม

ดูเถอะ มีใครอยากปฏิบัติบ้าง ไปเที่ยวก่อน เอาไว้
ปีหน้าก่อน เอาไว้แก่เสียก่อน

พอทุกข์ขึ้นมา เจ็บขึ้นมา จึงจะรีบหาธรรมะ
การหาตอนนั้นมันไม่ไหวแล้ว มันกระวนกระวาย
เพราะความเจ็บปวดมาบีบคั้น ถ้าเราเตรียมตัวไว้แต่
เนิ่นๆ เตรียมถมที่ฐานของใจให้แน่นหนาแข็งแรง
ฝึกใจให้มีศีล ๕ มีสติรักษากาย รักษาใจ จะเดิน
ก็ให้ใจอยู่กับก้าวที่เดิน ฟังความอะไรก็ให้ใจจดจ่อ
ฟัง ทำใจให้เป็นถ้วยว่างๆ แล้วเราจะฟังได้ข้อมูล
ครบถ้วนตามความเป็นจริง ทำให้เราเห็นว่า เรื่องที่
ทำให้เกิดความเข้าใจผิดกันนั้น เพราะอย่างนี้เอง
ธรรมชาติของเราไม่เหมือนกัน ต่างมุมมอง ต่าง
จิตใจกัน คนส่วนใหญ่เวลาฟังอะไรจะฟังไม่ได้ยิน
มันฟังแต่ความคิดของตัวเองที่พูดอยู่ในใจ แล้วก็เลย
ไม่ได้ยินที่เขากำลังพูดด้วย มันถึงสื่อความหมายกัน
ไม่ได้

การจะฝึกให้เรา มีสตินี้ หัดฟังให้เป็น พูด
ให้น้อยลง ถ้าพูดน้อยลง จะได้ยินเสียงคนอื่นมาก
ขึ้น จะได้ยินเสียงใจตัวเองคิด คือได้รู้วาระจิตของ

ตัว ทำให้เห็นขึ้นมาว่า ทำไมเราคิดอย่างนี้ นี่เป็น
อัมธพาลนะ แต่ถ้าไม่มีสติ เราจะพุดมาก พุดจน
กลบเสียงอื่นหมด แล้วเราก็จะเชื่อว่าสิ่งที่เราพุด
นั้นถูกต้องหมดแล้ว ทำให้เราเป็นคนฟังไม่เป็น ไม่
ยอมฟังอะไรทั้งนั้น

อันหนึ่งที่จะทำให้สติมาอยู่กับใจก็คือ หัด
ฟังให้เป็น ฟังเป็นแล้วจะช่วยให้หลายๆ เรื่องที่จะ
แตกหัก ชนกันวินาศ มีช่องทางที่จะขยับเขยื้อนไป
ได้

ถาม การปฏิบัติตัวเมื่อป่วย กรณีป่วยเป็นมะเร็ง
หรือโรคเรื้อรัง

ตอบ ตามหลักพุทธศาสนามีความเชื่อว่า ใจของคน
เรานั้นไม่ตาย ไม่สูญไป เราชาวพุทธจะต้องพิจารณา
ว่า การป่วย การตายนั้น เป็นเรื่องธรรมดา การตาย
ก็เพื่อไปเปลี่ยนกายใหม่เท่านั้น โดยยังมีประจุกรรม
เดิม ดังนั้น เมื่อเจ็บป่วย หรือใกล้ตาย จะต้อง
ระมัดระวัง มีสติกระทำสิ่งที่ เป็นกุศล เพื่อสะสมบุญ
การได้ปฏิบัติธรรม ถ้ามองในแง่ดีแล้ว ผู้ที่เจ็บป่วย

หรือใกล้ตาย ย่อมมีโอกาสมากกว่าผู้ที่พบความตาย
อย่างปุบปับทันที ไม่ทันได้เตรียมเสียบึงก่อนตาย

ถาม เมื่อบิดามารดา ญาติใกล้ชิดป่วยหรือกำลังจะ
ตาย จะทำอย่างไร

ตอบ การให้ผู้มีพระคุณหรือญาติใกล้ชิดของเราได้
เตรียมตัวเตรียมใจก่อนที่จะตาย ไม่ใช่เป็นสิ่งอัป-
มงคลหรือเรื่องที่ไม่ดี จนต้องห้ามพูดคุยกัน การ
ให้ท่านเหล่านั้นได้เตรียมตัว จะทำให้ขณะลมหายใจ
สุดท้ายมีจิตระลึกแต่สิ่งดี ซึ่งเราเชื่อว่าผู้ตายจะได้ไป
เกิดใหม่ในภพภูมิที่ดี

เราต้องมีความเข้าใจว่า คนเราทุกคนมีความ
กลัวตายทั้งสิ้น ดังนั้น ถ้าพบว่าบิดามารดาของเรา
มีความกลัวตาย โดยแสดงออกด้วยการกระทำบาง
อย่าง เช่น น้อยอกน้อยใจ เรียกร้องความสนใจ
อยากให้ลูกหลานอยู่ใกล้ชิดตลอดเวลา จนกระทั่ง
ขาดเหตุผล ทำให้ลูกหลานรู้สึกลำบากและไม่สบาย
ใจ จนไม่สามารถปฏิบัติกรงานได้ ลูกหลานมีวิธี
ปฏิบัติหลายวิธี เช่น

๑. พุดช้กุงพาท่านไปปฏิบัติ ฟังเทศน์ฟังธรรม

๒. อ่านหนังสือธรรมะให้ท่านฟัง (โดยท่านไม่รู้ตัว) เพราะว่าเอาหนังสือไปให้ท่านอ่าน ส่วนใหญ่จะไม่ยอมอ่าน

๓. เปิดเทป ซีดี หรือดีวีดี เกี่ยวกับการปฏิบัติตัว หรือคำบรรยายธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วย การตาย โดยเราต้องแสดงท่าทีว่า เราสนใจเรื่องเหล่านี้เอง ไม่ใช่เอาหนังสือหรือซีดีไปให้ท่านเพราะท่านกำลังจะตายแล้ว เราต้องแสดงว่าเราสนใจจะฟังเพื่อจะปฏิบัติตัวของเราเอง โดยเปิดวิทยุ ซีดี หรือดีวีดี เพื่อฟังหรือดูด้วยตัวเราเอง โดยมีท่านอยู่ที่นั่นด้วย ทำให้เหมือนว่าท่านรับรู้โดยบังเอิญ

คนป่วยหรือคนใกล้จะตายส่วนใหญ่นั้นไม่เคยปฏิบัติธรรม หรือไม่มีความเข้าใจในเรื่องของความตาย จะไม่เข้าใจและปฏิเสธที่จะรับรู้เรื่องเหล่านี้ ถ้าลูกหลานพุดเรื่องนี้ก็จะไม่ยอมรับฟังและจะเรียกร้องความสนใจมากขึ้น เพราะในจิตใจของท่านมีความ

กลัวตายนั่นเอง เราจะต้องทำให้ท่านเข้าใจความ
ตายอย่างถูกต้องและไม่เป็นทุกข์ บางครั้งอาจจะ
ต้องพูดว่า ที่เราสนใจเรื่องเหล่านี้เพื่อตัวของเราเอง
ไม่ใช่ต้องการบังคับให้ท่านรับฟัง จึงเป็นการให้ท่าน
ตระหนักรู้ว่า ความตายเป็นเรื่องของคนทุกคนที่ต้อง
พบทั้งสิ้น เพียงแต่จะตายอย่างมีความสุขหรือมี
ความทุกข์เท่านั้นเอง

ยังมีคำถามอะไรอีกที่จะเอาไปฝากคนเจ็บ

ผู้ดำเนินรายการ ยังมีอะไรอีกไหมคะ เพราะเป็นโอกาส
อันดี อาจารย์มีประสบการณ์มาก

ถ้าไม่มีอะไรเชิญประธานชมรมกล่าวขอบคุณ
อาจารย์ค่ะ

ขอขอบพระคุณในสิ่งที่อาจารย์ให้กับพวกเรา
จริง ๆ คงเอามาใช้ได้ตั้งแต่เรื่องใหญ่ที่สุดจนถึงเรื่อง
เล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น การลองทำใจนิ่ง ๆ ดูว่าจะเป็น
อย่างไร ให้ตัวร้อนแต่ใจไม่ร้อน เริ่มต้นจากตรงนั้น
ก็อาจจะช่วยบรรเทาอาการข้างเคียงที่ร้อน ก็คงนำ

ไปใช้ได้กับทุกอย่าง แม้กระทั่งเรื่องที่ว่าเราจะชอบ
หรือไม่ชอบ สบอารมณ์ไม่สบอารมณ์ ก็คงต้อง
ฝึกตั้งแต่เนิ่นๆ ไปเรื่อยๆ วันนี้จึงเป็นโอกาสดี

แล้วสำหรับคนที่ไม่ได้มา ก็คิดอยู่ว่าอยากจะ
ถอดเทปออกมา เพราะเรื่องนี้ก็เป็นเรื่องที่ว่าถ้าใคร
เตรียมตัวได้มากก็จะเป็นประโยชน์ ได้เปรียบ ก็ขอ
ขอบพระคุณอาจารย์อีกครั้งหนึ่งที่กรุณากับพวกเรา
ชาว อ.ย. มาโดยตลอด ขอขอบพระคุณอาจารย์ค่ะ

“

การทำภาวนา การมาปฏิบัติ คือการฝึกเอา
สติรักษาใจไว้ ให้ใจมองกายตัวเองที่เจ็บป่วยเหมือน
ท่อนไม้ท่อนหนึ่ง ไม่ใช่ส่วนเสี้ยวของใจ เอาใจตัว
นี้แหละนั่งมองท่อนไม้ไหม้ไฟอยู่ ถ้าทำได้อย่างนั้น
ความเจ็บปวดที่เราทนไม่ไหวจะถอยห่างออกไป

”