

ธรรมชาติ สำหรับผู้ป่วย



พระไพศาล วิสาโล



ธรรมะ สำหรับผู้ป่วย



พระไพศาล วิสาโล





ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือลำดับที่ ๑๘๐

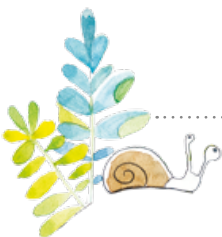


ธรรมะ สำหรับผู้ป่วย

พระไพศาล วิสาโล

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๕ จำนวนพิมพ์ ๘,๐๐๐ เล่ม
จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

ภาพประกอบ เซมเบ้, วี ออกแบบรูปเล่ม คนข้างหลัง ช่วยแก้คำ อะต้อม พิสุจน์อักษร
หะนู, เจ้าแก้ม ศิลปกรรม ต้นกล้า เฟลต บริษัทนครแผ่นพิมพ์ จำกัด โทร. ๐-๒๔๓๘-๘๔๐๘
พิมพ์โดย บริษัทสำนักพิมพ์สุภา จำกัด ๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนจรัญสนิทวงศ์ เขตบางพลัด
กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทร. ๐-๒๔๓๕-๘๕๓๐



สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

.....
www.kanlayanatam.com



ขอมอบเป็น
ธรรมบรณการ

แด่.....

จาก.....





คำปราชญ์

ความเจ็บป่วยเป็นธรรมดาของชีวิต ไม่มีใครหนีพ้นความจริง
ข้อนี้ไปได้ แม้พยายามป้องกันเพียงใดก็ตาม ก็ย่อมมีวันที่จะต้อง
ล้มป่วย ในยามนั้นนอกจากการเยียวยารักษากายแล้ว สิ่งที่สำคัญ
ไม่น้อยไปกว่ากันก็คือการดูแลรักษาใจ เพราะความป่วยใจมักเกิดขึ้น
ควบคู่กับความป่วยกาย บ่อยครั้งความป่วยใจยังซ้ำเติมให้ความ
ป่วยกายเพียบหนักขึ้น หรือขัดขวางไม่ให้การเยียวยาทางกายประสบ
ผลดี แต่หากดูแลรักษาใจให้ดีแล้ว ความทุกข์ทรมานก็จะลดลง
อีกทั้งยังอาจช่วยให้ความเจ็บป่วยทุเลาลงด้วย



ป่วยกายแต่ไม่ป่วยใจนั้นเป็นไปได้ หากรู้จักวางใจให้เข็ญยิ่งกว่านั้นใจที่มีสติและปัญญา ยังสามารถหาประโยชน์จากความเจ็บป่วยได้ด้วย เช่น ทำให้เกิดความเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิตตระหนักถึงความไม่เที่ยงของสังขาร กระตุ้นให้เกิดความไม่ประมาทเร่งสร้างกุศล และทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดในขณะที่ยังมีเวลา ความเจ็บป่วยจึงสามารถเป็นปัจจัยผลักดันให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ทำให้จิตใจเจริญองงามและเป็นสุข

ในยามเจ็บป่วยเราจึงไม่เพียงต้องการยารักษาโรคเท่านั้น หากยังจำเป็นต้องมีธรรมโอสธเพื่อรักษาใจด้วย ข้อเขียนและคำบรรยายในหนังสือเล่มนี้เป็นเสมือนคำเชิญชวนให้ผู้อ่านเห็นความสำคัญของธรรมโอสธและทดลองใช้กับตนเอง ยาทุกชนิด แม้ว่าเราจะรู้สรรพคุณและส่วนประกอบ แต่หากไม่นำมาใช้กับตัวเอง ก็หาเกิดประโยชน์อันใดไม่ ธรรมโอสธก็เช่นกัน เพียงแคร์ู้ยังไม่พอ ต้องนำมาปฏิบัติด้วย จึงจะเกิดประโยชน์

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ครั้งแรกเมื่อปี ๒๕๕๓ และได้พิมพ์ซ้ำอีกหลายครั้ง แต่ก็ยังเป็นที่ต้องการอยู่มาก ชมรมกัลยาณธรรมโดยคุณหมอัจฉรา กลิ่นสุวรรณ จึงขอจัดพิมพ์ซ้ำอีกครั้งเพื่อเผยแพร่



๖ ธรรมะสำหรับผู้ป่วย

เป็นธรรมทานในงานแสดงธรรมของชมรมฯ ครั้งที่ ๒๓ ซึ่งจะจัดขึ้นในวันที่ ๘ กรกฎาคมศกนี้ อาตมภาพยินดีอนุญาติและขออนุโมทนาในบุญกิริยาของคุณหม่อมอัจฉรา และมีตรสหายในชมรมกัลยาณธรรมรวมทั้งคุณเซมเบ้ผู้เขียนภาพประกอบอย่างงดงาม ขอกุศลจริยาตั้งกล่าวจงเป็นปัจจัยอำนวยให้ทุกท่านอุดมด้วยจตุรพิธพร ประสบความสุขเกษมศานต์ และเจริญงอกงามในธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป

พ.ศ. ๒๕๖๑ ๕/๖

๒๕ พฤษภาคม ๒๕๕๕



คำนำชมรมกัลยาณธรรม

จากบทสวดมนต์ อภินิหารปัจเจกชน ข้อปฏิบัติที่ควรพิจารณา
อยู่เนื่องๆ พระพุทธองค์ทรงสอนเรื่องที่ควรพิจารณาทุกๆ วัน คือ

๑. เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้
๒. เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้
๓. เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้
๔. เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น
๕. เรามีกรรมเป็นของตัว เราทำดีจักได้ดี ทำชั่วจักได้ชั่ว

เรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วย จึงเป็นหนึ่งในความเป็นธรรมดาเช่นนั้นเอง
ของทุกชีวิตที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ แต่การเรียนรู้ทำความเข้าใจในสังขาร
ประกอบจิตรักษาเยียวจิตใจให้อยู่เย็นเป็นปกติสุข ในยามเจ็บป่วย
เรายังต้องเรียนรู้กันไม่จบสิ้น ทั้งตัวผู้ป่วยเอง ผู้ดูแลรักษาพยาบาล และ
บุคคลอันเป็นที่รักที่เกี่ยวข้อง แม้ในยามปกติที่ร่างกายยังแข็งแรงปกติสุข
ได้อยู่ เราทุกคนก็ไม่ควรประมาท เพราะไม่มีใครทราบว่าจะความเจ็บป่วย
หรืออุบัติเหตุที่ไม่คาดฝันจะมาเยือนในวันใดของชีวิต เพราะชีวิตนี้ไม่มี
อะไรแน่นอนและไม่มีหลักประกันที่ปลอดภัย



ในแง่การเยียวยาจิตใจของผู้ป่วยเอง และในแง่มุมมองของผู้ที่ต้องเกี่ยวข้องกับดูแลผู้ป่วย เป็นเรื่องที่ต้องอาศัยมิติทางธรรมเข้ามาเป็นหลักสำคัญ มิให้เกิดทุกข์สองชั้น ที่ท่านเรียกว่าถูกศรสองดอก คือป่วยกายแล้วใจยังป่วยซ้ำ และยิ่งซ้ำเติมร่างกายให้ย่ำแย่ลงไป หากไม่ได้เรียนรู้ที่จะวางจิตใจให้เหมาะสม และละเลยการพิจารณาถึงความเป็นจริงเพื่อละความยึดมั่นถือมั่น เกิดความปล่อยวาง สามารถอยู่ร่วมกับความเจ็บไข้ได้ป่วยอย่างมีความสุข โรงพยาบาลและบุคลากรทางการแพทย์ในปัจจุบันจึงให้ความสนใจกับมิติทางด้านจิตใจของผู้ป่วยมากขึ้น ซึ่งในมุมมองหนึ่งที่อาจไม่มีใครทราบนั้น ทราบมาว่า พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล เป็นกำลังสำคัญในหมู่พระสงฆ์ที่ได้น้อมนำประสบการณ์ทางธรรมและหลักธรรมแห่งการเยียวยาทางจิตใจและจิตวิญญาณ มาจัดหลักสูตรอบรมอย่างเป็นรูปธรรม ชื่อโครงการ “เผชิญความตายอย่างสงบ” ท่านให้ความสำคัญกับบุคลากรทางการแพทย์ จัดคอร์สอบรมตามสถานพยาบาลตลอดทั้งปีหลายโครงการโดยไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อย ทั้งเปิดให้ประชาชนผู้สนใจเข้าอบรมในโครงการนี้ เพื่อเตรียมตัวเตรียมใจภาวนารับสังขารแห่งความเจ็บป่วยพลัดพราก ทั้งของตนเองและของผู้ที่ตนเกี่ยวข้องอย่างถึงพร้อมด้วยสติและปัญญา นอกจากนี้เครือข่ายพุทธิกาในความดูแลของท่าน ยังจัดให้มีสายด่วนเพื่อเยียวยาจิตใจผู้ป่วยระยะสุดท้ายอีกด้วย เท่าที่ข้าพเจ้าทราบ ก็เห็นว่าพระอาจารย์ทุ่มเทเสียสละอุทิศเวลาเพื่อช่วยเหลือเพื่อนร่วมทุกข์ในหลายมิติ น่ายกย่องเป็นอย่างยิ่ง



หนังสือเรื่อง *ธรรมะสำหรับผู้ป่วย* นี้ มีการตีพิมพ์มาแล้วหลายครั้ง ในต่างวาระ แต่ชมรมกัลยาณธรรมเห็นว่าเป็นหนังสือที่มีคุณค่าแก่ทุกท่าน โดยเฉพาะผู้ที่กำลังเผชิญกับโรคมัยไข้เจ็บ หรือผู้ที่ต้องดูแลผู้ที่กำลังเจ็บป่วย เพราะเรารู้ดีว่า เรื่องความเจ็บป่วยและพลัดพรากตายจากกันนี้ เป็นสัจธรรมที่เที่ยงแท้ของทุกชีวิตที่ควรทำใจยอมรับสิ่งที่ไม่เป็นดั่งใจ ผู้ไม่ประมาท รู้จักเตรียมทวงจิตดวงใจไว้เสมอ ย่อมอยู่อย่างมีความสุข ป่วยอย่างมีความสุข และพร้อมจะตายอย่างมีความสุข ชมรมกัลยาณธรรมขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ที่เมตตาอนุญาตให้จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ เพื่อแจกเป็นธรรมทานในงานแสดงธรรมครั้งที่ ๒๓ ในวันที่ ๘ กรกฎาคมนี้ ขอนุโมทนาเพื่อนศิลาปินและเพื่อนแนวหลังทางธรรมทุกท่านที่มีส่วนช่วยผลักดันสร้างสรรค์ให้หนังสือเล่มงามนี้ สำเร็จเสร็จทันจัดพิมพ์อย่างน่าอัศจรรย์ยิ่งนัก ขอน้อมถวายอาณิสสแห่งธรรมทานนี้เพื่อเป็นพุทธานุชา และขอน้อมบูชาอาจริยคุณแต่ท่านพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล และขอทุกท่านผู้ได้อ่านได้ศึกษาธรรมนี้ จงเป็นผู้มีอาพาธน้อย และเรียนรู้พร้อมรับความเจ็บป่วยที่เป็นธรรมตาเช่นนั้นของชีวิตอย่างมีความสุข สามารถพลิกทุกวิกฤตให้เป็นโอกาสแห่งการรู้แจ้งในธรรมยิ่งขึ้นไปทุกท่าน

ด้วยความปรารถนาดีอย่างยิ่ง
ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
ประธานชมรมกัลยาณธรรม

สารบัญ



- เหนือกายยังมีใจ ๑๒
- เยียวยาภัยด้วยใจอ่อนคลาย ๑๙
- มิติที่มีอาจมองข้าม ๒๗
- ทุกข์หาร ๓ ๓๕
- รักษาภัย ฟิ้นฟูใจ ๔๑
- เยียวยาใจ ๕๑
- รักษาใจให้ปลอดพิษ ๕๗
- ยาสามัญประจำใจ ๗๗
- ไม่ยอมแพ้แก่โชคชะตา ๘๗
- เป็นสุขในทุกความเปลี่ยนแปลง ๙๗
- วางใจอย่างไรเมื่อเป็นมะเร็ง ๑๑๑
- ธรรมะสำหรับผู้ป่วย ๑๓๙
- คำถาม-คำตอบ ๑๖๑
- เตรียมใจในยามป่วยหนัก ๑๖๙
- บทสวดมนต์เพื่อการอบรมจิตภาวนา ๑๘๖



ธรรมทั้งหลาย
มีใจเป็นหัวหน้า
มีใจประเสริฐสุด
สำเร็จแล้วที่ใจ

พุทธทวณะ

เหนือกายยังมีใจ



กล่าวกันว่าการเกิดมาเป็นมนุษย์นั้นเป็นสுகติของเทวดา เมื่อเทวดาองค์ใดจะจุติ เพื่อนเทวดาจะอวยพรว่า ขอให้ไปเกิดใน หมู่มนุษย์ ฟังดูก็รู้สึกดี แต่บางครั้งคุณคงอดสงสัยไม่ได้ว่าถ้าโลก มนุษย์เป็นสுகติของเทวดา เหตุใดมนุษย์เราจึงต้องมีความรู้สึกเจ็บปวด ด้วยปวดหัวตัวร้อนนั้นยังพอทำเนา แต่เจ็บปวดเวลาแข่งขาหัก หรือ ไฟไหม้ น้ำร้อนลวกนั้น บางครั้งรู้สึกเหมือนกับตกนรกเลยทีเดียว





มองให้ดีๆ ความเจ็บปวดก็มีประโยชน์ มันช่วยป้องกันมิให้เรา ถล่ำเข้าไปในอันตราย ถ้าเราไม่รู้สึกรวดเวลาโดนของแหลมแทงนิ้ว เราก็จะปล่อยให้มีมันที่มึลึกลึขึ้น แทนที่จะรีบดึงนิ้วออกมา มีหลายคนที่ไม่รู้สึกรวดตั้งแต่เกิด คนเหล่านี้จะมีลักษณะหนึ่งๆที่เหมือนกันคือ มีแผลเต็มตัว บางคนลึนหายไป ๑ ใน ๓ เพราะกัดลึนแล้วไม่รู้สึกรวด จึงกัดเข้าไปเต็มที ลึนมีแผลลึกลึ แผลไม่ทันหายก็กัดซ้ำกัดซวกจนลึนเนาทุกดในที่ลึสุด

แต่ถึงแม้ความเจ็บปวดจะมีประโยชน์ ข้อเสียก็คือ มันทำให้เกิดความทุกข์ทรมานโดยเฉพาะในยามที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังจริงอยู่ยุคนี้วิทยาการก้าวหน้ากว่าแต่ก่อน มียาระงับปวดที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น แต่ข่าวร้ายก็คือยาที่ดีที่สุดเวลานี้ยังไม่สามารถระงับความเจ็บปวดบางประเภทได้

ฟังแล้วอย่าเพิ่งหมดหวัง เพราะถึงแม้เทคโนโลยีทุกวันนี้มีลึดจำกัด แต่ข่าวดีก็คือยาระงับปวดที่ดึกว่าเทคโนโลยียังมีอยู่ มันมิได้อยู่ที่ไหนเลย หากอยู่ที่ใจของเราเอง

เมื่อ ๘ ปีที่แล้วมีการทดลองผ่าตัดคนใช้คนหนึ่งเป็นโรคเจ็บข้อ หลังจากหมอให้ยาซาแล้ว ก็กรีดหัวเข่าของเขา แต่ไม่ได้ทำอะไร



มากกว่านั้น เมื่อแผลสมานแล้ว คนไข้เล่าว่ารู้สึกดีขึ้น ความเจ็บ
ทุเลาไปมาก ยิ่งกว่านั้นก็คือข้อเข่าของเขาทำงานดีขึ้น

อีกรายหนึ่งประสบอุบัติเหตุ ถูกไฟไหม้ถึงร้อยละ ๗๐ ของ
ร่างกาย เขาร้องครวญครางด้วยความเจ็บปวด เรียกพยาบาลมารับ
ทุกคืน แต่หลังจากหมอให้มอร์ฟีนไปประยะหนึ่งก็หยุดให้เพราะเกรง
ว่าจะเกิดอันตรายแต่คนไข้ ผลก็คือคนไข้ทรมานทูลาร้องขอยาระงับ
ปวด พยาบาลทนไม่ไหวจึงกลับไปห้องแล้วฉีดยาให้เขา สักพัก
คนไข้ก็หลับไป เมื่อมีคนถามเธอว่าทำไมถึงฉีดยาระงับปวดให้คนไข้
ในเมื่อหมอสั่งห้าม เธอตอบว่าเธอแค่ฉีดน้ำเกลือให้คนไข้เท่านั้น

ทั้งสองกรณี คนไข้ไม่ได้รับการรักษาหรือยาระงับปวดเลย แต่
กลับรู้สึกดีขึ้น เพราะใจเชื่อว่าเขาได้รับการเยียวยาแล้ว เพียงเชื่อ
เช่นนี้ก็ช่วยลดความเจ็บปวดลงได้

จิตใจของคนเรามีพลังในการเยียวยาร่างกายหรือระงับความ
เจ็บปวดได้ พลังนั้นจะทำงานได้ก็ต้องอาศัยความเชื่อหรือศรัทธา
ถ้าเรามีศรัทธาในหมอหรือตัวยา ผลดีต่อร่างกายก็จะเกิดขึ้นทันที
ที่หมอลงมือ “รักษา” หรือเมื่อได้รับยา



มีอีกตัวอย่างหนึ่งที่น่าสนใจ อาสาสมัคร ๘๒ คนได้รับเชิญให้ร่วมทดสอบคุณภาพของยาระงับปวดตัวใหม่ที่ชื่อวาลิโดน ซึ่งให้ผลรวดเร็วกว่ายาที่มีอยู่ ทุกคนจะถูกช็อตด้วยไฟฟ้าที่ข้อมือ จากนั้นก็ให้ระบุว่ารู้สึกเจ็บปวดมากน้อยเพียงใด ที่นี่ก็ให้ทุกคนกินยาวาลิโดน ครั้งหนึ่งได้รับการบอกเล่าว่ายาทัวนี้เม็ดละ ๒ เหยียญ ๕๐ เซ็นต์ อีกครั้งหนึ่งได้รับการบอกว่ายาราคา ๑๐ เซ็นต์ เสร็จแล้วก็มี การช็อตด้วยไฟฟ้าอีกครั้ง ร้อยละ ๘๕ ของคนกลุ่มแรกที่ได้ยาราคา ๒ เหยียญ ๕๐ เซ็นต์บอกว่าความเจ็บปวดลดลงมาก ส่วนกลุ่มหลัง มีเพียงร้อยละ ๖๑ ที่เจ็บน้อยลง

หลังจากการทดลองก็มีการเปิดเผยแท้จริงแล้วยาที่ให้แก่อาสาสมัครทั้งหมดนั้นเป็น “ยาปลอม” การทดลองดังกล่าวจึงชี้ว่า นอกจากความเชื่อจะมีผลต่อการลดความเจ็บปวดแล้ว ราคาของยา ก็มีผลต่อความคาดหวังและประสิทธิภาพด้วย ยายังมีราคาแพง ความคาดหวังหรือความเชื่อถือก็ยิ่งสูง จึงช่วยลดความเจ็บป่วยได้มากขึ้น

ศรัทธาหรือความเชื่อนั้นมีผลต่อการระงับปวด แต่ศรัทธาไม่ใช่สิ่งเดียวที่จะช่วยเราได้ สมานธิก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่บรรเทาปวดได้ดี มีผู้ป่วยมะเร็งหลายคนที่ยังบ่นไม่ได้โดยไม่ใช่ยาเลยแม้ถูกความเจ็บ



ปวดบีบคั้นรุนแรง เนื่องจากมีสมาธิอยู่กับลมหายใจ

อีกรายหนึ่งที่น่าทึ่งมาก ตอนที่ผ่าตัดเปลี่ยนไตนั้น เธอแพ้ย่า
แก้ปวดจนอาเจียน ผลระบบ หมอไม่รู้จะทำอะไร แต่พอเธอได้
สติก็ขอพาราเซตามอลเม็ดเดียว จากนั้นก็จะตั้งสมาธิจดจ่ออยู่กับ
ลมหายใจจนหลับไป ระหว่างที่หมอผ่าตัด เธอไม่ส่งเสียงร้องเจ็บเลย
แม้แต่ครั้งเดียว

แม้ธรรมชาติจะให้ความเจ็บปวดมาพร้อมกับร่างกายนี้ แต่นั่น
มิใช่เป็นเคราะห์กรรมของมนุษย์ เพราะในเวลาเดียวกัน ธรรมชาติ
ก็ให้ใจแก่เรา เพื่อรับมือกับความเจ็บปวดและเอาชนะเคราะห์กรรม
ทั้งหลายด้วย





ท่านพึงสำเหนียกไว้ว่า
“ถึงกายของเราจะมีโรครุมเร้า
แต่ใจของเรา
จักไม่มีโรครุมเร้าเลย”

พุทธวจนะ

เยียวยากาย ด้วยใจอ่อนคลาย



ทุกเช้าและเย็นป้าไฟจะออกไปจ่ายตลาดและทำ
กับข้าวให้ลูกหลาน ตอนกลางวันก็ทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ
วันหนึ่งป้าไฟไม่สบาย ลูกแนะนำให้ไปตรวจที่โรงพยาบาลประจำ
จังหวัด หลังจากตรวจร่างกายหมอก็วินิจฉัยว่าป้าไฟเป็นโรคหัวใจ





นับแต่วันนั้นป่าไฟก็เปลี่ยนไป รู้สึกอ่อนเพลียไร้เรี่ยวแรง ไปจ่ายตลาดกลับมาก็รู้สึกเหนื่อยมาก ในที่สุดก็เลิกไปตลาด จะทำอะไรก็รู้สึกเหนื่อยแม้แต่ขึ้นบันได ในที่สุดจึงลงมานอนข้างล่าง และเก็บตัวอยู่แต่ในบ้านไม่กล้าไปไหน จึงกลายเป็นคนหงอยเหงาได้แต่นั่งเจ้าจุกอยู่ผู้เดียว

วันหนึ่งนายแพทย์ใหญ่ผู้หนึ่งกลับมาเยี่ยมบ้าน สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของป่าไฟซึ่งเป็นญาติผู้ใหญ่ จึงสอบถามสาเหตุเมื่อได้คำตอบ แพทย์ใหญ่ก็ตรวจดูร่างกายและถามอาการของป่าไฟ แต่ไม่พบอาการของโรคหัวใจ จึงบอกป่าไฟว่าร่างกายไม่ได้เป็นอะไรมาก อาจมีอาการอ่อนเพลียบ้างตามวัย

พอรู้ว่าไม่เป็นโรคหัวใจ ป่าไฟก็รู้สึกกระชุ่มกระชวยทันที เรี่ยวแรงกลับมา สามารถไปตลาดและทำกิจวัตรต่างๆ ได้เหมือนเดิม

ป่าไฟไม่ได้เป็นอะไร แต่เพียงได้ยินหมอบอกว่าเป็นโรคหัวใจ ก็กลายเป็นคนป่วยทันที และเมื่อป่วยแล้ว แม้ไม่ได้กินยา ก็หายป่วยฉับพลันเมื่อรู้ว่าความจริงตนไม่ได้เป็นโรคหัวใจอย่างที่คิด



ความเชื่อหรือความรู้สึกนั้นมีผลต่อร่างกายมาก แม้เจ็บป่วยไม่มากแต่หากมีความเครียด วิตกกังวล เพราะคิดว่าเป็นโรคร้าย หรือเพราะกลัวมัจจุลาเรื่องครอบครัว ร่างกายก็ทรุดลงได้ง่ายๆ นับประสาอะไรกับคนที่ตรวจพบโรคร้ายจริงๆ หากวางใจไม่เป็น ก็อาจมีอันเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว

หญิงสูงวัยผู้หนึ่งป่วยกระเสาะกระแสะ เข้าๆ ออกๆ โรงพยาบาลอยู่หลายครั้ง วันหนึ่งหมอบอกเธอว่า “ป้าเป็นมะเร็งตับนะ อยู่ได้ไม่เกิน ๓ เดือน” เธอตกใจมาก หลังจากกลับบ้าน เธออยู่ได้แค่ ๑๒ วัน ก็เสียชีวิต

ก้อนมะเร็งนั้นใช้เวลาหลายเดือนกว่าจะคร่าชีวิตคน แต่ความตื่นตระหนก ความกังวล และความเครียดนั้นสามารถปลิดชีวิตเราได้เร็วกว่านั้นมาก

เมื่อล้มป่วยเราไม่ได้ป่วยกายเท่านั้น แต่มักป่วยใจด้วย ความป่วยใจสามารถทำให้ความป่วยกายหรือความเจ็บปวดทรมานหรือเป็นตรีคูณได้ ในทางตรงข้ามหากทำให้ผ่อนคลาย เบาสบาย ความเจ็บป่วยหรือความเจ็บปวดก็อาจลดลงเหลือแค่ครึ่งหนึ่งหรือหนึ่งในสาม



“

ความเจ็บป่วยนั้นบั่นทอนร่างกายเราได้ก็จริง
แต่เหตุใดเราจึงปล่อยให้มันทำร้ายจิตใจเราด้วย
ป่วยกายแล้วไม่จำเป็นต้องป่วยใจ
พระพุทธองค์เคยตรัสแนะอุบายแก่ผู้หนึ่งซึ่งป่วยหนักว่า
ให้พิจารณาเสมอว่า

“ถึงกายของเราจะมีโรครุมเร้า
แต่ใจของเราจักไม่มีโรครุมเร้าเลย”

”



ผู้ป่วยที่มีศรัทธาในหมอ มักจะมีอาการดีขึ้นไม่มากก็น้อยทันที
ที่ได้พบหมอ นายแพทย์วิลเลียม เฮนรี เวลช์ ซึ่งเป็นผู้วางรากฐาน
การแพทย์แผนใหม่ในอเมริกา พูดถึงบิดาของตนซึ่งเป็นหมอเหมือน
กันว่า “ทันทีที่ท่านเข้าห้องผู้ป่วย ผู้ป่วยจะรู้สึกดีขึ้นทันที บ่อยครั้ง
มีไข้เพราะการรักษาของท่าน แต่เป็นเพราะการปรากฏตัวของท่าน
ต่างหากที่รักษาผู้ป่วยให้หายได้”



จริงอยู่โรคภัยไข้เจ็บอาจจะไม่หาย แต่ถ้าจิตใจอ่อนคลาย ก็อาจอยู่ได้อย่างปกติสุข ห่างไกลจากความทุกข์ หลายคนแม้มีก้อนมะเร็งอยู่ในร่างกาย แต่ก็สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ เพราะเขาไม่มัวกังวลกับโรคภัย แทนที่จะกลัวกับเหตุร้ายในอนาคต เขากลับใส่ใจกับการทำชีวิตแต่ละวันให้มีความสุข

ความเจ็บป่วยนั้นบั่นทอนร่างกายเราได้ก็จริง แต่เหตุใดเราจึงปล่อยให้มันทำร้ายจิตใจเราด้วย ป่วยกายแล้วไม่จำเป็นต้องป่วยใจด้วย พระพุทธองค์เคยตรัสแนะอุบาสกผู้หนึ่งซึ่งป่วยหนักว่า ให้พิจารณาเสมอว่า “ถึงกายของเราจะมีโรครุมเร้า แต่ใจของเราจักไม่มีโรครุมเร้าเลย”

ถึงกายจะป่วยแต่เราก็มีสิทธิ์เป็นสุขได้เสมอ ขอเพียงแต่เปิดใจรับความสุขที่มีอยู่รอบตัว กนกวรรณ ศิลป์สุข ป่วยด้วยโรคธาลัสซีเมียตั้งแต่เกิด ร่างกายอ่อนแอมากและอาจมีอายุไม่ยืน แต่เธอก็มีความสุขทุกวัน เธอให้เหตุผลว่า “เลือดเราอาจจะจาง จะแย่น้อย แต่เราก็ยังมีตาเอาไว้มองสิ่งสวยๆ มีจมูกไว้ดมกลิ่นหอมๆ มีปากไว้กินอาหารอร่อยๆ แล้วก็ยังมีร่างกายที่ยังพอทำอะไรได้อีกหลายอย่าง แค่นี้ก็เพียงพอแล้วที่เราจะมีความสุข”



จะมีความสุขอย่างนั้น อย่างแรกที่ต้องทำก็คือ ยอมรับความจริงว่าความเจ็บป่วยเกิดขึ้นแล้ว เมื่อใจยอมรับความจริง ก็จะหยุดดีนรรณผลักไสความเจ็บป่วย ทำให้ใจสงบ ในทางตรงข้ามหากเราปฏิเสธความจริง มัวดีโพยตีพายหรือก่นด่าชะตากรรมว่า “ทำไมต้องเป็นฉัน?” เราจะยิ่งทุกข์มากขึ้น จิตใจจะเร่าร้อน หาความสุขมิได้เลย

การยอมรับความจริงมิได้แปลว่ายอมจำนน เมื่อเจ็บป่วยก็ต้องหาทางเยียวยารักษา แต่การเยียวยารักษานั้นจะต้องทำที่ใจด้วย มิใช่ทำที่กายเท่านั้น เยียวยาใจเรานั้นไม่มีใครทำได้ดีเท่าตัวเอง เมื่อเยียวยาใจให้หายกังวลกลัดกลุ้ม การเยียวยารักษากายก็จะเริ่มต้นทันทีแม้ยังไม่ได้รับยาจากหมอด้วยซ้ำ





มารดาก็ทำให้ไม่ได้
บิดาก็ทำให้ไม่ได้
ญาติพี่น้องก็ทำให้ไม่ได้
แต่จิตที่ฝึกฝนไว้ชอบ
ยอมทำสิ่งนั้นให้ได้
และทำให้ได้อย่างประเสริฐด้วย

พุทธทวณะ

มิติที่มิอาจมองข้าม



คนเราไม่ได้มีแค่กาย หากยังมีใจด้วย ดังนั้นสุขภาพ จึงมีทั้งมิติทางกายและทางใจ สองสิ่งนี้แยกกันไม่ออก แต่เดี๋ยวนี้เรามักจะมองแยกออกเป็นส่วนๆ และแยกกันรับผิดชอบ กล่าวคือ กายเป็นเรื่องของหมอ ส่วนใจเป็นเรื่องของพระ บางทีก็มองไปไกลขนาดว่า พ่อแม่รับผิดชอบแต่เพียงความเป็นอยู่ของเด็ก ส่วนความรู้ และคุณธรรมของเด็กเป็นหน้าที่ของครู

กายกับใจนั้นเกี่ยวข้อสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดเกินกว่าที่จะแยกส่วนกันอย่างเด็ดขาด ความเจ็บไข้ได้ป่วยทางกายนั้น เกี่ยวข้องกับความทุกข์ทางใจมาก อย่างที่ทราบกันดีว่าคนที่เครียด กลุ่มอก กลุ่มใจ ชี้อกรธ มีสิทธิ์จะเป็นโรคต่างๆ ได้มากมายนับตั้งแต่โรคหัวใจ โรคกระเพาะ ไปจนถึงโรคหัวใจ





ความเจ็บป่วยฉับไฉน การมีสุขภาพดีก็ฉับนั้น บางครั้งร่างกาย
ย่ำแย่ แต่ใจเกิดสู้หรือมีความหวังขึ้นมา ก็สามารถช่วยจุดร่างกาย
ให้ดีขึ้นได้ อย่างที่หมอเองก็นึกไม่ถึง คุณหมอมรธา มลิลลา เล่าว่า มี
หนุ่มคนหนึ่งประสบอุบัติเหตุ นอกจากบาดเจ็บทางสมองแล้ว ไต
ยังวายเฉียบพลัน ต้องฟอกเลือด อยู่ในภาวะโคมา หมอบอกว่ามี
โอกาสรอดน้อยมาก

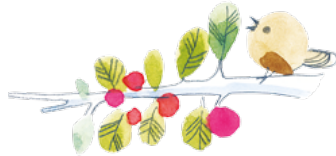
ระหว่างที่นอนหมดสติอยู่ในห้องไอซียูนานเป็นอาทิตย์ เขาเล่า
ว่ารู้สึกเหมือนลอยเคว้งคว้าง แต่บางช่วงจะรู้สึกว่ามีมือมาแตะที่
ตัวเขาพร้อมกับมีพลังส่งเข้ามา ทำให้ใจที่เคว้งคว้างเหมือนจะขาด
หลุดไปนั้นกลับมารวมตัวกัน เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา สักพักความ
รู้ตัวนั้นก็เลือนรางไปอีกเป็นอย่างนี้ทุกวัน

เขามารู้ภายหลังว่ามีพยาบาลคนหนึ่งทุกเช้าที่ขึ้นเวร จะเดิน
เยี่ยมคนไข้ทุกคน ทักทายให้กำลังใจ แต่ถ้าคนไข้ยังโคมาอยู่ เธอก็
จะจับมือแล้วแผ่เมตตาให้กำลังใจ ขอให้กำลังใจและรู้สึกตัว ตอนบ่าย
พอถึงเวลาลงเวร ก็บอกคนไข้ว่าดิฉันจะลงเวร ขอให้คุณสบายทั้งคืน
พรุ่งนี้พบกันใหม่



คนไข้คนนี้เล่าว่า ตอนหลังรู้ตัวดีขึ้น แต่บางครั้งรู้สึกเจ็บปวดมากหายใจก็ยากลำบากมาก ตอนนั้นมีความรู้สึกว่ายากจะหยุดหายใจไปเลย จะได้หมดทุกข์เสียที ในช่วงนั้นรู้สึกว่าการตายนั้นง่ายกว่าการมีชีวิตอยู่ แต่ใจหนึ่งก็นึกถึงพยาบาลผู้หนึ่งว่า หากเธอมาพบเราเพียงเขาวางเปล่าจะรู้สึกเสียใจแค่ไหน จะโทษว่าตัวเองบกพร่องหรือไม่ ก็เลยคิดว่าขอให้ได้ว่าลาพยาบาลคนนั้นเสียก่อน จะบอกเธอว่าหากผมตายไปก็ไม่ใช้ความผิดของคุณ คุณทำดีที่สุดแล้ว คิดได้เช่นนี้ก็พยายามอดทนหายใจต่อไป ครั้นถึงเช้าอาการดีขึ้น พยาบาลคนนั้นมา เขาก็ลืมนำยาเธอ พกกลางคืนอาการของเขาก็ทรุดลงอีก ก็พยายามอยู่จนถึงเช้าเพื่อลาพยาบาล แล้วก็ลืมหุบกี้เป็นอย่างนี้อยู่อาทิตย์หนึ่ง จนอาการดีขึ้นและหายเป็นปกติ ชนิดที่เกือบเรียกได้ว่าปาฏิหาริย์

ผู้ป่วยคนนี้พ้นจากความตายมาได้ ใจนับว่ามีส่วนสำคัญมาก เริ่มจากใจของพยาบาลที่เปี่ยมด้วยเมตตา เมตตาอันนี้มีพลังที่แม้แต่คนไข้ซึ่งหมดสติไปแล้วก็สามารถรับรู้ได้ เรื่องนี้เป็นข้อคิดแก่หมอและพยาบาลว่าคนไข้ไคมานั้น เขาไคมาแต่กาย ส่วนจิตยังสามารถรับรู้ได้แม้จะวางๆ คำพูดและสภาวะจิตใจของหมอกับพยาบาลไม่ว่าทางบวกหรือลบ สามารถมีอิทธิพลต่อผู้ป่วยได้ ถ้าพูดหรือคิดในทางร้าย อาการของผู้ป่วยก็อาจจะทรุดลงได้ แม้จะให้ยาเต็มที่แล้วก็ตาม



นอกจากเมตตาจิตของพยาบาลผู้นั้นแล้ว เมตตาจิตของผู้ป่วยก็สำคัญไม่น้อย ตอนที่เขามีอาการหนัก เขาไม่ได้คิดถึงตัวเองเลย หากคิดถึงพยาบาลผู้นั้น ไม่อยากให้เธอเศร้าเพราะการจากไปของเขา จึงพยายามมีชีวิตต่อไปเพื่อจะได้รำล้าและปลอบใจพยาบาลผู้นั้น นี่คือการปรารถนาดีที่เรียกว่าเมตตาจิต ซึ่งมีพลังหนุนส่งให้เขา ยืนหยัดต่อสู้กับความทุกข์ในร่างกาย เมตตาหรือพลังจิตอย่างนี้ ไม่มียาอะไรจะสร้างขึ้นได้ มีแต่เมตตาจิตของผู้รอบข้างเท่านั้น ที่จะช่วยบันดาลให้เกิดขึ้นได้

ใจนั้นจะดีขึ้นหรือเลวลงขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยกับคนรอบข้างมิใช่น้อย ไม่ใช่แค่หมอและพยาบาลเท่านั้น หากยังรวมถึงญาติพี่น้องและเพื่อนๆ ที่มาเยี่ยมด้วย ความสัมพันธ์นี้จัดว่าเป็นมิติทางสังคมและถือเป็นองค์ประกอบอีกประการหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพของผู้ป่วย



ถ้าคนรอบข้างมาทักทายด้วยความแหม่มชื่นเบิกบาน ผู้ป่วยก็มีกำลังใจ แต่ถ้าวบตัวเต็มไปด้วยคนที่ซึ่งเครียด หน้าบอบุญไม่รับ หรือพอนึกถึงบ้านที่เต็มไปด้วยความระหองระแหง สามีนอกใจ ลูกติดยา ใจผู้ป่วยก็พลอยหดหู่ ภายย่อมนพินตัวลำบากขึ้น

อย่างไรก็ตามใจของคนเราไม่ได้ขึ้นอยู่กับคนรอบข้างอย่างเดียว หากยังอยู่ที่เจ้าตัวเองด้วย ถ้าหากรู้จักฝึกจิตฝึกใจ เช่น หมั่นทำสมาธิ หรือมีปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของสังขาร รู้จักปล่อยวาง ไม่เก็บอะไรมาเป็นอารมณ์ หรือดีกว่านั้นคือ รู้ว่ากายเท่านั้นที่ป่วย แต่ใจไม่ได้ป่วย ถ้ารู้และทำได้แบบนี้ ใจก็เป็นสุขและสามารถหลุด ภายให้ดีขึ้นตามมาด้วย

กาย ใจ (จิตบวกปัญญา) และสังขม จึงเป็นมิติแห่งสุขภาพที่ไม่อาจมองข้ามไปได้ ทั้งหมดนี้เรียกว่าองค์รวมแห่งสุขภาพ บุคลากรทางการแพทย์ควรทำความเข้าใจกับมิติทั้งสามให้ชัดเจน โดยตระหนักว่าความรับผิดชอบของตนมิได้จำกัดแค่เรื่องกายเท่านั้น หากยังมีขอบเขตครอบคลุมอีกสองมิติด้วย ถ้าทำได้เช่นนี้ไม่ใช่แค่ผู้ป่วยเท่านั้นที่จะมีสุขภาพดีขึ้น แม้แต่สุขภาพของหมอและพยาบาลก็จะดีขึ้นด้วย และสามารถทำงานอย่างเป็นสุขมากขึ้น





การให้อภัยเป็นสิ่งสำคัญ
และคนหนึ่งที่ควรได้รับการให้อภัยก็คือตัวเอง
แต่จะทำเช่นนั้นได้เราต้องกล้าที่จะขอโทษ
ในสิ่งที่ทำผิดพลาดไป
บางที่เราอาจพบว่าผู้ที่จากไปนั้น
รักเราเกินกว่าที่จะถือสาเกี่ยวกับเรื่องเหล่านั้นได้





อย่างไรจะชื่อว่า ป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย?

ในข้อนี้อริยสาวกผู้ได้เรียนสดับแล้ว...

ไม่อยู่ด้วยความรู้สึกุมเร้าว่า รูปเป็นของเรา
เมื่อรูปนั้นแปรปรวนไป กลายเป็นอย่างอื่น
เขาก็ไม่เกิดความโศกเศร้า ความคร่ำครวญ
ความทุกข์โทมนัส และความคับแค้นผิดหวัง
อย่างนี้แลได้ชื่อว่า ป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย

ภาสิตพระสารีบุตร

ทุกข์หาร ๓



อีกไม่ถึงครึ่งชั่วโมงก็จะได้เวลาเลิกงาน คุณรู้สึก
ครี้มอกครี้มใจเพราะวางแผนจะไปดูเรื่องโปรดค่านี แต่ลู่ๆ ก็รับ
มอบหมายให้ทำงานชิ้นหนึ่ง หัวหมังกำชับว่าต้องทำให้เสร็จในวันนี้
คุณหัวเสียขึ้นมาทันทีเพราะรู้ดีว่างานชิ้นนี้อยู่ในความรับผิดชอบของ
คนอื่น แต่เขาลางานกลับบ้านไปก่อน จึงต้องกลายเป็นภาระของคุณ

คุณรู้สึกไม่พอใจเพื่อนคนนั้นอย่างแรง ตอนเที่ยงก็ทีหนึ่งแล้ว
กินน้ำแต่ลืมเก็บแก้ว เลยต้องเป็นหน้าที่ของคุณ เท่านั้นไม่พอ ยังชิง
งานชิ้นใหญ่มาให้คุณทำอีก ส่วนหัวหมังก็นั่งช้อยๆ ควรวางแผนงาน





ให้ตีป้ายนี้ทั้งป้าย เจ้าคนนั้นว่างตลอดก็น่าจะมอบงานชิ้นนี้ให้เขา
ทำกลับหนึ่งเฉย ครั้นเขากลับบ้านไปแล้วถึงค่อยขยับ สุดท้ายก็มาลง
ที่คุณ

คุณรู้สึกว่าจะไม่ยุติธรรมเลย ฉันทำงานเหนื่อยมาทั้งวัน แต่ยัง
ต้องมารับผิดชอบงานของคนอื่นอีก ปีที่แล้วฉันได้โบนัสน้อยกว่าเจ้า
คนนั้น แต่ทำไมฉันต้องมาทำมากกว่าเขา นี่ไม่ใช่ครั้งแรกเสียด้วย
ที่ฉันต้องมาเจอแบบนี้ ถ้าเจอแบบนี้อีกฉันเห็นจะทนไม่ไหวแล้ว

ยิ่งคิดก็ยิ่งโมโห ผลก็คือทำงานชิ้นนั้นใจก็ยิ่งทุกข์ พาลหงุดหงิด
กับงานจนผิดไปหมด แถมยังทำผิดทำพลาดอยู่เป็นระยะ แทนที่จะ
เสร็จในเวลาไม่นานก็ลากยาวไปเป็นชั่วโมง งานธรรมดาๆ จึงกลายเป็นงานยากไป

อันที่จริงคุณสามารถทำงานอย่างมีความสุขได้ หากใจไม่
ปฏิเสธหรือต่อต้านขัดขืนงานชิ้นนี้ตั้งแต่แรก ยิ่งต่อต้านขัดขืนมัน
มากเท่าไรใจก็ยิ่งเป็นทุกข์มากเท่านั้น คนเรามีเหตุผลหลายอย่างที่
ต่อต้านขัดขืนมัน เช่น ไม่ยุติธรรมเลยที่คุณต้องทำงานชิ้นนี้ เป็น
งานที่ไม่เหมาะสมหรือคู่ควรกับคุณ หรือตั้งแง่ว่ามันเป็นงานยากเย็น
แสนเข็ญตั้งแต่แรก



เพียงคิดว่า “ไม่ไหวจ้” เท่านั้น งานเบา ก็กลายเป็นงานหนัก ไปทันที ความหนักที่เพิ่มขึ้นนั้นไม่ได้มาจากไหน แต่มาจากใจที่มีท่าทีเป็นลบต่อสิ่งนั้นนั่นเอง

ไม่ใช่แต่งานการเท่านั้น ประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิต จะกลายเป็นเรื่องหนักอกหนักใจขึ้นมาทันทีที่เราต่อต้านหรือปฏิเสธ มันตั้งแต่แรก ในยามที่ล้มป่วย ลำพังความป่วยกายก็ทำให้ทุกข์อยู่แล้ว แต่คนส่วนใหญ่ยิ่งเพิ่มความทุกข์เข้าไปอีกด้วยการมีที่ท่าต่อต้านหรือปฏิเสธความเจ็บป่วยนั้น แม้หัวสมองจะยอมรับว่าตัวเองป่วย แต่ใจก็เอาแต่ตีโพยตีพายว่า “ทำไมต้องเป็นฉัน” หรือ “ทำไมต้องมาเป็นตอนนี้” ความเป็นห่วงงานการหรือครอบครัว ยิ่งทำให้ใจต่อต้านหลักไสความเจ็บป่วยไม่เลิก

ในเมื่อความเจ็บป่วยเกิดขึ้นกับเราแล้ว แทนที่จะปฏิเสธต่อต้าน มันจะไม่ดีกว่าหรือหากเราจะยอมรับ หรือดีกว่านั้นคือยอมรับ มัน เพราะถึงอย่างไรมันก็จะยังไม่หายไปในวันนี้นั้นวันพรุ่ง ถึงแม้จะรักษาตัวดีเพียงใดก็ตาม ดังนั้นเราจึงควรเรียนรู้ที่จะอยู่กับมันอย่าง เป็นมิตร ยิ่งถ้าเป็นมะเร็งด้วยแล้ว นั้นหมายความว่า ก้อนมะเร็งจะต้องอยู่กับเราเป็นปีๆ (หากไม่อยู่ไปจนตลอดชีวิต) เกลียดโกรธมันมากเท่าไร เราเองนั้นแหละที่จะเป็นทุกข์ ขณะเดียวกันก็ทำให้มัน



ลูกถามขยายตัวด้วย

การเรี่ยรู้ที่จะอยู่กับสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจนั้น เป็นศิลปะแห่งการอยู่อย่างมีความสุข ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นงานการที่มาผิดเวลา เวลาที่ไม่ถนัด ความล้มเหลว ความเจ็บป่วย การตงงาน หรือความพลัดพรากสูญเสีย ฯลฯ การยอมรับหรือยืมรับมันไม่ได้แปลว่ายอมจำนน แต่เป็นการยอมรับความจริง และเป็นวิธีลดทอนความทุกข์ในยามประสบกับสิ่งเหล่านั้น ใช่หรือไม่ว่าหากใจต่อต้านปฏิเสธมัน ความทุกข์ก็จะเพิ่มราวกับคูณ ๒ หรือคูณ ๓ แต่ถ้าใจยอมรับหรือยืมรับมันความทุกข์ก็จะลดลงราวกับหาร ๒ หรือหาร ๓

ปัญหาเมื่อเกิดขึ้นก็ต้องแก้ไข ไม่ควรยอมจำนน แต่ในเมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว ป่วยการที่จะตีโพยตีพาย ก่นด่าชะตากรรม ฝืนบ่นว่า “ทำไมต้องเป็นฉัน” หรือถอดใจยอมแพ้ว่า “ไม่ไหวแล้วๆ” เพราะไม่ว่าจะบ่นแค่ไหนก็ไม่ได้ทำให้ร้ายกลายเป็นดีได้ จะไม่ดีกว่าหรือหากเราจะทำใจให้สงบแล้วมองไปข้างหน้าว่าจะแก้ปัญหาเหล่านี้ได้อย่างไร ดี ใจที่สงบจะช่วยให้เราเห็นทางออกที่ดีที่สุดจนได้





เมื่อเรามีกายอาตุร
กระวนกระวายอยู่ด้วยทุกขเวทนา
จิตของเราจะไม่อาตุร
กระวนกระวายไปตามกาย
กายนี้มันจักแตก
วิญญานนี้มันจักดับ
เป็นของไม่เที่ยง
ไม่ใช่ของเรา ช่างมัน

อาตุรกายภาวนา

รักษากาย ฟื้นฟูใจ



วันหนึ่งป่าชนน่องโยซึ่งเป็นหลานชายวัย ๗ ขวบ ช้อน
ท้ายรถจักรยานยนต์เข้าไปในเมือง แต่ระหว่างทางเกิดอุบัติเหตุ
มีรถพุ่งเข้ามาชน ปรากฏว่าป่าแขนหัก ส่วนน่องโยขาและไปข้างหนึ่ง
ทั้งสองถูกนำตัวส่งโรงพยาบาลนครปฐมอย่างเร่งด่วน เมื่อมาถึงห้อง
ผ่าตัด หมอสังเกตเห็นว่าน่องโยเจ็บสนิท ขณะที่ป่าร้องโอดโอยอยู่ใกล้ๆ
หลังจากผ่าตัดเสร็จ หมอจึงถามน่องโยว่าทำไมไม่ร้องเลย น่องโย
ตอบสั้นๆ ว่า “ผมกลัวป่าเสียใจครับ”





นงค์ป่วยเป็นโรคฟุ้งฟวง ไตวายเพราะแพ้ภูมิคุ้มกันของตัวเองตั้งแต่อายุ ๑๒ ขวบ เธอมีประสบการณ์ไม่ดีกับการรักษา คือถูกเจาะไขสันหลังแล้วรู้สึกเจ็บมาก จึงเกลียดหมอและกลัวเข็มฉีดยาเป็นที่สุด ทุกครั้งที่ไปโรงพยาบาลเธอจะด่าหมอ แล้วร้องกรี๊ดจนชักหลายครั้งก็เกร็งจนหมดสติไป แต่ต่อมาเธอได้รู้จักหมอที่เข้าใจปัญหาของเธอ หมอให้เธอเล่าถึงความรู้สึกของเธอ เช่น โกรธใครบ้าง เครียดเรื่องอะไร บางทีหมอก็แนะนำให้เธอเขียนเล่าฝันร้ายของเธอให้หมออ่าน ไม่นานความเครียดของเธอก็ลดลง

เมื่อเธอโตขึ้นหมอก็แนะนำให้เธอเดินจงกรมอย่างมีสติ แล้วชวนเธอไปเข้าคอร์สกรรมฐาน หลังจากนั้นเธอก็ไม่กลัวเข็มฉีดยาอีกเลย เวลาฟอกไตเธอจะนั่งมาก จ้องมองเข็ม กำหนดลมหายใจแล้วก็หลับไป วันที่เธอผ่าตัดเปลี่ยนไต เธอแพ้ยากแก้ปวดจนอาเจียน แผลระบม หมอไม่รู้จักแก้ปัญหายังไง แต่เธอบอกว่าขอพาราเซตามอลเม็ดเดียว พอกินเสร็จเธอก็กำหนดลมหายใจเข้าออกจนหลับไป ไม่ส่งเสียงร้องเจ็บเลยแม้แต่บ่อยจนหมอแปลกใจมาก

น้องโยกับนงค์เป็นตัวอย่างของคนไข้ที่ถูกต้องความทุกข์ทางกาย บีบคั้นอย่างรุนแรง แต่ก็สามารถเผชิญกับทุกขเวทนาดังกล่าวได้อย่างหนึ่งสงบเป็นที่น่าอัศจรรย์ ทั้งสองไม่ได้สงบด้วยยา แต่สงบ



เพราะใจเป็นสำคัญ คนหนึ่งไม่ปรินิพพานเพราะเป็นห่วงป้า ไม่ยอมให้ป้าทุกข์มากกว่านี้ อีกคนหนึ่งนั่งได้เพราะอาศัยสติและสมาธิ แม้ว่าการวางใจของทั้งสองคนจะต่างกัน แต่ก็แสดงให้เห็นว่าจิตใจนั้นมีพลังมหาศาล สามารถช่วยให้คนเราทนสิ่งที่ทนได้ยากและทำสิ่งที่ทำได้ยาก

ในการเยียวยารักษาพยาบาล ใจมักจะถูกมองข้ามไปอย่างน่าเสียดาย สิ่งที่ได้รับคามสำคัญมากกว่าคือยา อุปกรณ์การแพทย์ หมอ พยาบาล รวมถึงระเบียบข้อบังคับของสถานพยาบาล แม้ว่าจะในระยะหลังให้ความสำคัญกับบทบาทของคนไข้มากขึ้น แต่ก็มักเน้นบทบาทในส่วนที่เป็นพฤติกรรมทางกายภาพ เช่น การกิน การออกกำลังกาย ในขณะจิตใจของคนไข้ไม่ได้รับการเยียวยา ฟุ้งฟู หรือกระตุ้นเพื่อหนุนเสริมร่างกายให้กลับมาเป็นปกติ หรืออย่างน้อยก็ให้สามารถอยู่กับความทุกข์ทางกายได้ กล่าวอีกนัยหนึ่ง ทำให้ทุกขเวทนาไม่ลุกลามไปเป็นความทุกข์ทรมาน

กายกับใจนั้นสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก บุคลากรทางสาธารณสุขจึงไม่ควรละเลยมิติด้านจิตใจ แม้ว่าจะงานที่ทำนั้นจะวัดความสำเร็จกันที่สุขภาพกายก็ตาม นั่นหมายความว่าเมื่อเขามาหาเราเพราะความเจ็บป่วย ในการวินิจฉัยก็ควรมองให้ครอบคลุมถึง



สภาพทางจิตใจของเขาด้วยว่ามีส่วนทำให้ร่างกายของเขาเจ็บป่วย ด้วยหรือไม่ หรือว่าแท้จริงแล้วกายไม่ได้มีอะไรผิดปกติเลย แต่เป็น ความเจ็บป่วยด้วยสาเหตุทางใจล้วนๆ (แม้จะแสดงออกมาที่กาย ก็ตาม)

ในทำนองเดียวกันเมื่อจะเยียวยารักษาเขา นอกจากการฟื้นฟู ร่างกายด้วยยาหรือเทคโนโลยีทางการแพทย์แล้ว ควรส่งเสริมให้เขา วางใจอย่างถูกต้อง หรือเสริมสร้างพลังใจให้มาช่วยกายในการต่อสู้ กับความเจ็บป่วย หรืออยู่กับความเจ็บป่วยได้อย่างไม่ทุกข์ทรมาน

แต่เท่านี้ยังไม่น่าจะพอ เพราะเป็นการทำงานแบบตั้งรับ ในสถานพยาบาล ในการออกไปทำงานกับชุมชน นอกจากการ ส่งเสริมสุขภาพกายแล้ว บุคลากรทางสาธารณสุขควรร่วมกับชุมชน ในการส่งเสริมสุขภาพใจของชาวบ้าน ตรงจุดนี้เองที่ความสัมพันธ์ ภายในชุมชน ตลอดจนวัฒนธรรมและประเพณีมีบทบาทสำคัญ เพราะความสัมพันธ์ที่ราบรื่นกลมเกลียวย่อมช่วยให้ชุมชนมีสุขภาพ จิตดี มีความเข้มแข็งเบิกบาน ความสัมพันธ์ดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ ส่วนหนึ่งก็ต้องอาศัยวัฒนธรรมและประเพณีที่มีอยู่แล้วในชุมชน ทั้งส่วนที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม



“

ในการวินิจฉัยก็ควรมองให้ครอบคลุม
ถึงสภาพทางจิตใจของเขาด้วย
ว่ามีส่วนทำให้ร่างกายของเขาเจ็บป่วยด้วยหรือไม่
หรือว่าแท้จริงแล้วกายไม่ได้มีอะไรผิดปกติเลย
แต่เป็นความเจ็บป่วยด้วยสาเหตุทางใจล้วนๆ
(แม้จะแสดงออกมาที่กายก็ตาม)

”

การส่งเสริมสุขภาพใจไม่จำเป็นต้องแยกออกจากการส่งเสริมสุขภาพกายของชุมชน ถึงแม้จะรณรงค์ป้องกันไข้เลือดออก ไข้ฉี่หนู หรือโรคเอดส์ หากทำโดยเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชนและอาศัยกระบวนการกลุ่ม โดยอาจอิงวัฒนธรรมประเพณีของท้องถิ่นไปด้วย ก็จะสามารถส่งเสริมสุขภาพจิตของชุมชนไปได้พร้อมๆ กัน วิธีการดังกล่าวแม้ใช้เวลามากกว่าการส่งคนมาบรรยายให้ชาวบ้านฟังที่ศาลากลางบ้านแบบมีวนเดี่ยวจบ แต่ผลที่ได้จะยั่งยืนกว่า และให้ผลไม่เฉพาะสุขภาพกายเท่านั้นแต่ยังรวมถึงสุขภาพใจของชุมชนด้วย เพราะทำให้ชุมชนมีความสัมพันธ์ที่เหนียวแน่นและกลมเกลียวกันมากขึ้น




ที่กล่าวมาข้างต้นเป็นเรื่องมิติทางจิตใจของชาวบ้านหรือผู้ป่วย แต่ก็อย่าลืมว่ามิติทางจิตใจของบุคลากรสาธารณสุขก็สำคัญ ในการทำงานไม่ว่าที่สถานพยาบาลหรือในชุมชน เราต้องเรียนรู้ที่จะฟื้นฟูหรือหล่อเลี้ยงจิตใจของตนให้มีพลัง และนำพลังนั้นมาหนุนเสริมการทำงานให้เป็นไปได้อย่างยั่งยืน ใจที่รักษาไว้ดีสามารถช่วยให้เราเอาชนะทุกขเวทนาได้ฉับไฉ จิตที่วางไว้อย่างถูกต้องย่อมช่วยให้เราเอาชนะความเครียดและเหนื่อยล้าได้ฉับนั้น จะว่าไปแล้วบ่อยครั้งความทุกข์ของบุคลากรสาธารณสุขมิใช่ความทุกข์กาย แต่เป็นความทุกข์ใจ เช่น ท้อแท้ มองไม่เห็นความสำเร็จ เหนื่อยหน่ายผู้บังคับบัญชา น้อยใจที่ถูกตำหนิอยู่เสมอ ไม่มีใครมองเห็นความดี ฯลฯ ความทุกข์ใจดังกล่าวอาจบั่นทอนตัวเองยิ่งกว่าความเหนื่อยล้าจากการทำงานด้วยซ้ำ

การนึกถึงคนอื่นมากกว่าตัวเองอย่างน้อยโยอาจช่วยให้เราอดทนได้มากขึ้น การรักษาใจด้วยสติหรือมีสมาธิตั้งมั่นอย่างนงคสามารถช่วยให้เราสงบเย็นได้แม้อุปสรรคจะรุมเร้า กรณีทั้งสองยังชี้ให้เห็นด้วยว่า คนไข้สามารถเป็นครูสอนใจให้แก่เราได้เป็นอย่างดี การรักษาพยาบาลจึงเป็นกระบวนการที่ทั้งสองฝ่ายสามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ ไม่ใช่คนไข้เท่านั้นที่เป็นฝ่ายได้รับความช่วยเหลือจากเรา



เราสามารถได้กำลังใจและบทเรียนสอนใจอันล้ำค่าจากคนไข้มากกว่าเราเปิดใจที่จะเรียนรู้อยู่เสมอ จะทำเช่นนั้นได้เราต้องมีความใส่ใจในตัวเขา ฟังเขาอย่างตั้งใจ รับรู้มิใช่แค่ความคิดแต่รวมถึงอารมณ์ความรู้สึกของเขา ไม่ปฏิบัติกับเขาดังกลไกหรือทำตามความเคยชินโดยอัตโนมัติ การเปิดใจรับฟังเขาอย่างมีสติจะช่วยให้เราเห็นเขาในฐานะมนุษย์มากขึ้น คือมนุษย์ที่มีชีวิตจิตใจ มีความรู้สึก มีครอบครัวคนรักที่เขาผูกพัน มีความใฝ่ฝัน มีทั้งสุขและทุกข์ ทั้งหมดนี้ในที่สุดจะช่วยหล่อเลี้ยงและรักษาความเป็นมนุษย์ของเราเอาไว้ไม่ให้กลายเป็นเครื่องจักรที่ไร้อารมณ์ และหากเราหันมาฟื้นฟูใจของตนเองให้มีพลัง ดูแลรักษาจิตไม่ให้พลัดหลงไปกับอารมณ์ที่มารุมเร้า รู้จักปล่อยวางอดีตและอนาคต ไม่เพียงเราจะมีพลังในการทำงานมากขึ้นเท่านั้น หากความเป็นมนุษย์ของเราก็จะรุ่มรวยลุ่มลึกมากขึ้น สามารถเข้าถึงต้นธารแห่งความสุขภายในและนำมาหล่อเลี้ยงชีวิตได้อย่างต่อเนื่อง

การเยียวยารักษากายที่ครอบคลุมไปถึงการฟื้นฟูใจของผู้คน ใช่ว่าจะบั่นทอนกำลังของเรากี่หาไม่ หากวางใจอย่างถูกต้องก็สามารถส่งผลย้อนกลับมาหล่อเลี้ยงจิตวิญญาณของเรา และพัฒนาความเป็นมนุษย์ของเราให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปพร้อมกัน 



การยอมรับหรือยึดมั่น
ไม่ได้แปลว่ายอมจำนน
แต่เป็นการยอมรับความจริง
และเป็นวิธีลดทอนความทุกข์
ในยามประสบกับสิ่งเหล่านั้น
ใช่หรือไม่ว่า หากใจต่อต้านปฏิเสธมัน
ความทุกข์ก็จะเพิ่มราวกับคูณ ๒ หรือคูณ ๓
แต่ถ้าใจยอมรับหรือยึดมั่น
ความทุกข์ก็จะลดลง
ราวกับหาร ๒ หรือหาร ๓





ธีรชนผู้มีปัญญาเฉลียวฉลาด
พึงกำจัดความเศร้าโศก
ที่เกิดขึ้นเสียโดยฉับพลัน
เหมือนเอาน้ำดับไฟ
ที่กำลังไหม้ลูกกลม
และเหมือนลมพัดปุยพู่

พุทธทวณะ

เยียวยาใจ



ประภาเป็นหลานรักของยาย ตั้งแต่เล็กก็มีคุณยายนี่แหละ ที่คอยเลี้ยงดูเอาใจใส่ คุณยายไปไหนก็พาหลานรักไปด้วย วันที่ประภาได้รับปริญญาพยาบาล ยายมีความสุขมากเพราะความฝันของยายได้เป็นจริงแล้ว วันหนึ่งยายก็ป่วยหนัก แต่ประภาแทบไม่มีเวลาไปเยี่ยมยายเลย วันที่ยายสิ้นลม ประภายัง่วนอยู่กับงาน เธอเสียใจมาก แม้ผ่านไปสิบปีแล้วแต่นึกถึงเหตุการณ์วันนั้นเมื่อใด ก็ยังรู้สึกเจ็บปวดที่ไม่ได้ดูแลยายแม้ในวาระสุดท้ายของชีวิต

วณิตั้งครรภ์มาได้ ๕ เดือนแล้ว หมอจึงแนะนำให้เธอเปลางาน วันหนึ่งเธอพบว่ามึนเลือดไหลซึมมาทางช่องคลอด หมอขอให้เธอนอนรักษาตัวที่โรงพยาบาล แต่เธอเป็นห่วงงานมาก ตอนค่ำจึงหนีไปทำงานเข้ามิดก็กลับเข้าโรงพยาบาลก่อนหมอจะมาถึง เธอทำเช่นนี้อยู่ ๒ วัน วันถัดมาเธอรู้สึกปวดท้องอย่างแรง ขณะที่กำลังนั่ง





ถ่ายก่อนเนื้อชุ่มเลือดตกลงไปในส้วม นั่นคือครั้งแรกและครั้งสุดท้าย
ที่ได้เห็นลูกน้อยของเธอ ผ่านมากกว่า ๓๐ ปีแล้ว เธอยังจดจำภาพนั้น
ได้และให้อภัยตัวเองไม่ได้ที่ทำให้ลูกต้องตาย

วิทย์กับแก้วเป็นเพื่อนสนิทตั้งแต่ปี ๒ เมื่อจบการศึกษาต่างก็
แยกย้ายกันไปทำงาน แต่ก็ติดต่อกันสม่ำเสมอ ปีใหม่และวันเกิดก็
จะส่งของขวัญให้กันทุกปี มีช่วงหนึ่งที่วิทย์งานยุ่งมาก เป็นช่วงเดียวกับ
ที่แก้วโทรศัพท์มาคุยถี่มากเพราะมีปัญหาครอบครัว คุยแต่ละ
ครั้งนาน ๒-๓ ชั่วโมง วิทย์พยายามให้คำแนะนำแต่ดูเหมือนจะไม่
เป็นผล จนกระทั่งคืนวันหนึ่งเขาทนรำคาญไม่ไหว จึงพูดตัดบทไป
ด้วยน้ำเสียงที่ห้วนมาก วันต่อมาแก้วก็ไม่โทรมาอีกเลย ๒ วันถัดมา
เขาก็ได้ข่าวร้าย แก้วประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ตายคาที่ เหตุการณ์
ผ่านไปสิบกว่าปีแล้ว ความเศร้าเสียใจได้จางคลายไป แต่ความรู้สึก
ผิดที่ได้ทำร้ายจิตใจเพื่อนก่อนตายยังกัดกินใจเขาอยู่

แม้กาลเวลาจะช่วยเยียวยาจิตใจ แต่สำหรับผู้คนเป็นอันมาก
บาดแผลในใจยังมีอยู่ ทุกครั้งที่นึกถึงบางเหตุการณ์ที่เกี่ยวกับคนรัก
หรือคนใกล้ชิดก็อดเจ็บปวดไม่ได้ เพราะความรู้สึกผิดคอยทิ่มแทง
จิตใจอยู่เสมอจึงไม่อยากจะนึกถึง หากไม่ก็พยายามกดข่มให้มันจม
หายไป แต่มันก็คอยผุดโผล่มาเป็นระยะๆ ทั้งเจ็บปวด หม่นหมอง



และหนักอึ้งราวกับจะตามติดตัวไปจนตาย

ในส่วนลึกของจิตใจ เราทุกคนอยากขอโทษผู้จากไป ที่ครั้งหนึ่งเราเคยกระทำสิ่งที่ไม่สมควร จะวิเศษเพียงใดหากเราย้อนเวลากลับไปได้เพื่อขอโทษเขาขณะที่เขายังมีลมหายใจอยู่ แต่เราก็คงรู้นั่นเป็นแค่ความฝัน กระนั้นก็ตามมีสิ่งหนึ่งที่เรากำทำได้ นั่นคือ “เจริญ” เขามารับฟังความในใจของเรา

ลองหม่อมใจให้สงบและจินตนาการว่าเขาได้มานั่งอยู่ข้างหน้าเรา นึกถึงวันที่เรามีประสบการณ์ดีๆ ร่วมกันกับเขา ความซาบซึ้งประทับใจที่มีต่อเขา จากนั้นให้นึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เราเจ็บปวดเพราะทำสิ่งที่ไม่สมควรต่อเขา ยอมรับความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในใจ โดยไม่พยายามกดข่มหรือผลักไส แล้วถามตัวเองว่าอยากบอกอะไรแก่เขา ขณะที่เขามานั่งอยู่ต่อหน้า ขอให้พูดความในใจแก่เขาทุกอย่างเท่าที่เรอยากพูด บอกรักเขา ขอโทษเขา หรือสารภาพผิดกับเขา อย่าได้รั้งรออีกต่อไป

เมื่อพูดจนแล้วใจแล้ว ก็ให้จินตนาการต่อไปว่าได้โอบกอดเขา เห็นรอยยิ้มบนใบหน้าของเขา ให้ภาพสุดท้ายที่ปรากฏแก่ใจของเรา เป็นภาพที่เราอยากเห็น ก่อนที่เขาจะค่อยๆ จากไป



วันนี้ ประภา วณี และวิทย์ รู้สึกโปร่งโล่งกว่าแต่ก่อน ทั้งสามสามารถเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ในอดีตด้วยความรู้สึกสบายใจมากขึ้น ไม่เจ็บปวดหรือรู้สึกผิดเหมือนเก่า เพราะเธอและเขาได้พูดทุกอย่างที่เก็บไว้ในใจนับสิบปี ให้ย่า ลูกน้อย และเพื่อนรัก ได้รับทราบจนไม่มีอะไรติดค้างอีกแล้ว สิ่งที่ทั้งสามทำควบคู่ไปด้วยก็คือ เขียนความในใจนั้นเป็นจดหมายถึงผู้จากไป แล้วบอกเล่าเรื่องราวและความในใจดังกล่าวให้เพื่อนๆ รับรู้ด้วยบรรยากาศแห่งความเป็นมิตรและไว้วางใจ ทำให้ทั้งสามกล้าพูดถึงเรื่องที่ฝังลึกในใจอย่างไม่ปิดบังจนระอ่ำให้ สิ่งที่ได้รับกลับมาก็คือกำลังใจและการโอบกอดด้วยความเข้าใจจากเพื่อนๆ

การให้อภัยเป็นสิ่งสำคัญ และคนหนึ่งที่ควรได้รับการให้อภัยก็คือตัวเอง แต่จะทำเช่นนั้นได้เราต้องกล้าที่จะขอโทษในสิ่งที่ทำผิดพลาดไป บางทีเราอาจพบว่าผู้ที่จากไปนั้นรักเราเกินกว่าที่จะถือสากับเรื่องเหล่านั้นได้

เขาอาจให้อภัยเราไปนานแล้วก็ได้ เราเองต่างหากที่ยังลงโทษตัวเองอยู่





ผู้ถอนลูกศรนี้ได้แล้ว
ก็จะมีอิสระ ได้ความสงบใจ
ผ่านพ้นความเศร้าโศกทั้งปวง
ไม่มีความเศร้าโศก
มีแต่เยือกเย็นใจ

พุทธทวณะ

รักษาใจให้ปลอดภัย*



หญิงสาวคนหนึ่งมีอาการใจสั่น ปวดหัว ปวดเกร็งท้อง และเป็นหวัดอยู่เป็นประจำ แต่ไม่ว่าหมอจะตรวจกี่ครั้ง ก็ไม่พบความผิดปกติในร่างกายของเธอ เธอเองก็รู้ว่าสาเหตุที่แท้จริงไม่ได้อยู่ที่ความเจ็บปวดทางกายแต่อยู่ที่ความเจ็บปวดกราดกรั้ยวในจิตใจต่างหาก

ก่อนหน้านั้น ๕ ปี เธอถูกเพื่อนชายข่มขืนขณะติดรถเขากลับบ้าน นับแต่นั้นชีวิตของเธอก็เหมือนจมอยู่ในความมืดมน เธอเล่าว่า “ฉันตื่นขึ้นมาทุกเช้าพร้อมกับความโกรธ” แม้ผู้ชายคนนั้นจะถูกตัดสินจำคุกไปแล้วก็ตาม แต่เธอก็ยังไม่หายเคียดแค้น บ่อยครั้งเธอรบระบายความโกรธใส่เพื่อนๆ ที่อยู่รอบตัว เธอหารู้ไม่ว่าในที่สุดความโกรธแค้นนั้นได้ย้อนกลับมาทำร้ายตัวเธอ

* ปรับปรุงบางส่วนเพื่อให้เหมาะสมกับการพิมพ์รวมเล่มครั้งนี้



LEM BE



หลังจากที่ฝังใจอยู่กับอดีตอันเจ็บปวด และหมกมุ่นอยู่กับการวางแผนแก้แค้นอยู่หลายปี ในที่สุดเธอก็ตัดสินใจเริ่มต้นชีวิตใหม่ ด้วยการให้อภัยเขา นับแต่นั้นมาชีวิตเธอก็เปลี่ยนไป “ฉันยิ้มแย้มแจ่มใสและมีสุขภาพดีขึ้น”

ความขุ่นข้อง โกรธเคือง และเคียดแค้น ไม่ใช่เป็นแค่อารมณ์ที่มาแล้วก็ผ่านไปดังสายลม บ่อยครั้งมันถูกเก็บสะสมและหมักหมมจนไม่เพียงทำให้ร้าวรานใจเท่านั้น หากยังบั่นทอนร่างกายจนเจ็บป่วยเรื้อรังดังหญิงสาวผู้นี้

อารมณ์ที่หมักหมมเรื้อรังนั้น มีพิษต่อจิตใจและร่างกายอย่างที่เราอาจคาดไม่ถึง เราจำเป็นต้องรู้จักจัดการกับอารมณ์เหล่านี้ไม่ให้หมักหมมเรื้อรัง สำหรับอารมณ์ขุ่นข้อง โกรธเคือง และน้อยเนื้อต่ำใจ คงไม่มีวิธีการใดดีไปกว่าการให้อภัย ดังที่หญิงสาวผู้นี้ได้ค้นพบด้วยตัวเอง

อย่างไรก็ตามอารมณ์ที่มีพิษบั่นทอนจิตใจและร่างกายนั้นมิได้มีแค่ความขุ่นข้อง โกรธเคือง และน้อยเนื้อต่ำใจเท่านั้น หากยังมีอีกมากมาย เช่น ความท้อแท้ ผิดหวัง เศร้าโศก พยาบาท และที่เป็นกันแทบทุกคนก็คือ ความเครียดและวิตกกังวล



จากประกายไฟ กลายเป็นกองเพลิง

อารมณ์เหล่านี้ก็เช่นเดียวกับไฟ คือไม่ได้เกิดขึ้นเอง แต่เกิดจากการสัมผัสหรือเสียดสีอย่างน้อยสองอย่างคือ ดากระทบรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ฯลฯ แน่نونต้องเป็นรูป เสียง หรือกลิ่นที่ไม่น่ายินดีทำให้เกิดความทุกข์หรือความไม่พอใจขึ้นมา ความไม่พอใจนี้เปรียบดังประกายไฟซึ่งวาบขึ้นมาเมื่อมีการเสียดสีกัน ธรรมดาประกายไฟเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ย่อมดับวูบไปในทันที แต่ถ้ามีเชื้อไฟอยู่ใกล้ๆ มันก็ลุกเป็นเปลวไฟ แล้วอาจขยายเป็นกองไฟ หรือลามจนกลายเป็นมหาอัคคีไฟไปในที่สุด

คนเรานั้นไม่ว่าจะร่ำรวย มีอำนาจ และเทคโนโลยีอยู่ในมือมากมายเพียงใดก็ตาม ย่อมไม่อาจหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่น่ายินดีได้ เช่น อากาศร้อน รดตืด เพื่อนผิดนัด คำตำหนิ หรือยิ่งกว่านั้นก็คือ ความสัมพันธ์ที่ราวฉาน ความพลัดพรากสูญเสีย รวมทั้งความแก่ ความเจ็บ และความตาย ดังนั้นความทุกข์หรือความไม่พอใจจึงเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต และถ้าปล่อยให้มันดับไปเองเฉกเช่นประกายไฟก็ไม่มีปัญหาอะไร ปัญหาอยู่ที่เรากลับทำให้ความไม่พอใจนั้นยึดเยื้อเรื้อรังจนลุกลามขยายใหญ่โต กลายเป็นอารมณ์ที่พลุ่งพล่าน จนบางที่อื่นไว้ไม่อยู่ต้องระบายใส่คนอื่น หรือถ้าอันเอาไว้ได้มันก็วก



กลับมาทำร้ายร่างกายและจิตใจของตนเอง จนป่วยด้วยโรคสารพัด เราไปทำอะไรหรือถึงไปโหมกระพืออารมณ์ให้พลุ่งพล่านขึ้นมา? คำตอบก็คือเราไปเติมเชื้อให้มันโดยไม่รู้ตัว

ทุกครั้งที่มีเหตุการณ์อันไม่น่าพอใจเกิดขึ้น เรามักจะเก็บเอามาคิดซ้ำย้ำทวน หรือครุ่นคิดอยู่ไม่วาย ทั้งๆ ที่ยิ่งคิดก็ยิ่งทุกข์ แต่ก็อดไม่ได้ที่จะครุ่นคิดอยู่นั่นเอง การครุ่นคิดถึงมันอยู่บ่อยๆ เท่ากับเป็นการเติมเชื้อให้มันเติบโตใหญ่และลุกลามไปเรื่อยๆ จนอาจถึงจุดที่ควบคุมไม่อยู่ เรื่องเล็กกลายเป็นเรื่องใหญ่ก็เพราะเหตุนี้ เคยมีนักเรียนบางคนถึงกับฆ่าตัวตาย เพียงเพราะถูกเพื่อนล้อว่ามีสิ่วสิ่วเพียงไม่กี่เม็ดบนใบหน้าผลักให้นักเรียนวัยใสทำร้ายตัวเองได้อย่างไร หากไม่ใช่เพราะการเก็บเอาคำหยอกล้อของเพื่อนๆ มาครุ่นคิดทั้งวันทั้งคืน จนความอับอายและน้อยเนื้อต่ำใจกลายเป็นความหมดอาลัยในชีวิต

ทุกข์คลายได้ ถ้ารู้จักปล่อยวาง

เมื่อความทุกข์หรือความไม่พอใจเกิดขึ้น วิธีป้องกันมิให้มันลุกลามหรือหมักหมมจนกลายเป็นอารมณ์เรื้อรังที่เป็นพิษต่อชีวิต



ของเรา ก็คือการไม่เก็บเอาความคิดย่ำซ้ำทวน หรือวนกลับไปนึกถึงบ่อยๆ จนถอนไม่ได้ ยิ่งคิดก็ยิ่งถลำลึกในอารมณ์ และทำให้อารมณ์มีพลังดึงดูดจนหลุดออกมาได้ยากขึ้นเรื่อยๆ เหตุการณ์ที่ทำให้เราไม่พอใจนั้น ส่วนใหญ่เป็นเรื่องราวในอดีตที่ไม่อาจแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้ การครุ่นคิดถึงมันเพียงเพราะใจอยากคิดนั้นย่อมไม่มีประโยชน์อะไร กลับจะเป็นโทษด้วยซ้ำ เว้นเสียแต่ว่าต้องการทบทวนเพื่อสรุปหาบทเรียน หรือทำความเข้าใจกับมันให้ถ่องแท้ (แม้กระนั้นก็ต้องระวังไม่ให้ตกลงหลุมอารมณ์โดยไม่รู้ตัว)

พูดง่ายๆ คือต้องรู้จักปล่อยวาง เชื่อหรือไม่ว่าตัวการสำคัญที่ทำให้คนเราทุกข์อย่างยืงนั้น อยู่ที่ใจซึ่งปล่อยวางไม่เป็นต่างหาก หาได้อยู่ที่คนอื่นหรือเหตุการณ์ภายนอกไม่ แม้จะไม่มีอะไรมากระทบอย่างแรง แต่ถ้าใจรู้จักปล่อยวาง มันก็ทำอะไรเราไม่ได้ ในทางตรงข้ามแม้เหตุร้ายจะผ่านไปนานแล้ว แต่ถ้าใจยังยึดไว้อย่างเหนียวแน่น ก็เหมือนกับตกอยู่ท่ามกลางกองไฟ

หญิงผู้หนึ่งได้พบความจริงว่า ชายซึ่งครองคู่อยู่ด้วยกันมากกว่า ๑๐ ปีนั้นไม่ซื่อสัตย์ต่อเธอ เธอโมโหและเคียดแค้นมาก แม้จะแยกทางจากเขาหลายเดือนแล้ว แต่ทุกครั้งที่คิดถึงเรื่องนี้ก็รู้สึกอึดอัดขึ้นมาทันที เธอจึงหันเข้าหาสมภาวิภาวณา แต่ไม่วายกลับไปซุกเรื่อง



เก่ามาเผาจนจิตใจไม่หยุดหย่อน หาความสุขไม่ได้เลยแม้รอบตัว
จะสงบเย็นก็ตาม แต่แล้วก็มีเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้นกับเธอ

ตอนนั้นเธอกำลังเดินจงกรม เอามือทั้งสองข้างประสานกันที่
ท้องน้อย หลังจากเดินนานนับชั่วโมง เธอรู้สึกเมื่อย จึงปล่อยมือลง
ทันทีที่ปล่อยมือ ภายก็รู้สึกสบาย เธอได้คิดขึ้นมาโดยพลันว่า “แค่
ปล่อยเราก็คงไม่ทุกข์อีกต่อไป” และแล้วเธอรู้สึกผ่อนคลายและสบายใจ
อย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน เพราะช่วงขณะนั้นเองเธอได้ระลึกว่า ที่ยัง
ทุกข์ทรมานไม่เลิกเพราะใจยังติดยึดกับเรื่องร้ายในอดีต วินาทีนั้น
เธอได้ปล่อยมันออกไปจากจิตใจอย่างสิ้นเชิง แล้วน้ำตาก็รินไหล
ออกมาด้วยความปีติ

รู้เมื่อใด ละเมื่อนั้น

ไม่ว่าอารมณ์จะหมักหมมเรื้อรังเพียงใด ก็ไม่เกินวิสัยที่จะ
ปล่อยไปจากใจ ขอเพียงมีสติระลึกถึงรู้ว่ากำลังหลงยึดมันอยู่ อย่า
ลืมน้ำมันค้างคาในใจเราได้ เพราะใจเรานั้นแหละที่ไปยึดมันเอาไว้
ไม่ยอมปล่อย ทันทันทีที่ใจปล่อยมันก็หลุด แต่ผลเมื่อไรใจก็อาจไป
ยึดมันเอาไว้อีก ถ้าจะไม่ให้ผลอกก็ต้องมีสติระวังรู้อยู่เสมอ สติจึงมี
ความสำคัญอย่างมากในการปลดปล่อยอารมณ์เหล่านี้



ที่จริงหากมีสติหรือความรู้ตัวตั้งแต่แรกที่ประกายแห่งความไม่พอใจเกิดขึ้น มันก็ดับไปตั้งแต่ตอนนั้น เพราะใจจะไม่เปลวไปเก็บเอาความคิดหรือเติมเชื้อให้มันลุกลามกลายเป็นกองเพลิงกลางใจหรือคุ้งอยู่ภายใน แต่คนทั่วไปสติค่อนข้างงุ่มง่าม รู้สึกตัวได้ช้า อารมณ์เลยลุกลามไปได้เร็ว ดังนั้นจึงควรฝึกสติให้มีความว่องไวรวดเร็ว รู้ทันความไม่พอใจที่เกิดขึ้นหรืออย่างน้อยก็รู้ทันเมื่อมันปะทุเป็นอารมณ์น้อยๆ ขึ้นมา

เราสามารถฝึกสติได้โดยเริ่มต้นจากการเข้าคอร์สสมาธิภาวนาซึ่งมีอยู่มากมายในปัจจุบัน แต่เท่านั้นยังไม่พอ ต้องป่มเพาะสติในชีวิตประจำวันด้วยการหมั่นดูจิตมองตนอยู่เสมอ รวมทั้งใส่ใจกับงานทุกอย่างที่ทำไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ ภายทำอะไรรู้ก็ตาม ใจก็รับรู้สิ่งที่ทำด้วย ด้วยวิธีนี้สติจะว่องไวและเข้มแข็งจนรู้ทันอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับใจ ไม่ว่าจะบวกรหรือลบ พุหรือแพบ ยินดีหรือยินร้าย นิสัยใจลอยจะลดลงไปด้วย

สตินั้นสามารถรับมือกับอารมณ์ต่างๆ ได้ทุกชนิด โดยเพียงแต่รู้เฉยๆ ว่ามีอารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้น ใจก็ปล่อยมันหลุดไปเอง โดยไม่จำเป็นต้องไปจับใส่ไล่ส่งมันเลย บางคนคิดว่าจะต้องเข้าไปเล่นงานมัน เช่น กดมันเอาไว้ หรือไล่มันไป แต่ยิ่งทำก็ยิ่งเป็นการเติม



เชื้อให้มันมีพลังมากขึ้น หรือกลายเป็นการติดกับดักมัน เหมือนกับ
ไก่ป่าที่คิดไล่ไก่ต๋อที่นายพรานเอามาล่อไว้แต่สุดท้ายก็ติดกับของ
นายพราน

เปลี่ยนความสนใจไปยังสิ่งอื่น

การย้ายความสนใจไปยังสิ่งอื่น ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ใจ
ไม่ไปหมกมุ่นกับความทุกข์หรือตกหลุมอารมณ์อกุศลทั้งหลาย เช่น
เวลาโกรธใครขึ้นมา ลองดึงจิตมาจดจ่อกับลมหายใจ ขณะเดียวกัน
ก็หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ และนับทุกครั้งที่ยาใจออก เริ่ม
จาก ๑ ไปจนถึง ๑๐ ถ้าลืมก็นับ ๑ ใหม่ แม้ความโกรธจะไม่หาย
ทันที แต่ก็ทุเลาหรือร้อนรุ่มน้อยลง เพราะมันสะกดขาดตอนแม้
จะเป็นช่วงสั้นก็ตาม

การนึกถึงความทุกข์ของผู้อื่น ก็ช่วยบรรเทาความทุกข์ของ
เราด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะเมื่อนึกถึงคนที่ลำบากกว่าเรา หมอกุมารเวช
ผู้หนึ่งเป็นทุกข์มากเพราะเสียสามีกะทันหัน เสร็จงานศพแล้วก็
ยังไม่หายซึมเศร้า ไปทำงานก็ไม่พูดไม่คุยกับใคร นั่งซึมอยู่ในห้อง
คนเดียว เป็นเช่นนั้นนานร่วม ๒ อาทิตย์ เพื่อนๆ ช่วยเท่าไรก็ได้



ผล สุดท้ายหัวหน้าแผนกก็เอาทารกที่กำลังป่วยคนหนึ่งมาวางไว้บนโต๊ะเธอ แล้วเดินจากไป ไม่นานเด็กก็ร้องไห้ แต่เธอยังนั่งนิ่งจนเด็กร้องไห้ดังขึ้น เธอจึงลุกไปดูเด็กและช่วยเปลี่ยนผ้าอ้อมพร้อมกับป้อนนมให้เด็ก แล้วก็นั่งนิ่งอีก แต่เด็กไม่ยอมให้เธออยู่นิ่งๆ ให้นาน ในที่สุดเธอก็ต้องมาตรวจดูอาการเจ็บป่วยของเด็ก

วันรุ่งขึ้น เมื่อเธอมาถึงโรงพยาบาล อย่างแรกที่เธอทำคือถามอาการของเด็กคนนั้น แล้วเดินเข้าไปดูเด็กถึงเตียง ที่นี่ก็พบว่ายังมีเด็กอีกหลายคนที่รอการเยียวยาจากเธอ วันนั้นทั้งวันเธอจึงดูแลรักษาเด็กคนแล้วคนเล่าเช่นเดียวกับวันถัดไป ผลก็คือเธอหายซึมเศร้า และกลับมาเป็นคนเดิมอีกครั้งหนึ่ง

เมื่อใจเราไปจดจ่อกับสิ่งอื่นแทน อารมณ์ที่เคยเกาะกุมจิตใจก็เหมือนน้กับกองไฟที่ไม่มีใครมาเติมเชื้อให้ มันก็จะค่อยๆ หรือลง จนอาจมอดดับไปเลย แต่ถ้าเราหันไปหมกมุ่นกับอารมณ์เหล่านั้น มันก็จะคุุโชนขึ้นอีกครั้ง ดังนั้นถ้ารู้จักหันความสนใจไปยังสิ่งอื่น (ที่ไม่ใช่อบายมุขหรือสิ่งเสพติด) ใจเราจะโปร่งเบามากขึ้นเรื่อยๆ



มองแง่ดี

ขยะปฏิกูลนั้น ถ้าใช้ไม่เป็น ปล่อยให้หมักหมม ก็ส่งกลิ่นเหม็นและเป็นที่มาของโรค แต่ถ้ารู้จักใช้ก็เป็นประโยชน์ เช่นกลายเป็นปุ๋ย ความทุกข์หรือสิ่งที่ไม่น่าพอใจก็เช่นกัน ไม่ว่าโรคภัยไข้เจ็บ ความพลัดพรากสูญเสียหรือความยากลำบาก ถ้าเราไม่รู้จักมองก็ก่อให้เกิดอารมณ์หมักหมมที่ล้นเป็นอกุศล แต่ถ้ามองเป็นจนเห็นประโยชน์หรือรู้จักมองในแง่ดี อารมณ์อกุศลก็จะคลายไป เกิดความรู้สึกดีขึ้นมาแทนที่ หรืออย่างน้อยก็ปล่อยวางได้มากขึ้น

ชายหนุ่มคนหนึ่งทำโทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่ล่าสุดหายไป รู้สึกเสียดายมาก จึงไปหาหลวงพ่อซึ่งเป็นเกจิอาจารย์ หวังว่าท่านจะช่วยชี้แนะให้ได้คืนมา แต่หลวงพ่อแทนที่จะถามว่าโทรศัพท์รุ่นอะไร กลับถามว่า “มีทองไหม?” ชายหนุ่มตอบ “มีครับ”

“อีกไม่นานทองก็จะหาย” แล้วท่านก็ถามต่อว่า “มีรถไหม?” ชายหนุ่มตอบว่ามี

“อีกไม่นานรถก็จะหาย...แล้วมีแฟนไหม?” ชายหนุ่มตอบว่ามี

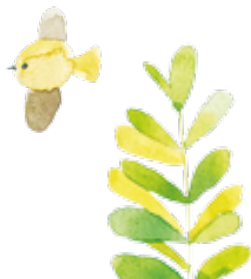
“อีกไม่นานแฟนก็จะหายเหมือนกัน”



มาถึงตรงนี้ชายหนุ่มก็กราบลาหลวงพ่อก่อนไม่พูดถึงโทรศัพท์อีกเลย เพราะเขามาได้คิดว่าโทรศัพท์หายนั้นเป็นเรื่องเล็ก ถึงอย่างไร เขาก็ยังโชคดีที่ไม่สูญเสียมามากไปกว่านี้ ความเสียดายโทรศัพท์มือถือถล่มหายเป็นปลิดทิ้ง

เหตุการณ์ที่ไม่น่ายินดีทั้งหลาย ถ้ามองให้เป็นก็ยังมีได้ มีผู้ป่วยหลายคนอุทานว่า “โชคดีที่เป็นมะเร็ง” เพราะมะเร็งทำให้เขาและเธอได้พบหลายอย่างที่มีคุณค่าต่อชีวิต เช่น ได้รู้จักธรรมะ ได้อยู่ใกล้คนรัก บางคนเป็นมะเร็งสมอง แต่ก็ยังบอกว่าโชคดีที่ไม่ได้เป็นมะเร็งปากมดลูกเพราะเคยเห็นญาติทุกข์ทรมานกับโรคนี้นมาก

ขยะและสิ่งปฏิถิกูลนั้นสามารถแปรเป็นปุ๋ยและบำรุงต้นไม้ให้งอกงามจนออกดอกออกผล ฉันทิก็ฉันทันั้น ปัญหาทั้งหลายก็มีแ่งดีหรือมีประโยชน์ถ้ามองให้เป็น อารมณอกุศลก็ยากจะหมักหมมหรือยึดเยื้อเรื้อรังได้





เยียวยาใจด้วยการให้อภัย

ถ้าหากอารมณ์ที่หมักหมมนั้นเป็นความโกรธ เกลียด พยาบาท วิธีหนึ่งที่จะช่วยเปลื้องอารมณ์เหล่านี้ไปจากใจอย่างได้ผลมากคือการให้อภัยหรือดียิ่งกว่านั้นคือการแผ่เมตตาให้ ให้อภัยคือไม่ถือโทษโกรธเคืองในเรื่องที่ผ่านมา ส่วนแผ่เมตตาหมายถึงการตั้งใจปรารถนาดีให้มีความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป

หัวใจของ อาchim กามิซา แทบจะแตกสลายเมื่อรู้ว่าลูกชายคนเดียวของเขาถูกฆ่าขณะกำลังทำงานภาคค่ำ ทาริกอายุเพียงแค่ ๒๐ ปี ชีวิตกำลังมีอนาคต แต่โทนี่ผู้เป็นฆาตกรกลับมีอายุน้อยกว่าคือ ๑๕ ปีเท่านั้น ทั้งสองไม่เคยรู้จักกันหรือมีเรื่องโกรธเคืองกันมาก่อน โทนี่เพียงแต่อยากแสดงความสามารภเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของแก๊งอันธพาล

โทนี่ได้ทำลายสิ่งที่มีค่าที่สุดของอาchim แต่การรับรู้ความจริงเกี่ยวกับชีวิตของโทนี่ได้ทำให้อาchim ยากที่จะเคียดแค้นเขาได้ลงคอ โทนี่คลอดขณะที่แม่อายุได้เพียง ๑๕ ปี พ่อเขาเป็นวัยรุ่นติดยาตัวเขาเองอายุเพียง ๖ ขวบก็ถูกล่วงเกินทางเพศ แม่จึงส่งมาให้ปู่เลี้ยงดู วันที่เกิดเหตุโทนี่เพิ่งหนีจากบ้านและมาเข้าแก๊งวัยรุ่นหมาดๆ



“

ถ้าความเคียดแค้นพยาบาท
คือพิษที่กัดแผลในใจจนเรื้อรัง
การให้อภัยและการมีเมตตาจิต
ก็คือยาที่สมานแผลให้สนิทดังเดิม
การให้อภัยคนที่ทำร้ายเรานั้นเป็นเรื่องยาก
แต่การที่จะมีชีวิตอย่างผาสุก
ตราบใดที่ยังมีความโกรธเกลียดลุ่งสมในจิตใจ
กลับเป็นเรื่องยากยิ่งกว่า

”

ความตายของลูกได้เปิดตาอาซิมให้เห็นโลกอันดำมืดของ
เยาวชน เขาไม่เพียงแต่ให้อภัยโทนีเท่านั้น หากยังได้ร่วมมือกับปู่
ของโทนี จัดตั้งมูลนิธิทาริก กามิซา รณรงค์ให้การศึกษาแก่เยาวชน
เพื่อห่างไกลจากความรุนแรง อาซิมและปู่ของโทนี คือ เพลส เฟลิกซ์
ได้เดินทางไปทั่วสหรัฐอเมริกาเพื่อจัดกิจกรรมตามโรงเรียนต่างๆ
ปลุกฝังให้วัยรุ่นเห็นโทษของความรุนแรง ความร่วมมืออย่าง
กลมเกลียวระหว่างพ่อของผู้ตายกับปู่ของฆาตกรนั้นเป็นภาพที่
ประทับใจผู้คนเป็นอันมาก



สามปีหลังจากการจากไปของทาริก อาศิมพร้อมที่จะไปเผชิญหน้าเป็นครั้งแรกกับผู้ที่ฆ่าลูกชายของเขาซึ่งถูกจำคุกอยู่ เขาไปเพื่อจะกล่าวคำให้อภัยและเชื่อเชิญโทนี่ให้มาร่วมงานกับมูลนิธิของเขา และนั่นทำให้การเยียวยาจิตใจของเขาครบถ้วนสมบูรณ์

ถ้าความเคียดแค้นพยาบาทคือพิษที่กัดแผลในใจจนเรื้อรัง การให้อภัยและการมีเมตตาจิตก็คือยาที่สมานแผลให้สนิทดังเดิม การให้อภัยคนที่ทำร้ายเรานั้นเป็นเรื่องยาก แต่การที่จะมีชีวิตอย่างผาสุก ราบรื่นที่ยังมีความโกรธเกลียดสั่งสมในจิตใจ กลับเป็นเรื่องยาก ยิ่งกว่า ในใจของทุกคนย่อมมีบาดแผลจากความโกรธเกลียด ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมี “ยาสามัญประจำใจ” ขนานนี้ไว้เยียวยาอยู่เสมอ

อยู่วิเวกเป็นครั้งคราว

อาหารถ้ากินมากๆ ก็มีสารพิษสะสมมาก ขณะเดียวกันก็ทำให้การขับสารพิษเป็นไปได้ยาก เพราะร่างกายต้องใช้พลังงานส่วนใหญ่ไปกับการย่อยเป็นหลัก ดังนั้นเวลาจะขับสารพิษออกไปจากร่างกายจึงควรงดอาหารเป็นครั้งคราว ฉันทใดก็ฉันทนั้น การเสพข่าวสารแสงสี และการพบปะผู้คนอยู่ตลอดเวลา ก็ทำให้เกิดอารมณ์ขึ้นลงไม่หยุด



หย่อน อารมณ์เหล่านี้แม้จะดับไปในเวลาไม่นาน แต่ก็มักทิ้งตะกอน อารมณ์ไว้ในใจเรา ซึ่งหากสะสมมากพอก็ทำให้เราเกิดอารมณ์เหล่านี้ได้ง่ายขึ้นเรื่อยๆ เช่น คนที่หัวเสียหรือเครียดบ่อยๆ นานไปก็จะหัวเสียและเครียดได้ง่ายขึ้นแม้กับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ

ดังนั้นจึงควรมีบางช่วงที่เราปลีกตัวหลีกเร้นจากข่าวสารแสงสีและการพูดคุย ห่างไกลจากโทรทัศน์และโทรศัพท์มือถือ อยู่คนเดียวอย่างเงียบๆ อย่างน้อยปีละ ๑ อาทิตย์ ถือเป็นโอกาสเจริญสติบำเพ็ญสมาธิภาวนาเพื่อลดตะกอนอารมณ์ วิธีนี้ยังเป็นการ “เว้นวรรค” อารมณ์ไม่ให้ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่จนลุลกลาม จิตใจจะได้แจ่มใสสดชื่นอีกครั้งหนึ่ง

อยู่ในโลกอย่างรู้เท่าทัน

อย่างไรก็ตามเราอยู่ในโลกที่ต้องเกี่ยวข้องกับผู้คน เราจึงต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับข้อมูล ข่าวสาร แสงสี ตลอดจนอารมณ์ของผู้คน โดยไม่ทุกข์ด้วย มิใช่เอาแต่หลีกเร้นอย่างเดียว วิธีการอยู่กับสิ่งเหล่านี้ก็คือการรักษาใจให้มีสติอยู่เสมอ เสียงดังหรือคำตำหนิไม่ทำให้เราทุกข์ หากใจไม่ไปเกาะเกี่ยวติดติดอยู่กับมัน มีคราวหนึ่งญาติโยมขอ



ให้หลวงปู่บุดดา ถาวโร พักผ่อนเอนกายหลังฉันเพลที่บ้านเจ้าภาพ ห้องแถวข้างๆ เป็นร้านค้า เจ้าของใส่เกี้ยวเดินขึ้นลงบันได ส่งเสียงดังมาถึงห้องของหลวงปู่ ลูกศิษย์ซึ่งนั่งอยู่ในห้องด้วยบ่นขึ้นมาว่า เดินเสียงดังจัง หลวงปู่ได้ยินจึงพูดว่า “เขาเดินของเขาอยู่ดีๆ เราเอาหูไปรองเกี้ยวเขาเอง”

ใช่หรือไม่ว่าหูของเราชอบหาเรื่อง จึงไปยึดเอาเสียงต่างๆ มาทิ่มแทงใจของตัว ส่วนตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจก็ไม่เบาเช่นกัน เราจึงมีความทุกข์อยู่ไม่ว่างเว้น ทั้งนี้ทั้งนั้นก็เพราะไม่มีสติกำกับนั่นเอง

การอยู่กับผู้คนมากๆ หากมีสติคู่ใจ มีอะไรมากระทบ แม้จะออกมาจากอารมณ์ที่ร้อนแรง แต่ก็จะไม่ติดตรึงใจเราได้เพราะเรารู้ทันอารมณ์ที่มากกระทบและปล่อยวางได้ทัน

เปรียบดังใบบัวที่ไม่ยอมให้หยดน้ำมันมาเกาะติดได้





เปิดปากเปิดใจ

แต่ปุณฺณนั้นยากที่จะมีสติตลอดเวลา ได้ยินได้เห็นอะไรไม่ถูกใจย่อมปล่อยให้วางไม่ทัน เก็บเอามาที่มแทงตัวเองซ้ำยังอดไม่ได้ที่คิดปรุงแต่งไปทางร้าย เห็นเขากระซิบกระซาบกันก็คิดว่าเขากำลังนินทาตนเอง ถ้าปักใจเชื่อเช่นนั้นก็จะรู้สึกไปในทางร้ายกับเขาทันที คำถามก็คือ เรามั่นใจในข้อสรุปของตัวเองแล้วหรือ จะดีกว่าไหมหากเปิดปากซักถามเขากว่ากำลังกระซิบกระซาบกันเรื่องอะไร

เรามักด่วนสรุปไปตามความคิดชั่วแล่น โดยไม่แสวงหาความจริง การเปิดปากซักถามเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันไม่ให้เราด่วนสรุปอย่างผิดๆ จนเกิดอารมณ์อกุศลขึ้น ใช่หรือไม่ว่าเมื่อความจริงปรากฏ บ่อยครั้งมันกลับไม่ได้เป็นไปอย่างที่เรานึก


ความกินแหนงแคลงใจและความริ้วฉานมักเกิดจากความเข้าใจผิด และความเข้าใจผิดมีจุดเริ่มต้นจากการด่วนสรุปและไม่สืบแสวงหาความจริง ทั้งๆ ที่เพียงแค่เปิดปากซักถาม ความจริงก็ปรากฏ

ไม่ว่าในครอบครัวหรือที่ทำงาน การรู้จักเปิดปากซักถามเป็นวิธีป้องกันความเข้าใจผิด และสกัดกั้นมิให้เกิดอารมณ์อกุศลได้เป็น



อย่างดี แต่เท่านั้นคงไม่พอ นอกจากการเปิดปากซักถามแล้ว บางครั้งมีความจำเป็นที่ต้องมีการเปิดปากเล่าความในใจด้วย สาเหตุที่ความไม่พอใจสะสมมากขึ้นเพราะเราไม่กล้าเล่าความในใจให้อีกฝ่ายรับรู้ว่ามีข้อข้องขัดอย่างไรบ้าง การปิดปากเงียบทำให้อารมณ์คุกรุ่น จนอาจจะเปิดออกมาและก่อความเสียหายอย่างคาดไม่ถึง

ในการอยู่ร่วมกัน เราควรส่งเสริมซึ่งกันและกันให้พร้อมที่จะเปิดปากซักถามเมื่อมีความสงสัยไม่แน่ใจ หรือเปิดปากเล่าความในใจเมื่อมีความขุ่นข้องหมองใจกันขึ้นมา แต่จะทำเช่นนั้นได้ทุกฝ่ายต้องพร้อมเปิดใจรับฟังสิ่งที่อาจไม่ถูกใจ หรือไม่ตรงกับความคิดของตน การเปิดใจรับฟังอย่างมีสติ และความเห็นอกเห็นใจ จะช่วยให้ผู้คนพร้อมเปิดปากซักถามและเล่าความในใจได้อย่างเต็มที่ แล้วเราอาจพบว่าปัญหานั้นแก้ได้ไม่ยากเลย ใช่หรือไม่ว่าปัญหาเล็กๆ ลุกกลามจนเป็นเรื่องใหญ่ได้ก็เพราะการไม่เปิดปากเปิดใจให้แก่กันและกัน

การเปิดปากเปิดใจไม่จำเป็นต้องหมายถึงการใส่อารมณ์เข้าหากัน หากทุกฝ่ายมีสติรักษาใจ หรือแม้ว่าคนส่วนใหญ่ไม่มีสติ แต่ถ้าคนหนึ่งมีสติ ตั้งอยู่ในความนิ่งสงบก็สามารถช่วยลดทอนอารมณ์ของผู้อื่นได้ ขอให้คนคนนั้นเริ่มต้นที่ตัวเรา ที่เหลือก็ไม่ใช่เรื่องยาก เย็นแสนชื่นอีกต่อไป 



คนที่สำคัญหมายถึงใครว่า
“นี่ของเรา”

ก็จะต้องจากสิ่งนั้นไปเพราะความตาย
พุทธมามกะผู้เป็นบัณฑิต
ทราบความข้อนี้แล้ว
ก็ไม่ควรเอนเอียงไปในทาง
ที่จะยึดถือว่า เป็นของเรา

พุทธวจนะ

ยาสามัญประจำใจ*



ในบรรดาผู้เคราะห์ร้ายจากสงครามเวียดนามคงไม่มีใครที่ทั่วโลกรู้จักมากเท่ากับ คิม ฟุค ภาพเด็กหญิงวัย ๙ ขวบ ร่างกายบอบบางและเปลือยเปล่า วิ่งร่ำให้อยู่กลางถนนพร้อมกับเด็กอีก ๔ คน โดยมีทหารและมานควันดำทมิฬเป็นฉากหลัง ได้ประทับแน่นอยู่ในใจของผู้คนทั่วโลก ภาพนี้ภาพเดียวก็เพียงพอแล้วที่จะบอกเราว่าสงครามนั้นสร้างความทุกข์ทรมานแก่เด็กๆ และประชาชนผู้บริสุทธิ์อย่างไรบ้าง

*สุขใจในนาคร กรกฎาคม ๒๕๔๗





คิม ฟุค คือเด็กหญิงชาวเวียดนามใต้คนนั้น ซึ่งช่างภาพอเมริกันได้ถ่ายไว้ขณะที่เธอและเพื่อนบ้านกำลังแตกตื่นหนีภัย แม้เธอจะรอดตายจากระเบิดนาปาล์มที่ทิ้งลงหมู่บ้านของเธอ แต่ไฟไหม้ได้เผาผลาญผิวหนังของเธอถึง ๖๕ เปอร์เซ็นต์ เธอต้องรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลถึง ๑๔ เดือน และผ่านการผ่าตัดถึง ๑๗ ครั้งกว่าจะหายเป็นปกติ เธอยังโชคดีเมื่อเทียบกับลูกพี่ลูกน้องอีก ๒ คนซึ่งตายเพราะทนพิษบาดแผลไม่ไหว

นั่นคือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปี ๒๕๑๕ เมื่อเวียดนามกลายเป็นคอมมิวนิสต์ สามปีต่อมาก็ไม่มีข่าวคราวของเธอปรากฏสู่โลกภายนอกอีกเลย แต่แล้ววันหนึ่งในปี ๒๕๓๙ คิม ฟุค ก็ได้มาปรากฏตัวอยู่ต่อหน้าชาวอเมริกันซึ่งเคยผ่านสมรภูมิเวียดนาม เธอได้รับเชิญให้มาพูดเนื่องในโอกาสวันทหารผ่านศึก ณ กรุงวอชิงตัน ดี.ซี.

การได้มาเผชิญหน้ากับกลุ่มคนซึ่งครั้งหนึ่งเคยมาทำลายบ้านเกิดเมืองนอนของเธอ ทำให้ญาติพี่น้องของเธอต้องตาย และเกือบฆ่าเธอให้ตายไปด้วยนั้น ไม่ใช่เป็นเรื่องที่ทำให้ใจได้ง่ายนัก แต่เธอมาก็เพื่อจะบอกให้พวกเขารู้ว่าสงครามนั้นได้ก่อความทุกข์ทรมานแก่ผู้คนอย่างไรบ้าง หลังจากที่เล่าถึงประสบการณ์อันเจ็บปวดของเธอแล้ว เธอก็ได้เผยความในใจว่า เรื่องหนึ่งที่เราอยากจะทำคือบอกต่อหน้า



นักบินที่ทิ้งระเบิดใส่หมู่บ้านของเธอ

พูดมาถึงตรงนี้ก็มีคนส่งข้อความมาบอกว่า คนที่เธอต้องการพบกำลังนั่งอยู่ในห้องประชุมนี้ เธอจึงเผยความในใจออกมาว่า “ฉันอยากบอกเขาว่าเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงประวัติศาสตร์ได้ แต่เราควรพยายามทำสิ่งดีๆ เพื่อส่งเสริมสันติภาพทั้งในปัจจุบันและอนาคต”

เมื่อเธอบรรยายเสร็จ ลงมาจากเวที อดีตนักบินที่เกือบฆ่าเธอก็มายืนอยู่เบื้องหน้าเธอ เขามีโชทหารอีกต่อไปแล้ว แต่เป็นศาสตราจารย์ประจำโบสถ์แห่งหนึ่ง เขาพูดด้วยสีหน้าเจ็บปวดว่า “ผมขอโทษ ผมขอโทษจริงๆ”

ติมเข้าไปโอบกอดเขาแล้วตอบว่า “ไม่เป็นไร ฉันให้อภัย ฉันให้อภัย”

ไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่เราจะให้อภัยโดยเฉพาะกับคนที่ทำร้ายเราปางตาย ติม ฟุค เล่าว่าเหตุการณ์ครั้งนั้นสร้างความทุกข์ทรมานแก่เธอทั้งกายและใจ จนเธอเองก็ไม่รู้ว่าจะมีชีวิตอยู่ต่อไปได้อย่างไร แต่แล้วเธอก็พบว่าสิ่งที่ทำร้ายเธอจริงๆ มิใช่ใครที่โหด หากได้แก่ความ



เกลียดที่ฝังแน่นในใจเธอนั่นเอง “ฉันพบว่าการบ่มเพาะความเกลียดเอาไว้สามารถฆ่าฉันได้” เธอพยายามสวดมนต์และแผ่เมตตาให้ศัตรู และแก่คนที่ก่อความทุกข์ให้เธอ แล้วเธอก็พบว่า “หัวใจฉันมีความอ่อนโยนมากขึ้นเรื่อยๆ เดี่ยวนี้ฉันสามารถอยู่ได้โดยไม่ต้องเกลียด”

เราไม่อาจควบคุมกำกับผู้คนให้ทำดี หรือไม่ทำชั่วกับเราได้ แต่เราสามารถควบคุมกำกับจิตใจของเราได้ เราไม่อาจเลือกได้ว่ารอบตัวเราต้องมีแต่คนน่ารัก พุดจาอ่อนหวาน แต่เราสามารถเลือกได้ว่าจะทำใจอย่างไร เมื่อประสบกับสิ่งไม่พึงปรารถนา คิม ฟุค ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของตัวเองว่า “ฉันน่าจะโกรธ แต่ฉันเลือกอีกทางหนึ่ง แล้วชีวิตของฉันก็ดีขึ้น”

“

เราไม่อาจควบคุมกำกับผู้คน
ให้ทำดี หรือไม่ทำชั่วกับเราได้
แต่เราสามารถควบคุมกำกับจิตใจของเราได้
เราไม่อาจเลือกได้ว่ารอบตัวเรา
ต้องมีแต่คนน่ารัก พุดจาอ่อนหวาน
แต่เราสามารถเลือกได้ว่าจะทำใจอย่างไร
เมื่อประสบกับสิ่งไม่พึงปรารถนา

”





บทเรียนของ คิม ฟุค คือในเมื่อเราเปลี่ยนแปลงอดีตไม่ได้ เราจึงไม่ควรบักใจอยู่กับอดีต แต่เราสามารถเรียนรู้จากอดีตเพื่อทำปัจจุบันและอนาคตให้ดีขึ้นได้ บทเรียนจากอดีตอย่างหนึ่งที่เธอได้เรียนรู้มากที่สุดคือ “การอยู่กับความโกรธ เกลียด และความขมขื่นนั้น ทำให้ฉันเห็นคุณค่าของการให้อภัย”

การให้อภัยมิได้หมายถึงการลืมเหตุการณ์ที่เจ็บปวด แต่หมายถึงการไม่ยอมให้เหตุการณ์เหล่านั้นมาทำร้ายเรา ผู้ที่รู้จักให้อภัยคือผู้ที่ยังจดจำอดีตอันไม่น่าพิสมัยได้ แต่แทนที่จะปล่อยให้อดีตนั้นมากระทำร้าย กลับเอาชนะมันได้และสามารถนำมันมาใช้ให้เกิดประโยชน์ เช่น เอามาเป็นบทเรียนเพื่อจะไม่ทำความผิดพลาดอีก และที่สำคัญคือเป็นเครื่องเตือนใจว่าความโกรธเกลียดนั้นเป็นอันตรายต่อตัวเราอย่างไรบ้าง

เมื่อเราโกรธใคร อยากทำร้ายใครนั้น คนแรกที่ถูกทำร้ายคือตัวเรานั้นเอง ไม่ใช่แค่จิตใจเท่านั้นที่เราร้อนเหมือนถูกไฟสุ่ม แม้แต่กายก็ยังได้รับผลกระทบด้วย มีบางคนที่มีอาการปวดท้องและปวดศีรษะเรื้อรัง อีกทั้งยังมีความดันโลหิตสูง หมอพยายามตรวจร่างกาย แต่ก็ไม่พบความผิดปกติ หมอจึงขอให้เธอเล่าเรื่องราวในชีวิตของเธอให้ฟัง เธอเล่าว่ากำลังมีเรื่องขุ่นเคืองใจกับพี่สาวซึ่งทอดทิ้งให้เธอ



เผชิญปัญหาตามลำพังอยู่หลายปี หมอจึงสันนิษฐานว่าความเจ็บป่วยของเธอมีสาเหตุมาจากความบาดเจ็บทางดังกล่าว จึงแนะนำให้เธอยกโทษแก่พี่สาว หลายปีต่อมาหมอได้รับจดหมายจากคนใช้รายนี้ว่าเธอคืนดีกับพี่สาวแล้ว และอาการเจ็บป่วยก็ไม่มารังควานอีกเลย

มีอีกรายที่เจ็บป่วยโดยหมอไม่พบความผิดปกติในร่างกาย เธอมีอาการคลื่นไส้และระบบย่อยอาหารผิดปกติจนน้ำหนักลดไป ๑๕ กก. วันหนึ่งอาการได้กำเริบขึ้นเมื่อเธอได้รับจดหมายจากลูกพี่ลูกน้อง เธอเคลือบใจในตอนนั้นเองว่าความเจ็บป่วยของเธอมีสาเหตุมาจากความโกรธเกลียด เธอทั้งโกรธและเกลียดลูกพี่ลูกน้องคนนั้น เพราะแอบไปมีความสัมพันธ์กับแฟนหนุ่มของเธอ ลูกพี่ลูกน้องคนนั้นเขียนจดหมายมาขอโทษเธอ เธอครุ่นคิดอยู่นาน และในที่สุดก็เขียนจดหมายตอบไปว่า “ฉันยกโทษให้เธอ” หลังจากนั้นสุขภาพเธอก็ดีขึ้นและใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

การให้อภัยเป็นเรื่องยาก แต่การมีชีวิตด้วยจิตใจที่โกรธแค้น พยาบาททกลับเป็นเรื่องที่ยากลำบากกว่า คนที่มีความโกรธเกลียด อันแน่นเต็มหัวใจ ย่อมไม่อาจพบความสุขและความเบิกบานใจได้ คนเช่นนี้ย่อมยากที่จะมีศรัทธาและกำลังใจในการมีชีวิต ด้วยเหตุนี้เราจึงควรเรียนรู้ที่จะปลดปล่อยความโกรธเกลียดไปจากจิตใจ ด้วย



การรู้จักให้อภัยและหมั่นแผ่เมตตาไปให้แก่คนที่ทำความเจ็บปวดให้
แก่เรา

ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะนึกถึงบุคคลดังกล่าวโดยที่จิตใจไม่พลุ่งพล่าน
แต่เมื่อใดที่ใจเราสงบ ลองนึกถึงเขาอยู่เป็นระยะๆ นึกถึงแต่ละครั้ง
ก็ยิ้มให้เขา แผ่ความปรารถนาดีให้เขา เราจะพบว่าเรายิ้มให้เขา
ได้ง่ายขึ้นและจิตใจกระเพื่อมน้อยลง ไม่นานเราก็จะให้ภัยเขาได้
และมีความปรารถนาดีต่อเขาด้วยใจจริง

ถึงตอนนั้นเราจะพบว่าสิ่งที่ทำให้เราเจ็บปวดทุกข์ทรมานมา
เป็นเวลานานนั้นมีอะไรอื่น หากได้แก่ความโกรธเกลียดที่เคยอยู่
ในใจเรานั้นเอง ความเจ็บปวดที่เกิดเพราะคนบางคนนั้น แท้จริงได้
กลายเป็นอดีตไปแล้ว แต่ที่ยังคงอยู่ก็เพราะใจเรานั้นเองที่ไปรื้อฟื้น
และทะนุถนอมมันเอาไว้ด้วยความจงเกลียดจงชังหมายมันจะ
แก้แค้น ตัวเขาอาจอยู่ไกลแสนไกล แต่เราเองต่างหากที่ไปดึงเขามา
ไว้กลางใจเราอยู่ทุกโมงยาม พุดให้ถูกต้องก็คือ ใจเรานั้นแหละที่
สร้างปิศาจร้ายมาหลอกหลอนตัวเองอยู่ทุกขณะจิต ปิศาจที่แม้
รูปร่างหน้าตาเหมือนคนที่เคยประทุษร้ายเรา แต่เป็นผลผลิตจากใจ
ของเราเอง



การให้อภัยและการแผ่เมตตาแท้ที่จริง ก็คือการสยบปีศาจร้ายมิให้มาหลอกหลอนอีกต่อไป จะเรียกว่าเป็นการเชื่อเชื้อมันออกไปจากจิตใจของเราก็ได้ ด้วยการให้อภัยและการแผ่เมตตาเท่านั้นจิตใจของเราจึงจะได้รับการเยียวยาและกลับเป็นปกติสุขอีกครั้งหนึ่ง

ในโลกที่เรามีอาจหลีกเลี่ยงพ้นความพลัดพรากสูญเสีย ความเจ็บปวดและบาดแผลในใจ การให้อภัยและการแผ่เมตตาคือยาสามัญที่ควรมีไว้ประจำใจ





บุคคลพึงสละทรัพย์
เมื่อจะรักษาอวัยวะ
พึงยอมสละอวัยวะ
เมื่อจะรักษาชีวิต
และยอมสละทุกอย่าง
ทั้งอวัยวะ ทรัพย์ และแม่ชีวิต
เมื่อค้ำนึ่งถึงธรรม

พุทธวจนะ

ไม่ยอมแพ้ แก่โชคชะตา*



คุณจะรู้สึกอย่างไร หากทั้งชีวิตมีแต่เรื่องร้ายๆ หนักๆ ประดังประเดเข้ามา ตั้งแต่เกิดก็เกือบจมน้ำตาย โตขึ้นก็สูญเสียแม่ พ่อป่วยหนัก มีน้องๆ ให้ต้องดูแลหลายคนทั้งๆ ที่ยังเรียนไม่จบ ครั้นแต่งงานก็มีลูกพิการ สู้ต๋ายสามก็ทิ้ง แล้วยังมาเจอเนื้องอกที่มดลูก ผ่าตัดไล่ไส้เหลือแค่ครึ่งเดียว จากนั้นก็ถูกรถชนกระดูกคอหัก รอดตายแล้วก็ไปเจออุบัติเหตุรถยนต์อีก แขนหักสองท่อน และดับแตก อายุไม่ถึง ๕๐ แต่กระดูกผุราวคน ๘๐ แล้วยังไม่รู้ว่าเจออุบัติเหตุอีกกี่ครั้ง

เจอแบบนี้แล้ว คุณยังคิดอยากอยู่อยากยิ้มให้กับชีวิตนี้อีก
หรือ?

*สุขใจในนาคร พฤศจิกายน ๒๕๔๔





แต่สำหรับคุณเกษมสุข ภรรยาที่ดี ชีวิตนี้ไม่เคยเลวร้ายเกินทน เธอยังยิ้มให้กับชีวิตได้เสมอ ไม่รู้สึกท้อแท้สิ้นหวังหรือหวั่นหวาดอนาคต เพราะมั่นใจว่าพรุ่งนี้ย่อมดีกว่าวันนี้

พูดอย่างคนโบราณ ชีวิตของเธอเหมือนกับเกิดมาเพื่อรับกรรม ลืมตาดูโลกได้ไม่ถึง ๒ เดือนพี่เลี้ยงก็ทำหลุดมีดตักน้ำ เกือบจะหลุดเข้าไปใต้โต๊ะทำน้ำ แต่เดชะบุญมีคนคว้าไว้ได้ทัน ทั้งน้ำและน้ำมันเข้าปาก พออายุได้ ๘ ขวบก็จมน้ำอีก ผุดทะเลิ่งขึ้นมาครั้งที่ ๓ พอถึงเห็นและเกี่ยวขึ้นมาได้ทัน จมน้ำปางตาย ๒ ครั้ง ทำให้ร่างกายอ่อนแอ เจอแดดร้อนๆ ไม่ได้มีอันต้องเป็นลม ร้องไห้ประเดี๋ยวเดียวก็เป็นลมสลบจนใครๆ หว่าส่า่อย

เรียนมหาวิทยาลัยแค่ปี ๒ แม่ก็เสีย พ่อทำใจไม่ได้ ซ็อกหัวใจวาย กลายเป็นคนป่วยนับแต่นั้น ไม่นานบ้านก็ถูกยึดเพราะเป็นหนี้ อายุแค่ ๑๙ ปีเธอกลายเป็นกำลังหลักคนเดียวของครอบครัวที่ต้องหาเงินมาเลี้ยงพ่อและน้องๆ ทั้ง ๕ คน

ไม่ได้หดหู่ท้อใจในชะตากรรม เป็นความรู้สึกรู้สึกของเธอในตอนนั้น โดยหารู้ไม่ว่าเคราะห์กรรมยังจะตามมาอีกมาก



เธอแต่งงานก่อนวัยเบญจเพสเมื่อคลอดลูกก็พบว่าลูกพิการ เพราะหมอใช้คีมีคิบหัวออกมาอย่างไม่ถูกต้อง สมองจึงเติบโตได้ไม่เต็มที่ หมอทำนายว่าจะมีชีวิตอยู่ได้อย่างมาก ๙ ปี แต่เธอก็เลี้ยงดูเอาใจใส่จนลูกอายุ ๒๐ กว่าแล้ว

คลอดลูกมาได้ปีกว่า ก็พบว่า เป็นเนื้องอกที่มดลูก ปรากฏว่า หมอตัดส่วนที่ดีทิ้งไป จึงต้องเข้าโรงพยาบาลอีกครั้ง คราวนี้มดลูกที่เหลือถูกตัดทิ้งหมดรวมทั้งรังไข่ด้วย ทำให้ร่างกายขาดฮอร์โมน ครั้นกินฮอร์โมนทดแทนก็แพ้ เลยเป็นโรคกระดูกผุนับแต่บัดนั้น เท่านั้น ยังไม่พอระหว่างผ่าตัดโรคกระเพาะเกิดกำเริบ จนตัวบวมเขียว หมอต้องเปิดท้องตัดลำไส้จนเหลือเพียงครึ่งเดียว

อายุไม่ถึง ๒๖ เธอก็มีอวัยวะไม่ครบเหมือนคนปกติ แกรมมีลูกพิการที่เสี่ยงต่อความตาย แม้เธอจะรักษาชีวิตของตนและของลูกได้ แต่แล้วก็ต้องสูญเสียสามี ชีวิตครอบครัวที่มีแต่ปัญหาทำให้เธอกับเขาตัดสินใจแยกทางกัน

เจออย่างนี้แล้วเธอยังทำใจได้ ไม่คิดโทษใครหรือน้อยใจในชีวิต



เคราะห์กรรมยังซ้ำเติมไม่จบ รวากับจะทดสอบจิตใจของเธอ วันหนึ่งขณะที่รถติดไฟแดง ก็มีรถเมล์เบรคแตกวิ่งมาชนรถของเธอ แรงกระแทกทำให้กระดูกคอของเธอซึ่งฝุ่อยู่แล้วหักทันทีและไปทับเส้นประสาททำให้เป็นอัมพาต เดชะบุญที่สามารถรักษาให้หายได้ หลังจากนอนแน่นิ่งในโรงพยาบาลเกือบ ๒ เดือน

หลังจากครั้งนั้นแล้วก็เจออุบัติเหตุอีก รถของเธอเลี้ยวโค้งแล้วไปชนกับเสาไฟฟ้า กระดุกที่แขนของเธอหักออกจากกัน ห้อยร่องแรง แดมยังถูกก้านเกียร์ที่มิได้ขายโครงขณะช่วยคนขับหักพวงมลัยหลบคอสะพาน ผลก็คือดับแตก

เธอยังต้องเจออุบัติเหตุอีกหลายครั้ง แม้แต่วันที่ไปออกรายการ “เจาะใจ” ก็ยังมีรถยนต์มาชนท้าย กระเด็นที่คอและหลัง แต่เธอก็ยังบอกว่าไม่เป็นไร ทนได้ แต่เมื่อถ่ายทำรายการเสร็จแล้ว จึงไปให้หมอตตรวจและรักษาที่โรงพยาบาล

วันนี้เธออายุ ๕๒ และไม่รู้ว่าจะเจออะไรข้างหน้าอีก แต่เธอก็ยังมีขวัญและกำลังใจในการดำเนินชีวิต



คงมีไม่กี่คนในโลกนี้ที่เจอเคราะห์ซ้ำกรรมซัดไม่หยุดหย่อน
อย่างคุณเกษมสุข ยกเว้นคนที่เจอภัยสงครามหรืออดอยากหิวโหย
ปางตายแล้วจะมีสักกี่คนที่ลำบากลำเค็ญเท่าเธอ

แต่แปลกไหมที่เธอไม่รู้สึกรับทุกข์เป็นร้อนกับชีวิตที่เต็ม
ไปด้วยเคราะห์กรรมเลย ถ้าชะตากรรมมีจริง เธอเป็นคนหนึ่งที่ย้ำ
เตือนว่าเราสามารถเอาชนะชะตากรรมได้ ไม่ได้ชนะที่ไหน หากชนะ
ที่ใจนั่นเอง

ชีวิตของเธอบอกให้เราเห็นว่า คนเราจะทุกข์หรือไม่ ไม่ได้อยู่
ที่ว่ามีอะไรมากระทบกับเรา แต่อยู่ตรงที่เรารู้สึกอย่างไรกับสิ่งนั้น
หรือทำอะไรกับมันต่างหาก แม้จะมีเรื่องร้ายๆ เกิดขึ้นกับเรา แต่
ถ้าเราทำใจรับได้ ความทุกข์ก็เกิดขึ้นไม่ได้ ในทางตรงกันข้ามแม้มี
เงินทองไหลมาเทมา แต่ถ้าเราคิดว่ามันน้อยเกินไป ทำให้รวยไม่พอ
หรือไม่เท่าคนอื่น เมื่อนั้นใจเราก็เป็นทุกข์ทันที

หลายครั้งที่ความเดือดร้อนของคุณเกษมสุขเกิดขึ้นจากฝีมือ
คนอื่นแท้ๆ เช่น หมอที่ใช้คีบคีบหัวลูกแรงเกินไป ตัดมดลูกผิดข้าง
แม้แต่รถจอดนิ่งอยู่ ก็ยังมีรถคนอื่นมาชน ช้างหน้าบ้าง ช้างหลังบ้าง
แต่เธอไม่เคยเสียเวลาไปโทษคนอื่น เล่นงานเขา หรือก่นด่าชะตา



กรรม หากคิดเพียงว่าจะแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอย่างไร และรักษาใจ
ให้เป็นปกติได้อย่างไร

ตอนที่นอนป่วยอยู่ในโรงพยาบาลเพราะกระดูกคอหัก หมอ
เอาเหล็กแหลมเจาะเข้าไปในกะโหลกทั้งสองข้างเพื่อป้องกันไม่ให้คอ
เขยื้อนขยับ เธอเจ็บมากแต่เห็นว่าถ้าตนใจเสีย หมอและน้องๆ ก็
ใจเสียไปด้วย เธอเลือกที่จะทำใจให้ปกติไม่ตีโพยตีพาย เพราะ “ถ้า
ต้นตอไม่ตีโพยตีพายเสียก่อน คนรอบข้างก็อยู่ได้ และกำลังใจนั้น
มันก็จะถูกส่งกลับมาที่เราอีกที”

ไปๆ มาๆ ปรากฏว่าคนป่วยกลับมีจิตใจสบายกว่าคนมาเยี่ยม
เสียอีก จนกลายเป็นที่ปรับทุกข์ให้แก่คนรอบข้าง แต่เธอไม่ใช่พระอิฐ
พระปูน ฟังเรื่องพวกนี้มากมาย ก็ทุกข์ได้ง่ายๆ ทางออกของเธอก็คือ
“จับ (คนมาเยี่ยม) นั่งสมาธิเสียเลย จะได้ไม่มีเวลาพูดเรื่องอะไรที่
มันร้อนใจ” กลายเป็นว่าคนป่วยกลับเป็นที่พึ่งทางจิตใจให้แก่คนปกติ
แทนที่จะตรงกันข้าม

สิ่งสำคัญที่ระครองใจไม่ให้ทุกข์ร้อนไปกับเหตุร้ายก็คือสติ
สติอ่อนเมื่อไร ใจก็จะวโยวายตีโพยตีพาย โทษคนโน้นคนนี้ จนลืม
จัดการกับตนเองทั้งๆ ที่เป็นสิ่งที่ต้องทำก่อนอื่นใด น้องๆ คุณเกษมสุข



เล่าว่าตอนเกิดอุบัติเหตุรถชนเสาไฟฟ้า คุณเกษมสุขโทรศัพท์บอกที่บ้านอย่างเรียบง่าย ธรรมดาว่า “ไม่เป็นไร แต่คิดว่าดับแตก” สติเท่านั้นจะทำให้เรื่องราวกลายเป็นเบา อย่างน้อยก็ไม่ทำให้เลวร้ายลงไปอีก ทั้งยังช่วยให้เราแก้ไขสถานการณ์ด้วยปัญญาอย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง

ใครที่คิดว่าตัวเองทุกข์หนักหนาสาหัสแล้ว ลองนึกถึงชีวิตของคุณเกษมสุข อาจจะได้คิดว่าตนนั้นยังโชคดีอยู่มากเมื่อเทียบกับเธอ แต่เท่านั้นยังไม่พอน่าจะได้คิดต่อไปอีกด้วยว่า สุขทุกข์นั้นแท้จริงอยู่ที่ใจไม่ได้อยู่ที่ว่าอะไรเกิดขึ้นกับเรา ถึงจนก็สุขได้ ถึงป่วยก็ยิ้มได้ แม้จะพลัดพรากสูญเสียแค่ไหน ก็ยังมีสิทธิ์เข้มแข็งแจ่มใสได้ แต่ถ้าทำใจไม่เป็นเสียแล้ว รวยแค่ไหน มีอำนาจมากเพียงใด ทรวดทรงงดงามเพียงใดก็ยังทุกข์อยู่นั่นเอง

จะเจออะไรมาก็แล้วแต่ข้อสำคัญประการสุดท้ายก็คือ อย่ายอมแพ้ต่อชะตากรรม อย่าปล่อยให้ไปกับความลำเค็ญ ความล้มเหลว และความเศร้าโศกท้อแท้ ในยามร้ายไม่มีอะไรดีว่าการปลุกใจให้อดทนเข้มแข็ง สดชื่นและเปี่ยมด้วยความหวังว่าพรุ่งนี้ย่อมดีกว่าวันนี้





การให้อภัยมิได้หมายถึง
การลืมเหตุการณ์ที่เจ็บปวด
แต่หมายถึงการไม่ยอมให้
เหตุการณ์เหล่านั้นมาทำร้ายเรา
ผู้ที่รู้จักให้อภัย

คือผู้ที่ยังจดจำอดีตอันไม่น่าพิสมัยได้
แต่แทนที่จะปล่อยให้อดีตนั้นมากระทำร้าย
กลับเอาชนะมันได้
และสามารถนำมันมาใช้ให้เกิดประโยชน์





ความตายเราก็มิได้ชื่นชอบ
ชีวิตเราก็มิได้ติดใจ
เราจักทอดทิ้งกายนี้
อย่างมีสติ สัมปชัญญะ
มีสติมั่น

พุทธวจนะ

เป็นสุข ในทุกความเปลี่ยนแปลง*



คนเราย่อมปรารถนาความเปลี่ยนแปลง หากว่าความเปลี่ยนแปลงนั้นอยู่ในอำนาจของเรา หรือสอดคล้องกับความต้องการของเรา ไม่มีใครอยากขับรถคันเดิม ใช้โทรศัพท์เครื่องเดิม หรืออยู่กับที่ไปตลอด มีจำต้องพูดถึงการอยู่ในอิริยาบถเดิมๆ เราต้องการสิ่งใหม่อยู่เสมอ แต่ความจริงอย่างหนึ่งที่เราปฏิเสธไม่ได้ก็คือ มีความเปลี่ยนแปลงหลายอย่างที่เราไม่ต้องการแต่หนีไม่พ้น ความเปลี่ยนแปลงอย่างนี้แหละที่ผู้คนประหวั่นพรั่นพริ้ง วิตกกังวล เมื่อนึกถึงมันและเป็นทุกข์เมื่อมันมาถึง

*มติชน ธันวาคม ๒๕๕๒





แต่ยังมีความจริงอีกอย่างหนึ่งที่เราพึงตระหนักก็คือ สุขหรือทุกข์นั้น มิได้ขึ้นอยู่กับว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับเรา แต่อยู่ที่ว่าเรารู้สึกอย่างไรกับสิ่งนั้นต่างหาก แม้มีสิ่งไม่ดีเกิดขึ้นกับเราแต่ถ้าเราไม่รู้สึกขำแยะไปกับมันหรือวางใจให้เป็น มันก็ทำให้เราเป็นทุกข์ไม่ได้ กนกวรรณ ศิลป์สุข เป็นโรคธาลัสซีเมียตั้งแต่เกิด ทำให้เธอมีร่างกายแคระแกร็น กระดูกเปราะ และเจ็บป่วยด้วยโรคแทรกซ้อนนานาชนิด ซึ่งมักทำให้อายุสั้น แต่เธอกับน้องสาวไม่มีสีหน้าอมทุกข์แต่อย่างใด กลับใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เธอพูดจากประสบการณ์ของตัวเองว่า “มันไม่สำคัญหรอกว่าเราจะเป็นอย่างไรหรือมีอะไรเกิดขึ้นกับชีวิต แต่สำคัญที่ว่าเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว เราคิดกับมันยังไงต่างหาก สำหรับเราสองคน ความสุขเป็นเรื่องที่หาง่ายมากถ้าใจของเราคิดว่ามันเป็นความสุข”

โอโตทาเกะ อิโรทาดะ เกิดมาพิการ ไร้แขนไร้ขา แต่เขาสามารถช่วยตัวเองได้แทบทุกอย่าง ในหนังสือเรื่อง *ไม่ครบห้า* เขาพูดไว้ตอนหนึ่งว่า “ผมเกิดมาพิการแต่ผมมีความสุขและสนุกทุกวัน” ใครที่ได้รู้จักเขาคงยอมรับเต็มปากว่าเขาเป็นคนที่มีความสุขคนหนึ่ง อาจจะสุขมากกว่าคนที่มือวิญชะครบ (แต่กลับเป็นทุกข์เพราะหน้ามีสิ่ว ผิวตกกระ หุ่นไม่กระชับ)



ในโลกที่ซับซ้อนและผันผวนปรวนแปรอยู่เสมอ เราไม่สามารถเลือกได้ว่าจะต้องมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับเราตลอดเวลา แต่เราเลือกได้ว่าจะมีปฏิกริยากับสิ่งนั้นอย่างไร รวมทั้งเลือกได้ว่าจะยอมให้มันมีอิทธิพลต่อเราอย่างไรและแค่ไหน

ในวันที่แดดจ้าอากาศร้อนอ้าว บุรุษไปรษณีย์คนหนึ่งยื่นซองเอกสารหน้าบ้านหลังใหญ่ หลังจากเรียกหาเจ้าของบ้านแต่ไม่มีผู้ว่าจะมีคนมารับ เขาก็ร้องเพลงไปพลางๆ เสียงดังชัดเจนไปทั้งซอย ในที่สุดเจ้าของบ้านก็ออกจากห้องแอร์มารับเอกสาร เธอมีสีหน้าหงุดหงิด เมื่อรับเอกสารเสร็จแล้วเธอก็ถามบุรุษไปรษณีย์ว่า “ร้อนแบบนี้ยังมีอารมณ์ร้องเพลงอีกหรือ” เขายิ้มแล้วตอบว่า “ถ้าโลกร้อนแต่ใจเราเย็น มันก็เย็นครับ ร้องเพลงเป็นความสุขของผมอย่างหนึ่ง ส่งไปร้องไป” ว่าแล้วเขาก็ขับรถจากไป

เราสั่งให้อากาศเย็นตลอดเวลาไม่ได้ แต่เราเลือกได้ว่าจะยอมให้อากาศร้อนมีอิทธิพลต่อจิตใจของเราได้แค่ไหน นี่คือการเลือกอย่างหนึ่งที่เรามีกันทุกคน อยู่ที่ว่าเราจะใช้เสรีภาพชนิดนี้หรือไม่ พูดอีกอย่างก็คือถ้าเราหงุดหงิดเพราะอากาศร้อน นั่นแสดงว่าเราเลือกแล้วว่าเราจะยอมให้มันยึดเยียดความทุกข์แก่ใจเรา



ถึงที่สุดแล้ว สุขหรือทุกข์อยู่ที่เราเลือก มิใช่มีใครมาทำให้ ถึงแม้จะป่วยด้วยโรคร้าย เราก็ยังสามารถมีความสุขได้ โจว ต้า กวน เด็กชายวัย ๑๐ ขวบ เป็นโรคมะเร็งที่ขา จนต้องผ่าตัดถึง ๓ ครั้ง เขาได้เขียนบทกวีเล่าถึงประสบการณ์ในครั้งนั้นว่า เมื่อพ่อแม่ ประคองเขาเข้าห้องผ่าตัด เขาเลือก “เด็กหญิงสงบ” เป็นเพื่อน (แทนที่จะเป็น “เด็กชายกังวล”) เมื่อพ่อแม่อุ้มเขาเข้าห้องผ่าตัดครั้งที่ ๒ เขาเลือก “คุณอำมั่งคง” เป็นเพื่อน (แทนที่จะเป็น “คุณน้ำหวาดหวั่น”) เมื่อพ่อแม่ให้เขาขี่หลังเข้าห้องผ่าตัดครั้งที่ ๓ เขาเลือก “คุณอยู่รอด” (แทนที่จะเป็น “คุณความตาย”) ด้วยการเลือกเช่นนี้ มะเร็งจึงบั่นทอนได้แต่ร่างกายของเขา แต่ทำอะไรจิตใจเขาไม่ได้

เมื่อใดก็ตามที่ความเปลี่ยนแปลงอันไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น หากเราไม่สามารถสกัดกั้นหรือบรรเทาลงได้ ในยามนั้นไม่มีอะไร ดีกว่าการหันมาจัดการกับใจของเราเอง เพื่อให้เกิดความทุกข์น้อยที่สุด หรือใช้มันให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ด้วยวิธีการต่อไปนี้



ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นแล้ว

การยอมรับความจริงที่ไม่พึงประสงค์ ทำให้เราเลิกบ่น ดีโทยดีพายหรือมัวแต่ตืออกชกหัว ซึ่งมีแต่จะเพิ่มความทุกข์ให้แก่ตนเอง คนเรามักซ้ำเติมตัวเองด้วยการบ่นโวยวายในสิ่งที่ไม่อาจแก้ไขอะไรได้

เรามักทำใจยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นแล้วไม่ได้เพราะเห็นว่ามันไม่ถูกต้อง ไม่น่าเกิด ไม่ยุติธรรม (“ทำไมต้องเป็น?”) แต่ยิ่งไปยึดติดหรือหมกมุ่นกับเหตุผลเหล่านั้น เราก็ยิ่งเป็นทุกข์ แทนที่จะเสียเวลาและพลังงานไปกับการบ่นโวยวาย ไม่ดีกว่าหรือหากเราจะเอาเวลาและพลังงานเหล่านั้นไปใช้ในการรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว

เด็ก ๓ คน ได้รับมอบหมายให้ชนของขึ้นรถไฟ แต่ระหว่างที่กำลังชนของ เด็กชาย ๒ คนก็ผละไปดูโทรทัศน์ซึ่งกำลังถ่ายทอดสดการชกมวยของสมจิตร จงจอหอ นักชกเหรียญทองโอลิมปิก เมื่อมีคนถามเด็กหญิงซึ่งกำลังชนของอยู่คนเดียวว่าเธอไม่โกรธ หรือคิดจะตำว่าเพื่อน ๒ คนนั้นหรือ เธอตอบว่า “หนูชนของขึ้นรถไฟ หนูเหนื่อยอย่างเดียวแต่ถ้าหนูโกรธหรือไปตำว่าเขา หนูก็ต้องเหนื่อยสองอย่าง”



“

ทุกครั้งที่เราทำงาน เราสามารถเลือกได้ว่า
จะเหนื่อยอย่างเดียว หรือเหนื่อยสองอย่าง
คำถามคือทุกวันนี้เราเลือกเหนื่อยก็อย่าง
นอกจากเหนื่อยกายแล้ว
เรายังเหนื่อยใจด้วยหรือไม่

”



ทุกครั้งที่เราทำงาน เราสามารถเลือกได้ว่า
จะเหนื่อยอย่างเดียว หรือเหนื่อยสองอย่าง
คำถามคือทุกวันนี้เราเลือกเหนื่อยก็อย่าง
นอกจากเหนื่อยกายแล้ว เรายังเหนื่อยใจด้วยหรือไม่

การยอมรับความจริง ไม่ได้แปลว่ายอมจำนนต่อสิ่งที่เกิดขึ้น
แต่เป็นจุดเริ่มต้นของการเลือกที่จะไม่ยอมทุกข์เพราะความเปลี่ยนแปลง
อีกทั้งยังทำให้สามารถตั้งหลักหรือปรับตัวใจพร้อมรับความ
เปลี่ยนแปลงนั้นอย่างดีที่สุด





ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด

นอกจากบ่นโวยวายกับสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว เรามักทุกข์เพราะอาศัยอดีตอันดงาม หรือกังวลกับสิ่งเลวร้ายที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตสุดท้ายก็เลยไม่เป็นอันทำอะไร

ไม่ว่าจะอาศัยอดีตหรือกังวลกับอนาคตเพียงไร ก็ไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้นกลับทำให้เราย่ำแย่กว่าเดิม สิ่งเดียวที่จะทำให้อะไรดีขึ้นก็คือการทำปัจจุบันให้ดีที่สุด ทางข้างหน้าแม้จะยาวไกลและลำบากเพียงใด แต่เราไม่มีวันถึงจุดหมายเลยหากไม่ลงมือก้าวเสียแต่เดี๋ยวนี้รวมทั้งใส่ใจกับแต่ละก้าวให้ดี ถ้าก้าวไม่หยุดในที่สุดก็ต้องถึงที่หมายเอง

บรูซ เคอร์บี นักโต้วาที พูดไว้อย่างน่าสนใจว่า “ทุกอย่างมักจะดูเลวร้ายกว่าความจริงเสมอเมื่อเรามองจากที่ไกลๆ เช่น หนทางขึ้นเขาดูน่ากลัว บางเส้นทางอาจดูเลวร้ายจนคุณระย้อ และอยากหันหลังกลับ นานมาแล้วผมได้บทเรียนสำคัญคือ แทนที่จะมองขึ้นไปข้างบนและสูญเสียกำลังใจกับการจินตนาการถึงอันตรายข้างหน้า ผมจับจ้องอยู่ที่พื้นที่ฝ่าเท้าแล้วก้าวไปข้างหน้าทีละก้าว”



มองแง่บวก

มองแง่บวกไม่ได้หมายถึงการฝืนหวานว่าอนาคตจะต้องดีแน่ แต่หมายถึงการมองเห็นสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเจ็บป่วย ตกงานหรืออกหัก ก็ยังมีสิ่งดีๆ อยู่รอบตัวและในตัวเรา รวมทั้งมองเห็นสิ่งดีๆ ที่ซุกซ่อนอยู่ในความเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นด้วย

แม้ กนกวรรณ ศิลป์สุข จะป่วยด้วยโรคร้าย แต่เธอก็มีความสุขทุกวันเพราะ “เราก็มียังมีตาเอาไว้มองสิ่งที่สวยงาม มีจมูกไวดมกลิ่นหอมๆ มีปากไว้กินอาหารอร่อยๆ แล้วก็มร่างกายที่ยังพอทำอะไรได้อีกหลายอย่างแค่นี้ก็เพียงพอแล้วที่เราจะมีความสุข” ส่วน จารุวรรณ ศิลป์สุข น้องสาวของเธอ ซึ่งขาหักถึง ๑๔ ครั้งด้วยโรคเดียวกัน ก็พูดว่า “ขาหักก็ดีเหมือนกัน ไม่ต้องไปโรงเรียน ได้อยู่ที่บ้าน พังยายเล่านิทาน หรือไม่ก็อ่านหนังสือ อยู่กับดอกไม้ กับธรรมชาติ กับสิ่งที่เราชอบ ก็ถือว่ามีความสุขไปอีกแบบ”

โจว ต้า กวน แม้จะถูกตัดขา แต่แทนที่จะเศร้าเสียใจกับขาที่ถูกตัด เขากลับรู้สึกดีที่ยังมีขาอีกข้างหนึ่ง ดังตั้งชื่อหนังสือรวมบทกวีของเขาว่า *ฉันยังมีขาอีกข้างหนึ่ง*



หลายคนพบว่าการที่เป็นมะเร็งทำให้ตนเองได้มาพบธรรมะและความสุขที่ลึกซึ้ง จึงอดไม่ได้ที่จะอุทานว่า “โชคดีที่เป็นมะเร็ง” ขณะที่บางคนบอกว่า “โชคดีที่เป็นแค่มะเร็งสมอง” เพราะหากเป็นมะเร็งปากมดลูกเธอจะต้องเจ็บปวดยิ่งกว่านี้

ถึงที่สุด ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นกับเรากील้วนดีเสมอ อย่างน้อยก็ดีที่ไม่แย่ไปกว่านี้

มีสติรู้เท่าทันตนเอง

เมื่อความเปลี่ยนแปลงที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น เรามักมองออกนอกตัว และอดไม่ได้ที่จะโทษคนโน้นต่อว่าคนนี้ และเรียกหาใครต่อใครมาช่วย แต่เรามากลี้มดูใจตนเองที่กำลังปล่อยให้ความโกรธแค้น ความกังวล และความท้อแท้ครอบงำใจไปแล้วมากน้อยเพียงใด เราลืมไปว่าเป็นตัวเราเองต่างหากที่ย่อมให้เหตุการณ์ต่างๆ รอบตัว ยึดเย็ดความทุกข์ให้แก่ใจเรา ไม่ใช่เราตกหรือที่เลือกทุกข์มากกว่าสุข การมีสติระลึกรู้ใจที่กำลังจมอยู่กับความทุกข์ จะช่วยพาใจกลับสู่ความปกติ เห็นอารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้นโดยไม่ไปข้องเกี่ยว จ่อมจม หรือยึดติดถือมั่นมันมั่นอีก ทั้งยังเปิดช่องและบ่มเพาะปัญญาให้



ทำงานได้เต็มที่ สามารถเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี หรือมองเห็นด้านดีของมันได้

สติและปัญญาทำให้เรามีเสรีภาพที่จะเลือกสุข และหันหลังให้กับความทุกข์ ใช่หรือไม่ว่าอิสรภาพที่แท้คือความสามารถในการอนุญาตให้สิ่งต่างๆ มีอิทธิพลต่อชีวิตของเราได้เพียงใด ความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ของทรัพย์สิน ของผู้คนรอบตัว รวมทั้งความเปลี่ยนแปลงบ้านเมือง ไม่สามารถทำให้เราทุกข์ได้ หากเราเข้าถึงอิสรภาพดังกล่าว แทนที่เราจะมัววิงวอนเรียกร้องให้เกิดความเปลี่ยนแปลงที่ถูกต้องใจเรา ไม่ดีกว่าหรือหากเราพยายามพัฒนาตน ปมพะวงจิตใจให้เข้าถึงอิสรภาพดังกล่าว ควบคู่ไปกับการสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้เกิดขึ้นแก่ตนเองและสังคม





ถ้ามองแง่บวกเป็นก็จะเห็นต่อไปว่า
สิ่งที่เป็นเคราะห์ก็มีข้อดีเหมือนกัน
มองแง่บวกคือสามารถจะเห็นข้อดี
ของสิ่งที่ไม่น่าพอใจ

หรือสามารถเห็นโชคจากเคราะห์ได้
ไม่อย่างนั้นคงไม่มีคนที่พูดว่า
โชคดีที่เป็นมะเร็ง
ทำไมเขาถึงพูดว่าโชคดีที่เป็นมะเร็ง





ผู้เข้าถึงธรรม
ไม่เศร้าโศกถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว
ไม่ฝันเพ้อถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง
ดำรงอยู่กับปัจจุบัน
ฉะนั้นผิวพรรณจึงผ่องใส

พุทธวจนะ

วางใจอย่างไร เมื่อเป็นมะเร็ง



พวกเราหลายคนในที่นี้อาจจะกังวลใจที่รู้ว่าตัวเองเป็น มะเร็ง จริงๆ แล้วพวกเราไม่ได้เป็นมะเร็งนะ พวกเราแค่มีมะเร็งอยู่ในตัว มันต่างกันมากระหว่างความคิดว่า “ฉันเป็นมะเร็ง” กับความคิดว่า “ฉันมีมะเร็งอยู่ในตัว” ถ้าเราคิดว่าเราเป็นมะเร็ง ก็แสดงว่า มะเร็งเป็นทั้งหมดของเรา แต่ในความเป็นจริง มะเร็งไม่ใช่เป็น ทั้งหมดของเรา มันเป็นแค่ส่วนเล็กๆ หนึ่งของตัวเรา แต่ถ้าเรา คิดว่าเราเป็นมะเร็งเมื่อไร ก็แปลว่ามะเร็งคือเรา เราคือมะเร็ง มัน ไม่มีอะไรมากกว่านั้นแล้ว แต่ที่จริงเรามีอะไรอีกเยอะในชีวิต นอกจากมะเร็ง





ขอให้แยกแยะให้ได้ว่า เราแค่มีมะเร็งอยู่ในตัว เราไม่ใช่เป็นมะเร็ง ถึงแม้เราจะพูดว่าฉันเป็นมะเร็ง ก็ขอให้เป็นการพูดโดยโวหาร แต่ให้ตระหนักว่าจริงๆ แล้วเราแค่มีมะเร็งอยู่ในตัว มะเร็งไม่ใช่เรา และเราก็ไม่ใช่มะเร็ง

เอาตมาอยากจะทำใจยามประสบเหตุร้าย ซึ่งรวมถึงเวลาพบว่ามีมะเร็งอยู่ในตัวด้วย พุทธศาสนานั่นมองว่า คนเราจะสุขหรือทุกข์ มันไม่ได้อยู่ที่ว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับเรา แต่อยู่ที่ว่าเรารู้สึกหรือมีปฏิกิริยาอย่างไรกับมัน สิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้นกับเรา เช่น เงินหาย เจ็บป่วย ตกงาน ออกหัก อุบัติเหตุ สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถทำให้เราทุกข์ได้ จนกว่าใจเราจะยอมทุกข์เพราะมัน แต่ถ้าใจเราไม่ยอมทุกข์ เราวางจิตวางใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นก็แค่กระทบทรัพย์สินสมบัติ หรือกระทบกายของเราเท่านั้นแต่ไม่กระทบไปถึงใจ มันมีหลายด่านกว่าจะมาถึงใจเราได้ ถ้าเรายอมเปิดให้ความทุกข์เข้ามาถึงใจ เราก็ต้องทุกข์แน่นอน แต่ถ้าใจเราไม่ยอม เราวางใจถูก วางใจเป็น ก็ทุกข์แค่ภายนอกไม่ทุกข์มาถึงใจ

พระพุทธเจ้าเคยตรัสสอนอุบาสกคนหนึ่งชื่อ *นกุลบิดา* ซึ่งกำลังป่วยหนักว่า “แม้กายกระสับกระส่าย แต่อย่าให้ใจกระสับกระส่าย” กายทุกข์แต่หัวใจไม่ทุกข์นั้นทำได้ กายทุกข์ไม่ได้แปลว่าใจจะต้อง



ทุกข์ตามไปด้วย แต่ส่วนใหญ่ปล่อยให้ทุกข์ด้วย ที่ใครๆ บ่นกันว่า
ทุกข์ก็เพราะทุกข์

ความทุกข์ที่แท้มันอยู่ที่ใจ และใจจะทุกข์หรือไม่ขึ้นอยู่กับเรา
วางใจอย่างไร เรามองเหตุการณ์นั้นอย่างไร ถ้าเรามองว่ามะเร็งคือ
คำพิพากษาตัดสินประหารชีวิต เราก็หมดอาลัยตายอยาก เราก็ท้อ
แท้ แต่ถ้าเราคิดว่ามะเร็งเป็นเหตุการณ์หนึ่งในชีวิตที่เราสามารถ
เรียนรู้จากมันได้ เราก็ไม่ทุกข์ มันเหมือนกับเวลาเราเจอแดด ถ้าเรา
วางใจไม่เป็น ใจก็ทุกข์ แต่ถ้าวางใจเป็นก็ไม่ทุกข์ถึงใจ

มีคนหนึ่งเล่าให้ฟังว่า บ่ายวันหนึ่งอากาศร้อนมาก เขาเลยนั่ง
เล่นอยู่ในบ้านเปิดแอร์เต็มๆ ไม่นานเขาได้ยินเสียงไปรษณีย์กดกริ่ง
ที่หน้าบ้านให้มารับจดหมาย เขาหงุดหงิดมากเพราะไม่อยากจะออกไป
เจอความร้อนข้างนอก เขาก็เลยนั่งอยู่เฉยๆ แต่บุรุษไปรษณีย์รู้ว่า
ในบ้านมีคนอยู่เพราะมีรถจอดอยู่และประตูบ้านข้างในก็เปิดอยู่ เขาก็
เลยรอกคนมารับจดหมาย แต่เขาไม่ได้รอกเปล่าๆ ร้องเพลงด้วย ร้อง
เพลงลูกทุ่งอยู่นานเลย ร้องจนเจ้าของบ้านอยู่เฉยๆไม่ได้ต้องเดินออก
มารับ พอรับจดหมายเสร็จเขาก็ถามบุรุษไปรษณีย์ว่า อากาศร้อน
อย่างนี้คุณยังมีอารมณ์ร้องเพลงอีกหรือ



บุรุษไปรษณีย์ตอบได้ดีมาก เขาตอบว่า “ถ้าโลกร้อน แต่ใจเราเย็นมันก็เย็นครับ ร้องเพลงเป็นความสุขของผมอย่างหนึ่ง ส่งไปร้องไป” ว่าแล้วเขาก็ขับรถไปส่งจดหมายที่บ้านอื่นต่อ

อากาศร้อนแต่ใจบุรุษไปรษณีย์คนนี้ไม่ได้ร้อนตามไปด้วย เขารู้วิธีทำให้ใจเย็น เห็นใหม่ว่าจริงๆ แล้วคนเราเลือกได้ว่าจะสุขหรือทุกข์ ถึงแม้เราเลือกไม่ได้ว่าจะต้องมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับเราตลอดเวลา แต่เราเลือกได้ว่าจะยอมให้สิ่งเหล่านั้นมีอิทธิพลต่อเราแค่ไหน เราไม่สามารถขงการให้มีแต่สิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับเรา แต่เราสามารถเลือกได้ว่าจะสุขหรือทุกข์ ตรงนี้สำคัญมากนะ เราเลือกไม่ได้ว่าชีวิตนี้จะมีแต่ลูกน้องที่ถูกใจ จะมีแต่เจ้านายที่ดีๆ จะมีโชคลาภเสมอๆ บางครั้งเราก็ต้องเจอสิ่งที่ไม่ถูกใจ แต่แม้กระนั้นเราก็เลือกได้ว่าจะวางใจอย่างไร เราเลือกได้ว่าจะสุขหรือทุกข์เพราะมันหรือเปล่า

มีเด็กได้หวนคนหนึ่งชื่อ โจว ต้า กวน อายุ ๑๐ ขวบ เขาเป็นมะเร็งที่ต้นขา ทำเคมีบำบัด ๗ ครั้ง ฉายแสง ๓๐ ครั้ง ในที่สุดต้องผ่าขา เขาเขียนบทกวีไว้อาลัยหนึ่งเป็นหนังสือชื่อว่าฉันยังมีขาอีกข้างหนึ่ง แปลเป็นภาษาไทยแล้ว ขอให้สังเกตว่าเขาไม่ได้เขียนว่าฉันเสียขาไปข้างหนึ่ง แต่เขียนว่าฉันยังมีขาอีกข้างหนึ่ง แตกต่างกันมากนะ ระหว่างฉันเสียขาไปข้างหนึ่งกับฉันยังมีขาอีกข้างหนึ่ง



คนที่คิดว่าฉันเสียขาไปข้างหนึ่งจะทุกข์มาก แต่คนที่มองว่าฉันยังมีขาอีกข้างหนึ่ง จะรู้สึกว่าคุณยังโชคดีที่ไม่เสียขาไปทั้งสองข้าง นี่เป็นการมองแง่บวก มองแง่ลบคือว่าคุณเสียขาไปข้างหนึ่ง มองแง่บวกคือว่าคุณยังมีขาอีกข้างหนึ่งและนั่นโชคดีที่ยังไม่เสียขาสองข้าง

มีตอนหนึ่งในหนังสือเล่มนี้น่าสนใจมาก เขาเขียนง่ายๆ แบบเด็กๆ ว่า

วันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๑๙๙๖
 พ่อแม่ปกครองฉันเข้าห้องผ่าตัด
 เด็กชายสงบเป็นเพื่อนบ้านฉัน
 เด็กหญิงวิตกเป็นเพื่อนบ้านฉัน
 ฉันเลือกเด็กชายสงบเป็นเพื่อน
 ต่อมาอีกเดือนหนึ่งเขาเขียนว่า
 พ่ออุ้มฉันเข้าห้องผ่าตัด
 ฉันมีลุงมั่นคงเป็นเพื่อนบ้าน
 ฉันมีป้ากังวลเป็นเพื่อนบ้าน
 ฉันเลือกลุงมั่นคงเป็นเพื่อน
 ต่อมาอีกหนึ่งปี
 ฉันที่หลังพ่อเข้าห้องผ่าตัด
 คุณความตายเป็นเพื่อนบ้าน



คุณอยู่รอดเป็นเพื่อนบ้านฉัน
ฉันเลือกคุณอยู่รอดเป็นเพื่อน

คนเรามักจะกลัวและกังวลเวลาเข้าห้องผ่าตัด แต่เด็กคนนี้เลือกที่จะทำใจให้สงบและมั่นคงเมื่อเข้าห้องผ่าตัด เด็กคนนี้กำลังบอกว่าเราเลือกได้ระหว่างความสงบกับความวิตก ระหว่างความมั่นคงกับความวิตกกังวลเราเลือกได้มันอยู่ที่ใจเรา ใจเราสำคัญมาก

ยอมรับความจริง

อย่างที่พูดไว้แล้ว เมื่อประสบเหตุร้ายเราเลือกที่จะไม่ทุกข์ก็ได้ถ้าวางใจให้เป็น ที่นี้จะวางใจอย่างไร อย่างแรกที่ควรทำก็คือการยอมรับความจริง เมื่อเกิดอะไรขึ้นแล้ว ป่วยการที่เราจะไปตีโพยตีพายว่าทำไมถึงต้องเป็นฉัน ป่วยการที่จะไปโทษชะตากรรมหรือโทษคนนั้นคนนี้ ยิ่งตีโพยตีพายหรือยิ่งปฏิเสธความจริงเราก็งทุกข์

แต่อะไรล่ะที่ทำให้เรายอมรับความจริงได้ยาก ส่วนหนึ่งก็เพราะเราหวนคิดถึงอดีตที่สวยงาม เมื่อเราต้องสูญเสียอะไรสักอย่างหรือประสบกับเหตุร้าย เราจะรู้สึกแค้นที่เมื่อหวนนึกถึงตอนที่เรา



ยังมีสิ่งนั้น หรือยังสุขสบายดี ความอาลัย ความเสียดาย จะทำให้เราไม่สามารถยอมรับความจริงที่เป็นอยู่ตอนนี้ได้

นอกจากหวอนคิดถึงอดีตที่สวຍงามแล้ว เรายังมักกังวลกับอนาคตด้วยว่าต่อไปนี่ฉันจะอยู่อย่างไร ใครจะดูแลฉัน บางทีก็นึกถึงภาพตัวเองตอนป่วยหนัก หรือคิดไปถึงความตายโน่นเลย คิดแค่นี้ก็ทำให้ท้อแล้ว มีคนหนึ่งเดินขึ้นบันได ๓ ชั้นไปหาหมอ พอหมอบอกว่าคุณเป็นมะเร็ง เท่านั้นก็เข้าอ่อน ท้อเลย กลับไปบ้านก็กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ที่เขาล้มท้อไม่ใช่เพราะร่างกายอ่อนแอ แต่เป็นเพราะใจที่กังวลปรุงแต่งจนเครียด ทำให้ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นไม่ได้

คนเราไม่สามารถยอมรับความจริงในปัจจุบันได้ก็เพราะเรามัวอาศัยกับอดีตหรือกังวลกับอนาคต มีแค่สองอย่างนี้เท่านั้นแต่ถ้าเราพาคิดกลับมาอยู่กับปัจจุบัน เห็นว่าอดีตผ่านไปแล้ว อย่าไปอาลัยถึงมัน ส่วนอนาคตก็ยังมาไม่ถึง อย่าเพิ่งไปกังวลกับมันมาก ป่วยการที่จะบ่นหรือตีโพยตีพาย ให้เรามาเริ่มต้นที่ปัจจุบัน เราก็จะยอมรับความจริงได้

มีคนหนึ่งพูดไว้น่าสนใจว่า ชีวิตเหมือนกับการเล่นไพ่ บางครั้งเราจั่วไพ่ได้ใบที่ไม่ดีมา ป่วยการที่จะบ่นว่าทำไมฉันได้ไพ่ใบนี้มา



ไม่มีประโยชน์เพราะคุณไม่สามารถเปลี่ยนไฟที่จั่วมาได้ สิ่งที่คุณควรทำคือ เล่นไฟในมือให้ดีที่สุด นี่คือการยอมรับความจริง เมื่อยอมรับความจริงแล้วเราจึงจะสามารถคิดต่อไปได้ว่าต่อแต่นี้ไปฉันจะใช้ชีวิตอย่างไร จะทำอย่างไรกับโรคภัยไข้เจ็บ แต่ถ้าเราเอาแต่บ่นว่าทำไมถึงต้องเป็นฉัน ฉันอุตส่าห์ทำบุญให้ทานมาตลอดชีวิต ทำไมถึงเป็นมะเร็ง ถ้ามันแต่บ่นอย่างนี้เราจะไม่มีปัญญาคิดอ่านทำอะไรเลย อย่าลืมว่า คนเก่งแม้จั่วได้ไฟใบที่ไม่ดี เขาก็ยังสามารถเล่นจนชนะได้นั้นเพราะเขาไม่บ่นว่าโชคไม่ดี

ในทำนองเดียวกันแม่ครัวที่มีฝีมือ แม้มีเครื่องปรุงไม่ครบ แต่เขาไม่เสียเวลามาโวยวายว่าทำไมถึงไม่มีเครื่องปรุงดีๆ แต่เขาจะใช้เครื่องปรุงที่มีอยู่นั้นให้ดีที่สุด แล้วเขาสามารถปรุงอาหารให้อร่อยและอาจอร่อยกว่าคนที่มีเครื่องปรุงครบทุกอย่างเสียอีก เพราะอาหารจะอร่อยหรือไม่ ไม่ได้ขึ้นกับอุปกรณ์หรือวัตถุดิบเท่านั้นแต่อยู่ที่ฝีมือด้วย แต่ถ้ามันแต่ตีโพยตีพาย ใจเราก็อททุกข์ พอทุกข์ ปัญญา ก็เลยไม่เกิด ไม่สามารถเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดีได้

ถ้าเรามัวแต่ตีโพยตีพายว่าทำไมต้องเป็นมะเร็ง ทำไมต้องเป็นฉัน ก็จะไม่สามารถใช้ชีวิตให้มีความสุขได้ และนั่นคือการสร้างความทุกข์ให้แก่ตัวเอง คือทุกข์กายไม่พอ ยังเอาความทุกข์ใจมาทับถม



ตัวเองด้วย ทุกข์ใจคืออะไร ก็คือการบ่น การตีโพยตีพาย บางทีเราก็บ่นโวยวายบอกว่าไม่เป็นธรรมเลย มีหลายคนคิดแบบนี้ แต่ไม่มีประโยชน์ที่เราจะคิดอย่างนั้น เพราะว่าตอนนี้โรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นแล้ว เราก็ต้องทำสิ่งที่มืออยู่ให้ดีที่สุด ทุกข์กายอย่างเดียวก็พอแล้ว อย่าไปทุกข์ใจเพิ่มอีก

เมื่อ ๒ เดือนที่แล้วอาตมาไปอภิปรายกับหลวงพ่อยอม กัลยาโณ ท่านเล่าถึงรายการหนึ่งที่ท่านประทับใจ คือรายการพลเมืองเด็ก ของช่องทีวีไทย ในรายการนี้เขาเอาเด็กมาทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์คล้ายๆ เรียลลิตี้โชว์ มีตอนหนึ่งเขาให้เด็ก ๓ คน ขนของขึ้นรถไฟ เด็กก็ต้องรีบขนเพราะว่ารถไฟมีเวลาออกที่แน่นอน แต่ว่าบ่ายวันนั้นมีการถ่ายทอดสดการชกมวยของสมจิตร จงจอหอ นักชกเหรียญทองโอลิมปิก เด็กสองคนที่เป็นผู้ชายอายุ ๑๒-๑๓ ก็ทิ้งงานไปดูสมจิตรชกมวยที่ร้านกาแฟข้างสถานี ปล่อยให้เพื่อนซึ่งเป็นผู้หญิงขนของคนเดียว

พิธีกรจึงไปถามเด็กผู้หญิงว่าคิดอย่างไรกับเพื่อนอีกสองคนที่ทิ้งงานไป เธอตอบว่าเห็นใจเขาเพราะเขาอยากดูมวย นานๆ เขาจะได้ดู พิธีกรก็ถามแยกต่อไปว่าเธอไม่โกรธไม่คิดจะตำว่าเด็กสองคนนี้หรือที่ทิ้งงานให้ทำคนเดียว เธอตอบน่าสนใจมากกว่า “หนูขนของ



ขึ้นรถไฟหนูก็น้อยอย่างเดียว แต่ถ้าหนูโกรธหรือไปตำว่าเขา หนูก็เหนื่อยสองอย่าง” เด็กคนนี้นฉลาดพอที่จะเลือกหนึ่งอย่างเดียว แต่ผู้ใหญ่จำนวนไม่น้อยเลือกเหนื่อยสองอย่างไข่มุข

“

อย่าปล่อยให้ความเศร้าหมอง
 บดบังทุกสิ่งทุกอย่าง
 เหมือนเวลาที่เราร้องไห้
 น้ำตาจะทำให้เรานัยน์ตาเราเลื่อน
 มองอะไรก็พร่ามัวไปหมด

”



เวลาเราเจ็บเราป่วย เราเลือกป่วยอย่างเดียวหรือเลือกป่วยสองอย่าง ถ้าป่วยแค่กายเราทุกข์แค่อย่างเดียว แต่ถ้าเราบ่นว่าทำไมถึงป่วยหรือกังวลกับอนาคต เราก็จะป่วยสองอย่าง คือ ป่วยทั้งกายป่วยทั้งใจ เราควรเอาเด็กคนนี้เป็นแบบอย่าง เธอฉลาด ไม่มัวโหมโทษที่เพื่อนทิ้งงานในเมื่อเธอต้องทำงานคนเดียว เธอก็ยอมรับความจริงและทำงานนี้ให้ดีที่สุด ไม่มาเสียเวลาหรือเสียอารมณ์ ทำให้ทุกข์ใจเปล่าๆ อันนี้ก็ตรงกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เราไม่ควรเอาทุกข์มา



ทั้บถมถน แต่คนเรามักจะเอาทุกซ์มาทั้บถมถน ป่วยกายไม่พอ ยังปรุ่จแต่งจนป่วยใจ เหนือ่ยกายไม่พอ ยังเอาความโกรธมาซ้ำเติมจนป่วยใจ

อยู่อย่างมีความสุข

ประการต่อมาก็คือ การอยู่อย่างมีความสุข หมายความว่าเราควรรู้จักเก็บเกี่ยวความสุขที่อยู่รอบตัว ความจริงเรามีความสุขอยู่แล้ว แต่เมื่อใดก็ตามที่เราบ่น โวยวาย โศกเศร้าเสียใจกับเคราะห์กรรม กลุ้มใจที่ต้องเป็นมะเร็ง ที่ต้องสูญเสียคนรัก หรือเพราะถูกคนโกง มันก็จะทำให้เราไม่สามารถเปิดรับความสุขที่อยู่ในปัจจุบันได้ อย่างที่บอกไว้ตั้งแต่ตอนต้นแล้วว่า เรามีสิ่งดี ๆ ในชีวิตมากมาย มะเร็งเป็นแค่ส่วนหนึ่งในชีวิต อย่าให้มันมาบดบังขวางกั้นความสุขที่มีอยู่ ใครที่เศร้าโศกเสียใจกับการเป็นมะเร็ง จะไม่สามารถสัมผัสหรือชื่นชมความสุขที่มีอยู่ได้เลย แต่ถ้าไม่ม้ามัวโศกเศร้าเสียใจ ก็สามารถเก็บเกี่ยวความสุขที่มีอยู่รอบตัวได้

มีผู้หญิงคนหนึ่งเป็นธาลัสซีเมียตั้งแต่เกิด เป็นโรคเลือดที่สามารถทำให้ตายตั้งแต่ยังเล็กได้ หมอบอกว่าเธอจะมีอายุไม่ถึง ๒๐



ปี แต่ตอนนี้เธออายุ ๓๐ แล้ว เธอไม่รู้จกคำว่าสุขภาพดีมาตั้งแต่เกิด และก็ไม่รู้ว่าจะตายเมื่อไร คนอย่างเธอน่าจะมีความสุข แต่เธอพูดไว้ดีมากกว่า “เลือดเราอาจจะจาง จะแย่น้อย แต่เรากียังมีตาเอาไว้มองสิ่งที่สวยงาม มีจมูกไว้ดมกลิ่นหอมๆ มีปากไว้กินอาหารอร่อยๆ แล้วก็มึร่างกายที่ยังพอทำอะไรได้อีกหลายอย่าง แค่นี้ก็เพียงพอแล้วที่เราจะมีความสุข”

เธอไม่มัวเสียใจทำไมฉันต้องมาเป็นอย่างนี้ เพราะเธอรู้ว่าชีวิตนี้ยังมีสิ่งดีๆ อีกมากมายให้ชื่นชม มีตาไว้มองสิ่งสวยงาม งามๆ มีจมูกไว้ดมดอกไม้หอม มีปากไว้กินของอร่อยๆ แม้ว่าเป็นความสุขแบบพื้นๆ แต่เราก็มไม่ควรปฏิเสธความสุขแบบนี้ เราควรเก็บเกี่ยวความสุขแบบนี้ซึ่งมีอยู่มากในชีวิตประจำวัน แต่ถ้าเราเอาแต่เศร้าโศกเสียใจ เราก้จะละเลยสิ่งเหล่านี้ไป ถึงแม้จะป่วยเพราะมะเร็ง แต่เรายังมีสิ่งดีๆ ในชีวิตเรามีร่างกายที่เดินเหินไปไหนมาไหนได้ เรามีใจที่สามารถสงบเย็นด้วยการทำสมาธิภาวนาได้ เรายังมีโอกาสดีๆ ที่จะเก็บเกี่ยวความสุขได้มากมาย เพราะฉะนั้นอย่ามัวเศร้าโศก เสียใจ หรือกลัดกลุ้ม ขอให้เปิดใจกว้างเสมอเพื่อรับความสุข

เธอยังพูดน่าสนใจอีกว่า “อย่าปล่อยให้ความเศร้าหมองบดบังทุกสิ่งทุกอย่าง เหมือนเวลาที่เราร้องไห้ น้ำตาจะทำให้หยันตาเรา



เลื่อน มองอะไรก็พร่ามัวไปหมด” อันนี้ก็ตรงกับที่คนหนึ่งพูดว่า “อย่าร้องไห้เมื่อพระอาทิตย์ตกดิน เพราะเวลาน้ำตาจะทำให้เรามองไม่เห็นดวงดาวที่สวยงาม” ดวงอาทิตย์ลับฟ้าแล้วก็จริง แต่ก็ยังมีดวงดาวอยู่บนท้องฟ้าให้เราชื่นชม ถ้าเรามัวแต่เสียดายดวงอาทิตย์ เราจะไม่มีโอกาสรับรู้ความสวยงามของดวงดาวยามค่ำคืน ทั้งหมดนี้เตือนให้เรากลับมาอยู่กับปัจจุบัน แล้วเราจะพบว่ามีความสุขอีกมากมายที่รอเราอยู่

การอยู่อย่างมีความสุข คือการรู้จักเก็บเกี่ยวความสุขที่มีอยู่รอบตัวในปัจจุบัน หมายถึงการชื่นชมสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ เราจะไปเสียใจทำไมกับเงินพันบาทที่หายไป ในเมื่อเรายังมีบ้าน รถ และเงินในธนาคารเป็นแสนๆ หรือเป็นล้านด้วยซ้ำ เรายังมีพี่น้องพ่อแม่คนรัก และลูกหลาน นี่เป็นสิ่งดีๆ ที่เราควรชื่นชมและรู้จักเก็บเกี่ยวความสุขจากสิ่งนั้นๆ แต่ถ้าเรามาเสียใจเพราะประสบเหตุร้าย เราจะไม่มีโอกาสสัมผัสกับความสุขในปัจจุบัน

ความสุขไม่ใช่สิ่งที่ต้องไขว่คว้าหามา เพราะความสุขมีอยู่กับเราแล้วเพียงแต่เราจะเห็นหรือไม่ อาตมาขออย่าว่าความสุขมีอยู่กับเราแล้วไม่ต้องไปหาที่ไหน มันมีอยู่กับเราแล้วทุกขณะ อยู่ที่ว่าเราจะเห็นมันหรือไม่ การที่เราเฝ้าตามองเห็น มีจมูกตมกลิ่น มีลิ้นพูดได้



เป็นความสุขที่คนพิจารณาจำนวนมากไม่รู้จักร คนตาบอดไม่มีความสุขอย่างที่เราคิดตอนนี้ คนหูหนวกไม่มีความสุขอย่างที่เราคิดตอนนี้ คนใบ้ก็ไม่มีความสุขอย่างที่เราคิดตอนนี้ ปัญหาคือว่าเราเห็นความสุขที่เรามีอยู่ตอนนี้หรือไม่ ถ้าเราเห็นก็ควรชื่นชมสิ่งเหล่านี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า นอกจากเราไม่ควรเอาทุกข์ทับถมตนแล้ว ก็ไม่พึงปฏิเสธความสุขที่ได้มาโดยชอบธรรม

พุทธศาสนาไม่ได้ปฏิเสธความสุข ความสุขอะไรที่เราได้มาโดยชอบธรรม เราควรเก็บเกี่ยวเอามาบำรุงเลี้ยงชีวิตจิตใจ และไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับเราแค่ไหน ให้ระลึกว่าเราสามารถสัมผัสความสุขได้ตลอดเวลาตราบใดที่เรายังมีหัวใจ ยังมีลมหายใจ ยังมีสติปัญญาอยู่ มีคนๆ หนึ่งพิจารณาหนักมาก คือไม่มีแขนไม่มีขา มีแต่หัว เป็นชาวญี่ปุ่นชื่อโอดิตาเกะ เขาเขียนหนังสือเรื่อง*ไม่ครบห้า* ไปไหนมาไหนด้วยรถเลื่อนไฟฟ้า แต่เขาเป็นคนที่มีความสุขคนหนึ่ง มีตอนหนึ่งเขาเขียนว่า “ผมเกิดมาพิการแต่ผมมีความสุขและสนุกทุกวัน” คนพิการก็มีสิทธิ์เป็นสุขได้ เขาช่วยตัวเองได้หลายอย่าง รวมทั้งเล่นบาสเกตบอลก็ได้ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะพ่อแม่เลี้ยงมาดีไม่让他สมเพชตัวเอง พ่อแม่สอนให้เขาพึ่งตัวเองและใช้สิ่งที่มีอยู่ทุกอย่างให้เป็นประโยชน์ เขาเปรียบเหมือนคนที่จั่วไฟได้ไม้ดีแต่เล่นไฟได้ดีเลยมากๆ ทั้งที่ในมือเขามีไฟไม้ก็ไปที่ดี



การอยู่อย่างมีความสุขได้สรุปก็คือ หนึ่ง ต้องรู้จักเก็บเกี่ยวความสุขรอบตัว สอง ชื่นชมสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ สำหรับข้อสามก็คือ เลือกสุขอย่าปล่อยให้ใจให้จมทุกข์ ตอนต้นอาตมาได้พูดถึง โจว ต้า กวน เมื่อเขาเข้าห้องผ่าตัด เขาเลือกความสงบและความมั่นคงเป็นเพื่อน ขณะที่คนส่วนใหญ่มักจะเลือกความวิตกและความกังวล ที่จริงไม่ได้เลือกด้วยซ้ำแต่ปล่อยให้ใจให้จมปลักอยู่ในความวิตกกังวล ที่จริงเราทุกคนสามารถเลือกที่จะสงบและมั่นคงได้ นั่นคือเลือกสุข ไม่ปล่อยให้จมกับความทุกข์

ในชีวิตจริงคนเราต้องเจอทั้งสุขและทุกข์อยู่ที่ว่าเราจะเลือกอะไร ถ้าเราเลือกเป็นเราก็ได้ความสุข ถ้าเราเลือกไม่เป็นเราก็ถลำเข้าไปในความทุกข์ แต่ถ้าเราเริ่มต้นจากการยอมรับสภาพความจริงเราก็จะสามารถเก็บเกี่ยวความสุขจากปัจจุบันได้ อาตมาอยากจะทำให้ ยอมรับความจริงไม่ได้แปลว่ายอมรับจำนวน มันต่างกัน ยอมรับความจริง คือ ยอมรับว่ามันได้เกิดขึ้นแล้ว ถอยหลังไม่ได้ อยู่ที่ว่าจะเดินหน้าอย่างไร ในเมื่อเป็นมะเร็งแล้วจะปฏิเสธมันก็ไม่ควร สิ่งที่ต้องทำคือจะจัดการกับมันอย่างไร ยอมรับความจริงไม่ได้แปลว่ายอมรับ มีปัญหาก็ต้องแก้กันไป ไม่ดีโพยตีพายและไม่มองมือขอทำ



อยู่กับปัจจุบันให้เป็น

การยอมรับความจริงก็ดี การอยู่อย่างมีความสุขก็ดี เป็นผลจากการที่เรารู้จักอยู่กับปัจจุบัน คนส่วนใหญ่อยู่กับปัจจุบันไม่เป็น ตัวอยู่ตรงนี้แต่ใจไม่รู้้อยู่ไหน ไปอยู่กับอดีตบ้าง ไปอยู่กับอนาคตบ้าง ถ้าเราอยู่กับปัจจุบันเป็นเราก็จะยอมรับปัจจุบัน ถ้าเรายอมรับปัจจุบันเป็นแล้ว เราก็สามารถหาความสุขจากปัจจุบันได้ ไม่ต้องรอความสุขจากอนาคต เพราะความสุขในปัจจุบันมีอยู่แล้ว แต่ถ้าใจไม่อยู่กับปัจจุบันก็จะมีไม่มีความสุขได้ คนเรานอกจากจะไม่มีความสุข เพราะมัวอาลัยอดีตหรือกังวลอนาคตแล้ว ยังเป็นเพราะเราชอบเปรียบเทียบกับคนอื่น พอเปรียบเทียบกับคนอื่นก็เลยไม่พอใจสิ่งที่ตัวเองมี แต่เมื่อใดก็ตามที่เราไม่เปรียบเทียบกับคนอื่น เพราะเรารู้ว่าเรามีสิ่งที่ดีอยู่แล้วเราก็จะไม่ทุกข์ แต่ถ้าเผลอเปรียบเทียบกับคนอื่นเมื่อไร แม้ได้สิ่งดีๆ มากก็ยังเป็นทุกข์

มีคนหนึ่งในหมู่บ้านอาตมา ทางห้วย ๑๕ บาท ปรากฏว่าถูกได้เงินมา ๖๐๐ บาท เขาดีใจมาก แต่พอไปเจอเพื่อนอีกคนหนึ่งซึ่งแพงเบอร์เดียวกัน แต่เขาแพงมากกว่าเลยได้มา ๒,๐๐๐ บาท พอรู้ว่าเพื่อนได้ ๒,๐๐๐ บาท เท่านั้นแหละแกซึมไปเลย คงคล้ายๆ กับข้าราชการที่พอรู้ว่าได้เลื่อนหนึ่งขั้นก็ดีใจ แต่พอรู้ว่าเพื่อนอีกคนได้



สองชั้นก็เศร้ายเลย ถึงแม้คุณจะได้โซคลาภมาเท่าไรก็ตาม แต่ถ้าไปเปรียบเทียบกับคนอื่นตลอดเวลา คุณจะไม่มีความสุขเลยเพราะคุณ จะรู้สึกว่าคุณได้น้อยกว่า

มีเรื่องหนึ่งให้ข้อคิดที่ดีมาก คนเล่าเป็นนักเล่นหุ้น วันหนึ่งเขา พบคุณป้าผู้หนึ่งที่ตลาดหุ้น คุณป้าคนนี้เล่าว่าเมื่อ ๒ วันก่อนขาย หุ้นไปได้กำไร ๑๐ ล้านบาท เขาก็เลยพูดว่าขอแสดงความยินดีด้วย ครับ คุณป้าเลยตอบว่า ยินดีอะไรเล่าถ้าฉันขายวันนี้ฉันก็ได้กำไร แล้ว ๒๐ ล้าน วันรุ่งขึ้นเขาไม่เห็นคุณป้าที่ตลาดหุ้นเหมือนเคย ก็เลยถามโบรกเกอร์ว่าแกหายไปไหน ได้คำตอบว่า คุณป้าเข้า โรงพยาบาลเพราะเครียด คุณป้าเครียดเพราะได้แค่ ๑๐ ล้านบาท ๑๐ ล้านบาทไม่ใช่เงินจำนวนเล็กน้อยเป็นลาภก้อนใหญ่ที่แก่น่าจะดีใจ ที่ได้มา แต่พอคิดว่าฉันน่าจะได้ ๒๐ ล้าน แค่นี้แหละแกก็ทุกข์ทันทึ

คนเราเป็นทุกข์มากเพราะคำว่า “น่าจะ” พวกเราเป็นอย่างนี้ หรือเปล่า ไปซื้อของติดราคา ๕๐๐ บาท ต่อได้ ๓๐๐ บาท กลับไป บ้านด้วยความดีใจ แต่พอพบว่าเพื่อนซื้อของชิ้นเดียวกันในราคา ๒๐๐ บาท รู้สึกอย่างไร เสียใจใช่ไหม นักซื้อบั้งจะเป็นทุกข์เพราะ เหตุการณ์แบบนี้อยู่เป็นประจำ เพราะชอบเปรียบเทียบกับคนอื่น เพราะคิดว่าฉันน่าจะซื้อได้ถูกกว่านี้ นี่เรียกว่าไม่อยู่กับปัจจุบัน และ



ไม่รู้จักชื่นชมสิ่งที่มีอยู่

เวลาเราป่วยไข้อย่าไปเปรียบเทียบกับคนอื่นมาก เพราะถ้าเราเปรียบเทียบแล้ว เราจะไม่พอใจสิ่งที่มีอยู่ อย่างโอดทาเกะแม่ไม่มีแขนไม่มีขา แต่เนื่องจากเขาพอใจสิ่งที่มีอยู่ เขาเลยไม่ทุกข์ แต่ถ้าเขาถูกสอนมาให้เปรียบเทียบกับคนอื่น เขาจะไม่มีความสุขในชีวิตเลย การอยู่อย่างมีความสุขเกิดจากที่เรารู้จักอยู่กับปัจจุบันเป็น การรู้จักอยู่กับปัจจุบัน รวมไปถึงการไม่อาลัยอดีตหรือกังวลกับอนาคต ไม่ไปเปรียบเทียบกับใครมาก

มองแง่บวก

อยู่อย่างมีความสุขยังต้องอาศัยการมองในแง่บวกด้วย เพราะเราคนเรามีแนวโน้มมองอะไรในแง่ลบ หรือไปยึดติดกับสิ่งที่เป็นลบ เรามีสิ่งดีๆ ในชีวิตมากมาย แต่พอเป็นมะเร็งปั๊บ ใจก็จะไปจดจ่ออยู่กับก้อนมะเร็ง ไม่สามารถเปิดรับสิ่งดีๆ มากมายที่มีอยู่ เวลาของหายก็เช่นกัน ทั้งๆ ที่เรามีทรัพย์สินสมบัติอยู่นับพันชิ้น แต่พอของหายแค่ชิ้นเดียวใจเราก็ไปปักอยู่กับของชิ้นนั้น ไม่สนใจของที่มีอยู่อีก ๙๙๙ ชิ้น ก็เลยเป็นทุกข์ นี่ก็เป็นผลจากการมองในแง่ลบ แต่ถ้าเรามองในแง่บวก ของหายไปหนึ่งชิ้นก็ไม่ทุกข์เพราะรู้ว่ามียู่อีก ๙๙๙ ชิ้น



ครูคนหนึ่งชูกระดาศซึ่งมีกากบาทอยู่ตรงมุมขวา ถามนักเรียนว่าเห็นอะไรบ้าง นักเรียนทั้งชั้นตอบว่าเห็นกากบาทครับ ครูจึงถามต่อว่าแล้วเธอไม่เห็นสีขาของกระดาศเลยหรือ หลายคนที่เป็นมะเร็งก็คล้ายกับเด็กนักเรียนในชั้นนี้ ใจปักอยู่ตรงก้อนมะเร็ง เห็นแต่แค่นี้แต่เขาไม่ได้มองว่าเขายังมีสิ่งดีๆ อีกหลายอย่างในชีวิต บางอย่างคนอื่นก็ไม่มีด้วยซ้ำ การมองในแง่บวกคือการที่เรามองเห็นสีขาของกระดาศด้วย ถ้าเราเห็นแต่โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นกับตัวเราแล้วไม่เห็นสิ่งอื่นใดในชีวิต ก็แสดงว่าเราไม่เห็นสีขาของกระดาศ เราเห็นแต่กากบาท อย่างลืมน่าเรายังมีพ่อแม่ลูกหลาน ยังมีสุขภาพดี เดินเหินไปมาได้ ถ้าเห็นตรงเรียกว่ามองแง่บวกคือไม่ได้เห็นอะไรที่เป็นลบอย่างเดียว

ถ้ามองแง่บวกเป็น ก็จะเห็นต่อไปว่าสิ่งที่เป็นเคราะห์ก็มีข้อดีเหมือนกัน มองแง่บวกคือ สามารถจะเห็นข้อดีของสิ่งที่ไม่น่าพอใจ หรือสามารถเห็นโทษจากเคราะห์ได้ ไม่อย่างนั้นคงไม่มีคนที่พูดว่า โศกดีที่เป็นมะเร็ง ทำไมเขาถึงพูดว่าโศกดีที่เป็นมะเร็ง เพราะว่ามีมะเร็งทำให้เขาได้พบสิ่งดีๆ ในชีวิตหลายอย่าง ทำให้หันมาสนใจธรรมะ ทำให้ค้นพบความสุขที่แท้คือความสงบใจ หลายคนอาจไม่รู้จักรักรมะถ้าไม่เป็นมะเร็ง



มีนักศึกษาคณหนึ่งพูดไว้ดีมาก เขาบอกว่า โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวหรือลิวคีเมีย ได้นำพาสິงดี ๆ เข้ามาในชีวิตของเขามากมาย มะเร็งทำให้เขารู้จักกับพระพุทธศาสนาอย่างจริงจัง ได้มองเห็นความรักที่บริสุทธิ์แท้จรงจากพ่อแม่ มีเวลาอ่านหนังสือและมีเวลาหยุดคิด เขาบอกว่าหากไม่มีโรคมะเร็งเข้ามาในชีวิต เขาก็จะใช้ชีวิตเหมือนที่เคย คือ “ตื่นบ่ายสามโมง รอเวลากินเหล้ากับเพื่อน หลับและตื่นขึ้นมาใหม่ ใช้ชีวิตอย่างไม่นึกถึงคนอื่น ไม่มองคนรอบข้าง ใช้ชีวิตอย่างประมาท และไม่รู้จักระวัง”

การมองแง่บวกจะทำให้เราเห็นว่าอะไรที่เกิดขึ้นกับเรา ล้วนดีทั้งนั้น อย่างน้อยก็ดีที่มันไม่แย่ไปกว่านี้ มีเด็กผู้หญิงคนหนึ่งเป็นมะเร็งสมอง แต่เธอยิ้มแย้มแจ่มใสมาก พอมีคนไปถาม เธอตอบว่า เธอโชคดีที่ไม่ใช่เป็นมะเร็งที่มดลูกเพราะเคยมีญาติคนหนึ่งเป็นมะเร็งมดลูก เจ็บปวดมาก เธอรู้สึกโชคดีที่เป็นแค่มะเร็งสมอง

การมองแง่บวกนี้เป็นวิธีคิดแบบพุทธเหมือนกัน พวกเราเคยได้ยินเรื่องพระปุดณะหรือไม่ วันหนึ่งพระปุดณะมาทูลลาพระพุทเจ้าไปเมืองสุนาบันตะ พระพุทเจ้าท้วงว่าเมืองนี้คนดูร้ายนะ ถ้าเขาตาว่าท่าน ท่านจะคิดอย่างไร พระปุดณะก็ตอบว่า เขาตาก็ดีกว่าเขาทุบตี พระพุทเจ้าถามต่อไปว่า ถ้าเขาทุบตีท่านจะคิด



อย่างไร พระปुณณะตอบว่า เขาทุบตีก็ตีดีกว่าเขาเอาก้อนหินมาขว้าง พระพุทธเจ้าถามว่า ถ้าเขาเอาก้อนหินมาขว้างท่านล่ะ ท่านจะคิดอย่างไร พระปุณณะตอบว่า เขาเอาหินมาขว้างก็ตีดีกว่าเขาเอาไม้มาตี พระพุทธเจ้าถามว่า ถ้าเขาเอาไม้มาตี ท่านจะคิดอย่างไร พระปุณณะตอบว่า ถ้าเขาเอาไม้มาตีก็ตีดีกว่าเขาเอาของแหลมมาแทง พระพุทธเจ้าถามว่า ถ้าเขาเอาของแหลมมาแทง ท่านจะคิดอย่างไร พระปุณณะตอบว่า เขาเอาของแหลมมาแทงก็ตีดีกว่าเขาฆ่าให้ตาย ทีนี้พระพุทธเจ้าถามคำถามสุดท้ายว่า ถ้าเขาฆ่าท่านให้ตาย ท่านจะคิดอย่างไร พระปุณณะบอกว่า คนบางคนอยากตายก็ต้องไปหาฆาตกรหรือไปขอให้คนอื่นฆ่า ถ้าหากมีคนฆ่าเข้าพระองค์ก็ตี ไม่ต้องไปชวนช่วยหาฆาตกรหรือหาคนฆ่าตัวเอง

พระปุณณะมองว่าอะไรเกิดขึ้นกับท่านล้วนดีทั้งนั้น นี่เป็นการมองแง่บวก อะไรที่เกิดขึ้นกับเราดีหมดเลย อย่างน้อยก็ตีที่มันไม่แยءไปกว่านี้ การคิดแบบนี้ก็เป็นการคิดแบบฉลาดทำใจ พุทธศาสนาเรียกว่าโยนิโสมนสิการ เป็นการมองแบบเร้ากุศล



เป็นมิตรกับความตาย

อาตมาได้พูดถึงการวางใจ ตั้งแต่การยอมรับความจริง อยู่อย่างมีความสุข อยู่กับปัจจุบัน มองแง่บวกแล้ว อีกเรื่องหนึ่งที่คิดว่าควรเตรียมใจด้วย คือการเผชิญความตายอย่างสงบ เรื่องนี้บางคนอาจจะคิดว่าเป็นเรื่องไกลตัว แต่บางคนก็คิดว่าเป็นเรื่องน่ากลัว อาตมาคิดว่านี่ไม่ใช่เรื่องน่ากลัวเลย หากมองว่านี่เป็นการทำให้เป็นมิตรกับความตาย นี่เป็นเรื่องที่ต้องทำทุกคนไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม ทั้งที่ป่วยและไม่ป่วย ทุกคนมีหน้าที่ที่จะต้องทำให้เป็นมิตรกับความตาย ถ้าไม่อยากตายอย่างทรมานทรมาย

เราไม่ควรรอให้ความตายมาใกล้ตัว จึงค่อยฝึกใจให้เป็นมิตรกับความตาย แม้มันยังอยู่ไกล เราก็ต้องฝึกใจให้เป็นมิตรกับความตายเอาไว้ เพราะว่าทุกคนเกิดมาแล้วก็ต้องตาย เวลาหมอวินิจฉัยว่าเราเป็นมะเร็ง เราอาจจะรู้สึกว่าเราถูกพิพากษาประหารชีวิตแล้ว ที่จริงเราถูกพิพากษาประหารชีวิตมาตั้งแต่เกิดแล้ว ทันทีที่เราเกิดมา ความตายก็รอเราอยู่ข้างหน้าทันที อย่าคิดว่าเราถูกพิพากษาประหารชีวิตเมื่อหมอบอกว่าเราเป็นมะเร็ง ไม่ใช่หรอก ทันทีที่เราเกิดมา เราก็ถูกพิพากษาเรียบร้อยแล้วว่าจะต้องตายเมื่อไรไม่รู้



“

เราไม่ควรรอให้ความตายมาใกล้ตัว
จึงค่อยฝึกใจให้เป็นมิตรกับความตาย
แม้มันยังอยู่ไกล
เราก็ต้องฝึกใจให้เป็นมิตรกับความตายเอาไว้
เพราะว่าทุกคนเกิดมาแล้วก็ต้องตาย

”



คนที่มีความปัญญาจะไม่มองว่าความตายคือเคราะห์ร้าย แต่จะมองว่า ความตายเป็นธรรมชาติธรรมดา ขณะเดียวกันก็จะพยายามฝึกใจให้เป็นมิตรกับความตาย สำคัญมากนะ เราอย่าไปมองความตายเป็นศัตรู เราต้องมองความตายว่าเป็นมิตร เมื่อความตายกลายเป็นมิตรแล้ว เราจะไม่กลัวความตาย เราจะเห็นความตายเป็นมิตรหรือเป็นครูที่กระตุ้นเตือนให้เราไม่ประมาท ทำไมหลายคนบอกว่าโชคดียที่เป็นมะเร็ง เพราะมะเร็งทำให้เขาระลึกถึงความตาย เมื่อระลึกถึงความตายก็จะเร่งทำความดี เร่งเข้าวัดปฏิบัติธรรม เร่งสร้างกุศล ละชั่วทำดี ใครที่ทำอย่างนี้ความตายจะกลายเป็นของดี กระตุ้นให้เราขยันหมั่นเพียร ไม่ประมาท



ถ้าเราใช้ความตายให้เป็น ชีวิตเราก็จะมีแต่ความเจริญไม่มีความเสื่อม และเมื่อเราเป็นมิตรกับความตายจนถึงขั้นที่เมื่อความตายมาถึงเราก็ไม่กลัว เรายอมรับความจริงได้ว่าเรากำลังจะตาย กลับมาสู่อ้อมแรกเรื่องการยอมรับความจริง เมื่อยอมรับความจริงว่าความตายกำลังจะเกิดขึ้นกับเรา เราจะไม่ได้ตื่นนอนไม่ผลัดใส่ พร้อมอ้าแขนรับความตาย เพราะเรารับความตายเป็นมิตรแล้ว เมื่อใดก็ตามที่เราเปิดใจยอมรับความตาย เราก็สามารถตายอย่างสงบได้ ความตายจะไม่ทำให้เราทรมานทรมาย แต่จะทำอย่างนี้ได้ก็เพราะมีการฝึกอยู่เสมอ เราต้องฝึกกันทุกคนแม้ว่ายังไม่เป็นมะเร็งหรือโรคหัวใจ ก็ต้องฝึกเพราะเราต้องตายกันทุกคน ฝึกอย่างไร ฝึกด้วยการระลึกถึงความตายอยู่เสมอว่า ความตายเป็นสิ่งแน่นอน แต่จะตายเมื่อไร ไม่มีใครรู้ อาจตายคืนนี้พรุ่งนี้ก็ได้ออย่าประมาท ภาษิตทิเบตกล่าวไว้ดีมากว่า “ระหว่างวันพรุ่งนี้กับชาติหน้า ไม่มีใครรู้หรือกว่าอะไรจะมาก่อน” ดังนั้นเราจึงควรเร่งทำความดี สร้างบุญกุศลและฝึกใจให้ปล่อยวางอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นคนรัก ของรัก หรือสิ่งที่ไม่รัก เช่น ความโกรธเกลียดหรือความรู้สึกผิด ก็ต้องปล่อยวางให้เป็น ถ้าจะให้ดีควรฝึกจิตด้วยการทำสมาธิภาวนา โดยเฉพาะการเจริญสติ ซึ่งก็คือการฝึกใจให้อยู่กับปัจจุบัน และวางใจเป็นอุเบกขา ยอมรับทุกอย่างที่เกิดขึ้นด้วยใจเป็นกลาง



มีสติรู้กายและใจ

เอาตมาได้พูดมาตั้งแต่แรกเรื่องการอยู่กับปัจจุบัน ที่ผ่านมาได้พูดถึงการยอมรับความจริงเรื่องการเก็บเกี่ยวความสุขในปัจจุบัน การรู้จักชื่นชมสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ รวมทั้งเห็นด้านบวกของทุกสิ่งที่เกิดขึ้น อย่างไรก็ตามการอยู่กับปัจจุบันในความหมายที่ลึกซึ้งกว่านั้น คือ การมีสติรู้กายและใจ ตัวอยู่ที่ไหนใจก็อยู่นั้น ใจอยู่กับเนื้อกับตัว ไม่หลุดไปอยู่ในโลกแห่งความคิดฟุ้งซ่านหรืออารมณ์ความรู้สึก เรียกว่า มีจิตที่ตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน ถ้าเรามีสติตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันเราก็จะรู้กายรู้ใจ เราจะรู้ทันความคิด ถ้าเรามีสติรู้กายรู้ใจเราจะเห็นความจริงของกายและใจ และเมื่อเราเห็นความจริงของกายและใจ เราก็จะรู้ว่ากายและใจนั้นไม่ใช่เรา ถึงตรงนี้เราจะเห็นว่าเวลาป่วยมันเป็นกายที่ป่วย ไม่ใช่เราป่วย ไม่มีเราผู้ป่วย มีแต่กายเท่านั้นที่ป่วย ถ้ามีสติมันคงอยู่กับปัจจุบัน ก็จะมาถึงขั้นที่ว่ากายทุกข์แต่ใจไม่ทุกข์ กายเป็นมะเร็งแต่เราไม่ได้เป็นมะเร็ง มีมะเร็งอยู่ในกาย แต่เราไม่ได้เป็นมะเร็ง เราจะเห็นอย่างนี้ได้ก็ต่อเมื่อเราเห็นกายเห็นใจ รู้ว่ากายและใจไม่ใช่เรา กายทุกข์ใจไม่ทุกข์ กายปวดใจไม่ปวด

ตรงนี้สำคัญมากเวลาเราเผชิญกับทุกขเวทนาหรือความเจ็บปวดในวาระสุดท้าย ความเจ็บปวดจะต้องเกิดขึ้นกับทุกคน ไม่ใช่



เฉพาะคนที่เป็นมะเร็งเท่านั้น ทุกคนเมื่อใกล้ตายก็จะมีทุกขเวทนา บิบัคััน แต่ว่ถ้าเรามีสติรู้ทันทุกขเวทนาไม่ปฏิเสธความเจ็บปวด ยอมรับมันอย่างที่เป็น ไม่ผลั๊กไส ใจก็จะนิ่งได้ไม่กระเพื่อม จะมีแต่ กายเท่านั้นที่ทุกข์แต่ใจไม่ทุกข์ไปด้วย มีแต่กายที่ปวดแต่ใจไม่ปวด ไปด้วย จะทำได้อ่างที่พระพุทธรเจ้าตรัสสอนนกุลบิดา ที่อาตมา เล่าตอนต้นว่ กายกระสับกระส่ายแต่อย่าให้ใจกระสับกระส่าย ทำ อ่างนั้นได้เพราะมีสติเห็นว่ กายก็อันหนึ่ง ความเจ็บปวดก็อันหนึ่ง ใจก็อีกอันหนึ่ง สามารถแยกกายและใจออกจากกัน กายทุกข์แต่ใจ ไม่ทุกข์ กายปวดแต่ใจไม่ปวด มีแต่กายที่กระสับกระส่าย แต่ใจไม่ กระสับกระส่าย และไม่มีความรู้สึกว่เป็นเรว่ที่กระสับกระส่ายด้วย

การเจริญสติอยู่เสมอจะช่วยให้เรออยู่กับปัจจุบันได้โดยไม่มียึด ติดกับสิ่งทีเกิดขึ้กับปัจจุบัน คือปล่อยวางได้ แม้กระทั่งทุกขเวทนา ทีกำลังบีบคัันอยู่ การเจริญสติเป็นกิจวัตรจะทำให้เรอไม่ลื้มกายไม่ ลื้มใจ อยู่กับเนื้อกับตัว ไม่เผลอไปในอดีต ไม่เผลอไปในอนาคต ทำ อ่างนี้แล้วในทีสุดก็จะเป็นมิตรกับความตาย และสามารถเผชิญกับ ความตายได้อ่างสงบ





สัตว์ทั้งหลายเกิดมาแล้ว
พยายามหาวิธีที่จะไม่ต้องตาย
ก็ไม่สำเร็จ
ถึงจะมีชีวิตอยู่ต่อไปจนชราภาพ
ก็ต้องตายอยู่ดี
เพราะธรรมดาของสัตว์โลกเป็นอย่างนี้

พุทธวจนะ

ธรรมะสำหรับผู้ป่วย



ความเจ็บความป่วยเป็นธรรมดาของชีวิต เราคงทราบดีว่าชีวิตของทุกคนมีขึ้นมีลง ต้องประสบกับสิ่งที่เป็นบวกและลบ บางครั้งก็ได้ลาบบางครั้งก็เสียลาบ บางครั้งก็ได้รับคำสรรเสริญ แต่บางครั้งก็ถูกตำหนิ ส่วนใหญ่เรามีสุขภาพดี แต่บางครั้งก็ต้องพบกับความเจ็บป่วย พุดง่ายๆ ก็คือว่าสิ่งที่เกิดกับเรามีทั้งสิ่งที่น่ายินดีและไม่ยินดี มีทั้งสิ่งที่น่าปรารถนาและสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา

สิ่งที่ไม่น่าปรารถนານี้พูดรวมๆ ก็คือความสูญเสียพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก คนส่วนใหญ่มักเอาสุขและทุกข์ของตัวเองไปผูกติดกับสิ่งที่มากระทบ คือถ้าประสบสิ่งที่ดีๆ ก็มีความสุข แต่ถ้าประสบกับสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่เป็นลบก็จะรู้สึกทุกข์ อย่างเช่น สูญเสียทรัพย์สินพลัดพรากจากคนรัก เจ็บป่วยหรืองานการไม่ประสบความสำเร็จ





จะว่าไปแล้วชีวิตของคนเราทุกข์ก็เพราะ ๔ เรื่องใหญ่ๆ อันดับ
ที่ ๑ คือเรื่องร่างกาย ได้แก่ สุขภาพและอาจจะรวมถึงรูปร่างหน้าตา
ทรุดทรอง สมัยนี้ดูจะเน้นตรงนี้มาก ถ้าเกิดน้ำหนักมากหรือว่าผิวดำ
หรือแม้แต่เป็นสิว ผิวแห้ง ผมแตกปลายก็ทุกข์แล้ว

นอกจากทุกข์เพราะเรื่องร่างกายแล้ว ต่อมาก็ทุกข์เรื่อง
ทรัพย์สิน ทรัพย์สินสูญหายไปก็เป็นทุกข์ หรือแม้จะได้มาแต่ถ้าได้
ไม่ถึงใจ หรือรู้ว่าคนอื่นได้มากกว่าเราก็ทุกข์ เดียวนี้จะเป็นอย่างนี้
มาก มีชาวบ้านคนหนึ่งแทงห่วยถูกได้เงินมา ๖๐๐ บาท ทีแรกก็
ดีใจ แต่พอรู้ว่าเพื่อนอีกคนแทงห่วยถูกเหมือนกัน แต่ได้ ๒,๐๐๐
บาท เพราะแทงมากกว่า พอรู้เข้าที่เคยยิ้มก็เปลี่ยนเป็นหน้าบึ้งทันที

อันดับที่ ๓ ก็คือเรื่องความสัมพันธ์ อันนี้เป็นเรื่องใหญ่เลย
เช่น เพื่อนไม่รัก พ่อแม่ไม่เข้าใจ หรือลูกไม่ดูแลเอาใจใส่ มีคนมา
ตำหนิ หรือถึงขั้นสูญเสียคนรัก เจออย่างนี้ก็จะทุกข์มาก หรือว่า
เป็นคนดังแต่ไปที่ไหนไม่มีคนทัก ไม่มีใครรู้จัก ก็ทุกข์ได้ อันนี้รวมถึง
เรื่องหน้าตาและศักดิ์ศรีด้วย

สุดท้ายคือเรื่องงานการ งานไม่คืบหน้า งานไม่ประสบความสำเร็จ
หรือว่าเจ้านายไม่เห็นคุณค่าของเรา เขาไม่เลื่อนขั้นเลื่อน



ตำแหน่งให้เรา อันนี้ก็ทุกข์ได้

คนเราส่วนใหญ่ก็หนีไม่พ้นความทุกข์เพราะเหตุ ๔ ประการนี้ แต่จะว่าไปแล้วคนเราจะสุขหรือทุกข์ มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับเรา หรือมีอะไรมากระทบเรา สุขหรือทุกข์มันอยู่ที่ใจเราต่างหาก มีบางคนที่เป็นผู้ป่วย สูญเสียเงินทอง แต่เขาไม่มีทุกข์ก็มีอาการไปได้วันมาได้ฟังเรื่องของเศรษฐีนี้คนหนึ่ง เธอถูกโกงเงินไป ๖๐ ล้านบาท ที่แรกเจ้าตัวก็ทุกข์มาก แต่ว่าหลังจากนั้นไม่กี่วันก็ยิ้มได้ มีคนถามว่าทำไมถึงยิ้มออก เธอตอบว่าก็ยังมีความสุขกรุ่นกินอยู่ทุกวัน ยังมีที่หลับที่นอนสบายๆ จะไม่สุขได้อย่างไร คนอื่นเขาไม่มีกิน ไม่มีที่หลับที่นอน เราสบายกว่าเขาเยอะจะทุกข์ไปทำไม

พอคิดได้แบบนี้เธอก็ไม่ทุกข์ ตรงกันข้ามบางคนอาจจะถูกหวย ได้มา ๒๐ ล้านหรือได้ม้าร้อยล้านพันล้าน แต่ว่าชีวิตนี้กลับทุกข์ เพราะว่ามีคนมามะรุมมะตุ้มมาขอเงิน ตอนที่เราไม่ถูกหวยเราก็คิดว่าใครมาขอเท่าไรเราก็ให้ สมมติว่าเราถูกหวยได้เงิน ๒๐ ล้าน มีใครมาขอล้านหนึ่งเราจะให้ไหม หลายคนบอกว่าให้ไม่เห็นยากเลยให้แล้วก็ยังเหลืออีกตั้ง ๑๙ ล้าน ถ้าเราถูกหวยจริงๆ มีคนมาขอแค่แสนเดียว ยังไม่อยากจะให้เลย พอมีคนมารุมขอเงินจากเราคนละแสนสองแสนเราก็กลัวใจ



ฉะนั้นดูให้ดีๆ สุขหรือทุกข์ของคนเรามันอยู่ที่ใจ ไม่ได้อยู่ที่ว่ามีอะไรมากระทบกับเรา ไม่ได้อยู่ที่ว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับเรา แม้มีสติดีๆ เกิดขึ้นกับเรา เราก็กุ๊กกิ๊กได้ อย่างเช่นมีคนแจกเงินให้เรา ๕,๐๐๐ บาท หรือได้โบนัสมา ๑๐,๐๐๐ บาท เราดีใจซะใหม่ แต่พอเรารู้ว่าเพื่อนได้มากกว่าเรา เขาได้ ๒๐,๐๐๐ บาท เราก็กุ๊กกิ๊กขึ้นมาเลย เคยสังเกตหรือเปล่าเวลาเอาผ้าห่มไปแจกชาวบ้าน ชาวบ้านได้ผ้าห่มคนละผืนก็ดีใจ แต่ถ้าเขารู้ว่าบ้านอื่นได้ ๒ ผืน จากที่เคยดีใจก็กลายเป็นเสียใจทันที อาจจะมีเสียใจยิ่งกว่าตอนที่ไม่ได้รับแจกผ้าห่มเสียอีก แม้ได้ลาภมากก็อาจจะทุกข์ได้ถ้าวางใจไม่เป็น ในทางตรงข้ามแม้จะสูญเสียสิ่งดีๆ ไปก็ไม่ทุกข์ ถ้าหากวางใจให้เป็น เพราะฉะนั้นสุขหรือทุกข์จริงๆ แล้วอยู่ที่ใจ

ที่นี้พูดเฉพาะเรื่องความทุกข์ อย่างที่บอกแล้วว่ามันอยู่ที่ใจ เป็นสำคัญ แต่ว่าตรงไหนในจิตใจที่ทำให้เราทุกข์ คำตอบก็คือความยึดติดนั่นเอง เวลาเราทำเงินหายทั้งๆ ที่ผ่านไปแล้วเป็นอาทิตย์แล้ว แต่ทำไมเรายังทุกข์อยู่ เพราะใจเรายังไปติดไปยึดอยู่กับเงินก้อนนั้นอยู่ เงินอาจจะหายแค่พันบาท เทียบไม่ได้กับเงินที่เรามีอยู่ในธนาคาร เป็นแสนเป็นล้านแต่ทำไมเงินแค่นี้ถึงทำให้เราทุกข์ ก็เพราะเรายังไม่ยอมปล่อยวาง ใจเรายังไม่ยึดอยู่กับเงินพันที่หายไป



ความเจ็บป่วยก็เหมือนกัน คนเราเวลาเจ็บป่วยไม่ได้ป่วยที่กายอย่างเดียว แต่ยังทุกข์ที่ใจด้วย ถ้ามว่าทุกข์ใจเพราะอะไร ก็เพราะไปห่วงกังวลว่าฉันจะอยู่อย่างไร ใครจะดูแลฉัน ใครจะดูแลลูกฉัน บางทีก็คิดไปถึงความตายโน่น มีบางคนไปหาหมอ ทันทันที่รู้ว่า เป็นมะเร็งก็ทรุดเลย ไม่เป็นอันกินอันนอน ซึมทั้งวัน ทั้งๆ ที่ตอนไปหาหมอยังกระฉับกระเฉงยิ้มแย้มแจ่มใส แต่ทำไมพอรู้ข่าวเท่านั้น ก็ทรุดเลย ที่ทรุดไม่ใช่เพราะฤทธิ์มะเร็งนะ แต่ทรุดเพราะใจ ใจไปคิดถึงความตาย หรือไม่ก็สร้างภาพเลวร้ายว่า ต่อไปฉันจะเจ็บป่วยอย่างทุกข์ทรมาน จะทรุนทรายจนตาย พุดต่างๆ คือทุกข์เพราะกังวลกับอนาคต ใจปรุงแต่เอาไว้ว่วงหน้า แล้วก็ไปยึดกับภาพปรุงแต่งนั้น อย่างนี้เรียกว่าไปยึดติดกับอนาคต

จะว่าไปแล้วคนเราหากป่วยกายอย่างเดียวก็ไม่ค่อยเท่าไร แต่ส่วนใหญ่มักป่วยใจด้วย ป่วยใจคือ กังวล กลัว ตื่นตระหนก เครียด กลุ้มใจ ซึ่งมักเกิดจากการปรุงแต่งอนาคต ไปสร้างภาพที่เกินเลยจากความเป็นจริง บางทีอาการไม่ได้หนักหนาอะไรเท่าไร แต่พอสร้างภาพหรือปรุงแต่งไปในทางที่เลวร้ายก็ทำให้ร่างกายแยลง

ท่านอาจารย์ประเวศ วะสี เคยเล่าให้ฟังว่า เคยมีผู้ป่วยคนหนึ่งมาหา แก้วชีวิต ไม่มีเรี่ยวแรงจนต้องนอนเปลมา คุณหมอสัก



ถามอาการเสร็จแล้วก็หันไปพูดกับแพทย์ฝึกหัดว่า คนใช้คนนี้ไม่เป็นอะไรมาก แค่มียาธิปากขอ ทำให้เลือดจาง เมื่อได้กินเหล็กก็จะดีวันดีคืน พอพูดจบก็หันไปมองคนใช้ ปรากฏว่าคนใช้ลุกขึ้นมาได้เลย แล้วบอกว่า ถ้าคุณหมอบอกว่ามันหายง่ายแบบนี้ ผมก็ไม่ต้องใช้ไฮโปตีนแล้วละ ว่าแล้วก็เซ็นแปลไปขีดผนัง

ที่แรกคนใช้คนนี้ไม่มีแรงขนาดต้องนอนแปล ทำไม่ถึงเป็นอย่างนั้น ทั้งๆ ที่เขาแค่มียาธิเท่านั้น นั่นก็เพราะเขาคงคิดไปว่าฉันเป็นมะเร็งหรือเป็นโรคร้าย คิดอย่างเดียวไม่พอ แต่ยังยึดติดกับความคิดนั้นด้วย พอไปยึดว่ามันเป็นเรื่องจริงเรื่องจริงขึ้นมา ก็เลยกังวลตื่นตระหนก ทำให้ไม่มีเรี่ยวไม่มีแรง แต่พอคนใช้ได้ฟังคำของท่านอาจารย์ประเวศ ก็เลยปล่อยวางความกังวล รู้สึกสบายใจว่าไม่ได้เป็นโรคร้าย พอใจสบาย กายก็สบาย มีเรี่ยวมีแรงกลับมาเหมือนเดิมโดยที่ไม่ต้องกินยาเลยด้วยซ้ำ

ตรงนี้คือปัญหาของคนเจ็บคนป่วยส่วนใหญ่ คือว่าเจ็บป่วยทางกายอย่างเดียวไม่พอ ยังปล่อยใจให้เจ็บป่วยอีกด้วย เพราะมัวกังวลกับอนาคตหรือไม่ก็ไปนึกถึงอดีตเมื่อครั้งยังมีสุขภาพดี ไปไหนมาไหนได้ พอนึกถึงความสุขที่เคยสูญเสียไปเพราะความเจ็บป่วย ก็เลยยิ่งทุกข์ใหญ่ อย่างนี้เรียกว่าป่วยใจเพราะยึดติดกับอดีต ไม่ยอมปล่อยวาง



นอกจากความยึดติดในอดีตกับอนาคตแล้ว ความยึดติดอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้คนเราเป็นทุกข์ก็คือ ความยึดติดว่าเป็นฉัน เป็นของฉัน หรือเป็น “ตัวกู ของกู” ที่จริงการยึดติดกับอดีตกับอนาคต และการยึดติดว่าเป็นฉัน เป็นของฉัน เป็นเรื่องเดียวกัน แต่ว่าเอาตมาแยกออกมาเป็นสองเรื่องเพื่อจะทำให้เราเข้าใจได้ง่ายขึ้น

การยึดติดว่าเป็นฉัน เป็นของฉัน คือ ตัวการสำคัญที่ทำให้เราเป็นทุกข์ อย่างเช่นของหาย ถ้าเป็นของคนอื่นหาย เราไม่ทุกข์เลยใช่ไหม แต่ถ้าเงินของเราหาย เราจะทุกข์ขึ้นมาทันที ยิ่งยึดว่าเป็นฉัน เป็นของฉันมากเท่าไร ก็จะมีทุกข์มากเท่านั้น เวลามีคนประสบอุบัติเหตุ เราไม่รู้สึกเดือดร้อนเท่าไร แต่ถ้าเป็นพี่น้องฉัน เพื่อนฉัน เราจะตกใจหรือถึงกับกินไม่ได้นอนไม่หลับ

เวลาคนอื่นเดือดร้อน เราอาจรู้สึกเป็นห่วงเป็นใยเขาบ้าง เพื่อนทำสร้อยทองหาย หรือรถของเขาถูกขโมย เราสามารถแนะนำเขาได้ว่าควรทำใจอย่างไร แต่ถ้าเราทำของหายเสียเอง สิ่งที่เราแนะนำคนอื่น กลับเอามาใช้กับตัวเองไม่ได้เลย เราแนะนำให้คนอื่นทำใจ แต่เรากลับทำใจไม่ได้ เพราะอะไร ก็เพราะเรายึดติดถือมั่นว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นของฉัน มันเลยกระเทือนไปถึงใจทำให้ลืมไปว่าเคยแนะนำอะไรแก่ใครไว้บ้าง



ขอให้สังเกตดู พอเราไปยึดติดถือมั่นอะไรว่าเป็นของเรา ในที่สุดเราเองกลับกลายเป็นของมันไป เรายึดว่าเงินนี้เป็นของเรา แต่พอมีคนมาปล้นมาจี้ บางทีเราคิดจะสู้ขึ้นมาเลยนะ เพราะไม่ยอมสูญเสียเงิน มีหลายคนยอมตายเพื่อรักษาเงินเอาไว้ กลายเป็นว่าเรากลายเป็นของเงินไปเสียแล้ว เงินไม่ใช่เป็นของเรา แต่เราเป็นของมัน มีรถคันหนึ่ง ออกส่าห์ดูแลด้วยความภาคภูมิใจว่ามันเป็นของเรา แต่พอเอาไปจอดไว้ข้างถนน ใจก็จะคอยกังวลถึงรถคันนั้น ไม่เป็นอันทำงาน ไม่เป็นอันกินข้าว หรือว่าถ้ารถมีรอยขีดข่วนขึ้นมา บางทีก็ลุ่มใจจนกินไม่ได้นอนไม่หลับเลย เพราะเป็นของมัน ตกลงว่ามันเป็นของเราหรือว่าเราเป็นของมันกันแน่ นี่แหละคนเรา ทุกข์ก็เพราะไปยึดติดว่ามันเป็นฉัน เป็นของฉัน

คราวนี้มันเกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยอย่างไรบ้าง มันเกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยก็เพราะว่า เวลาเกิดความเจ็บป่วยขึ้นมาที่จริงมันเป็นแค่ร่างกายที่ป่วย มันเป็นธรรมชาติของมันอย่างนั้น แต่พอเราไปยึดว่าร่างกายนี้เป็นของฉัน เราก็จะรู้สึกว่ามันเจ็บฉันปวด ไม่ใช่แค่ร่างกายเจ็บป่วยเท่านั้น แต่มีความรู้สึกว่ามันเจ็บฉันปวดซ้อนทับขึ้นมา ตรงนี้แหละที่ทำให้เราทุกข์เพิ่มขึ้น



เวลาเราปฏิบัติธรรม ครูบาอาจารย์จะสอนให้เราสังเกตความรู้สึกนึกคิด พอมีความรู้สึกความนึกคิดเกิดขึ้นมาก็ให้เห็นมัน แต่ส่วนใหญ่ไม่ “เห็น” หรือกลับเข้าไป “เป็น” มีความโกรธเกิดขึ้น ก็ไม่ได้เห็นความโกรธ แต่ไปยึดเอาความโกรธเป็นของฉัน ฉันเป็นผู้โกรธ มีความเครียดเกิดขึ้น ก็ไม่เห็นความเครียด แต่ไปยึดเอาความเครียดเป็นของฉัน ฉันกลายเป็นผู้เครียด ในทำนองเดียวกัน เวลาเกิดความเจ็บความปวด ถ้าเรามีสติเห็นว่า ความเจ็บความปวดมันเกิดขึ้นกับกาย เห็นเท่านั้นจะไม่ค่อยทุกข์เท่าไร แต่พอไปยึดเอาว่าความเจ็บป่วยความปวดเป็นของฉัน ฉันเลยเจ็บปวดเลยทุกข์หนักกว่าเดิม อย่างนี้เป็นเพราะการยึดติดว่าเป็นฉัน เป็นของฉัน

ใหม่ ๆ อาจจะมีอาการยาก แต่ขอให้สังเกตว่า เวลาเราเจ็บป่วยขึ้นมา มันจะมีความไม่พอใจเกิดขึ้น ความไม่พอใจนี้เกิดขึ้นเพราะมีความยึดติดอยู่ลึก ๆ ว่าร่างกายฉันต้องไม่เจ็บต้องไม่ป่วย ความยึดติดที่ว่านี้แหละที่ทำให้ไม่ยอมรับความเจ็บป่วย มันทำให้จิตตั้งมั่นกระสับกระส่าย ไม่ยอมรับความจริง เราก็เลยเป็นทุกข์ยิ่งขึ้น คนทั่วไปมักยึดติดว่าร่างกายนี้จะต้องมีความสุขพอดี ต้องแข็งแรง ต้องเป็นดั่งใจฉัน นี่แหละคือสาเหตุขั้นแรกเลยที่ทำให้คนเราทุกข์คือพอไปยึดว่าร่างกายนี้เป็นฉันเป็นของฉัน เราก็อยากให้มันเป็นไปตามใจเรา เหมือนรถของฉันจะมีรอยขีดรอยข่วนไม่ได้ หรือ





ว่าบ้านของฉันจะเสื่อมไม่ได้ เงินของฉันจะหายไม่ได้ กล้องของฉันจะต้องอยู่ในสภาพดีตลอดเวลา นี่คือนสิ่งที่เรายึดไว้ในใจ อะไรก็ตามที่เรายึดว่าเป็นฉันเป็นของฉัน เราจะมี ความคาดหวังแบบนี้อยู่ในใจ

ในทำนองเดียวกัน เมื่อเรายึดว่าร่างกายนี้เป็นของฉัน เราก็จะมีความคาดหวังว่า ร่างกายนี้ก็จะป่วยไม่ได้ จะเจ็บไม่ได้ รวมทั้งจะแก่ไม่ได้ด้วย ฉะนั้นพอเจ็บป่วยขึ้นมา เราจึงทุกข์มากเพราะว่ามันสวนทางกับความคาดหวังของเรา นี่แหละคือสาเหตุแรกที่ทำให้คนเราทุกข์เวลาเจ็บป่วย ทั้งๆ ที่ความเจ็บป่วยนั้นไม่ได้หนักหนา แต่พอมันไม่เป็นดั่งใจ แถมยังปรุ้งแต่งไปในทางเลวร้าย เช่นฉันเป็นมะเร็งหรือเปล่า พอคิดแค่นี้ก็ใจเสียเลย

ด้วยเหตุนี้พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้เรา รู้จักปล่อย รู้จักวาง ด้วยการตระหนักว่า มันไม่ใช่ของเรา สำหรับคนธรรมดา ก็ให้ตระหนักไว้ว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมันไม่เที่ยง ควรพิจารณาอย่างนี้ตลอดเวลา ไม่ใช่มาพิจารณาเอาตอนที่เจ็บป่วยแล้ว แต่ควรพิจารณาตั้งแต่ตอนที่ร่างกายยังสุขสบายดีอยู่ เวลาที่ร่างกายเราสุขสบายดีก็ควรระลึกว่า สักวันหนึ่งก็ต้องเจ็บป่วย สักวันหนึ่งก็ต้องแก่ สักวันหนึ่งจะวัยวะต่างๆ ก็จะไปปรวนไป คือถ้าเราระลึกนึกถึงความไม่เที่ยงอย่างนี้อยู่บ่อยๆ ในยามที่มีสุขภาพดี ในยามที่



ยังหนุ่มยังสาว พอเจ็บป่วยขึ้นมาหรือแก่ขึ้นมา เราก็จะไม่ทุกข์มาก แต่ถ้าเราไม่ได้พิจารณาอย่างนี้เลย พอเจ็บป่วยขึ้นมาเราก็เป็นทุกข์ แต่ว่าก็ยังไม่สาย เมื่อเจ็บป่วยแล้ว เราควรยอมรับว่า นี่คือความจริง นี่คือธรรมชาติของชีวิต อย่าไปขัดขืน อย่าปฏิเสธสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว

แม้ว่าโรคที่เกิดขึ้นกับเราจะเป็นโรคร้าย แต่ถ้าเรายอมรับตั้งแต่แรกว่า นี่คือความจริงที่เกิดขึ้นแล้ว ความทุกข์ใจก็จะลดลง มีแต่ความป่วยกายเท่านั้น ในทางตรงข้ามถ้าเราปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง เอาแต่ตีโพยตีพายว่าทำไมถึงต้องเป็นฉันๆ เราจะทุกข์ทั้งใจทุกข์ทั้งกาย คนเจ็บคนป่วยหลายคนมักจะพูดเช่นนั้น รวมทั้งเวลาประสบเหตุร้าย เช่นของหาย ถ้าเราบ่นอย่างนี้ก็แสดงว่าเรายังไม่ยอมรับความจริงว่าทุกอย่าง คน รวมทั้งเราด้วยมีโอกาสที่จะต้องเจอสิ่งเหล่านั้นทั้งนั้น แทนที่จะถามว่าทำไมถึงต้องเป็นฉัน เราควรจะถามใหม่ว่า ทำไมถึงจะเป็นฉันไม่ได้ เพราะว่าใครๆ ก็ป่วย ใครๆ ก็สูญเสียทรัพย์สินกัน ใครๆ ก็สูญเสียคนรักกันทั้งนั้น

ถ้าเราระลึกเสมอว่าความไม่เที่ยง ความแก่ ความเจ็บ ความป่วย ความพลัดพรากสูญเสีย เป็นธรรมชาติของชีวิต มันจะช่วยทำให้เราปล่อยวางได้มากขึ้นเวลาเกิดเหตุร้าย ทีนี้ก็มีปัญหาว่า เราปล่อยวางได้แล้ว แต่ว่าบางครั้งทุกข์เวทนาหรือความเจ็บปวดก็ยังมีมา



รบกวน เอาละป่วยไม่ว่า แต่ว่าป่วยแล้วทำอย่างไรถึงจะไม่เจ็บ
หลายคนยอมรับความป่วยได้แต่ยอมรับความเจ็บไม่ได้ ทุกขเวทนา
มันแรงกล้า ตรงนี้แหละที่เราจะต้องกลับมาพิจารณาว่าสิ่งที่เจ็บป่วย
นี้มันไม่ใช่เรา ร่างกายเจ็บแต่ไม่ใช่เราเจ็บ กายป่วยแต่ใจไม่ป่วย
เป็นสิ่งที่ทำได้

พระพุทธเจ้าเคยตรัสสอนอุบาสกคนหนึ่งว่า แม้กายกระสับ
กระส่าย แต่ว่าอย่าให้จิตกระสับกระส่าย คือกายกับใจนี้ไม่ใช่สิ่ง
เดียวกัน กายป่วยแต่ใจไม่ป่วยอันนี้ทำได้ กายร้อนแต่ใจไม่ร้อนก็ได้
กายเจ็บแต่ใจไม่เจ็บก็ได้ จะทำอย่างนี้ได้ต้องอาศัยสติ ถ้าเรามีสติ
เวลาเกิดความเจ็บความปวดขึ้นมา ก็ให้เห็นหรือรู้ทันความเจ็บความ
ปวดนั้น อย่าปล่อยใจให้เข้าไปจมอยู่ในความเจ็บปวด ให้เห็นความ
เจ็บความปวดว่า มันเกิดขึ้นกับกาย แต่ว่ากายไปยึดติดถือมั่นว่าฉัน
เจ็บ หรือฉันเป็นผู้เจ็บ หรือว่าความเจ็บเป็นของฉัน ตรงนี้อาศัยสติ
ที่ค่อนข้างจะเข้มแข็งฉับไว แต่เราก็สามารถฝึกได้ในชีวิตประจำวัน
แม้ในขณะที่กำลังเจ็บป่วย ถ้าเรามีสติขึ้นมา เราจะปล่อยวางได้ง่าย
ขึ้น เริ่มตั้งแต่การปล่อยวางความคิดปรุงแต่ง เช่น ความคิดฟุ้งซ่าน
ว่าฉันเป็นมะเร็งหรือเปล่า ฉันจะตายตีใหม่ นี่เป็นความคิดปรุงแต่ง
ที่ทำให้เราทุกข์เพิ่มขึ้น



ทุกข์เวทนาหรือความเจ็บปวดเป็นสิ่งที่สวยงาม แต่ว่าอย่างแรกที่เราสามารถทำได้คือ ปล่อยวางความคิดความนึก เวลาเราเผลอคิดฟุ้งซ่าน พอมีสติก็เห็นว่าความคิดนั้นเป็นอันหนึ่ง ใจเป็นอีกอันหนึ่ง แต่ถ้าไม่มีสติก็ไปยึดว่าความคิดเป็นของฉัน ฉันเป็นผู้คิดขนาดความคิดธรรมดาๆ เรายังไปยึดเลย นับประสาอะไรกับความทุกข์ซึ่งมีแรงดึงดูดจิตใจได้มาก

คนเราพอยึดแล้ว เราไม่ได้ยึดแค่สิ่งดีๆ นะ สิ่งที่ไม่ดีเราก็กียัดอย่าไปคิดว่าเรายึดแต่สิ่งดีๆ เช่น ทรัพย์สินเงินทอง คนรัก หรือความสุข สิ่งที่ไม่ดีคือความทุกข์ ความโกรธ ความหมั่น เราก็ยึดลองสังเกตดูถ้าเกิดเราไปถูกอุจจาระหรือถูกน้ำปลา มันหมื่นไช้ใหม่ เราทำอย่างไรเราก็ก้างมือ เอาสบู่มาขัดถู เอาน้ำมาล้าง เสร็จแล้วทำอย่างไรต่อ เราเอามือมาดมไช้ใหม่ เราไม่ชอบกลิ่นอุจจาระ กลิ่นน้ำปลาเพราะมันหมื่น แต่ก็ยังอดดมมันไม่ได้ พอรู้ว่ายังมีกลิ่นติดมืออยู่ เราก็ก้างต่อ ล้างเสร็จทำอย่างไร ก็เอามาดมอีก ง่ายๆ ที่ไม่ชอบกลิ่นที่ติดมือ แต่ก็ดมแล้วดมเล่า นี่เป็นการยึดติดอย่างหนึ่ง เหมือนลิงเวลาเมื่อมันถูกกะปิ มันไม่ชอบกะปิมากเลย มันก็เลยเอามือมาถูกับพื้นเพื่อกำจัดกะปิ ถูเสร็จก็จะเอามือมาดม ดมเสร็จยังมีกลิ่นอีกก็จะถูใหม่ ถูจนกระทั่งผิวเป็นแผลถลอกปอกเปิกก็ยังไม่เลิกถู คือยิ่งเกลียดกะปิก็กียัดดมกะปิอยู่นั่นแหละ



ถ้าเราโกรธใครเกลียดใคร ใจก็ยิ่งคิดถึงคนนั้น ความเจ็บก็เหมือนกันนะ ความเจ็บเป็นสิ่งที่เราไม่ชอบ แต่เราก็มืดติดมันโดยไม่รู้ตัว พอเจ็บปวดขึ้นมา ใจก็จะจดจ่ออยู่กับความเจ็บปวด ปวดตรงไหน ใจก็จะจดจ่อแต่ตรงนั้น นี่เรียกว่ายึดติด สาเหตุที่ยึดติดก็เพราะไม่มีสติ แต่ถ้ามีสติเราจะปล่อยวางได้มากขึ้น เราจะเห็นทุกขเวทนาแต่ไม่เข้าไปยึดทุกขเวทนานั้น แต่ว่าสำหรับคนที่ยังไม่มีสติที่รวดเร็วฉับไวก็ต้องหาอะไรให้เป็นที่ยึดเหนี่ยวของใจเอาไว้ก่อนใจจะได้ไม่จดจ่อปักตรึงกับความเจ็บปวด

เวลาเจ็บปวดถ้าสติยังไม่มีกำลังพอที่จะดึงจิตออกมาจากความเจ็บปวดได้ ก็ควรหาสิ่งอื่นมาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ เช่น นึกถึงพระพุทธรูป ท่องบทสวดมนต์ในใจ พอทำอย่างนี้จิตก็จะมีที่ยึดเหนี่ยวหรือจุดสนใจ ทำให้ไม่ไปสนใจความเจ็บปวด การทำให้จิตมีสมาธิกับอะไรสักอย่าง ให้ความรู้สึกเจ็บปวดลดลง ที่จริงนี่เป็นวิธีที่เราทำอยู่บ่อยๆ หรือเกิดขึ้นกับเราอยู่บ่อยๆ

เราเคยไหม นั่งเป็นชั่วโมงๆ โดยไม่รู้สึกลเมื่อยเลย ทำไม่ถึงไม่เมื่อย เพราะว่ากำลังดูหนังฟังเพลงหรือกำลังเล่นไฟ พอใจจดจ่ออยู่กับหนังเพลงหรือไฟก็เลยไม่ไปรับรู้ความปวดเมื่อย ความปวดเมื่อยเกิดขึ้นแต่ใจไม่รับรู้ก็เลยไม่ทุกข์ อันนี้เพราะว่าใจมีสิ่งยึด



เกาะ แต่ว่าสำหรับคนป่วย สิ่งยึดเกาะที่ดีที่สุดก็น่าจะเป็นสิ่งที่เรานับถือ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เราผูกพัน ทำให้ใจสบาย และปล่อยวางความเจ็บปวดได้

นอกจากความคิดปรุงแต่งและความเจ็บปวดที่ควรปล่อยวางแล้ว ยังมีอีกอย่างที่เราควรปล่อยวางด้วย นั่นคือ ความยึดถือในตัวฉันของฉัน หรือความยึดถือในตัวตน ซึ่งเป็นความยึดติดที่ลึกซึ้งที่สุด การยึดติดในตัวตนเป็นตัวการสำคัญของทุกข์ ทั้งในยามปกติและยามเจ็บป่วย อย่างที่บอกไว้แล้วว่าเรามักยึดติดถือมั่นว่าร่างกายเป็นของฉันเป็นตัวตนของฉัน ดังนั้นพอมันมีอันเป็นไป เราจึงทุกข์ระทม

การยึดถือในตัวตนเป็นเรื่องที่ต้องอาศัยปัญญาถึงจะปล่อยวางได้ นั่นคือ เกิดปัญญาจนเข้าใจว่าไม่มีอะไรที่เป็นตัวฉันของฉัน แม้แต่ร่างกายนี้ก็ไม่ใช่ ความเข้าใจอย่างนี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยความทุกข์ คือประสบกับความผันผวนปรวนแปรจนเห็นชัดว่า ไม่มีอะไรที่ยึดถือว่าเป็นตัวฉันของฉันได้เลย พุทธอีกอย่างก็คือช่วงเวลาที่เราจะปล่อยวางได้ดีที่สุดก็คือตอนที่เรายุ่ง ทุกข์จนรู้ชัดว่าร่างกายนี้ไม่น่ายึดถือ



“

ทุกคนเมื่อใกล้ตายก็จะมีทุกข์เวทนาบีบคั้น
 แต่ว่าถ้าเรามีสติรู้ทันทุกข์เวทนา
 ไม่ปฏิเสธความเจ็บปวด
 ยอมรับมันอย่างที่เป็น ไม่ผลักไส
 ใจก็จะนิ่งได้ไม่กระเพื่อม
 จะมีแต่กายเท่านั้นที่ทุกข์ แต่ใจไม่ทุกข์ไปด้วย



”

เรายึดติดถือมั่นในร่างกายนี้เนื่องจากเราคิดว่าร่างกายนี้เที่ยง
 เนื่องจากเราเห็นว่าร่างกายนี้เป็นสุข พุดง่ายๆ ก็คือว่าเราไปยึด
 เพราะเข้าใจว่ามันน่ายึด แต่เราไม่ได้เห็นว่ามันมีโทษอย่างไรบ้าง
 เหมือนกับเราไปยึดเอาทรัพย์สินสมบัติว่าเป็นของฉัน เพราะว่ามันให้
 ความสุขกับเรา แต่ถ้าเมื่อใดก็ตามที่เรารู้ว่าทรัพย์สินสมบัติทั้งหลาย
 สร้างปัญหาให้กับเรา ทำให้เรากังวล ทำให้เรากลุ้มใจ ทำให้เป็น
 ทุกข์ เราก็จะสละหรือปล่อยวางได้ง่าย ความยึดสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นได้
 เพราะเราไปเข้าใจว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นสุขเที่ยงแท้เป็นตัวตน แต่เมื่อใด
 ก็ตามที่เราเห็นว่ามันทุกข์เหลือเกิน ไม่จริงยั่งยืน ก็จะทำให้มันไม่
 น่ายึดก็จะปล่อยวางได้



ในสมัยพุทธกาลมีหลายท่านที่บรรลุธรรมได้ยามที่ป่วยหนัก ทั้งนี้เพราะท่านเห็นว่าร่างกายนี้เป็นทุกข์อย่างยิ่ง เห็นชัดเจนเลยว่าสังขารไม่น่ายึดถือ อย่างเช่นพระติสสะซึ่งป่วยหนักมีแผลพุพองเต็มตัว ส่งกลิ่นเหม็นจนไม่มีใครอยากจะมาดูแล แม้กระทั่งพระด้วยกันก็เมิน จนกระทั่งพระพุทธเจ้าทราบข่าว จึงเสด็จมาดูแลเอาใจใส่ เช็ดเนื้อเช็ดตัว ทำความสะอาดจีวรซึ่งเปื้อนอุจจาระปัสสาวะ จนท่านรู้สึกดีขึ้น จากนั้นพระพุทธองค์ได้ตรัสว่า “อีกไม่นาน ร่างกายนี้จักปราศจากวิญญูณ ถูกทอดทิ้งทับถมแผ่นดิน เหมือนท่อนไม้อันหาประโยชน์มิได้” พระติสสะได้พิจารณาตามและประจักษ์ชัดด้วยตนเองร่างกายนี้ไม่น่ายึดถือเลย พอท่านเห็นชัด ปัญญาก็เกิดปล่อยวางสังขารได้อย่างสิ้นเชิง ทำให้ท่านบรรลุอรหัตผลจึงหว่านเดียวกับที่หมดลม

มีภิกษุสงฆ์บางท่านแก่มาก เดินกระเຍ่งกระเเย่ง เดินแต่ละก้าวลำบากมาก มีคราวหนึ่งท่านเดินหกล้ม ตัวกระแทกพื้นปวด ในขณะนั้นเองก็ได้เห็นชัดว่าสังขารนี้ไม่เที่ยงเลย เต็มไปด้วยความทุกข์ ไม่น่ายึดถือเลย พอเห็นเช่นนี้ท่านก็ปล่อยวางและบรรลุธรรมในตอนนั้นเลย



เพราะฉะนั้นเวลาเราเจ็บป่วย ก็ขอให้ถือว่าร่างกายนี้กำลัง
สอนธรรมแก่เรา ความเจ็บปวดกำลังสอนธรรมแก่เราว่า สิ่งขารนี้
ไม่เที่ยงเลย ไม่น่ายึดถือ และยึดถือไม่ได้ด้วย การพิจารณาเช่นนี้
อยู่เสมอช่วยให้เราปล่อยวางได้เร็วขึ้นและหลุดจากความทุกข์ได้
ง่ายขึ้น

เวลาร่างกายเจ็บป่วยอย่าไปนึกว่าเราโชคร้าย เราทำกรรม
อะไรไว้หนอถึงเจ็บถึงป่วย ลองพิจารณาใหม่ว่าความเจ็บป่วยกำลัง
สอนธรรมะให้แก่เรา เขากำลังมาแสดงสัจธรรมให้เราเห็นว่า สิ่งทั้ง
หลายทั้งปวงไม่น่ายึดถือ หากเราเปิดใจรับสัจธรรม ก็จะช่วยให้เรา
เกิดปัญญาและสามารถปล่อยวางได้ คือไม่ยึดติดว่าร่างกายนี้เป็น
ฉันเป็นของฉัน ไม่ยึดติดว่าเป็นตัวตน เราปล่อยวางร่างกายนี้ได้มาก
เท่าไร ใจเราก็จะเบามากขึ้นเท่านั้น แม้ว่าร่างกายยังทุกข์อยู่ แต่เรา
ไม่ยึดว่าความเจ็บปวดเป็นของฉัน ไม่สำคัญมันหมายความว่าฉันปวด
หรือฉันเจ็บป่วย

ตรงนี้แหละที่อยากจะให้ผู้เจ็บป่วยมองว่าธรรมชาติกำลังมา
เปิดใจให้เราค้นพบสัจธรรม อาตมาอยากจะบอกว่า เราสามารถหลุด
พ้นจากความทุกข์ได้ ไม่ใช่เพราะเราหาย แต่เพราะเราปล่อยวางได้
ถ้าเราเป็นโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หายก็อย่าไปเสียใจ ให้ตระหนักกว่าที่



เราทุกข์อยู่ตอนนี้ไม่ใช่ทุกข์เพราะโรค แต่เราทุกข์เพราะความยึดติด โรคอาจจะรักษาไม่หายแต่เราสามารถปล่อยวางความยึดติดได้ ถ้าเราปล่อยวางความยึดติดได้ โรคร้ายก็ทำอะไรจิตใจเราไม่ได้อีกต่อไป ร่างกายแม้จะยังป่วยอยู่แต่ใจไม่ได้ป่วยด้วย

หากทำได้แบบนี้ ในที่สุดแม้กระทั่งความตายก็ทำอะไรจิตใจเราไม่ได้ เพราะเราปล่อยวางได้แล้ว คนเรากลัวตายก็เพราะยังมีความยึดติด เรากลัวความสูญเสียเพราะเรายังยึดติดสิ่งต่างๆ มากมาย เช่น ทรัพย์สมบัติ คนรัก แต่พอเราปล่อยวางสิ่งต่างๆ ได้ ความตายก็ไม่น่ากลัว ความตายกลับเป็นเครื่องเตือนใจที่ช่วยน้อมใจเราให้เกิดความสงบ

เอาตามที่ได้กล่าวมาพอสมควรแล้ว คงจะเป็นคติธรรมให้ทุกท่านเกิดกำลังใจในการเรียนรู้วิธีปล่อยวางจากความทุกข์ เรียนรู้วิธีที่ปล่อยวางจากสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา เพื่อใจเราจะ得心平气和 ความอิสระ ความโปร่งเบา ขอให้ทุกท่านได้ค้นพบภาวะเช่นนี้ด้วยตัวของท่านเองทุกคน





แม่น้ำเต็มฝั่ง
ไม่ไหลทวนขึ้นสู่ที่สูงจันใด
อายุของมนุษย์ทั้งหลาย
ย่อมไม่เวียนกลับมา
สู่วัยเด็กได้อีกจันนั้น

พุทธทวณะ

คำถาม - คำตอบ



อยากให้พระอาจารย์อธิบายเรื่องการปล่อยวาง มันแปลว่า
วางเฉยไม่ต้องทำอะไรหรือเปล่า แล้วมันจะไม่ใช่อุปสรรคต่อการทำงานหรือ?

การปล่อยวางไม่ใช่อุปสรรคต่อการทำงาน กลับช่วยให้
ทำงานได้ดีขึ้น แต่ต้องอธิบายก่อนว่า การปล่อยวางขณะทำงานนั้น
มีสองความหมาย แบบที่ ๑ คือ ปล่อยวางจากความยึดถือว่าเป็นฉัน
เป็นของฉัน แบบที่ ๒ คือ ปล่อยวางจากความยึดถือในเป้าหมาย
หรือผลที่จะเกิดขึ้น





เอาแบบที่ ๒ ก่อน ถ้าเราทำงานด้วยความตั้งใจ แต่ไม่ไปใส่ใจกับผลที่จะเกิดขึ้นในวันข้างหน้า ใจเราจะสบายขึ้น เหมือนกับเราเดินทาง แม้เส้นทางไกลแต่ใจเรายังไม่ไปคิดถึงเป้าหมายว่าเมื่อไรจะถึง เมื่อไรจะถึง เรายังเดินต่อไปไม่หยุด การวางใจแบบนี้จะทำให้เราเดินได้สบายกว่า ในทางตรงข้ามถ้าเราเดินด้วยใจที่นึกถึงแต่เป้าหมาย คิดแต่ว่าเมื่อไรจะถึง เมื่อไรจะถึง เดินแบบนี้เราจะทุกข์มาก อย่างที่เรียกว่ายึดติดในผลหรือเป้าหมาย

เวลาทำงานเราจะทำอย่างมีความสุข หากทำด้วยใจที่ปล่อยวางจากอนาคต หรือจากผลที่จะเกิดขึ้น คือ มันจะสำเร็จหรือไม่ เป็นเรื่องอนาคต แต่ว่าตอนนี้ฉันขอทำอย่างเต็มที่ อาจจะไม่สำเร็จก็ได้ เพราะมันมีเหตุปัจจัยต่างๆ มากมายที่ฉันควบคุมไม่ได้ แต่ว่าฉันก็จะพยายามทำอย่างเต็มที่ อันนี้เป็นวิธีการทำงานแบบพุทธตรงกับคติของจีนว่าการกระทำเป็นของมนุษย์ ส่วนความสำเร็จอยู่ที่ฟ้า นี่คือความหมายหนึ่งของการปล่อยวาง คือปล่อยวางจากความคาดหวังในผล ให้อยู่กับปัจจุบัน ถ้าเรามั่นใจว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่เป็นของดีมีประโยชน์ก็ขอให้เราทำเต็มที่ ผลจะเกิดขึ้นอย่างไรอย่าไปสนใจ



ปล่อยวางอีกแบบ คือปล่อยวางจากความยึดถือว่าเป็นฉัน เป็นของฉัน คือ บางครั้งเราไปเข้าใจว่าเราจะทำงานได้ดีก็ต่อเมื่อ งานนั้นเป็นของเรา แต่ถึงแม้มันไม่ใช่ของเรา เราก็ยังควรมีความ รับผิดชอบต่อสิ่งนั้น เช่น เรายืมเงินเขามา เรายืมรถเขามา เรายืม โทรศัพท์เขามา ถึงแม้ว่าสิ่งที่เรายืมมาจะไม่ใช่ของเรา แต่เราต้อง รับผิดชอบดูแลสิ่งเหล่านั้นใช่ไหม? คนที่บอกว่าในเมื่อสิ่งเหล่านั้น ไม่ใช่ของฉัน ฉันไม่ดูแล แสดงว่าเป็นคนไม่รับผิดชอบ

การที่เรปล่อยวางสิ่งต่างๆ ว่าไม่ใช่ของเรา ไม่ได้หมายความว่า เราไม่รับผิดชอบต่อสิ่งนั้น ความรับผิดชอบก็ยังมีอยู่ ถึงแม้ไม่ใช่ ของเรา เราสามารถที่จะดูแลเอาใจใส่สิ่งต่างๆ ได้ โดยไม่ใช่ของเรา สามิภรรยาไม่ใช่ของเรา แต่ว่าเราก็ยังรับผิดชอบต่อดูแลเขา มีความ เมตตากรุณาต่อเขา เราไม่ได้ทำเพราะความยึดความติด เราทำ เพราะเราเห็นว่าการทำสิ่งนี้เป็นสิ่งที่ดี

การปล่อยวางไม่ได้หมายความว่า ละทิ้งเรื่องความถูกความ ผิด ละทิ้งเรื่องความดีความชั่ว มันไม่ถึงขนาดนั้น สิ่งไหนที่ดีสิ่งไหน ที่เป็นประโยชน์เราก็ทำ แต่ว่าเราทำด้วยความไม่ยึดว่า ถ้าเป็นลูก ของเรา ลูกต้องเชื่อฟังฉันนะ ลูกอย่างเถียงฉันนะ หากทำอย่างนี้ เรียกว่ายึดติดแล้ว



คนที่คิดว่าการปล่อยวาง คือการไม่รับผิดชอบหรือการไม่ทำอะไรเลย อันนี้เป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง มีคราวหนึ่งหลวงพ่อกาไปเยี่ยมไปดูลูกศิษย์ที่ฟานักตามกุฎิต่างๆ ลูกศิษย์คนหนึ่งพักในกุฎิที่มีหลังคารั่ว ท่านก็ปล่อยให้ฝนรั่วลงมา ฝนรั่วตรงไหนก็ย้ายไปนั่งที่อื่นที่มันไม่รั่ว หลวงพ่อกาก็ถามพระรูปนั้นว่า ทำไมถึงทำอย่างนั้น พระรูปนั้นตอบว่าผมปล่อยวางครับ หลวงพ่อกาจึงอธิบายว่า ปล่อยวางในพระพุทธศาสนา ไม่ใช่วางเฉยแบบควายนะ คือหลังคาเสียก็ต้องซ่อมถึงแม้ว่าไม่ใช่กุฎิเรา ปล่อยวางไม่ได้แปลว่านิ่งดูตาย ไม่ทำอะไรเลย ปล่อยวางหมายถึงการปล่อยวางที่ใจ แต่ว่ายังกระทำด้วยความรับผิดชอบอยู่ เราต้องรู้จักแยกให้ถูก เราควรทำด้วยความรับผิดชอบแต่ด้วยใจที่ปล่อยวาง

ฉะนั้นการดูแลครอบครัว ทำงานการ เราควรทำอย่างเต็มที่ แต่ว่าใจไม่ไปยึดว่าเป็นฉัน เป็นของฉัน ใครมาตำหนิงานการก็ไม่วู้สึกว่ามาตำหนิเรา เพราะงานนั้นไม่ใช่เรา ใครมาวิจารณ์งาน ก็ถือว่าดี เราจะได้แก้ไขให้งานออกมาดียิ่งขึ้น ไม่ใช่ว่าใครมาแตะงานฉันก็เท่ากับว่ามาวิจารณ์ฉัน เดียวนี้เราไปคิดกันแบบนั้นก็เลยทุกข์มาก ท่านอาจารย์พุทธทาสแนะว่า เวลาทำงานควรยกผลงานให้เป็นของความว่าง อย่ายึดติดว่าเป็นของฉันมันจะทำให้ทุกข์



ถ้าเราทำแบบปล่อยวาง ก็จะทำงานการได้เป็นอย่างดีและมีความสุขด้วย ได้ทั้งสองอย่างคืองานก็ได้ผล คนก็เป็นสุข ขอให้เข้าใจอย่างนี้ แต่เดี๋ยวนี้เราเข้าใจผิด ไปคิดว่าปล่อยวางคือปล่อยมือ ไม่เอาธุระ ถ้าพระพุทธเจ้าปล่อยวางอย่างนั้น พระองค์ก็จะไม่สอนคนนานถึง ๔๕ ปีหรอก พระพุทธเจ้าทรงเป็นแบบอย่างของผู้ที่ทำงานอย่างปล่อยวาง



เมื่อที่ที่บอกว่าปล่อยวางจากความคาดหวัง แสดงว่าผู้ป่วยที่เป็นผู้ป่วยระยะสุดท้ายหรือผู้ป่วยทั่วไป ถ้าเกิดว่าการมีความหวังหรือกำลังใจในทางพุทธศาสนา เขาให้พูดอะไรบ้างเกี่ยวกับความหวังของคนไข้

ความหวังก็มีประโยชน์ แต่ว่าถ้าเราไปหวังมากเกินไป เราก็จะทุกข์ เมื่อมันไม่เป็นไปตามความคาดหวัง ยกตัวอย่างง่ายๆ คนที่หนึ่งสมาธิด้วยความคาดหวังอยากให้ใจสงบ เขาจะนั่งสมาธิด้วยความทุกข์เพราะใจไม่ยอมสงบ ยิ่งอยากสงบใจก็ยิ่งไม่สงบ ครูบาอาจารย์จึงสอนว่าให้ทำสมาธิด้วยใจที่ปล่อยวาง คือไม่ใช่ไม่นั่งนะ ปล่อยวางก็ยังต้องนั่งสมาธิแต่นั่งด้วยความไม่คาดหวัง



สำหรับคนธรรมดา เขายังต้องการความคาดหวัง เราให้กำลังใจเขาได้ ทั้งหมดที่พูดมาอาจมาพูดสำหรับคนที่พอจะเข้าใจเรื่องธรรมะแล้ว แต่สำหรับคนทั่วไปความหวังก็ยังจำเป็นอยู่ อันนี้เราก็ต้องแนะนำตามลำดับขั้นของความเข้าใจของเขา คือดูว่าเขามีความเข้าใจระดับไหน รู้จักทำใจขนาดไหน บางคนรู้ธรรมะดีแต่ที่ไม่รู้จักทำใจก็ได้ พอหมอบอกว่าเป็นมะเร็งก็เสียศูนย์หรือช็อกทันที ตอนนั้นสมองไม่รับรู้อะไรแล้ว แนะนำธรรมะอย่างไรก็ไม่รับ เขาตอนนั้นอาจต้องการแค่คำปลอบโยนหรือกำลังใจ อันนี้เป็นธรรมดาอย่าไปคิดว่าคนที่เข้าใจธรรมะแล้ว เขาไม่ต้องการกำลังใจหรือคำปลอบโยน เขาก็ต้องการเหมือนกัน แต่ว่าอาจจะชั่วครู่ชั่วยาม พอเขาตั้งสติได้แล้วก็จะเปิดใจฟังธรรมะ หรืออาศัยธรรมะเข้ามาช่วยแก้ปัญหาของตัวเองได้





ถ้าผู้ที่ทำตนให้เดือดร้อน
ด้วยการหลงไหลคร่ำครวญ
จะทำประโยชน์อะไร
ให้เกิดขึ้นได้บ้าง
นักปราชญ์ผู้รู้แจ้ง
ก็คงจะทำอย่างนั้นตามไปแล้ว

พุทธทวณะ

เตรียมใจ ในยามป่วยหนัก



ในยามเจ็บป่วย ผู้คนส่วนใหญ่ไม่ได้ทุกข์ที่กายเท่านั้น หากใจก็พลอยทุกข์ด้วย เช่น มีความวิตกกังวล เครียด หงุดหงิด หดหู่ หวาดกลัว ฯลฯ ใจที่เป็นทุกข์ย่อมทำให้ร่างกายเสื่อมทรุดลง หายยาก หรือฟื้นตัวได้ช้าลง ตรงกันข้าม ใจที่สงบหรือเบิกบานจะ ช่วยให้ร่างกายหายเร็วขึ้นและเจ็บปวดน้อยลง





อย่างไรก็ตามโรคภัยไข้เจ็บในบางกรณี ก็ไม่สามารถรักษาให้หายได้และทำให้ร่างกายเสื่อมทรุดลง จนไม่สามารถฟื้นเป็นปกติได้ เช่น เป็นอัมพฤกษ์หรือพิการ แม้กระนั้นใจก็ยังมีความสำคัญ ถ้าหากรักษาใจไว้ให้ดี เช่น มีความสงบ จดจ่อในสิ่งที่ตั้งใจ ความทุกข์ก็จะลดลง ไม่ทุรนทุรายหรือกระสับกระส่าย

แม้ในกรณีที่เลวร้ายที่สุดคือป่วยหนัก จนมาถึงระยะสุดท้ายของชีวิต หมอ พยาบาล และเทคโนโลยีทั้งหลายอาจช่วยอะไรไม่ได้มากนัก แต่จิตใจของเราเองก็ยังสามารถเป็นที่พึ่งได้ ช่วยให้เป็นทุกข์น้อยลงและมีความสุขได้ในช่วงสุดท้ายของชีวิต

ด้วยเหตุนี้ในยามเจ็บป่วย การดูแลรักษาจิตใจ จึงเป็นเรื่องสำคัญไม่น้อยไปกว่าการดูแลรักษาร่างกาย บางครั้งอาจสำคัญกว่าด้วยซ้ำ โดยเฉพาะเมื่อร่างกายไม่สามารถเยียวยาได้อีกต่อไป เมื่อมาถึงจุดหนึ่งของชีวิต ร่างกายมีแต่จะทรุดลงและทุกข์หนักขึ้นจนคุมไว้ไม่อยู่ แต่จิตใจของเราไม่ใช่เช่นนั้น สามารถเป็นสุขและสงบได้จวบจนวาระสุดท้ายของชีวิต

เมื่อป่วยหนักหรือเมื่อรู้ตัวว่าวาระสุดท้ายของชีวิตใกล้จะมาถึง จึงไม่ควรปล่อยให้เวลาให้เปล่าประโยชน์ แต่ควรใช้เวลาที่เหลืออยู่เพื่อ



รักษาจิตและเตรียมใจให้พร้อมสำหรับช่วงสำคัญที่สุดของชีวิต

ความตายนั้นเราไม่สามารถรู้ได้ว่าจะมาเมื่อไร และเลือกไม่ได้ว่าจะตายอย่างไร แต่เราสามารถเลือกได้ว่าจะเผชิญกับความตายอย่างไร ด้วยความสงบหรือตื่นตระหนก ด้วยความปล่อยวางหรือยึดยุดสุดกำลัง

หากเราต้องการเผชิญกับความตายด้วยความสงบและด้วยความรู้สึกปล่อยวาง เราต้องเตรียมใจเสียแต่วันนี้ ด้วยวิธีต่อไปนี้

ยอมรับความจริง

ความจริงอย่างหนึ่งของชีวิตก็คือเราทุกคนต้องตาย ไม่มีใครที่จะหลีกเลี่ยงความตายได้

เมื่อคนเราต้องตายไม่ช้าก็เร็ว จึงควรเตรียมใจพร้อมรับความตายอยู่ทุกเวลา และจะมีเวลาใดเล่าที่การทำใจพร้อมรับความตายจะเป็นเรื่องเร่งด่วนเท่ากับตอนที่กำลังป่วยหนัก เมื่อเราพร้อมรับความตาย ความตายก็มีไม่ใช่เรื่องน่ากลัวอีกต่อไป



ตรงกันข้ามการไม่ยอมรับความตายทั้งๆ ที่วาระสุดท้ายใกล้เข้ามาทุกขณะ มีแต่จะซ้ำเติมตัวเองให้เป็นทุกข์มากขึ้น ยิ่งไม่ยอมรับความตายก็ยิ่งกลัวความตาย และยิ่งกลัวความตายมากเท่าไร ใจก็ยิ่งเป็นทุกข์มากเท่านั้น ฟังระลึกว่า ไม่มีอะไรน่ากลัวเท่ากับความกลัว แม้แต่ความตายก็ไม่น่ากลัวเท่ากับความกลัวตาย

อย่างน้อยทุกคืนก่อนนอนควรทำใจให้สงบและนึกถึงความตายของตนว่าสักวันหนึ่งจะต้องมาถึง คืนนี้อาจเป็นคืนสุดท้ายของตนก็ได้ หรือไม่ก็พิจารณาตั้งนืว่า

ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง
ความตายเป็นของเที่ยง
อีกไม่นานร่างกายนี้
จักปราศจากวิญญาณ
ถูกทอดทิ้งทับถมแผ่นดิน
เหมือนท่อนไม้อันหาประโยชน์มิได้





จิตใจจดจ่อกับสิ่งดีงาม

ในภาวะที่ร่างกายของเรากำลังเจ็บปวดแปรปรวนอยู่นั้น ความทุกข์ทรมาน สามารถบรรเทาลงได้ หากมีการเหนี่ยวนำจิตใจให้เป็นสมาธิหรือจดจ่อกับสิ่งดีงาม

มีหลายวิธีที่ช่วยให้จิตใจจดจ่อกับสิ่งดีงาม

ระลึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์

สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เราเคารพนับถือ อาจได้แก่ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พระโพธิสัตว์ หรือ ครูบาอาจารย์ผู้เป็นปูชนียบุคคล การระลึกนึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ดังกล่าวจะช่วยให้จิตใจสงบขึ้น หากมีพระพุทธรูป หรือรูปของพระโพธิสัตว์ และครูบาอาจารย์ที่เคารพนับถือมาตั้งอยู่ในห้องจะช่วยให้จิตใจมีสมาธิจดจ่อได้ดีขึ้น

สวดมนต์

การสวดมนต์อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยเฉพาะบทที่ชวนให้รำลึกถึงองค์คุณ หรืออานุภาพแห่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ดังกล่าว ช่วยให้ศรัทธาในใจเพิ่มพูน ยิ่งมีศรัทธามากเท่าไร จิตก็ยิ่งเป็นสมาธิและสงบนิ่งได้เร็วมากเท่านั้น อีกทั้งยังช่วยให้เกิดกำลังใจ ในการเอาชนะความกลัวต่างๆ ที่รุ่มเร้า



ฟังธรรม

การฟังธรรม ไม่ว่าจะจากเทป รายการวิทยุโทรทัศน์ หรือจากผู้ที่เราเคารพนับถือโดยตรง (ซึ่งเป็นพระภิกษุหรือฆราวาสก็ได้) เป็นอีกวิธีหนึ่งซึ่งช่วยน้อมจิตให้เป็นกุศล ได้ทั้งความสงบ กำลังใจ และเกิดปัญญา

พึงระลึกว่าในยามเจ็บป่วย ไม่ใช่แต่ร่างกายของเราเท่านั้นที่ต้องการยา ใจก็ต้องการยาที่เรียกว่าธรรมโอสถด้วย ธรรมหรือความรู้ ความเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิต เป็นเสมือนโอสถที่ไม่เพียงแต่เยียวยาจิตใจไม่ให้ทุกข์เท่านั้น หากยังเสริมสร้างจิตใจให้มีความเข้มแข็ง สามารถเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ได้ โดยเฉพาะความผันผวนปรวนแปรต่างๆ ในเวลาใกล้ตาย

สำหรับผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับการอ่านหรือฟังธรรม การได้สนทนากับกัลยาณมิตร ผู้มีประสบการณ์หรือความเข้าใจในชีวิต เป็นบันไดไปสู่การมีใจใฝ่สดับธรรม

ทำสมาธิ

อย่างไรก็ตามเราไม่ควรลืมน่า วิธีการสร้าง ความสงบในจิตใจที่ดีที่สุดคือ การทำสมาธิภาวนา มีสมาธิภาวนาหลายแบบที่เรา



สามารถทำได้แม้ในขณะที่นอนอยู่บนเตียง เช่น การกำหนดหรือจดจ่อกับลมหายใจเข้าและออก การจดจ่อกับท้องที่พองและยุบ ทุกครั้งที่หายใจเข้าและออก การกำหนดจิตอยู่กับอิริยาบถหรือการเคลื่อนไหวของร่างกาย (เช่นการคลึงนิ้วขยับมือไปมา)

มีสมาธิภาวนาอย่างหนึ่งที่ช่วยในการผ่อนคลายทั้งกายและใจ ได้แก่ การกำหนดใจไปตามอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะจนถึงปลายเท้า โดยนอนและวางแขนไว้ข้างตัว เมื่อกำหนดใจที่ศีรษะก็ให้บริกรรมหรือนึกในใจไปด้วยว่า “ผ่อนคลาย” แล้วค่อยๆ เคลื่อนลงไปทีละส่วน คิ้ว คาง ไบหน้า ท้ายทอย ไหล่ แขน ศอก นิ้ว หน้าอก หน้าท้อง หลัง สะโพก ต้นขา เข่า น่อง ไปจนถึงฝ่าเท้า และนิ้วเท้า

ขณะที่บริกรรมนั้นก็ให้กล้ามเนื้อแต่ละจุดผ่อนคลายไปด้วยอย่างเต็มที่ ไร้ซึ่งการเกร็งหรือหดงอ ส่วนไหนที่เจ็บปวดชัดเจนก็ให้เวลานานหน่อย โดยอาจแผ่เมตตาหรือ “พูด” กับอวัยวะส่วนนั้นว่าขอให้หายเจ็บ กลับมาเป็นปกติไวๆ อาจเสริมด้วยจินตนาการในทางบวก เช่น หากเป็นโรคหัวใจก็นึกภาพหัวใจที่กำลังมีความเข้มแข็งกระชุ่มกระชวย หรือนึกภาพว่ามีเลือดและภูมิคุ้มกันต่างๆ หลังไหลเข้าไปคุ้มครองป้องกันอย่างเต็มที่ จะนึกภาพให้เป็นเหมือน



เทพนิยาย เช่น มีเทวดา นางฟ้า หรืออัศวินม้าขาวกำลังขับไล่โรค
ร้ายออกไปจากหัวใจก็ได้

วิธีนี้สำหรับผู้ยังไม่คุ้นเคย อาจต้องมีคนช่วยกล่าวนำเพื่อให้
จิตกำหนดตาม แต่หากทำจนคุ้นเคยแล้วก็สามารถทำเองได้ หาก
จิตสงบและกายผ่อนคลาย ความเจ็บปวดจะทุเลาไปได้มาก มีผู้ป่วย
หลายคนที่ยายใจเหนื่อยหอบ กระสับกระส่าย เมื่อพยายามได้นำ
สมาธิด้วยวิธีนี้ ปรากฏว่ายายใจซ้าลง จิตใจสงบขึ้น

ระลึกถึงความดีที่ได้ทำ

คุณงามความดีที่เราได้บำเพ็ญ ก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่เราควรระลึก
ถึงด้วยความภาคภูมิใจ ในชีวิตของเราย่อมมีทั้งความสำเร็จและ
ความล้มเหลว แต่ไม่มีอะไรสำคัญเท่ากับความดีที่ทำด้วยเจตนา
บริสุทธิ์ ไม่ว่าจะความดีที่ทำกับลูก กับหลาน กับพ่อแม่ กับคนรัก กับ
เพื่อนร่วมงาน ตลอดจนความดีที่ทำให้แก่ศาสนาและประเทศชาติ
ความดี อาทิ ความเสียสละความซื่อสัตย์สุจริต ความเอื้อเฟื้อ มี
เมตตา เหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ

ความดีเหล่านี้คือ “บุญ” ที่ไม่เพียงมีอานิสงส์ในภพหน้า
เท่านั้น หากยังช่วยเราได้เมื่อวาระสุดท้ายใกล้มาถึง นั่นคือทำให้ใจ



เป็นกุศล ไม่หวังต่อภพใหม่ที่จะมาถึง

อย่างไรก็ตามพึงระลึกว่าความดีนั้นเราสามารถทำได้ตลอดเวลา แม้ในขณะที่นอนป่วย ก็ยังสามารถทำความดีได้ ทั้งทางกาย วาจา และใจ นอกจากการทำใจให้เป็นกุศล รักษาวาจา มิให้ไปเบียดเบียนใครแล้ว เรายังสามารถทำความดีทางกายได้ อาทิ การทำบุญแก่พระศาสนา สละทรัพย์เพื่อส่วนรวม หรือมอบเงินให้แก่คนที่ทุกข์ยาก

อย่าปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยที่เราไม่ได้ทำความดีเพิ่มเติม ความดีที่เราทำจะไม่ไปไหน แต่จะกลับมาจัดสรรใจเราให้เป็นสุข และสงบในที่สุด

“

จะว่าไปแล้วคนเราหากป่วยกายอย่างเดียวกันก็ไม่ค่อยเท่าไร

แต่ส่วนใหญ่มักป่วยใจด้วย

ป่วยใจคือ กังวล กลัว ตื่นตระหนก เครียด กลุ้มใจ

ซึ่งมักเกิดจากการปรุงแต่งอนาคต

ไปสร้างภาพที่เกินเลยจากความเป็นจริง

”





ปลดปล่อยสิ่งค้างคาใจ

อุปสรรคสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้จิตใจไม่เป็นสุข และทำให้อาการเจ็บป่วยทางกายกำเริบขึ้นก็คือ ความรู้สึกห่วงกังวลและความรู้สึกที่ยังค้างคาใจ ความรู้สึกดังกล่าวเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ยังทำให้เรายอมรับความตายได้ยาก

ไม่มีใครยินดีที่จะจากบ้านไป トラบิตที่ยังห่วงกังวลผู้คนในบ้านฉันใด การจะจากโลกนี้ไปขณะที่ยังมีสิ่งติดค้างใจอยู่ ย่อมเป็นเรื่องที่ไม่น่ายินดีฉันนั้น แต่ในเวลาจากพรากไกลจะมาถึงแล้วไม่มีอะไรดีว่าการละวางความห่วงใยและสะสางเรื่องค้างคาใจให้หมดสิ้น

สิ่งที่เราปลดปล่อยไม่ให้ค้างคาใจ ได้แก่

ภารกิจยังไม่แล้วเสร็จ

ภารกิจดังกล่าวอาจได้แก่งานการที่รับผิดชอบอยู่ หนี้สินที่ยังไม่ได้ชำระ รวมถึงทรัพย์สินสมบัติที่ยังไม่ได้แบ่งสรร ประการหลังนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก สำหรับผู้ที่ เป็นพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ในครอบครัว ในขณะที่ยังมีความรู้สึกตัวอยู่ ควรจัดการให้แล้วเสร็จ ข้อนี้อาจรวมถึงการกำหนดพิธีศพหรือวิธีการจัดการกับศพของตน เนื่องจากบางคน



ไม่ต้องการให้ลูกหลานจัดงานศพอย่างสิ้นเปลือง ขณะที่บางคนต้องการอุทิศร่างกายของตนให้แก่โรงเรียนแพทย์

ความรู้สึกผิด ความขุ่นเคืองโกรธแค้น
ความน้อยเนื้อต่ำใจ

ความรู้สึกดังกล่าวแม้จะเกิดขึ้นมานานแล้ว แต่อาจฝังลึกและนอนเนื่อง ในยามใกล้ตายอาจผุดขึ้นมารบกวนจิตใจและเป็นอุปสรรคต่อการไปสู่สุคติ ดังนั้นจึงควรปลดเปลื้องออกไปให้หมดสิ้นไปจากใจ

เมื่อรู้สึกผิดกับผู้ใดควรหาโอกาสขอโทษ หากขุ่นเคืองโกรธแค้นใครควรให้อภัยหรือให้อโหสิ จะได้ไม่ต้องมีเวรกรรมสืบต่อไปในปรภพ หากน้อยเนื้อต่ำใจผู้ใดควรหาทางปรับความเข้าใจกับผู้นั้นหรือเผยความในใจกับเขาพร้อมกับให้อภัยไปด้วย

สำหรับผู้ที่ไม่มีความรู้สึกดังกล่าวต่อใครคนหนึ่งเป็นการเฉพาะ เพื่อให้แน่ใจก็ควรกล่าวคำขอขมาหรือขออโหสิกรรมจากเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย ที่เราอาจล่วงเกินหรือเบียดเบียนไปโดยไม่รู้ตัวหรือระลึกไม่ได้ขอให้อภัยได้มีเวรมีกรรมต่อกันอีกเลย ให้อยู่เป็นสุขด้วยกันทั้งสิ้น



ปล่อยวางทุกสิ่ง

ความรู้สึกค้างคาใจนั้นอาจไม่ได้มีกับทุกคนเมื่อใกล้ตาย แต่ส่วนใหญ่แล้วจะมีความห่วงกังวลครอบงวนจิตใจอยู่ ได้แก่ ความห่วงกังวลลูกหลาน พ่อแม่ คนรัก ไปจนถึงความห่วงกังวลในทรัพย์สิน และชื่อเสียงเกียรติยศ เป็นต้น ความห่วงกังวลดังกล่าวย่อมทำให้อยู่และตายอย่างเป็นทุกข์

ผู้ที่ไม่ต้องการตายอย่างเป็นทุกข์ ควรละความห่วงใยในสิ่งทั้งปวงให้ได้ สำหรับผู้ที่ระลึกรู้ถึงอนิจจังหรือความไม่เที่ยง อยู่เสมอ การละวางย่อมได้ง่าย แต่ถึงแม้ไม่เคยนึกถึงเลย นี่เป็นโอกาสสุดท้ายที่จะต้องเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิตว่า ไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้ ไม่มีอะไรที่จริง ความพลัดพรากเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต ไม่ว่าจะรักและผูกพันแค่ไหน ในที่สุดก็ต้องมีวันพลัดพรากจากกัน

ผู้ที่ห่วงกังวลลูกหลานควรพิจารณาว่า เราได้เลี้ยงดูเอาใจใส่ เขามาตลอดชีวิตแล้ว ควรวางใจได้ว่าเราทำหน้าที่ของเราอย่างดีที่สุดแล้ว ขอให้มีความเชื่อมั่นว่าความรัก ความเอาใจใส่ และการศึกษาที่เราได้มอบให้แก่เขา จะช่วยให้เขาอยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุขและมั่นคงปลอดภัย



ผู้ที่ห่วงกังวลพ่อแม่ ควรพิจารณาว่าเราได้บำเพ็ญตนเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ เคารพและเชื่อฟังพ่อแม่ ทำความดีตามที่พ่อแม่สั่งสอน และเลี้ยงดูพ่อแม่เมื่อมีโอกาส ขอให้ภูมิใจในความดีที่เราได้ทำกับพ่อแม่ ขอให้มีความมั่นใจว่าท่านจะยังอยู่ต่อไปได้โดยไม่มีเรา เพียงแค่เราจากไปอย่างสงบก็ช่วยให้ท่านเป็นสุขอย่างยิ่งแล้ว

กับคนรักและมิตรสหาย ก็ควรพิจารณาปล่อยวางในลักษณะเดียวกัน ให้ระลึกว่าเราได้มีบุญวาสนาอยู่กับเขานานพอสมควรแล้ว หน้าที่ที่สมควรทำ เราก็ก็นำมาทำมากพอแล้ว บัดนี้ถึงเวลาที่เรจะต้องลาจากไป ที่จริงเราก็กุญญาเขาเหล่านี้มาก่อนแล้ว ครั้นนี้เพียงแต่ลาจากไปนานกว่าครั้งก่อนๆ เท่านั้น หากชาติหน้ามีจริงก็คงได้พบกันใหม่

กับทรัพย์สมบัติและชื่อเสียงเกียรติยศ ก็ควรพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้มันเป็นของเราจริงหรือไม่ เราเอามันไปช่วยได้หรือไม่ แท้จริงมันมาอยู่กับเราเพียงชั่วคราวเท่านั้น ก่อนมาอยู่กับเรา มันก็เคยเป็นของคนอื่นมาแล้ว บัดนี้ถึงเวลาที่เราจะมอบให้คนอื่นดูแลและใช้ประโยชน์ต่อไป



ละความห่วงกังวลแม้กระทั่งในร่างกาย ขอให้พิจารณาว่า ร่างกายนี้มีใช้ของเรา เราได้มาเปล่าๆ จากธรรมชาติผ่านมาทางพ่อแม่ บัดนี้ถึงเวลาที่จะคืนให้แก่ธรรมชาติไป ร่างกายนี้รับใช้เรามานานโดยไม่รู้จักหยุดหย่อน ถึงเวลาที่เขาจะได้พักผ่อนเสียที ปล่อยให้เขาได้กลับคืนสู่ดิน น้ำ ลม ไฟ ในธรรมชาติ

การปลดปล่อยความกังวลและสิ่งค้างคาใจ มีความสำคัญอย่างมากในภาวะใกล้ตาย เพราะหาไม่ปลดปล่อยให้หมดสิ้น มันจะผูกพันมารบกวนจิตใจและยากที่จะจัดการกับมันได้ เนื่องจากผู้ใกล้ตายนั้นสติจะอ่อนมาก ความรู้สึกตัวจะเลือนราง ไม่มีแรงต้านทาน ความรู้สึกนึกคิดใดๆ ที่เกิดขึ้น จึงอ่อนไหวและกระเพื่อมได้ง่าย เมื่อจิตใจไม่เป็นสุขถูกรบกวนด้วยความรู้สึกที่เป็นอกุศล หากสิ้นลมในตอนนั้นก็ไปสู่อุคติหรืออบายภูมิ





สร้างบรรยากาศที่สงบ

ในทางพุทธศาสนาถือว่า สภาพของจิตก่อนตายนั้น เป็นตัวกำหนดว่าผู้ตายจะไปสู่สุคติหรือทุคติ อากาหรือพฤติกรรมของจิตก่อนตายนั้นจัดว่าเป็น “อาสันนกรรม” หรือกรรมใกล้ตายนั้น โดยทั่วไปแล้วอาสันนกรรมย่อมให้ผลก่อนกรรมใดๆ ท่านเปรียบเหมือนโคที่ยัดเยียดอยู่ในคอก หากประตูคอกเปิดอยู่ ตัวที่อยู่ใกล้ประตู ย่อมออกมาก่อนนั้นหมายความว่าหากต้องการไปสู่สุคติ กรรมสุดท้ายก่อนตายนั้นจะต้องเป็นกุศลกรรม กล่าวอีกนัยหนึ่ง ก่อนสิ้นลม เราควรระลึกถึงสิ่งที่เป็นกุศลหรือมีจิตที่เป็นกุศล

ด้วยเหตุนี้บรรยากาศรอบตัวผู้ใกล้ตายจึงเป็นสิ่งสำคัญ จิตที่เป็นกุศลจะเกิดขึ้นได้ ก็ด้วยบรรยากาศที่มีความสงบเงียบ ไม่อึกทึกครึกโครม โดยที่ลูกหลานญาติมิตร นอกจากจะไม่ร้องไห้ฟูมฟายหรือทะเลาะเบาะแว้งกันแล้ว ยังช่วยเป็นกำลังใจให้ผู้ป่วย และเหนี่ยวนำใจเขาให้จดจ่อกับสิ่งดีงาม โดยเฉพาะในยามใกล้สิ้นลม มีผู้มาเตือนสติให้ปล่อยวางความห่วงกังวลทั้งปวง ดั่งนั้นสมัยก่อนจึงมักนิมนต์พระมาบอก “อะระหัง” ให้แก่ผู้ใกล้ตาย เพื่อให้ใจน้อมสู่ความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง



บรรยากาศดังกล่าวหากผู้ใกล้ตายต้องการให้เกิดขึ้น ควรเตรียมการเสียแต่เนิ่นๆ เช่น ขอร้องให้ผู้มาเยี่ยมอดกลั้นต่อความเศร้าโศก ไม่ทำลายบรรยากาศที่สงบ มาร่วมกันทำสมาธิหรือสวดมนต์ข้างเตียงตามโอกาส

เราไม่อาจเลือกเวลา สถานที่ และลักษณะการตายได้ แต่อย่างน้อยเราก็สามารถเลือกได้ว่า จะเผชิญกับความตายด้วยจิตใจอย่างไร ด้วยอาการนิ่งสงบหรือตื่นตระหนก ด้วยการปล่อยวางหรือตื่นรนขัดขืน นี่คือนิสิตที่มนุษย์ทุกคนสามารถเลือกได้ ไม่ว่าจะชะตากรรมในวาระสุดท้ายจะเป็นเช่นไร ไม่ว่าจะประสบกับสถานการณ์เช่นใด มันก็ไม่สามารถยึดเยียดความทุกข์ให้แก่เราได้

เราทุกคนสามารถนำพาจิตใจให้เป็นอิสระจากความทุกข์ได้ แม้กายจะทุกข์ก็ตาม นี่คือนิสภาพที่เราทุกคนสามารถเข้าถึงได้ แม้ในวาระสุดท้ายของชีวิต





บทสวดมนต์ เพื่อการอบรม จิตภาวนา

แท้จริงบทสวดมนต์ในพระพุทธศาสนาทุกบทล้วนแต่ส่งเสริมเกื้อกูลต่อการฝึกอบรมจิต หรือต่อการปฏิบัติภาวนาทั้งสิ้น ผู้ใดสามารถสวดได้ประจำวัน โดยเฉพาะสวดก่อนนอนก็จะเป็นเครื่องบริหารจิต หรือพัฒนาจิตของตนเองได้เป็นอย่างดี เพราะนอกจากจะจำคำสอนของพระพุทธศาสนาไว้ได้แล้ว ก็ย่อมก่อให้เกิดบุญกุศลทุกครั้งที่ได้สวดด้วย ทั้งยังสามารถทำจิตให้สงบ สะอาด และเข้มแข็งขึ้นอีกด้วย แต่ในที่นี้จะนำมากล่าวเฉพาะที่จำเป็นมาก ซึ่งนักปฏิบัตินิยมใช้กันอยู่ และเกื้อกูลต่อการปฏิบัติกรรมฐานโดยตรงเท่านั้น

เริ่มต้นด้วยการจตุรุปเทียนบูชาพระ (หากมีรูปเทียนที่บูชาพระ และเวลาเพียงพอ)

คำนมัสการพระรัตนตรัย

(บูชาพระพุทธเจ้า)

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภาวะวา, พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์,
ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,
พุทฺธัง ภาวะวันตัง อภิภาวเทมิ ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า
ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.
(กราบ)

(บูชาพระธรรม)

สวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม, พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า
ตรัสไว้ดีแล้ว,
ธัมมัง นะมะสามิ, ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.
(กราบ)

(บูชาพระสงฆ์)

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ, พระสงฆ์สาวกของ
พระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว,
สังฆัง นะมามิ. ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.
(กราบ)

คำนมัสการพระพุทธคุณเบื้องต้น

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต

อะระหะโต

สัมมาสัมพุทธัสสะ

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมแด่

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

ผู้ตรัสรู้ได้โดยพระองค์เอง

(๓ ครั้ง)

คำนมัสการพระรัตนตรัย

สักกัตวา พุทธะระตะนัง

हितัง เทวะมะนุสสานัง,

นัสสันตูปัททะวา สัพเพ,

สักกัตวา ัมมะระตะนัง

ปะริพาหุปะสะมะนัง,

นัสสันตูปัททะวา สัพเพ,

สักกัตวา สังขะระตะนัง

อาหุเนยยัง ปาหุเนยยัง,

นัสสันตูปัททะวา สัพเพ,

โอะสะถัง อุตตะมัง วะรัง,

พุททะเตชะนะ โสตถินา,

ทุกขา วุปะสะเมนตุ เมฆ

โอะสะถัง อุตตะมัง วะรัง,

ัมมะเตชะนะ โสตถินา,

ภะยา วุปะสะเมนตุ เมฆ

โอะสะถัง อุตตะมัง วะรัง,

สังขะเตชะนะ โสตถินา,

โรคา วุปะสะเมนตุ เมฆ

(แปล)

เพราะการทำความเคารพพระพุทธรัตตะ อันเป็นดั่งโอสถขนานเอกประเสริฐยิ่ง ยังประโยชน์เกื้อกูลให้สำเร็จแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เพราะเดชแห่งพระพุทธรเจ้า ขออุปัฏฐาทะทั้งหลายทั้งปวงจงพินาศไป ขอทุกข์ทั้งหลายของเรา จงสงบระงับโดยความสวัสดิ์

เพราะการทำความเคารพพระธรรมรัตตะ อันเป็นดั่งโอสถขนานเอกประเสริฐยิ่ง สำหรับความสงบระงับความกระวนกระวาย เพราะเดชแห่งพระธรรม ขออุปัฏฐาทะทั้งหลายทั้งปวงจงพินาศไป ขอภัยอันตรายทั้งหลายของเรา จงสงบระงับไปโดยความสวัสดิ์

เพราะการทำความเคารพพระสังฆรัตตะ อันเป็นดั่งโอสถขนานเอกประเสริฐยิ่ง ผู้ควรค่าแก่การบูชา ควรค่าแก่การต้อนรับด้วยวัตถุสิ่งของ เพราะเดชแห่งพระสงฆ์ ขออุปัฏฐาทะทั้งหลายทั้งปวงจงพินาศไป ขอโรคทั้งหลายของเรา จงสงบระงับไปโดยความสวัสดิ์*

พระคาถาบทนี้ เป็นพระคาถาที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประทานให้ได้ท่องบ่นกัน (พระคาถาบทนี้ ส่วนมากมีค้อยทราบกัน ไปสวดแต่บทอาณิสสก็กันเสียหมด) ผู้ใดหมั่นสวดพระคาถานี้ จะระงับโรคภัยไข้เจ็บ ทั้งอายุก็จะยืนยาว ใช้เสกยากินแก้โรคก็ได้ และผู้ใดได้สวดเจริญอยู่เป็นประจำ นอกจากจะปราศจากโรคภัยไข้เจ็บรบกวนแล้ว ยังแคล้วคลาดจากภัยต่างๆ เช่น ราชภัย โจรภัย อีกด้วย

*อุโพธิ์ รักรธรรมจริง ถอดความภาษาไทย

โพชฌังคปริตร

โพชฌังโค สติสังขาโต
วิริยัมปีติปัสสัทธิ-
สสมาธูปเอกขะโพชฌังคา
มุณีนา สัมมะทักขาทา
สังวัตตันติ อะภิญญาเย
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
เอกัสมิง สะมะเย นาโถ
คิลานะ ทุกขิตะ ทิสฺวา
เต จะ ตัง อะภินันทิตฺวา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
เอกะทา รัมมะราชาปี
จุนทัตถะเรนะ ตัญญูเย
สัสมโหมทิตฺวา จะ อาพาธา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
ปะหีนา เต จะ อาพาธา
มัคคาหะตะกิเลสาวะ
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

รัมมานัง วิจะโย ตะธา
โพชฌังคา จะ ตะธาปะเร
สัตเตเต สัพพะทัสสินา
ภาวิตา พะหุสีกะตา
นิพพานายะ จะ โพธิยา
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาย
โมคคัลลานัญจะ กัสสะปัง
โพชฌังเค สัตตะ เทสเย
โรคา มุจจิงสุ ตังขะเณ
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาย
เคลัญญะนาภิปีพิโต
ภะณาเปตฺวานะ สาทะรัง
ตัมहा วุฏฐาสิ ฐานะโส
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาย
ติถณฺนัณมิปิ มะหะสินัง
ปัตตานุปัตติตติมมะตัง
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาย

(แปล)

โพชฌงค์ ๗ ประการ คือ สติสัมโพชฌงค์ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ เหล่านี้ อันพระมุนีเจ้าผู้เห็นธรรมทั้งสิ้น ตรัสไว้ชอบแล้ว อันบุคคลมาเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อนิพพาน และเพื่อความตรัสรู้ ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

สมัยหนึ่ง พระโลกนาถเจ้า ทอดพระเนตรพระมหาโมคคัลลานะ และพระมหากัสสปะ อาพาธ ได้รับทุกขเวทนาแล้ว ทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ ประการ ท่านทั้งสองชื่นชมภาษิตันนั้น หายโรคในขณะนั้น ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ครั้งหนึ่ง แม้พระธรรมราชา อันความประชวรเบียดเบียนแล้ว รับสั่งให้พระจุนทเถระ แสดงโพชฌงค์นั้น โดยเอื้อเฟื้อ ก็ทรงบังทิงพระหฤทัย หายประชวรโดยพลัน ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ก็อาพาธทั้งหลายนั้น อันพระมหาฤษีทั้ง ๓ องค์ ละได้แล้ว ถึงความไม่บังเกิดเป็นธรรมดา ดุจกิเลสอันมรรคกำจัดแล้ว ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

พุทฺธ เม นาโถ
ธัมม เม นาโถ
สังฆ เม นาโถ

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
เป็นที่พึ่งที่ระลึกของเราตลอดชีวิต

