

ธรรมะสำหรับผู้ป่วย

พระไพศาล วิสาโล

ธรรมะสำหรับผู้ป่วย

ผู้แต่ง : พระไพศาล วิสาโล

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ ๙๗๘-๖๑๖-๙๐๙๓๒-๕-๑

พิมพ์ครั้งที่ : ๑ กันยายน ๒๕๕๔

จำนวนพิมพ์ : ๒,๕๐๐ เล่ม

ราคา ๑๐๐ บาท

ออกแบบปก : สันติ-สงบเย็น

ภาพประกอบ/รูปเล่ม : วทัญญู พรอัมรา

จัดทำโดย : เครือข่ายพุทธิกา

เลขที่ ๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ ถ.อรุณอมรินทร์

แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๒-๔๓๘๗, ๐๒-๘๘๖-๐๘๖๓, ๐๘๖-๓๐๐-๕๕๕๘

โทรสาร ๐๒-๘๘๒-๕๐๔๓

อีเมลล์ b_netmail@yahoo.com เว็บไซต์ <http://www.budnet.org>

สนใจสนับสนุนการจัดพิมพ์เผยแพร่ ติดต่อเครือข่ายพุทธิกา

รายละเอียดการโอนเงิน :

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาอรุณอมรินทร์ ประเภทออมทรัพย์

ชื่อบัญชี เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย

เลขที่บัญชี ๑๕๗-๑-๑๗๐๗๔-๓

หรือธนาณัติ สั่งจ่ายในนาม นางสาวมณี ศรีเพ็ญจันทร์ ปณ.ศิริราช ๑๐๗๐๒

และส่งมาที่เครือข่ายพุทธิกา

เหนือกายยังมีใจ	๑
เยียววากายด้วยใจผ่อนคลาย	๗
มิตีที่มีอาจมองข้าม	๑๓
ทุกข์หาร ๓	๑๙
รักษากาย ฟั่นฟูใจ	๒๓
เยียววาใจ	๒๙
ไม่ยอมแพ้แก่โชคชะตา	๓๓
ยาสามัญประจำใจ	๓๙
รักษาใจให้ปลอดพิษ	๔๕
เป็นสุขในทุกความเปลี่ยนแปลง	๕๙
วางใจอย่างไรเมื่อเป็นมะเร็ง	๖๗
ธรรมะสำหรับผู้ป่วย	๘๗
เตรียมใจในยามป่วยหนัก	๑๐๓

คำปรารภ

ความเจ็บป่วยเป็นธรรมดาของชีวิต ไม่มีใครหนีพ้นความจริงข้อนี้ไปได้ แม้พยายามป้องกันเพียงใดก็ตาม ก็ย่อมมีวันที่จะต้องล้มป่วย ในยามนั้นนอกจากการเยียวยารักษากายแล้ว สิ่งที่สำคัญไม่น้อยไปกว่ากัน ก็คือการดูแลรักษาใจ เพราะความป่วยใจมักเกิดขึ้นควบคู่กับความป่วยกาย บ่อยครั้งความป่วยใจยังซ้ำเติมให้ความป่วยกายเพียบหนักขึ้น หรือขัดขวางไม่ให้การเยียวยาทางกายประสพผลดี แต่หากดูแลรักษาใจให้ดีแล้ว ความทุกข์ทรมานก็จะลดลง อีกทั้งยังอาจช่วยให้ความเจ็บป่วยทุเลาลงด้วย

ป่วยกายแต่ไม่ป่วยใจนั้น เป็นไปได้ หากรู้จักวางใจให้เป็น ยิ่งกว่านั้นใจที่มีสติและปัญญา ยังสามารถหาประโยชน์จากความเจ็บป่วยได้ด้วย เช่น ทำให้เกิดความเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิต ตระหนักถึงความไม่เที่ยงของสังขาร กระตุ้นให้เกิดความไม่ประมาท เร่งสร้างกุศล และทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดในขณะที่ยังมีเวลา ความเจ็บป่วยจึงสามารถเป็นปัจจัยผลักดันให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ทำให้จิตใจเจริญงอกงาม และเป็นสุข

ในยามเจ็บป่วยเราจึงไม่เพียงต้องการยารักษาโรคเท่านั้น หากยังจำเป็นต้องมีธรรมโอสธเพื่อรักษาใจด้วย ข้อเขียนและคำบรรยายในหนังสือเล่มนี้เป็นเสมือนคำเชิญชวนให้ผู้อ่านเห็นความสำคัญของธรรมโอสธและทดลองใช้กับตนเอง ยาทุกชนิด แม้ว่าเราจะรู้สรรพคุณและส่วนประกอบ แต่หากไม่นำมาใช้กับตัวเอง ก็ทำให้เกิดประโยชน์อันใดไม่ ธรรมโอสธก็เช่นกัน เพียงแค่รู้ยังไม่พอ ต้องนำมาปฏิบัติด้วยจึงจะเกิดประโยชน์

หนังสือเล่มนี้ พิมพ์ครั้งแรกเมื่อปี ๒๕๕๓ โดยคุณขจร ธนะแพสย์ และมิตรสหาย เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน ได้ทราบว่าหนังสือเล่มนี้ยังเป็นที่ต้องการของผู้คนจำนวนมาก ในการพิมพ์ครั้งใหม่นี้จึงได้มอบให้เครือข่ายพุทธิกเป็นผู้ดำเนินการเพื่อนำรายได้จากการจำหน่ายไปใช้ในการทำงานเพื่อสาธารณประโยชน์ หวังว่าธรรมะสำหรับผู้ป่วย จะช่วยให้ผู้อ่านเกิดกำลังใจและเห็นแนวทางในการนำธรรมะมาใช้รับมือกับความเจ็บป่วยจนความทุกข์ใด ๆ ไม่อาจบีบคั้นใจได้

พระไพศาล วิสาโล

๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๔



กล่าวกันว่าการเกิดมาเป็นมนุษย์นั้นเป็นสุดติของเทวดา เมื่อเทวดาองค์ใดจะจุติ เพื่อนเทวดาจะอวยพรว่า ขอให้ไปเกิดในหมู่มนุษย์ ฟังดูก็รู้สึกดี แต่บางครั้งคุณคงอดสงสัยไม่ได้ว่า ถ้าโลกมนุษย์เป็นสุดติของเทวดา เหตุใดมนุษย์เราจึงต้องมีความรู้สึกเจ็บปวดด้วย ปวดหัวตัวร้อนนั้นยังพอทำเนา แต่เจ็บปวดเวลาแข่งขาคักหรือไฟไหม้ น้ำร้อนลวกนั้น บางครั้งรู้สึกเหมือนกับตกนรกเลยทีเดียว

มองให้ดี ๆ ความเจ็บปวดก็มีประโยชน์ มันช่วยป้องกันมิให้เราถลันเข้าไปในอันตราย ถ้าเราไม่รู้สึกปวดเวลาโดนของแหลมแทงนิ้ว เราก็จะปล่อยให้มันทิ่มลึกขึ้น แทนที่จะรีบดึงนิ้วออกมา มีหลายคนที่ไม่รู้สึกเจ็บปวดตั้งแต่เกิด คนเหล่านี้จะมีลักษณะหนึ่งที่เหมือนกันคือ มีแผลเต็มตัว บางคนลื่นหายไป ๑ ใน ๓ เพราะกัดลิ้นแล้วไม่รู้สึกเจ็บ จึงกัดเข้าไปเต็มที่ ลิ้นมีแผลลึก แผลไม่ทันหายก็กัดซ้ำกัดซากจนลิ้นเน่ากุดในที่สุด

แต่ถึงแม้ความเจ็บปวดจะมีประโยชน์ ข้อเสียก็คือมันทำให้เกิดความทุกข์ทรมานโดยเฉพาะในยามที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง จริงอยู่ยุคนี้วิทยาการก้าวหน้ากว่าแต่ก่อน มียาระงับปวดที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น



แต่ข่าวร้ายก็คือยาที่ดีที่สุดเวลานี้ยังไม่สามารถระงับความเจ็บปวดบางประเภทได้

ฟังแล้วอย่าเพิ่งหมดหวัง เพราะถึงแม้เทคโนโลยีทุกวันนี้มีขีดจำกัด แต่ข่าวดีก็คือ ยาระงับปวดที่ดีกว่าเทคโนโลยียังมีอยู่ มันมีได้อยู่ที่ไหนเลย หากอยู่ที่ใจของเรานั้นเอง

เมื่อ ๘ ปีที่แล้วมีการทดลองผ่าตัดคนไข้คนหนึ่งที่เป็นโรคเจ็บข้อ หลังจากหมอให้ยาชาแล้วก็กรีดหัวเข่าของเขา แต่ไม่ได้ทำอะไรมากกว่านั้น เมื่อแผลสมานแล้ว คนไข้เล่าว่ารู้สึกดีขึ้น ความเจ็บทุเลาไปมาก ยิ่งกว่านั้นก็คือ ข้อเข่าของเขาทำงานดีขึ้น

อีกรายหนึ่งประสบอุบัติเหตุ ถูกไฟไหม้ถึงร้อยละ ๗๐ ของร่างกาย เขาร้องครวญครางด้วยความเจ็บปวด เรียกหา ยาระงับปวดทุกคืน แต่หลังจากหมอให้มอร์ฟีนไประยะหนึ่ง ก็หยุดให้เพราะเกรงว่าจะเกิดอันตรายแก่คนไข้ ผลก็คือคนไข้ทรนทุรายร้องขอ ยาระงับปวด พยาบาลทนไม่ไหวจึงกลับไปห้องแล้วฉีดยาให้เขา สักพักคนไข้ก็หลับไป เมื่อมีคนถามเธอว่าทำไมถึงฉีดยาระงับปวดให้คนไข้ในเมื่อหมอสั่งห้าม เธอตอบว่าเธอแค่ฉีดยาเกลือให้คนไข้เท่านั้น

ทั้งสองกรณี คนไข้ไม่ได้รับการรักษาหรือ ยาระงับปวดเลย แต่กลับรู้สึกดีขึ้น เพราะใจเชื่อว่าเขาได้รับการเยียวยาแล้ว เพียงเชื่อเช่นนี้ก็ช่วยลดความเจ็บปวดลงได้

จิตใจของคนเรามีพลังในการเยียวยาร่างกายหรือระงับความเจ็บปวดได้ พลังนั้นจะทำงานได้ก็ต้องอาศัยความเชื่อหรือศรัทธา ถ้าเรามีศรัทธาในหมอหรือตัวยา ผลดีต่อร่างกายก็จะเกิดขึ้นทันทีที่หมอลงมือ “รักษา” หรือเมื่อได้รับยา



มีอีกตัวอย่างหนึ่งที่น่าสนใจ อาสาสมัคร ๘๒ คนได้รับเชิญให้ร่วมทดสอบคุณภาพของยาระงับปวดตัวใหม่ที่ชื่อวาลิโดน ซึ่งให้ผลรวดเร็วกว่ายาที่มีอยู่ ทุกคนจะถูกช็อตด้วยไฟฟ้าที่ข้อมือ จากนั้นก็ให้ระบุว่ารู้สึกเจ็บปวดมากน้อยเพียงใด ทีนี้ก็ให้ทุกคนกินยาวาลิโดน ครึ่งหนึ่งได้รับการบอกเล่าว่ายาตัวนี้เม็ดละ ๒ เหรียญ ๕๐ เซ็นต์ อีกครึ่งหนึ่งได้รับการบอกเล่าว่ายาราคา ๑๐ เซ็นต์ เสร็จแล้วก็มีการช็อตด้วยไฟฟ้าอีกครั้ง ร้อยละ ๘๕ ของคนกลุ่มแรกที่ได้ยาราคา ๒ เหรียญ ๕๐ เซ็นต์ บอกว่าความเจ็บปวดลดลงมาก ส่วนกลุ่มหลังมีเพียงร้อยละ ๖๑ ที่เจ็บน้อยลง

หลังจากการทดลองก็มีการเปิดเผยว่าแท้จริงแล้วยาที่ให้แก่อาสาสมัครทั้งหมดนั้นเป็น “ยาปลอม” การทดลองดังกล่าวจึงชี้ว่า นอกจากความเชื่อจะมีผลต่อการลดความเจ็บปวดแล้ว ราคาของยาก็มีผลต่อความคาดหวังและประสิทธิภาพด้วย ยายังมีราคาแพง ความคาดหวังหรือความเชื่อถือก็ยิ่งสูง จึงช่วยลดความเจ็บปวดได้มากขึ้น

ศรัทธาหรือความเชื่อนั้นมีผลต่อการระงับปวด แต่ศรัทธาไม่ใช่สิ่งเดียวที่จะช่วยเราได้ สมมติก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่บรรเทาปวดได้ดี มีผู้ป่วยมะเร็งหลายคนที่สงบนิ่งได้โดยไม่ใช้ยาเลยแม้ถูกความเจ็บปวดบีบคั้นรุนแรง เนื่องจากมีสมาธิอยู่กับลมหายใจ

อีกรายหนึ่งที่น่าทึ่งมาก ตอนที่ผ่าตัดเปลี่ยนไตนั้น เธอแพ้ยากับปวดจนอาเจียน แผลระบม หมอไม่รู้จะทำอย่างไร แต่พอเธอได้สติก็ขอพาราเซตามอลเม็ดเดียว จากนั้นก็ตั้งสมาธิจดจ่ออยู่กับลมหายใจ จนหลับไป ระหว่างที่หมอผ่าตัด เธอไม่ส่งเสียงร้องเจ็บเลยแม้แต่ครั้งเดียว



แม้ธรรมชาติจะให้ความเจ็บปวดมาพร้อมกับร่างกายนี้ แต่นั่นมิใช่
เป็นเคราะห์กรรมของมนุษย์ เพราะในเวลาเดียวกันธรรมชาติก็ให้ใจแก่
เราเพื่อรับมือกับความเจ็บปวดและเอาชนะเคราะห์กรรมทั้งหลายด้วย



เครือข่ายพุทธิกา



ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า
มีใจประเสริฐสุด สำเร็จแล้วที่ใจ

พุทธวจนะ



ใครจะไปพบหมอ

เยียวยากายด้วยใจอ่อนคลาย

ทุกเช้าและเย็นบ้ำไฟจะออกไปจ่ายตลาดและทำกับข้าวให้ลูกหลาน ตอนกลางวันก็ทำงานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ วันหนึ่งบ้ำไฟไม่สบาย ลูกแนะนำให้ไปตรวจที่โรงพยาบาลประจำจังหวัด หลังจากตรวจร่างกาย หมอก็วินิจฉัยว่าบ้ำไฟเป็นโรคหัวใจ

นับแต่วันนั้นบ้ำไฟก็เปลี่ยนไป รู้สึกอ่อนเพลียไร้เรี่ยวแรง ไปจ่ายตลาดกลับมาก็รู้สึกเหนื่อยมาก ในที่สุดก็เลิกไปตลาด จะทำอะไรก็รู้สึกเหนื่อยแม้แต่ขึ้นบันได ในที่สุดจึงลงมานอนข้างล่าง และเก็บตัวอยู่แต่ในบ้าน ไม่กล้าไปไหน จึงกลายเป็นคนหงอยเหงา ได้แต่นั่งเฝ้าจอกอยู่ผู้เดียว

วันหนึ่งนายแพทย์ใหญ่ผู้หนึ่งกลับมาเยี่ยมบ้าน สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของบ้ำไฟซึ่งเป็นญาติผู้ใหญ่ จึงสอบถามสาเหตุ เมื่อได้คำตอบ นายแพทย์ใหญ่ก็ตรวจดูร่างกายและถามอาการของบ้ำไฟ แต่ไม่พบอาการของโรคหัวใจ จึงบอกบ้ำไฟว่าร่างกายไม่ได้เป็นอะไรมาก อาจมีอาการอ่อนเพลียบ้างตามวัย

พอรู้ว่าไม่เป็นโรคหัวใจ บ้ำไฟก็รู้สึกกระชุ่มกระชวยทันที เรี่ยวแรงกลับมา สามารถไปตลาดและทำกิจวัตรต่าง ๆ ได้เหมือนเดิม

บ้ำไฟไม่ได้เป็นอะไร แต่เพียงได้ยินหมอบอกว่าเป็นโรคหัวใจ ก็กลายเป็น



เป็นคนป่วยทันที และเมื่อป่วยแล้ว แม้ไม่ได้กินยา ก็หายป่วยฉับพลัน เมื่อรู้ว่าความจริงตนไม่ได้เป็นโรคหัวใจอย่างที่คิด

ความเชื่อหรือความรู้สึกนั้นมีผลต่อร่างกายมาก แม้เจ็บป่วยไม่มาก แต่หากมีความเครียด วิตกกังวล เพราะคิดว่าเป็นโรคร้าย หรือเพราะ กลุ้มใจเรื่องครอบครัว ร่างกายก็ทรุดลงได้ง่าย ๆ นับประสาอะไรกับ คนที่ตรวจพบโรคร้ายจริง ๆ หากวางใจไม่เป็น ก็อาจมีอันเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว

หญิงสูงวัยผู้หนึ่งป่วยกระเสาะกระแสะ เข้า ๆ ออก ๆ โรงพยาบาล อยู่หลายครั้ง วันหนึ่งหมอบอกเธอว่า “ป้าเป็นมะเร็งตับนะ อยู่ได้ไม่เกินสามเดือน” เธอตกใจมาก หลังจากกลับบ้าน เธออยู่ได้แค่ ๑๒ วัน ก็เสียชีวิต

ก่อนมะเร็งนั้นใช้เวลาหลายเดือนกว่าจะคร่าชีวิตคน แต่ความตื่นตระหนก ความกังวลและความเครียดนั้นสามารถปลิดชีวิตเราได้เร็วกว่านั้นมาก

เมื่อล้มป่วย เราไม่ได้ป่วยกายเท่านั้น แต่มักป่วยใจด้วย ความป่วยใจสามารถทำให้ความป่วยกายหรือความเจ็บปวดทรมานหรือเป็นตริคุณได้ ในทางตรงข้ามหากทำให้ผ่อนคลาย เบาสบาย ความเจ็บป่วยหรือความเจ็บปวดก็อาจลดลงเหลือแค่ครึ่งหนึ่งหรือหนึ่งในสาม

ผู้ป่วยที่มีศรัทธาในหมอ มักจะมีการดีขึ้นไม่มากนักน้อยทันทีที่ได้พบหมอ นายแพทย์วิลเลียม เฮนรี เวลช์ ซึ่งเป็นผู้วางรากฐานการแพทย์แผนใหม่ในอเมริกา พูดถึงบิดาของตนซึ่งเป็นหมอเหมือนกันว่า “ทันทีที่ท่านเข้าห้องผู้ป่วย ผู้ป่วยจะรู้สึกดีขึ้นทันที บ่อยครั้งมิใช่เพราะ



การรักษาของท่าน แต่เป็นเพราะการปรากฏตัวของท่านต่างหากที่รักษาผู้ป่วยให้หายได้”

จริงอยู่โรคร้ายไข้เจ็บอาจจะไม่หาย แต่ถ้าจิตใจอ่อนคลาย ก็อาจอยู่ได้อย่างปกติสุข ห่างไกลจากความทุกข์ หลายคนแม้มีก้อนมะเร็งอยู่ในร่างกาย แต่ก็สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ เพราะเขาไม่มัวกังวลกับโรคร้าย แทนที่จะกลุ้มใจกับเหตุร้ายในอนาคต เขากลับใส่ใจกับการทำชีวิตแต่ละวันให้มีความสุข

ความเจ็บป่วยนั้นบั่นทอนร่างกายเราได้ก็จริง แต่เหตุใดเราจึงปล่อยให้มันทำร้ายจิตใจเราด้วย ป่วยกายแล้วไม่จำเป็นที่จะต้องป่วยใจด้วย พระพุทธองค์เคยตรัสแนะอุปาสกผู้หนึ่งซึ่งป่วยหนักว่า ให้พิจารณาเสมอว่า “ถึงกายของเรจะมีโรครุมเร้า แต่ใจของเราจักไม่มีโรครุมเร้าเลย”

ถึงกายจะป่วยแต่เราก็มีสติเป็นสุขได้เสมอ ขอเพียงแต่เปิดใจรับความสุขที่มีอยู่รอบตัว กนกวรรณ ศิลป์สุข ป่วยด้วยโรคธาลัสซีเมีย ตั้งแต่เกิด ร่างกายอ่อนแอมาก และอาจมีอายุไม่ยืน แต่เธอก็มีความสุขทุกวัน เธอให้เหตุผลว่า “เลือดเราอาจจะจาง จะแยะหน่อย แต่เรากียังมีตาเอาไว้มองสิ่งที่สวยๆ มีจมูกไวดมกลิ่นหอมๆ มีปากไวกินอาหารอร่อยๆ แล้วก็มีร่างกายที่ยังพอทำอะไรได้อีกหลายอย่าง แค่นี้ก็เพียงพอแล้วที่เราจะมีความสุข”

จะมีความสุขอย่างนั้น อย่างแรกที่ต้องทำก็คือ ยอมรับความจริงว่าความเจ็บป่วยเกิดขึ้นแล้ว เมื่อใจยอมรับความจริง ก็จะหยุดดิ้นรน ผลักไสความเจ็บป่วย ทำให้ใจสงบ ในทางตรงข้ามหากเราปฏิเสธความจริง มัวดีโทยตีพายหรือก่นด่าชะตากรรมว่า “ทำไมต้องเป็นฉัน?” เราวยิ่งทุกข์มากขึ้น จิตใจจะเร่าร้อน หาความสงบมิได้เลย



การยอมรับความจริงมิได้แปลว่ายอมจำนน เมื่อเจ็บป่วยก็ต้องหาทางเยียวยารักษา แต่การเยียวยารักษานั้นจะต้องทำที่ใจด้วย มิใช่ทำที่กายเท่านั้น เยียวยาใจเรานั้นไม่มีใครทำได้ดีเท่าตัวเราเอง เมื่อเยียวยาใจให้หายกังวลลดคลุ้ม การเยียวยารักษากายก็จะเริ่มต้นทันทีแม้ยังไม่ได้รับยาจากหมอด้วยซ้ำ



เครือข่ายพุทธิกา



ท่านพึงสำเหนียกไว้ว่า
“ถึงกายของเราจะมีโรครุมเร้า
แต่ใจของเราจักไม่มีโรครุมเร้าเลย”

พุทธทวณะ



มิตีที่มีอามองข้าม

คนเราไม่ได้มีแค่กาย หากยังมีใจด้วย ดังนั้นสุขภาพจึงมีทั้งมิติทางกายและทางใจ สองสิ่งนี้แยกกันไม่ออก แต่เดี๋ยวนี้เรามักจะมองแยกออกเป็นส่วน ๆ และแยกกันรับผิดชอบ กล่าวคือ กายเป็นเรื่องของหมอ ส่วนใจเป็นเรื่องของพระ บางทีก็มองไปไกลขนาดว่า พ่อแม่รับผิดชอบแต่เพียงความเป็นอยู่ของเด็ก ส่วนความรู้และคุณธรรมของเด็กเป็นหน้าที่ของครู

กายกับใจนั้นเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดเกินกว่าที่จะแยกส่วนกันอย่างเด็ดขาด ความเจ็บไข้ได้ป่วยทางกายนั้นเกี่ยวข้องกับความทุกข์ทางใจมาก อย่างที่ทราบกันดีว่าคนที่เครียด กลุ้มอกกลุ้มใจ ซี้ไกรร มีสิทธิจะเป็นโรคต่าง ๆ ได้มากมายนับตั้งแต่ โรคหัวใจ โรคกระเพาะ ไปจนถึงโรคหัวใจ

ความเจ็บป่วยฉับไฉ การมีสุขภาพดีก็ฉับนั้น บางครั้งร่างกายย่ำแย่แต่ใจเกิดสู้หรือมีความหวังขึ้นมา ก็สามารถช่วยจัดร่างกายให้ดีขึ้นได้ อย่างที่หมอเองก็นึกไม่ถึง คุณหมอมรา มลิลลา เล่าว่ามีหนุ่มคนหนึ่งประสบอุบัติเหตุ นอกจากบาดเจ็บทางสมองแล้ว ไตยังวายเฉียบพลันต้องฟอกเลือด อยู่ในภาวะโคม่า หมอบอกว่ามีโอกาสรอดน้อยมาก

ระหว่างที่นอนหมดสติอยู่ในห้องไอซียูนานเป็นอาทิตย์ เขาเล่าว่า รู้สึกเหมือนลอยแคว้งคว้าง แต่บางช่วงจะรู้สึกว่ามีมือมาแตะที่ตัวเขา พร้อมกับมีพลังส่งเข้ามา ทำให้ใจที่แคว้งคว้างเหมือนจะขาดหลุดไปนั้น กลับมารวมตัวกัน เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา สักพักความรู้สึกตัวนั้นก็เลื่อนรางไปอีก เป็นอย่างนี้ทุกวัน

เขามารู้ภายหลังว่ามีพยาบาลคนหนึ่งทุกเช้าที่ขึ้นเวร จะเดินเยี่ยมคนไข้ทุกคน ทักทายให้กำลังใจ แต่ถ้าคนไข้ยังโคม่าอยู่ เธอก็จะจับมือแล้วแผ่เมตตาให้กำลังใจ ขอให้ม่กังวลและรู้สึกตัว ตอนบ่ายพอถึงเวลาลงเวร ก็บอกคนไข้ว่าดิฉันจะลงเวร ขอให้คุณสบายทั้งคืน พรุ่งนี้พบกันใหม่

คนไข้คนนี้เล่าว่า ตอนหลังรู้สึกตัวขึ้น แต่บางครั้งรู้สึกเจ็บปวดมาก หายใจก็ยากลำบากมาก ตอนนั้นมีความรู้สึกว่ายากจะหยุดหายใจไปเลย จะได้หมดทุกข์เสียที ในช่วงนั้นรู้สึกว่าการตายนั้นง่ายกว่าการมีชีวิตอยู่ แต่ใจหนึ่งก็นึกถึงพยาบาลผู้นั้นว่าหากเธอมาพบว่าเตียงเขาวางเปล่า จะรู้สึกเสียใจแค่ไหน จะโทษว่าตัวเองบกพร่องหรือไม่ ก็เลยคิดว่าขอให้ได้ลาลาพยาบาลคนนั้นเสียก่อน จะบอกเธอว่าหากผมตายไป ก็ไม่ใช่ความผิดของคุณ คุณทำดีที่สุดแล้ว คิดได้เช่นนี้ก็พยายามอดทนหายใจต่อไป ครั้นถึงเช้าอาการดีขึ้น พอพยาบาลคนนั้นมา เขาก็ลืมลาลาเธอ พอกลางคืนอาการของเขาก็ทรุดลงอีก ก็พยายามอยู่จนถึงเช้าเพื่อลาพยาบาล แล้วก็ลืมทุกที เป็นอย่างนี้อยู่อาทิตย์หนึ่ง จนอาการดีขึ้นและหายเป็นปกติ ชนิดที่เกือบเรียกได้ว่าปาฏิหาริย์

ผู้ป่วยคนนี้พ้นจากความตายมาได้ ใจนับว่ามีส่วนสำคัญมาก เริ่มจากใจของพยาบาลที่เปี่ยมด้วยเมตตา เมตตาอันนี้มีพลังที่แม้แต่คนไข้



ซึ่งหมดสติไปแล้วก็สามารถรับรู้ได้ เรื่องนี้เป็นข้อคิดแก่หมอและพยาบาล ว่าคนไข้ไคมานั้น เขาไคมาแต่กาย ส่วนจิตยังสามารถรับรู้ได้แม้จะลง ๆ คำพูดและสภาวะจิตใจของหมอกับพยาบาลไม่ว่าทางบวกหรือลบ สามารถมีอิทธิพลต่อผู้ป่วยได้ ถ้าพูดหรือคิดในทางร้าย อาการของผู้ป่วยก็อาจจะทรุดลงได้ แม้จะให้ยาเต็มที่แล้วก็ตาม

นอกจากเมตตาจิตของพยาบาลผู้นั้นแล้ว เมตตาจิตของผู้ป่วยก็สำคัญไม่น้อย ตอนที่เขามีอาการหนัก เขาไม่ได้คิดถึงตัวเองเลย หากคิดถึงพยาบาลผู้นั้น ไม่อยากให้เธอเศร้าเพราะการจากไปของเขา จึงพยายามมีชีวิตต่อไปเพื่อจะได้ล้าลาและปลอบใจพยาบาลผู้นั้น นี่คือการปรารถนาดีที่เรียกว่าเมตตาจิต ซึ่งมีพลังหนุนส่งให้เขายืนหยัดต่อสู้กับความทุกข์ในร่างกาย เมตตาหรือพลังจิตอย่างนี้ไม่มียาอะไรจะสร้างขึ้นได้ มีแต่เมตตาจิตของผู้รอบข้างเท่านั้นที่จะช่วยบันดาลให้เกิดขึ้นได้

ใจนั้นจะดีขึ้นหรือเลวลงขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยกับคนรอบข้างมิใช่น้อย ไม่ใช่แค่หมอและพยาบาลเท่านั้น หากยังรวมถึงญาติ พี่น้องและเพื่อน ๆ ที่มาเยี่ยมด้วย ความสัมพันธ์นี้จัดว่าเป็นมิติทางสังคม และถือเป็นองค์ประกอบอีกประการหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพของผู้ป่วย

ถ้าคนรอบข้างมาทักทายด้วยความชื่นชมชื่นเบิกบาน ผู้ป่วยก็มีกำลังใจ แต่ถ้ารอบตัวเต็มไปด้วยคนที่ซึ่งเครียด หน้าบอกลบู่ไม่รับ หรือพอนึกถึงบ้านที่เต็มไปด้วยความระหองระแหง สาหมื่นอกใจ ลูกติดยา ใจผู้ป่วยก็พลอยหดหู่ กายย่อมฟื้นตัวลำบากขึ้น

อย่างไรก็ตามใจของคนเราไม่ได้ขึ้นอยู่กับคนรอบข้างอย่างเดียว

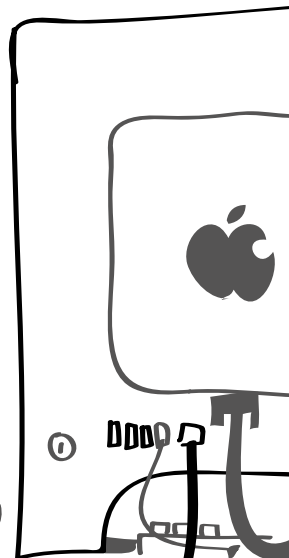
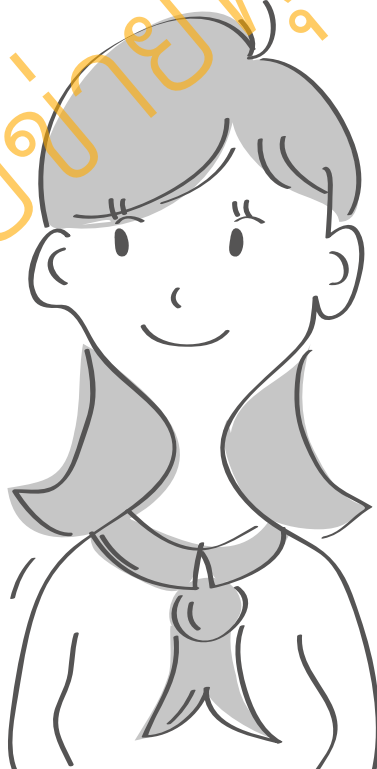
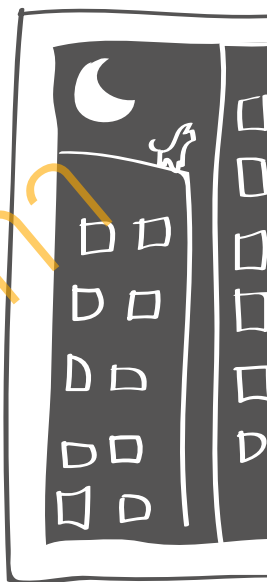
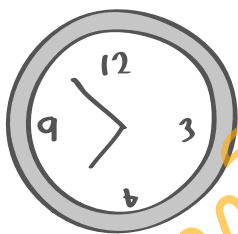
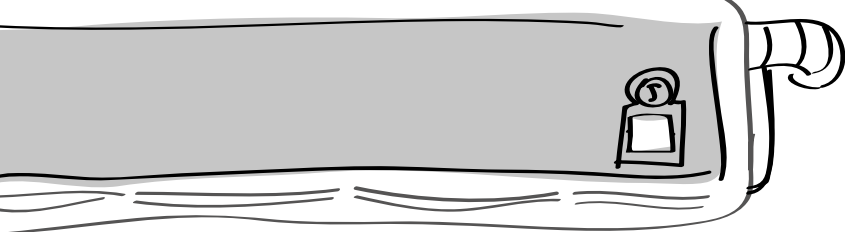


หากยังอยู่ที่เจ้าตัวเองด้วย ถ้าหากรู้จักฝึกจิตฝึกใจ เช่น หมั่นทำสมาธิ หรือมีปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของสังขาร รู้จักปล่อยวาง ไม่เก็บอะไรมาเป็นอารมณ์ หรือดีกว่านั้นคือรู้ว่ากายเท่านั้นที่ป่วย แต่ใจไม่ได้ป่วย ถ้ารู้และทำได้แบบนี้ ใจก็เป็นสุข และสามารถนุญดกายให้ดีขึ้นตามมาด้วย

กาย ใจ (จิตบวกปัญญา) และสังคม จึงเป็นมิติแห่งสุขภาพที่ไม่อาจมองข้ามไปได้ ทั้งหมดนี้เรียกว่าองค์รวมแห่งสุขภาพ บุคลากรทางการแพทย์ควรทำความเข้าใจกับมิติทั้งสามให้ชัดเจน โดยตระหนักว่าความรับผิดชอบของตนมิได้จำกัดแค่เรื่องกายเท่านั้น หากยังมีขอบเขตครอบคลุมอีกสองมิติด้วย ถ้าทำได้เช่นนี้ ไม่ใช่แค่ผู้ป่วยเท่านั้นที่จะมีสุขภาพดีขึ้น แม้แต่สุขภาพของหมอและพยาบาลก็จะดีขึ้นด้วย และสามารถทำงานอย่างเป็นสุขมากขึ้น

มารดาทำให้ไม่ได้ บิดาทำให้ไม่ได้
ญาติพี่น้องก็ทำให้ไม่ได้ แต่จิตที่ฝึกฝนไว้ชอบ
ยอมทำสิ่งนั้นให้ได้ และทำให้ได้อย่างประเสริฐด้วย

พุทธทวณะ



อีกไม่ถึงครึ่งชั่วโมงก็จะได้เวลาเลิกงาน คุณรู้สึกเครียดมอครึ่มใจ เพราะวางแผนจะไปดูเรื่องโปรดค่านี้นี้ แต่จู่ๆ ก็ได้รับมอบหมายให้ทำงานชิ้นหนึ่ง หัวหน้ากำชับว่าต้องทำให้เสร็จในวันนี้ คุณหัวเสียขึ้นมาทันที เพราะรู้ดีว่างานชิ้นนี้อยู่ในความรับผิดชอบของคนอื่น แต่เขาลางานกลับบ้านไปก่อน จึงต้องกลายมาเป็นภาระของคุณ

คุณรู้สึกไม่พอใจเพื่อนคนนั้นอย่างแรง ตอนเที่ยงก็หิหนึ่งแล้ว กินน้ำแต่ลิ้มเก็บแก้ว เลยต้องเป็นหน้าที่ของคุณ เท่านั้นไม่พอ ยังชิงงานชิ้นใหญ่มาให้คุณทำอีก ส่วนหัวหน้าก็ไซ่ย่อย ควรวางแผนงานให้ดี บ่ายนี้ทั้งป้ายเจ้าคนนั้นว่างตลอด ก็น่าจะมอบงานชิ้นนี้ให้เขาทำ กลับนี่เนย ครั้นเขากลับบ้านไปแล้ว ถึงค่อยขยับ สุดท้ายก็มาลงที่คุณ

คุณรู้สึกว่าไม่ยุติธรรมเลย ฉันทำงานเหนื่อยมาทั้งวัน แต่ยังต้องมารับผิดชอบงานของคนอื่นอีก ปีที่แล้วฉันได้โบนัสน้อยกว่าเจ้าคนนั้น แต่ทำไมฉันต้องมาทำมากกว่าเขา นี่ไม่ใช่ครั้งแรกเสียด้วยที่ฉันต้องมาเจอแบบนี้ ถ้าเจอแบบนี้อีก ฉันเห็นจะทนไม่ไหวแล้ว

ยิ่งคิด ก็ยิ่งโมโห ผลก็คือยิ่งทำงานชิ้นนั้น ใจก็ยิ่งทุกข์ พาลหงุดหงิดกับงาน จนผิดไปหมด แถมยังทำผิดพลาดอยู่เป็นระยะ แทนที่จะ

เสร็จในเวลาไม่นาน ก็ลากยาวไปเป็นชั่วโมง งานธรรมดา ๆ จึงกลายเป็นงานยากไป

อันที่จริงคุณสามารถทำงานอย่างมีความสุขได้ หากใจไม่ปฏิเสธหรือต่อต้านขัดขืนงานชิ้นนี้ตั้งแต่แรก ยิ่งต่อต้านขัดขืนมันมากเท่าไร ใจก็ยิ่งเป็นทุกข์มากเท่านั้น คนเรามีเหตุผลหลายอย่างที่ต่อต้านขัดขืนมัน เช่น ไม่ยุติธรรมเลยที่คุณต้องทำงานชิ้นนี้ เป็นงานที่ไม่เหมาะหรือคู่ควรกับคุณ หรือตั้งแง่ว่ามันเป็นงานยากเย็นแสนเข็ญตั้งแต่แรก

เพียงคิดว่า “ไม่ไหว ๆ” เท่านั้น งานเบาก็กลายเป็นงานหนักไปทันที ความหนักที่เพิ่มขึ้นนั้นไม่ได้มาจากไหน แต่มาจากใจที่มีท่าทีเป็นลบต่อสิ่งนั้นนั่นเอง

ไม่ใช่แต่งานการเท่านั้น ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิต จะกลายเป็นเรื่องหนักอกหนักใจขึ้นมาทันทีที่เราต่อต้านหรือปฏิเสธมันตั้งแต่แรก ในยามที่ล้มป่วย ลำพังความป่วยกายก็ทำให้ทุกข์อยู่แล้ว แต่คนส่วนใหญ่มักเพิ่มความทุกข์เข้าไปอีกด้วยการมีท่าทีต่อต้านหรือปฏิเสธความเจ็บป่วยนั้น แม้หัวสมองจะยอมรับว่าตัวเองป่วย แต่ใจก็เอาแต่ตีโพยตีพายว่า “ทำไมต้องเป็นฉัน ?” หรือ “ทำไมต้องมาเป็นตอนนี้ ?” ความเป็นห่วงงานการหรือครอบครัว ยิ่งทำให้ใจต่อต้านผลไสความเจ็บป่วยไม่เลิกรา

ในเมื่อความเจ็บป่วยเกิดขึ้นกับเราแล้ว แทนที่จะปฏิเสธต่อต้านมัน จะไม่ดีกว่าหรือหากเราจะยอมรับ หรือดีกว่านั้นคือ ยอมรับมัน เพราะถึงอย่างไรมันก็จะยังไม่หายไปในวันนี้นั้นวันพรุ่ง ถึงแม้จะรักษาตัวดีเพียงใดก็ตาม ดังนั้นเราจึงควรเรียนรู้ที่จะอยู่กับมันอย่างเป็นมิตร ยิ่งถ้าเป็นมะเร็งด้วยแล้ว นั่นหมายความว่าก่อนมะเร็งจะต้องอยู่กับเราเป็น

ปี ๆ (หากไม่อยู่ไปจนตลอดชีวิต) เกลียดโกรธมันมากเท่าไร เราเองนั้นแหละที่จะเป็นทุกข์ ขณะเดียวกันก็ทำให้มันลุกลามขยายตัวด้วย

การเรียนรู้ที่จะอยู่กับสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจนั้น เป็นศิลปะแห่งการอยู่อย่างมีความสุข ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นงานการที่มาผิดเวลา งานที่ไม่ถนัด ความล้มเหลว ความเจ็บป่วย การตกงาน หรือความพลัดพรากสูญเสีย ฯลฯ การยอมรับหรือยื้มรับมันไม่ได้แปลว่ายอมจำนน แต่เป็นการยอมรับความจริง และเป็นวิธีลดทอนความทุกข์ในยามประสบกับสิ่งเหล่านั้น ใช่หรือไม่ว่า หากใจต่อต้านปฏิเสธมัน ความทุกข์ก็จะเพิ่มรากับคุณ ๒ หรือคุณ ๓ แต่ถ้าใจยอมรับหรือยื้มรับมัน ความทุกข์ก็จะลดลงรากับหาร ๒ หรือหาร ๓

ปัญหาเมื่อเกิดขึ้นก็ต้องแก้ไข ไม่ควรยอมจำนน แต่ในเมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว ป่วยการที่จะตีโพยตีพาย กันด่าชะตากรรม ฝืนบ่นว่า “ทำไมต้องเป็นฉัน ?” หรือถอดใจยอมแพ้ว่า “ไม่ไหวแล้ว ๆ ๆ” เพราะไม่ว่าจะบ่นแค่ไหนก็ไม่ได้ทำให้ร้ายกลายเป็นดีได้ จะไม่ดีกว่าหรือหากเราจะทำใจให้สงบ แล้วมองไปข้างหน้าว่าจะแก้ปัญหาเหล่านี้อย่างไรดี ใจที่สงบจะช่วยให้เราเห็นทางออกที่ดีที่สุดจนได้





วันหนึ่งป่าชนน่องโยซึ่งเป็นหลานชายวัย ๗ ขวบ ช้อนทำยรถจักรยานยนต์เข้าไปในเมือง แต่ระหว่างทางเกิดอุบัติเหตุ มีรถเข้ามาพุ่งชน ปรากฏว่าป่าแขนหัก ส่วนน่องโยขาและไปข้างหนึ่ง ทั้งสองถูกนำตัวส่งโรงพยาบาลนครปฐมอย่างเร่งด่วน เมื่อมาถึงห้องผ่าตัด หมอสั่งเกตนว่าน่องโยเจ็บสนท ขณะท่ป่าร้องโอดโอยอยู่ใกล้ ๆ หลังจากผ่าตัดเสร็จ หมอจึงถามน่องโยว่า ทำไมไม่ร้องเลย น่องโยตอบสั้น ๆ ว่า “ผมกลัวป่าเสียใจครับ”

นงคป่วยเป็นโรคพมพวง ไตวายเพราะแพ้งุมิคุ้มกันของตัวเองตั้งแต่อายุ ๑๒ ขวบ เธอมีประสบการณ์ไม่ดีกับการรักษา คือถูกเจาะไขสันหลังแล้วรู้สึกเจ็บมาก จึงเกลียดหมอและกลัวเข็มฉีดยาเป็นที่สุด ทุกครั้งที่ไปโรงพยาบาลเธอจะด่าหมอแล้วร้องกรี๊ดจนชัก หลายครั้งก็เกร็งจนหมดสติไป แต่ต่อมาเธอได้รู้จักหมอที่เข้าใจปัญหาของเธอ หมอให้เธอเล่าถึงความรู้สึกของเธอ เช่นโกรธใครบ้าง เครียดเรื่องอะไร บางทีหมอก็กะแนะให้เธอเขียนเล่าฝันร้ายของเธอให้หมออ่าน ไม่นานความเครียดของเธอก็ลดลง

เมื่อเธอโตขึ้นหมอก็กะแนะให้เธอเดินจงกรมอย่างมีสติ แล้วชวนเธอไปเข้าคอร์สกรรมฐาน หลังจากนั้นเธอก็ไม่กลัวเข็มฉีดยาอีกเลย เวลา

พอกไต เธอจะนั่งมาก จ้องมองเข็ม กำหนดลมหายใจแล้วก็หลับไป วัน
ที่เธอผ่าตัดเปลี่ยนไต เธอแพ้ยาแก้ปวดจนอาเจียน แผลระบม หมอ
ไม่รู้จะแก้ปัญหายังไง แต่เธอบอกว่าขอพาราเซตามอลเม็ดเดียว พอ
กินเสร็จ เธอก็กำหนดลมหายใจเข้าออกจนหลับไป ไม่ส่งเสียงร้องเจ็บ
เลยแม้แต่บ่อย จนนมอแปลกใจมาก

น้องโยกับนงค์เป็นตัวอย่างของคนไข้ที่ถูกความทุกข์ทางกายบีบคั้น
อย่างรุนแรง แต่ก็สามารถเผชิญกับทุกขเวทนาดังกล่าวได้อย่างนิ่งสงบ
เป็นที่น่าอัศจรรย์ ทั้งสองไม่ได้สงบด้วยยา แต่สงบเพราะใจเป็นสำคัญ
คนหนึ่งไม่ปรปากร้องเพราะเป็นห่วงป่า ไม่อยากให้ป่าทุกข์มากกว่านี้
อีกคนหนึ่งนิ่งได้เพราะอาศัยสติและสมาธิ แม้ว่าการวางใจของทั้งสอง
คนจะต่างกัน แต่ก็แสดงให้เห็นว่าจิตใจนั้นมีพลังมหาศาล สามารถช่วย
ให้เราทนสิ่งที่ทนได้ยาก และทำสิ่งที่ทำได้ยาก

ในการเยียวยารักษาพยาบาล ใจมักจะถูกมองข้ามไปอย่างน่า
เสียดาย สิ่งที่มีความสำคัญมากกว่าคือยา อุปกรณ์การแพทย์ หมอ
พยาบาล รวมถึงระเบียบข้อบังคับของสถานพยาบาล แม้ว่าในระยะ
หลังจะให้ความสำคัญกับบทบาทของคนไข้มากขึ้น แต่ก็มักเน้นบทบาท
ในส่วนที่เป็นพฤติกรรมทางกายภาพ เช่น การกิน การออกกำลังกาย
ในขณะที่จิตใจของคนไข้ไม่ได้รับการเยียวยา ฟุ้ง หรือกระตุ้นเพื่อหนุน
เสริมร่างกายให้กลับมาเป็นปกติ หรืออย่างน้อยก็ให้สามารถอยู่กับความ
ทุกข์ทางกายได้ กล่าวอีกนัยหนึ่ง ทำให้ทุกขเวทนาไม่ลุกลามไปเป็น
ความทุกข์ทรมาน

กายกับใจนั้นสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก บุคลากรทางสาธารณสุข
จึงไม่ควรละเลยมิติด้านจิตใจ แม้ว่าจะงานที่ทำนั้นจะวัดความสำเร็จกันที่

สุขภาพกายก็ตาม นั่นหมายความว่าเมื่อเขามาหาเราเพราะความเจ็บป่วย ในการวินิจฉัยก็ควรมองให้ครอบคลุมถึงสภาพทางจิตใจของเขาด้วยว่ามีส่วนทำให้ร่างกายของเขาเจ็บป่วยด้วยหรือไม่ หรือว่าแท้จริงแล้วกายไม่ได้มีอะไรผิดปกติเลย แต่เป็นความเจ็บป่วยด้วยสาเหตุทางใจล้วน ๆ (แม้จะแสดงออกมาที่กายก็ตาม)

ในทำนองเดียวกันเมื่อจะเยียวยารักษาเขา นอกจากการฟื้นฟูร่างกายด้วยยาหรือเทคโนโลยีทางการแพทย์แล้ว ควรส่งเสริมให้เขาวางใจอย่างถูกต้อง หรือเสริมสร้างพลังใจให้มาช่วยกายในการต่อสู้กับความเจ็บป่วย หรืออยู่กับความเจ็บป่วยได้อย่างไม่ทุกข์ทรมาน

แต่เท่านี้ยังไม่น่าจะพอ เพราะเป็นการทำงานแบบตั้งรับในสถานพยาบาล ในการออกไปทำงานกับชุมชน นอกจากการส่งเสริมสุขภาพกายแล้ว บุคลากรทางสาธารณสุขควรร่วมกับชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพใจของชาวบ้าน ตรงจุดนี้เองที่ความสัมพันธ์ภายในชุมชน ตลอดจนวัฒนธรรมและประเพณีมีบทบาทสำคัญ เพราะความสัมพันธ์ที่ราบรื่นกลมเกลียวย่อมช่วยให้ชุมชนมีสุขภาพจิตดี มีความเข้มแข็งเบิกบาน ความสัมพันธ์ดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ส่วนหนึ่งก็ต้องอาศัยวัฒนธรรมและประเพณีที่มีอยู่แล้วในชุมชน ทั้งส่วนที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม

การส่งเสริมสุขภาพใจไม่จำเป็นต้องแยกออกจากการส่งเสริมสุขภาพกายของชุมชน ถึงแม้จะรณรงค์ป้องกันไข้เลือดออก ไข้ฉี่หนู หรือโรคเอดส์ หากทำโดยเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชนและอาศัยกระบวนการกลุ่ม โดยอาจอิงวัฒนธรรมประเพณีของท้องถิ่นไปด้วย ก็จะสามารถส่งเสริมสุขภาพจิตของชุมชนไปได้พร้อมๆ กัน วิธีการดังกล่าวแม้ใช้เวลามากกว่าการส่งคนมาบรรยายให้ชาวบ้านฟังที่ศาลากลางบ้านแบบ

มันเดี๋ยวจบ แต่ผลที่ได้จะยังยืนกว่า และให้ผลไม่เฉพาะสุขภาพกาย เท่านั้น แต่ยังรวมถึงสุขภาพใจของชุมชนด้วย เพราะทำให้ชุมชนมีความสัมพันธ์ที่เหนียวแน่นและกลมเกลียวกันมากขึ้น

ที่กล่าวมาข้างต้นเป็นเรื่องมิติทางจิตใจของชาวบ้านหรือผู้ป่วย แต่ก็อย่าลืมนึกว่ามิติทางจิตใจของบุคลากรสาธารณสุขก็สำคัญ ในการทำงานไม่ว่าที่สถานพยาบาลหรือในชุมชน เราต้องเรียนรู้ที่จะฟื้นฟูหรือหล่อเลี้ยงจิตใจของตนให้มีพลัง และนำพลังนั้นมาหนุนเสริมการทำงานให้เป็นไปได้อย่างยั่งยืน ใจที่รักษาไว้ดีสามารถช่วยให้ผู้ป่วยเอาชนะทุกขเวทนาได้ฉับไฉ จิตที่วางไว้อย่างถูกต้องย่อมช่วยให้เราเอาชนะความเครียดและเหนื่อยล้าได้ฉับนั้น จะว่าไปแล้วบ่อยครั้งความทุกข์ของบุคลากรสาธารณสุขมิใช่ความทุกข์กาย แต่เป็นความทุกข์ใจ เช่น ท้อแท้ มองไม่เห็นความสำเร็จ เหนื่อยหน่ายผู้บังคับบัญชา น้อยใจที่ถูกตำหนิอยู่เสมอ ไม่มีใครมองเห็นความดี ฯลฯ ความทุกข์ใจดังกล่าวอาจบั่นทอนตัวเองยิ่งกว่าความเหนื่อยล้าจากการทำงานด้วยซ้ำ

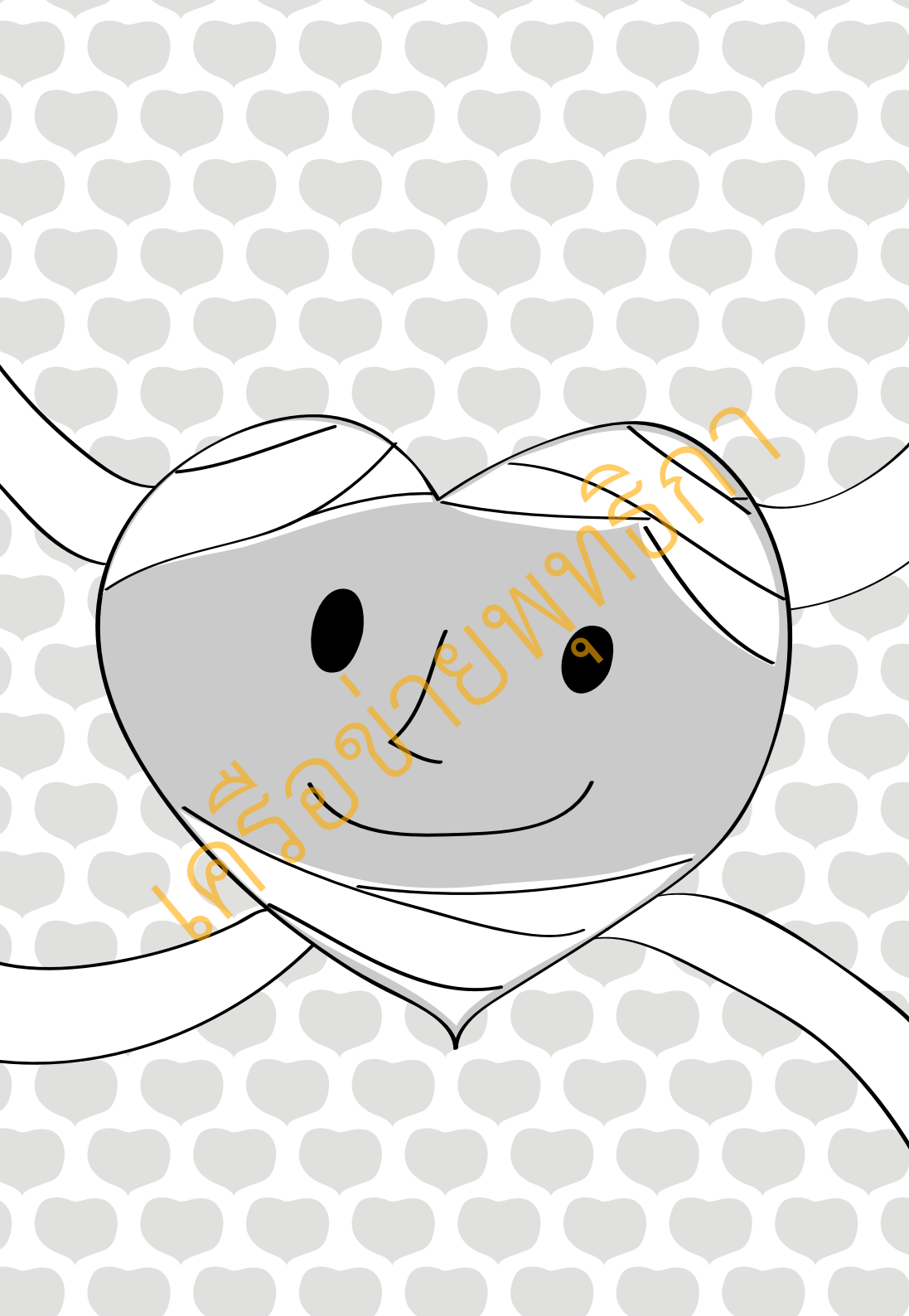
การนึกถึงคนอื่นมากกว่าตัวเองอย่างน้อยโยอาจช่วยให้เราอดทนได้มากขึ้น การรักษาใจด้วยสติ หรือมีสมาธิตั้งมั่นอย่างแน่วแน่สามารถช่วยให้เราสงบเย็นได้แม้อุปสรรคจะรุมเร้า กรณีทั้งสองยังชี้ให้เห็นด้วยว่าคนไข้สามารถเป็นครูสอนใจให้แก่เราได้เป็นอย่างดี การรักษาพยาบาลจึงเป็นกระบวนการที่ทั้งสองฝ่ายสามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ ไม่ใช่คนไข้เท่านั้นที่เป็นฝ่ายได้รับความช่วยเหลือจากเรา

เราสามารถได้กำลังใจและบทเรียนสอนใจอันล้ำค่าจากคนไข้ หากว่าเราเปิดใจที่จะเรียนรู้อยู่เสมอ จะทำเช่นนั้นได้เราต้องมีความใส่ใจในตัวเขา ฟังเขาอย่างตั้งใจ รับรู้มิใช่แค่ความคิดแต่รวมถึงอารมณ์ความรู้สึก

ของเขา ไม่ปฏิบัติกับเขาดังกลไกหรือทำตามความเคยชินโดยอัตโนมัติ การเปิดใจรับฟังเขาอย่างมีสติ จะช่วยให้เราเห็นเขาในฐานะมนุษย์มากขึ้น คือมนุษย์ที่มีชีวิตจิตใจ มีความรู้สึก มีครอบครัวคนรักที่เขาผูกพัน มีความใฝ่ฝัน มีทั้งสุขและทุกข์ ทั้งหมดนี้ในที่สุดจะช่วยหล่อเลี้ยงและรักษาความเป็นมนุษย์ของเราเอาไว้ ไม่ให้กลายเป็นเครื่องจักรที่ไร้อารมณ์ และหากเราหันมาฟื้นฟูใจของตนเองให้มีพลัง ดูแลรักษาจิตไม่ให้พลัดหลงไปกับอารมณ์ที่มารุมเร้า รู้จักปล่อยวางอดีตและอนาคต ไม่เพียงเราจะมีพลังในการทำงานมากขึ้นเท่านั้น หากความเป็นมนุษย์ของเราก็จะรุ่มรวยลุ่มลึกมากขึ้น สามารถเข้าถึงต้นธารแห่งความสุขภายในและนำมาหล่อเลี้ยงชีวิตได้อย่างต่อเนื่อง

การเยียวยารักษาภายใน ที่ครอบคลุมไปถึงการฟื้นฟูใจของผู้คน ไซ่ว่าจะบั่นทอนกำลังของเรากี่หาไม่ หากวางใจอย่างถูกต้อง ก็สามารถส่งผลย้อนกลับมาหล่อเลี้ยงจิตวิญญาณของเรา และพัฒนาความเป็นมนุษย์ของเราให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปพร้อมกัน





เคาน์เตอร์พาร์ท

ประภาเป็นหลานรักของยาย ตั้งแต่เล็กก็มีคุณยายนี่แหละที่คอยเลี้ยงดูเอาใจใส่ คุณยายไปไหนก็พาหลานรักไปด้วย วันที่ประภาได้รับปริญญาพยาบาล ยายมีความสุขมากเพราะความฝันของยายได้เป็นจริงแล้ววันหนึ่งยายก็ป่วยหนัก แต่ประภาแทบไม่มีเวลาไปเยี่ยมยายเลย วันที่ยายสิ้นลม ประภายังง่วนอยู่กับงาน เธอเสียใจมาก แม้ผ่านไปสิบปีแล้ว แต่นึกถึงเหตุการณ์วันนั้นเมื่อใด ก็ยังรู้สึกเจ็บปวดที่ไม่ได้ดูแลยาย แม้ในวาระสุดท้ายของชีวิต

วณิดั้งครรภ์มาได้ ๕ เดือนแล้ว หมอจึงแนะนำให้เธอเพลางาน วันหนึ่งเธอพบว่ามึนเลือดไหลซึมมาทางช่องคลอด หมอขอให้เธอมาอนรักษาวัดที่โรงพยาบาล แต่เธอเป็นห่วงงานมาก ตอนค่ำจึงหนีไปทำงาน เช้ามืดก็กลับเข้าโรงพยาบาลก่อนหมอจะมาถึง เธอทำเช่นนั้นอยู่ ๒ วัน วันถัดมาเธอรู้สึกปวดท้องอย่างแรง ขณะที่กำลังนั่งถ่าย ก่อนเนื้อชุ่มเลือดตกลงไปในโถส้วม นั่นคือครั้งแรกและครั้งสุดท้ายที่ได้เห็นลูกน้อยของเธอ ผ่านมากกว่า ๓๐ ปีแล้ว เธอยังจดจำภาพนั้นได้ และให้อภัยตัวเองไม่ได้ที่ทำให้ลูกต้องตาย

วิทย์กับแก้วเป็นเพื่อนสนิทตั้งแต่ปี ๒ เมื่อจบการศึกษาต่างก็แยกย้ายกันไปทำงาน แต่ก็ติดต่อกันสม่ำเสมอ ปีใหม่และวันเกิดก็จะส่ง

ของขวัญให้กันทุกปี มีช่วงหนึ่งที่วิทยุงานยุ่งมาก เป็นช่วงเดียวกับที่แก้วโทรศัพท์มาคุยถี่มากเพราะมีปัญหาครอบครัว คุยแต่ละครั้งนาน ๒-๓ ชั่วโมง วิทยุพยายามให้คำแนะนำแต่ดูเหมือนจะไม่มีผล จนกระทั่งคืนวันหนึ่งเขาทนรำคาญไม่ไหว จึงพูดตัดบทไปด้วยน้ำเสียงที่ห้วนมาก วันต่อมาแก้วก็ไม่โทรมาอีกเลย ๒ วันถัดมาเขาก็ได้ข่าวร้าย แก้วประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ตายคาที่ เหตุการณ์ผ่านไปกว่าสิบปีแล้ว ความเศร้าเสียใจได้จางคลายไป แต่ความรู้สึกผิดที่ได้ทำร้ายจิตใจเพื่อนก่อนตายยังกัดกินใจเขาอยู่

แม้กาลเวลาจะช่วยเยียวยาจิตใจ แต่สำหรับผู้คนเป็นอันมากบาดแผลในใจยังมีอยู่ ทุกครั้งที่นึกถึงบางเหตุการณ์ที่เกี่ยวกับคนรักหรือคนใกล้ชิด ก็อดเจ็บปวดไม่ได้ เพราะความรู้สึกผิดคอยทิ่มแทงจิตใจอยู่เสมอ จึงไม่อยากจะนึกถึง หากก็พยายามกดข่มให้มันจางหายไป แต่มันก็คอยผุดโผล่มาเป็นระยะ ๆ ทั้งเจ็บปวด หม่นหมอง และหนักอึ้ง รวากับจะตามติดตัวไปจนตาย

ในส่วนลึกของจิตใจ เราทุกคนอยากขอโทษผู้จากไป ที่ครั้งหนึ่งเราเคยกระทำการที่ไม่สมควร จะพิเศษเพียงใดหากเราย้อนเวลากลับไปได้ เพื่อขอโทษเขาขณะที่เขายังมีลมหายใจอยู่ แต่เรารู้ดีว่านั่นเป็นแค่ความฝัน กระนั้นก็ตามมีสิ่งหนึ่งที่เรทำได้ นั่นคือ “เชิญ” เขามารับฟังความในใจของเรา

ลองน้อมใจให้สงบ และจินตนาการว่าเขาได้มานั่งอยู่ข้างหน้าเรา นึกถึงวันที่เรามีประสบการณ์ดี ๆ ร่วมกันกับเขา ความซาบซึ้งประทับใจที่มีต่อเขา จากนั้นให้นึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เราเจ็บปวดเพราะทำสิ่งที่ไม่สมควรต่อเขา ยอมรับความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในใจ โดยไม่

พยายามกดขี่หรือผลักไส แล้วถามตัวเองว่าอยากบอกอะไรแก่เขา ขณะที่เขามานั่งอยู่ต่อหน้า ขอให้พูดความในใจแก่เขาทุกอย่างเท่าที่เราอยากพูด บอกรักเขา ขอโทษเขา หรือสารภาพผิดกับเขา อย่าได้รีรออีกต่อไป

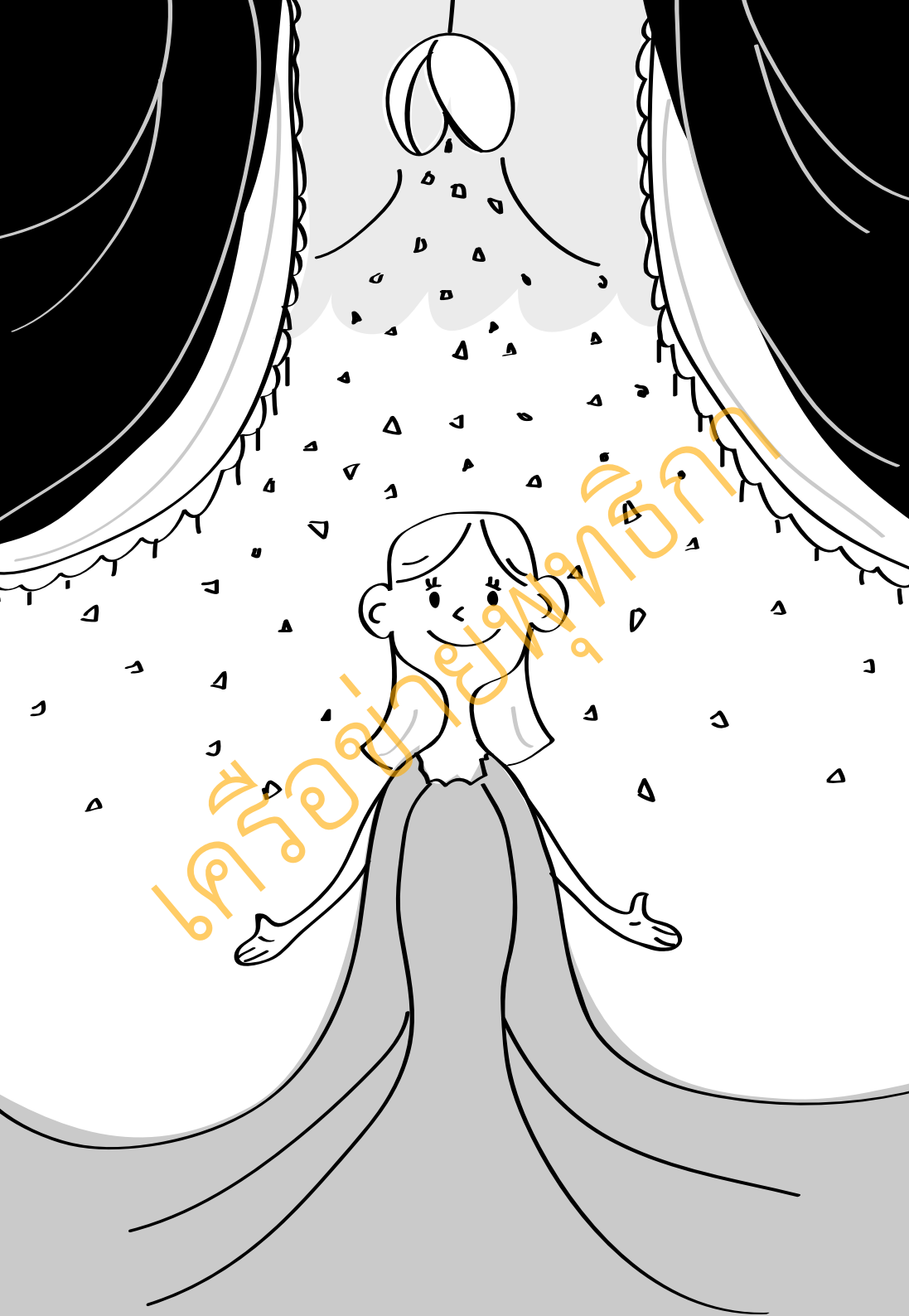
เมื่อพูดจนแล้วใจแล้ว ก็ให้จินตนาการต่อไปว่าได้โอบกอดเขา เห็นรอยยิ้มบนใบหน้าของเขา ให้ภาพสุดท้ายที่ปรากฏแก่ใจของเราเป็นภาพที่เราอยากเห็น ก่อนที่เขาจะค่อย ๆ จากไป

วันนี้ ประภา วณี และวิทย์ รู้สึกโปร่งโล่งกว่าแต่ก่อน ทั้งสามสามารถเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ในอดีตด้วยความรู้สึกสบายใจมากขึ้น ไม่เจ็บปวดหรือรู้สึกผิดเหมือนเก่า เพราะเธอและเขาได้พูดทุกอย่างที่เก็บไว้ในใจนับสิบปี ให้ย่า ลูกน้อย และเพื่อนรัก ได้รับทราบจนไม่มีอะไรติดค้างอีกแล้ว สิ่งที่ทั้งสามทำควบคู่ไปด้วยก็คือ เขียนความในใจนั้นเป็นจดหมายถึงผู้จากไป แล้วบอกเล่าเรื่องราวและความในใจดังกล่าวให้เพื่อน ๆ รับรู้ด้วย บรรยายกาศแห่งความเป็นมิตรและไว้วางใจ ทำให้ทั้งสามกล้าพูดถึงเรื่องที่ฝังลึกในใจอย่างไม่ปิดบังจนระอ้าให้ สิ่งที่ได้รับกลับมาคือกำลังใจและการโอบกอดด้วยความเข้าใจจากเพื่อน ๆ

การให้อภัยเป็นสิ่งสำคัญ และคนหนึ่งที่ควรได้รับการให้อภัยก็คือตัวเอง และจะทำเช่นนั้นได้เราต้องกล้าที่จะขอโทษในสิ่งที่ได้ทำผิดพลาดไป บางทีเราอาจพบว่าผู้ที่จากไปนั้นรักเราเกินกว่าที่จะถือสากับเรื่องเหล่านั้นได้

เขาอาจให้อภัยเราไปนานแล้วก็ได้ เราเองต่างหากที่ยังลงโทษตัวเองอยู่





ไม่ยอมแพ้แก่โชคชะตา

คุณจะรู้สึกอย่างไร หากทั้งชีวิตมีแต่เรื่องร้าย ๆ หนัก ๆ ประดังประเดเข้ามา ตั้งแต่เกิดก็เกือบจมน้ำตาย โตขึ้นก็สูญเสียแม่ พ่อป่วยหนัก มีน้อง ๆ ต้องดูแลหลายคนทั้ง ๆ ที่ยังเรียนไม่จบ ครั้นแต่งงานก็มีลูกพิการ สุดท้ายสามีก็ทิ้ง แล้วยังมาเจอเนื้องอกที่มดลูก ผ่าตัดไล่ให้เหลือแค่ครึ่งเดียว จากนั้นก็ถูกรถชน กระตุกคอหัก รอดตายแล้ว ก็ไปเจออุบัติเหตุรถยนต์อีก แขนหักสองท่อน และตับแตก อายุไม่ถึง ๕๐ แต่กระดูกผุราวคน ๘๐ แล้วยังไม่รู้ว่าจะเจออุบัติเหตุอีกกี่ครั้ง

เจอแบบนี้แล้ว คุณยังคิดอยากอยู่อยากยิ้มให้กับชีวิตนี้อีกหรือ ?

แต่สำหรับคุณเกษมสุข ภมรสติธย์ ชีวิตนี้ไม่เคยเลวร้ายเกินทน เธอยังยิ้มให้กับชีวิตได้เสมอ ไม่รู้สึกท้อแท้สิ้นหวังหรือหวนหวาดอนาคต เพราะมั่นใจว่าพรุ่งนี้ย่อมดีกว่าวันนี้

พูดอย่างคนโบราณ ชีวิตของเธอเหมือนกับเกิดมาเพื่อรับกรรม ลืมตาดูโลกได้ไม่ถึง ๒ เดือนพี่เลี้ยงก็ทำหลุดมือตกน้ำ เกือบจะหลุดเข้าไปใต้ประตูน้ำ แต่เดชะบุญมีคนคว้าไว้ได้ทัน ทั้งน้ำและน้ำมันเข้าปาก พออายุได้ ๘ ขวบก็จมน้ำอีก ผุดทะเลขึ้นมาครั้งที่ ๓ พ่อถึงเห็นและเกี่ยวขึ้นมาได้ทัน จมน้ำปางตาย ๒ ครั้งทำให้ร่างกายอ่อนแอ เจอ

แต่ตร้อน ๆ ไม่ได้ มีอันต้องเป็นลม ร้องไห้ประเดี๋ยวเดียวก็เป็นลมสลบ จนใคร ๆ หาวว่าสาวย่อย

เรียนมหาวิทยาลัยแค่ปี ๒ แม่ก็เสีย พ่อทำใจไม่ได้ ซ็อคหัวใจวาย กลายเป็นคนป่วยนับแต่นั้น ไม่นานบ้านก็ถูกยึดเพราะเป็นหนี้ อายุแค่ ๑๙ ปีเธอกลายเป็นกำลังหลักคนเดียวของครอบครัวที่ต้องหาเงินมาเลี้ยงพ่อและน้อง ๆ ทั้ง ๕ คน

ไม่ได้หลุดหัวใจในชะตากรรม เป็นความรู้สึกของเธอในตอนนั้น โดยหารู้ไม่ว่าเคราะห์กรรมยังจะตามมาอีกมาก

เธอแต่งงานก่อนวัยเบญจเพส เมื่อคลอดลูกก็พบว่าลูกพิการเพราะหมอใช้เข็มคืบหัวออกมาอย่างไม่ถูกต้อง สมองจึงเติบโตได้ไม่เต็มที่ หมอทำนายว่าจะมีชีวิตรอยู่ได้อย่างมาก ๙ ปี แต่เธอก็เลี้ยงดูเอาใจใส่จนลูกอายุ ๒๐ กว่าแล้ว

คลอดลูกมาได้ปีกว่า ก็พบว่าป็นเนื้องอกที่มดลูก ปรากฏว่าหมอตัดส่วนที่ดีทิ้งไป จึงต้องเข้าโรงพยาบาลอีกครั้ง คราวนี้มดลูกที่เหลือถูกตัดทิ้งหมดรวมทั้งรังไข่ด้วย ทำให้ร่างกายขาดฮอร์โมน ครั้นกินฮอร์โมนทดแทนก็แพ้ เลยเป็นโรคกระดูกผุนับแต่บัดนั้น เท่านั้นยังไม่พอ ระหว่างผ่าตัด โรคกระเพาะเกิดกำเริบ จนตัวบวมเขียว หมอต้องเปิดท้องตัดลำไส้จนเหลือเพียงครึ่งเดียว

อายุไม่ถึง ๒๖ เธอก็มีอวัยวะไม่ครบเหมือนคนปกติ แถมมีลูกพิการที่เสี่ยงต่อความตาย แม้เธอจะรักษาชีวิตของตนและของลูกได้ แต่แล้วก็ต้องสูญเสียสามี ชีวิตครอบครัวที่มีแต่ปัญหาทำให้เธอกับเขาตัดสินใจแยกทางกัน

เจออย่างนี้แล้วเธอยังทำใจได้ ไม่คิดโทษใครหรือน้อยใจในชีวิต

เคราะห์กรรมยังซ้ำเติมไม่จบ รวากับจะทดสอบจิตใจของเธอ วันหนึ่งขณะที่รถติดไฟแดง ก็มีรถเมล์เบรคแตกวิ่งมาชนรถของเธอ แรงกระแทกทำให้กระดูกคอของเธอซึ่งผุอยู่แล้วหักทันที และไปทับเส้นประสาททำให้เป็นอัมพาต เดชะบุญที่สามารถรักษาให้หายได้หลังจากนอนแน่นิ่งในโรงพยาบาลเกือบ ๒ เดือน

หลังจากครั้งนั้นแล้ว ก็เจออุบัติเหตุอีก รถของเธอเลี้ยวโค้งแล้วไปชนกับเสาไฟฟ้า กระดูกที่แขนของเธอหักออกจากกัน ห้อยร่อนแรงแถมยังถูกก้านเกียร์ที่มันได้ขายโครงขณะช่วยคนขับหักพวงมาลัยหลบคอสะพาน ผลก็คือดับแตก

เธอยังต้องเจออุบัติเหตุอีกหลายครั้ง แม้แต่วันที่ไปออกรายการ “เจาะใจ” ก็ยังมีรถยนต์มาชนท้าย กระเทือนที่คอและหลัง แต่เธอก็ยังบอกว่าไม่เป็นไร ทนได้ ต่อเมื่อถ่ายทำรายการเสร็จแล้ว จึงไปให้หมอตรวจและรักษาที่โรงพยาบาล

วันนี้เธออายุ ๕๒ และไม่รู้ว่าจะเจออะไรข้างหน้าอีก แต่เธอก็ยังมีขวัญและกำลังใจในการดำเนินชีวิต

คงมีไม่กี่คนในโลกนี้ที่เจอเคราะห์ซ้ำกรรมซัดไม่หยุดหย่อนอย่างคุณเกษมสุข ยกเว้นคนที่เจอภัยสงครามหรืออดอยากหิวโหยปางตายแล้วจะมีสักกี่คนที่ลำบากลำเค็ญเท่าเธอ

แต่แปลกไหมที่เธอไม่รู้สึกรับทุกข์เป็นร้อนกับชีวิตที่เต็มไปด้วยเคราะห์กรรมเลย ถ้าชะตากรรมมีจริง เธอเป็นคนหนึ่งที่ย้ำเตือนว่าเราสามารถเอาชนะชะตากรรมได้ ไม่ได้ชนะที่ไหน หากชนะที่ใจนั่นเอง



ชีวิตของเธอบอกให้เรารู้ว่า คนเราจะทุกข์หรือไม่ ไม่ได้อยู่ที่ว่ามีอะไรมากระทบกับเรา แต่อยู่ที่ตรงที่เราารู้สึกอย่างไรกับสิ่งนั้น หรือทำอย่างไรกับมันต่างหาก แม้จะมีเรื่องร้าย ๆ เกิดขึ้นกับเรา แต่ถ้าเราทำใจรับได้ ความทุกข์ก็เกิดขึ้นไม่ได้ ในทางตรงกันข้าม แม้มีเงินทองไหลมาเทมา แต่ถ้าเราคิดว่ามันน้อยเกินไป ทำให้รวยไม่พอหรือไม่เท่าคนอื่น เมื่อนั้นใจเราก็เป็นทุกข์ทันที

หลายครั้งที่ความเดือดร้อนของคุณเกษมสุขเกิดขึ้นจากฝีมือคนอื่นแท้ ๆ เช่น หมอที่ใช้เข็มคืบหัวลูกแรงเกินไป ตัดมดลูกผิดข้าง แม้แต่รถจอดนิ่งอยู่ ก็ยังมีรถคนอื่นมาชน ช้างหน้าบ้าง ช้างหลังบ้าง แต่เธอไม่เคยเสียเวลาไปโทษคนอื่น เล่นงานเขา หรือก่นด่าระดากกรรม หากคิดเพียงว่าจะแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอย่างไร และรักษาใจให้เป็นปกติได้อย่างไร

ตอนที่นอนป่วยอยู่ในโรงพยาบาลเพราะกระดูกคอหัก หมอเอาเหล็กแหลมเจาะเข้าไปในกระดูกทั้ง ๒ ข้างเพื่อป้องกันไม่ให้คอเขยื้อนขยับ เธอเจ็บมาก แต่เห็นว่าถ้าตนใจเสีย หมอและน้อง ๆ ก็ใจเสียไปด้วย เธอเลือกที่จะทำใจให้ปกติ ไม่ตีโพยตีพาย เพราะ “ถ้าต้นตอไม่ตีโพยตีพายเสียก่อน คนรอบข้างก็อยู่ได้ และกำลังใจนั้นมันก็จะถูกส่งกลับมาที่เราอีกที”

ไป ๆ มา ๆ ปรากฏว่า คนป่วยกลับมีจิตใจสบายกว่าคนมาเยี่ยมเสียอีก จนกลายเป็นที่ปรับทุกข์ให้แก่คนรอบข้าง แต่เธอไม่ใช่พระอิฐพระปูน ฟังเรื่องพวกนี้มาก ๆ ก็ทุกข์ได้ง่าย ๆ ทางออกของเธอก็คือ “จับ (คนมาเยี่ยม) นั่งสมาธิเสียเลย จะได้ไม่มีเวลาพูดเรื่องอะไรที่มันร้อนใจ” กลายเป็นว่าคนป่วยกลับเป็นที่พึ่งทางจิตใจให้แก่คนปกติ แทนที่

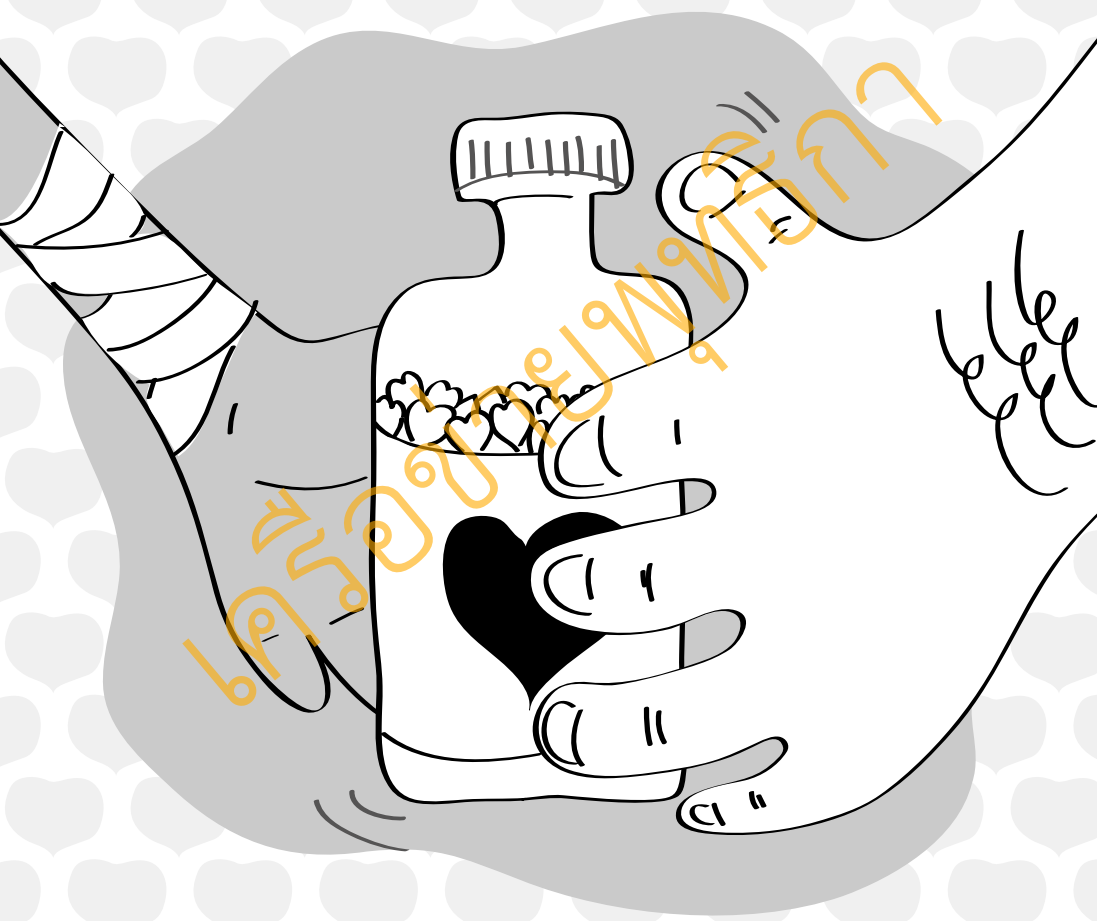
จะตรงกันข้าม

สิ่งสำคัญที่ประคองใจไม่ให้ทุกข์ร้อนไปกับเหตุร้ายก็คือสติ สติอ่อนเมื่อไหร่ ใจก็จะวโยวายตีโพยตีพาย โทษคนโน้นคนนี้ จนลืมจัดการกับตนเอง ทั้ง ๆ ที่เป็นสิ่งที่ต้องทำก่อนอื่นใด น้อง ๆ คุณเกษมสุขเล่าว่า ตอนเกิดอุบัติเหตุรถชนเสาไฟฟ้า คุณเกษมสุขโทรศัพท์บอกที่บ้านอย่างเรียบ ๆ ธรรมดาว่า “ไม่เป็นไร แต่คิดว่าดับแตก” สติเท่านั้นที่จะทำให้เรื่องร้ายกลายเป็นเบา อย่างน้อยก็ไม่ทำให้เลวร้ายลงไปอีก ทั้งยังช่วยให้เราแก้ไขสถานการณ์ด้วยปัญญาอย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง

ใครที่คิดว่าตัวเองทุกข์หนักหนาสาหัสแล้ว ลองนึกถึงชีวิตของคุณเกษมสุข อาจจะคิดว่าตนนั้นยังโชคดีอยู่มากเมื่อเทียบกับเธอ แต่เท่านั้นยังไม่พอ น่าจะได้คิดต่อไปอีกด้วยว่า สุขทุกข์นั้นแท้จริงอยู่ที่ใจ ไม่ได้อยู่ที่ว่าอะไรเกิดขึ้นกับเรา ถึงจนก็สุขได้ ถึงป่วยก็ยิ้มได้ แม้จะพลัดพรากสูญเสียแค่ไหน ก็ยังมีสิทธิเข้มแข็งแจ่มใสได้ แต่ถ้าทำใจไม่เป็นเสียแล้ว รวยแค่ไหน มีอำนาจมากเพียงใด ทรวดทรงงดงามเพียงใด ก็ยังทุกข์อยู่ตนเอง

จะเจออะไรมาก็แล้วแต่ ข้อสำคัญประการสุดท้ายก็คือ อย่ายอมแพ้ต่อชะตากรรม อย่าปล่อยใจไปกับ ความลำเค็ญ ความล้มเหลว และความเศร้าโศกท้อแท้ ในยามร้ายไม่มีอะไรดีกว่าการปลุกใจให้อดทน เข้มแข็ง สดชื่น และเปี่ยมด้วยความหวังว่าพรุ่งนี้ย่อมดีกว่าวันนี้





ยาสามัญประจำใจ

ในบรรดาผู้เคราะห์ร้ายจากสงครามเวียดนาม คงไม่มีใครที่ทั่วโลก รู้จักมากเท่ากับ คิม ฟุค ภาพเด็กหญิงวัย ๙ ขวบ ร่างกายบอบบาง และเปลือยเปล่า วิ่งร่ำไห้อยู่กลางถนนพร้อมกับเด็กอีก ๔ คน โดยมีทหารและม่านควันดำทึบเป็นฉากหลัง ได้ประทับแน่นอยู่ในใจของผู้คนทั่วโลก ภาพนี้ภาพเดียวก็เพียงพอแล้วที่จะบอกเราว่าสงครามนั้นสร้างความทุกข์ทรมานแก่เด็ก ๆ และประชาชนผู้บริสุทธิ์อย่างไรบ้าง

คิม ฟุค คือเด็กหญิงชาวเวียดนามใต้คนนั้น ซึ่งช่างภาพอเมริกันได้ถ่ายไว้ขณะที่เธอและเพื่อนบ้านกำลังแตกตื่นหนีภัย แม้เธอจะรอดตายจากระเบิดนาปาล์มที่ทิ้งลงหมู่บ้านของเธอ แต่ไฟก็ได้เผาผลาญผิวหนังของเธอถึง ๖๕ เปอร์เซ็นต์ เธอต้องรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลถึง ๑๔ เดือน และผ่านการผ่าตัดถึง ๑๗ ครั้งกว่าจะหายเป็นปกติ เธอยังโชคดีเมื่อเทียบกับลูกพี่ลูกน้องอีก ๒ คนซึ่งตายเพราะท่อนพิษบาดแผลไม่ไหว

นั่นคือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปี ๒๕๑๕ เมื่อเวียดนามกลายเป็นคอมมิวนิสต์ ๓ ปีต่อมา ก็ไม่มีข่าวคราวของเธอปรากฏสู่โลกภายนอกอีกเลย แต่แล้ววันหนึ่งในปี ๒๕๓๙ คิม ฟุค ก็ได้มาปรากฏตัวอยู่ต่อหน้าชาวอเมริกันซึ่งเคยผ่านสมรภูมิเวียดนาม เธอได้รับเชิญให้มาพูดเนื่องในโอกาสวันทหารผ่านศึก ณ กรุงวอชิงตันดีซี



การได้มาเผชิญหน้ากับกลุ่มคนซึ่งครั้งหนึ่งเคยมาทำลายบ้านเกิดเมืองนอนของเธอ ทำให้ญาติพี่น้องของเธอต้องตาย และเกือบฆ่าเธอให้ตายไปด้วยนั้น ไม่ใช่เป็นเรื่องที่เข้าใจได้ง่ายนัก แต่เธอมาก็เพื่อจะบอกให้พวกเขาเห็นว่าสงครามนั้นได้ก่อความทุกข์ทรมานแก่ผู้คนอย่างไรบ้าง หลังจากที่เล่าถึงประสบการณ์อันเจ็บปวดของเธอแล้ว เธอก็ได้เผยความในใจว่ามีเรื่องหนึ่งที่เธออยากจะบอกต่อหน้านักบินที่ทิ้งระเบิดใส่หมู่บ้านของเธอ

พูดมาถึงตรงนี้ก็มีคนส่งข้อความมาบอกว่า คนที่เธอต้องการพบ กำลังนั่งอยู่ในห้องประชุมนี้ เธอจึงเผยความในใจออกมาว่า “ฉันอยากบอกเขาว่าเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงประวัติศาสตร์ได้ แต่เราควรพยายามทำสิ่งดี ๆ เพื่อส่งเสริมสันติภาพทั้งในปัจจุบันและอนาคต”

เมื่อเธอบรรยายเสร็จ ลงมาจากเวที อดีตนักบินที่เกือบฆ่าเธอก็มายืนอยู่เบื้องหน้าเธอ เขามีไข้ทหารอีกต่อไปแล้ว แต่เป็นศาสตราจารย์ประจำโบสถ์แห่งหนึ่ง เขาพูดด้วยสีหน้าเจ็บปวดว่า “ผมขอโทษ ผมขอโทษจริง ๆ”

คิมเข้าไปโอบกอดเขาแล้วตอบว่า “ไม่เป็นไร ฉันให้อภัย ฉันให้อภัย”

ไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่เราจะให้อภัยโดยเฉพาะกับคนที่ทำร้ายเราปางตาย คิม ฟุค เล่าว่าเหตุการณ์ครั้งนั้นสร้างความทุกข์ทรมานแก่เธอทั้งกายและใจ จนเธอเองก็ไม่ว่าจะมีชีวิตอยู่ต่อไปได้อย่างไร แต่แล้วเธอก็พบว่าสิ่งที่ทำร้ายเธอจริง ๆ มิใช่ใครที่ไหน หากได้แก่ความเกลียดที่ฝังแน่นในใจเธอนั่นเอง “ฉันพบว่าการบ่มเพาะความเกลียดเอาไว้สามารถฆ่าฉันได้” เธอพยายามสวดมนต์และแผ่เมตตาให้ศัตรู และแก่คนที่ก่อความทุกข์ให้เธอ แล้วเธอก็พบว่า “หัวใจฉันมีความอ่อนโยนมากขึ้น



เรื่อย ๆ เดียวนี้ ฉันสามารถอยู่ได้โดยไม่ต้องเกลียด”

เราไม่อาจควบคุมกำกับผู้คนให้ทำดี หรือไม่ทำชั่วกับเราได้ แต่เราสามารถควบคุมกำกับจิตใจของเราได้ เราไม่อาจเลือกได้ว่ารอบตัวเราต้องมีแต่คนน่ารักพูดจาอ่อนหวาน แต่เราสามารถเลือกได้ว่าเราจะทำใจอย่างไรเมื่อประสบกับสิ่งไม่พึงปรารถนา คิม ฟุค ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของตัวเองว่า “ฉันน่าจะโกรธ แต่ฉันเลือกอีกทางหนึ่งแล้วชีวิตของฉันก็ดีขึ้น”

บทเรียนของคิม ฟุค คือในเมื่อเราเปลี่ยนแปลงอดีตไม่ได้ เราจึงไม่ควรปักใจอยู่กับอดีต แต่เราสามารถเรียนรู้จากอดีตเพื่อทำปัจจุบันและอนาคตให้ดีขึ้นได้ บทเรียนจากอดีตอย่างหนึ่งที่เธอได้เรียนรู้มาก็คือ “การอยู่กับความโกรธ เกลียด และความขมขื่นนั้น ทำให้ฉันเห็นคุณค่าของการให้อภัย”

การให้อภัยมิได้หมายถึงการลืมเหตุการณ์ที่เจ็บปวด แต่หมายถึงการไม่ยอมให้เหตุการณ์เหล่านั้นมาทำร้ายเรา ผู้ที่รู้จักให้อภัยคือผู้ที่ยังจดจำอดีตอันไม่น่าพิสมัยได้ แต่แทนที่จะปล่อยให้อดีตนั้นมากระทำร้าย กลับเอาชนะมันได้และสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ เช่น เอามาเป็นบทเรียนเพื่อจะไม่ทำความผิดพลาดอีก และที่สำคัญคือเป็นเครื่องเตือนใจว่าความโกรธเกลียดนั้นเป็นอันตรายต่อตัวเราอย่างไรบ้าง

เมื่อเราโกรธใคร อยากทำร้ายใครนั้น คนแรกที่ถูกทำร้ายคือตัวเรานั่นเอง ไม่ใช่แค่จิตใจเท่านั้นที่เราร้อนเหมือนถูกไฟลวก แม้แต่ร่างกายก็ยังได้รับผลกระทบด้วย มีบางคนที่มีอาการปวดท้องและปวดศีรษะเรื้อรัง อีกทั้งยังมีความดันโลหิตสูง หมอพยายามตรวจร่างกายแต่ก็ไม่พบความผิดปกติ หมอจึงขอให้เธอเล่าเรื่องราวในชีวิตของเธอให้ฟัง เธอ

เล่าว่ากำลังมีเรื่องซุ่มเคืองใจกับพี่สาวซึ่งทอดทิ้งให้เธอเผชิญปัญหาตามลำพังอยู่หลายปี หมอจึงสันนิษฐานว่าความเจ็บป่วยของเธอมีสาเหตุมาจากความบาดหมางดังกล่าว จึงแนะนำให้เธอยกโทษแก่พี่สาว หลายปีต่อมาหมอได้รับจดหมายจากคนไข้รายนี้ว่าเธอคืนดีกับพี่สาวแล้ว และอาการเจ็บป่วยก็ไม่มารังควานอีกเลย

มีอีกรายที่เจ็บป่วยโดยหมอไม่พบความผิดปกติในร่างกาย เธอมีอาการคลื่นไส้และระบบย่อยอาหารผิดปกติจนน้ำหนักลดไป ๑๕ กก. วันหนึ่งอาการได้กำเริบขึ้นเมื่อเธอได้รับจดหมายจากลูกพี่ลูกน้อง เธอเฉลียวใจในตอนนั้นเองว่าความเจ็บป่วยของเธอมีสาเหตุมาจากความโกรธเกลียด เธอทั้งโกรธและเกลียดลูกพี่ลูกน้องคนนั้นเพราะแอบไปมีความสัมพันธ์กับแฟนหนุ่มของเธอ ลูกพี่ลูกน้องคนนั้นเขียนจดหมายมาขอโทษเธอ เธอครุ่นคิดอยู่นาน และในที่สุดก็เขียนจดหมายตอบไปว่า “ฉันยกโทษให้เธอ” หลังจากนั้นสุขภาพเธอก็ดีขึ้นและใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

การให้อภัยเป็นเรื่องยาก แต่การมีชีวิตด้วยจิตใจที่โกรธแค้นพยายามกลับเป็นเรื่องที่ยากลำบากกว่า คนที่มีความโกรธเกลียดอัดแน่นเต็มหัวใจย่อมไม่อาจพบความสุขและความเบิกบานใจได้ คนเช่นนี้ย่อมยากที่จะมีศรัทธาและกำลังใจในการมีชีวิต ด้วยเหตุนี้เราจึงควรเรียนรู้ที่จะปลดปล่อยความโกรธเกลียดไปจากจิตใจ ด้วยการรู้จักให้อภัยและหันหน้ามेटตาไปให้แก่คนที่ทำความเจ็บปวดให้แก่เรา

ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะนึกถึงบุคคลดังกล่าวโดยที่จิตใจไม่พลุ่งพล่าน แต่เมื่อใดที่ใจเราสงบลงนึกถึงเขาอยู่เป็นระยะ ๆ นึกถึงแต่ละครั้งก็ยิ้มให้เขา แผ่ความปรารถนาดีให้เขา เราจะพบว่าเรายิ้มให้เขาได้ง่ายขึ้น



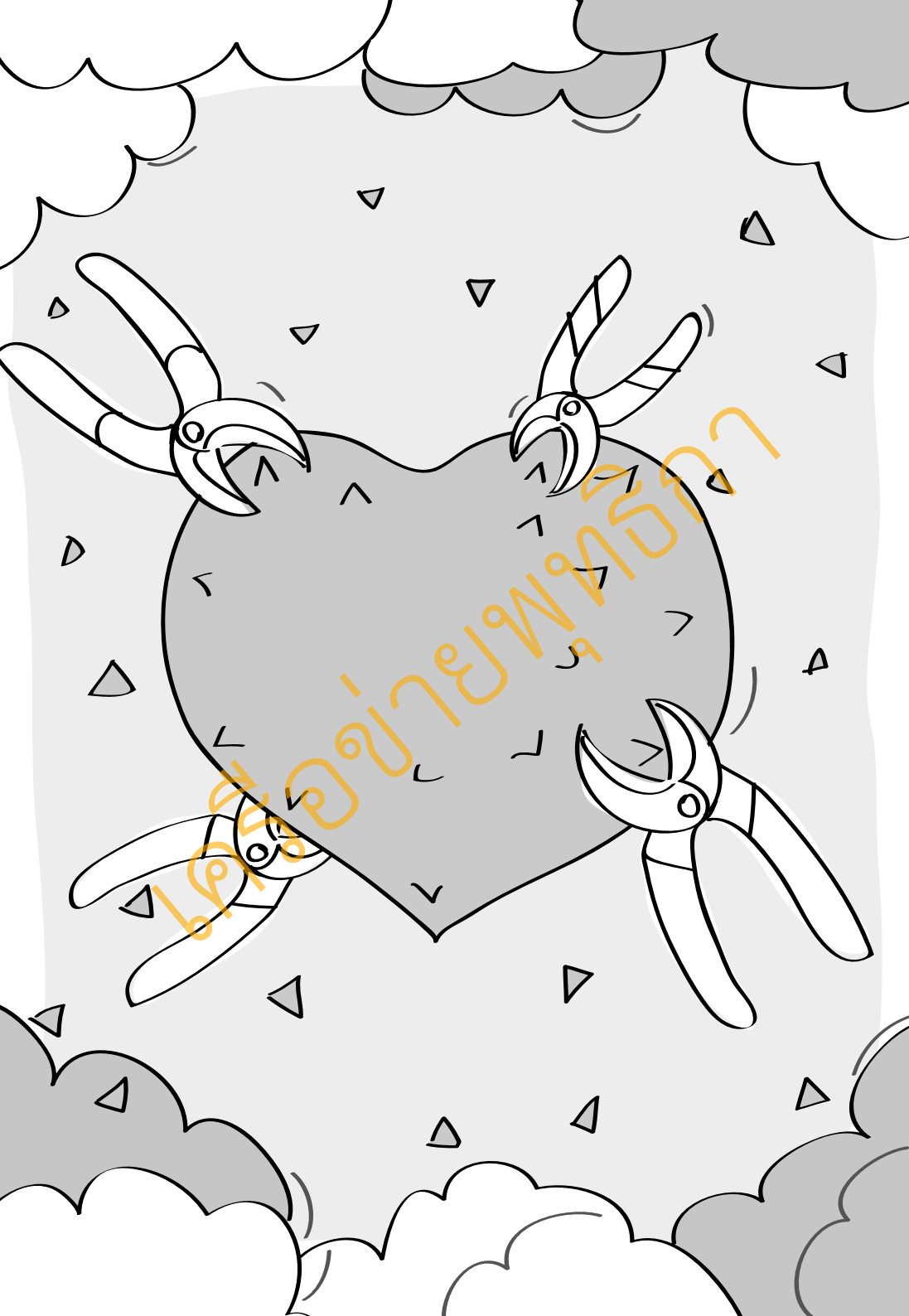
และจิตใจกระเพื่อมน้อยลง ไม่นานเราก็จะให้ภัยเขาได้และมีความ
ปรารถนาดีต่อเขาด้วยใจจริง

ถึงตอนนั้นเราจะพบว่าสิ่งที่ทำให้เราเจ็บปวดทุกข์ทรมานมาเป็นเวลา
นานนั้นมีอะไรอื่น หากได้แก่ความโกรธเกลียดที่เคยอยู่ในใจเรานั้น
เอง ความเจ็บปวดที่เกิดเพราะคนบางคนนั้นแท้จริงได้กลายเป็นอดีต
ไปแล้ว แต่ที่ยังคงอยู่ก็เพราะใจเรานั้นเองที่ไปรื้อฟื้นและทะนุถนอมมัน
เอาไว้ด้วยความจงเกลียดจงชังหมายมั่นจะแก้แค้น ตัวเขาอาจอยู่ไกล
แสนไกล แต่เราเองต่างหากที่ไปดึงเขามาไว้กลางใจเราอยู่ทุกโมงยาม
พูดให้ถูกต้องก็คือใจเรานั้นแหละที่สร้างปีศาจร้ายมาหลอกหลอนตัวเอง
อยู่ทุกขณะจิต ปีศาจที่แม้รูปร่างหน้าตาเหมือนคนที่เคยประทุษร้ายเรา
แต่เป็นผลผลิตจากใจของเราเอง

การให้อภัยและการแผ่เมตตาแท้ที่จริง ก็คือการสยบปีศาจร้ายมิให้
มาหลอกหลอนอีกต่อไป จะเรียกว่าเป็นการเชื้อเชิญมันออกไปจากจิตใจ
ของเราก็ได้ ด้วยการให้อภัยและการแผ่เมตตาเท่านั้น จิตใจของเรา
จึงจะได้รับการเยียวยาและกลับเป็นปกติสุขอีกครั้งหนึ่ง

ในโลกที่เรามีโอกาสหลีกเลี่ยงความพลัดพรากสูญเสีย ความเจ็บปวด
และบาดแผลในใจ การให้อภัยและการแผ่เมตตาคือยาสามัญที่ควรมี
ไว้ประจำใจ





รักษาใจให้ปลอดภัย*

หญิงสาวคนหนึ่งมีอาการใจสั่น ปวดหัว ปวดเกร็งท้อง และเป็นหวัด อยู่เป็นประจำ แต่ไม่ว่าหมอจะตรวจกี่ครั้งก็ไม่พบความผิดปกติในร่างกายของเธอ เธอเองก็รู้ว่าสาเหตุที่แท้จริงไม่ได้อยู่ที่ความเจ็บป่วยทางกาย แต่อยู่ที่ความเจ็บปวดกราดเกรี้ยวในจิตใจต่างหาก

ก่อนหน้านั้น ๕ ปี เธอถูกเพื่อนชายข่มขืนขณะติดรถเขากลับบ้าน นับแต่นั้นชีวิตของเธอก็เหมือนจมอยู่ในความมืดมน เธอเล่าว่า “ฉันตื่นขึ้นมาทุกเช้าพร้อมกับความโกรธ” แม้ผู้ชายคนนั้นจะถูกตัดสินจำคุกไปแล้วก็ตาม แต่เธอก็ยังไม่หายเคียดแค้น บ่อยครั้งเธอระบายความโกรธใส่เพื่อน ๆ ที่อยู่รอบตัว เธอารู้ไม่ว่าในที่สุดความโกรธแค้นนั้นได้ย้อนกลับมาทำร้ายตัวเธอ

หลังจากที่ฝังใจอยู่กับอดีตอันเจ็บปวด และหมกมุ่นอยู่กับการวางแผนแก้แค้นอยู่หลายปี ในที่สุดเธอก็ตัดสินใจเริ่มต้นชีวิตใหม่ด้วยการให้อภัยเขา นับแต่นั้นมาชีวิตเธอก็เปลี่ยนไป “ฉันยิ้มแย้มแจ่มใสและมีสุขภาพดีขึ้น”

ความขุ่นข้อง โกรธเคือง และเคียดแค้น ไม่ใช่เป็นแค่อารมณ์ที่มา

* ปรับปรุงบางส่วนเพื่อให้เหมาะสมกับการพิมพ์รวมเล่มครั้งนี้



แล้วก็ผ่านไปดังสายลม บ่อยครั้งมันถูกเก็บสะสมและหมักหมมจนไม่เพียงทำให้ร้าวรานใจเท่านั้น หากยังบั่นทอนร่างกายจนเจ็บป่วยเรื้อรัง ดังหญิงสาวผู้นี้

อารมณ์ที่หมักหมมเรื้อรังนั้นมีพิษต่อจิตใจและร่างกายอย่างที่เราอาจคาดไม่ถึง เราจำเป็นต้องรู้จักจัดการกับอารมณ์เหล่านี้ไม่ให้หมักหมมเรื้อรัง สำหรับอารมณ์ขุ่นข้อง โกรธเคือง และน้อยเนื้อต่ำใจ คงไม่มีวิธีการใดดีกว่าการให้อภัย ดังที่หญิงสาวผู้นี้ได้ค้นพบด้วยตัวเอง

อย่างไรก็ตามอารมณ์ที่มีพิษบั่นทอนจิตใจและร่างกายนั้น มิได้มีแค่ความขุ่นข้อง โกรธเคือง และน้อยเนื้อต่ำใจเท่านั้น หากยังมีอีกมากมาย เช่น ความท้อแท้ ผิดหวัง เศร้าโศก พยาบาท และที่เป็นกันแทบทุกคนก็คือ ความเครียด และวิตกกังวล

จากประกายไฟกลายเป็นกองเพลิง

อารมณ์เหล่านี้ก็เช่นเดียวกับไฟ คือไม่ได้เกิดขึ้นเอง แต่เกิดจากการสัมผัสหรือเสียดสีอย่างน้อยสองอย่าง คือ ดากระทบรูป หนูได้ยินเสียงจุมูกได้กลิ่น ฯลฯ แนนอนต้องเป็นรูป เสียง หรือกลิ่นที่น่ายินดีทำให้เกิดความทุกข์หรือความไม่พอใจขึ้นมา ความไม่พอใจนี้เปรียบดังประกายไฟซึ่งวาบขึ้นมาเมื่อมีการเสียดสีกัน ธรรมดาประกายไฟเมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับวูบไปในทันที แต่ถ้ามีเชื้อไฟอยู่ใกล้ ๆ มันก็ลุกเป็นเปลวไฟ แล้วอาจขยายเป็นกองไฟ หรือลามจนกลายเป็นมหาอัคคีภัยในที่สุด

คนเรานั้นไม่ว่าจะร่ำรวย มีอำนาจ และเทคโนโลยีอยู่ในมือมากมายเพียงใดก็ตาม ย่อมไม่อาจหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่น่ายินดีได้ เช่น อากาศร้อน

รถติด เพื่อนผิดนัด คำตำหนิ หรือยิ่งกว่านั้นก็คือ ความสัมพันธ์ที่ร้ายแรง ความพลัดพรากสูญเสีย รวมทั้งความแก่ ความเจ็บ และความตาย ดังนั้นความทุกข์หรือความไม่พอใจจึงเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต และถ้าปล่อยให้มันดับไปเองเฉกเช่นประกายไฟก็ไม่มีความหวั่นไหวอะไร ปัญหาอยู่ที่เรากลับทำให้ความไม่พอใจนั้นยึดถือเรื้อรังจนลุกลามขยายใหญ่โต กลายเป็นอารมณ์ที่พลุ่งพล่าน จนบางทีอันไว้ไม่อยู่ ต้องระบายใส่คนอื่น หรือถ้าอันเอาไว้ได้ มันก็วกกลับมาทำร้ายร่างกายและจิตใจของตนเอง จนป่วยด้วยโรคสารพัดเราไปทำอะไรหรือ ถึงไปโหมกระพืออารมณ์ให้พลุ่งพล่านขึ้นมา? คำตอบก็คือ เราไปเติมเชื้อให้มันโดยไม่รู้ตัว

ทุกครั้งที่มิเหตุการณัอื่นไม่น่าพอใจเกิดขึ้น เรามักจะเก็บเอาความคิด ข้ำย้าทวน หรือครุ่นคิดอยู่ไม่วาย ทั้ง ๆ ที่ยิ่งคิดก็ยิ่งทุกข์ แต่ก็อดไม่ได้ที่จะครุ่นคิดอยู่นั่นเอง การครุ่นคิดถึงมันอยู่บ่อย ๆ เท่ากับเป็นการเติมเชื้อให้มันเติบโตใหญ่และลุกลามไปเรื่อย ๆ จนอาจถึงจุดที่ควบคุมไม่อยู่ เรื่องเล็กกลายเป็นเรื่องใหญ่ก็เพราะเหตุนี้ เคยมีนักเรียนบางคนถึงกับฆ่าตัวตายเพียงเพราะถูกเพื่อนล้อว่ามีสิ่ว สิ่วเพียงไม่กี่เม็ดบนใบหน้า ผลักให้นักเรียนวัยใสทำร้ายตัวเองได้อย่างไร หากไม่ใช่เพราะการเก็บเอาคำหยอกล้อของเพื่อน ๆ มาครุ่นคิดทั้งวันทั้งคืน จนความอับอายและน้อยเนื้อต่ำใจกลายเป็นความหมดอาลัยในชีวิต

ทุกข์คลายได้ ถ้ารู้จักปล่อยวาง

เมื่อความทุกข์หรือความไม่พอใจเกิดขึ้น วิธีป้องกันมิให้มันลุกลามหรือหมักหมมจนกลายเป็นอารมณ์เรื้อรังที่เป็นพิษต่อชีวิตของเรา ก็คือการไม่เก็บเอาความคิดข้ำย้าทวนหรือหวนกลับไปนึกถึงบ่อย ๆ จนถอนไม่

ได้ ยิ่งคิดก็ยิ่งถลาลึกในอารมณ์ และทำให้อารมณ์มีพลังดึงดูดจนหลุดออกมาได้ยากขึ้นเรื่อย ๆ เหตุการณ์ที่ทำให้เราไม่พอใจนั้น ส่วนใหญ่เป็นเรื่องราวในอดีตที่ไม่อาจแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้ การครุ่นคิดถึงมันเพียงเพราะใจอยากคิดนั้น ย่อมไม่มีประโยชน์อะไร กลับจะเป็นโทษด้วยซ้ำ เว้นเสียแต่ว่าต้องการทบทวนเพื่อสรุปหาบทเรียนหรือทำความเข้าใจกับมันให้ถ่องแท้ (แม้กระนั้นก็ต้องระวังไม่ให้ตกลงหลุมอารมณ์โดยไม่รู้ตัว)

พูดง่าย ๆ คือต้องรู้จักปล่อยวาง เชื่อหรือไม่ว่าตัวการสำคัญที่ทำให้คนเราทุกข์อย่างยืงนั้น อยู่ที่ใจซึ่งปล่อยวางไม่เป็นต่างหาก หาได้อยู่ที่คนอื่นหรือเหตุการณ์ภายนอกไม่ แม้จะมีอะไรมากระทบอย่างแรง แต่ถ้าใจรู้จักปล่อยวาง มันก็ทำอะไรเราไม่ได้ ในทางตรงข้ามแม้เหตุร้ายจะผ่านไปนานแล้ว แต่ถ้าใจยังยึดไว้อย่างเหนียวแน่น ก็เหมือนกับตกอยู่ท่ามกลางกองไฟ

หญิงผู้หนึ่งได้พบความจริงว่า ชายซึ่งครองคู่อยู่ด้วยกันมากกว่า ๑๐ ปีนั้น ไม่ซื่อสัตย์ต่อเธอ เธอโมโหและเคียดแค้นมาก แม้จะแยกทางจากเขาหลายเดือนแล้ว แต่ทุกครั้งที่คิดถึงเรื่องนี้ก็ร้อนรุ่มขึ้นมาทันที เธอจึงหันเข้าหาสมาธิภาวนา แต่ไม่วายกลับไปชุดเรื่องเก่ามาเฝ้าลนจิตใจไม่หยุดหย่อน หาความสุขไม่ได้เลยแม้รอบตัวจะสงบเย็นก็ตาม แต่แล้วก็มีเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้นกับเธอ

ตอนนั้นเธอกำลังเดินจงกรม เอามือทั้งสองข้างประสานกันที่ท้องน้อย หลังจากเดินนานนับชั่วโมง เธอรู้สึกเมื่อย จึงปล่อยมือลง ทันทีที่ปล่อยมือ ภายก็รู้สึกสบาย เธอได้คิดขึ้นมาโดยพลันว่า “แค่ปล่อยเราก็ไม่ทุกข์อีกต่อไป” และแล้วเธอก็รู้สึกผ่อนคลายและสบายใจอย่าง



ไม่เคยปรากฏมาก่อน เพราะช่วงขณะนั้นเองเธอได้ระลึกว่า ที่ยังทุกข์
ทรมานไม่เลิกเพราะใจยังติดยึดกับเรื่องร้ายในอดีต วินาทีนั้นเธอได้
ปล่อยมันออกไปจากจิตใจอย่างสิ้นเชิง แล้วน้ำตาก็รินไหลออกมาด้วยความ
ปิติ

รู้เมื่อใด ละเมื่อนั้น

ไม่ว่าอารมณ์จะหมักหมมเรื้อรังเพียงใด ก็ไม่เกินวิสัยที่จะปล่อยไป
จากใจ ขอเพียงมีสติระลึกรู้ทันว่ากำลังหลงยึดมันอยู่ อย่าลืมนึกว่ามัน
ค้างคาในใจเราได้ เพราะใจเรานั้นแหละที่ไปยึดมันเอาไว้ไม่ยอมปล่อย
ทันทีที่ใจปล่อย มันก็หลุด แต่เมื่อไร ใจก็อาจไปยึดมันเอาไว้อีก
ถ้าจะไม่ให้เผลอ ก็ต้องมีสติระลึกอยู่เสมอ สติจึงมีความสำคัญอย่าง
มากในการปลดปล่อยอารมณ์เหล่านี้

ที่จริงหากมีสติหรือความรู้ตัวตั้งแต่แรกที่ประกายแห่งความไม่พอใจ
เกิดขึ้น มันก็ดับไปตั้งแต่ตอนนั้น เพราะใจจะไม่เผลอไปเก็บเอามาคิด
หรือเติมเชื้อให้มันลุกลามกลายเป็นกองเพลิงกลางใจหรือคุ้งอยู่ภายใน
แต่คนทั่วไปสติค่อนข้างงุ่มง่าม รู้ตัวได้ช้า อารมณ์เลยลุกลามไปได้เร็ว
ดังนั้นจึงควรฝึกสติให้มีความว่องไวรวดเร็ว รู้ทันความไม่พอใจที่เกิดขึ้น
หรืออย่างน้อยก็รู้ทันเมื่อมันปะทุเป็นอารมณ์น้อย ๆ ขึ้นมา

เราสามารถฝึกสติได้โดยเริ่มต้นจากการเข้าคอร์สสมาธิภาวนาซึ่งมี
อยู่มากมายในปัจจุบัน แต่เท่านี้ยังไม่พอ ต้องบ่มเพาะสติในชีวิตประจำ
วัน ด้วยการหมั่นดูจิตมองตนอยู่เสมอ รวมทั้งใส่ใจกับงานทุกอย่างที่ทำ
ไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ ภายทำอะไรก็ตาม ใจก็รับรู้สิ่งที่ทำด้วย ด้วยวิธีนี้
สติจะว่องไวและเข้มแข็ง จนรู้ทันอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับใจ ไม่ว่า

บวกหรือลบ พูหรือแพบ ยินดีหรือยินร้าย นิสยใจลอยก็จะลดลงไปด้วย

สตินั้นสามารถใช้รับมือกับอารมณ์ต่าง ๆ ได้ทุกชนิด โดยเพียงแต่รู้เฉย ๆ ว่ามีอารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้น ใจก็ปล่อยมันหลุดไปเอง โดยไม่จำเป็นต้องไปจับใส่ไล่ส่งมันเลย บางคนคิดว่าจะต้องเข้าไปเล่นงานมัน เช่น กดมันเอาไว้ หรือไล่มันไป แต่ยิ่งทำ ก็ยิ่งเป็นการเติมเชื้อให้มันมีพลังมากขึ้น หรือกลายเป็นการติดกับดักมัน เหมือนกับไก่ป่าที่คิดไล่ไก่ต๋อที่นายพรานเอามาล่อไว้ แต่สุดท้ายก็ติดกับดักของนายพราน

เปลี่ยนความสนใจไปยังสิ่งอื่น

การย้ายความสนใจไปยังสิ่งอื่น ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยให้ใจไม่ไปหมกมุ่นกับความทุกข์หรือตกหลุมอารมณ์อกุศลทั้งหลาย เช่น เวลาโกรธใครขึ้นมา ลองดึงจิตมาจดจ่อกับลมหายใจ ขณะเดียวกันก็หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ และนับทุกครั้งที่ยังหายใจออก เริ่มจาก ๑ ไปจนถึง ๑๐ ถ้าลืมนับ ๑ ใหม่ แม้ความโกรธจะไม่หายทันที แต่ก็จจะทุเลา หรือร้อนรุ่มน้อยลง เพราะมันสะกดขาดตอนแม้จะเป็นช่วงสั้น ๆ ก็ตาม

การนึกถึงความทุกข์ของผู้อื่น ก็ช่วยบรรเทาความทุกข์ของเราด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะเมื่อนึกถึงคนที่ลำบากกว่าเรา หมอกุมารเวชผู้หนึ่งเป็นทุกข์มากเพราะเสียสามีกะทันหัน เสรีงานศพแล้วก็ยังไม่หายซึมเศร้า ไปทำงานก็ไม่พูดไม่คุยกับใคร นั่งซึมอยู่ในห้องคนเดียว เป็นเช่นนั้นานร่วมสองอาทิตย์ เพื่อน ๆ ช่วยเท่าไรก็ได้ไม่ผล สุดท้ายหัวหน้าแผนกก็เอาทารกที่กำลังป่วยคนหนึ่งมาวางไว้บนโต๊ะเธอ แล้วเดินจากไป ไม่นานเด็กก็ร้องไห้ แต่เธอยังนั่งนิ่ง จนเด็กร้องไห้ดังขึ้น เธอจึง

ลูกไปดูเด็ก และช่วยเปลี่ยนผ้าอ้อมพร้อมกับป้อนนมให้เด็ก แล้วก็นั่งนิ่ง
อีก แต่เด็กไม่ยอมให้เธออยู่หนึ่ง ๆ ได้นาน ในที่สุดเธอก็ต้องมาตรวจดู
อาการเจ็บป่วยของเด็ก

วันรุ่งขึ้น เมื่อเธอมาถึงโรงพยาบาล อย่างแรกที่เธอทำคือถามอาการ
ของเด็กคนนั้น แล้วเดินเข้าไปดูเด็กถึงเตียง ที่นี่ก็พบว่ายังมีเด็กอีกหลาย
คนที่รอการเยียวจากเธอ วันนั้นทั้งวันเธอจึงดูแลรักษาเด็กคนแล้วคน
เล่า เช่นเดียวกับวันถัดไป ผลก็คือเธอหายซีดเศร้า และกลับมาเป็นคน
เดิมอีกครั้งหนึ่ง

เมื่อใจเราไปจดจ่อกับสิ่งอื่นแทน อารมณ์ที่เคยเกาะกุมจิตใจก็เหมือนกับ
กองไฟที่ไม่มีใครมาเติมเชื้อให้ มันก็จะค่อย ๆ หรือลง จนอาจมอด
ดับไปเลย แต่ถ้าเราหันไปหมกมุ่นกับอารมณ์เหล่านั้น มันก็จะคุโชนขึ้น
อีกครั้ง ดังนั้นถ้ารู้จักหันความสนใจไปยังสิ่งอื่น (ที่ไม่ใช่อบายมุขหรือ
สิ่งเสพติด) ใจเราจะโปร่งเบามากขึ้นเรื่อย ๆ

มองแง่ดี

ขณะปฏิญาณนั้น ถ้าใช้ไม่เป็น ปล่อยให้หมักหมม ก็ส่งกลิ่นเหม็นและ
เป็นที่มาของโรค แต่ถ้ารู้จักใช้ ก็เป็นประโยชน์ เช่น กลายเป็นปุ๋ย
ความทุกข์หรือสิ่งที่ไม่น่าพอใจก็เช่นกัน ไม่ว่าโรคภัยไข้เจ็บ ความ
พลัดพรากสูญเสีย หรือความยากลำบาก ถ้าเราไม่รู้จักมอง ก็ก่อให้เกิด
อารมณ์หมักหมมที่ล้นเป็นอกุศล แต่ถ้ามองเป็นจนเห็นประโยชน์
หรือรู้จักมองในแง่ดี อารมณ์อกุศลก็จะคลายไป เกิดความรู้สึกดีขึ้นมา
แทนที่ หรืออย่างน้อยก็ปล่อยวางได้มากขึ้น



ชายหนุ่มคนหนึ่ง ทำโทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่อายุหายไ รู้สึกเสียดายมาก จึงไปหาหลวงพ่อกซึ่งเป็นเกจิอาจารย์ หวังว่าท่านจะช่วยชี้แนะให้ได้คืนมา แต่หลวงพ่อกแทนที่จะถามว่าโทรศัพท์รุ่นอะไร กลับถามว่า “มีทองไหม ?” ชายหนุ่มตอบ “มีครับ”

“อีกไม่นานทองก็จะหาย” แล้วท่านก็ถามต่อว่า “มีธไหม ?” ชายหนุ่มตอบว่ามี

“อีกไม่นานธก็จะหาย...แล้วมีแพนไหม?” ชายหนุ่มตอบว่ามี

“อีกไม่นานแพนก็จะหายเหมือนกัน”

มาถึงตรงนี้ชายหนุ่มก็กราบลาหลวงพ่อก ไม่พูดถึงโทรศัพท์อีกเลย เพราะเขามาได้คิดว่าโทรศัพท์หายนั้นเป็นเรื่องเล็ก ถึงอย่างไรเขาก็ยังโชคดีที่ไม่สูญเสียมากไปกว่านี้ ความเสียดายโทรศัพท์มือถือมลายหายเป็นปลิดทิ้ง

เหตุการณ์ที่น่าอัศจรรย์ทั้งหลาย ถ้ามองให้เป็น ก็ยังยิ้มได้ มีผู้ป่วยหลายคนอุทานว่า “โชคดีที่เป็นมะเร็ง” เพราะมะเร็งทำให้เขาและเธอได้พบหลายอย่างที่มีคุณค่าต่อชีวิต เช่น ได้รู้จักธรรมชาติ ได้อยู่ใกล้คนรัก บางคนเป็นมะเร็งสมอง แต่ก็ยังบอกว่าโชคดีที่ไม่ได้เป็นมะเร็งปากมดลูก เพราะเคยเห็นญาติทุกข์ทรมานกับโรคนี้นามาก

ขยะและสิ่งปฏิกูลนั้น สามารถแปรเป็นปุ๋ยและบำรุงต้นไม้ให้งอกงาม จนออกดอกออกผลฉันใดก็ฉันนั้น ปัญหาทั้งหลายก็มีแง่ดีหรือมีประโยชน์ ถ้ามองให้เป็น อารมณ์อกุศลก็ยากจะหมักหมมหรือยึดเยื้อเรื้อรังได้

เยียวบาใจด้วยการให้อภัย

ถ้าหากอารมณ์ที่หมักหมมนั้นเป็นความโกรธ เกลียด พยาบาท วิธีหนึ่งที่ช่วยเปลี่ยนอารมณ์เหล่านี้ไปจากใจอย่างได้ผลมากคือ การให้อภัย หรือดียิ่งกว่านั้นคือการแผ่เมตตาให้ ให้อภัยคือไม่ถือโทษโกรธเคืองในเรื่องที่ผ่านมา ส่วนแผ่เมตตาหมายถึงการตั้งจิตปรารถนาดีให้มีความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป

หัวใจของอาซิม กามิซา แทบจะแตกสลายเมื่อรู้ว่าลูกชายคนเดียวของเขาถูกฆ่าขณะกำลังทำงานภาคค่ำ ทาริกอายุเพียงแค่ ๒๐ ปี ชีวิตกำลังมีอนาคต แต่โทนี่ผู้เป็นฆาตกรกลับมีอายุน้อยกว่า คือ ๑๔ ปี เท่านั้น ทั้งสองไม่เคยรู้จักกันหรือมีเรื่องโกรธแค้นกันมาก่อน โทนี่เพียงแต่อยากแสดงความสามารถเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของแก๊งอันธพาล

โทนี่ได้ทำลายสิ่งที่มีค่าที่สุดของอาซิม แต่การรับรู้ความจริงเกี่ยวกับชีวิตของโทนี่ได้ทำให้อาซิมอยากที่จะเคียดแค้นเขาได้ลงคอ โทนี่คลอดขณะที่แม่อายุได้เพียง ๑๕ ปี พ่อเขาเป็นวัยรุ่นติดยา ตัวเขาเองอายุเพียง ๖ ขวบก็ถูกล่อลวงเกินทางเพศ แม่จึงส่งมาให้ปู่เลี้ยงดู วันที่เกิดเหตุโทนี่เพิ่งหนีจากบ้านและมาเข้าแก๊งวัยรุ่นนรกมาด ๆ

ความตายของลูกได้เปิดตาอาซิมให้เห็นโลกอันดำมืดของเยาวชน เขาไม่เพียงแต่ให้อภัยโทนี่เท่านั้น หากยังได้ร่วมมือกับปู่ของโทนี่ จัดตั้งมูลนิธิทาริก กามิซา หนุนแรงค์ให้การศึกษาแก่เยาวชนเพื่อห่างไกลจากความรุนแรง อาซิมและปู่ของโทนี่ คือ เฟลีส เฟลิกซ์ ได้เดินทางไปทั่วสหรัฐอเมริกา เพื่อจัดกิจกรรมตามโรงเรียนต่าง ๆ ปลูกฝังให้วัยรุ่นเห็นโทษของความรุนแรง ความร่วมมืออย่างกลมเกลียวระหว่างพ่อของผู้ตายกับปู่ของฆาตกรนั้นเป็นภาพที่ประทับใจผู้คนเป็นอันมาก

สามปีหลังจากการจากไปของทาริก อาซิมพร้อมที่จะไปเผชิญหน้าเป็นครั้งแรกกับผู้ที่ฆ่าลูกชายของเขาซึ่งถูกจำคุกอยู่ เขาไปเพื่อจะกล่าวคำให้อภัยและเชื่อว่าโศกนาฏกรรมนี้ให้มารวมงานกับมูลนิธของเขา และนั่นทำให้การเยียวยาจิตใจของเขาครบถ้วนสมบูรณ์

ถ้าความเคียดแค้นพยาบาทคือพิษที่กัดแผลในใจจนเรื้อรัง การให้อภัยและการมีเมตตาจิตก็คือยาที่สมานแผลให้สนิทดังเดิม การให้อภัยคนที่ทำร้ายเรานั้นเป็นเรื่องยาก แต่การที่จะมีชีวิตอย่างผาสุกตราบดีที่ยังมีความโกรธเกลียดสั่งสมในจิตใจ กลับเป็นเรื่องยากยิ่งกว่า ในใจของทุกคน ย่อมมีบาดแผลจากความโกรธเกลียด ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมี “ยาสามัญประจำใจ” ขนานนี้ไว้เยียวยาอยู่เสมอ

อยู่วิเวกเป็นครั้งคราว

อาหารถ้ากินมาก ๆ ก็มีสารพิษสะสมมาก ขณะเดียวกันก็ทำให้การขับสารพิษเป็นไปได้ยาก เพราะร่างกายต้องใช้พลังงานส่วนใหญ่ไปกับการย่อยเป็นหลัก ดังนั้นเวลาจะขับสารพิษออกไปจากร่างกาย จึงควรงดอาหารเป็นครั้งคราว ฉะนั้นได้กัฉนั้น การเสพข้าวสาร แสงสี และการพบปะผู้คนอยู่ตลอดเวลา ก็ทำให้เกิดอารมณ์ขึ้นลงไม่หยุดหย่อนอารมณ์เหล่านี้แม้จะดับไปในเวลาไม่นาน แต่ก็มักทิ้งตะกอนอารมณ์ไว้ในใจเรา ซึ่งหากสะสมมากพอ ก็ทำให้เราเกิดอารมณ์เหล่านี้ได้ง่ายขึ้นเร็วขึ้น เช่น คนที่หิวเสียหรือเครียดบ่อย ๆ นานไปก็จะหิวเสียและเครียดได้ง่ายขึ้นแม้กับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ

ดังนั้นจึงควรมีบางช่วงที่เราปลีกตัวหลีกเลี่ยงจากข้าวสาร แสงสี และการพูดคุย ห่างไกลจากโทรทัศน์และโทรศัพท์มือถือ อยู่คนเดียวอย่าง



เจียบ ๆ อย่างน้อยปีละ ๑ อาทิตย์ ถือเป็นโอกาสเจริญสติ บำเพ็ญสมาธิภาวนา เพื่อลดตะกอนอารมณ์ วิธีนี้ยังเป็นการ “เว้นวรรค” อารมณ์ไม่ให้ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่จนลุลกลาม จิตใจจะได้แจ่มใสสดชื่นอีกครั้งหนึ่ง

อยู่ในโลกอย่างรู้เท่าทัน

อย่างไรก็ตามเราอยู่ในโลกที่ต้องเกี่ยวข้องกับผู้คน เราจึงต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับข้อมูล ข่าวสาร แสงสี ตลอดจนอารมณ์ของผู้คนโดยไม่ทุกข์ด้วย มิใช่เอาแต่หลีกเลี่ยงอย่างเดียว วิธีการอยู่กับสิ่งเหล่านี้ก็คือการรักษากายให้มีสติอยู่เสมอ เสียงดังหรือคำตำหนิไม่ทำให้เราทุกข์ หากใจไม่ไปเกาะเกี่ยวยึดติดอยู่กับมัน มีคราวหนึ่งญาติโยมขอให้หลวงปู่บุดดา ถาวโรพักผ่อนเอนกายหลังฉันทเพลที่บ้านเจ้าภาพ ห้องแถวข้าง ๆ เป็นร้านค้า เจ้าของใส่เกียะเดินขึ้นลงบันได ส่งเสียงดังมาถึงห้องของหลวงปู่ ลูกศิษย์ซึ่งนั่งอยู่ในห้องด้วย บ่นขึ้นมาว่าเดินเสียงดังจัง หลวงปู่ได้ยืนจึงพูดว่า “เขาเดินของเขาอยู่ดี ๆ เราเอาหูไปรองเกียะเขาเอง”

ใช่หรือไม่ว่าหูของเราชอบหาเรื่อง จึงไปยึดเอาเสียงต่าง ๆ มาทิ่มแทงใจของตัว ส่วนตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจก็ไม่เบาเช่นกัน เราจึงมีความทุกข์อยู่ไม่ว่างเว้น ทั้งนี้ทั้งนั้นก็เพราะไม่มีสติกำกับนั่นเอง

การอยู่กับผู้คนมาก ๆ หากมีสติคู่ใจ มีอะไรมากระทบ แม้จะออกมาจากอารมณ์ที่ร้อนแรง แต่ก็จะไม่ติดตรึงใจเราได้ เพราะเรารู้ทันอารมณ์ที่มากระทบ และปล่อยวางได้ทัน

เปรียบดังใบบัวที่ไม่ยอมให้หยดน้ำมาเกาะติดได้



เปิดปากเปิดใจ

แต่บุคลุชนนั้นยากที่จะมีสติตลอดเวลา ได้ยินได้เห็นอะไรไม่ถูกใจ ย่อมปลอ่ยวางไม่ทัน เก็บเอามาทิ่มแทงตัวเอง ซ้ำยังอดไม่ได้ที่จะคิดปรุงแต่งไปทางร้าย เห็นเขากระซิบกระซาบกัน ก็คิดว่าเขากำลังนินทาตนเอง ถ้าปักใจเชื่อเช่นนั้น ก็ารู้สึกไปในทางร้ายกับเขาทันที คำถามก็คือ เรามั่นใจในข้อสรุปของตัวเองแล้วหรือ จะดีกว่าไหมหากเปิดปากซักถามเขาว่ากำลังกระซิบกระซาบกันเรื่องอะไร

เรามักด่วนสรุปไปตามความคิดชั่วแล่น โดยไม่สาวหาความจริง การเปิดปากซักถาม เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยป้องกันไม่ให้เราด่วนสรุปอย่างผิด ๆ จนเกิดอารมณ์อกุศลขึ้น ใช่หรือไม่ว่าเมื่อความจริงปรากฏ บ่อยครั้งมันกลับไม่ได้เป็นไปอย่างที่เรานึก

ความกินแหนงแคลงใจและความริ้วรานมักเกิดจากความเข้าใจผิด และความเข้าใจผิดมีจุดเริ่มต้นจากการด่วนสรุปและไม่สืบสาวหาความจริง ทั้ง ๆ ที่เพียงแค่เปิดปากซักถาม ความจริงก็ปรากฏ

ไม่ว่าในครอบครัว หรือที่ทำงาน การรู้จักเปิดปากซักถามเป็นวิธีป้องกันความเข้าใจผิด และสกัดกั้นมิให้เกิดอารมณ์อกุศลได้เป็นอย่างดี แต่เท่านั้นคงไม่พอ นอกจากการเปิดปากซักถามแล้ว บางครั้งมีความจำเป็นที่ต้องมีการเปิดปากเล่าความในใจด้วย สาเหตุที่ความไม่พอใจสะสมมากขึ้นเพราะเราไม่กล้าเล่าความในใจให้อีกฝ่ายรับรู้ ว่ารู้สึกข้องขัดอย่างไรบ้าง การปิดปากเงียบ ทำให้อารมณ์คุกรุ่นจนอาจจะเปิดออกมา และก่อความเสียหายอย่างคาดไม่ถึง

ในการอยู่ร่วมกัน เราควรส่งเสริมซึ่งกันและกันให้พร้อมที่จะเปิดปากซักถามเมื่อมีความสงสัยไม่แน่ใจ หรือเปิดปากเล่าความในใจเมื่อ

มีความซุ่มซ่อนหมองใจกันขึ้นมา แต่จะทำเช่นนั้นได้ทุกฝ่ายต้องพร้อม
เปิดใจรับฟังสิ่งที่อาจไม่ถูกใจ หรือไม่ตรงกับความคิดของตน การเปิด
ใจรับฟังอย่างมีสติ และความเห็นอกเห็นใจ จะช่วยให้ผู้คนพร้อมเปิด
ปากซักถามและเล่าความในใจได้อย่างเต็มที่ แล้วเราอาจพบว่าปัญหา
นั้นแก้ได้ไม่ยากเลย ใช่หรือไม่ว่าปัญหาเล็ก ๆ ลุกกลามจนเป็นเรื่องใหญ่
ได้ก็เพราะการไม่เปิดปากเปิดใจให้แก่กันและกัน

การเปิดปากเปิดใจไม่จำเป็นต้องหมายถึงการใส่อารมณ์เข้าหากัน
หากทุกฝ่ายมีสติรักษาใจ หรือแม้ว่าคนส่วนใหญ่ไม่มีสติ แต่ถ้าคน
หนึ่งมีสติ ตั้งอยู่ในความนิ่งสงบ ก็สามารถช่วยลดทอนอารมณ์ของผู้อื่น
ได้ ขอให้คน ๆ นั้นเริ่มต้นที่ตัวเรา ที่เหลือก็ไม่ใช้เรื่องยากเย็นแสนเข็ญ
อีกต่อไป



เป็นสุขในทุกความเปลี่ยนแปลง

คนเราย่อมปรารถนาความเปลี่ยนแปลง หากว่าความเปลี่ยนแปลงนั้นอยู่ในอำนาจของเรา หรือสอดคล้องกับความต้องการของเรา ไม่มีใครอยากขับรถคันเดิม ใช้โทรศัพท์เครื่องเดิม หรืออยู่กับที่ไปตลอด มีจำต้องพูดถึงการอยู่ในอิริยาบถเดิม ๆ เราต้องการสิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ แต่ความจริงอย่างหนึ่งที่เราปฏิเสธไม่ได้ก็คือ มีความเปลี่ยนแปลงหลายอย่างที่เราไม่ต้องการแต่หนีไม่พ้น ความเปลี่ยนแปลงอย่างนี้แหละที่ผู้คนประหวั่นพรั่นพริ้ง วิตกกังวลเมื่อนึกถึงมัน และเป็นทุกข์เมื่อมันมาถึง

แต่ยังมีความจริงอีกอย่างหนึ่งที่เราพึงตระหนักก็คือ สุขหรือทุกข์นั้น มิได้ขึ้นอยู่กับว่า มีอะไรเกิดขึ้นกับเรา แต่อยู่ที่ว่า เราารู้สึกอย่างไรกับสิ่งนั้นต่างหาก แม้มีสิ่งไม่ดีเกิดขึ้นกับเรา แต่ถ้าเราไม่รู้สึกแย่ไปกับมัน หรือวางใจให้เป็น มันก็ทำให้เราเป็นทุกข์ไม่ได้ กนกวรรณ ศิลป์สุข เป็นโรคธาลัสซีเมียตั้งแต่เกิด ทำให้เธอมีร่างกายแคระแกร็น กระดูกเปราะและเจ็บป่วยด้วยโรคแทรกซ้อนนานาชนิด ซึ่งมักทำให้อายุสั้น แต่เธอกับน้องสาวไม่มีสีหน้าอมทุกข์แต่อย่างใด กลับใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เธอพูดจากประสบการณ์ของตัวเองว่า “มันไม่สำคัญหรอกว่าเราจะเป็นอย่างไรหรือมีอะไรเกิดขึ้นกับชีวิต แต่สำคัญที่ว่าเมื่อเกิด

ขึ้นมาแล้ว เราคิดกับมันยังไถ่ต่างหาก สำหรับเราสองคน ความสุขเป็น
เรื่องที้ง่ายมาก ถ้าใจของเราคิดว่ามันเป็นความสุข”

ไอโตะทาเกะ อิโรทาตะ เกิดมาพิการ ไร้แขนไร้ขา แต่เขาสามารถ
ช่วยตัวเองได้แทบทุกอย่าง ในหนังสือเรื่อง *ไม้ครบก้า* เขาพูดไว้ตอน
หนึ่งว่า “ผมเกิดมาพิการแต่ผมมีความสุขและสนุกทุกวัน” ใครที่ได้อู้จัก
เขาคงยอมรับเต็มปากว่าเขาเป็นคนที่มีความสุขคนหนึ่ง อาจจะสุขมากกว่า
คนที่มีอวัยวะครบ (แต่กลับเป็นทุกข์เพราะหน้ามีสิ่ว ผิดตกกระ หนูนั้ไม่
กระชับ)

ในโลกที่ซับซ้อนและผันผวนปรวนแปรอยู่เสมอ เราไม่สามารถเลือก
ได้ว่าจะต้องมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับเราตลอดเวลา แต่เราเลือกได้ว่าจะมี
ปฏิกิริยากับสิ่งนั้นอย่างไร รวมทั้งเลือกได้ว่าจะยอมให้มันมีอิทธิพลต่อ
เราอย่างไรและแคไ้ไหน

ในวันที้งแดดจ้าอากาศร้อนอ้าว บุรุษไปรษณีย์คนหนึ่งยื่นรอส่ง
เอกสารหน้าบ้านหลังใหญ่ หลังจากเรียกหาเจ้าของบ้านแต่ไม่มีวี่แววว่า
จะมีคนมารับ เขาก็ร้องเพลงไปพลาง ๆ เสียงดังชัดเจนไปทั้งซอย ใน
ที้งสุดเจ้าของบ้านก็ออกจากห้องแอร์มารับเอกสาร เธอมีสีหน้าหงุดหงิด
เมื่อรับเอกสารเสร็จเธอก็ถามบุรุษไปรษณีย์ว่า “ร้อนแบบนี้ยังมีอารมณ์
ร้องเพลงอีกเธอ” เขายิ้มแล้วตอบว่า “ถ้าโลกร้อนแต่ใจเราเย็น มันก็
เย็นครับ ร้องเพลงเป็นความสุขของผมอย่างหนึ่ง ส่งไปร้องไป” ว่าแล้ว
เขาก็ขับรถจากไป

เราสั่งให้อากาศเย็นตลอดเวลาไม่ได้ แต่เราเลือกได้ว่าจะยอมให้
อากาศร้อนมีอิทธิพลต่อจิตใจของเราได้แคไ้ไหน นี้คือเสรีภาพอย่างหนึ่ง
ที้งเรามีกันทุกคน อยู่ที้งว่าเราจะใช้เสรีภาพชนิดนี้หรือไม่ พูดอีกอย่างก็

คือ ถ้าเราหงุดหงิดเพราะอากาศร้อน นั้นแสดงว่าเราเลือกแล้วที่จะยอมให้มันยัดเยียดความทุกข์แก่ใจเรา

ถึงที่สุดแล้ว สุขหรือทุกข์อยู่ที่เราเลือก มิใช่มีใครมาทำให้ ถึงแม้จะป่วยด้วยโรคร้าย เรายังสามารถมีความสุขได้ โจว ต้า กวน เด็กชายวัย ๑๐ ขวบ เป็นโรคมะเร็งที่ขา จนต้องผ่าตัดถึง ๓ ครั้ง เขาได้เขียนบทกวีเล่าถึงประสบการณ์ในครั้งนั้นว่า เมื่อพ่อแม่ประคองเขาเข้าห้องผ่าตัด เขาเลือก “เด็กหญิงสงบ” เป็นเพื่อน (แทนที่จะเป็น “เด็กชายกังวล”) เมื่อพ่อแม่อุ้มเขาเข้าห้องผ่าตัดครั้งที่สอง เขาเลือก “คุณอามั่นคง” เป็นเพื่อน (แทนที่จะเป็น “คุณน่าหวาดหวั่น”) เมื่อพ่อแม่ให้เขาขึ้นหลังเข้าห้องผ่าตัดครั้งที่สาม เขาเลือก “คุณอยู่รอด” (แทนที่จะเป็น “คุณความตาย”) ด้วยการเลือกเช่นนั้นะเร็งจึงบั่นทอนได้แต่ร่างกายของเขา แต่ทำอะไรจิตใจเขาไม่ได้

เมื่อใดก็ตามที่ความเปลี่ยนแปลงอันไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น หากเราไม่สามารถสกดกันหรือบรรเทาลงได้ ในยามนั้นไม่มีอะไรดีกว่าการหันมาจัดการกับใจของเราเอง เพื่อให้เกิดความทุกข์น้อยที่สุด หรือใช้มันให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ด้วยวิธีการต่อไปนี้

ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นแล้ว

การยอมรับความจริงที่ไม่พึงประสงค์ ทำให้เราเลิกบ่น ดีใจพอทีพาย หรือมัวแต่ตอกชกหัว ซึ่งมีแต่จะเพิ่มความทุกข์ให้แก่ตนเอง คนเรามักซ้ำเติมตัวเองด้วยการบ่นไววายเป็นสิ่งที่ไม่อาจแก้ไขอะไรได้

เรามักทำใจยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นแล้วไม่ได้ เพราะเห็นว่ามันไม่ถูกต้อง ไม่น่าเกิด ไม่ยุติธรรม (“ทำไมต้องเป็นฉัน ?”) แต่ยิ่งไปยึด

ติดหรือหมกมุ่นกับเหตุผลเหล่านั้น เราก็ยังเป็นทุกข์ แทนที่จะเสียเวลา และพลังงานไปกับการบ่นโววายววย ไม่ดีกว่าหรือหากเราจะเอาเวลาและ พลังงานเหล่านั้นไปใช้ในการรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว

เด็ก ๓ คนได้รับมอบหมายให้ชนของขึ้นรถไฟ แต่ระหว่างที่กำลัง ชนของ เด็กชาย ๒ คนก็ผลไปดูโทรทัศน์ซึ่งกำลังถ่ายทอดสดการ ชกมวยของสมจิตร จงจอหอ นักชกเหรียญทองโอลิมปิก เมื่อมีคนถาม เด็กหญิงซึ่งกำลังชนของอยู่คนเดียวว่า เธอไม่โกรธหรือคิดจะด่าว่าเพื่อน ๒ คนนั้นหรือ เธอตอบว่า “หนูชนของขึ้นรถไฟ หนูเหนื่อยอย่างเดียว แต่ถ้าหนูโกรธหรือไปด่าว่าเขา หนูก็ต้องเหนื่อยสองอย่าง”

ทุกครั้งที่ทำงาน เราสามารถเลือกได้ว่าจะเหนื่อยอย่างเดียว หรือ เหนื่อยสองอย่าง คำถามคือทุกวันนี้เราเลือกเหนื่อยกี่อย่าง นอกจาก เหนื่อยกายแล้ว เรายังเหนื่อยใจด้วยหรือไม่

การยอมรับความจริง ไม่ได้แปลว่ายอมจำนนต่อสิ่งที่เกิดขึ้น แต่เป็น จุดเริ่มต้นของการเลือกที่จะไม่ยอมทุกข์เพราะความเปลี่ยนแปลง อีก ทั้งยังทำให้สามารถตั้งหลักหรือปรับตัวปรับใจพร้อมรับความเปลี่ยนแปลง นั้นอย่างดีที่สุด

ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด

นอกจากบ่นโววายววยกับสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว เรามักทุกข์เพราะอาลัย อดีตอันงดงาม หรือกังวลกับสิ่งเลวร้ายที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต สุดท้ายก็เลยไม่เป็นอันทำอะไร

ไม่ว่าจะอาลัยอดีตหรือกังวลกับอนาคตเพียงใด ก็ไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น กลับทำให้เราแย่กว่าเดิม สิ่งเดียวที่จะทำให้อะไรดีขึ้นก็คือการ

ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด ทางข้างหน้าแม้จะยาวไกลและลำบากเพียงใด แต่เราไม่มีวันถึงจุดหมายเลยหากไม่ลงมือก้าวเสียแต่เดี๋ยวนี้ รวมทั้งใส่ใจกับแต่ละก้าวให้ดี ถ้าก้าวไม่หยุดในที่สุดก็ต้องถึงที่หมายเอง

บรูซ เคอร์บี นักไต่เขา พุดไว้อย่างน่าสนใจว่า “ทุกอย่างมักจะดูเลวร้ายกว่าความจริงเสมอเมื่อเรามองจากที่ไกล ๆ เช่น หนทางขึ้นเขาดูน่ากลัว...บางเส้นทางอาจดูเลวร้ายจนคุณระย่อและอยากหันหลังกลับ นานมาแล้วผมได้บทเรียนสำคัญ คือ แทนที่จะมองขึ้นไปข้างบนและสูญเสียกำลังใจกับการจินตนาการถึงอันตรายข้างหน้า ผมจับจ้องอยู่ที่พื้นใต้ฝ่าเท้าแล้วก้าวไปข้างหน้าทีละก้าว”

มองแง่บวก

มองแง่บวกไม่ได้หมายถึงการฝันหวานว่าอนาคตจะต้องดีแน่ แต่หมายถึงการมองเห็นสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ในปัจจุบัน ไม่ว่าเจ็บป่วย ตกงาน หรืออกหัก ก็ยังมีสิ่งดี ๆ อยู่รอบตัวและในตัวเรา รวมทั้งมองเห็นสิ่งดี ๆ ที่ชูก้อนอยู่ในความเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นด้วย

แม้กนกวรรณ ศิลป์สุข จะป่วยด้วยโรคร้าย แต่เธอก็มีความสุขทุกวัน เพราะ “เรากียังมีตาเอาไว้มองสิ่งที่สวย ๆ มีจมูกไวดมกลิ่นหอม ๆ มีปากไว้กินอาหารอร่อย ๆ แล้วก็มียร่างกายที่ยังพอทำอะไรได้อีกหลายอย่าง แค่นี้ก็เพียงพอแล้วที่เราจะมีความสุข” ส่วนจารุวรรณ ศิลป์สุข น้องสาวของเธอ ซึ่งขาหักถึง ๑๔ ครั้งด้วยโรคเดียวกัน ก็พูดว่า “ขาหักก็ตีเหมือนกัน ไม่ต้องไปโรงเรียน ได้อยู่กับบ้าน พังยายเล่านิทาน หรือไม่ก็อ่านหนังสือ อยู่กับดอกไม้ กับธรรมชาติ กับสิ่งที่เราชอบ ก็ถือว่ามีความสุขไปอีกแบบ”

ใจ ต่ำ กวน แม้จะถูกตัดขา แต่แทนที่จะเศร้าเสียใจกับขาที่ถูกตัด เขากลับรู้สึกดีที่ยังมีขาอีกข้างหนึ่ง ดังตั้งชื่อหนังสือรวมบทกวีของเขาว่า “ฉันยังมีขาอีกข้างหนึ่ง”

หลายคนพบว่าการที่เป็นมะเร็งทำให้ตนเองได้มาพบพระธรรมและความสุขที่ลึกซึ้ง จึงอดไม่ได้ที่จะอุทานว่า “โชคดีที่เป็นมะเร็ง” ขณะที่บางคนบอกว่า “โชคดีที่เป็นแค่มะเร็งสมอง” เพราะหากเป็นมะเร็งปากมดลูก เธอจะต้องเจ็บปวดยิ่งกว่านี้

ถึงที่สุด ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นกับเรา ก็ล้วนดีเสมอ อย่างน้อยก็ดีกว่าแย่ไปกว่านี้

มีสติ รู้เท่าทันตนเอง

เมื่อความเปลี่ยนแปลงที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น เรามักมองออกนอกตัว และอดไม่ได้ที่จะโทษคนโน้นต่อว่าคนนี้ และเรียกหาใครต่อใครมาช่วย แต่เรามักลืมดูใจตนเอง ว่ากำลังปล่อยให้ความโกรธแค้น ความกังวล และความท้อแท้ครอบงำใจไปแล้วมากน้อยเพียงใด เราลืมไปว่าเป็นตัวเราเองต่างหากที่ยอมให้เหตุการณ์ต่าง ๆ รอบตัวยึดเหี้ยมควบคุมทุกขั้วให้แก่ใจเรา ไม่ใช่เราตกหรือที่เลือกทุกข์มากกว่าสุข การมีสติระลึกรู้ใจที่กำลังจมอยู่กับความทุกข์ จะช่วยพาใจกลับสู่ความปกติ เห็นอารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นโดยไม่ไปข้องเกี่ยว จ่อมจม หรือยึดติดถือมั่นมันมั่น อีกทั้งยังเปิดช่องและบ่มเพาะปัญญาให้ทำงานได้เต็มที่ สามารถเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี หรือมองเห็นด้านดีของมันได้

สติและปัญญาทำให้เรามีเสรีภาพที่จะเลือกสุข และหันหลังให้กับความทุกข์ ใช่หรือไม่ว่าอิสรภาพที่แท้คือความสามารถในการอนุญาต



ให้สิ่งต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อชีวิตของเราได้เพียงใด ความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ของทรัพย์สิน ของผู้คนรอบตัว รวมทั้งความเปลี่ยนแปลงในบ้านเมือง ไม่สามารถทำให้เราทุกข์ได้ หากเราเข้าถึงอิสรภาพดังกล่าว แทนที่เราจะมัววิงวอนเรียกร้องให้เกิดความเปลี่ยนแปลงที่ถูกต้องใจเรา ไม่ดีกว่าหรือหากเราพยายามพัฒนาตนบ่มเพาะจิตใจให้เข้าถึงอิสรภาพดังกล่าว ควบคู่ไปกับการสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้เกิดขึ้นแก่ตนเองและสังคม



เครือข่ายพุทธธิดา



radiotherapy treatment room



วางใจอย่างไรเมื่อเป็นมะเร็ง

พวกเราหลายคนในที่นี้อาจจะกังวลใจที่รู้ว่าตัวเองเป็นมะเร็ง จริง ๆ แล้วพวกเราไม่ได้เป็นมะเร็งนะ พวกเราแค่มีมะเร็งบ้างอยู่ในตัว มันต่างกันมาก ระหว่างความคิดว่า “ฉันเป็นมะเร็ง” กับความคิดว่า “ฉันมีมะเร็งบ้างอยู่ในตัว” ถ้าเราคิดว่าเราเป็นมะเร็ง ก็แสดงว่ามะเร็งเป็นทั้งหมดของเรา แต่ในความเป็นจริง มะเร็งไม่ใช่เป็นทั้งหมดของเรา มันเป็นแค่ส่วนเล็ยวหนึ่งของตัวเรา แต่ถ้าเราคิดว่าเราเป็นมะเร็งเมื่อไร ก็แปลว่ามะเร็งคือเรา เราคือมะเร็ง มันไม่มีอะไรมากกว่านั้นแล้ว แต่ที่จริงเรามีอะไรอีกเยอะในชีวิตนอกจากมะเร็ง

ขอให้แยกแยะให้ได้ว่า เราแค่มีมะเร็งบ้างอยู่ในตัว เราไม่ใช่เป็นมะเร็ง ถึงแม้เราจะพูดว่าฉันเป็นมะเร็ง ก็ขอให้เป็นการพูดโดยโวหาร แต่ให้ตระหนักว่าจริง ๆ แล้ว เราแค่มีมะเร็งบ้างอยู่ในตัว มะเร็งไม่ใช่เรา และเราก็ไม่ใช่มะเร็ง

อาตมาอยากจะทำถึงการทำใจในยามประสบเหตุร้าย ซึ่งรวมถึงเวลาพบว่ามามีมะเร็งบ้างในตัวด้วย พุทธศาสนานั่นมองว่า คนเราจะสุขหรือทุกข์ มันไม่ได้อยู่ที่ว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับเรา แต่อยู่ที่ว่าเรารู้สึกหรือมีปฏิกิริยาอย่างไรกับมัน สิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้นกับเรา เช่น เงินหาย เจ็บป่วย ตกงาน ออกหัก อุบัติเหตุ สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถทำให้เราทุกข์ได้ จนกว่า

ใจเราจะยอมทุกข์เพราะมัน แต่ถ้าใจเราไม่ยอมทุกข์ เราวางจิตวางใจ เป็น สิ่งที่เกิดขึ้นก็แค่กระทบทรัพย์สินสมบัติ หรือกระทบกายของเราเท่านั้น แต่ไม่กระทบใจไปถึงใจ มันมีหลายด่านกว่าจะมาถึงใจเราได้ แต่ถ้าเรา ยอมเปิดให้ความทุกข์เข้ามาถึงใจ เราก็ต้องทุกข์แน่นอน แต่ถ้าใจเรา ไม่ยอม เราวางใจถูก วางใจเป็น ก็ทุกข์แค่ภายนอก ไม่ทุกข์มาถึงใจ

พระพุทธเจ้าเคยตรัสสอนอุบาสกคนหนึ่งชื่อนกุลบิดา ซึ่งกำลังป่วย หนักว่า “แม้กายกระสับกระส่ายแต่อย่าให้ใจกระสับกระส่าย” กายทุกข์ แต่ว่าใจไม่ทุกข์นั้นทำได้ กายทุกข์ไม่ได้แปลว่าใจจะต้องทุกข์ตามไปด้วย แต่ส่วนใหญ่ปล่อยให้ใจทุกข์ด้วย ที่ใคร ๆ บ่นกันว่าทุกข์ก็เพราะเหตุนี้

ความทุกข์ที่แท้มันอยู่ที่ใจ และใจจะทุกข์หรือไม่ขึ้นอยู่กับเราวางใจ อย่างไร เรามองเหตุการณ์นั้นอย่างไร ถ้าเรามองว่ามะเร็งคือคำพิพากษา ตัดสินประหารชีวิต เราก็หมดอาลัยตายอยาก เราก็ท้อแท้ แต่ถ้าเราคิดว่า มะเร็งเป็นเหตุการณ์หนึ่งในชีวิตที่เราสามารถเรียนรู้จากมันได้ เราก็ ไม่ทุกข์ มันเหมือนกับเวลาเราเจอแดด ถ้าเรawangใจไม่เป็นใจก็ทุกข์ แต่ถ้าวางใจเป็นก็ไม่ทุกข์ถึงใจ

มีคนหนึ่งเล่าให้ฟังว่า บ่ายวันหนึ่งอากาศร้อนมาก เขาเลยนั่งเล่น อยู่ในบ้านเปิดแอร์เต็มๆ ไม่นานเขาได้ยินเสียงไปรษณีย์กดกริ่งที่หน้า บ้านให้มารับจดหมาย เขาหงุดหงิดมากเพราะไม่อยากจะออกไปเจอความร้อนข้างนอก เขาก็เลยนั่งอยู่เฉย ๆ แต่บุรุษไปรษณีย์รู้ว่าในบ้านมีคน อยู่ เพราะมีรถจอดอยู่และประตูบ้านข้างในก็เปิดอยู่ เขาก็เลยรอคนมา รับจดหมาย แต่เขาไม่ได้รอเปล่า ๆ ร้องเพลงด้วย ร้องเพลงลูกทุ่งอยู่ นานเลย ร้องจนเจ้าของบ้านอยู่เฉยไม่ได้ต้องเดินออกมา รับ พอรับ จดหมายเสร็จเขาก็ถามบุรุษไปรษณีย์ว่า อากาศร้อนอย่างนี้คุณยังมี

อารมณ์ร้องเพลงอีกหรือ

บุรุษไปรษณีย์ตอบได้ดีมาก เขาตอบว่า “ถ้าโลกร้อน แต่ใจเราเย็น มันก็เย็นครับ ร้องเพลงเป็นความสุขของผมอย่างหนึ่ง ส่งไปร้องไป” ว่าแล้วก็ขับรถไปส่งจดหมายที่บ้านอื่นต่อ

อากาศร้อน แต่ใจบุรุษไปรษณีย์คนนี้ไม่ได้ร้อนตามไปด้วย เขารู้วิธีทำให้ใจเย็น เห็นไหมว่า จริงๆแล้ว คนเราเลือกได้ว่าจะสุขหรือทุกข์ ถึงแม้เราเลือกไม่ได้ว่าจะต้องมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับเรา

ตลอดเวลา แต่เราเลือกได้ว่าจะยอมให้สิ่งเหล่านั้นมีอิทธิพลต่อเราแค่ไหน เราไม่สามารถบงการให้มีแต่สิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับเรา แต่เราสามารถเลือกได้ว่าจะสุขหรือทุกข์ ตรงนี้สำคัญมากนะ เราเลือก ไม่ได้ว่า ชีวิตนี้จะมีแต่ลูกน้องที่ถูกใจ จะมีแต่เจ้านายที่ดี ๆ จะมีโชคเลาเสมอ ๆ บางครั้งเราก็ต้องเจอสิ่งที่ไม่ถูกใจ แต่แม้กระนั้นเราก็เลือกได้ว่าจะวางใจอย่างไร เราเลือกได้ว่าจะสุขหรือทุกข์เพราะมันหรือเปล่า

มีเด็กได้หวนคนหนึ่งชื่อโจว ต้า กวน อายุ ๑๐ ขวบ เขาเป็นมะเร็งที่ต้นขา ทำเคมีบำบัด ๗ ครั้ง ฉายแสง ๓๐ ครั้ง ในที่สุดต้องผ่าขา เขาเขียนบทกวีไว้เล่มหนึ่ง เป็นหนังสือชื่อว่า ฉันยังมีขาอีกข้างหนึ่ง แปลเป็นภาษาไทยแล้ว ขอให้สังเกตว่า เขาไม่ได้เขียนว่า ฉันเสียขาไปข้างหนึ่ง แต่เขียนว่า ฉันยังมีขาอีกข้างหนึ่ง แตกต่างกันมากนะ ระหว่างฉันเสียขาไปข้างหนึ่ง กับฉันยังมีขาอีกข้างหนึ่ง คนที่คิดว่าฉันเสียขาไปข้างหนึ่งจะทุกข์มาก แต่คนที่มองว่าฉันยังมีขาอีกข้างหนึ่ง จะรู้สึกว่าคุณยังมีโชคดีที่ไม่เสียขาไปทั้งสองข้าง นี่เป็นการมองแง่บวก มองแง่ลบคือว่าฉันเสียขาไปข้างหนึ่ง มองแง่บวกคือว่าฉันยังมีขาอีกข้างหนึ่ง และฉันโชคดีที่ยังไม่เสียขาสองข้าง

มีตอนหนึ่งในหนังสือเล่มนี้ที่น่าสนใจมาก เขาเขียนง่ายๆ แบบเด็ก ๆ
ว่า

วันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๑๙๙๖

พ่อแม่ปกครองฉันเข้าห้องผ่าตัด
เด็กชายสงบเป็นเพื่อนบ้านฉัน
เด็กหญิงวิตกเป็นเพื่อนบ้านฉัน
ฉันเลือกเด็กชายสงบเป็นเพื่อน

ต่อมาอีกเดือนหนึ่งเขาเขียนว่า

พ่ออุ้มฉันเข้าห้องผ่าตัด
ฉันมีลุงมั่นคงเป็นเพื่อนบ้าน
ฉันมีป้ากังวลเป็นเพื่อนบ้าน
ฉันเลือกลุงมั่นคงเป็นเพื่อน

ต่อมาอีกหนึ่งปี

ฉันชี้หลังพ่อเข้าห้องผ่าตัด
คุณความตายเป็นเพื่อนบ้าน
คุณอยู่รอดเป็นเพื่อนบ้านฉัน
ฉันเลือกคุณอยู่รอดเป็นเพื่อน

คนเรามักจะกลัวและกังวลเวลาเข้าห้องผ่าตัด แต่เด็กคนนี้เลือกที่จะ
จะทำให้สงบและมั่นคงเมื่อเข้าห้องผ่าตัด เด็กคนนี้กำลังบอกว่าเรา
เลือกได้ระหว่างความสงบกับความวิตก ระหว่างความมั่นคงกับความ
วิตกกังวล เราเลือกได้ มันอยู่ที่ใจเรา ใจเราสำคัญมาก



ยอมรับความจริง

อย่างที่พูดไว้แล้ว เมื่อประสบเหตุร้าย เราเลือกที่จะไม่ทุกข์ก็ได้ ถ้า
วางใจให้เป็น ที่นี้จะวางใจอย่างไร อย่างแรกที่เราควรทำก็คือการยอมรับ
ความจริง เมื่อเกิดอะไรขึ้นแล้ว ป่วยการที่เราจะไปตีโพยตีพายว่าทำไม
ถึงต้องเป็นฉัน ป่วยการที่จะไปโทษชะตากรรม หรือโทษคนนั้นคนนี้ ยิ่ง
ตีโพยตีพายหรือยิ่งปฏิเสธความจริง เราก็กังวล

แต่อะไรละที่ทำให้เรายอมรับความจริงได้ยาก ส่วนหนึ่งก็เพราะเรา
หวนคิดถึงอดีตที่สวยงาม เมื่อเราต้องสูญเสียอะไรสักอย่าง หรือประสบ
กับเหตุร้าย เราจะรู้สึกแค้นที่เมื่อหวนนึกถึงตอนที่เรายังมีสิ่งนั้น หรือ
ยังสุขสบายดี ความอาลัย ความเสียดาย จะทำให้เราไม่สามารถยอมรับ
ความจริงที่เป็นอยู่ตอนนี้ได้

นอกจากหวนคิดถึงอดีตที่สวยงามแล้ว เรายังมักกังวลกับอนาคต
ด้วยว่าต่อไปฉันจะอยู่อย่างไร ใครจะดูแลฉัน บางทีก็นึกถึงภาพตัว
เองตอนป่วยหนัก หรือคิดไปถึงความตายโน่นเลย คิดแค่นี้ก็ทำให้ท้อ
แล้ว มีคนหนึ่งเดินขึ้นบันได ๓ ชั้นไปหาหมอ พอหมอบอกว่าคุณเป็น
มะเร็ง เหนื่อยก็เข้านอน ท้อเลย กลับไปบ้านก็กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ที่
เขาล้มท้อไม่ใช่เพราะร่างกายอ่อนแอ แต่เป็นเพราะใจที่กังวลปรุงแต่ง
จนเครียด ทำให้ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นไม่ได้

คนเราไม่สามารถยอมรับความจริงในปัจจุบันได้ก็เพราะเรามัวอาลัย
กับอดีต หรือกังวลกับอนาคต มีแค่สองอย่างนี้เท่านั้น แต่ถ้าเราพาคิด
กลับมาอยู่กับปัจจุบัน เห็นว่าอดีตผ่านไปแล้ว อย่าไปอาลัยถึงมัน ส่วน
อนาคตก็ยังมาไม่ถึง อย่าเพิ่งไปกังวลกับมันมาก ป่วยการที่จะบ่นหรือ
ตีโพยตีพาย ให้เรามาเริ่มต้นที่ปัจจุบัน เราก็จะยอมรับความจริงได้

มีคนหนึ่งพูดไว้น่าสนใจว่า ชีวิตเหมือนกับการเล่นไฟ บางครั้งเราจั่วไฟได้ใบที่ไม่ดีมา ป่วยการที่จะบ่นว่าทำไมฉันได้ไฟใบนี้มา ไม่มีประโยชน์ เพราะคุณไม่สามารถเปลี่ยนไฟที่จั่วมาได้ สิ่งที่คุณควรทำคือ เล่นไฟในมือให้ดีที่สุด นี่คือการยอมรับความจริง เมื่อยอมรับความจริงแล้วเราจึงจะสามารถคิดต่อไปได้ว่าต่อแต่นี้ไปฉันจะใช้ชีวิตอย่างไร จะทำอย่างไรกับโรคภัยไข้เจ็บ แต่ถ้าเราเอาแต่บ่นว่าทำไมถึงต้องเป็นฉัน ฉันอดสูสำหรับทำบุญให้ทานมาตลอดชีวิต ทำไมถึงเป็นมะเร็ง ถ้ามันแบบนี้เราจะไม่ปัญญาคิดอ่านทำอะไรเลย อย่าลืมนะ คนเก่ง แม้จั่วได้ไฟใบที่ไม่ดี เขาก็ยังสามารถเล่นจนชนะได้ นั่นเพราะเขาไม่บ่นว่าโชคไม่ดี

ในทำนองเดียวกันแม้ครัวที่มีฝีมือ แม้มีเครื่องปรุงไม่ครบ แต่เขาไม่เสียเวลาบ่นว่าทำไมถึงไม่มีเครื่องปรุงดีๆ แต่เขาจะใช้เครื่องปรุงที่มีอยู่นั้นให้ดีที่สุด แล้วเขาสามารถปรุงอาหารให้อร่อย และอาจอร่อยกว่าคนที่มีความพร้อมครบทุกอย่างเสียอีก เพราะอาหารจะอร่อยหรือไม่ ไม่ได้ขึ้นกับอุปกรณ์หรือวัตถุดิบเท่านั้นแต่อยู่ที่ฝีมือด้วย แต่ถ้ามันแต่ตีโพยตีพาย ใจเราก็อทุกข์ พอทุกข์ ปัญญา ก็เลยไม่เกิด ไม่สามารถเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดีได้

ถ้าเรามัวแต่ตีโพยตีพายว่าทำไมต้องเป็นมะเร็ง ทำไมต้องเป็นฉัน ก็จะไม่สามารถใช้ชีวิตให้มีความสุขได้ และนั่นคือการสร้างความทุกข์ให้แก่ตัวเอง คือทุกข์กายไม่พอ ยังเอาความทุกข์ใจมาทับถมตัวเองด้วย ทุกข์ใจคืออะไร ก็คือการบ่น การตีโพยตีพาย บางทีเราก็บ่นไว้อย่างบอกว่า ไม่เป็นธรรมดาเลย มีหลายคนคิดแบบนี้ แต่ไม่มีประโยชน์ที่เราจะคิดอย่างนั้น เพราะว่าตอนนี้โรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นแล้ว เราก็ต้องทำสิ่งที่มืออยู่ให้ดีที่สุด ทุกข์กายอย่างเดียวก็พอแล้ว อย่าไปทุกข์ใจเพิ่มอีก

เมื่อสองเดือนที่แล้ว อาตมาไปอภิปรายกับหลวงพ่อยอม กัลยาโณ ท่านเล่าถึงรายการหนึ่งที่ท่านประทับใจ คือรายการพลเมืองเด็ก ของช่องทีวีไทย ในรายการนี้เขาเอาเด็กมาทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ คล้าย ๆ เรียลลิตีโชว์ มีตอนหนึ่งเขาให้เด็ก ๓ คนของขึ้นรถไฟ เด็กก็ต้องรีบขึ้นเพราะวารถไฟมีเวลาออกที่แน่นอน แต่ว่าบ่ายวันนั้นมีการถ่ายทอดสดการชกมวยของสมจิตร จงจอหอ นักชกเหรียญทองโอลิมปิก เด็กสองคนเป็นผู้ชายอายุ ๑๒-๑๓ ก็ทิ้งงานไปดูสมจิตรชกมวยที่ร้านกาแฟข้างสถานี ปล่อยให้เพื่อนซึ่งเป็นผู้หญิงคนเดียว

พิธีกรจึงไปถามเด็กผู้หญิงว่าคิดอย่างไรกับเพื่อนอีกสองคนที่ทิ้งงานไป เธอตอบว่า เห็นใจเขาเพราะเขาอยากดูมวย นาน ๆ เขาจะได้ดู พิธีกรก็ถามแยกต่อไปว่า เธอไม่โกรธไม่คิดจะไปตำว่าเด็กสองคนนี้หรือที่ทิ้งงานให้ทำคนเดียว เธอตอบน่าสนใจมากว่า “หนูชนของขึ้นรถไฟหนูก็เหนื่อยอย่างเดียว แต่ถ้าหนูโกรธหรือไปตำว่าเขา หนูก็เหนื่อยสองอย่าง” เด็กคนนี้น่าอดพ้อที่จะเลือกเหนื่อยอย่างเดียว แต่ผู้ใหญ่จำนวนไม่น้อยเลือกเหนื่อยสองอย่างใช่ไหม

เวลาเราเจ็บเราป่วย เราเลือกป่วยอย่างเดียว หรือเลือกป่วยสองอย่าง ถ้าป่วยแค่กายเราทุกข์แค่อย่างเดียว แต่ถ้าเราบ่นว่าทำไมถึงป่วยหรือกังวลกับอนาคต เราก็จะป่วยสองอย่าง คือ ป่วยทั้งกายป่วยทั้งใจ เราควรเอาเด็กคนนี้เป็นแบบอย่าง เธอฉลาด ไม่มัวโมโหที่เพื่อนทิ้งงาน ในเมื่อเธอต้องทำงานคนเดียว เธอก็ยอมรับความจริงและทำงานนี้ให้ดีที่สุด ไม่มาเสียเวลาหรือเสียอารมณ์ ทำให้ทุกข์ใจเปล่า ๆ อันนี้ก็ตรงกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เราไม่ควรเอาทุกข์มาทับถมตน แต่คนเรามักจะเอาทุกข์มาทับถมตน ป่วยกายไม่พอ ยังปรุงแต่งจนป่วยใจ เหนื่อย

กายไม่พอ ยังเอาความโกรธมาซ้ำเติมจนป่วยใจ

อยู่อย่างมีความสุข

ประการต่อมาก็คือ การอยู่อย่างมีความสุข หมายความว่าเราควรรู้จักเก็บเกี่ยวความสุขที่อยู่รอบตัว ความจริงเรามีความสุขอยู่แล้ว แต่เมื่อใดก็ตามที่เราบ่น โวยวาย โศกเศร้าเสียใจกับเคราะห์กรรม กลุ้มใจที่ต้องเป็นมะเร็ง ที่ต้องสูญเสียคนรัก หรือเพราะถูกคนโกง มันก็จะทำให้เราไม่สามารถเปิดรับความสุขที่อยู่ในปัจจุบันได้ อย่างที่บอกไว้ตั้งแต่ตอนต้นแล้วว่าเรามีสิ่งดี ๆ ในชีวิตมากมาย มะเร็งเป็นแค่ส่วนหนึ่งในชีวิตอย่าให้มันมาบดบังขวางกั้นความสุขที่มีอยู่ ใครที่เศร้าโศกเสียใจกับการเป็นมะเร็งจะไม่สามารถสัมผัสหรือชื่นชมความสุขที่มีอยู่ได้เลย แต่ถ้าไม่มาฆัวโศกเศร้าเสียใจ ก็สามารถเก็บเกี่ยวความสุขที่มีอยู่รอบตัวได้

มีผู้หญิงคนหนึ่งเป็นธาลัสซีเมียตั้งแต่เกิด เป็นโรคเลือดที่สามารถทำให้ตายตั้งแต่ยังเล็กได้ หมอบอกว่าเธอจะมีอายุไม่ถึง ๒๐ ปี แต่ตอนนี้เธออายุ ๓๐ แล้ว เธอไม่รู้จักรำว่าสุขภาพดีมาตั้งแต่เกิด และก็ไม่รู้ว่าจะตายเมื่อไร คนอย่างเธอน่าจะมีความสุขทุกข์ แต่เธอพูดไว้ดีมากว่า “เลือดเราอาจจะจาง จะแย่หน่อย แต่เราก็กังมีตาเอาไว้มองสิ่งที่สวย ๆ มีจมูกไว้ดมกลิ่นหอม ๆ มีปากไว้กินอาหารอร่อย ๆ แล้วก็มีร่างกายที่ยังพอทำอะไรได้อีกหลายอย่าง แค่นี้ก็เพียงพอแล้วที่เราจะมีความสุข”

เธอไม่ฆัวเสียใจทำไมฉันต้องมาเป็นอย่างนี้ เพราะเธอรู้ว่าชีวิตนี้ยังมีสิ่งดี ๆ อีกมากมายให้ชื่นชม มีตาไว้มองสิ่งสวย ๆ งาม ๆ มีจมูกไว้ดมดอกไม้หอม มีปากไว้กินของอร่อย ๆ แม้ว่านี่เป็นความสุขแบบพื้น ๆ แต่เราก็ไม่ควรปฏิเสธความสุขแบบนี้ เราควรเก็บเกี่ยวความสุขแบบนี้



ซึ่งมีอยู่มากในชีวิตประจำวัน แต่ถ้าเราเอาแต่เศร้าโศกเสียใจ เราก็จะ
ละเลยสิ่งเหล่านี้ไป ถึงแม้จะป่วยเพราะมะเร็ง แต่เรายังมีสิ่งดี ๆ ในชีวิต
เรามีร่างกายที่เดินเหินไปไหนมาไหนได้ เรามีใจที่สามารถสงบเย็นด้วย
การทำสมาธิภาวนาได้ เรายังมีโอกาสดี ๆ ที่จะเก็บเกี่ยวความสุขได้
มากมาย เพราะฉะนั้นอย่ามัวเศร้าโศก เสียใจ หรือกลัดกลุ้ม ขอให้เปิด
ใจกว้างเสมอเพื่อรับความสุข

เธอยังพูดน่าสนใจอีกว่า “อย่าปล่อยให้ความเศร้าหมองบดบังทุกสิ่ง
ทุกอย่าง เหมือนเวลาที่เราร้องไห้ น้ำตาจะทำให้เรานัยน์ตาเราเลือน มอง
อะไรก็พร่ามัวไปหมด” อันนี้ก็ตรงกับที่คนหนึ่งพูดว่า “อย่าร้องไห้เมื่อ
พระอาทิตย์ตกดิน เพราะว่าน้ำตาจะทำให้เรามองไม่เห็นดวงดาวที่
สวยงาม” ดวงอาทิตย์ลับฟ้าแล้วก็จริง แต่ก็ยังมีดวงดาวอยู่บนท้องฟ้า
ให้เราชื่นชม ถ้าเรามัวแต่เสียใจดวงอาทิตย์ เราจะไม่มีโอกาสรับรู้
ความสวยงามของดวงดาวยามค่ำคืน ทั้งหมดนี้เตือนให้เรากลับมาอยู่กับ
ปัจจุบัน แล้วเราจะพบว่ามีความสุขอีกมากมายที่รอเราอยู่

การอยู่อย่างมีความสุข คือการรู้จักเก็บเกี่ยวความสุขที่มีอยู่รอบตัว
ในปัจจุบัน หมายถึงการชื่นชมสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ เราจะไปเสียใจทำไมกับ
เงินพันบาทที่หายไป ในเมื่อเรายังมีบ้าน รถ และเงินในธนาคารเป็น
แสน ๆ หรือเป็นล้านด้วยซ้ำ เรายังมีพี่น้องพ่อแม่คนรักและลูกหลาน
นี่เป็นสิ่งดี ๆ ที่เราควรชื่นชมและรู้จักเก็บเกี่ยวความสุขจากสิ่งนั้น ๆ
แต่ถ้าเรามาเสียใจเพราะประสบเหตุร้าย เราจะไม่มีโอกาสสัมผัสกับ
ความสุขในปัจจุบัน

ความสุขไม่ใช่สิ่งที่ต้องไขว่คว้าหามา เพราะความสุขมีอยู่กับเรา
แล้ว เพียงแต่เราจะเห็นหรือไม่ อาตมาขออย่าว่า ความสุขมีอยู่กับเราแล้ว



ไม่ต้องไปหาที่ไหน มันมีอยู่กับเราแล้วทุกขณะ อยู่ที่ว่าเราจะเห็นมันหรือไม่ การที่เราเฝ้ามองเห็น มีจุมูกตมกลืน มีลิ้นดูดได้ เป็นความสุขที่คนพิจารณาจำนวนมากไม่รู้จัก คนตาบอดไม่มีความสุขอย่างที่เราเฝ้ามองเห็น คนหูหนวกไม่มีความสุขอย่างที่เราเฝ้ามองเห็น คนใบ้ก็มีความสุขอย่างที่เราเฝ้ามองเห็น ปัญหาคือว่าเราเห็นความสุขที่เรามีอยู่ตอนนี้หรือไม่ ถ้าเราเห็นก็ควรชื่นชมสิ่งเหล่านี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า นอกจากเราไม่ควรเอาทุกข์ทับถมตนแล้ว ก็ไม่พึงปฏิเสธความสุขที่ได้มาโดยชอบธรรม

พุทธศาสนาไม่ได้ปฏิเสธความสุข ความสุขอะไรที่เราได้มาโดยชอบธรรมเราควรเก็บเกี่ยวเอามารุ่งเรืองชีวิตจิตใจ และไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับเราแค่ไหน ให้ระลึกว่าเราสามารถสัมผัสความสุขได้ตลอดเวลา ตราบใดที่เรายังมีหัวใจ ยังมีลมหายใจ ยังมีสติปัญญาอยู่ มีคน ๆ หนึ่ง พิจารณานึกมาก คือไม่มีแขนไม่มีขา มีแต่หัว เป็นชาวญี่ปุ่นชื่อ โอโตะทาเกะ เขาเขียนหนังสือเรื่อง *ไม่ครบเท้า* ไปไหนมาไหนด้วยรถเลื่อนไฟฟ้า แต่เขาเป็นคนที่มีความสุขคนหนึ่ง มีตอนหนึ่งเขาเขียนว่า “ผมเกิดมาพิการ แต่ผมมีความสุขและสนุกทุกวัน” คนพิการก็มีสิทธิ์เป็นสุขได้ เขาช่วยตัวเองได้หลายอย่าง รวมทั้งเล่นบาสเกตบอลก็ได้ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะพ่อแม่เลี้ยงมาดี ไม่ให้เขาสมเพชตัวเอง พ่อแม่สอนให้เขาพึ่งตัวเอง และใช้สิ่งที่มีอยู่ทุกอย่างให้เป็นประโยชน์ เขาเปรียบเหมือนคนที่จั่วไฟได้ไม่ดี แต่เล่นไฟได้ดีมากเลย ทั้ง ๆ ที่ไฟในมือเขามีไม่กี่ใบที่ดี

การอยู่อย่างมีความสุขได้ สรุปก็คือ หนึ่งต้องรู้จักเก็บเกี่ยวความสุขรอบตัว สองชื่นชมสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ สำหรับข้อสามก็คือ เลือกลงมืออย่าปล่อยใจให้จมทุกข์ ตอนต้นอาตมาได้พูดถึงโจว ต้ากวน เมื่อเขาเข้าห้องผ่าตัด เขาเลือกความสงบและความมั่นคงเป็นเพื่อน ขณะที่คนส่วน

ใหญ่มักจะเลือกความวิตกและความกังวล ที่จริงไม่ได้เลือกด้วยซ้ำแต่ปล่อยใจให้จมปลักอยู่ในความวิตกกังวล ที่จริงเราทุกคนสามารถเลือกที่จะสงบและมั่นคงได้ นั่นคือ เลือกสุขไม่ปล่อยใจจมกับความทุกข์

ในชีวิตจริงของคนเราต้องเจอทั้งสุขและทุกข์ อยู่ที่ว่าเราจะเลือกอะไร ถ้าเราเลือกเป็น เราก็ได้ความสุข ถ้าเราเลือกไม่เป็นเราก็ถลำเข้าไปในความทุกข์ แต่ถ้าเราเริ่มต้นจากการยอมรับสภาพความจริง เราก็จะสามารถเก็บเกี่ยวความสุขจากปัจจุบันได้ อาตมาอยากจะทำให้ ยอมรับความจริงไม่ได้แปลว่า ยอมจำนน มันต่างกัน ยอมรับความจริงคือยอมรับว่ามันได้เกิดขึ้นแล้ว ถอยหลังไม่ได้ อยู่ที่ว่าเราจะเดินหน้าอย่างไร ในเมื่อเป็นมะเร็งแล้ว จะปฏิเสธมันก็ไม่ควร สิ่งที่เราควรทำคือจะจัดการกับมันอย่างไร ยอมรับความจริง ไม่ได้แปลว่ายอมแพ้ มีปัญหาก็ต้องแก้กันไป ไม่ตีโพยตีพาย และไม่อมืองอเท้า

อยู่กับปัจจุบันให้เป็น

การยอมรับความจริงที่ดี การอยู่อย่างมีความสุขที่ดี เป็นผลจากการที่เรารู้จักอยู่กับปัจจุบัน คนส่วนใหญ่อยู่กับปัจจุบันไม่เป็น ตัวอยู่ตรงนี้แต่ใจไม่รู้ อยู่ไหน ไปอยู่กับอดีตบ้าง ไปอยู่กับอนาคตบ้าง ถ้าเราอยู่กับปัจจุบันเป็น เราก็จะยอมรับปัจจุบัน ถ้าเรายอมรับปัจจุบันเป็นแล้ว เราก็สามารถหาความสุขจากปัจจุบันได้ ไม่ต้องรอความสุขจากอนาคต เพราะความสุขในปัจจุบันมีอยู่แล้ว แต่ถ้าใจไม่อยู่กับปัจจุบันก็จะมีทางเห็นความสุขได้ คนเรานอกจากจะไม่มีความสุขเพราะมัวอาลัยอดีตหรือกังวลอนาคตแล้ว ยังเป็นเพราะเราชอบเปรียบเทียบกับคนอื่น พอเปรียบเทียบกับคนอื่นก็เลยไม่พอใจสิ่งที่ตัวเองมี แต่เมื่อใดก็ตามที่เราไม่เปรียบเทียบ

เทียบกับคนอื่นเพราะเรารู้ว่าเรามีสิ่งที่ดีอยู่แล้ว เราก็จะไม่ทุกข์ แต่ถ้า
เผลอเปรียบเทียบกับคนอื่นเมื่อไร แม้ได้สิ่งดี ๆ มากก็ยังเป็นทุกข์

มีคนหนึ่งในหมู่บ้านอาตมา แหวงหวาย ๑๕ บาท ปรากฏว่าถูกได้เงิน
มา ๖๐๐ บาท เขาดีใจมาก แต่พอไปเจอเพื่อนอีกคนหนึ่งซึ่งแหวงเบอร์
เดียวกัน แต่เขาแหวงมากกว่าเลยได้มา ๒,๐๐๐ บาท พอรู้ว่าเพื่อนได้
๒,๐๐๐ บาท เท่านั้นแหละแกซึมไปเลย คงคล้าย ๆ กับข้าราชการที่
พอรู้ว่าได้เลื่อนหนึ่งขั้นก็ดีใจ แต่พอรู้ว่าเพื่อนอีกคนได้สองขั้น ก็เศร้าเลย
ถึงแม้คุณจะได้โชคลาภมาเท่าไรก็ตาม แต่ถ้าไปเปรียบเทียบกับคนอื่น
ตลอดเวลา คุณจะไม่มีความสุขเลย เพราะคุณจะรู้สึกว่าคุณได้น้อยกว่า

มีเรื่องหนึ่งให้ข้อคิดที่ดีมาก คนเล่าเป็นนักเรียน วันหนึ่งเขาพบ
คุณป้าผู้หนึ่งที่ตลาดหุ้น คุณป้าคนนี้เล่าว่าเมื่อสองวันก่อนขายหุ้นไปได้
กำไร ๑๐ ล้านบาท เขาก็เลยพูดว่าขอแสดงความยินดีด้วยครับ คุณ
ป้าเลยตอบว่า ยินดีอะไรเล่า ถ้าฉันขายวันนี้ฉันก็ได้กำไรแล้ว ๒๐ ล้าน
วันรุ่งขึ้นเขาไม่เห็นคุณป้าที่ตลาดหุ้นเหมือนเคย ก็เลยถามโบรกเกอร์ว่า
แกหายไปไหน ได้คำตอบว่าคุณป้าเข้าโรงพยาบาลเพราะเครียด คุณ
ป้าเครียดเพราะได้แค่ ๑๐ ล้านบาท ๑๐ ล้านบาทไม่ใช่เงินจำนวนเล็ก
น้อย เป็นलगก้อนใหญ่ที่แก่น่าจะดีใจที่ได้มา แต่พอคิดว่าฉันน่าจะ
ได้ ๒๐ ล้าน แค่นี้แหละแกก็ทุกข์ทันที

คนเราเป็นทุกข์มากเพราะคำว่า “น่าจะ” พวกเราเป็นอย่างนี้หรือ
เปล่า ไปซื้อของติดราคา ๕๐๐ บาท ต่อได้ ๓๐๐ บาท กลับไปบ้านด้วย
ความดีใจ แต่พอพบว่าเพื่อนซื้อของชิ้นเดียวกันในราคา ๒๐๐ บาท
รู้สึกอย่างไร เสียใจใช่ไหม นักช้อปปิ้งจะเป็นทุกข์เพราะเหตุการณ์แบบ
นี้อยู่เป็นประจำ เพราะชอบเปรียบเทียบกับคนอื่น เพราะคิดว่าฉันน่าจะ



ชื่อได้ถูกกว่านี้ นี่เรียกว่าไม่อยู่กับปัจจุบัน และไม่รู้จักชื่นชมสิ่งที่มีอยู่

เวลาเราป่วยไข้อย่าไปเปรียบเทียบกับคนอื่นมาก เพราะถ้าเราเปรียบเทียบแล้วเราจะไม่พอใจสิ่งที่เรามี อย่างไอโตทาเกะแม้ไม่มีแขนไม่มีขา แต่เนื่องจากเขาพอใจสิ่งที่เขามีเขาเลยไม่ทุกข์ แต่ถ้าเขาถูกสอนมาให้เปรียบเทียบกับคนอื่น เขาจะไม่มีความสุขในชีวิตเลย การอยู่อย่างมีความสุขเกิดจากที่เรารู้จักอยู่กับปัจจุบันเป็น การรู้จักอยู่กับปัจจุบันรวมไปถึงการไม่อาลัยอดีตหรือกังวลกับอนาคต ไม่ไปเปรียบเทียบกับใครมาก

มองแง่บวก

อยู่อย่างมีความสุขยังต้องอาศัยการมองในแง่บวกด้วย เพราะว่าคนเรามีแนวโน้มมองอะไรในแง่ลบ หรือไปยึดติดกับสิ่งที่เป็ลบ เรามีสิ่งดีๆ ในชีวิตมากมาย แต่พอเป็นมะเร็งปับ ใจก็จะไปจดจ่ออยู่กับก้อนมะเร็ง ไม่สามารถเปิดรับสิ่งดี ๆ มากมายที่มีอยู่ เวลาของหายก็เช่นกัน ทั้ง ๆ ที่เรามีทรัพย์สินมัตถิยูนับพันขึ้น แต่พอของหายแค่ชิ้นเดียวใจเราก็ไปปักอยู่กับของชิ้นนั้น ไม่สนใจของที่มีอยู่อีก ๙๙๙ ชิ้น ก็เลยเป็นทุกข์ นี่ก็เป็นผลจากการมองในแง่ลบ แต่ถ้าเรามองในแง่บวก ของหายไปหนึ่งชิ้นก็ไม่ทุกข์ เพราะรู้ว่ายังมีอยู่อีก ๙๙๙ ชิ้น

ครูคนหนึ่งถูกระดาศซึ่งมีกากบาทอยู่ตรงมุมขวา ถาถามนักเรียนว่าเห็นอะไรบ้าง นักเรียนทั้งชั้นตอบว่าเห็นกากบาทครับ ครูจึงถามต่อว่าแล้วเธอไม่เห็นสีขาของกระดาศเลยหรือ หลายคนที่เป็มะเร็งก็คล้ายกับเด็กนักเรียนในชั้นนี้ ใจปักอยู่ตรงก้อนมะเร็ง เห็นแต่แค่นี้ แต่เขา

ไม่ได้มองว่าเขายังมีสิ่งดี ๆ อีกหลายอย่างในชีวิต บางอย่างคนอื่นก็ไม่มีด้วยซ้ำ การมองในแง่บวกคือการที่เรามองเห็นสีขาวของกระดาดาช ด้วย ถ้าเราเห็นแต่โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นกับตัวเราแล้วไม่เห็นสิ่งอื่นใดในชีวิต ก็แสดงว่าเราไม่เห็นสีขาวของกระดาดาช เราเห็นแต่กากบาท อย่าลืมว่าเรายังมีพ่อแม่ลูกหลาน ยังมีสุขภาพดี เดินเหินไปมาได้ ถ้าเห็นตรงนี้เรียกว่ามองแง่บวก คือไม่ได้เห็นอะไรที่เป็นลบอย่างเดียว

ถ้ามองแง่บวกเป็นก็จะเห็นต่อไปว่าสิ่งที่เป็นคราะห์ก็มีข้อดีเหมือนกัน มองแง่บวกคือสามารถจะเห็นข้อดีของสิ่งที่ไม่น่าพอใจ หรือสามารถจะเห็นโชคจากเคราะห์ได้ ไม่อย่างนั้นคงไม่มีคนที่พูดว่า โชคดีที่เป็นมะเร็ง ทำไมเขาถึงพูดว่าโชคดีที่เป็นมะเร็ง เพราะว่ามะเร็งทำให้เขาได้พบสิ่งดี ๆ ในชีวิตหลายอย่าง ทำให้หันมาสนใจธรรมะ ทำให้ค้นพบความสุขที่แท้ คือความสงบใจ หลายคนอาจไม่รู้จักรัศมีถ้าไม่เป็นมะเร็ง

มีนักศึกษาคนหนึ่งพูดได้ดีมาก เขาบอกว่า โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวหรือลิวคีเมีย ได้นำพาสิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิตของเขามากมาย มะเร็งทำให้เขารู้จักกับพระพุทธศาสนาอย่างจริงจัง ได้มองเห็นความรักที่บริสุทธิ์แท้จริงจากพ่อแม่ มีเวลาอ่านหนังสือ และมีเวลาหยุดคิด เขาบอกว่าหากไม่มีโรคมะเร็งเข้ามาในชีวิต เขาก็จะใช้ชีวิตเหมือนที่เคย คือ “ตื่นบ่ายสามโมง รอเวลากินเหล้ากับเพื่อน หลับ และตื่นขึ้นมาใหม่ ใช้ชีวิตอย่างไม่นึกถึงคนอื่น ไม่มองคนรอบข้าง ใช้ชีวิตอย่างประมาท และไม่รู้จักระวัง”

การมองแง่บวกจะทำให้เราเห็นว่าอะไรที่เกิดขึ้นกับเราล้วนดีทั้งนั้น อย่างน้อยก็ดีกว่ามันไม่แย่ไปกว่านี้ มีเด็กผู้หญิงคนหนึ่งเป็นมะเร็งสมอง แต่เธอยิ้มแย้มแจ่มใสมาก พอมีคนไปถาม เธอตอบว่า เธอโชคดีที่ไม่ได้



เป็นมะเร็งที่มดลูก เพราะเคยมีญาติคนหนึ่งเป็นมะเร็งมดลูก เจ็บปวดมาก เธอรู้สึกโชคดีที่เป็นแค่มะเร็งสมอง

การมองแง่บวกนี้เป็นวิธีคิดแบบพุทธเหมือนกัน พวกเราเคยได้ยินเรื่องพระปณณะหรือไม่ วันหนึ่งพระปณณะมาทูลลาพระพุทธเจ้าไปเมืองสุนาปนตะ พระพุทธเจ้าท้วงว่าเมืองนี้คนดูร้ายนะ ถ้าเขาตำว่าท่าน ท่านจะคิดอย่างไร พระปณณะก็ตอบว่า เขาตำก็ดีกว่าเขาทุบตี พระพุทธเจ้าถามต่อไปว่าถ้าเขาทุบตีท่านจะคิดอย่างไร พระปณณะตอบว่า เขาทุบตีก็ดีกว่าเขาเอาก้อนหินมาขว้าง พระพุทธเจ้าถามว่า ถ้าเขาเอาก้อนหินมาขว้างท่านล่ะ ท่านจะคิดอย่างไร พระปณณะตอบว่า เขาเอาก้อนหินมาขว้างก็ดีกว่าเขาเอาไม้มาตี พระพุทธเจ้าถามว่า ถ้าเขาเอาไม้มาตี ท่านจะคิดอย่างไร พระปณณะตอบว่า ถ้าเขาเอาไม้มาตีก็ดีกว่าเขาเอาของแหลมมาแทง พระพุทธเจ้าถามว่า ถ้าเขาเอาของแหลมมาแทง ท่านจะคิดอย่างไร พระปณณะตอบว่า เขาเอาของแหลมมาแทงก็ดีกว่าเขาฆ่าให้ตาย ทีนี้พระพุทธเจ้าถามคำถามสุดท้ายว่า ถ้าเขาฆ่าท่านให้ตาย ท่านจะคิดอย่างไร พระปณณะบอกว่าคนบางคนอยากตายก็ต้องไปหาמידหรือไปขอให้คนอื่นฆ่ามา หากมีคนฆ่ามาฆ่าพระองค์ก็ดี ไม่ต้องไปชวนขายหาמידหรือหาคนฆ่ามาฆ่าตัวเอง

พระปณณะมองว่าอะไรเกิดขึ้นกับท่านล้วนดีทั้งนั้น นี่เป็นการมองแง่บวก อะไรที่เกิดขึ้นกับเราดีหมดเลย อย่างน้อยก็ดีที่มันไม่แย่ไปกว่านี้ การคิดแบบนี้ก็เป็นการคิดแบบฉลาดทำใจพุทธศาสนาเรียกว่าโยนิโสมนสิการ เป็นการมองแบบเร้ากุศล



เป็นมิตรกับความตาย

อาตมาได้พูดถึงการวางใจ ตั้งแต่การยอมรับความจริง อยู่อย่างมีความสุข อยู่กับปัจจุบัน มองแง่บวกแล้ว อีกเรื่องหนึ่งที่เราคิดว่าควรเตรียมใจด้วย คือการเผชิญความตายอย่างสงบ เรื่องนี้บางคนอาจจะคิดว่าเป็นเรื่องไกลตัว แต่บางคนก็คิดว่าเป็นเรื่องน่ากลัว อาตมาคิดว่านี่ไม่ใช่เรื่องน่ากลัวเลย หากมองว่าเป็นการทำใจให้เป็นมิตรกับความตาย นี่เป็นเรื่องที่ต้องทำทุกคนไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม ทั้งที่ป่วยและไม่ป่วย ทุกคนมีหน้าที่ที่จะต้องทำใจให้เป็นมิตรกับความตายถ้าไม่อยากตายอย่างทรมานทรมาน

เราไม่ควรรอให้ความตายมาใกล้ตัวจึงค่อยฝึกใจให้เป็นมิตรกับความตาย แม้มันยังอยู่ไกลเราก็ต้องฝึกใจให้เป็นมิตรกับความตายเอาไว้ เพราะว่าทุกคนเกิดมาแล้วก็ต้องตาย เวลาหมอวินิจฉัยว่าเราเป็นมะเร็ง เราอาจจะรู้สึกที่เราถูกพิพากษาประหารชีวิตแล้ว ที่จริงเราถูกพิพากษาประหารชีวิตมาตั้งแต่เกิดแล้ว ทันทีที่เราเกิดมา ความตายก็รอเราอยู่ข้างหน้าทันที อย่าคิดว่าเราถูกพิพากษาประหารชีวิตเมื่อหมอบอกว่าเราเป็นมะเร็ง ไม่ใช่หรอก ทันทีที่เราเกิดมาเราก็ถูกพิพากษาเรียบร้อยแล้ว แล้วจะต้องตาย เมื่อไรไม่รู้

คนที่ปัญญาจะไม่มองว่าความตายคือเคราะห์ร้าย แต่จะมองว่าความตายเป็นธรรมชาติธรรมดา ขณะเดียวกันก็จะพยายามฝึกใจให้เป็นมิตรกับความตาย ลำคัญมากนะ เราอย่าไปมองความตายเป็นศัตรู เราต้องมองความตายว่าเป็นมิตร เมื่อความตายกลายเป็นมิตรแล้ว เราจะไม่กลัวความตาย เราจะเห็นความตายเป็นมิตรหรือเป็นครูที่กระตุ้นเตือนให้เราไม่ประมาท ทำไมหลายคนบอกว่าโชคดีที่เป็นมะเร็ง เพราะมะเร็ง

ทำให้เขาระลึกถึงความตาย เมื่อระลึกถึงความตายก็จะเร่งทำความดี เร่ง
เข้าวัดปฏิบัติธรรม เร่งสร้างกุศล ละชั่วทำดี ใครที่ทำอย่างนี้ความตาย
จะกลายเป็นของดี กระตุ้นให้เราขยันหมั่นเพียร ไม่ประมาท

ถ้าเราใช้ความตายให้เป็น ชีวิตเราก็จะมีแต่ความเจริญไม่มีความ
เสื่อม และเมื่อเราเป็นมิตรกับความตายจนถึงขั้นที่เมื่อความตายมาถึง
เราก็ไม่กลัว เรายอมรับความจริงได้ว่าเรากำลังจะตาย กลับมาสู่ข้อแรก
เรื่องการยอมรับความจริง เมื่อยอมรับความจริงว่าความตายกำลังจะ
เกิดขึ้นกับเรา เราจะไม่ตื่นตระหนกกลัว พร้อมอำมหิตรับความตายเพราะ
เรารับความตายเป็นมิตรแล้ว เมื่อใดก็ตามที่เราเปิดใจยอมรับความตาย
เราก็สามารถตายอย่างสงบได้ ความตายจะไม่ทำให้เรารุนหุนวาย แต่
จะทำได้ก็เพราะมีการฝึกอยู่เสมอ เราต้องฝึกกันทุกคนแม้ว่ายังไม่
เป็นมะเร็ง หรือโรคหัวใจ ก็ต้องฝึก เพราะเราต้องตายกันทุกคน ฝึก
อย่างไร ฝึกด้วยการระลึกถึงความตายอยู่เสมอว่า ความตายเป็นสิ่งที่
แน่นอน แต่จะตายเมื่อไร ไม่มีใครรู้ อาจตายคืนนี้พรุ่งนี้ก็ได้ อย่า
ประมาท ภาชิตธิเบตกล่าวไว้ดีมากว่า “ระหว่างวันพรุ่งนี้กับชาติหน้า
ไม่มีใครรู้หรือกว่าอะไรจะมาก่อน” ดังนั้นเราจึงควรเร่งทำความดี สร้าง
บุญกุศล และฝึกใจให้ปล่อยวางอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นคนรัก ของรัก หรือ
สิ่งที่ไม่รัก เช่น ความโกรธเกลียด หรือความรู้สึกลึกซึ้ง ก็ต้องปล่อยวาง
ให้เป็น ถ้าจะให้ดีควรฝึกจิตด้วยการทำสมาธิภาวนา โดยเฉพาะการเจริญ
สติ ซึ่งก็คือการฝึกใจให้อยู่กับปัจจุบัน และวางใจเป็นอุเบกขา ยอมรับ
ทุกอย่างที่เกิดขึ้นด้วยใจเป็นกลาง

มีสติรู้กายและใจ

อาตมาได้พูดมาตั้งแต่แรกเรื่องการอยู่กับปัจจุบัน ที่ผ่านมาได้พูดถึงการยอมรับความจริงการเก็บเกี่ยวความสุขในปัจจุบัน การรู้จักชื่นชมสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ รวมทั้งเห็นด้านบวกของทุกสิ่งที่เกิดขึ้น อย่างไรก็ตามการอยู่กับปัจจุบันในความหมายที่ลึกซึ้งกว่านั้น คือ การมีสติรู้กายและใจ ตัวอยู่ไหนใจก็อยู่นั้น ใจอยู่กับเนื้อกับตัว ไม่หลุดไปอยู่ในโลกแห่งความคิดฟุ้งซ่านหรืออารมณ์ความรู้สึก เรียกว่ามีจิตที่ตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน ถ้าเรามีสติตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันเราก็จะรู้กายรู้ใจ เราจะรู้ทันความคิด ถ้าเรามีสติรู้กายรู้ใจเราจะเห็นความจริงของกายและใจ และเมื่อเราเห็นความจริงของกายและใจ เราก็จะรู้ว่ากายและใจนั้นไม่ใช่เรา ถึงตรงนี้เราจะเห็นว่า เวลาป่วย มันเป็นกายที่ป่วย ไม่ใช่เราป่วย ไม่มีเราผู้ป่วย มีแต่กายเท่านั้นที่ป่วย ถ้ามีสติมันคงอยู่กับปัจจุบัน ก็จะมาถึงขั้นที่ว่ากายทุกข์แต่ใจไม่ทุกข์ กายเป็นมะเร็งแต่เราไม่ได้เป็นมะเร็ง มีมะเร็งอยู่ในกาย แต่เราไม่ได้เป็นมะเร็ง เราจะเห็นอย่างนี้ได้ก็ต่อเมื่อเราเห็นกายเห็นใจ รู้ว่ากายและใจไม่ใช่เรา กายทุกข์ใจไม่ทุกข์ กายปวดใจไม่ปวด

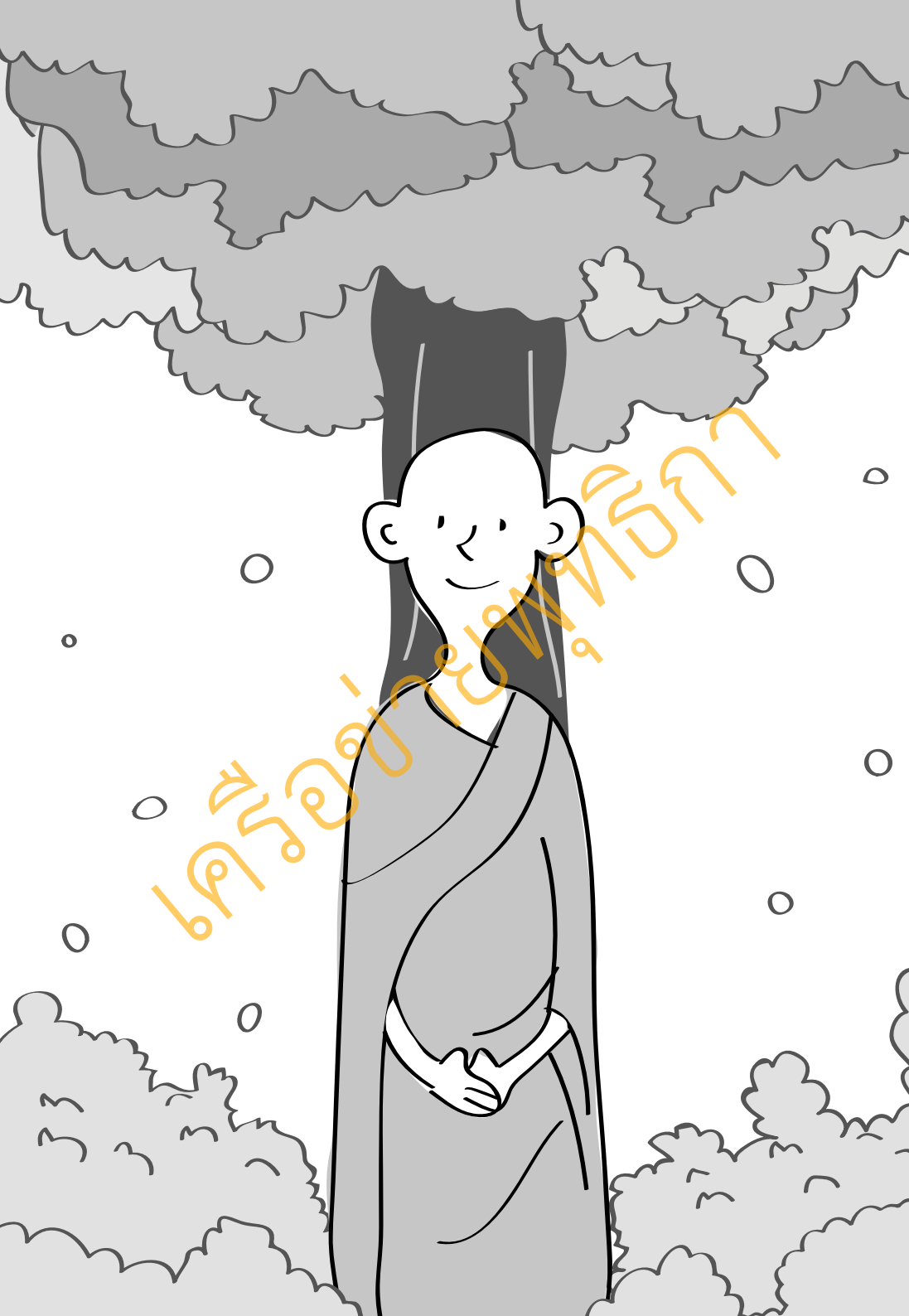
ตรงนี้สำคัญมากเวลาเราเผชิญกับทุกขเวทนาหรือความเจ็บปวดในวาระสุดท้าย ความเจ็บปวดจะต้องเกิดขึ้นกับทุกคน ไม่ใช่เฉพาะคนที่ เป็นมะเร็งเท่านั้น ทุกคนเมื่อใกล้ตายก็จะมีทุกขเวทนาบีบคั้น แต่ว่าถ้าเรามีสติรู้ทันทุกขเวทนา ไม่ปฏิเสธความเจ็บปวด ยอมรับมันอย่างที่เป็น ไม่ผลักไส ใจก็จะนิ่งได้ไม่กระเพื่อม จะมีแต่กายเท่านั้นที่ทุกข์ แต่ใจไม่ทุกข์ไปด้วย มีแต่กายที่ปวด แต่ใจไม่ปวดไปด้วย จะทำได้อย่างไรที่ พระพุทธเจ้าตรัสสอนนกุลบิดาที่อาตมาเล่าตอนต้นว่า กายกระสับกระส่าย



แต่อย่าให้ใจกระสับกระส่าย ทำอย่างนั้นได้เพราะมีสติเห็นว่า กายก็
อันหนึ่ง ความเจ็บปวดก็อันหนึ่ง ใจก็อีกอันหนึ่ง สามารถแยกกายและ
ใจออกจากกัน กายทุกซ์แต่ใจไม่ทุกซ์ กายปวดแต่ใจไม่ปวด มีแต่กาย
ที่กระสับกระส่าย แต่ใจไม่กระสับกระส่าย และไม่มีความรู้สึกว่าเป็นเรา
ที่กระสับกระส่ายด้วย

การเจริญสติอยู่เสมอจะช่วยให้เราอยู่กับปัจจุบันได้ โดยไม่ยึดติด
กับสิ่งที่เกิดขึ้นกับปัจจุบัน คือปล่อยวางได้ แม้กระทั่งทุกข์เวทนาที่กำลัง
บีบคั้นอยู่ การเจริญสติเป็นกิจวัตรจะทำให้เราไม่ลืมหายใจไม่ลืมใจ
ใจอยู่กับเนื้อกับตัว ไม่เผลอไปในอดีต ไม่เผลอไปในอนาคต ทำอย่าง
นี้แล้วในที่สุดก็จะเป็นมิตรกับความตาย และสามารถเผชิญกับความตาย
ได้อย่างสงบ





ใครอยากไปพักที่นี่

ธรรมะสำหรับผู้ป่วย

ความเจ็บความป่วยเป็นธรรมดาของชีวิต เราคงทราบดีว่าชีวิตของทุกคนมีขึ้นมีลง ต้องประสบกับสิ่งที่เป็นบวกและลบ บางครั้งก็ได้ลาภ บางครั้งก็เสียลาภ บางครั้งก็ได้รับคำสรรเสริญ แต่บางครั้งก็ถูกตำหนิ ส่วนใหญ่เรามีสุขภาพดี แต่บางครั้งก็ต้องพบกับความเจ็บป่วย พุดง่าย ๆ ก็คือว่าสิ่งที่เกิดกับเรามีทั้งสิ่งที่น่ายินดีและไม่ยินดี มีทั้งสิ่งที่น่าปรารถนา และสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา

สิ่งที่ไม่น่าปรารถนานี้พูดรวม ๆ ก็คือความสูญเสียพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก คนส่วนใหญ่มักเอาสุขและทุกข์ของตัวเองไปผูกติดกับสิ่งที่มากระทบ คือถ้าประสบสิ่งที่ดี ๆ ก็มีความสุข แต่ถ้าประสบกับสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่เป็นลบก็จะรู้สึกทุกข์ อย่างเช่นสูญเสียทรัพย์สิน พลัดพรากจากคนรัก เจ็บป่วย หรืองานการไม่ประสบความสำเร็จ

จะว่าไปแล้วชีวิตของคนเราทุกข์ก็เพราะ ๔ เรื่องใหญ่ ๆ อันที่หนึ่งคือเรื่องร่างกาย ได้แก่สุขภาพ และอาจจะรวมถึงรูปร่างหน้าตาทรวดทรง สมัยนี้ดูจะเน้นตรงนี้มาก ถ้าเกิดน้ำหนักรับมากหรือว่าผิวดำ หรือแม้แต่เป็นสิว ผิวน้ำแดง ผมแตกปลายก็ทุกข์แล้ว

นอกจากทุกข์เพราะเรื่องร่างกายแล้ว ต่อมาก็ทุกข์เรื่องทรัพย์สิน ทรัพย์สินสูญหายไปก็เป็นทุกข์ หรือแม้จะได้มาแต่ถ้าได้ไม่ถึงใจ หรือรู้

ว่าคนอื่นได้มากกว่าเรา ก็ทุกข์ เดียวนี้จะเป็นอย่างนี้มาก มีชาวบ้านคนหนึ่งแทงหอยถูกได้เงินมา ๖๐๐ บาท ที่แรกก็ดีใจ แต่พอรู้ว่าเพื่อนอีกคนแทงหอยถูกเหมือนกัน แต่ได้ ๒,๐๐๐ บาทเพราะแทงมากกว่า พอรู้เข้าที่เคยยิ้มก็เปลี่ยนเป็นหน้าบึ้งตันที่

อันดับที่สามก็คือเรื่องความสัมพันธ์ อันนี้เป็นเรื่องใหญ่เลย เช่นเพื่อนไม่รัก พ่อแม่ไม่เข้าใจ หรือลูกไม่ดูแลเอาใจใส่ มีคนมาตำหนิ หรือถึงขั้นสูญเสียคนรัก เจออย่างนี้ก็จะทุกข์มาก หรือว่าเป็นคนดังแต่ไปที่ไหนไม่มีคนทัก ไม่มีใครรู้จัก ก็ทุกข์ได้ อันนี้รวมถึงเรื่องหน้าตาและศักดิ์ศรีด้วย

สุดท้ายคือเรื่องงานการ งานไม่คืบหน้า งานไม่ประสบความสำเร็จ หรือว่าเจ้านายไม่เห็นคุณค่าของเรา เขาไม่เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งให้เรา อันนี้ก็ทุกข์ได้

คนเราส่วนใหญ่ก็หนีไม่พ้นความทุกข์เพราะเหตุ ๔ ประการนี้ แต่จะว่าไปแล้ว คนเราจะสุขหรือทุกข์ มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับเรา หรือมีอะไรมากระทบเรา สุขหรือทุกข์มันอยู่ที่ใจเราต่างหาก มีบางคนที่เจ็บป่วย สูญเสียเงินทอง แต่เขาไม่ทุกข์ก็มี อาตมาไปได้หัวนมาได้ฟังเรื่องของเศรษฐินีคนหนึ่ง เธอถูกโกงเงินไป ๖๐ ล้านบาท ที่แรกเจ้าตัวก็ทุกข์มาก แต่ว่าหลังจากนั้นไม่กี่วันก็ยิ้มได้ มีคนถามว่าทำไมถึงยิ้มออก เธอตอบว่าก็ยังมีความสุขกรุ่นกินอยู่ทุกวัน ยังมีที่หลับที่นอนสบาย ๆ จะไม่สุขได้อย่างไร คนอื่นเขาไม่มีกิน ไม่มีที่หลับที่นอน เราสบายกว่าเขาเยอะ จะทุกข์ไปทำไม

พอคิดได้แบบนี้เราก็ก็นั่งยิ้ม ตรงกันข้าม บางคนอาจจะถูกหวยได้มาสิบล้านหรือได้มาร้อยล้านพันล้าน แต่ว่าชีวิตนี้กลับทุกข์ เพราะว่า



มีคนมามะรุมมะตุ้มมาขอเงิน ตอนที่เราไม่ถูกหวยเราก็คิดว่าใครมาขอ
เท่าไรเราก็ให้ อาตมาขอถามหน่อย สมมติว่าเราถูกหวยได้เงิน ๒๐ ล้าน
มีใครมาขอล้านหนึ่งเราจะให้ไหม หลายคนบอกว่าให้ ไม่เห็นยากเลย
ให้แล้วก็ยังเหลืออีกตั้ง ๑๙ ล้าน แต่ถ้าเราถูกหวยจริงๆ มีคนมาขอแค่
แสนเดียว ยังไม่อยากจะให้เลย พอมีคนมารุมขอเงินจากเราคนละแสน
สองแสน เราก็กลุ้มใจ

ฉะนั้นดูให้ดี ๆ สุขหรือทุกข์ของคนเรามันอยู่ที่ใจ ไม่ได้อยู่ที่ว่ามี
อะไรมากระทบกับเรา ไม่ได้อยู่ที่ว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับเรา แม้มีสิ่งดี ๆ
เกิดขึ้นกับเรา เราก็กุ๊กกิ๊กได้ อย่างเช่นมีคนแจกเงินให้เรา ๕,๐๐๐ หรือ
ได้โบนัสมา ๑๐,๐๐๐ บาท เราดีใจใช่ไหม แต่พอเรารู้ว่าเพื่อนได้มากกว่า
เรา เขาได้ ๒๐,๐๐๐ บาท เราก็จะทุกข์ขึ้นมาเลย เคยสังเกตหรือเปล่า
เวลาเอาผ้าห่มไปแจกให้ชาวบ้าน ชาวบ้านได้ผ้าห่มคนละผืนก็ดีใจ แต่
ถ้าเขารู้ว่าบ้านอื่นได้ ๒ ผืน จากที่เคยดีใจก็กลายเป็นเสียใจทันที อาจ
จะเสียใจยิ่งกว่าตอนที่ไม่ได้แจกผ้าห่มเสียอีก แม้ได้ลาภมาก็อาจจะทุกข์
ได้ถ้าหวังใจไม่เป็น ในทางตรงข้ามแม้จะสูญเสียสิ่งดี ๆ ไป ก็ไม่ทุกข์ถ้า
หากวางใจให้เป็น เพราะฉะนั้นสุขหรือทุกข์จริง ๆ แล้วอยู่ที่ใจ

ที่นี้พูดเฉพาะเรื่องความทุกข์ อย่างที่บอกแล้วว่ามันอยู่ที่ใจเป็น
สำคัญ แต่ว่าตรงไหนในจิตใจที่ทำให้เราทุกข์ คำตอบก็คือความยึดติด
นั่นเอง เวลาเราทำเงินหายทั้ง ๆ ที่ผ่านไปแล้วเป็นอาทิติยแล้ว แต่ทำไมเรา
ยังทุกข์อยู่ เพราะใจเรายังไปติดไปยึดอยู่กับเงินก้อนนั้นอยู่ เงินอาจจะ
หายแค่พันบาท เทียบไม่ได้กับเงินที่เรามีอยู่ในธนาคารเป็นแสนเป็นล้าน
แต่ทำไมเงินแค่นี้ถึงทำให้เราทุกข์ ก็เพราะเรายังไม่ยอมปล่อยวาง ใจ
เรายังไปยึดอยู่กับเงินพันที่หายไป

ความเจ็บป่วยก็เหมือนกัน คนเราเวลาเจ็บป่วยไม่ได้ป่วยที่กายอย่างเดียว แต่ยังทุกข์ที่ใจด้วย ถามว่าทุกข์ใจเพราะอะไร ก็เพราะไปห่วงกังวลว่าฉันจะอยู่อย่างไร ใครจะดูแลฉัน ใครจะดูแลลูกฉัน บางทีก็คิดไปถึงความตายโน่น มีบางคนไปหาหมอ ทันทีที่รู้ว่าเป็นมะเร็งก็ทรุดเลย ไม่เป็นอันกินอันนอน ซึมทั้งวัน ทั้ง ๆ ที่ตอนไปหาหมอยังกระฉับกระเฉง ยิ้มแย้มแจ่มใส แต่ทำไมพอรู้ข่าวเท่านั้นก็ทรุดเลย ที่ทรุดไม่ใช่เพราะฤทธิ์มะเร็งนะ แต่ทรุดเพราะใจ ใจไปคิดถึงความตาย หรือไม่ก็สร้างภาพเลวร้ายว่า ต่อไปฉันจะเจ็บป่วยอย่างทุกข์ทรมาน จะทรนทรายจนตาย พุดง่าย ๆ คือทุกข์เพราะกังวลกับอนาคต ใจปรุงแต่งเอาไว้ล่วงหน้า แล้วก็ไปยึดกับภาพปรุงแต่งนั้น อย่างนี้เรียกว่าไปยึดติดกับอนาคต

จะว่าไปแล้วคนเราหากป่วยกายอย่างเดียวก็ไม่ค่อยเท่าไร แต่ส่วนใหญ่มักป่วยใจด้วย ป่วยใจ คือ กังวล กลัว ตื่นตระหนก เครียด กลุ้มใจ ซึ่งมักเกิดจากการปรุงแต่งอนาคต ไปสร้างภาพที่เกินเลยจากความเป็นจริง บางทีอาการไม่ได้หนักหนาอะไรเท่าไร แต่พอสร้างภาพหรือปรุงแต่งไปในทางที่เลวร้ายก็ทำให้ร่างกายแย่ลง

ท่านอาจารย์ประเวศ วะสี เคยเล่าให้ฟังว่า เคยมีผู้ป่วยคนหนึ่งมาหา แก่ตัวซิด ไม่มีเรี่ยวแรงจนต้องนอนเปลมา คุณหมอซักถามอาการเสร็จแล้วก็หันไปพูดกับแพทย์ฝึกหัดว่า คนไข้คนนี้ไม่เป็นอะไรมาก แค่มีพยาธิปากขอ ทำให้เลือดจาง เมื่อได้กินเหล็กก็จะดีวันดีคืน พอพูดจบก็หันไปมองคนไข้ ปรากฏว่าคนไข้ลุกขึ้นมาได้เลย แล้วบอกว่าถ้าคุณหมอบอกว่ามันหายง่ายแบบนี้ผมก็ไม่ต้องใช้ไอ้เปลนี้แล้วละ ว่าแล้วก็เข็นเปลไปซิดผนัง

ที่แรกคนไข้คนนี้ไม่มีแรงขนาดต้องนอนเปล ทำไม่ถึงเป็นอย่างนั้น
ทั้ง ๆ ที่เขาแค่มีพยาธิเท่านั้น นั่นก็เพราะเขาคงคิดไปว่าฉันเป็นมะเร็ง
หรือเป็นโรคร้าย คิดอย่างเดียวไม่พอ แต่ยังยึดติดกับความคิดนั้นด้วย
พอไปยึดว่ามันเป็นเรื่องจริงเรื่องจริงขึ้นมา ก็เลยกังวลตื่นตระหนก ทำให้
ไม่มีเรี่ยวไม่มีแรง แต่พอคนไข้ได้ฟังคำของท่านอาจารย์ประเวศ ก็เลย
ปล่อยวางความกังวล รู้สึกสบายใจว่าไม่ได้เป็นโรคร้าย พอใจสบาย กาย
ก็สบาย มีเรี่ยวมีแรงกลับมาเหมือนเดิมโดยที่ไม่ต้องกินยาเลยด้วยซ้ำ

ตรงนี้คือปัญหาของคนเจ็บคนป่วยส่วนใหญ่ คือว่าเจ็บป่วยทางกาย
อย่างเดียวไม่พอ ยังปล่อยใจให้เจ็บป่วยอีกด้วย เพราะมันกังวลกับอนาคต
หรือไม่ก็ไปนึกถึงอดีตเมื่อครั้งยังมีสุขภาพดี ไปไหนมาไหนได้ พอนึกถึง
ความสุขที่เคยสูญเสียไปเพราะความเจ็บป่วย ก็เลยยิ่งทุกข์ใหญ่ อย่างนี้
เรียกว่าป่วยใจเพราะยึดติดกับอดีต ไม่ยอมปล่อยวาง

นอกจากความยึดติดในอดีตกับอนาคตแล้ว ความยึดติดอีกอย่าง
หนึ่งที่ทำให้คนเราเป็นทุกข์ก็คือความยึดติดว่าเป็นฉันเป็นของฉัน หรือ
เป็น “ตัวกู ของกู” ที่จริงการยึดติดกับอดีตกับอนาคตและการยึดติดว่า
เป็นฉันเป็นของฉัน เป็นเรื่องเดียวกัน แต่ว่าเอาออกมาแยกออกมาเป็นสอง
เรื่องเพื่อจะทำให้เราเข้าใจได้ง่ายขึ้น

การยึดติดว่าเป็นฉันเป็นของฉันคือตัวการสำคัญที่ทำให้เราเป็นทุกข์
อย่างเช่น ของหายถ้าเป็นของคนอื่นหาย เราไม่ทุกข์เลยใช่ไหม แต่ถ้า
เงินของเราหาย เราจะทุกข์ขึ้นมาทันที ยิ่งยึดว่าเป็นฉันเป็นของฉันมาก
เท่าไร ก็ยิ่งทุกข์มากเท่านั้น เวลามีคนประสบอุบัติเหตุเราไม่รู้สึกเดือด
ร้อนเท่าไร แต่ถ้าเป็นพี่น้องฉัน เพื่อนฉัน เราจะตกใจหรือถึงกับกินไม่
ได้นอนไม่หลับ

เวลาคนอื่นเดือดร้อน เราอาจรู้สึกเป็นห่วงเป็นใยเขาบ้าง เพื่อนทำ
ส่วยทองหาย หรือรถของเขาถูกขโมย เราสามารถแนะนำเขาได้ว่า
ควรทำใจอย่างไร แต่ถ้าเราทำของหายเสียเอง สิ่งที่เราแนะนำคนอื่น
กลับเอามาใช้กับตัวเองไม่ได้เลย เราแนะนำให้คนอื่นทำใจ แต่เรากลับ
ทำใจไม่ได้เพราะอะไร ก็เพราะเรายึดติดถือมั่นว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นของฉัน
มันเลยกระเทือนไปถึงใจ ทำให้ลืมไปว่าเคยแนะนำอะไรแก่ใครไว้บ้าง

ขอให้สังเกตดู พอเราไปยึดติดถือมั่นอะไรว่าเป็นของเรา ในที่สุด
เราเองกลับกลายเป็นของมันไป เรายึดว่าเงินนี้เป็นของเรา แต่ว่าพอมี
คนมาปล้นมาจี้ บางทีเราคิดจะสู้ขึ้นมาเลยนะ เพราะไม่ยอมยกสูญเงิน มี
หลายคนยอมตายเพื่อรักษาเงินเอาไว้ กลายเป็นว่าเรากลายเป็นของเงิน
ไปเสียแล้ว เงินไม่ใช่เป็นของเรา แต่เราเป็นของมัน มีรถคันหนึ่ง อุตสาห
ค์แลด้วยความภาคภูมิใจว่ามันเป็นของเรา แต่พอเอาไปจอดไว้ข้างถนน
ใจก็จะคอยกังวลถึงรถคันนั้น ไม่เป็นอันทำงาน ไม่เป็นอันกินข้าว หรือ
ว่าถ้ารถมีรอยขีดข่วนขึ้นมา บางทีกลุ่มใจจนกินไม่ได้นอนไม่หลับเลย
เพราะเป็นห่วงมัน ตกลงว่ามันเป็นของเราหรือว่าเราเป็นของมันกันแน่
นี้แหละคนเราทุกข์ก็เพราะไปยึดติดว่ามันเป็นฉันเป็นของฉัน

คราวนี้มันเกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยอย่างไรบ้าง มันเกี่ยวข้องกับ
ความเจ็บป่วยก็เพราะว่า เวลาเกิดความเจ็บป่วยขึ้นมาที่จริงมันเป็นแค่
ร่างกายที่ป่วย มันเป็นธรรมชาติของมันอย่างนั้น แต่พอเราไปยึดว่า
ร่างกายนี้เป็นของฉัน เราก็จะรู้สึกว่าฉันเจ็บฉันปวด ไม่ใช่แค่ร่างกายเจ็บ
ป่วยเท่านั้น แต่มีความรู้สึกว่าฉันเจ็บฉันปวดซ้อนทับขึ้นมา ตรงนี้แหละ
ที่ทำให้เราทุกข์เพิ่มขึ้น

เวลาเราปฏิบัติธรรม ครูบาอาจารย์จะสอนให้เราสังเกตความรู้สึก

นึกคิด พอมีความรู้สึกความนึกคิดเกิดขึ้นมาก็ให้เห็นมัน แต่ส่วนใหญ่ไม่เห็นหรอก กลับเข้าไปเป็น มีความโกรธเกิดขึ้นก็ไม่ได้เห็นความโกรธ แต่ไปยึดเอาความโกรธเป็นของฉัน ฉันเป็นผู้โกรธ มีความเครียดเกิดขึ้นก็ไม่ได้เห็นความเครียด แต่ไปยึดเอาความเครียดเป็นของฉัน ฉันกลายเป็นผู้เครียด ในทำนองเดียวกันเวลาเกิดความเจ็บความปวด ถ้าเรามีสติ เห็นว่าความเจ็บความปวดมันเกิดขึ้นกับกาย เห็นเท่านั้นจะไม่ค่อยทุกข์เท่าไร แต่พอไปยึดเอาว่าความเจ็บความปวดเป็นของฉัน ฉันเลยเจ็บปวดเลยทุกข์หนักกว่าเดิม อย่างนี้เป็นเพราะการยึดติดว่าเป็นฉันเป็นของฉัน

ใหม่ ๆ อาจจะมองเห็นยาก แต่ขอให้สังเกตว่าเวลาเราเจ็บป่วยขึ้นมา มันจะมีความไม่พอใจเกิดขึ้น ความไม่พอใจนี้เกิดขึ้นเพราะมีความยึดติดอยู่ลึก ๆ ว่าร่างกายฉันต้องไม่เจ็บต้องไม่ป่วย ความยึดติดที่วุ่นวายนี้แหละที่ทำให้ไม่ยอมรับความเจ็บป่วย มันทำให้จิตตึ้นร่นกระสับกระส่าย ไม่ยอมรับความจริง เราก็เลยเป็นทุกข์ยิ่งขึ้น คนทั่วไปมักยึดติดว่าร่างกายนี้จะต้องมีสุขภาพดี ต้องแข็งแรง ต้องเป็นดังใจฉัน นี่แหละคือสาเหตุขั้นแรกเลยที่ทำให้คนเราทุกข์ คือพอไปยึดว่าร่างกายนี้เป็นฉันเป็นของฉัน เราก็อยากให้มันเป็นไปตามใจเรา เหมือนรถของฉันจะมีรอยขีดรอยข่วนไม่ได้ หรือว่าบ้านของฉันจะเสื่อมไม่ได้ เงินของฉันจะหายไม่ได้ กล้องของฉันจะต้องอยู่ในสภาพดีตลอดเวลา นี่คือนิสัยที่เรายึดไว้อยู่ใจ อะไรก็ตามที่เรายึดว่าเป็นฉันเป็นของฉัน เราจะมีความคาดหวังแบบนี้อยู่ในใจ

ในทำนองเดียวกันเมื่อเรายึดว่าร่างกายนี้เป็นของฉัน เราก็จะมีความคาดหวังว่าร่างกายนี้ก็จะป่วยไม่ได้ จะเจ็บไม่ได้ รวมทั้งจะแก่ไม่ได้ด้วย ฉะนั้นพอเจ็บป่วยขึ้นมา เราจึงทุกข์มากเพราะว่ามันสวนทางกับความ

คาดหวังของเรา นี่แหละคือสาเหตุแรกที่ทำให้คนเราทุกข์เวลาเจ็บป่วย
ทั้ง ๆ ความเจ็บป่วยนั้นไม่ได้หนักหนา แต่พอมันไม่เป็นตั้งใจ แถมยัง
ปรุแง่ไปในทางเลวร้าย เช่น ฉันทันเป็นมะเร็งหรือเปล่า พอคิดแค่นี้ก็
ใจเสียเลย

ด้วยเหตุนี้พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้เรารู้จักปล่อยรู้จักวางด้วยการ
ตระหนักว่ามันไม่ใช่ของเรา สำหรับคนธรรมดาให้ตระหนักไว้ว่าสิ่งทั้ง
หลายทั้งปวงมันไม่เที่ยง ควรพิจารณาอย่างนี้ตลอดเวลา ไม่ใช่มา
พิจารณาเอาตอนที่เจ็บป่วยแล้ว แต่ควรพิจารณาตั้งแต่ตอนที่ร่างกาย
ยังสุขสบายดีอยู่ เวลาที่ร่างกายเราสุขสบายดีก็ควรระลึกว่าสักวันหนึ่ง
ก็ต้องเจ็บป่วย สักวันหนึ่งก็ต้องแก่ สักวันหนึ่งอวัยวะต่างๆ ก็
จะแปรปรวนไป คือถ้าเราระลึกนึกถึงความไม่เที่ยงอย่างนี้อยู่บ่อย ๆ ใน
ยามที่มีสุขภาพดี ในยามที่ยังหนุ่มยังสาว พอเจ็บป่วยขึ้นมา หรือแก่ขึ้น
มา เราก็จะไม่ทุกข์มาก แต่ถ้าเราไม่ได้พิจารณาอย่างนี้เลย พอเจ็บป่วย
ขึ้นมาเราก็เป็นทุกข์ แต่ว่าก็ยังไม่ใช่เสีย เมื่อเจ็บป่วยแล้ว เราควรยอมรับ
ว่านี่คือความจริง นี่คือธรรมดาของชีวิต อย่าไปขัดขืน อย่าปฏิเสธสิ่งที่
เกิดขึ้นแล้ว

แม้ว่าโรคที่เกิดขึ้นกับเราจะเป็นโรคร้าย แต่ถ้าเรายอมรับตั้งแต่แรก
ว่านี่คือความจริงที่เกิดขึ้นแล้ว ความทุกข์ใจก็จะลดลง มีแต่ความป่วย
กายเท่านั้น ในทางตรงข้ามถ้าเราปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง เอาแต่ตี
โพยตีพายว่าทำไมถึงต้องเป็นฉันทัน ๆ เราจะทุกข์ทั้งใจทุกข์ทั้งกาย คน
เจ็บคนป่วยหลายคนมักจะพูดเช่นนี้ รวมทั้งเวลาประสบเหตุร้าย เช่น
ของหาย ถ้าเราเป็นอย่างนี้ก็แสดงว่าเรายังไม่ยอมรับความจริงว่าทุกข์ คน
รวมทั้งเราด้วยมีโอกาสดังกล่าวจะต้องเจอสิ่งเหล่านี้ทั้งนั้น แทนที่จะถามว่า

ทำไมถึงต้องเป็นฉัน เราควรจะถามใหม่ว่าทำไมถึงจะเป็นฉันไม่ได้ เพราะว่าใคร ๆ ก็ป่วย ใคร ๆ ก็สูญเสียทรัพย์สินกัน ใคร ๆ ก็สูญเสียคนรักกันทั้งนั้น

ถ้าเราระลึกเสมอว่าความไม่เที่ยง ความแก่ ความเจ็บความป่วย ความพลัดพรากสูญเสียเป็นธรรมชาติของชีวิต มันจะช่วยทำให้เราปล่อยวางได้มากขึ้นเวลาเกิดเหตุร้าย ที่นี้ก็มีปัญหาว่า เราปล่อยวางได้แล้ว แต่ว่าบางครั้งทุกขเวทนาหรือความเจ็บปวดก็ยังมีมารบกวน เอาละ ป่วยไม่ว่า แต่ว่าป่วยแล้วทำอย่างไรถึงจะไม่เจ็บ หลายคนยอมรับความป่วยได้ แต่ยอมรับความเจ็บไม่ได้ ทุกขเวทนามันแรงกล้า ตรงนี้แหละที่เราจะต้องกลับมาพิจารณาว่าสิ่งที่เจ็บที่ป่วยนี้มันไม่ใช่เรา ร่างกายเจ็บแต่ไม่ใช่เราเจ็บ กายป่วยแต่ใจไม่ป่วยเป็นสิ่งที่ทำได้

พระพุทธเจ้าเคยตรัสสอนอุบาสกคนหนึ่งว่า แม้กายกระสับกระส่าย แต่ว่าอย่าให้จิตกระสับกระส่าย คือกายกับใจนี้ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน กายป่วยแต่ใจไม่ป่วย อันนี้ทำได้ กายร้อนแต่ใจไม่ร้อนก็ได้ กายเจ็บแต่ใจไม่เจ็บก็ได้ จะทำอย่างนี้ได้ต้องอาศัยสติ ถ้าเรามีสติ เวลาเกิดความเจ็บความปวดขึ้นมา ก็ให้เห็นหรือรู้ทันความเจ็บความปวดนั้น อย่าปล่อยใจให้เข้าไปจมอยู่ในความเจ็บปวด ให้เห็นความเจ็บความปวดว่ามันเกิดขึ้นกับกาย แต่ว่าอย่าไปยึดติดถือมั่นว่าฉันเจ็บ หรือฉันเป็นผู้เจ็บ หรือว่าความเจ็บเป็นของฉัน ตรงนี้ต้องอาศัยสติที่ค่อนข้างจะเข้มแข็งฉับไว แต่เราก็สามารถฝึกได้ในชีวิตประจำวันแม้ในขณะที่กำลังเจ็บป่วย ถ้าเรามีสติขึ้นมาเราจะปล่อยวางได้ง่ายขึ้น เริ่มตั้งแต่การปล่อยวางความคิดปรุงแต่ง เช่น ความคิดฟุ้งซ่านว่าฉันเป็นมะเร็งหรือเปล่า ฉันจะตายตีไหน นี่เป็นความคิดปรุงแต่งที่ทำให้เราทุกข์เพิ่มขึ้น

ทุกขเวทนาหรือความเจ็บปวดเป็นสิ่งที่ปล่อยวางยาก แต่ว่าอย่างแรกที่เราสามารถทำได้คือปล่อยวางความคิดความนึก เวลาเราเผลอคิดฟุ้งซ่าน พอมีสติก็เห็นว่าความคิดนั้นเป็นอันหนึ่ง ใจเป็นอีกอันหนึ่ง แต่ถ้าไม่มีสติก็ไปยึดว่าความคิดเป็นของฉัน ฉันเป็นผู้คิด ขนาดความคิดธรรมดา ๆ เรายังไปยึดเลย นับประสาอะไรกับความทุกข์ซึ่งมีแรงดึงดูดจิตใจได้มาก

คนเราพอยึดแล้ว เราไม่ได้ยึดแค่สิ่งดี ๆ นะ สิ่งที่ไม่ดีเราก็ก็นึก อย่าไปคิดว่าเรายึดแต่สิ่งที่ดี ๆ เช่นทรัพย์สินเงินทอง คนรัก หรือความสุข สิ่งที่ไม่ดีคือความทุกข์ ความโกรธ ความหมั่น เรายึด ลองสังเกตดูถ้าเกิดมือเราไปถูกอุจจาระ หรือถูกน้ำปลา มันหมื่นไข้ไหม เราทำอย่างไร เราก็กินมือ เอาสบู่มาขัดถู เอาน้ำมาล้าง เสร็จแล้วทำอย่างไรต่อ เราเอามือมาดมไข้ไหม เราไม่ชอบกลิ่นอุจจาระกลิ่นน้ำปลาเพราะมันหมื่น แต่ก็ยังอดดมมันไม่ได้ พอรู้ว่ายังกลิ้นติดมืออยู่ เราก็กินล้างต่อ ล้างเสร็จทำอย่างไร ก็เอามาดมอีก ทั้ง ๆ ที่ไม่ชอบกลิ่นที่ติดมือ แต่ก็ดมแล้วดมเล่า นี่เป็นการยึดติดอย่างหนึ่ง เหมือนลิงเวลามือมันถูกกะปิ มันไม่ชอบกะปิมากเลยมันก็เลยเอามือถูกับพื้นเพื่อกำจัดกะปิ ถูเสร็จก็จะเอามือมาดม ดมเสร็จยังมิกลิ้นอีกก็จะถูใหม่ ถูจนกระทั่งผิวเป็นแผล ถลอกปอกเปิกก็ยังไม่เลิกถู คือยิ่งเกลียดกะปิก็นยิ่งดมกะปิอยู่นั่นแหละ

ถ้าเราโกรธใครเกลียดใครใจก็ยังคิดถึงคนนั้น ความเจ็บก็เหมือนกันนะ ความเจ็บเป็นสิ่งที่เราไม่ชอบ แต่เราก็นึกติดมันโดยไม่รู้ตัว พอเจ็บปวดขึ้นมา ใจก็จะจดจ่ออยู่กับความเจ็บปวด ปวดตรงไหน ใจก็จะจดจ่อแต่ตรงนั้น นี่เรียกว่ายึดติด สาเหตุที่ยึดติดก็เพราะไม่มีสติ แต่ถ้ามีสติเราจะปล่อยวางได้มากขึ้น เราจะเห็นทุกขเวทนาแต่ไม่เข้าไปยึดทุกขเวทนา

นั่น แต่สำหรับคนที่ยังไม่มีสติที่รวดเร็วฉับไวก็ต้องหาอะไรให้เป็นที่ยึดเหนี่ยวของใจเอาไว้ก่อน ใจจะได้ไม่จดจ่อปักตรึงกับความเจ็บปวด

เวลาเจ็บปวดถ้าสติยังไม่มีกำลังพอที่จะดึงจิตออกมาจากความเจ็บปวดได้ ก็ควรหาสิ่งอื่นมาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ เช่น นึกถึงพระพุทธรูป ท่องบทสวดมนต์ในใจ พอทำอย่างนี้จิตก็จะมีที่ยึดเหนี่ยว หรือจุดสนใจ ทำให้ไม่ไปสนใจความเจ็บปวด การทำให้จิตมีสมาธิกับอะไรสักอย่าง ทำให้ความรู้สึกเจ็บปวดลดลง ที่จริงนี้เป็นวิธีที่เราทำอยู่บ่อย ๆ หรือเกิดขึ้นกับเราอยู่บ่อย ๆ

เราเคยไหม นั่งเป็นชั่วโมง ๆ โดยไม่รู้สึกลำบากเลย ทำไม่ถึงไม่เมื่อย เพราะว่ากำลังดูหนังฟังเพลง หรือกำลังเล่นไฟ พอใจจดจ่ออยู่กับหนังเพลง หรือไฟ ก็เลยไม่ไปรับรู้ความปวดเมื่อย ความปวดเมื่อยเกิดขึ้นแต่ใจไม่รับรู้ ก็เลยไม่ทุกข์ อันนี้เพราะว่าใจมีสิ่งยึดเกาะ แต่สำหรับคนป่วยสิ่งยึดเกาะที่ดีที่สุดก็น่าจะเป็นสิ่งที่เรานับถือ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เราผูกพัน ทำให้ใจสบาย และปล่อยวางความเจ็บปวดได้

นอกจากความคิดปรุงแต่งและความเจ็บปวดที่ควรปล่อยวางแล้ว ยังมีอีกอย่างที่เราควรปล่อยวางด้วย นั่นคือความยึดถือในตัวตนของฉันทน หรือความยึดถือในตัวตน ซึ่งเป็นความยึดติดที่ลึกซึ้งที่สุด การยึดติดในตัวตนเป็นตัวการสำคัญของความทุกข์ ทั้งในยามปกติและยามเจ็บป่วย อย่างที่บอกไว้แล้วว่า เรามักยึดติดถือมั่นว่าร่างกายเป็นของฉันทน เป็นตัวตนของฉันทน ดังนั้นพอมันมีอันเป็นไป เราจึงทุกข์ระทม

การยึดถือในตัวตนเป็นเรื่องที่ต้องอาศัยปัญญาถึงจะปล่อยวางได้ นั่นคือเกิดปัญญาจนเข้าใจว่าไม่มีอะไรที่เป็นตัวตนของฉันทน แม้แต่ร่างกายนี้ก็ไม่ใช่ ความเข้าใจอย่างนี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยความทุกข์ คือประสบ

กับความผันผวนปรวนแปรจนเห็นชัดว่าไม่มีอะไรที่ยึดถือว่าเป็นตัวฉัน
ของฉันได้เลย พุดอีกอย่างก็คือช่วงเวลาที่เราจะปล่อยวางได้ดีที่สุดก็คือ
ตอนที่เรายุ่งๆ ทุกข์จนรู้ชัดว่าร่างกายนี้ไม่น่ายึดถือ

เรายึดติดถือมั่นในร่างกายนี้เนื่องจากเราคิดว่าร่างกายนี้เที่ยง เนื่องจาก
เราเห็นว่าร่างกายนี้เป็นสุข พุดง่าย ๆ ก็คือเราไปยึดเพราะเข้าใจว่า
มันน่ายึด แต่เราไม่ได้เห็นว่ามันมีโทษอย่างไรบ้าง เหมือนกับเราไปยึด
เอาทรัพย์สินสมบัติว่าเป็นของฉันเพราะว่ามันให้ความสุขกับเรา แต่ถ้าเมื่อ
ใดก็ตามที่เรารู้ว่าทรัพย์สินสมบัติทั้งหลายสร้างปัญหาให้กับเรา ทำให้เรา
กังวล ทำให้เรากลุ้มใจ ทำให้เป็นทุกข์ เราก็จะสละหรือปล่อยวางได้ง่าย
ความยึดสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นได้เพราะเราไปเข้าใจว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นสุข
เที่ยงแท้ เป็นตัวตน แต่เมื่อใดก็ตามที่เราเห็นว่ามันทุกข์เหลือเกิน ไม่จิ
รังยั่งยืน ก็จะเห็นว่ามันไม่น่ายึด ก็จะปล่อยวางได้

ในสมัยพุทธกาลมีหลายท่านที่บรรลุธรรมได้ในยามที่ป่วยหนัก ทั้งนี้
เพราะท่านเห็นว่าร่างกายนี้เป็นทุกข์อย่างยิ่ง เห็นชัดเจนเลยว่าสังขารไม่
น่ายึดถือ อย่างเช่นพระติสสะซึ่งป่วยหนักมีแผลพุพองเต็มตัว ส่งกลิ่น
เหม็น จนไม่มีใครอยากจะมาดูแล แม้กระทั่งพระด้วยกันก็เมิน จนกระทั่ง
พระพุทธเจ้าทราบข่าวจึงเสด็จมาดูแลเอาใจใส่ เช็ดเนื้อเช็ดตัว ทำความ
สะอาดจิ๋วซึ่งเปราะเปื้อนอุจจาระปัสสาวะ จนท่านรู้สึกดีขึ้น จากนั้น
พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า “อีกไม่นาน ร่างกายนี้ จักปราศจากวิญญูณ
ถูกทอดทิ้ง ทับถมแผ่นดิน เหมือนท่อนไม้ อันหาประโยชน์มิได้” พระ
ติสสะได้พิจารณาตามและประจักษ์ชัดด้วยตนเองว่าร่างกายนี้ไม่น่ายึดถือ
เลย พอท่านเห็นชัดปัญญาก็เกิด ปล่อยวางสังขารได้อย่างสิ้นเชิง ทำให้
ท่านบรรลุอรหัตผลจึงหว่านเดียวกับที่หมดลม

มีพิษขุสงฆ์บางท่านแถมมาก เดินกระยองกระแย่ง เดินแต่ละก้าวลำบากมาก มีคราวหนึ่งท่านเดินหกล้ม ตัวกระแทกพื้นปวด ในขณะที่นั้นเองก็ให้เห็นชัดว่า สังขารนี้ไม่เที่ยงเลย เต็มไปด้วยความทุกข์ ไม่น่ายึดถือเลย พอเห็นเช่นนี้ท่านก็ปล่อยวางและบรรลุนิพพานในตอนนี้เลย

เพราะฉะนั้นเวลาเราเจ็บป่วย ก็ขอให้ถือว่าร่างกายนี้กำลังสอนธรรมแก่เรา ความเจ็บปวดกำลังสอนธรรมแก่เราว่าสังขารนี้ไม่เที่ยงเลย ไม่น่ายึดถือ และยึดถือไม่ได้ด้วย การพิจารณาเช่นนี้อยู่เสมอช่วยให้เราปล่อยวางได้เร็วขึ้น และหลุดจากความทุกข์ได้ง่ายขึ้น

เวลาร่างกายเจ็บป่วยอย่าไปนึกว่าเราโชคร้าย เราทำกรรมอะไรไว้หนอถึงเจ็บถึงป่วย ลองพิจารณาใหม่ว่าความเจ็บป่วยกำลังสอนธรรมะให้แก่เรา เขากำลังมาแสดงสัจธรรมให้เราเห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่น่ายึดถือ หากเราเปิดใจรับสัจธรรม ก็จะช่วยให้เราเกิดปัญญาและสามารถปล่อยวางได้ คือไม่ยึดติดว่าร่างกายนี้เป็นฉันเป็นของฉัน ไม่ยึดติดว่าเป็นตัวตน เราปล่อยวางร่างกายนี้ได้มากเท่าไร ใจเราก็จะเบามากขึ้นเท่านั้น แม้ว่าร่างกายยังทุกข์อยู่ แต่เราไม่ยึดว่าความเจ็บปวดเป็นของฉัน ไม่สำคัญมันหมายความว่าฉันปวดหรือฉันเจ็บป่วย

ตรงนี้แหละที่อยากจะให้ผู้เจ็บป่วยมองว่าธรรมชาติกำลังมาเปิดใจให้เราค้นพบสัจธรรม อาตมาอยากจะบอกว่า เราสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ไม่ใช่เพราะเราหายแต่เพราะเราปล่อยวางได้ ถ้าเราเป็นโรคร้ายที่รักษาไม่หายก็อย่าไปเสียใจ ให้ตระหนักว่าที่เราทุกข์อยู่ตอนนี้ไม่ใช่ทุกข์เพราะโรค แต่เราทุกข์เพราะความยึดติด โรคอาจจะรักษาไม่หายแต่เราสามารถปล่อยวางความยึดติดได้ ถ้าเราปล่อยวางความยึดติดได้ โรคร้ายก็ทำอะไรจิตใจเราไม่ได้อีกต่อไป ร่างกายแม้จะยังป่วยอยู่แต่ใจไม่ได้ป่วยด้วย

หากทำได้แบบนี้ ในที่สุดแม้กระทั่งความตายก็ทำอะไรจิตใจเราไม่ได้ เพราะเราปล่อยวางได้แล้ว คนเรากลัวตายก็เพราะยังมีความยึดติด เรากลัวความสูญเสียเพราะเรายังยึดติดสิ่งต่าง ๆ มากมาย เช่น ทรัพย์สินสมบัติ คนรัก แต่พอเราปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ได้ ความตายก็ไม่น่ากลัว ความตายกลับเป็นเครื่องเตือนใจที่ช่วยน้อมใจเราให้เกิดความสงบ

อาตมาได้กล่าวมาพอสมควรแล้ว คงจะเป็นคติธรรมให้ทุกท่านเกิดกำลังใจในการเรียนรู้วิธีปล่อยวางจากความทุกข์ เรียนรู้วิธีที่ปล่อยวางจากสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาเพื่อใจเราจะได้ค้นพบความสุข ความอิสระ ความโปร่งเบา ขอให้ทุกท่านได้ค้นพบภาวะเช่นนี้ด้วยตัวของท่านเองทุกคน.



อย่างไร จะชื่อว่า ป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย?

ในข้อนี้ อริยสาวกผู้ได้เรียนสดับแล้ว....

ไม่อยู่ด้วยความรู้สึกรุ่มเร้าว่า รูปเป็นของเรา
เมื่อรูปนั้น แปรปรวนไป กลายเป็นอย่างอื่น
เธอก็ไม่เกิดความโศกเศร้า ความคร่ำครวญ
ความทุกข์ โทมนัส และความคับแค้นพิศหวัง
อย่างนี้แล ได้ชื่อว่า ป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย

ภาษิตของพระสารีบุตร



เตรียมใจในยามป่วยหนัก

ในยามเจ็บป่วย ผู้คนส่วนใหญ่ไม่ได้ทุกข์ที่กายเท่านั้น หากจิตใจก็พลอยทุกข์ด้วย เช่น มีความวิตกกังวล เครียด หงุดหงิด หดหู่ หวาดกลัว ฯลฯ ใจที่เป็นทุกข์ย่อมทำให้ร่างกายเสื่อมทรุดลง หายยาก หรือฟื้นตัวได้ช้าลง ตรงกันข้ามใจที่สงบหรือเบิกบานจะช่วยให้ร่างกายหายเร็วขึ้น และเจ็บปวดน้อยลง

อย่างไรก็ตามโรคภัยไข้เจ็บในบางกรณีก็ไม่สามารถรักษาให้หายได้ และทำให้ร่างกายเสื่อมทรุดลงจนไม่สามารถฟื้นเป็นปกติได้ เช่น เป็นอัมพฤกษ์ หรือพิการ แม้กระนั้นใจก็ยังคงมีความสำคัญ ถ้าหากรักษาใจไว้ให้ดี เช่น มีความสงบ จดจ่อในสิ่งที่ดีงาม ความทุกข์ก็จะลดลง ไม่ทรมานทรมานหรือกระสับกระส่าย

แม้ในกรณีที่เลวร้ายที่สุดคือป่วยหนักจนมาถึงระยะสุดท้ายของชีวิต หมอ พยาบาล และเทคโนโลยีทั้งหลายอาจช่วยอะไรไม่ได้มากนัก แต่จิตใจของเราเองก็ยังสามารถเป็นที่พึ่งได้ ช่วยให้ทุกข์น้อยลง และมีความสุขได้ในช่วงสุดท้ายของชีวิต

ด้วยเหตุนี้ในยามเจ็บป่วย การดูแลรักษาจิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญไม่น้อยไปกว่าการดูแลรักษาร่างกาย บางครั้งอาจสำคัญกว่าด้วยซ้ำโดย

เฉพาะเมื่อร่างกายไม่สามารถเยียวยาได้อีกต่อไป เมื่อมาถึงจุดหนึ่งของชีวิต ร่างกายมีแต่จะทรุดลงและทุกซั่หนั่กซึ่่นจนคุมไว้ไม่อยู่ แต่จิตใจของเราไม่ใช่เช่นนั้น สามารถเป็นสุขและสงบได้จวบจนวาระสุดท้ายของชีวิต

เมื่อป่วยหนักหรือเมื่อรู้ตัววาระสุดท้ายของชีวิตใกล้จะมาถึง จึงไม่ควรปล่อยเวลาให้เปล่าประโยชน์ แต่ควรใช้เวลาที่เหลืออยู่เพื่อรักษาจิตและเตรียมใจให้พร้อมสำหรับช่วงสำคัญที่สุดของชีวิต

ความตายนั้่นเราไม่สามารถรู้ได้ว่าจะมาเมื่อไร และเลือกไม่ได้ว่าจะตายอย่างไร แต่เราสามารถเลือกได้ว่าจะเผชิญกับความตายอย่างไร ด้วยความสงบหรือตื่นตระหนก ด้วยความปล่อยวางหรือยึดติดสุดกำลัง

หากเราต้องการเผชิญกับความตายด้วยความสงบและด้วยความรู้สึกปล่อยวาง เราต้องเตรียมใจเสียแต่วันนี้ ด้วยวิธีต่อไปนี้

๑. ยอมรับความจริง

ความจริงอย่างหนึ่งของชีวิตก็คือเราทุกคนต้องตาย ไม่มีใครที่จะหลีกเลี่ยงความตายได้

เมื่อคนเราต้องตายไม่ช้าก็เร็ว จึงควรเตรียมใจพร้อมรับความตายอยู่ทุกเวลา และจะมีเวลาใดเล่าที่การท้่าใจพร้อมรับความตายจะเป็นเรื่องเร่งด่วนเท่ากับตอนที่กำลังป่วยหนัก เมื่อเราพร้อมรับความตาย ความตายก็มีใช่เรื่องน่ากลัวอีกต่อไป

ตรงกันข้ามการไม่ยอมรับความตายท้ั้ง ๆ ที่วาระสุดท้ายใกล้เข้ามาทุกขณะมีแต่จะซ้ำเติมตัวเองให้เป็นทุกข์มากขึ้น ยิ่งไม่ยอมรับความตาย



ก็ยิ่งกลัวความตาย และยิ่งกลัวความตายมากเท่าไร ใจก็ยิ่งเป็นทุกข์มากเท่านั้น พึงระลึกว่า ไม่มีอะไรน่ากลัวเท่ากับความกลัว แม้แต่ความตายก็ไม่น่ากลัวเท่ากับความกลัวตาย

อย่างน้อยทุกคืนก่อนนอนควรทำให้สงบและนึกถึงความตายของตนว่าสักวันหนึ่งจะต้องมาถึง คืนนี้อาจเป็นคืนสุดท้ายของตนก็ได้ หรือไม่ก็พิจารณาดังนี้ว่า

ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง
ความตายเป็นของเที่ยง
อีกไม่นานร่างกายนี้
จักปราศจากวิญญาณ
ถูกทอดทิ้งทับถมแผ่นดิน
เหมือนท่อนไม้อันหาประโยชน์มิได้

๒. จิตใจจดจ่อกับสิ่งดีงาม

ในภาวะที่ร่างกายของเรากำลังเจ็บปวดแปรปรวนอยู่นั้น ความทุกข์ทรมานสามารถบรรเทาลงได้หากมีการเหนี่ยวนำจิตใจให้เป็นสมาธิหรือจดจ่อกับสิ่งดีงาม

มีหลายวิธีที่ช่วยให้จิตใจจดจ่อกับสิ่งดีงาม

ก. ระลึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์

สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เราเคารพนับถือ อาจได้แก่ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พระโพธิสัตว์ หรือครูบาอาจารย์ผู้เป็นปูชนียบุคคล การระลึกนึกถึง



สิ่งศักดิ์สิทธิ์ดังกล่าวจะช่วยให้จิตใจสงบขึ้น หากมีพระพุทธรูปหรือรูปของพระโพธิสัตว์และครูบาอาจารย์ที่เคารพนับถือมาตั้งอยู่ในห้อง จะช่วยให้จิตใจมีสมาธิจดจ่อได้ดีขึ้น

ข. สวดมนต์

การสวดมนต์อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยเฉพาะบทที่ชวนให้รำลึกถึงองค์คุณหรืออานุภาพแห่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ดังกล่าว ช่วยให้ศรัทธาในใจเพิ่มพูน ยิ่งมีศรัทธามากเท่าไร จิตก็ยิ่งเป็นสมาธิและสงบนิ่งได้เร็วมากเท่านั้น อีกทั้งยังช่วยให้เกิดกำลังใจในการเอาชนะความกลัวต่าง ๆ ที่รุมเร้า

ค. ฟังธรรม

การฟังธรรม ไม่ว่าจะจากเทป รายการวิทยุโทรทัศน์ หรือจากผู้ที่เราเคารพนับถือโดยตรง (ซึ่งเป็นพระภิกษุหรือฆราวาสก็ได้) เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยน้อมจิตให้เป็นกุศล ได้ทั้งความสงบ กำลังใจ และเกิดปัญญา

พึงระลึกว่าในยามเจ็บป่วย ไม่ใช่แต่ร่างกายของเราเท่านั้นที่ต้องการยา ใจก็ต้องการยาที่เรียกว่าธรรมโอสถด้วย ธรรมหรือความรู้ความเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิตเป็นเสมือนโอสถที่ไม่เพียงแต่เยียวยาจิตใจไม่ให้ทุกข์เท่านั้น หากยังเสริมสร้างจิตใจให้มีความเข้มแข็งสามารถเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ ได้ โดยเฉพาะความผันผวนปรวนแปรต่าง ๆ ในเวลาใกล้ตาย

สำหรับผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับการอ่านหรือฟังธรรม การได้สนทนากับกัลยาณมิตรผู้มีประสบการณ์หรือความเข้าใจในชีวิต เป็นบันไดไปสู่การมีใจเฝือกดัดธรรมะ

ง. ทำสมาธิ

อย่างไรก็ตามเราไม่ควรลืมว่า วิธีการสร้างความสงบในจิตใจที่ดีที่สุดคือการทำสมาธิภาวนา มีสมาธิภาวนาหลายแบบที่เราสามารถทำได้แม้ในขณะที่นอนอยู่บนเตียง เช่น การกำหนดหรือจดจ่อกับลมหายใจเข้าและออก การจดจ่อกับท้องที่พองและยุบทุกครั้งที่ยหายใจเข้าและออก การกำหนดจิตอยู่กับอริยาบทหรือการเคลื่อนไหวของร่างกาย (เช่น การคลีนนิ้ว ขยับมือไปมา)

มีสมาธิภาวนาอย่างหนึ่งซึ่งช่วยในการผ่อนคลายทั้งกายและใจ ได้แก่ การกำหนดใจไปตามอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ปลายศีรษะจนถึงปลายเท้า โดยนอนและวางแขนไว้ข้างตัว เมื่อกำหนดใจที่ศีรษะก็ให้บริกรรมหรือนึกในใจไปด้วยว่า “ผ่อนคลาย” แล้วค่อย ๆ เคลื่อนลงไปทีละส่วน คิ้ว คาง ใบหน้า หายใจหายใจ ไหล่ แขน ศอก นิ้ว ฝ่ามือ ฝ่าเท้า หลัง สะโพก ต้นขา เข่า น่อง ไปจนถึงฝ่าเท้าและนิ้วเท้า

ขณะที่บริกรรมนั้นก็ให้กล้ามเนื้อในแต่ละจุดผ่อนคลายไปด้วยอย่างเต็มที่ ไร้ซึ่งการเกร็งหรือหดเกร็ง ส่วนไหนที่เจ็บปวดชัดเจน ก็ให้เวลานานหน่อย โดยอาจแผ่เมตตาหรือ “พูด” กับอวัยวะส่วนนั้นว่าขอให้หายเจ็บ กลับมาเป็นปกติไว้ ๆ อาจเสริมด้วยจินตนาการในทางบวก เช่น หากเป็นโรคหัวใจ ก็นึกภาพหัวใจที่กำลังมีความแข็งแรงกระชุ่มกระชวย หรือนึกภาพว่ามีเลือดและภูมิคุ้มกันต่าง ๆ ไหลเข้าไปคุ้มครองป้องกันอย่างเต็มที่ จะนึกภาพให้เป็นเหมือนเทพนิยาย เช่น มีเทวดา นางฟ้า หรืออัศวินม้าขาวกำลังขับไล่โรคภัยออกไปจากหัวใจก็ได้

วิธีนี้สำหรับผู้ยังไม่คุ้นเคย อาจต้องมีคนช่วยกล่าวนำเพื่อให้จิตกำหนดตาม แต่หากทำจนคุ้นเคยแล้ว ก็สามารถทำเองได้ หากจิต

สงบและกายผ่อนคลาย ความเจ็บปวดจะทุเลาไปได้มาก มีผู้ป่วยหลายคน
คนที่หายใจเหนื่อยหอบ กระสับกระส่าย เมื่อพยาบาลได้นำสมาธิด้วย
วิธีนี้ ปรากฏว่าหายใจช้าลง จิตใจสงบขึ้น

จ. ระลึกถึงความดีที่ได้ทำ

คุณงามความดีที่เราได้บำเพ็ญก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่เราควรระลึกถึงด้วย
ความภาคภูมิใจ ในชีวิตของเราย่อมมีทั้งความสำเร็จและความล้มเหลว
แต่ไม่มีอะไรสำคัญเท่ากับความดีที่ทำด้วยเจตนาบริสุทธิ์ ไม่ว่าความดี
ที่ทำกับลูก กับหลาน กับพ่อแม่ กับคนรัก กับเพื่อนร่วมงาน ตลอดจน
ความดีที่ทำให้แก่ศาสนาและประเทศชาติ ความดี อาทิ ความเสียสละ
ความซื่อสัตย์สุจริต ความเอื้อเฟื้อ มีเมตตา เหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่น่าภาค
ภูมิใจ

ความดีเหล่านี้คือ “บุญ” ที่ไม่เพียงมีอานิสงส์ในภพหน้าเท่านั้น หาก
ยังช่วยเราได้เมื่อวาระสุดท้ายใกล้มาถึง นั่นคือทำให้ใจเป็นกุศล ไม่หวน
ต่อภพใหม่ที่จะมาถึง

อย่างไรก็ตามพึงระลึกว่าความดีนั้นเราสามารถทำได้ตลอดเวลา แม้
ในขณะที่นอนป่วย ก็ยังสามารถทำความดีได้ ทั้งทางกาย วาจา และใจ
นอกจากการทำใจให้เป็นกุศล รักษาวาจาไม่ให้ไปเบียดเบียนใครแล้ว เรา
ยังสามารถทำความดีทางกายได้ อาทิ การทำบุญแก่พระศาสนา สละ
ทรัพย์เพื่อส่วนรวม หรือมอบเงินให้แก่คนที่ทุกข์ยาก

อย่าปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยที่เราไม่ได้ทำความดีเพิ่มเติม ความ
ดีที่เราทำจะไม่ไปไหน แต่จะกลับมาจัดสรรใจเราให้เป็นสุขและสงบใน
ที่สุด

๓. ปลดเปลื้องสิ่งค้างคาใจ

อุปสรรคสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้จิตใจไม่เป็นสุขและทำให้อาการเจ็บป่วยทางกายกำเริบขึ้นก็คือ ความรู้สึกห่วงกังวลและความรู้สึกที่ยังค้างคาใจ ความรู้สึกดังกล่าวเมื่อเกิดขึ้นแล้วยังทำให้เรายอมรับความตายได้ยาก

ไม่มีใครยินดีที่จะจากบ้านไป トラบิตที่ยังห่วงกังวลผู้คนในบ้านฉันใด การจะจากโลกนี้ไปในขณะที่ยังมีสิ่งติดค้างใจอยู่ ย่อมเป็นเรื่องที่ไม่น่ายินดี ฉะนั้น แต่ในเมื่อเวลาจากพรากไกลจะมาถึงแล้ว ไม่มีอะไรดีไปกว่าการละวางความห่วงใยและสะสางเรื่องค้างคาใจให้หมดสิ้น

สิ่งที่เราควรปลดเปลื้องไม่ให้ค้างคาใจได้แก่

ก. การกิจที่ยังไม่แล้วเสร็จ

การกิจดังกล่าวอาจได้แก่งานการที่รับผิดชอบอยู่ หนี้สินที่ยังไม่ได้ชำระ รวมถึงทรัพย์สินสมบัติที่ยังไม่ได้แบ่งสรร ประการหลังนี้เป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับผู้ที่เป็นพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ในครอบครัว ในขณะที่ยังมีความรู้สึกตัวอยู่ ควรจัดการให้แล้วเสร็จ ข้อนี้อาจรวมถึงการกำหนดพิธีศพหรือวิธีการจัดการกับศพของตน เนื่องจากบางคนไม่ต้องการให้ลูกหลานจัดงานศพอย่างสิ้นเปลือง ขณะที่บางคนต้องการอุทิศร่างของตนให้แก่โรงเรียนแพทย์

ข. ความรู้สึกผิด ความขุ่นเคืองโกรธแค้น ความน้อยเนื้อต่ำใจ

ความรู้สึกดังกล่าวแม้จะเกิดขึ้นมานานแล้ว แต่อาจฝังลึกและนอนเนื่อง ในยามใกล้ตายอาจผุดขึ้นมารบกวนจิตใจและเป็นอุปสรรค

ต่อการไปสู่สุคติ ดังนั้นจึงควรปลดเปลื้องออกไปให้หมดสิ้นไปจากใจ

เมื่อรู้สึกผิดกับผู้อื่นควรหาโอกาสขอโทษ หากขุนเคื่องโกรธแค้นใครควรให้อภัยหรือให้อโหสิ จะได้ไม่ต้องมีเวรกรรมสืบต่อไปในปรภพ หากน้อยเนื้อต่ำใจผู้ใด ควรหาทางปรับความเข้าใจกับผู้นั้น หรือเผยความในใจกับเขาพร้อมกับให้อภัยไปด้วย

สำหรับผู้ที่ไม่มีความรู้สึกดังกล่าวต่อใครคนหนึ่งเป็นการเฉพาะ เพื่อให้แน่ใจ ก็ควรกล่าวคำขอขมาหรือขออโหสิกรรมจากเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย ที่เราอาจล่วงเกินหรือเบียดเบียนไปโดยไม่รู้ตัวหรือระลึกไม่ได้ ขอให้อย่าได้มีเวรมีกรรมต่อกันอีกเลย ให้อยู่เป็นสุขด้วยกันทั้งสิ้น

๔. ปลอ่ยวางทุกสิ่ง

ความรู้สึกค้างคาใจนั้นอาจไม่ได้มีกับทุกคนเมื่อใกล้ตาย แต่ส่วนใหญ่แล้วจะมีความห่วงกังวลคอยรบกวนจิตใจอยู่ ได้แก่ ความห่วงกังวลลูกหลาน พ่อแม่ คนรัก ไปจนถึงความห่วงกังวลในทรัพย์สิน และชื่อเสียงเกียรติยศ เป็นต้น ความห่วงกังวลดังกล่าวย่อมทำให้อยู่และตายอย่างเป็นทุกข์

ผู้ที่ไม่ต้องการตายอย่างเป็นทุกข์จึงควรละความห่วงใยในสิ่งทั้งปวงให้ได้ สำหรับผู้ที่ระลึกนึกถึงอนิจจังหรือความไม่เที่ยงอยู่เสมอ การละวางย่อมได้ง่าย แต่ถึงแม้ไม่เคยนึกถึงเลย นี่เป็นโอกาสสุดท้ายที่จะต้องเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิตว่า ไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้ ไม่มีอะไรที่จีรัง ความพลัดพรากเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต ไม่ว่าจะรักและผูกพันแค่ไหน ในที่สุดก็ต้องมีวันพลัดพรากจากกัน



ผู้ที่ห่วงกังวลลูกหลาน ควรพิจารณาว่า เราได้เลี้ยงดูเอาใจใส่เขามาตลอดชีวิตแล้ว ควรวางใจได้ว่าเราได้ทำหน้าที่ของเราอย่างดีที่สุดแล้ว ขอให้มีความเชื่อมั่นว่าความรัก ความเอาใจใส่ และการศึกษาที่เราได้มอบให้แก่เขา จะช่วยให้เขาอยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุขและมั่นคงปลอดภัย

ผู้ที่ห่วงกังวลพ่อแม่ ควรพิจารณาว่า เราได้บำเพ็ญตนเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ เคารพและเชื่อฟังพ่อแม่ ทำความดีตามที่พ่อแม่สั่งสอน และเลี้ยงดูพ่อแม่เมื่อมีโอกาส ขอให้ภูมิใจในความดีที่เราได้ทำกับพ่อแม่ ขอให้มีความมั่นใจว่าท่านจะยังอยู่ต่อไปได้โดยไม่มีเรา เพียงแค่เราจากไปอย่างสงบ ก็ช่วยให้ท่านเป็นสุขอย่างยิ่งแล้ว

กับคนรักและมิตรสหาย ก็ควรพิจารณาปล่อยวางในลักษณะเดียวกัน ให้ระลึกว่าเราได้มีบุญวาสนาอยู่กับเขานานพอสมควรแล้วหน้าที่ที่สมควรทำเราก็ได้ทำมากพอแล้ว บัดนี้ถึงเวลาที่เรจะต้องลาจากไป ที่จริงเราก็เคยลาเขาเหล่านั้นมาก่อนแล้ว ครั้นนี้เพียงแต่ลาจากไปนานกว่าครั้งก่อน ๆ เท่านั้น หากชาติหน้ามีจริง ก็คงได้พบกันใหม่

กับทรัพย์สินสมบัติและชื่อเสียงเกียรติยศ ก็ควรพิจารณาว่า สิ่งเหล่านี้มันเป็นของเราจริงหรือ เราเอามาได้ด้วยหรือไม่ แท้จริงมันมาอยู่กับเราเพียงชั่วคราวชั่วคราวเท่านั้น ก่อนมาอยู่กับเรา มันก็เคยเป็นของคนอื่นมาแล้ว บัดนี้ถึงเวลาที่เราจะมอบให้คนอื่นดูแลและใช้ประโยชน์ต่อไป

ละความห่วงกังวลแม้กระทั่งในร่างกาย ขอให้พิจารณาว่าร่างกายนี้มิใช่ของเรา เราได้มาเปล่า ๆ จากธรรมชาติผ่านมาทางพ่อแม่ บัดนี้ถึงเวลาที่จะคืนให้แก่ธรรมชาติไป ร่างกายนี้รับใช้เรามาโดยไม่รู้จัก



หยุดหย่อน ถึงเวลาที่เขาจะได้พักผ่อนเสียที ปลอ่ยให้เขาได้กลับคืนสู่
ดิน น้ำ ลม ไฟ ในธรรมชาติ

การปลดปล่อยความกังวลและสิ่งค้างคาใจ มีความสำคัญอย่างมาก
ในภาวะใกล้ตาย เพราะหากไม่ปลดปล่อยให้หมดสิ้น มันจะผูกพันมาร
บกวนจิตใจและยากที่จะจัดการกับมันได้ เนื่องจากผู้ใกล้ตายนั้นสติจะ
อ่อนมาก ความรู้สึกตัวจะเลือนราง ไม่มีแรงต้านทานความรู้สึกนึกคิด
ใด ๆ ที่เกิดขึ้น จึงอ่อนไหวและกระพือได้ง่าย เมื่อจิตใจไม่เป็นสุข
ถูกรบกวนด้วยความรู้สึกที่เป็นอกุศล หากสิ้นลมในตอนนั้น ก็จะไปสู่
ทุกข์หรืออบายภูมิ

๕. สร้างบรรยากาศที่สงบ

ในทางพุทธศาสนาถือว่า สภาพของจิตก่อนตายนั้น เป็นตัวกำหนด
ว่าผู้ตายจะไปสู่สุคติหรือทุกข์ อากาหรือพฤติกรรมของจิตก่อนตาย
นั้นจัดว่าเป็น “**อาสนนกรรม**” หรือกรรมใกล้ตายนั้น โดยทั่วไปแล้วอา
สนนกรรมย่อมให้ผลก่อนกรรมใด ๆ ท่านเปรียบเหมือนโคที่ยัดเยียดอยู่
ในคอก หากประตูคอกเปิดออก ตัวที่อยู่ใกล้ประตู ย่อมออกมาก่อน
นั้นหมายความว่าหากต้องการไปสู่สุคติ กรรมสุดท้ายก่อนตายนั้นจะ
ต้องเป็นกุศลกรรม กล่าวอีกนัยหนึ่ง ก่อนสิ้นลม เราควรระลึกถึงสิ่งที
เป็นกุศล หรือมีจิตที่เป็นกุศล

ด้วยเหตุนี้บรรยากาศรอบตัวผู้ใกล้ตายจึงเป็นสิ่งสำคัญ จิตที่เป็น
กุศลจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยบรรยากาศที่มีความสงบเงียบ ไม่อึกทึกครึกโครม
โดยที่ลูกหลานญาติมิตรนอกจากจะไม่ร้องไห้ฟูมฟายหรือทะเลาะเบาะ
แว้งกันแล้ว ยังช่วยเป็นกำลังใจให้ผู้ป่วยและเหนี่ยวนำใจเขาให้จดจ่อกับ

สิ่งดีงาม โดยเฉพาะในยามใกล้สิ้นลมมีผู้มาเตือนสติให้ปล่อยวางความ
ห่วงกังวลทั้งปวง ดังนั้นสมัยก่อนจึงมักนิมนต์พระมาบอก “อะระหัง”
ให้แก่ผู้ใกล้ตาย เพื่อให้ใจอ่อนนุ่มสู่ความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง

บรรยาการดังกล่าวหากผู้ใกล้ตายต้องการให้เกิดขึ้น ควรเตรียมการ
เสียแต่เนิ่น ๆ เช่น ขอร้องให้ผู้มาเยี่ยมอดกลั้นต่อความเศร้าโศก ไม่
ทำลายบรรยาการที่สงบ มาร่วมกันทำสมาธิหรือสวดมนต์ข้างเตียงตาม
โอกาส

เราไม่อาจเลือกเวลา สถานที่ และลักษณะการตายได้ แต่อย่าง
น้อยเราก็สามารถเลือกได้ว่าจะเผชิญกับความตายด้วยจิตใจอย่างไร
ด้วยอาการนิ่งสงบหรือตื่นตระหนก ด้วยการปล่อยวางหรือดิ้นรนขัดขืน
นี่คือสิทธิที่มนุษย์ทุกคนสามารถเลือกได้ไม่ว่าชะตากรรมในวาระสุดท้าย
จะเป็นเช่นไร ไม่ว่าจะประสบกับสถานการณ์เช่นใด มันก็ไม่สามารถ
ยึดเยียดความทุกข์ให้แก่เราได้

เราทุกคนสามารถนำพาจิตใจให้เป็นอิสระจากความทุกข์ได้ แม้กาย
จะทุกข์ก็ตาม นี่คือนิสสรภาพที่เราทุกคนสามารถเข้าถึงได้ แม้ในวาระ
สุดท้ายของชีวิต



เมื่อเรามีกายอาตุรกระวนกระวายอยู่ด้วยทุกขเวทนา
จิตของเราจะไม่อาตุรกระวนกระวายไปตามกาย
กายนี้มันจักแตก วิญญาณนี้มันจักดับ
เป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ของเรา ช่างมัน

อาตุรกายภาวนา

หนังสือเครือข่ายพุทธิกานที่น่าสนใจ



ฉลาดทำบุญ รวมเรื่องน่ารู้คู่มือทำบุญ

พระชาย วรธมโม และพระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๖๐ บาท

**ฉลาดทำใจ หน้าแคไหนก็ไม่ทุกข์
สุขเพียงใดก็ไม่พลั้ง**

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๙๙ บาท



เป็นไทย เป็นพุทธ และเป็นสุข

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๗๕ บาท

เผชิญความตายอย่างสงบ เล่ม ๑

พระไพศาล วิสาโล และคณะ เรียบเรียง

ราคา ๑๒๐ บาท



เผชิญความตายอย่างสงบ เล่ม ๒

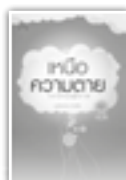
พระไพศาล วิสาโล และคณะ เรียบเรียง

ราคา ๙๙ บาท

เหนือความตาย

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๑๒๐ บาท

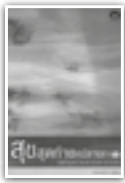


บทเรียนจากผู้จากไป

นพ.เต็มศักดิ์ พึ่งรัศมี และอโนทัย เจียรสธาวงศ์

บรรณาธิการ

ราคา ๑๐๐ บาท



สุขสุดท้ายที่ปลายทาง

ภรณ์จรียา สุขรุ่ง เรียบเรียง

ราคา ๑๙๐ บาท

ระลึกถึงความตายสบายนัก

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๔๐ บาท



ชีวิตและความตายในสังคมสมัยใหม่

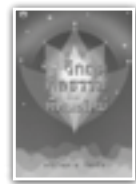
พระไพศาล วิสาโล และคณะ เรียบเรียง

ราคา ๕๕ บาท

ฝ่าฟันวิกฤตศีลธรรมด้วยทัศนะใหม่

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๘๐ บาท



ความตายในทัศนะของพุทธทาสภิกขุ

พระเดชฐิติ เมธีกุลโร และคณะ

ราคา ๗๐ บาท

คู่มือสวดมนต์ ฉบับสวณโมกขพลาราม

จัดทำโดยเครือข่ายพุทธิกา

ราคา ๓๕ บาท



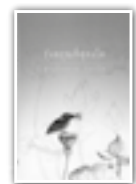
จิตเบิกบาน งานสัมฤทธิ์

พระไพศาล วิสาโล

ราคา ๕๙ บาท

รุ่งอรุณที่สุคะโต

ราคา ๖๐ บาท

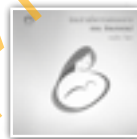
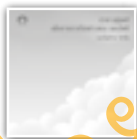


ตำนานสุคะโต
ราคา ๔๐ บาท

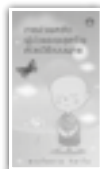


เพื่อรอยยิ้ม เมื่อสิ้นลม เล่ม ๑ และ เล่ม ๒
ผู้เขียน สก่า ลือชาพัฒน์พร
เล่มละ ๑๙๐ บาท

ดีวีดี สู่ความสงบที่ปลายทาง
ราคาแผ่นละ ๕๐ บาท



ซีดี MP3 เเผชิญความตายอย่างสงบชุด ๑ (๑ ชุด มี ๖ แผ่น)
ราคาแผ่นละ ๕๐ บาท ชุดละ ๓๐๐ บาท



๓๐ วิธีทำบุญ, สอนลูกทำบุญ, ฉลาดทำใจ, การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วย
วิธีแบบพุทธ, เต็มเต็มชีวิตด้วยจิตอาสา, ธรรมะในงาน ธรรมะในใจ, สุขสวน
กระแส, ความสุขที่ปลายจมูก, ใส่บาตรให้ได้บุญ, ความสุขที่แท้
สมทบค่าจัดพิมพ์ เล่มละ ๑๐ บาท (ไม่รวมค่าจัดส่ง)

โครงการเผชิญความตายอย่างสงบ

“ความตายกลับเป็นสิ่งที่ดี คือ มันเป็นตัวเร่งให้เราปล่อยวางเร็วเข้า เพราะขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่ เราก็ไม่ค่อยปล่อยวางเท่าไร แต่พอเรารู้ว่าความตายนั้นจะมาแล้ว มันเป็นตัวเร่งให้เราต้องปล่อยวาง”

วัตถุประสงค์ของโครงการ

๑. เพื่อให้มีแนวทาง และวิธีการที่จะเผชิญความตายอย่างสงบนำไปปฏิบัติได้ทั้งต่อตนเอง และช่วยเหลือผู้อื่น
๒. เพื่อรวบรวมองค์ความรู้สู่การพัฒนาจิตวิญญาณ และเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต และการเผชิญความตายอย่างสงบ
๓. เพื่อส่งเสริมให้เกิดเครือข่ายอย่างกว้างขวางในการช่วยเหลือทางจิตใจ และจิตวิญญาณต่อผู้ป่วยระยะสุดท้ายของชีวิต

กิจกรรมหลักของโครงการ

๑. อบรม “การเผชิญความตายอย่างสงบ” มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับความตาย และการเจ็บป่วยใกล้ตายที่พึงปรารถนา และไม่พึงปรารถนา รวมถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดสภาพนั้น ๆ โดยการใช้กิจกรรมผ่านประสบการณ์ให้เกิดความรู้สึกว่ากำลังเผชิญความตาย เพื่อเรียนรู้ที่จะต้อนรับความตายอย่างสงบ

๒. ผลิตสื่อเผยแพร่ และเรียนรู้ สื่อที่เป็นเสมือนแผนที่นำทางในการมีทัศนคติในการใช้ชีวิตที่ถูกต้อง และเรียนรู้ในเรื่องความตายและการดูแลผู้ใกล้ตายอย่างเป็นองค์รวมจะช่วยปิดช่องว่างของความรู้ และสร้างความมั่นใจในการช่วยเหลือ

๓. สร้างเครือข่ายช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้าย เป็นการรวมกลุ่มแพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ นักบวช และนักปฏิบัติธรรม ที่ให้ความสำคัญกับจิตใจ และคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยระยะสุดท้าย โดยเน้นการแพทย์แบบประคับประคอง (palliative care) เพื่อให้เขาบรรลุมาระสุดท้ายของชีวิตอย่างเจ็บปวดน้อยที่สุด และมีจิตเป็นกุศลหรือสงบมากที่สุด

๔. จัดเวทีอภิปราย การเปิดเวทีเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และทัศนะหลากหลายเกี่ยวกับความตาย จะเป็นสิ่งที่มากระตุ้นเตือนกับสิ่งที่หลงลืมไปในชีวิตประจำวัน

เครือข่ายพุทธิกา

การจะรักษาพระศาสนาให้ยั่งยืนนั้นมีหน้าที่ของใครคนหนึ่งหรือบุคคลใดเพียงกลุ่มเดียวทั้งมิใช่เป็นความรับผิดชอบที่จำกัดอยู่กับพระสงฆ์หรือรัฐบาลเท่านั้น หากเป็นหน้าที่ของชาวพุทธทุกคนและเป็นความรับผิดชอบที่พระพุทธองค์ทรงมอบหมายแก่พุทธบริษัททั้งหลาย

ดังนั้นเมื่อถึงคราวที่พระพุทธานุภาพจะวิฤต จักรวรรดิชาวพุทธทุกคนจะร่วมมือกันอย่างเต็มกำลังความสามารถเพื่อฟื้นฟูพระพุทธานุภาพให้เจริญงอกงามและกลับมามีความหมายต่อสังคมไทยรวมทั้งยังประโยชน์แก่สังคมโลก

ด้วยเหตุนี้ “เครือข่ายพุทธิกา” จึงเกิดขึ้น เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการมีองค์กรประสานงานในภาคประชาชนสำหรับการเคลื่อนไหวผลักดันให้มีการฟื้นฟูพระพุทธศาสนาอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง

เครือข่ายพุทธิกา ประกอบด้วยองค์กรสมาชิก ๙ องค์กร ได้แก่ มูลนิธิโกมลคีมทอง มูลนิธิเด็ก มูลนิธิพุทธธรรม มูลนิธิสุขภาพไทย มูลนิธิสานแสงอรุณ มูลนิธิสายใยแผ่นดิน เสริมสิกขาลัย มูลนิธิเมตตาธรรมรักษ์ และกลุ่มเสขิยธรรม



สถานที่ติดต่อ : เครือข่ายพุทธิกา

เลขที่ ๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ ถ.อรุณอมรินทร์

แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๒-๔๓๘๗, ๐๒-๘๘๖-๐๘๖๓, ๐๘๖-๓๐๐-๕๕๕๘

โทรสาร ๐๒-๘๘๒-๕๐๔๓

อีเมลล์ b_netmail@yahoo.com เว็บไซต์ <http://www.budnet.org>

ธรรมะสำหรับผู้ป่วย

พระไพศาล วิสาโล

เครือข่ายเพื่อสุขภาพ