

# ธรรมะข้างเตียง

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้าย

พระไพศาล วิสาโล

# ธรรมะข้างเตียง

## คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้าย

ผู้แต่ง : พระไพศาล วิสาโล

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ : 978-616-7755-00-7

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๕๕

จำนวนพิมพ์ : ๔,๐๐๐ เล่ม

ราคา ๖๐ บาท

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, ๐๘๖-๓๐๐-๕๔๕๘

โทรสาร ๐๒-๘๘๒-๕๐๔๓

อีเมล [b\\_netmail@yahoo.com](mailto:b_netmail@yahoo.com) เว็บไซต์ <http://www.budnet.org>

สายด่วนให้คำปรึกษาทางใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย โทร.๐๘๖-๐๐๒-๒๓๐๒

สนใจสนับสนุนการจัดพิมพ์เผยแพร่ ติดต่อเครือข่ายพุทธิกา

รายละเอียดการโอนเงิน :

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาอรุณอมรินทร์ ประเภทออมทรัพย์

ชื่อบัญชี เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย

เลขที่บัญชี ๑๕๗-๑-๑๗๐๗๔-๓

หรือรณานิติ ส่งจ่ายในนาม นางสาวมณี ศรีเพ็ญจันทร์ ปณ.ศิริราช ๑๐๗๐๒

และส่งมาที่เครือข่ายพุทธิกา

# สารบัญ

|                              |    |
|------------------------------|----|
| คำปรารภ                      | ๔  |
| ทำบุญได้แม้กายป่วย           | ๗  |
| เผชิญความตายด้วยใจกุศล       | ๑๗ |
| ช่วยผู้ป่วยให้ตายดี          | ๓๑ |
| รักษาใจในยามเจ็บป่วย         | ๔๓ |
| ธรรมะข้างเตียง               | ๖๙ |
| ถึงเวลาปล่อยวางสังขารทั้งปวง | ๘๑ |

## คำปรารภ

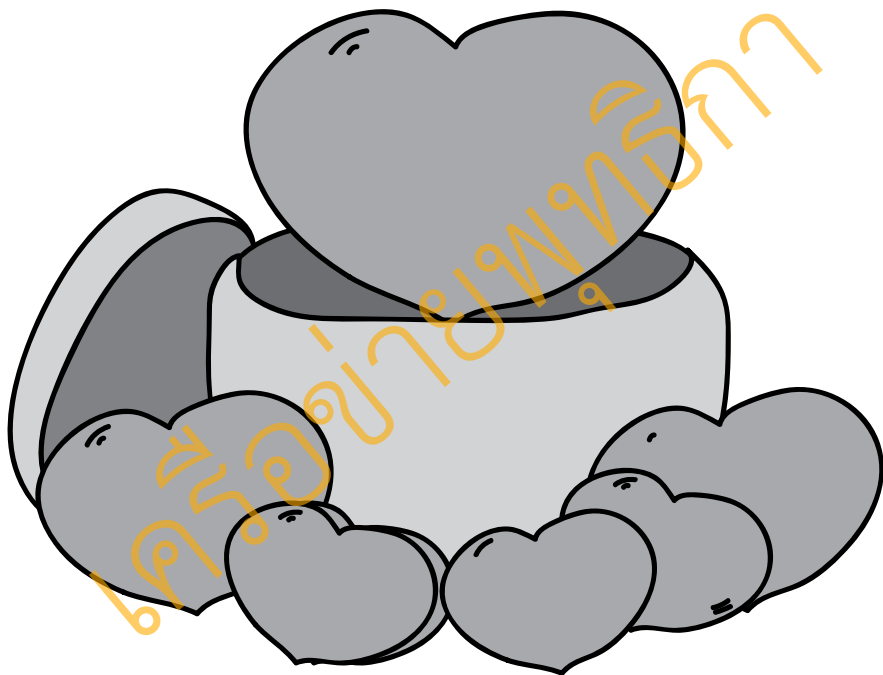
ผู้ป่วยทุกประเภท ไม่ได้ต้องการการเยียวยาทางกายเท่านั้น หากยังปรารถนาความช่วยเหลือทางจิตใจด้วย เพราะหากจิตใจเป็นทุกข์แล้ว ก็สามารถลุกลามให้ทรุดลงยิ่งกว่าเดิม อีกทั้งทำให้เกิดความทุกข์ทรมานมากขึ้น ยิ่งเป็นผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยแล้ว การดูแลทางจิตใจเป็นเรื่องสำคัญมาก อาจจะยิ่งกว่าการดูแลทางกายด้วยซ้ำ เพราะแม้กายมีแต่จะเสื่อมถอย พันวิสัยเยียวยาได้ แต่ใจก็ยังสามารถประคองให้เป็นปกติ มีสติ จนวาระสุดท้าย และจากไปอย่างสงบได้ จะว่าไปแล้ว สำหรับผู้ป่วยที่ใกล้สิ้นลม การมีชีวิตยืนยาวไปอีกหนึ่งอาทิตย์หนึ่งเดือนด้วยอุปกรณ์ทางการแพทย์ ไม่สำคัญเท่ากับการพบกับความสงบในวาระสุดท้ายของชีวิต

การให้ความช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ป่วยระยะสุดท้ายนั้น ไม่ใช่เรื่องลึกลับซับซ้อน ที่ต้องพึ่งพาผู้เชี่ยวชาญ เช่น พระสงฆ์ แต่เป็นเรื่องสามัญที่อาศัยความเข้าใจและความใส่ใจ ซึ่งญาติผู้ป่วยก็สามารถทำได้ และอาจทำได้ดีกว่าพระสงฆ์ด้วยซ้ำ หากตระหนักเป็นเบื้องต้นว่าสิ่งที่ผู้ป่วยต้องการคือความสงบทางจิตใจ ก็ย่อมเห็นถึงความสำคัญของการน้อมใจให้ผู้ป่วยนึกถึงสิ่งดีงามที่นับถือ บุญกุศลที่ได้บำเพ็ญ สิ่งที่เป็นความภาคภูมิใจในชีวิต รวมทั้งการปล่อยวางสิ่งที่ค้างคาใจหรือห่วงกังวล

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้คัดเลือกมาจากคำสนทนาของข้าพเจ้ากับผู้ป่วยระยะสุดท้ายในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพโคม่าแล้ว แต่ก็เชื่อว่ายังสามารถรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวได้ หลายคนแสดงอาการตอบสนองทั้งระหว่างสนทนาและเมื่อสนทนาเสร็จสิ้นแล้ว เนื้อหาของการสนทนานั้นแตกต่างกันไปตามภูมิหลังและประสบการณ์ ตลอดจนความเข้าใจทางธรรมของผู้ป่วย เชื่อว่าน่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยคนอื่นๆ ด้วย โดยผู้ป่วยอาจอ่านหนังสือเล่มนี้ด้วยตนเอง หรือมีญาติช่วยอ่านให้ฟัง ที่ดีกว่านั้นก็คือญาติหยิบเอาสาระบางส่วนที่เป็นประโยชน์ มาใช้ในการสนทนากับผู้ป่วยเพื่อให้เกิดการสื่อสารที่ออกมาจากใจและสอดคล้องกับสภาพจิตใจและอุปนิสัยของผู้ป่วย

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะมีส่วนช่วยให้ผู้ป่วยทั้งหลายสามารถเผชิญความตายด้วยใจสงบ อีกทั้งยังช่วยให้ผู้คนอีกมากมายสามารถทำสิ่งที่มีความค่าที่สุดแก่คนที่ตนรักในวาระสุดท้ายของชีวิต นั่นคือการน้อมใจเขาให้เป็นกุศลและปล่อยวางก่อนสิ้นลม

พระไพศาล วิสาโล  
วันมหาปวารณา-ออกพรรษา  
๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๕



## ทำบุญได้แม้กายป่วย

อาตมามาให้กำลังใจโยมนะ เพราะว่าตอนนี้จิตใจสำคัญมากเลย ร่างกายเรากำลังพยายามช่วยตัวเองอยู่แล้วทั้งหัวใจ ปอดและอวัยวะทุกส่วน แต่ว่าเขายังต้องการกำลังใจมาช่วยอีกแรงหนึ่ง เพราะร่างกายกำลังอ่อนแอ จิตใจจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก คล้ายๆ กับช่วยสองแรงนะ ร่างกายก็ช่วยทางหนึ่ง แต่วยังไม่พอ ต้องอาศัยจิตใจเข้ามาช่วยด้วย ใจจะช่วยร่างกายได้ก็ต้องทำใจให้สงบก่อน อย่าไปทุกข์ร้อนกับร่างกาย อย่าโกรธร่างกายตัวเอง อย่าโกรธหมอ โกรธแล้วจะเป็นทุกข์ และเมื่อใจเราเป็นทุกข์ ไม่สบาย ร่างกายก็ฟื้นฟูยาก เพราะฉะนั้นอย่าโกรธร่างกายตัวเอง ต้องช่วยเขา แม่เมตตาให้เขา ให้หัวใจ ให้ปอดทำงานเข้มแข็ง ให้ทำงานเต็มความสามารถ

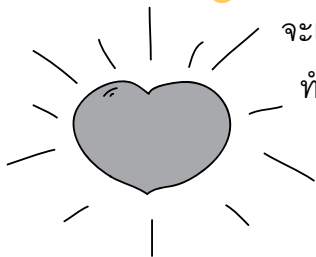
---

คำบรรยายธรรมแก่นายมานะ วรสินธพ เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๔๑

ทำจิตใจให้สบาย กายเจ็บ แต่ใจอย่าเจ็บด้วย บางครั้งใจอาจจะทนความเจ็บไม่ได้ก็อย่าโกรธ พยายามนึกในทางที่ดี แม่เมตตาให้กับร่างกายตัวเอง แล้วระลึกนึกถึงบุญกุศลด้วย โยมมีอายุ ๗๐ กว่าปีแล้ว ทำบุญกุศลไว้มาก ทำความดีให้แก่ลูก ทำความดีให้แก่หลาน ทำความดีให้แก่เพื่อนฝูง ทำความดีให้แก่พระ กุศลที่โยมทำนะเยอะมาก ขอให้นึกถึงบุญกุศลที่ได้ทำแล้วจะมีความสุขสบายใจ มั่นใจว่าอยู่ที่ไหนก็อยู่ได้

เมื่อทำบุญทำกุศลไว้มาก ไม่ว่าอยู่ที่ไหน ตกน้ำก็ไม่ไหล ตกไฟก็ไม่ไหม้ อยู่บนเตียง อยู่ในบ้าน อยู่ในโรงพยาบาล บุญกุศลจะช่วยให้เราใจสบาย เมื่อกี้ลูกหลานได้ทำบุญกุศลให้แก่โยมด้วย นอกจากถวายสังฆทานแล้ว ยังใส่บาตรทุกวัน ขอให้โยมเปิดใจรับบุญกุศลนี้ด้วย บุญกุศลจะช่วยให้เราใจสบาย

อีกอย่างหนึ่งก็คือ ขณะที่โยมอยู่บนเตียงนี้ ก็ทำบุญได้นะ ถึงจะเดินไม่ได้ พุดไม่ได้ ก็ยังทำบุญได้นะ ทำอย่างไร? ทำที่ใจ ทำใจให้สบาย นึกในทางที่ดี แม่เมตตา



อย่าโกรธใคร อันนี้เรียกว่าทำบุญแล้ว บุญทำได้ ๓ อย่าง ทำด้วยกายก็ได้ ด้วยวาจาและใจก็ได้ ถึงแม้ว่าตอนนี้ทำบุญด้วยกายโยมทำลำบากแล้วใช่ไหม ทำด้วยวาจาก็ทำลำบากแล้ว แต่ว่าทำบุญด้วยใจยังทำได้ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นโยมนอนอยู่ตรงนี้ อย่าคิดว่าทำอะไรไม่ได้แล้ว ทำได้ตั้งเยอะแยะ ทำบุญให้แก่ตัวเองก็ได้ ทำบุญให้แก่คนอื่นก็ได้ เช่น อย่าไปโกรธเขา เจ็บปวด ก็ไม่โมโห ทำใจได้ นี่เรียกว่าทำบุญด้วยใจ

โยมอยู่เนี่ยยังบวชด้วยใจได้อีกนะ เป็นพระได้ด้วยใจไม่ใช่ว่าเป็นพระแบบอาตมาอย่างเดียว คนเราเป็นพระได้ทุกที่ทุกเวลา ผู้หญิงก็ทำได้ ผู้ชายก็ทำได้ ตอนนี้โยมจึงสามารถทำอะไรให้กับตัวเองได้เยอะแยะ เวลาฟังพระเทศน์หรือสวดมนต์เข้าเียน ทำใจให้สบาย การทำใจสบายก็เรียกว่าเป็นบุญแล้ว เป็นการทำบุญให้กับตัวเอง

อาตมาจึงอยากให้กำลังใจโยม ทำใจและปล่อยวาง ไม่ต้องไปกังวลอะไรทั้งสิ้น ทรัพย์สมบัติก็ดี ลูกหลานก็ดี ตอนนี้โยมสบายใจได้ ลูกหลานช่วยตัวเองได้แล้ว ทรัพย์สมบัติก็ไม่ต้องเป็น

ห้วง เพราะว่ามีพอแล้ว ที่มีอยู่ตอนนี้ก็ช่วยเราได้เยอะแยะแล้ว พอเรารู้จักปล่อยวางทรัพย์สินสมบัติ ปล่อยวางลูกหลาน ปล่อยวางกระทั่งความเจ็บปวด พอปล่อยวางได้ อันนี้ก็เป็นบุญมหาศาล เป็นกุศลมหาศาล

การปล่อยวางเป็นการทำบุญที่ประเสริฐที่สุด ตอนนี้โยมอาจจะปล่อยวางได้น้อยหน่อย แต่พอทำไปๆ เช่น เวลาเจ็บขึ้นมา ก็ให้เจ็บแต่กายนะ ใจอย่าเจ็บ เจ็บเป็นเรื่องของกาย ใจไม่เจ็บด้วย นี่เรียกว่าปล่อยวาง ปล่อยวางร่างกาย ปล่อยวางความเจ็บปวด ทีนี้ถ้าทำอย่างนี้บ่อยๆ ก็สบาย ลูกหลานมา ก็ยิ้มให้ลูกหลาน ใจไม่ต้องเป็นห่วงแล้ว อันนี้เรียกว่า ปล่อยวางลูกหลาน ไม่ว่าเรื่องทรัพย์สินสมบัติ เงินทอง ลูกหลาน ร่างกาย ปล่อยไปที่ละอย่างๆ โยมจะรู้สึก ใจก็จะสบาย พอใจสบายก็จะมีพลัง มีกำลังมหาศาล ก็เป็นที่พึ่งให้กับโยมได้

อาตมาอยากให้โยมถือโอกาสนี้ทำบุญให้กับตัวเอง สร้างเมตตาในใจ ไม่โกรธ ไม่โมโห เจ็บก็ช่าง ไม่เจ็บก็ไม่ใช่ไร นอน

หลับก็ช่าง นอนไม่หลับก็ไม่เป็นไร แล้วก็ปล่อยวางไปเรื่อย คิดถึงบุญ คิดถึงกุศล ว่ากุศลที่เราทำนี้ ต้องให้ผลดีอย่างแน่นอน ทำดีต้องได้ดี ไม่มีผิด ไม่มีพลาด การนึกถึงบุญกุศลจะช่วยให้โยมมีกำลัง พอจะทำได้ไหม ค่อยๆ ทำไปนะ

ทุกเช้าเย็นก็สวดมนต์ นึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้วพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ก็จะช่วยโยมได้ ที่แรกช่วยที่ใจก่อน จากนั้นใจก็ไปช่วยร่างกายอีกที่ กายกับใจต้องสามัคคีกันนะ ต้องร่วมแรงกัน จึงจะช่วยให้สุขสบายได้ แต่ถ้าเผื่อว่าร่างกายมันไม่ไหว ก็เป็นธรรมดาของมัน เพราะว่ามันรับใช้โยมมาตั้ง ๗๔ ปีแล้ว ก็ต้องเห็นใจมันบ้าง เราจะไปใช้งานมันถึงร้อยปีก็ไม่ได้ มันก็เหมือนกับบ้าน เราก็ต้องเห็นใจมันด้วย ว่าร่างกายสังขารของโยม หัวใจ ปอด สมอง เส้นเลือด ผิวหนัง กระดูก พวกนี้รับใช้โยมมาตั้งแต่เกิดถึง ๗๔ ปีแล้ว ถ้าคิดเป็นวันก็เกือบสามหมื่นวันเข้าไปแล้วมันก็ต้องเหนื่อยบ้าง ก็ต้องอ่อนแรงไปบ้าง ก็ต้องมีป่วยบ้าง จึงควรเห็นใจเขา เห็นใจร่างกายตัวเอง อย่าไปคาดหวังคาดหวังกันเขาให้เป็นไปตามใจเรา เขาพยายามเต็มที่แล้วละ เขาแก่แล้ว

นะ สังขารของเราทำงานมาเต็มที่แล้ว รับผิดชอบมาตลอด ก็ต้อง  
ใช้เวลาเขาพักบ้าง แต่ว่าใจเรานี้ รักษาไว้ไม่ให้แก่ เราทำได้นะ  
สังขารร่างกายมันแก่ได้ แต่ว่าใจไม่มีแก่ เราทำได้ ถ้ารู้จักดูแล  
ทำใจปล่อยวาง อันนี้แหละเป็นประโยชน์ที่สุดเลย

ถึงแม้ว่าโยมจะเคลื่อนไหวอะไรไม่ได้ พูดอะไรไม่ได้ หรือไม่  
เห็นอะไรเลยก็ตาม ก็ขอให้ใจยอมรับสภาพที่เป็นอยู่ว่า ร่างกาย  
มันไม่เที่ยง ไม่อยู่ในอำนาจของเรา เราอยากจะให้เขาหาย เขาก็  
ไม่เชื่อฟังเรา เราอยากจะให้เขาอยู่ เขาก็ไม่ยอมอยู่กับเรา สังขาร  
มันเป็นอย่างนี้ เราก็ต้องทำใจ อย่าไปขัดดอกขัดใจที่เขาไม่ยอมเชื่อ  
ฟังเรา อย่าไปหงุดหงิดรำคาญร่างกายที่มีแต่ป่วย ไม่ยอมดีขึ้น  
ตามใจเรา สังขารร่างกายเป็นอย่างนี้แหละ

ลูกหลานก็เหมือนกัน เรามีเวลาอยู่กับเขาได้จำกัด มีโอกาส  
ได้มาพบมาอยู่ด้วยกันหลายสิบปี อันนี้ก็เพราะบุญที่ได้ทำร่วม  
กัน แต่ว่าอย่าไปยึดมั่นถือมั่นว่าจะต้องอยู่กันไปนานๆ อันนี้เป็น  
ไปไม่ได้ เมื่อมีการพบปะกันก็ต้องมีการจากกัน ต้องยอมรับสภาพ

อย่าไปห่วง อย่าไปกังวล ขอให้โยมวางใจว่า ลูกหลานเขาจะอยู่ได้ด้วยดี ไม่มีอะไรที่ต้องเป็นห่วง ทรัพย์สมบัติก็เช่นเดียวกัน ขอให้ปล่อยวาง ให้ลูกหลานเขาจัดการกันเอง

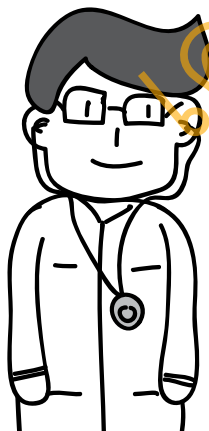
ให้โยมรับรู้สภาพแบบนี้ไว้ ทำใจให้สบาย ไม่ว่าอะไรก็ตามที่เกิดขึ้น ถ้าหากว่าได้ยินหรือรับรู้แล้วไม่สบายใจ ก็ปล่อยวางเสียบ้าง ให้มีสติเอาไว้ อย่าให้ความทุกข์ ความหงุดหงิดรำคาญใจ ความเศร้ามาครอบงำ รู้จักวางเสีย รู้จักปล่อยเสีย แล้วก็รับรู้แต่สิ่งที่ดีๆ สบายๆ

ตอนนี้โยมก็เหมือนกับคนที่กำลังทำงานอยู่ ใกล้จะเลิกงานแล้ว แต่ว่ายังไม่ถึงเวลาที่จะเลิกงานทีเดียว เราก็อยู่ไปก่อน ทำใจไว้ว่าเมื่อถึงเวลาเลิกงาน ก็จะเลิกงานเสียที แต่ตอนนี้มันยังไม่ถึงเวลาเลิกงาน ก็พยายามทำหน้าที่ของเราไปก่อน การทำหน้าที่ของเรา ก็คือการรักษาจิตรักษาใจให้เป็นปกติไว้

ตอนนี้มีอย่างเดียวกันเท่านั้นแหละที่โยมต้องดูแลก็คือเรื่องจิตใจ ส่วนเรื่องร่างกายนั้นเป็นหน้าที่ของหมอ เรื่องลูกหลานก็เป็นหน้าที่

ของเขาดูแลกันเอง เรื่องทรัพย์สินสมบัติก็มีลูกหลานช่วยกันดูแล  
ตอนนี้โยมมีหน้าที่เหลืออยู่อย่างเดียวคือเรื่องจิตใจ ทำจิตใจให้  
สบายเป็นกุศล นี่คือน้ำที่ที่เรายังทำอยู่ ยังไม่เลิกงานนะ ยังไม่  
ถึงเวลาเลิกงาน ถึงเวลาเลิกงานเมื่อไหร่ เราจะได้เลิกงานอย่าง  
สบายใจ ไม่ใช่เลิกในสภาพที่ไม่พร้อม เลิกเมื่อไหร่ก็พร้อมทันที  
พร้อมที่จะวางเครื่องไม้เครื่องมือ กลับไปพักผ่อนได้ ถ้าทำใจให้  
พร้อมอย่างนั้น เมื่อถึงเวลาเลิกงานแล้วก็จะได้เลิกงานอย่าง  
สบายใจ แต่ถ้าหากว่ายังไม่เลิกงานก็มีหน้าที่ต้องทำอยู่ คือรักษา  
จิตรักษาใจ

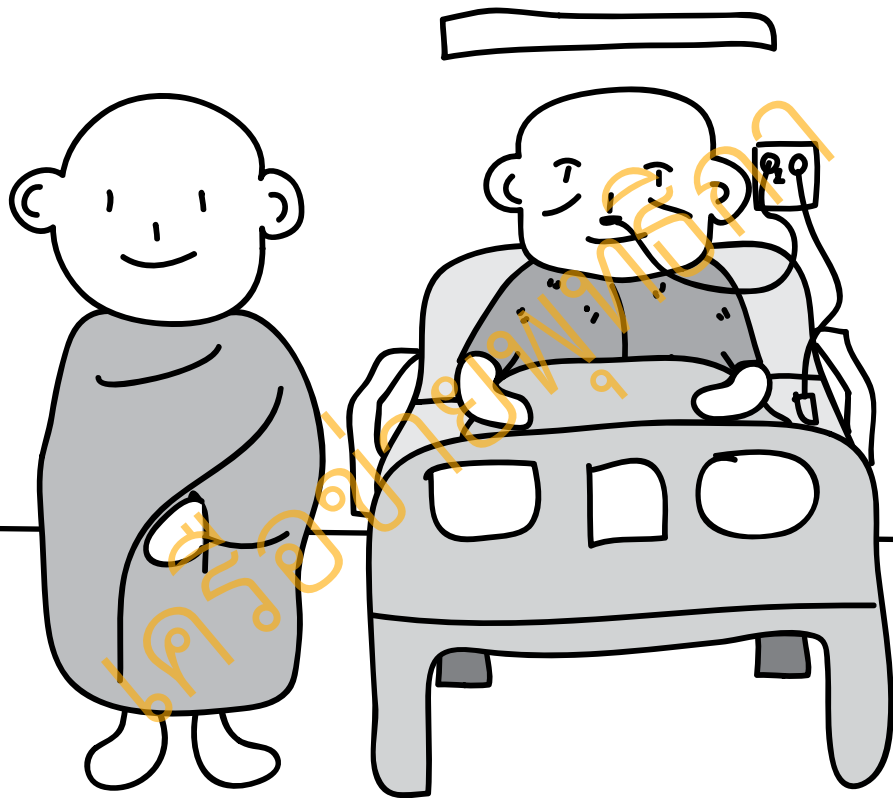
จิตใจตอนนี้เลื่อนๆ ลางๆ ก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าหากว่าใจหงุดหงิด  
ขึ้นมา รำคาญขึ้นมา ก็ให้รู้ไว้ แล้วปล่อยวาง ไม่เอาทั้งสิ้น  
จะขึ้นจะลงก็ไม่เอา จะฟูจะแฟบก็ไม่เอา ดีใจเสียใจ  
ก็ไม่เอา มีแต่ความปกติของใจ แล้วใจจะสงบเอง  
ความสงบนี้แหละจะช่วยโยม ไม่ว่าอะไรจะเกิด  
ขึ้นกับโยม ความสงบนี้แหละจะช่วยโยมได้



อาตมามาเยี่ยม มาให้กำลังใจท่านนี้ ถ้ามีโอกาสก็จะมาอีก ขอ  
ให้โยมทำใจสบายๆ วางทุกอย่าง ตอนนี้ขอให้ทำหน้าที่ของตัวเอง  
ให้ดีที่สุดในเรื่องของจิตในเรื่องของใจ เรื่องอื่นไม่ต้องสนใจแล้ว มัน  
ไม่ใช่หน้าที่ของเราแล้ว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องร่างกาย เรื่องทรัพย์สินสมบัติ  
ลูกหลาน ไม่ใช่หน้าที่ของเราแล้ว หน้าที่ของเราอย่างเดียวคือ  
ดูใจ รักษาใจให้เป็นปกติเอาไว้



เครือข่ายพุทธิก



## เผชิญความตายด้วยใจกุศล

ตอนนี้ลูกหลานมาช่วยให้กำลังใจโยม อาตมาก็มาให้กำลังใจโยมด้วยเช่นกัน ตอนนี้ร่างกายของโยมพยายามอยู่แล้วที่จะสู้กับความเจ็บป่วย แต่ว่าอย่าปล่อยให้เป็นเรื่องของกายอย่างเดียวใจของโยมก็สำคัญเหมือนกันในการสู้กับความเจ็บป่วย ถ้าทำใจดีๆ นึกถึงสิ่งที่ดีๆ เป็นบุญกุศล ก็จะช่วยให้ทุกข์เวทนาผ่อนคลายลงได้

ขอให้โยมนึกถึงสิ่งที่ดีๆ ที่โยมได้เคยบำเพ็ญมา อย่างเช่นโยมชอบทำบุญ การทำบุญนี้แหละเป็นความดีที่อยากให้โยมนึกถึงเอาไว้เสมอๆ โยมชอบสร้างพระพุทธรูป ก็ขอให้ระลึกถึงพระพุทธรูปที่โยมได้ถวายแก่วัดต่างๆ เวลาเกิดทุกข์เวทณาก็ให้นึกถึง

---

คำบรรยายธรรมแก่นายลิขิต ธนสารสมบัติ เมื่อวันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๔๘

พระพุทธรูปที่โยมได้สร้างถวายให้แก่พระศาสนา นึกถึงพระพักตร์  
ของพระพุทธรูปที่โยมได้ถวาย พยายามนึกและจำให้ประทับแน่น  
ในใจ เพราะว่าเวลาที่เห็นพระพุทธรูปท่านยิ้มด้วยเมตตา รอยยิ้ม  
และความเมตตาของพระพุทธรูปเจ้านี้แหละที่จะช่วยทำให้เราเกิด  
กำลังใจที่จะเอาชนะทุกขเวทนาได้ ในยามนี้พระพุทธรูปที่โยมสร้าง  
ถวายจะมาช่วยโยม มาเป็นที่พึ่งของโยมได้ จึงขอให้นึกถึงพระ-  
พุทธองค์อยู่บ่อยๆ เวลารู้สึกตัวแม้จะไม่เจ็บไม่ป่วยก็นึก ก่อนจะ  
หลับก็นึก ตื่นขึ้นมาจำได้เมื่อไหร่ก็นึกถึงพระพุทธรูปที่โยมได้สร้าง  
ถวาย แล้วความเมตตากรุณาของพระองค์ รวมทั้งความปิติอิ่มเอิบ  
จากการที่โยมได้ทำบุญเอาไว้จะช่วยให้โยมมีกำลังใจ



บุญกุศลที่โยมได้ทำไว้มีมากมายที่ควรจะภาค  
ภูมิใจ ไม่ว่าจะสร้างพระไตรปิฎก สร้างศาลา  
สร้างห้องน้ำ สร้างกุฏิให้แก่พระสงฆ์  
ทั้งหมดนี้เป็นบุญกุศลที่มีอานิสงส์มาก  
บุญเหล่านั้นไม่ไปไหน แต่อยู่ที่ใจของโยม  
แล้วละ อยู่ที่ไหนถ้าไม่นึกถึงก็มีประโยชน์

น้อยลง ก็ขอให้นึกถึงบุญกุศลไว้ด้วย จะช่วยให้โยมมีความมั่นใจ จะไม่กลัวว่าข้างหน้าจะมีอะไร เพราะว่าบุญกุศลนี้แหละที่รอเรา อยู่ข้างหน้า พระพุทธเจ้าตรัสว่าบุญกุศลเหมือนกับญาติพี่น้องที่เราจากไป เวลาเรากลับไปหาญาติพี่น้อง ญาติพี่น้องก็ต้อนรับด้วยความดีใจที่เราได้กลับมา บุญกุศลก็คอยต้อนรับเราอย่างนั้น เหมือนกัน เพราะฉะนั้นโยมไม่ต้องกลัวข้างหน้าว่าจะเกิดอะไรขึ้น เพราะข้างหน้ามีบุญกุศลคอยรับรองต้อนรับอยู่ ขอให้โยมมั่นใจ ในความดีที่ได้ทำไว้ ความมั่นใจจะทำให้โยมไม่มีอะไรต้องกลัว ข้างหน้า

ขอให้โยมภูมิใจว่าตั้งแต่เราได้มีชีวิตเกิดมาเป็นมนุษย์เราได้ทำความดีไว้มากมาย ในฐานะพุทธศาสนิกชนเราก็ได้ทำบุญ อุปัถม์ภักดิ์บำรุงพระศาสนา ในฐานะที่เป็นลูกเราก็เป็นลูกที่ดีของแม่ของพ่อ ได้ทำความดีตอบแทนผู้มีพระคุณ อันนี้เป็นเรื่องที่เราควรภาคภูมิใจ นอกจากนั้นโยมยังได้ทำความดีในฐานะที่เป็นพ่อ ได้เลี้ยงลูกให้เติบโต ไม่ใช่เติบโตแต่ร่างกาย แต่ว่าเติบโตทางจิตใจด้วย ให้เขาได้รู้จักคุณงามความดีและมีความรู้ สามารถที่จะเลี้ยง

ตัวเองได้จนเราไม่ต้องกังวล แล้วเขาก็ยังทำความดี ได้รู้จัก พุทธศาสนา ได้ช่วยนำพากันอุปถัมภ์ค้ำจุนพุทธศาสนา อันนี้ก็เป็น เรื่องที่โยมควรจะภาคภูมิใจ ในฐานะที่เราเป็นพ่อก็คงไม่มีอะไรนำ ภาคภูมิใจยิ่งกว่าได้ทำบุญกับลูกๆ ให้ลูกเขาได้เป็นคนดีจนกระทั่ง ตอนนีโยมก็หายห่วงได้แล้ว ความดีเหล่านี้ขอให้โยมระลึกถึงอยู่เสมอๆ เพราะว่าความภาคภูมิใจนี้แหละที่จะช่วยให้เราผ่านพ้น ความเจ็บความปวดต่างๆ ไปได้

นอนอย่างนี้อย่าไปหวังว่าตัวเองจะอยู่อย่างไร อย่าไปนึกกลัวว่าจะอยู่คนเดียว ลูกๆ รวมทั้งภรรยาและญาติมิตรจะอยู่ข้างๆ โยม คอยเป็นกำลังใจให้โยม อย่าไปหวังอย่าไปกลัวว่าเราจะเป็นภาระ ให้แก่เขา ลูกๆ หลานๆ ภรรยาเขามีความภูมิใจที่ได้อยู่ช่วยเหลือ ข้างๆ โยม อย่าไปกลัวว่าเขาจะทิ้งเรา อันนี้ไม่มีหรอก เขาจะอยู่ กับเรา จะร่วมทุกข์ร่วมสุขกับโยม ขอให้มั่นใจได้ อย่าไปหวังว่าตัว เองจะเป็นภาระแก่ใคร หรือกลัวว่าจะถูกทิ้งให้อยู่คนเดียว เราได้ ทำความดีมาเยอะแล้ว ตอนนี้ความดีกำลังตอบสนอง ลูกหลาน และภรรยากำลังมาช่วยกันดูแล พร้อมจะร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเรา

แม้จะเจ็บจะปวดอย่างไร ก็อย่าถือว่ากำลังใช้กรรม ให้คิดว่า ในขณะที่เรายังมีลมหายใจอยู่ เรายังสามารถที่จะสร้างกรรมดีได้ อย่าไปคิดว่าเราต้องมาอยู่อย่างทุกข์ทรมานเพื่อใช้กรรม อย่ารู้สึก ทดท้อเบื่อหน่าย ให้คิดว่าทุกขณะที่เรามีลมหายใจหมายถึงโอกาส ที่เราจะยังทำความดีได้ แม้กำลังนอนเจ็บอยู่เราก็มีโอกาสดำเนินความ ดีได้ ไม่ใช่ทำอะไรไม่ได้เลย ไม่ใช่กำลังมาอยู่แบบใช้กรรม ทุกขณะที่มีลมหายใจคือโอกาสที่จะสร้างกรรมดี อย่างโยมอยู่อย่าง นี้ก็ยังสามารถทำบุญได้เยอะ อย่างคราวที่แล้วโยมก็ได้ทำบุญด้วย การให้ทาน สร้างห้องน้ำให้กับวัด และตอนนี้ที่วัดกำลังสร้าง ห้องน้ำที่โยมได้ถวายให้ ใกล้จะเสร็จแล้ว เสร็จเมื่อไหร่ก็จะมา บอกให้โยมได้รู้

บุญกุศลเหล่านี้โยมสามารถทำได้ทุกขณะที่มีลมหายใจ เพราะ ฉะนั้นอย่ารู้สึกท้อแท้ อย่ารู้สึกเบื่อหน่าย อย่าคิดว่าตอนนี้กำลัง เป็นภาระแก่ใคร โยมไม่ได้เป็นภาระแก่ใครเลย ไม่เป็นภาระแม้ กระทั่งแก่ตัวโยมเอง เพราะว่าโยมยังสามารถทำความดีได้ด้วย การให้ทาน แม้ว่าจะใส่บาตรไม่ได้ แต่ก็ยังสามารถอุทิศสมบัติที่

ตนมี เพื่อเป็นบุญกุศลได้ โยมยังสามารถทำความดีได้ด้วยการ  
รักษาใจให้ปกติ อยู่กับความทุกข์แต่ว่าสามารถที่จะอาศัยทุกข์นี้  
แหละมาเป็นเครื่องสอนใจเรา ให้ระลึกว่าขณะนี้ความทุกข์กำลัง  
บอกกับเราว่าสังขารนี้มันไม่น่าเอาไม่น่ายึด ถ้ายึดมันก็เป็นทุกข์  
พิจารณาอย่างนี้ดูก็ได้ ว่าทุกขณะธรรมะกำลังแสดงให้เราได้เห็น  
จากสังขารที่กำลังเป็นอยู่

สังขารนี้เขาได้รับใช้เรามาช้านานแล้ว เราจะไปไหนเขาก็  
เดินเหินให้เรา เราจะกิน เขาก็หาของมาตักใส่ปากให้เรากิน เขา  
ช่วยเราหลายอย่างแล้ว และตอนนี้เขาก็กำลังช่วยเราอีกอย่างหนึ่ง  
ก็คือแสดงธรรมให้เราเห็นว่าสังขารนี้มันไม่น่าเอา ไม่น่า  
ยึดถือ ที่ผ่านมาระไรใช้สังขารนี้มามากแล้ว  
ถ้าถึงเวลาเขาจะไม่อยากอยู่กับเรา ก็ต้อง  
ปล่อยไป อย่าไปยึด ถ้าเขาไม่อยากอยู่กับเรา  
หรือถึงเวลาที่เขจะต้องไปก็ให้เขาไป ถ้าเราจะ  
ยึดเอาไว้ ก็เป็นทุกข์ ถ้าเราอยากจะยึดอยาก  
จะเป็นตามใจเรา เราก็จะเจ็บปวด ขอให้



ลองมองความเจ็บปวดของสังขารว่า เขากำลังจะมาสอนมาบอก  
เราว่าอย่าไปยึด ให้ปล่อยวาง ถ้าโยมพิจารณาอย่างนี้แล้วก็เป็น  
บุญได้เหมือนกัน

ทุกลมหายใจเข้าออกของโยมเมื่อคิดไปในทางที่ดี คิดในทาง  
ที่เป็นกุศล เช่นนึกถึงบุญกุศลที่โยมได้ทำเอาไว้ แล้วเกิดความปิติ  
สบายใจ อันนั้นแหละคือบุญ นอนอย่างนี้ก็ยังสามารถทำบุญได้ เพียงแค่  
รักษาใจให้เป็นบุญให้เป็นกุศลและรู้จักปล่อยกับวาง อันนี้โยมก็  
ทำได้ ทำแล้วจิตจะสงบ ความทุกข์จะลดน้อยลง

นอนอยู่อย่างนี้เรายังทำบุญได้อีกอย่างคือแผ่เมตตา เมตตา  
ให้แม้กระทั่งเจ้ากรรมนายเวร นอกจากขอขมาเขาแล้ว ก็ให้อโหสิ  
แก่เขาด้วย เจ้ากรรมนายเวรถ้ามี ก็ขอให้เขาได้ประสบกับความ  
สุขได้ไปสู่สุคติ อย่าไปมีความโกรธความเกลียดเขา ให้เราคิดเสีย  
ว่าความเจ็บความปวดที่เกิดขึ้นมันเป็นการชดใช้หรือชดเชย ที่เรา  
อาจจะล่วงเกินเขาไว้ บางทีเราก็ไม่รู้ว่าเราได้ล่วงเกินใครไปบ้าง  
อาจจะทำให้เขาเจ็บปวด ก็ถือว่าความเจ็บความปวดของเรานี้ มัน

ไม่ได้เจ็บปวดเปล่าๆ แต่มันเป็นการชดใช้หรือชดเชยที่เราอาจจะล่วงเกินเขาไป ให้คิดว่าความเจ็บปวดนี้มันไม่ได้เกิดขึ้นมาลอยๆ แต่มีเพื่อจะช่วยให้ถอนเราให้พ้นจากภาระเครื่องผูกพันทั้งหลาย ถ้าปฏิบัติอย่างนี้ได้ใจก็เป็นบุญ

พยายามนึกถึงสิ่งที่ดีงามเอาไว้ อย่าไปนึกถึงสิ่งที่ขุ่นข้องหมองใจ แม้ว่าจะมีบางคนทำให้เราขุ่นข้องหมองใจก็ให้อโหสิกรรม อย่ายึดความขุ่นข้องหมองใจติดค้างอยู่ในจิตใจ ถึงเวลาแล้วที่เราจะต้องละวางสิ่งเหล่านี้ออกไปจากจิตใจของเรา เหมือนกับเรากำลังเดินขึ้นเขา ควรเดินให้ตัวเบาที่สุด ขอให้ดีกว่าโยมกำลังจะเดินขึ้นเขา ข้างบนนั้นมีพระพุทธรูป จะไปสักการะบูชาพระพุทธรูปข้างบนก็ต้องเดินให้ตัวเบา แบกของไปให้น้อยที่สุด จะได้ไม่เหนื่อย ตอนนีโยมกำลังจะเดินทางไปสู่ภพใหม่ ก็ขอให้เดินด้วยใจที่เบาที่สุด ความขุ่นข้องหมองใจทั้งหลาย ให้ละวางให้หมดให้อโหสิกรรมแก่คนที่ทำให้ไม่สบายใจ ส่วนอะไรที่รู้สึกที่เราทำไม่ถูก ล่วงเกินใครไว้ก็ขอมาด้วยเช่นกัน ถ้าทำได้ก็จะสบายใจ

อย่าลืมนึกถึงสิ่งดีงามที่โยมได้ทำกับศาสนา ได้ทำกับผู้ที่มีพระคุณ เช่น พ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ หรือที่เราได้ทำไว้กับภรรยา ลูกหลาน นี่เป็นบุญกุศลอันน่าภูมิใจที่จะไม่สูญเปล่า บุญกุศลเหล่านี้จะช่วยให้เราผ่านความทุกข์ไปได้และจะช่วยให้เราไปสู่ภพใหม่ด้วยความมั่นใจ บุญกุศลรอเราอยู่ข้างหน้าแล้ว ไม่ต้องห่วงข้างหน้า ให้ทำตอนนี้ให้ดีที่สุดคือทำใจให้เป็นกุศล ทุกลมหายใจของเราคือโอกาสที่จะทำความดี โอกาสที่จะทำบุญกุศล โอกาสที่จะปล่อยวางสิ่งต่างๆ ที่ยังค้างคั่งอยู่ เป็นโอกาสที่จะขอขมา ห่อหือกรรมทั้งแก่คนที่รู้จักและไม่รู้จัก รวมไปถึงเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย เมื่อทำบุญแล้วก็แผ่ไปถึงทุกๆ คน รวมทั้งเจ้ากรรมนายเวรด้วย

เดี่ยวอาตมาจะทำสมาธิแผ่เมตตาให้โยม โยมนอนตามสบาย และขอให้เปิดใจรับกระแสแห่งเมตตาจากสมาธินี้ด้วย

ทุกลมหายใจเข้าก็ดี ออกก็ดี ขอให้เมตตากับตัวเองด้วยนะ สังขารหรือร่างกายของเรา อย่าไปเผลาโอกรธเกลียดเขา ว่าเขาทำให้เราเจ็บ ทำให้เราปวด ให้มีเมตตากับสังขารของเราเองด้วย

ว่าเขาก็พยายามอย่างเต็มที่สุดความสามารถที่จะช่วยบำบัดความทุกข์ความเจ็บความปวดให้หมดไป จึงขอให้แม่เมตตาไปถึงสังขารร่างกายของเราทุกส่วนไม่ว่าจะเป็นหัวใจ ปอด กระเพาะ ลำไส้ ตับหรือไต แม่เมตตาให้ทุกส่วน อย่างน้อยเขาก็ได้ช่วยให้เราให้มีชีวิตมาจนถึงทุกวันนี้ ขอให้แม่เมตตา อย่าให้เขาได้ทุกข์ทรมาน

การแม่เมตตาให้กับตัวเองเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าเรารักษาใจของเราให้มีเมตตาอยู่เสมอ อย่าให้ความโกรธความเกลียดชังเคืองใจมาครองใจของเรา อันนั้นก็เป็นบุญกุศลเช่นกัน ในยามนี้ต้องอาศัยเมตตาด้วย แม่เมตตาให้กับร่างกายของเรา แม่เมตตาให้กับหัวใจ ปอด ตับ ไต ลำไส้ของเร แม่เมตตาให้กับใครก็ตาม ที่เคยทำให้เราช้ำเคืองใจ แม่เมตตาให้กับเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง บุญกุศลอะไรที่ได้ทำเอาไว้หรือที่ได้ทำต่อไปก็แม่ให้เขาไปด้วย อันนี้ก็เป็นบุญที่มีอานิสงส์มหาศาล

ขอให้เชื่อมั่นว่าบุญนี้แหละที่จะเป็นที่พึ่งพาของโยมได้ อย่างอื่นเป็นส่วนประกอบ ตอนนี้นี้ยังมีลมหายใจก็เป็นโอกาสที่จะได้

ทำบุญ ทุกขณะที่ยังมีลมหายใจก็ขอให้ทำบุญ  
เรื่อยไป สร้างกรรมดีอยู่เรื่อยไป ถ้าทำอย่างนี้ได้  
การมานอนป่วยอยู่นี้จะไม่ใช่เป็นการมาใช้กรรม  
แต่เป็นการเอากรรมนี้แหละมาใช้ให้เกิดประโยชน์  
เป็นการสร้างกรรมใหม่ที่ดีเป็นกุศล ขอให้ทำเรื่อยไป แม้ว่า  
ร่างกายจะอ่อนแอแต่ใจเรายังมีกำลังสามารถทำอะไรได้มากมาย  
ถ้ามีความตั้งใจอย่างยิ่ง เราก็จะผ่านความลำบากความทุกข์ความ  
เจ็บปวดไปได้ด้วยดี



ที่นี้อาตมาจะสวดโพชฌงค์ให้โยมนะ โยมนอนฟังตามสบาย  
ทำใจให้เป็นกุศลพิจารณานึกถึงพระพุทธองค์ ซึ่งเป็นที่มาของบท  
สวดมนต์นี้ด้วยก็ได้ นึกถึงพระอรหันต์ทั้งหลายที่เป็นที่มาของบท  
สวดมนต์นี้ จะได้ช่วยให้บรรเทาจากโรค

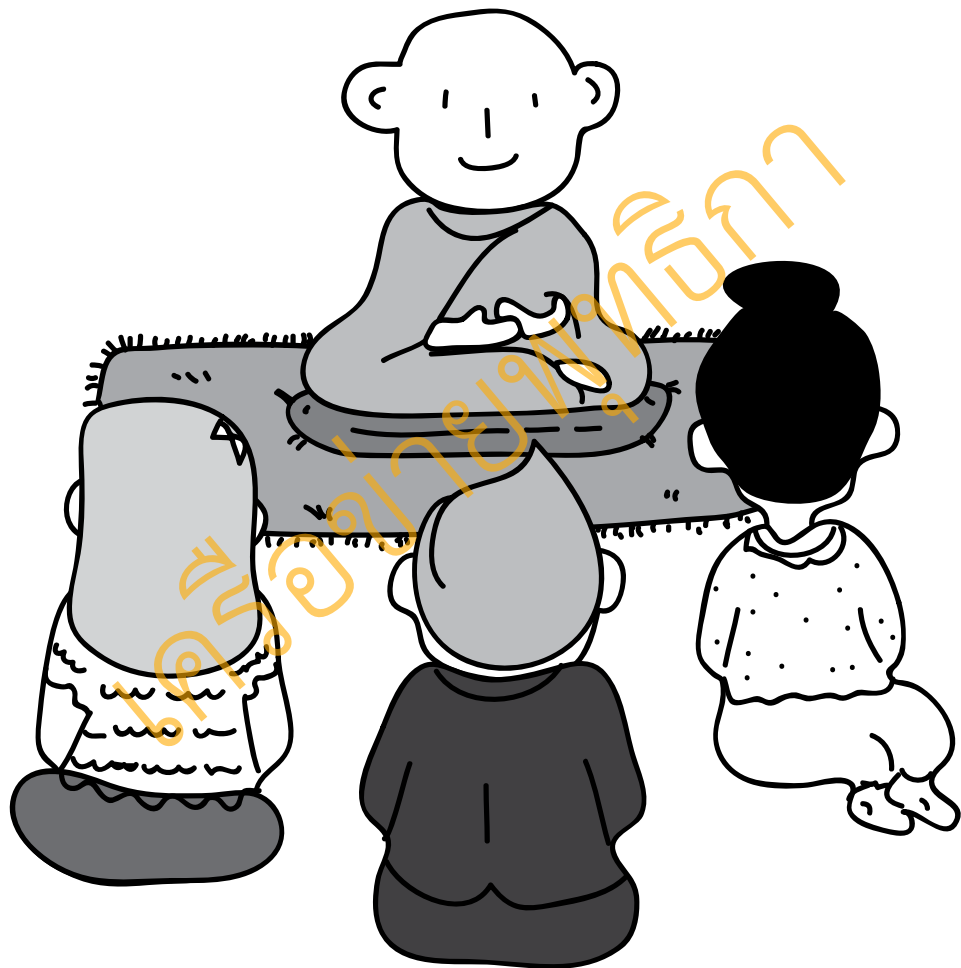
อาตมาได้พูดมาตั้งแต่ต้นขอพิจารณาตามไปด้วย นั่นคือให้  
ระลึกถึงบุญกุศลที่ได้ทำเอาไว้ ที่ได้ทำกับพระศาสนากิติ ที่ได้ทำ  
กับผู้มีพระคุณ พ่อแม่ ลูกหลาน ภรรยา มิตรสหายกิติ ขอให้

มั่นใจในบุญกุศลเหล่านั้นว่าจะช่วยเราได้ ขณะเดียวกันทุกโอกาสที่ยังมีลมหายใจอยู่ ก็ให้ระลึกว่าเรายังสามารถสร้างบุญกุศลได้ ด้วยการให้ทานที่ดี ด้วยการแผ่เมตตาที่ดี ด้วยการปล่อยวางสิ่งที่ทำให้ขุนช่องหมองใจที่ดี อันนี้แหละจะทำให้โยมผ่านพ้นความทุกข์ ความเจ็บความปวดได้



เครือข่ายพุทธิกา





## ช่วยผู้ป่วยให้ตายดี

ถึงแม้ว่าโยมจะไม่ได้เป็นหมอหรือเป็นพยาบาล แต่ก็อยากจะให้ระลึกว่าเราสามารถที่จะช่วยคุณพ่อได้ เพราะว่าสิ่งที่คุณพ่อต้องการไม่ใช่แค่ยาบำบัดความเจ็บป่วยทางกายเท่านั้น แต่ยังต้องการกำลังใจ และต้องการสิ่งที่จะช่วยเสริมสร้างจิตใจให้สงบ มั่นคงด้วย เรียกว่าต้องการทั้งยาทางกายและยาทางใจ เพราะว่าคนป่วยจริงๆ แล้วเขาไม่ได้เจ็บป่วยทางกายอย่างเดียว บ่อยครั้งเขาก็เจ็บป่วยทางใจด้วย เช่น มีความทุกข์ มีความกังวล และความกลัวสสารพัด นี่เป็นสิ่งที่ลูกหลานหรือภรรยาจะช่วยได้แม้จะไม่ได้เป็นหมอ นั่นคือการช่วยเหลือทางจิตใจ อย่างเช่นการที่มีลูกหลานมาอยู่กันพร้อมหน้า อันนี้ก็ทำให้ผู้ป่วยก็มีความอบอุ่นใจ บางทีคน

---

บางส่วนของกรรณสนทนารธรรมกับลูกหลานของนายลิขิต ธนสารสมบัติ  
เมื่อวันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๔๘

ป่วยเขาอาจจะกังวลว่าตนเองอาจจะถูกทอดทิ้งหรือว่าอาจจะอยู่คนเดียวในวาระสุดท้าย เขาไม่อยากจะไปคนเดียว แต่ถ้าเขาารู้สึกว่ามีคนอยู่กับเขาตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง เขาก็จะมีความอบอุ่นใจไม่กลัว คนเราไม่ว่าจะมีความเข้มแข็งแค่ไหนก็ตาม แต่ว่าในยามนี้จิตใจมีโอกาสแปรปรวนได้ง่าย เพราะว่าทุกขเวทนาทางกายมันแรง การที่ลูกหลานมาอยู่กันพร้อมหน้า บางทีไม่ต้องทำอะไรมากแค่ให้เขาเห็นหน้า บางทีไม่ต้องพูดอะไรเพียงแค่ว่าทักเขาหรือว่าสัมผัสตัวเขาเบาๆ เพียงแค่สัมผัสตัวก็ให้ความรู้สึกที่ดีนะ มันช่วยได้ ภาษากายบางทีก็มีพลังมากกว่าคำพูด

ให้ระลึกด้วยว่าผู้ป่วยเขาต้องการสิ่งนี้ตลอดเวลาไม่ว่าเขาจะรู้สึกตัวหรือไม่ อย่าไปนึกว่า ถ้าเขาโคมาแล้วจะไม่สามารถรับรู้การกระทำหรือความรู้สึกของเราได้ มีคนจำนวนไม่น้อยถึงแม้เขาโคมาไม่รู้สึกรู้สิดแต่เขาสามารถรับรู้ได้ มีผู้ป่วยคนหนึ่งโคมาเพราะเกิดอุบัติเหตุกระแทกกระเทือนทางสมอง แคมไต้หวันฉับพลัน หมดสติไม่รู้ตัว หมอบอกว่าโอกาสรอดมีน้อย แต่ว่าในที่สุดเขาก็รอดมาได้ เขาได้มาแล้วว่าเกิดอะไรขึ้นกับเขาตอนที่เขานอนหมดสติอยู่

ในห้องไอซียู ตอนนั้นในใจเขารู้สึกแคว้งคว้างเหมือนจะหลุดจากร่าง แต่บางช่วงจะรู้สึกว่ามีมือมาแตะที่ตัวเขา พร้อมกับมีพลังส่งเข้ามา ทำให้ใจที่เหมือนจะขาดหลุดไปนั้น กลับมารวมตัวกันเกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา แล้วความรู้สึกตัวนั้นก็เลื่อนรางไปอีก เป็นอย่างนี้ทุกวัน ตอนหลังเขาพบว่า มีพยาบาลคนหนึ่งทุกครั้งที่เข้าเวรเธอจะเดินเยี่ยมคนไข้ทุกคน แต่ถ้าคนไหนยังไม่ค่อยอยู่ เธอจะจับมือแล้วแผ่เมตตาไปให้ นี่เป็นตัวอย่างที่ดีให้เห็นว่าพลังแห่งเมตตาจิตนี้ผู้ป่วยที่หมดสติสามารถรู้สึกได้

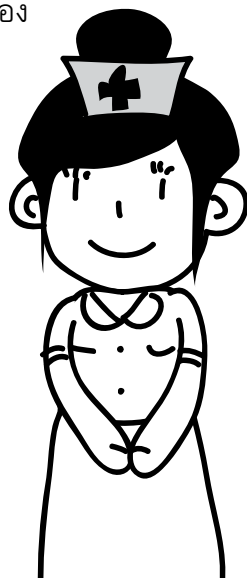
มีบางคนหัวใจเกิดหยุดเต้นกะทันหัน ถูกพาไปส่งโรงพยาบาลเพื่อทำการกระตุ้นหัวใจ ตอนที่ใส่ท่อช่วยหายใจนั้น พยาบาลได้ถอดฟันปลมของผู้ป่วยออก ตอนนั้นผู้ป่วยหมดสติ แต่หลังจากนั้นหนึ่งอาทิตย์เมื่อเขาฟื้นกลับมาเป็นปกติ พอเขาเห็นพยาบาลคนนั้นเขาก็ทักว่าคุณไข่ม้อยที่ถอดฟันปลม พยาบาลก็ตกใจถามว่าคุณรู้ได้อย่างไร ในเมื่อตอนนั้นคุณหมดสติอยู่ จะเรียกว่าตายก็ได้เพราะหัวใจไม่ทำงาน เรื่องแบบนี้มีอยู่บ่อยๆ ผู้ป่วยหลายคนก็เมื่อฟื้นจากโคม่าบอกว่าได้ฟังเสียงบทสวดมนต์หรือ

เสียงพระเทศน์จากเทพที่พยาบาลหรือญาติเปิดให้ฟังขณะหมดสติ  
บางคนบอกว่าได้ยินกระทั่งว่าหมอกับพยาบาลพูดอะไรกัน

ดังนั้นขอให้ตระหนักว่า ถึงแม้ผู้ป่วยจะหมดสติอยู่ในภาวะ  
โคม่า ไม่ตอบสนองอะไรเลย แต่เขาอาจจะรับรู้คำพูดคำจาของเรา  
ได้ ถ้าเราพูดในสิ่งที่ดีมีเมตตาไม่มีการทะเลาะวิวาทกัน เขาก็จะ  
รู้สึกดี แต่ถ้าญาติพี่น้องทะเลาะกันเรื่องมรดก เรื่องค่ารักษา  
พยาบาลอะไรทำนองนี้ นี่คือการทำร้ายผู้ป่วยโดยไม่รู้ตัวเพราะ  
คิดว่าเขาหมดสติ ขอให้ระลึกว่าไม่ว่าเขาจะหมดสติหรือไม่ก็ตาม  
ขอให้ปฏิบัติกับเขาอย่างปกติเหมือนตอนที่เขารู้ตัว ถ้าจะให้ดียิ่ง  
กว่านั้นก็ควรทำบรรยากาศให้เกิดความสงบ หรือจะมีการสวดมนต์  
เช่น สวดคาถาชินบัญชรพร้อมๆ กันก็ดี แต่ไม่ต้องดั่งนัก จะสวด  
ในใจก็ได้ หรือทำสมาธิร่วมกันเป็นครั้งคราว จะทำให้เกิดคลื่นแห่ง  
ความสงบที่เขาสามารถสัมผัสได้

หากว่าผู้ป่วยมีเรื่องอะไรค้างคาใจที่เราสามารถช่วยเหลือได้ ก็  
ควรเป็นธุระช่วยเหลือจัดการให้แล้วเสร็จ แต่กรณีของคุณพ่อไม่มี

อะไรที่รู้สึกเป็นห่วงกังวลหรือไม่สบายใจ แต่ว่ามีบางอย่างที่ลูกหลานอาจจะช่วยได้ นอกจากที่อาตมาได้พูดไปแล้ว ก็คือถ้าเกิดว่าลูกหลานคนใดระลึกได้ว่าเคยล่วงเกินโยมเขาไว้หรือมีอะไรไม่สบายใจอยู่ข้างใน ควรถือโอกาสนี้ขอขมาลาโทษ บางทีผู้ป่วยเขาอาจรู้สึกติดค้างในบางเรื่อง เช่น เขาอาจจะรู้สึกผิดกับใครบางคน หรือรู้สึกไม่พอใจใครบางคน ติดใจใครบางคนที่ทำอะไรไม่ถูกต้องกับเขา ตรงนี้ถ้ามีอะไรค้างคาใจก็ทำให้ไม่สามารถไปอย่างสงบ หรืออยู่อย่างสงบได้ มีบางคนป่วยหนักเป็นมะเร็งขั้นสุดท้าย พยาบาลก็มาแนะนำให้ลูกมาขอขมา ลูกขอขมาเสร็จ แม่ก็ยังไม่ดีขึ้น พยาบาลผิดสังเกตจึงไปถามลูกว่ามีบางเรื่องที่ยังไม่ได้พูดกับแม่ใช่ไหม ลูกก็ตกใจยอมรับว่ามีเรื่องหนึ่งที่ยังไม่ได้บอก คือเขาไปอยู่กินกับผู้หญิงจนมีลูกด้วยกันแต่ไม่ได้บอกแม่ พอลูกไปสารภาพกับแม่เรื่องนี้และขอโทษที่ปิดเอาไว้แม่ก็รู้สึกดีขึ้น



ตายด้วยอาการไม่สงบก็ได้

เพราะฉะนั้นถ้าพวกเรามีความรู้สึกว่ามีอะไรที่ค้างคาใจหรือ  
ระลึกว่าได้เคยล่วงเกินอะไรกับคุณพ่อ ก็ควรถือโอกาสนี้ขอขมา  
ความจริงแล้วเราก็มักรู้ว่าโยมเขายังติดใจอะไรบ้างหรือเปล่า แต่  
เรื่องแบบนี้เป็นเรื่องละเอียดอ่อน อย่าไปนึกว่าบางเรื่องเขาคงไม่รู้  
หรือไม่ติดใจอะไรหรอก คนป่วยนั้นจิตใจเขาเปราะบาง เปราะบาง  
หมายความว่าอะไรกระทบได้ง่าย บางอย่างคนปกติ  
ไม่รู้สึก แต่คนป่วยเขาจะรู้สึกได้ไว เพราะฉะนั้น  
ความรู้สึกอะไรที่ไม่ดี เช่น ความรู้สึกหมางเมิน

เขายังอยู่เราไม่ไปขอขมา

ที่นี้บางคนอาจเกิดคำถามขึ้นมาว่าถ้าเขาจำไม่ได้จะอย่างไร จำไม่ได้ก็ไม่เป็นไร แต่ว่าเราก็ตอบมาไว้ก่อนเป็นดี อีกเรื่องหนึ่ง ที่อาตมาคิดว่าลูกหลานน่าจะได้ทำกับผู้ป่วยก็คือ เมื่อเรารู้ว่าเขาจะอยู่กับเราได้อีกไม่นาน ก็ควรมีการกล่าวคำอำลา อาจจะอำลา ในลักษณะที่เป็นกิจจะลักษณะสักหน่อย เช่น มีตัวแทนของลูกหลานมาพูดถึงคุณความดีของเขาให้เขาฟัง ว่าเขาได้ทำความดีอะไรบ้างที่เราารู้สึกซาบซึ้งในบุญคุณของเขา เช่น เขาเป็นพ่อที่ดี เป็นสามีที่ดี เป็นปู่ที่ดี ซึ่งเรารู้มิใช่ การที่เราพูดถึงความดีของเขา เป็นการช่วยเตือนให้เขาระลึกถึงความดีที่ตนได้ทำ การระลึกถึงความดีในยามนี้มีความสำคัญเพราะช่วยให้จิตมีความอึดอึด ปลอบปล้ำและเป็นกุศล ไม่จมอยู่กับความทุกข์ บางคนพอเจ็บป่วยมากๆ จิตตก คิดไปคิดมาก็นึกถึงความผิดพลาดในอดีต ลงโทษตัวเองว่าฉันไม่น่าทำอย่างโน้นอย่างนี้เลย ยิ่งคิดก็ยิ่งทุกข์ แต่ถ้าลูกหลานช่วยให้เขาระลึกถึงความดีที่เคยทำไว้ เขาก็จะไม่ไปนึกถึงสิ่งไม่ดีในอดีต คนเราเมื่อมาถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ถ้า

นึกคิดในสิ่งที่ไม่ดี หรือมีอะไรค้างคาใจ จิตจะเป็นอนุกุล ถ้าตาย  
ไปก็จะเป็นสุขคติได้ แต่ถ้านึกถึงสิ่งที่ดีหรือเรื่องบุญกุศล ตายไปก็  
จะไปสุขคติ

เมื่อจะกล่าวคำอำลา ประการแรกเราพูดถึงความดีของเขา  
สำนึกในบุญคุณของเขา ขอขอบคุณเขาที่ได้เอื้อเฟื้อเกื้อกูลเรามา  
ขอให้พูดออกมาจากใจ ประการที่สองก็คือขอขมาลาโทษ ถ้าเรา  
ได้ทำอะไรล่วงเกินไม่ว่าด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี จะ  
รู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม ก็ขอขมา ประการที่สามก็คือพูดย้ำเตือนให้  
เขานึกถึงสิ่งที่ดีงาม นึกถึงบุญกุศล รวมทั้งพระพุทฺธ พระธรรม  
พระสงฆ์ รวมทั้งให้ทำใจปล่อยวาง อันนี้ขึ้นอยู่กับว่าเขามีความ  
สนใจธรรมะแค่ไหน ถ้าเขาสนใจธรรมะ ศึกษาเรื่องนี้พอสมควร  
ก็ให้เขาปล่อยวางสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่เฉพาะทรัพย์สินสมบัติ หรือ  
คนรัก แต่รวมถึงปล่อยวางในร่างกายและในตัวตน ให้จิตใจนึกถึง  
แต่พระนิพพาน หรือภาวะที่ดับไม่เหลือ แต่ถ้าเขาเข้าใจพุทฺธ-  
ศาสนาเล็กน้อย ก็ให้นึกถึงสุขคติ โดยพูดเตือนใจให้นึกถึงสิ่งที่ดีงาม  
มีพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจเพื่อให้

จิตเกิดความสงบและเป็นกุศล

อันนี้จะช่วยได้มาก ถ้าทำตอนที่เขารู้ตัวก็ดี แต่ถึงแม้ไม่รู้สีกตัวแล้วก็ไม่เป็นไร พุดกระซิบข้างหูเบาๆ คนที่เป็นพ่อเป็นปู่เป็นตาเขาก็จะรู้สึกภูมิใจ ยิ่งถ้าหากมีลูกหลานมาอยู่กันพร้อมหน้าก็ยิ่งดี เขาจะได้ดีใจที่ลูกหลานรู้สึกสำนึกในบุญคุณของเขา เขาจะได้จากไปด้วยความสงบ

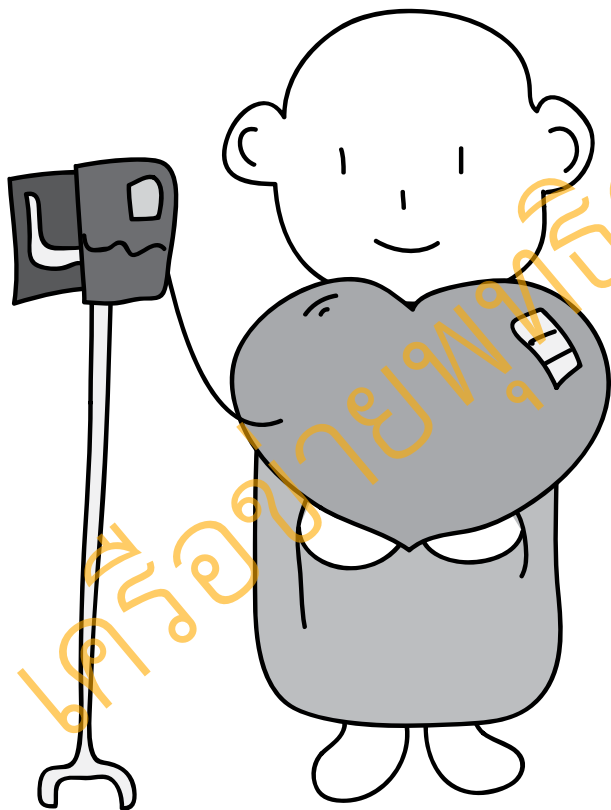
อาตมาก็ขอฝากเอาไว้ ทั้งหมดนี้เป็นการแนะนำวิธีที่จะช่วยเขาในทางจิตใจ แต่ถ้าจะให้ดีนอกจากจะช่วยเขาแล้ว เราเองก็ควรได้ประโยชน์จากเขาด้วย คือได้มาเรียนรู้จากเขาในเรื่องสัจธรรมของชีวิต ตอนนี้คุณพ่อกำลังเป็นครูสอนเรา สอนสัจธรรมให้แก่เราว่าสักวันหนึ่งเราต้องล้มป่วยอย่างนี้หรืออาจจะเป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้นจึงอย่าประมาท บางทีเรานึกว่าฉันยังหนุ่มยังแน่นยังเด็กอยู่ ไม่ล้มป่วยง่ายๆ จึงมัวแต่สนุกสนาน ไม่ได้เตรียมใจไว้เลยที่จะเผชิญกับความไม่แน่นอนของชีวิต แลผมไม่นึกถึงบุญกุศล อันนี้เรียกว่าความประมาท ความเจ็บป่วยเป็นธรรมดาของชีวิตที่

ไม่มีใครหนีพ้น และเกิดขึ้นได้ทุกเวลากับทุกคน อย่าไปนึกว่าฉัน  
ยังเด็ก ยังอีกนานกว่าจะป่วย คนเราจะเจ็บจะป่วยเมื่อไหร่ไม่มีใคร  
รู้ แต่ในที่สุดไม่ว่าเราจะอายุแค่ไหนเราก็ต้องเจ็บป่วย ความ  
ตายก็เหมือนกัน จะมาถึงเราเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ และเกิดขึ้นได้กับทุก  
คนเช่นกัน เพราะฉะนั้นให้เราระลึกไว้เสมอว่าชีวิตนี้ไม่เที่ยง จึง  
ควรเตรียมตัวเตรียมใจไว้เสมอ รวมทั้งหมั่นทำความดีไว้เสมอ

เมื่อมาเยี่ยมคุณพ่อ ก็ขอให้ถือว่าคุณพ่อเป็นครูที่กำลังสอนเรา  
เกี่ยวกับสัจธรรมของชีวิตที่หนีไม่พ้นความเจ็บความป่วย ให้ระลึก  
ว่าสักวันหนึ่งเราอาจเป็นอย่างคุณพ่อก็ได้ ที่นี้เมื่อระลึกเช่นนี้แล้ว  
ก็ต้องคิดต่อไปว่าเราจะทำอย่างไรถ้าเราต้องล้มป่วยอย่างนี้ใน  
วันข้างหน้า เราได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้บ้างหรือเปล่า และเรา  
จะเรียนจากคุณพ่อได้อย่างไรในเรื่องการเตรียมตัวเตรียมใจ  
อย่างเช่นคุณพ่อบอกว่าไม่มีอะไรกังวล ไม่มีอะไรเป็นภาระแล้ว ถ้า  
เป็นเรา เราจะปล่อยวางแบบนี้ได้ไหม และถ้าเราเกิดเจ็บป่วยอย่าง  
คุณพ่อจะประคองใจอย่างไรถึงไม่ทุกข์กระสับกระส่าย

ทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับเราด้วยว่าเราจะรู้จักมองหรือไม่ ข้อสำคัญคือต้องระลึกว่าที่เรามาอยู่ที่นี่เราไม่ได้มาช่วยคุณพ่อเท่านั้น แต่คุณพ่อก็มาช่วยเราด้วย ถ้ามองให้เป็นก็จะเห็นประโยชน์จากการล้มป่วยของคุณพ่อ นอกจากจะเกิดปัญญาและความไม่ประมาทแล้ว อีกอย่างหนึ่งที่จะได้ก็คือได้มีโอกาสทำบุญ คุณพ่อกำลังเปิดโอกาสให้เราทำบุญ เพราะการที่เรา来帮助คนป่วย โดยเฉพาะผู้มีพระคุณถือว่าเป็นบุญอย่างหนึ่ง ไม่ใช่จะต้องมาถวายสังฆทานให้พระถึงจะได้บุญ ตอนนี้อยู่เขาก็เปิดโอกาสให้เราได้ทำบุญ รวมทั้งเปิดโอกาสให้เราได้เรียนรู้สัจธรรมของชีวิต เช่น ความไม่แน่นอน หรือความผันผวนแปรปรวนของชีวิต สัจธรรมหรือคำสอนเกี่ยวกับความเป็นจริงของชีวิตไม่ได้มาจากพระอย่างเดียว แต่ยังมาจากผู้ที่เราเคารพนี้แหละ ถ้าเรามองเห็นจนเกิดปัญญาก็ถือว่าได้บุญเช่นกัน บุญอย่างนี้แหละที่จะช่วยให้เราผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ ไปได้ด้วยดี





## รักษาใจในยามเจ็บป่วย

ขอให้โยมวางตัวตามสบาย อาตมาขออนุโมทนาที่โยมถวายเพลในวันนี้ ถือว่าเป็นการอุปถัมภ์พระสงฆ์ในเรื่องของอาหารเพื่อให้ดำรงอยู่ได้ก็เป็นบุญอย่างหนึ่ง แต่บุญอีกส่วนหนึ่งก็สามารถทำได้ด้วยการฟังธรรมะ บุญนั้นทำได้หลายวิธี อาตมาคุยกับโยมก็ถือว่ามาทำบุญด้วย พูดถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ก็เป็นบุญ ฟังสิ่งที่เป็นประโยชน์ก็ถือว่าเป็นบุญเช่นกัน

สำหรับโยมในตอนนี้ ถ้ามองในแง่ของสภาพร่างกายก็ถือว่าป่วย ซึ่งเป็นธรรมดาและไม่ใช่ว่าเป็นเฉพาะกับโยมเท่านั้น อาตมาหรือคนอื่นที่เห็นว่าปกติธรรมดา เขาก็ป่วย เพียงแต่ยังไม่แสดงออก พระพุทธเจ้าตรัสว่า **ความแก่มืออยู่ในความหนุ่มสาว**

---

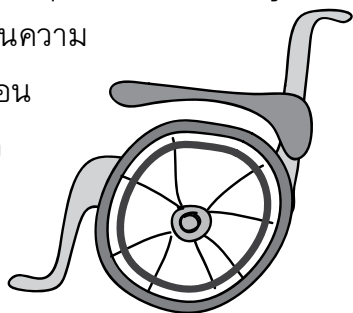
คำบรรยายธรรม แก่นางพรรณวดี วศินวรรณะ เมื่อวันที่ ๖ เมษายน ๒๕๔๘

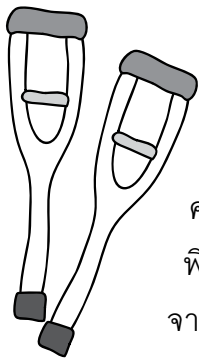
**ความป่วยมีอยู่ในความไม่มีโรค ความตายมีอยู่ในชีวิต** คือไม่ได้แยกจากกัน คนปกติก็ถือว่ามีความป่วยแต่ยังไม่แสดงออก

ความป่วยนั้นมี ๒ สองอย่าง คือป่วยกายและป่วยใจ ซึ่งไม่จำเป็นว่าจะต้องไปด้วยกันหรือเป็นคู่กัน ป่วยกายแต่ไม่ป่วยใจก็มี อันนี้เป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าตรัสแนะนำด้วยซ้ำ พระพุทธเจ้าเคยแนะนำอุบาสกคนหนึ่งซึ่งป่วยหนักว่า แม้กายกระสับกระส่ายแต่อย่าให้ใจกระสับกระส่าย นี่เป็นสิ่งที่เราทุกคนทำได้ ป่วยกายเป็นเรื่องที่เราต้องรักษา แต่ไม่ใช่เราพอป่วยกายแล้วจะต้องป่วยใจด้วย

กายกับใจถึงแม้จะใกล้เคียงกันและเกี่ยวข้องกัน แต่ก็แยกจากกันได้ในระดับหนึ่ง ใจที่สบาย ใจที่ปกติสามารถอยู่ได้แม้กระทั่งในร่างกายนี่ป่วย ในทางตรงข้ามคนที่สุขภาพกายดี แต่ใจป่วยก็มี ถึงแม้ว่าโยมจะป่วยทางกาย ความป่วยแสดงตัวออกมา แต่ว่าใจนั้นเราสามารถที่จะรักษาให้เป็นปกติได้ มันอยู่ที่ว่าเราไปสำคัญมันหมายกับความป่วยทางกายแค่ไหน มันขึ้นอยู่กับมุมมอง และทัศนคติด้วย

ที่วัดป่าสุคะโตมีคนพิการคนหนึ่งชื่อ อาจารย์กำพล ทองบุญน่ม  
เราเรียกว่าอาจารย์เพราะเคยเป็นครู แต่ภายหลังที่เรียกอาจารย์  
เพราะท่านเป็นอาจารย์ทางธรรมด้วย ท่านพิการตั้งแต่คอลงมา  
เมื่ออายุ ๒๔ ปี เคยมีความหวังว่าจะหาย แต่รักษาเท่าไรก็ไม่หาย  
ในที่สุดก็รอวันตาย แต่รอเท่าไรก็ไม่ตาย แม้จะเร่งร่ำว่าเมื่อไร  
จะตายเสียที เพราะรู้สึกว่ายู่ไปก็เบื่อตร้อน เป็นภาระแก่แม่และ  
พ่อที่ต้องคอยอุ้มเข้าห้องน้ำ คอยป้อนอาหารให้ ต้องคอยสวนให้  
ขับถ่าย ทำให้ทุกอย่างเพราะตัวเองทำอะไรไม่ได้เลยนอกจากเคี้ยว  
อาหาร แต่ตอนหลังมาปฏิบัติธรรมในแนวของหลวงพ่อยืน โดย  
มีหลวงพ่อดำเขียนให้คำแนะนำ ท่านปฏิบัติด้วยการพลิกมือไปมา  
ทำได้แค่นั้น เดินจงกรมก็ไม่ได้ ลมหายใจก็ติดขัด ปรากฏว่าเมื่อ  
ได้ปฏิบัติ ดูกายดูใจ รู้กายรู้ใจอย่างต่อเนื่องก็เห็นว่า คนเราก็ก  
มีแค่นั้นคือกายกับใจ ส่วนตัวกู้นั้นเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้นเอง พอรู้  
กายรู้ใจบ่อยๆ ก็รู้เท่าทันความคิดนึก เห็นความ  
ปรุงแต่ง แล้วก็เกิดปัญญาได้คิดว่า แต่ก่อน  
หลงไปคิดว่าฉันพิการ ที่จริงที่พิการนั้นคือ  
กายต่างหาก แต่ฉันไม่ได้พิการด้วย





พอเห็นอย่างนี้อาจารย์กำพลบอกว่า จิตลาออกจาก  
ความพิการทันที จิตใจไม่รู้สึกรับเป็นทุกข์เพราะความ  
พิการอีกต่อไป รู้สึกโปร่งเบาสบาย และมีความสุขมาก  
จากการค้นพบนี้ จนกระทั่งคนที่มาวัด เห็นอาจารย์  
กำพลมีความสุขก็เลยมาขอปรึกษาหารือ เอาเรื่องทุกข์เรื่อง  
ร้อนมาเล่าให้อาจารย์กำพลฟังเพื่อขอคำแนะนำและกำลังใจ กลับ  
กลายเป็นว่าคนมีอาการปกติครบ ๓๒ กลับทุกข์มากกว่าคนพิการ  
อย่างอาจารย์กำพลเสียอีก ทั้งๆ ที่ตัวอาจารย์กำพลเองไม่มีอนาคต  
จะตายเมื่อไรก็ไม่รู้ แต่กลับมีความสุข นี่ก็เป็นตัวอย่างว่า กาย  
พิการแต่ใจไม่พิการ ถ้าพระพุทธเจ้าเสด็จมาก็คงตรัสแบบนี้แหละ  
ว่า แม้กายพิการแต่ใจไม่จำเป็นต้องพิการด้วย

ความเจ็บป่วยก็เหมือนกัน เราสามารถรักษาใจให้เป็นสุขได้  
แม้กายป่วยแต่อย่าให้ใจป่วย ใจป่วย คือใจที่เครียด ทุกข์ กังวล  
เศร้าหมอง หดหู่ อาการเหล่านี้ไม่จำเป็นว่าต้องเกิดกับเราเวลา  
เจ็บป่วย เราสามารถที่จะรักษาใจให้สดใส เบิกบาน ชื่นชื่นได้  
ทำได้อย่างไร ซึ่งมีหลายวิธี เช่น **ทำสมาธิ** บางคนปวดมาก แต่

พอเขาทำสมาธิด้วยการตามลมหายใจ จิตก็สงบ ความเจ็บปวดก็บรรเทาหรือหายไป ที่จริงความเจ็บปวดไม่ได้หายไปไหน มันยังอยู่แต่ใจไม่รับรู้ ใจไปอยู่กับลมหายใจ หรืออยู่กับความสงบเย็น ความสบาย ก็เลยไม่รู้สึเจ็บปวด เหมือนกับคนที่เล่นไฟทั้งวันทั้งคืน ถ้ามว่าเขาไม่ปวดเมื่อยหรือ ที่จริงเขาเมื่อย แต่เขาไม่รู้สึเจ็บ เพราะเขากำลังเพลินหรือมีสมาธิกับการเล่นไฟ แต่พอเล่นเสร็จถึงรู้สึปวดเมื่อย

คนเจ็บคนป่วยก็เช่นกัน เมื่อเขาทำจิตใจให้เป็นสมาธิ ก็จะไม่รู้สึกถึงความเจ็บความปวด ความเครียดความทุกข์ก็หายไป มีแต่ความเย็นสบายหรือความปิติเกิดขึ้นมา จิตใจกลับมาเป็นปกติ อย่างนี้เรียกว่าจิตใจไม่ป่วย ทั้งๆ ที่เขาก็นอนแบบอยู่ ทั้งๆ ที่ความเจ็บความปวดยังมีอยู่ แต่เขาไม่รู้สึกไม่รับรู้ แต่พอสมาธิหายไป ก็อาจจะรับรู้ความเจ็บความปวดได้อีก

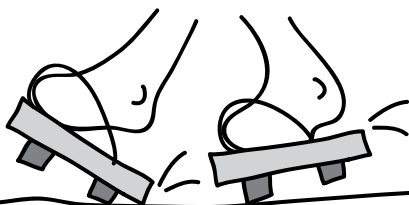
นอกจากการทำสมาธิ หรือการนั่งสมาธิจดจ่อกับสิ่งอื่นที่ไม่ใช่  
ความเจ็บปวดแล้ว ยังมีอีกวิธีหนึ่งก็คือ **การมีสติ** คือเห็นความ

เจ็บปวดเกิดขึ้นกับกาย แคร์รู้ แคร์เห็น แต่ไม่เข้าไปยึด คนเราส่วนใหญ่พอเกิดความเจ็บปวดขึ้นมา จิตก็เผลอไปจมหรือปักอยู่ในความเจ็บปวดนั้น รวมทั้งไปยึดว่าความเจ็บปวดเป็นของฉัน ฉันเป็นผู้ปวด ตรงนี้แหละที่ทำให้ทุกข์มากขึ้น เหมือนกับเวลาที่เราใจลอยหรือฟุ้งซ่าน ถ้าเราไม่มีสติ เราก็จมหายเข้าไปในความคิดนั้น พอคิดเรื่องไม่ดีเราก็ทุกข์ พอคิดเรื่องที่ดีชวนให้โกรธ ความโกรธความโมโหเกิดขึ้น เมื่อไม่มีสติก็เลยกลายเป็นผู้โกรธ ผู้โมโห แต่พอเรามีสติ เห็นความคิด รู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าว อารมณ์ความรู้สึกนั้นยังมีอยู่ก็จริง แต่ใจไม่ได้ยึดอารมณ์ความรู้สึกนั้น ความโกรธยังมีอยู่ แต่ไม่เป็นผู้โกรธ พุดอีกอย่างคือ สติทำให้ “เห็นแต่ไม่เป็น”

สติใช้ได้กับทุกอย่าง ทั้งเรื่องที่เราเห็นทางตา ได้ยินทางหู หรือว่าได้กลิ่นทางจมูก เวลาที่มีอะไรมากระทบ ถ้าเราไม่รู้ทันเราก็โกรธ เราก็หงุดหงิด แต่ถ้าเรารู้ทันมัน เราก็เห็นว่ามันเป็นสิ่งที่ไม่น่าดู เป็นสิ่งที่น่ารำคาญแต่ใจเราไม่รำคาญด้วย

มีเรื่องเล่าเกี่ยวกับหลวงปู่บุดดา ถาวโร มีคนมานิมนต์ท่านไป  
ฉันเพลที่กรุงเทพฯ พอฉันเพลเสร็จโยมก็จัดห้องให้หลวงปู่เอนกาย  
เพื่อพักผ่อนก่อนที่จะกลับวัดที่สิงห์บุรี ระหว่างที่ท่านเอนกายก็มี  
ลูกศิษย์หลายคนมานั่งอยู่ในห้องด้วย เวลาจะพูดจาก็กระซิบ  
กระซิบ เพราะกลัวจะไปรบกวนท่าน บังเอิญว่าห้องข้างๆ เป็น  
ร้านค้า เจ้าของเป็นอาชัม คนจีนที่มีอายุเมื่อ ๔๐-๕๐ ปีก่อนเขา  
ใส่เกี้ยวกัน เวลาเดินขึ้นลงบันไดจึงมีเสียงดัง ลูกศิษย์หลวงปู่ได้ยิน  
เสียงนั้นก็บ่นขึ้นมาว่า เดินเสียงดังจัง ไม่เกรงใจกันเลย หลวงปู่  
บุดดาท่านหลับตา ก็จริงแต่ได้ยินลูกศิษย์บ่น ท่านจึงพูดขึ้นมาเบาๆ  
ว่า “เขาเดินของเขาอยู่ดีๆ เราเอานูไปรบกวนเกี้ยวเขาเอง”

นี่เป็นเพราะลูกศิษย์ไม่มีสติ ได้ยินเสียงรบกวนใจก็ไปยึดฉวย  
เสียงนั้นมาที่หมาแท่งตัวเอง บางทีมันไม่ใช่เสียงเกี้ยว แต่เป็น  
เสียงด่า เสียงตำหนิ หรือการกระทำที่  
ไม่ถูกใจเรา เมื่อเราไม่มีสติ ก็จะ  
รู้สึกไม่พอใจ น้อยอกน้อยใจ  
หงุดหงิด แต่ถ้ามีสติ เมื่อรับ



รู้แล้วก็จะวาง ไม่ไปยึด ถามว่าความหลุดหึงดมีไหม มี แต่ไม่เอา  
เห็นแต่ไม่เอา เคยมีคนถามหลวงปู่ดูลย์ อดุลี ลูกศิษย์รุ่นแรกๆ  
ของหลวงปู่มั่น มีคนล้อกันว่าท่านเป็นพระอรหันต์ เขาจึงถามท่าน  
ว่า หลวงปู่มีโกรธไหม หลวงปู่ดูลย์ตอบสั้นๆ ว่า “มี แต่ไม่เอา”  
ไม่เอาเพราะว่ามีสติเห็นความโกรธและมีปัญญารู้ว่ามันไม่น่าเอา

เพราะฉะนั้นเวลาที่มีความเจ็บความปวดเกิดขึ้น กายเจ็บกาย  
ปวดก็จริง แต่ไม่จำเป็นว่าใจจะต้องเจ็บต้องปวดด้วย ท่านอาจารย์  
พุทธทาสยกตัวอย่างว่า เวลาปวดบदनนี้ ถ้ารู้สึกว่ามีปวดบदन  
จะรู้สึกเจ็บมากกว่าคนที่มองว่า มีปวดบदनนี้ คนที่คิดว่ามีปวดบदन  
อันนี้เป็นเพราะไม่มีสติ จึงปรุงตัวมันเกิดขึ้น แล้วเกิดความสำคัญ  
มันหมายตามมาว่าฉันเจ็บ ก็เลยทุกข์ แต่ถ้ามีสติ ก็เห็นมีปวด  
บदनนี้ หรือเห็นความปวดเกิดขึ้นที่นี้ จะรู้สึกปวดน้อยกว่าเหมือน  
อาจารย์กำพลที่พิการแต่กาย แต่พอไปคิดว่าฉันเป็นคนพิการ  
ใจก็เลยพิการไปด้วยจึงเป็นทุกข์มาก กายพิการนั้นรักษายาก แต่  
ใจพิการรักษาง่าย อย่างอาจารย์กำพล ไม่มีทางรักษากายที่พิการ  
จะต้องพิการตลอดชีวิต เพราะไม่มีเทคโนโลยีที่จะรักษาให้หายได้

แต่ความพิการในใจของอาจารย์กำพลนั้นหายได้ และสามารถหาย  
ได้รวดเร็วฉับพลันทันทีที่สติและปัญญาเกิดขึ้น

ความเจ็บป่วยทางกายบางอย่างรักษายาก เพราะเทคโนโลยี  
มีข้อจำกัดในบางโรคและในบางระยะของโรค แต่ความเจ็บป่วย  
ทางใจนั้นหลุดได้ง่ายถ้าเรารู้วิธี ใครๆ ก็ทำได้ ไม่ใช่พระเท่านั้นที่  
ทำได้ กายของคนเรานั้นมีแต่จะเสื่อมลงไป แต่ใจนั้นใช้ว่าจะต้อง  
เสื่อมลงตามวัย มันสามารถเจริญงอกงามขึ้นตามวันเวลาได้ ใน  
ขณะที่กายกำลังเสื่อมลงๆ แต่เราสามารถรักษาที่ใจหรือทำให้ดี  
ขึ้นได้เรื่อยๆ ด้วยการมีสติ ไม่ให้ความทุกข์ ความเจ็บปวดมา  
ครอบงำใจคือ เห็นแต่ไม่เข้าไปเป็น เห็นความเจ็บแต่ไม่เป็นผู้เจ็บ

ฟังแล้วอาจจะเข้าใจยาก แต่ถ้าเราปฏิบัติก็จะเริ่มเห็น ต้องฝึก  
จากการเห็นความคิดก่อน เห็นความคิดรู้ทันความคิด ต่อไปก็จะ  
รู้ทันอารมณ์ความรู้สึก อารมณ์ความรู้สึกนี้จะเอื้อมอ่อนกว่าความ  
คิด เวลาคิดเราคิดเป็นคำ คิดเป็นภาพ จึงรู้ทันง่าย แต่เวลาเกิด  
อารมณ์ความรู้สึกขึ้นมา บางทีมันเป็นเหมือนกับอะไรที่หมองมัว

หนักอึ้งอยู่ข้างใน ไม่เป็นคำไม่เป็นภาพ มันจับต้องได้ยาก แต่ถ้าเรามีสติที่ว่องไว ก็จะรู้ทันมัน แล้วปล่อยวางทันที ไม่เข้าไปยึดติด ถือนั่น นั่นคือ เห็นความเจ็บแต่ไม่เป็นผู้เจ็บ เห็นความกลัวแต่ไม่เป็นผู้กลัว เห็นความท้อแต่ไม่เป็นผู้ท้อ เห็นความโกรธแต่ไม่เป็นผู้โกรธ เราเป็นสุขได้ด้วยสติ

อีกวิธีหนึ่งคือ ปัญญา ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิต รู้และเข้าใจว่าสังขารมันเป็นอย่างนี้เอง เราทุกข์เพราะเราไม่เห็นความเป็นจริงของชีวิต เราไปยึดว่ามันต้องเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ มันจะต้องยั่งยืน เราจะต้องสบายไปตลอด แต่เมื่อมันไม่เป็นไปตามใจเรา แต่เป็นไปตามธรรมชาติ คือมีขึ้นมีลง มีเจริญ ก้าวหน้า มีเสื่อมถอย เจริญขึ้นนี้ไม่เท่าไร แต่พอมันเสื่อมทรุดไม่ถูกใจเรา เราก็ทุกข์ทันที

หากเราไม่ยอมรับความจริงว่าสังขารกำลังเสื่อมถอย เราก็จะทุกข์เวลาล้มป่วย และที่เรายอมรับความเจ็บป่วยไม่ได้ ก็

เพราะเรายึดติดถือนั่นว่าร่างกายนี้เป็นของเรา เราบังคับได้และมันต้องเป็นสุขอย่างเดียว แต่ถ้าเรามีปัญญาเห็นว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา บังคับมันไม่ได้ และต้องเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย ไม่ได้มีแต่สุขอย่างเดียว แต่แฝงไปด้วยทุกข์ ถ้าเรารู้เช่นนี้เราก็ไม่ทุกข์เมื่อเจ็บป่วย เรายอมรับได้เพราะรู้ว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง

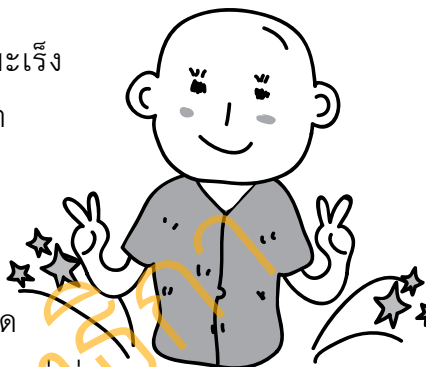
จะว่าไปแล้ว ไม่มีอะไรที่จะทำให้เราเห็นความจริงได้ดีกว่าความเจ็บป่วย เพราะตอนที่เราสบาย เราก็คิดว่าความสบายจะอยู่กับเราไปตลอด ความสบายทำให้เราไม่เห็นความจริงของธรรมชาติที่ต้องเสื่อมต้องทรุด นอกจากนั้นความสุขสบายยังทำให้เราหลงเข้าใจว่า ชีวิตนี้ สังขารนี้ น่ายึดมั่นถือมั่น เพราะมันสบาย แต่เมื่อเกิดความเจ็บความป่วยขึ้น มันช่วยเตือนใจให้ตระหนักถึงสังขารว่า สังขารร่างกายนี้ไม่น่ายึดและไม่น่าเอาว่าเป็นของเราเลย

เมื่อสังขารหรือร่างกายเจ็บป่วย เราก็พบว่า ประการที่หนึ่ง มันไม่ใช่ของเรา เราควบคุมมันไม่ได้ ประการที่สอง มันไม่น่าเอามาไม่น่ายึดมาเป็นของเรา ความจริงสองข้อนี้ทำให้เราค่อยๆ ปล่อย

ค่อยๆ วาง เวลาเราหยิบของขึ้นหนึ่งชิ้นมา ที่แรกก็รู้สึกว่ามันนุ่ม เย็น จับสบาย พอมันเริ่มร้อนขึ้นเรารู้แล้วว่า จับไม่ได้แล้ววางดีกว่า ถ้ามันไม่ร้อน เราก็ยัดจับมันเรื่อยไป แต่ที่จริงมันมีความร้อนแฝงอยู่ พอจับแน่นๆ ก็จะรู้สึกร้อนในที่สุด แต่พอวางก็ทำให้สบาย ร่างกายของเราก็เช่นกัน มันเคยสุขสบาย แต่ไม่ช้าไม่นานก็ต้องป่วย ต้องเจ็บ อย่างที่โยมประสบอยู่ตอนนี้ ยิ่งกว่านั้นในที่สุดมันก็ต้องแตกดับ พุดง่าย ๆ คือตาย นี่เป็นธรรมชาติของมัน ถ้าเราตระหนักถึงความจริงข้อนี้ เราก็จะไม่ห่วงแหนมันต่อไป แต่จะวางมันลงไป ไม่ยึดถือให้เป็นทุกข์

อีกวิธีหนึ่งที่ช่วยได้ก็คือ การมองในแง่บวก เมื่อ ๒-๓ เดือนก่อนอาตมาไปอบรมเรื่องเผชิญความตายอย่างสงบที่ภาคใต้ อบรมเสร็จก็ให้คนที่ร่วมอบรมไปเยี่ยมคนเจ็บที่โรงพยาบาล มีคนหนึ่งไปเจอเด็กหญิงคนหนึ่งอายุ ๑๔ ปี หัวล้านเพราะผมร่วงหมดเลย เนื่องจากไปฉายแสงมา อาสาสมัครถามว่าเขาป่วยเป็นอะไร เด็กบอกว่า เป็นมะเร็งสมอง แต่ว่าเด็กมีสีหน้าเข้มขึ้น พุดคุยเป็นปกติธรรมดา ถามไปถามมาเด็กบอกว่า ตนเองโชคดี ถามว่าโชคดี

อย่างไร เด็กตอบว่า โชคดีที่ไม่เป็นมะเร็ง  
มดลูก เพราะว่ามีญาติเป็นมะเร็งมดลูก  
เขาทุกข์ทรมานมากเลย เธอบอกว่า  
ตัวเองโชคดีที่เป็นแค่มะเร็งสมอง



อาสาสมัครบอกว่าพอได้ยินเด็กพูด  
อย่างนี้ ก็ได้คิดขึ้นมา คืบก่อนหน้านั้นเธอเล่าว่า  
มีความทุกข์มาก จำไม่ได้ว่ายี่มครั้งสุดท้ายเมื่อไร เพราะมีปัญหา  
ครอบครัวและอาชีพการงาน แต่พอเธอเห็นเด็กคนนี้หน้าตาอ้วน  
แถมทั้งๆ ที่เป็นโรคร้ายถึงตาย ปัญหาของเธอเล็กน้อยกว่าของ  
เด็กคนนี้มาก แต่กลับทุกข์มากกว่า พอมาเจอเด็กคนนี้ ความทุกข์  
เธอลดลงไปเยอะเลย

อันนี้เป็นการมองตามหลักพระพุทธศาสนาเหมือนกัน คือ  
การมองให้เป็นกุศล มีหลายคนที่มีมองแบบนี้แล้วก็อุทานว่า โชคดี  
ที่ฉันเป็นมะเร็ง เพราะว่าตอนที่ฉันไม่เป็นมะเร็ง ไม่รู้ความหมายของ  
ชีวิต ใช้ชีวิตไปเรื่อยเปื่อย พอรู้ว่าตัวเองเป็นมะเร็ง ไม่รู้ว่าจะตาย

เมื่อไหร่ จึงเริ่มตั้งหลัก หันมาสนใจธรรมะ หันมาสนใจครอบครัว  
หันมาทำสมาธิ ก็พบว่า ชีวิตมีคุณค่าและค้นพบความสุขจาก  
ภายใน แต่ก่อนมันแต่เที่ยวสนุกสนานเพราะคิดว่า ความสุขนั้น  
อยู่นอกตัว แต่มะเร็งทำให้เขาหันมาฝึกจิตฝึกใจ จนมาพบว่า  
ความสุขอยู่ที่ใจ ถ้าไม่เป็นมะเร็งก็คงไม่พบความจริงข้อนี้ เขาก็  
ซาบซึ้ง รู้สึกขอบคุณมะเร็งที่ทำให้เขาค้นพบสิ่งสำคัญ ตรงกับที่  
พระพุทธเจ้าตรัสว่า **ผู้มีปัญญาแม้ประสบทุกข์ก็ยังหาสุขพบ** เรา  
ต้องฝึกทำตรงนี้ให้ได้ ถึงแม้จะประสบทุกข์แต่ก็หาสุขพบ คือ สุข  
ท่ามกลางความทุกข์ เรียกว่า รู้จักใช้ความทุกข์ให้เป็นประโยชน์  
เพราะในทุกข์มีสุข ส่วนในสุขก็มีทุกข์

อาหารอร่อยเมื่อเรากินเข้าไปนานๆ ก็ย่อมเบื่อ กินติดต่อกัน  
ทุกมื้อๆ สักเดือนหนึ่งก็จะเอียน อันนี้เรียกว่า ความไม่อร่อยแฝง  
อยู่ในความอร่อย อิริยาบถที่สบายไม่ว่าจะเป็นท่านั่ง ท่านอน  
ปล่อยขา ห้อยขา หรือนั่งเอนหลัง ลองนั่งไปนานๆ ก็จะเริ่มปวด  
เมื่อย พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ความทุกข์อยู่ในความสุข ไม่มีอะไร  
ที่ทำให้สุขไปตลอด ในทางตรงกันข้าม ในความทุกข์ก็มีความสุข

ธรรมชาติในันยุดิธรรม ในสุขมีทุกข์ ในทุกข์มีสุข เป็นหน้าที่ที่เรา  
ต้องหาคว้า ในทุกข์มีความสุขอย่างไร หลายคนพบความจริง  
ดังกล่าวในขณะที่ตัวเองเป็นทุกข์เพราะโรคภัยไข้เจ็บ ก็เลยทำให้  
เรียนรู้ที่จะอยู่กับตนเอง และพบความสุขแม้ในขณะที่ป่วยได้ มี  
ความสุขจากการทำสมาธิ มีความสุขที่ได้อยู่ใกล้ชีวิตครอบครัว มี  
ความสุขที่ได้ทำสิ่งที่ตัวเองรัก มันอยู่ในวิสัยที่เราจะค้นพบได้  
พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า แม้กายกระสับกระส่ายแต่ใจไม่กระสับ  
กระส่ายก็ได้

อาตมาอยากชวนโยมลองดูว่าเราจะทำใจให้เป็นสุขหรือไม่ทุกข์  
ได้อย่างไร ด้วยการทำใจให้มีสมาธิ ไม่ไปรับรู้ความเจ็บปวดหรือ  
ความไม่สบายทางกาย ไม่ปล่อยให้ความคิดฟุ้งซ่านเข้ามาครอบงำ  
จิต ไม่ปล่อยให้ความกังวลในอนาคตเข้ามาครองใจ หรือไม่ก็ใช้สติ  
เพื่อช่วยให้รู้ทันความรู้สึกนึกคิด พยายามอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด  
อยู่แต่ละวันให้ดีที่สุด อยู่แต่ละชั่วโมงให้ดีที่สุด อยู่แต่ละนาทีให้  
ดีที่สุด ใช้สติรักษาใจให้ปกติ มีความสุข มีความผ่อนคลาย  
อย่าให้เรื่องอดีตหรือเรื่องอนาคตเข้ามารบกวนจิตใจของเรา เพราะ

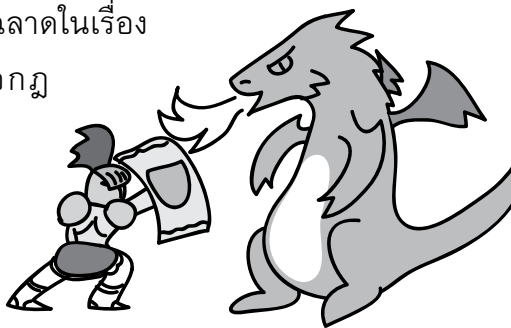
อดีตกับอนาคตไม่ใช่ของจริง ของจริงอยู่ที่ปัจจุบัน สิ่งที่เป็นปัจจุบันนั้นอยู่ในวิสัยที่เราสามารถดูแลได้ในระดับหนึ่ง จึงมีความสำคัญมากกว่าอดีตกับอนาคต มีความสุขอยู่ในปัจจุบันนั้นทำได้ แต่เราจะเปลี่ยนอดีตให้เป็นสุขไม่ได้แล้ว หรือจะไปคาดหวังอนาคตให้เป็นสุขก็ทำไม่ได้เพราะอนาคตยังไม่มาถึง

วิธีที่ช่วยทำให้จิตของเรามีสติหรือมีสมาธิ คือ ตามลมหายใจหรือไม่ก็คลึงนิ้วไปเรื่อยๆ อย่าไปคิดควบคุมใจให้สงบ มันจะพุ่งชนไปไหนก็ช่าง รู้แล้วก็พาใจกลับมา ทำเล่นๆ อย่าไปคาดหวัง แล้วก็ขอให้อ่อนโยนกับตัวเองด้วย เพราะเราป่วยกายอยู่แล้ว อย่าไปเคี้ยวเชืวจิตใจของเราให้เป็นทุกข์ซ้ำอีก ใจจะเผลอ จะพุ่งไปข้างก็ไม่ใช่ไร อย่าไปลงโทษตัวเอง อย่าไปเคี้ยวเชืตนเองมากเกินไป ทำสบายๆ ทำเล่นๆ ไป

ว่างๆ ก็ลองสวดมนต์ดูบ้าง การสวดมนต์ช่วยทำให้ใจเราเป็นสมาธิ ไม่ไปหมกมุ่นอยู่กับความเจ็บป่วยหรือความกังวลต่างๆ หรือไม่ก็ลองผ่อนคลายร่างกาย เช่น ส่วนไหนที่เจ็บหรือปวดเมื่อย เราลองจินตนาการว่า ร่างกายของเรากำลังทำงานเต็มที่เพื่อเยียวยา

ร่างกายส่วนนั้น อาจจะนึกภาพว่ามีกองทัพพยาบาลกำลังเข้าไป  
ช่วยฟื้นฟูอวัยวะส่วนนั้นให้กลับมาเป็นปกติ บางคนอาจจะนึกภาพ  
เป็นอศฺวินที่กำลังต่อกรกับมังกรร้ายซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของโรคภัย  
ไข้เจ็บ ระหว่างที่เราจินตนาการนั้น มันเหมือนกับเรากำลังคุยกับ  
ร่างกายของเราเองและให้กำลังใจเขา เพราะว่าเขาก็กำลังทำงาน  
เต็มที่อยู่แล้ว โยมลองทำดู มันจะช่วยให้ใจผ่อนคลาย กายก็ผ่อนคลายด้วย

อาตมาอยากให้กำลังใจโยมว่า แม้ว่าร่างกายของโยมจะไม่เอื้อ  
อำนวยให้โยมทำอะไรหลายๆ อย่างได้เหมือนเดิม แต่ในอีกแง่หนึ่ง  
นี่ก็เป็นโอกาสให้โยมได้ฝึกจิตฝึกใจ ให้เกิดสมาธิ มีสติ และเป็น  
โอกาสที่จะได้เรียนรู้ธรรมะ ท่านอาจารย์พุทธทาสบอกว่า ความ  
เจ็บไข้มาเตือนให้เราฉลาดขึ้น ฉลาดในเรื่อง  
ที่เป็นสังขารของชีวิต หรือกฎ  
ธรรมชาติ อาตมาอยากเพิ่มว่า  
อย่าให้เราขาดทุน ถ้าเราป่วย  
แล้วเราทุกข์ใจ เราก็คขาดทุน แต่



ถ้าป่วยแล้วเรารักษาใจไม่ให้ทุกข์ อันนี้เราเสมอตัว แต่ถ้าเราป่วยแล้วเราพิจารณาจนกระทั่งเกิดปัญญาขึ้นมา เรามีสุขภาพจิตดีกว่าเดิม อันนี้คือกำไร แต่อย่างน้อยๆ ก็อย่าให้ขาดทุน คือ อย่าทุกข์ เพราะความเจ็บป่วย อย่างน้อยๆ ก็ให้เสมอตัว คือไม่ทุกข์ ถ้าจะให้ดีก็ควรมีความสุข ซึ่งเป็นไปได้

เพื่อนของอาตมาคนหนึ่งเป็นมะเร็งเต้านม เธอบอกว่า ช่วง ๒ ปีสุดท้ายก่อนเสียชีวิตนั้น เป็นช่วงที่เธอมีความสุขมากที่สุด แม้ร่างกายจะเจ็บปวด ทำอะไรลำบาก แต่ใจกลับมีความสุข เพราะวางใจได้โดยอาศัยธรรมะ อย่างนี้เรียกว่า เธอได้กำไรจากความเจ็บป่วย สามารถที่จะข้ามพ้นมันได้ แม้กายจะทุกข์ แต่ก็สามารถค้นพบความสุขได้ เรื่องแบบนี้ต้องอาศัยการฝึกฝน และต้องค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป อย่าไปคาดหวังว่า ฉันจะต้องหาย สบาย จิตใจเป็นสุขในวันนี้วันพรุ่ง เราต้องใช้เวลาและให้โอกาสแก่ตัวเราเองที่จะค่อยๆ ฝึกฝนและเรียนรู้ แต่ขอให้มั่นใจได้ว่า ในจิตใจของโยมมีศักยภาพที่จะเข้าถึงสิ่งเหล่านี้ได้ และเมื่อใจสบายก็ช่วยทำให้กายสบายไปด้วย เหมือนบางคนพอเขาปฏิบัติธรรม มีสมาธิมากขึ้น

เขาแทบไม่ต้องพึ่งยาระงับปวดเลย เพราะกายมันปวดน้อยลง ตอน  
นี้กายของโยมอาจจะยังอยู่ในสภาวะฟื้นฟู แต่ว่าใจของโยมสามารถ  
ที่จะเจริญก้าวหน้า หรือพัฒนาได้อย่างรวดเร็ว ในที่สุดก็จะมาช่วย  
ฟื้นฟูอดทนทนกายให้ดีขึ้นได้

ขณะเดียวกันก็อย่าลืมว่าเราควรใช้โอกาสนี้เตือนใจให้  
ตระหนักและยอมรับถึงความจริงของชีวิต โดยเฉพาะความเป็น  
ทุกข์ ความไม่เที่ยง ความไม่จีรัง ทุกเช้าเมื่อตื่นขึ้นมา ก็ขอให้โยม  
พิจารณาว่า ความเจ็บป่วยกำลังมาสอนโยมว่า ชีวิตเป็นอย่างนี้เอง  
ธรรมชาติของสังขารเป็นอย่างนี้เอง มองความเจ็บป่วยว่าเป็น  
เสมือนครูที่กำลังให้การบ้านแก่เรา ว่าทำอะไรเราถึงจะไม่ทุกข์  
แม้ว่ากายจะเจ็บจะป่วยก็ตาม นี่คือการบ้านที่สังขารกำลังมอบให้  
แก่เรา ถ้าระลึกอย่างนี้อยู่เสมอ อาตมาแน่ใจว่า สักวันหนึ่งโยมจะ  
สามารถเข้าใจ และฉลาดขึ้นอย่างที่ท่านอาจารย์พุทธทาสกล่าวไว้  
ซึ่งจะช่วยให้เป็นทุกข์น้อยลง อาตมาขอฝากไว้เท่านี้ คิดว่าโยมได้  
ฟังได้อ่านมามากแล้ว อาตมาเพียงแต่มาย้ำ มาเตือน และมาให้  
กำลังใจ

เชื่อว่าครอบครัว สามี ลูกๆ และญาติพี่น้อง รวมทั้งหลานๆ ก็ยินดีที่จะช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้แก่โยมด้วย ขณะเดียวกัน นี่ก็เป็นโอกาสที่เราจะได้เรียนรู้ไปพร้อมๆ กับโยมด้วย ในเรื่อง ธรรมชาติของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรียนรู้แม้ กระทั่งความตายอันเป็นธรรมชาติของชีวิต

ขอให้ระลึกว่าความตายนั้นเกิดขึ้นกับเราทุกขณะ พระพุทธเจ้า ตรัสว่าความตายมีอยู่ในชีวิต ในทุกขณะมีความตายเกิดขึ้นแล้ว เซลล์ในร่างกายเราตายตลอดเวลา นักวิทยาศาสตร์คำนวณว่ามี เซลล์ถึงห้าหมื่นล้านเซลล์ในร่างกายเราตายทุกวัน ขณะเดียวกัน ความสูญเสียความพลัดพรากก็เกิดขึ้นกับเราทุกขณะ จะเรียกว่า เป็นความตายอย่างหนึ่งก็ได้ ไม่ใช่ว่าต้องล้มป่วยเสียก่อน จึงจะนึกถึงความตาย แม้กระทั่งคนที่มีความสุขดีก็ควรระลึกถึงความตาย รวมทั้งการสูญเสียการพลัดพราก เช่น มีรถแล้วรถหาย ก็เรียกว่าตาย คือตายจากความเป็นเจ้าของรถคันนั้น หรือเป็นคนเรียนเก่งแต่วันหนึ่งเกิดสอบตก ก็เรียกว่าตายจากความเป็นผู้เก่ง กลายเป็นผู้พ่ายแพ้ กลายเป็นผู้ล้มเหลว นี่ก็คือความตาย เหมือนกัน

อย่างนี้กว่าความตายมันรอเราอยู่ข้างหน้า แท้จริงมันเกิดขึ้นกับเราทุกขณะ ปัญหาคือว่า เราจะอยู่กับมันอย่างไรโดยไม่ทุกข์ และถ้าเราสามารถอยู่กับความตายในทุกขณะได้โดยไม่ทุกข์ ความตายจะกลายเป็นเรื่องเล็กน้อยไปเลย เป็นเรื่องที่ไม่สำคัญ ไม่น่ากลัว กลายเป็นเรื่องธรรมดา เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่เกิดขึ้นกับเราทุกคน เป็นวัฏจักรของการเกิดดับที่ต้องเกิดขึ้นไม่มีที่สิ้นสุด จนกว่าเราจะหลุดพ้นหรือบรรลุนิพพาน

ส่วนเรื่องตายแล้วจะไปไหนไม่สำคัญเท่ากับการทำให้สบาย และเป็นสุขในทุกขณะจวบจนวาระสุดท้าย คนที่ป่วยหนักใกล้จะตาย ถ้ารู้สึกผิด หรือห่วงลูกหลาน ห่วงสมบัติ จะทรมานทรมาย กระสับกระส่าย แต่คนที่ใจเป็นบุญ ปล่อยวางทุกอย่าง นึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ บุญกุศลอยู่เป็นนิจ เขาจะยอมรับความตายได้อย่างสงบ ใจไม่เป็นทุกข์ อันนี้เป็นสิ่งที่แน่นอนว่า การทำจิตให้เป็นกุศลนั้น ประเสริฐ และเห็นผลได้ชัดเจน คุณภาพชีวิตหรือคุณภาพจิตของคนสามารถวัดกันตอนใกล้ตายว่าแตกต่างกันอย่างไร แม้แต่เด็กก็ทำได้

มีเด็กอายุ ๑๐ ขวบ เป็นมะเร็งเม็ดเลือด วันสุดท้ายของชีวิต เขามีอาการหนัก ถามพยาบาลด้วยความกลัวว่า “ผมจะตายแล้ว หรือ” พยาบาลบอกว่า “หนูไม่ต้องกลัว หนูเป็นคนกล้าหาญ ให้ระลึกถึงท่านอาจารย์พุทธทาส ท่านรออยู่ข้างหน้าแล้ว หนูก้าวไปข้างหน้าได้เลย แม่และพยาบาลจะช่วยหนูอยู่ ไม่ต้องห่วง” เด็กคนนี้รู้จักท่านอาจารย์พุทธทาส พอได้ยินชื่อก็นึกถึงท่านก็เกิดกำลังใจ ในที่สุดก็ไปอย่างสงบ ไปไหนเราไม่รู้ แต่ที่เรา รู้คือเขาไปอย่างสงบ เพราะว่าเขาวางจิตวางใจไว้ดี เพราะฉะนั้นการนึกถึงสิ่งที่ดีงาม มีประโยชน์แน่นอน อย่างน้อยก็ทำให้สามารถผ่านช่วงสุดท้ายของชีวิตไปได้อย่างราบรื่น อย่าไปนึกว่าเป็นเรื่องยาก แม่เด็ก ๓ ขวบ ก็สามารถทำได้

พยาบาลที่ขอนแก่นเล่าให้ฟังว่า มีเด็กคนหนึ่งเป็นมะเร็ง วันสุดท้ายของชีวิตเขากระสับกระส่ายตลอดเวลา พยาบาลเรียนจิตวิทยาเด็กจึงเข้าใจความรู้สึกของเด็ก เธอรู้ว่าเด็กชอบอุตุตราแมน จึงพูดชวนเด็กว่า ไปซื้ออุตุตราแมนกันไหม เตียวพีจะพาหนูไปซื้ออุตุตราแมน เด็กได้ยินก็พยักหน้า แล้วพยาบาลก็ชวนเด็ก

จินตนาการตาม พุดนำเด็กไปซื้อของเล่น  
บางช่วงพยายาลก็ถามว่าตอนนี้เดินไปถึง  
ไหนแล้ว เด็กก็บอกว่าเดินไปถึงสนามเด็ก  
เล่นแล้ว เด็กจินตนาการว่าเดินไปเรื่อยๆ  
จนถึงศูนย์การค้า ในจินตนาการเด็กเห็นของ  
เล่นเยอะแยะ รวมทั้งอุตุร้าแมน พยายาล  
ถามว่า อุตุร้าแมนสีอะไร เด็กก็เล่าให้ฟัง ในที่สุด  
ก็ซื้ออุตุร้าแมนเอ็กซ์ซึ่งเป็นรุ่นที่เขาชอบ หลังจากนั้นพยายาล  
ก็ชวนไปกราบหลวงพ่อดโตที่สี่คิ้ว ซึ่งแม่เคยพาเด็กไปทำบุญ  
พยายาลนำจินตนาการเด็กไปได้ประมาณสิบห้านาที หลังจากนั้น  
เด็กก็สงบหายกระสับกระส่าย สองสามชั่วโมงต่อมาเด็กก็เสียชีวิต  
อย่างสงบ โดยไม่ต้องพึ่งยาระงับปวดมาก เรื่องอย่างนี้เราอย่าไป  
คิดว่าเป็นเรื่องยากสุดวิสัย อย่าไปคิดว่าเราไม่ได้ปฏิบัติธรรม  
มามากมายจะทำได้ยังไง เราทุกคนทำได้ทั้งนั้น



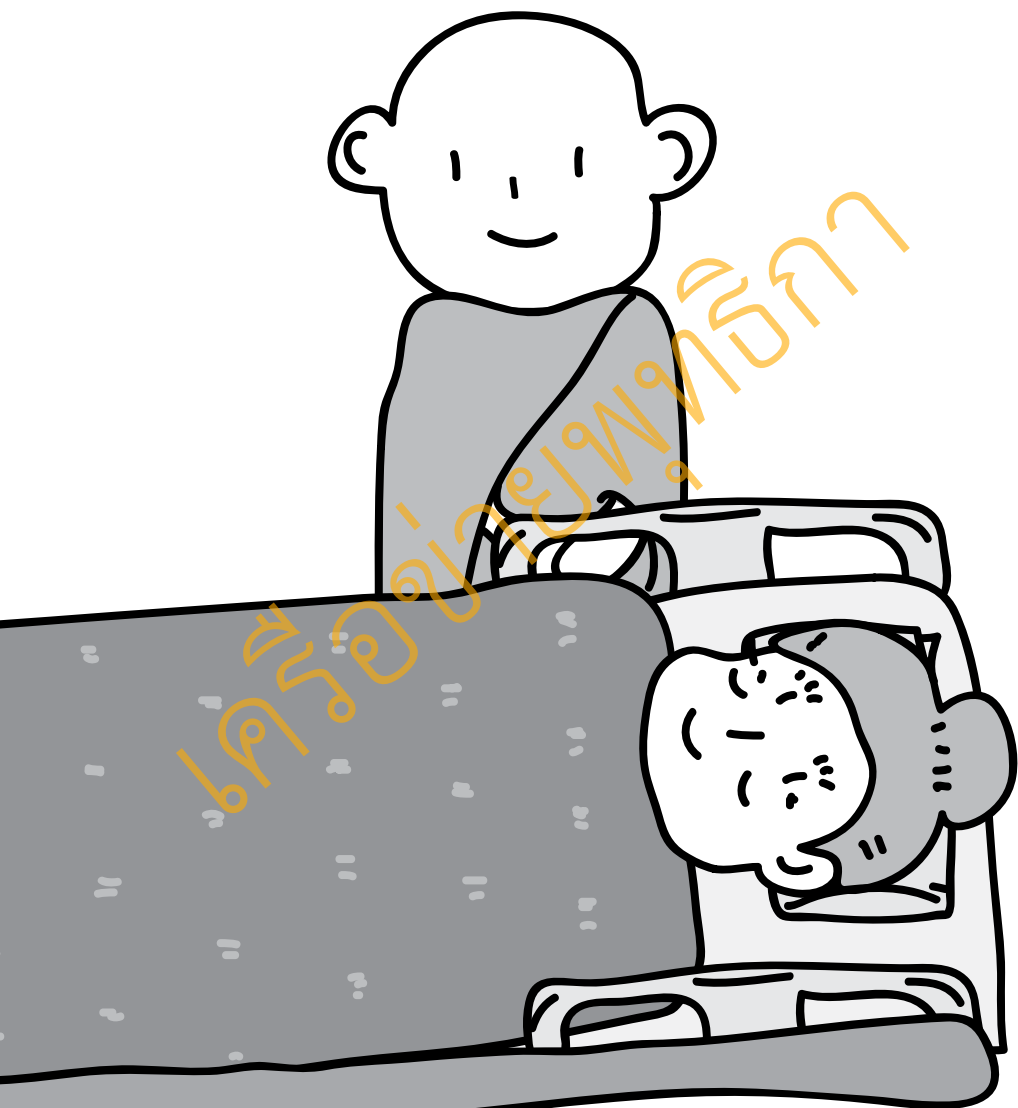
อาตมาขอพุดคุยเพียงเท่านี้ ขอให้โยมรักษากายให้ดี รักษาใจ  
ให้เข้มแข็ง ทำจิตใจปลอดโปร่งเบาสบาย ได้มีโอกาสสัมผัสกับ

ความสงบเย็นภายในและหลุดพ้นจากความทุกข์เป็นลำดับ จนกระทั่งไม่เป็นทุกข์กับอาการที่เป็นอยู่ในขณะนี้ ขออนุโมทนาด้วย



เครือข่ายพุทธวิภา





## ธรรมะข้างเตียง

โยมแม่ อาตมาพระเตี้ยมาเยี่ยมนะ จำได้หรือเปล่า เป็นเพื่อนของสง่า ตอนอาตมายังไม่บวชเคยมาเยี่ยมที่บ้านอยู่บ่อยๆ ตั้งแต่เรียนมหาวิทยาลัย ทำงานแล้วยังมาเที่ยวที่บ้านหลายครั้ง โยมแม่คงจำได้ เพราะว่าพอบวชแล้วก็ยังได้เจอโยมแม่ที่วัดทองนพคุณ งานทำบุญวันที่สง่ากับสมถวิลแต่งงานกัน หลังจากนั้นก็ได้เจอโยมแม่อีกเลย แต่ก็ห่างเหินจากสง่าอยู่เสมอ

ตอนนี้โยมแม่อายุ ๘๖ แล้ว ถือว่ามีอายุยืนมาก โยมแม่ได้มีโอกาสเห็นความสำเร็จที่ตัวเองได้เพียรพยายามเลี้ยงดูลูกมาด้วยความอดทน ด้วยความเสียสละ ด้วยความรัก แม้ว่าจะลำบากอย่างไรก็ไม่ยอมแพ้ อดทน ทำทุกอย่างเพื่อลูก ไม่ใช่แค่ร่างกาย

---

คำบรรยายธรรมแก่นางถ่องสี่ แซ่ลู่ เมื่อวันที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๕๔

เท่านั้น แรงใจก็ได้ทุ่มเทอย่างเต็มที่เพื่อให้ลูกได้เรียนโรงเรียนดีๆ มีวิชาความรู้ และมีที่พึ่งทางจิตใจ จนกระทั่งลูกโตมีอาชีพการงานที่ดี มีครอบครัว มีฐานะการเงินที่มั่นคง แล้วยังมีหลานให้โยมแม่ได้ชื่นชม หลายคนไม่มีโอกาสที่จะได้เห็นความสำเร็จที่ตัวเองได้อดทนเสียสละ แต่ว่าโยมแม่ได้เห็น เพราะว่ามีอายุยืนมาจนทุกวันนี้

ถึงแม้ว่าตอนนี้โยมแม่จะเจ็บป่วย ไม่รู้เนื้อรู้ตัว แต่ว่าคงรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นรอบตัว วันนี้มีลูกมีหลานมาเยี่ยมมากมาย หลานๆ หลายคนเรียนจบแล้ว บางคนก็ทำงานแล้วมีอาชีพที่มั่นคง มีอนาคต ขอให้โยมแม่รับรู้และชื่นชมสิ่งที่เป็นผลแห่งความเพียรของตัวเองด้วย

อยู่อย่างนี้ไม่รู้สึกลืดยอดก็ได้นะ เพราะถึงแม้ร่างกายจะไม่ใช่ไปอย่างที่ใจต้องการ แต่ว่าใจเรายังสามารถที่จะทำอะไรดีๆ ได้ เช่น นึกถึงความสำเร็จของลูกของหลาน ชื่นชมความสำเร็จของเขา รวมทั้งถือว่าตอนนี้เป็นโอกาสให้ลูกหลานได้ดูแลโยมแม่บ้าง

โยมแม่เสียสละเพื่อลูกเพื่อหลานมาเยอะแล้ว เสียสละเพื่อคนอื่นมาเยอะแล้ว ตอนนี้ก็ให้คนอื่นเขาได้ดูแลโยมแม่บ้าง อย่าไปคิดว่าเรามาอยู่แบบนี้เป็นการระของของคนอื่นเขา ที่จริงตอนนี้แหละเป็นโอกาสที่คนที่โยมแม่รัก โดยเฉพาะลูกๆ ที่เคยได้รับความสุขจากความเสียสละของโยมแม่ จะได้มาดูแลโยมแม่ เป็นการทำความดี เป็นการตอบแทนบุญคุณของโยมแม่ เปิดโอกาสให้เขาชนะ เปิดโอกาสให้เขาได้ทำบุญกับโยมแม่ เท่าที่สังขารของโยมแม่จะอำนวยให้ อย่าไปรู้สึกรำคาญ อย่าไปรู้สึกหงุดหงิดกับสภาพเช่นนี้ ถือว่าตอนนี้เรากำลังเปิดโอกาสให้ลูกๆ ได้ทำบุญ ให้หลานๆ ได้มาเยี่ยมเยียน และได้รู้จัก ได้สัมผัสกับยายของตัว อันนี้จะเป็นผลดีกับเขาเองด้วย

ตอนนี้ถึงแม้ร่างกายจะไม่เป็นไปอย่างที่โยมแม่ต้องการ ขอให้อดทนหน่อยนะ อาตมาเชื่อว่าโยมแม่ทำได้เพราะโยมแม่เคยต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ มามากมาย แล้วก็สามารถผ่านไปได้ในที่สุด โยมแม่เคยเจอสิ่งที่ลำบากหนักหนากว่านี้มาแล้ว ตอนนี้โยมแม่เพียงแต่รอคอยให้ถึงเวลาที่สังขารจะแตกดับ ระหว่างนี้ก็อยู่กับเขา

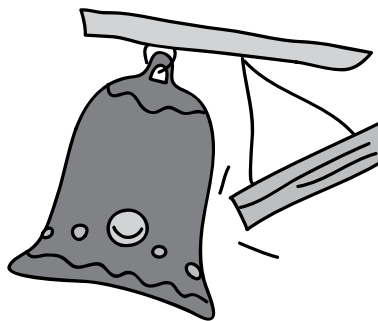
ไปก่อน แต่อย่าอยู่ด้วยความรู้สึกผิดหนะ ระหว่างที่รอคอย  
สังขารแตกดับก็ทำให้เป็นกุศล นึกถึงความดีที่โยมแม่ได้ทำมา  
ตลอดชีวิตด้วยความเสียสละ และชื่นชมยินดีกับความสำเร็จของ  
โยมแม่ที่ทำให้ลูกหลานเติบโตเป็นคนดี มีการทำงานที่มั่นคง

สังขารร่างกายนี้ โยมแม่อยู่กับเขามานานแล้ว โยมแม่ได้ใช้  
สังขารร่างกายนี้ในการทำประโยชน์มากมาย ทำประโยชน์ให้กับ  
ตัวเอง ทำประโยชน์ให้กับครอบครัว ให้กับลูกหลาน ใช้ร่างกายนี้  
ในการทำสิ่งดีงามให้คุ้มค่ากับที่เกิดขึ้นเป็นมนุษย์ ใช้สังขารนี้ทำ  
ประโยชน์มากมายจนเรียกว่าคุ้มค่าแล้วละ สมกับที่ได้เกิดมาเป็น  
มนุษย์ในชาตินี้

ตอนนี้สังขารร่างกายกำลังจะหมดเร็วหมดแรงแล้วนะ โยม  
แม่ก็ตอบแทนเขาหน่อย คือดูแลเขา ไม่ใช่ดูแลด้วยยา อันนั้นเป็น  
เรื่องของหมอของพยาบาล แต่ว่าให้โยมแม่ดูแลด้วยใจ คืออยู่กับ  
เขาไป อย่าไปโกรธ อย่าไปโมโหที่เขาเป็นอย่างนี้ เพราะสังขาร  
ร่างกายย่อมเสื่อมไปเป็นธรรมดา เราใช้เขามากแล้วนะ ใช้เขา  
หาบน้ำรดผักตั้งแต่สมัยยังสาว ใช้เขาเย็บผ้าและทำมาหากินด้วย

ความเหนื่อยยาก ใช้เขาในการเลี้ยงดูลูกหลาน ตอนนี่ถึงเวลาที่  
เขาไม่มีเรี่ยวไม่มีแรง ปอดเอ๋ย หัวใจเอ๋ย ตับไตเอ๋ย ก็ชรามาก  
แล้วนะ เขาทำงานเต็มที่แล้ว ตอนนี่ก็เป็นหน้าที่ของเราที่จะดูแล  
เขาด้วยใจ และอยู่กับเขาไปก่อน ไม่ต้องอยู่ด้วยความอดทนนะ  
ไม่ต้องอยู่ด้วยความผินทน อยู่กับเขาจนกว่าจะถึงเวลาที่เขาจะไป

ตอนนี้ขอให้อยมแม่ทำใจเหมือนกับว่า กำลังรอเวลาเลิกงาน  
ตอนนี้ยังไม่ถึงเวลาเลิกงาน เราก็ทำงานไปเรื่อยๆ ทำไปแบบ  
สบายๆ ไม่ได้ทำด้วยหน้าดำคร่ำเคร่ง ถึงเวลาเลิกงานเมื่อไหร่ มี  
เสียงระฆังดัง “เป๊ง” เราก็วางงาน วางมือ แล้วก็เดินกลับ  
บ้าน แต่ตอนนี้ยังไม่ได้เวลา ก็อยู่กับสังขาร  
ร่างกายนี้ไปก่อน อยู่เป็นเพื่อนเขา ไม่ใช่อยู่  
ด้วยความผินทน แต่อยู่เพื่อทำหน้าที่ของ  
เราเป็นครั้งสุดท้าย เพราะว่าร่างกายนี้  
เขารับใช้เรามาเยอะแล้ว ตอนนี่เราก็ก  
ตอบแทนเขาด้วยการอยู่เป็นเพื่อนเขา



อย่ารู้สึกรำคาญนะที่ร่างกายนี้ไม่เหมือนเมื่อก่อน แต่ก่อนเรา  
สั่งให้ทำอะไรเขาก็ทำ เดี๋ยวนี้สั่งไม่ได้แล้ว

พระพุทธเจ้าตรัสว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา แต่ถึงจะไม่ใช่ของ  
เรา เราก็มีส่วนดูแลร่างกายนี้ได้บ้าง เหมือนกับเราสร้างบ้าน เรา  
ก็ตกแต่งเติมบ้านตามความต้องการของเรา แต่บ้านนี้ไม่ว่าจะดีแค่ไหน  
แข็งแรงเพียงใด สักวันหนึ่งก็ต้องเสื่อมต้องผุพังไป เราจะไป  
สั่งว่าบ้านนี้อายุพัง อย่าผุ เราสั่งไม่ได้ เราได้แต่ซ่อมแซมหรือสั่ง  
ให้คนอื่นมาซ่อมแซม แต่ถ้ามันเสื่อม มันจะพังจริงๆ เราก็หยุด  
มันไม่ได้นะ เพราะว่าบ้านไม่ใช่ของเรา ถึงเวลาที่บ้านจะผุพังไป  
เราก็

ต้องยอมให้มันผุพัง เพราะว่าเราทำเต็มที่แล้ว ตอน  
นี้มันยังไม่พังลงมาเราก็อยู่เฝ้าบ้านไปก่อน  
แต่ถ้าบ้านพังลงมาเมื่อไหร่ก็พร้อมจะ  
ออกจากบ้านหลังนี้ไป ไปหาบ้าน  
หลังใหม่ที่ดีกว่า

บ้านหลังใหม่ดีแน่นอน เพราะ



ว่าโยมแม่ได้ทำบุญ สร้างความดี สร้างกุศลมาเยอะ บ้านหลังใหม่นี้ที่รอไว้ ดีแน่นอน เป็นบ้านที่สะดวกสบายกว่าบ้านหลังนี้ แต่ก็อย่าเพิ่งไปสนใจเลยนะ ขอให้มันใจและสบายใจว่าบ้านที่รอเราอยู่ข้างหน้านั้นดีแน่ แต่ระหว่างนี้โยมแม่ก็อยู่เป็นเพื่อนบ้านหลังนี้ไปก่อน เป็นหน้าที่ของเราที่ต้องอยู่กับเขา ถ้าเขายังไม่ไป เราก็ยังไปไม่ได้ แต่เมื่อสังขารร่างกายนี้ถึงเวลาที่จะต้องไป เราก็พร้อมทั้งบ้านหลังนี้ไป ไม่ต้องอาลัย แต่ตอนนี้ยังไม่ถึงเวลาที่จะทิ้งนะ เพราะว่าเขายังทำงานได้อยู่ ก็ให้อยู่ไปด้วยความรู้สึกที่สบายใจ ไม่หงุดหงิด ไม่รำคาญ ไม่โมโห ที่บ้านหลังนี้มันไม่เป็นไปอย่างที่เราคิด

สังขารร่างกายนี้ไม่เป็นไปอย่างที่เราต้องการ ก็อย่าโมโหอยู่กับเขาไปก่อน ถือว่าเป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องอยู่กับเขา เพราะว่าเขารับใช้เรามาช้านานแล้ว ๙๖ ปีแล้วนะที่เขาได้อยู่กับโยมแม่ ทุกลมหายใจที่เข้าและออก ได้ช่วยให้โยมแม่ทำหน้าที่การงาน นับตั้งแต่ดูแลพ่อแม่ ดูแลสามี ดูแลลูก ต่อมาก็ช่วยเหลือเพื่อนบ้าน ทำงานการต่างๆ ที่สมควรทำในฐานะที่เป็นเพื่อนมนุษย์ ในฐานะ

ที่เป็นคนไทย ช่วยเหลือสังคม ช่วยเหลือส่วนรวม ก็อาศัยร่างกาย  
นี้แหละเป็นเครื่องมือเครื่องมือ ตอนนี้เราได้แต่ขอบคุณเขา และ  
อยู่กับเขาไปก่อน อยู่เป็นเพื่อนเขา

อันนี้ไม่ใช่เรื่องยากนะ เพราะว่าโยมแม่เคยทำสิ่งที่ยากกว่านี้  
มาแล้ว ตั้งแต่เลิกจนสาวจนกระทั่งมีครอบครัว จนกระทั่งแก่ชรา  
ก็เคยทำสิ่งที่ยากๆ กว่านี้มามากมายแล้ว และทำได้สำเร็จด้วย น่า  
พอใจ ตอนนี้เหลืองานอยู่ชิ้นเดียว คืออยู่กับสังขารร่างกายนี้ แต่  
ให้อยู่ด้วยใจที่ปล่อยวางนะ คือใจไม่ทุกข์ไปกับสังขารร่างกายนี้  
ร่างกายนี้มันจะเจ็บมันจะปวดมันจะอึดอัด ก็อยู่กับเขาด้วยใจที่ไม่  
เป็นทุกข์ สิ่งอะไรไม่ได้ก็ช่างเขา ไม่เป็นไร ช่างมัน

โยมแม่ได้ปล่อยวางกับหลายเรื่องมาแล้ว เจอคนใกล้ชิดเจอ  
ใครต่อใครที่ไม่ถูกใจเรา โยมแม่ก็ให้อภัย ไม่ถือสาหาความ ไม่เอา  
มาเป็นอารมณ์ อันนั้นเป็นเรื่องของคนรอบข้าง เรื่องของสิ่งนอก  
ตัว ตอนนี้ร่างกายก็เป็นอย่างนั้นเหมือนกัน คือไม่ค่อยยอมเชื่อฟัง  
เท่าไร บางทีก็เอาความเจ็บความปวดมาให้ ก็อย่าไปโกรธนะ

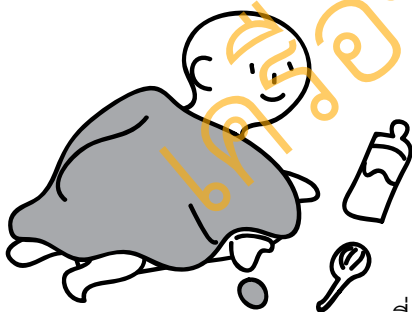
อย่าไปโมโห อย่าไปอึดอัด อย่าไปขัดเคืองใจ ให้อภัยเขา ไม่ถือสาหาความ ทำใจให้สบาย รักษาใจให้เป็นปกติ สังขารร่างกายจะเป็นอย่างไร ก็ปล่อยเขาไป เราก็ได้แต่อยู่กับเขาไปก่อน แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่ร่างกายนี้ไม่ไหวแล้ว ได้เวลาที่จะไปแล้ว โยมแม่ก็ไม่ต้องห่วง ไม่ต้องยึด เมื่อถึงเวลาเขาไป เราก็ไปเหมือนกัน เหมือนกับบ้านที่กำลังจะพังลงมา พังลงมาเมื่อไหร่เราก็ไปแล้ว ไม่ห่วงไหนเอาไว้ ปล่อยมันพังลงมา ส่วนเราก็ไปหาบ้านใหม่ที่รออยู่

ตอนนี้โยมแม่ไม่มีอะไรต้องเป็นห่วงแล้ว เรียกว่าสบายใจได้แล้ว ถ้ามีอะไรจะห่วงก็อย่าไปยึดติดถือมันมาก เพราะว่าได้ทำหน้าที่ทุกอย่างมาอย่างเต็มที่แล้ว ตอนนี้ถึงเวลาที่จะทำสิ่งที่ควรทำคือชื่นชมในความสำเร็จของเราที่ทำด้วยความเสียสละและปรารถนาดี อาจมีบางอย่างที่เราอยากจะให้ดีกว่านี้ แต่ได้เท่านี้ก็ควรพอใจแล้ว เพราะว่าคนที่จะมีอายุยืนแล้วได้เห็นความสำเร็จของลูก และความสำเร็จของหลาน มีไม่มาก แต่โยมแม่ได้เห็นมาจนครบถ้วนแล้ว จึงน่าจะภูมิใจกับชีวิตที่ผ่านมา ระหว่างที่ยังอยู่กับสังขารร่างกายตอนนี้ อย่าไปมัวอึดอัดขัดเคืองใจกับร่างกายนี้

ให้น้อมใจหันมาชื่นชมความสำเร็จของเรา ที่ได้ทำจนนำภาคภูมิใจ  
ขอให้โยมแม่มองไปรอบๆ ลูกหลานตอนนี้เขามองโยมแม่ด้วยความ  
ชื่นชม ด้วยความเคารพนับถือ

ไม่ค่อยมีใครได้มีโอกาสอย่างนี้หรอก เพราะว่าไม่มีอายุยืน  
เหมือนโยมแม่ หรือถึงแม้มีอายุยืนแต่ก็อาจจะทรมานเสียสละไม่  
เท่าโยมแม่ จนกระทั่งลูกหลานประสบความสำเร็จให้โยมแม่ภาค  
ภูมิใจ เพราะฉะนั้นขณะที่นอนอยู่อย่างนี้อะไรไปคิดว่าเป็นการทรมาน  
ทุกข์ทรมาน ให้ถือว่าแต่ละวันคือวันที่เราจะได้ชื่นชมลูกหลาน  
ชื่นชมความสำเร็จของเรา ให้แต่ละวันๆ เป็นวันที่เราได้ภาคภูมิใจ

ในชีวิตของเรา ไม่ใช่วันที่จะทุกข์ทรมานแต่  
อย่างใด ขอให้วางใจแบบนี้ ทุกวันที่  
ผ่านเข้ามา เป็นวันที่เราจะเก็บเกี่ยว  
ตัดดวงความสุขจากการที่ได้เห็น  
ความสำเร็จของลูกของหลาน และ  
ภาคภูมิใจในความดีในความเสียสละ  
ที่ทำมาตลอดทั้งชีวิต เป็นชีวิตที่คุ้มค่างับ



การได้เกิดมาเป็นมนุษย์

อย่าให้วันแต่ละวันเป็นวันแห่งความทุกข์ ขอให้อยู่กับร่างกายนี้ด้วยใจที่สบาย เขาจะทุกข์อย่างไรก็เป็นเรื่องของเขา เราไม่ทุกข์ไปกับเขาด้วย ให้ทุกข์แต่กาย แต่ใจไม่ทุกข์ อยู่กับสังขารร่างกายนี้ด้วยใจที่ปล่อยวาง ไม่โกรธ ไม่โมโห ไม่ขัดเคืองใจ อย่างที่อาตมาบอกไว้นะ ให้อยู่เหมือนกับว่ารอเวลาเลิกงาน ระหว่างที่รอ ก็ทำงานของเราไปเรื่อยๆ เลิกงานเมื่อไหร่ ก็พร้อมจะไปทันที เหมือนกับที่พระสารีบุตร พระอัครสาวกของพระพุทธเจ้า บอกว่า “ไม่ยินดีต่อความตายและชีวิต รอคอยเวลาตายอยู่ เหมือนลูกจ้างรอให้หมดเวลาทำงานจะนั้น” ระหว่างที่ยังไม่ถึงเวลาเลิกงาน ก็ทำหน้าที่ไปเหมือนกับที่โยมแม่กำลังทำตอนนี้ อยู่กับสังขารร่างกายนี้ เป็นเพื่อนกับเขา พอถึงเวลาเลิกงานปั๊บ วางมือไปได้เลย ไม่มีอะไรต้องอาลัย แล้วก็ไม่มีอะไรที่ต้องเสียใจ

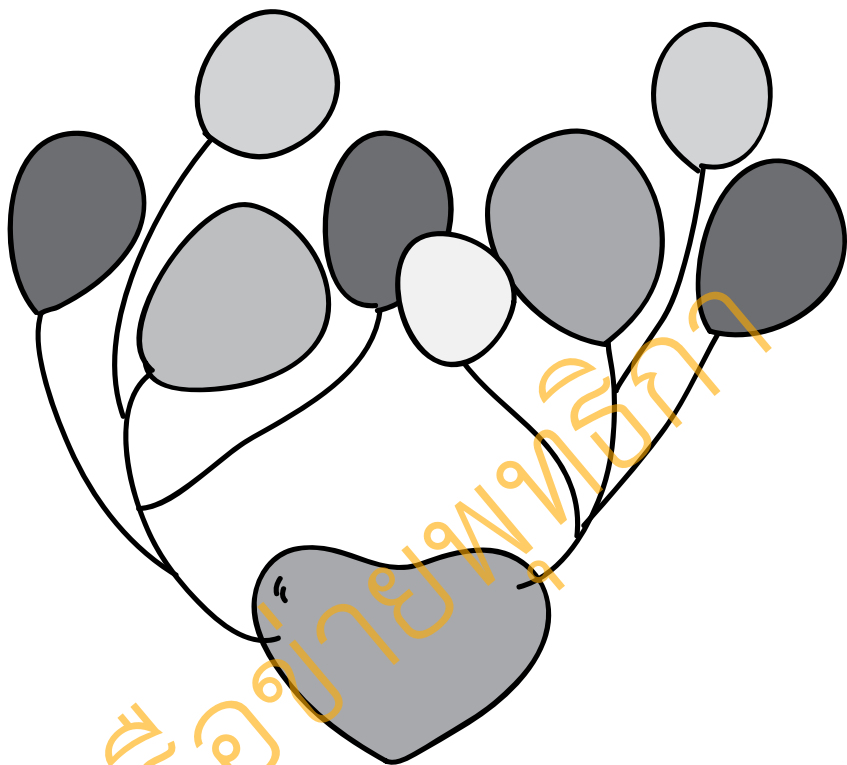
เอาละนะ ที่อาตมาพูดมาคงเป็นแง่คิดให้กับโยมแม่ได้ อาตมาขอยุติเท่านั้นนะ จากนั้นไปจะสวดมนต์ให้พรขอให้พระธรรมคุ้มครอง

จิตใจของโยมแม่ เพื่อให้อยู่อย่างมีความสุข อิสระ ปล่อยวาง แม้ว่า  
สังขารร่างกายนี้จะเป็นทุกข์อย่างไรก็ตาม ขอให้โยมแม่น้อมรับพร

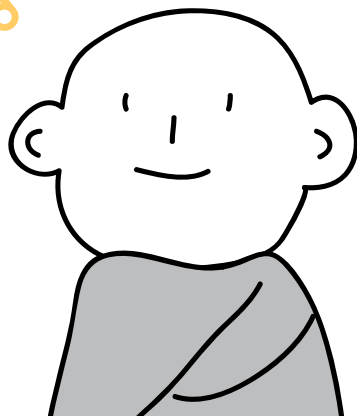


เครือข่ายพุทธธิดา





ใครอยากฟังเพลง



## ถึงเวลาปล่อยวาง สังขารทั้งปวง

ขอให้พรพยายามอ่อนโยนกับตัวเอง เพราะว่าสังขาร ร่างกาย และจิตใจของพร เขาพยายามทำหน้าที่ของเขาอย่างดีที่สุดแล้ว ถ้าเราอ่อนโยนกับร่างกายและจิตใจของตัวเอง เราจะเป็นสุขมากขึ้น อย่าไปบีบคั้นตัวเอง แม่เมตตาให้กับตัวเองมากๆ แม่เมตตาให้กับร่างกายของเราเอง เขามารับใช้เรานานแล้ว รักษาจิตประคองใจให้เป็นไปในทางกุศล เปลี่ยนอกุศลให้เป็นกุศล เมื่อเราอ่อนโยนกับตัวเราเอง ทุกอย่างก็เป็นเรื่องที่รับได้ ทนได้ จิตใจก็จะนุ่มนวลมากขึ้น ขณะเดียวกันไม่ว่าอะไรที่เข้ามาสู่การรับรู้ของเรา ก็พยายามอ่อนโยนกับสิ่งนั้น ไม่ผลักไส ต้อนรับแต่ไม่ยึดติด ไม่ว่า

---

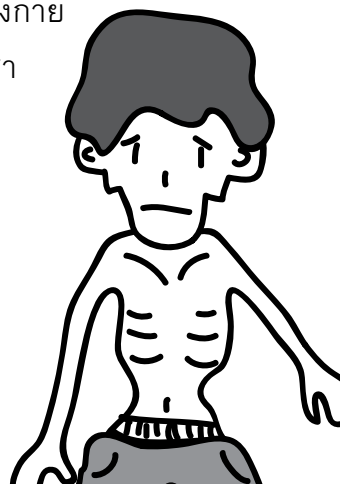
บางส่วนจากคำบรรยายแก่ นางสาวสุภาพร พงศ์พฤกษ์  
ระหว่างวันที่ ๑๑-๑๔ กันยายน และ ๑๕-๑๖ ตุลาคม ๒๕๔๖

สิ่งนั้นเป็นบวกหรือลบ พรหมเมตตาไปกับคนอื่นมามากแล้ว ตอนนีกก็ขอให้พยายามมีเมตตาไปกับตนเอง อย่าไปหงุดหงิดขัดเคืองใจกับสิ่งใดก็ตามที่เกิดขึ้น จะช่วยให้โทสะเบาบางลงไป แล้วโมหะก็จะเบาบางลงไปด้วย เมตตากรุณานี้เป็นพลังสำคัญ ในการยกจิตให้อยู่เหนือความทุกข์ เพราะขณะที่เราเมตตาสิ่งใดก็ตาม ใจเราจะเป็นสุข พยายามประคองจิตให้อยู่กับสติ สัมผัสสิ่งต่างๆ ด้วยสติ แล้วความอ่อนโยนนุ่มนวลก็จะเกิดขึ้นเอง

ตอนนี้ร่างกายของพรกำลังแสดงความจริงของมันออกมาว่า มันไม่น่ารักเลย แต่ก่อนเราคิดว่ามันน่ารัก จึงยึดมันเอาไว้ แต่ตอนนี้มันไม่ยอมฟังคำสั่งเราแล้ว ที่จริงก็ไม่เคยฟังด้วยซ้ำ ตอนนี้มันแสดงอาการที่ไม่น่ารักออกมา เต็มไปด้วยความแปรปรวน ความเจ็บปวด อันนี้คือโทษหรือด้านลบของมันที่พระพุทธเจ้าเรียกว่าอาทินวะ นี่เป็นโอกาสดีที่ช่วยเราให้เกิดความเบื่อหน่าย จางคลาย ที่เรียกว่า นิพพิทาและวิราคะ พอหน่ายแล้วก็จะได้ ถ้าไม่หน่ายก็ยังไม่ละ สาเหตุที่เรายังยึดร่างกายนี้เพราะเรายังไม่หน่ายมัน แต่ถ้าเราหน่ายมันเมื่อไร ก็ละมันได้เมื่อนั้น

ตอนนี้พรก็ได้เห็นแล้วว่าสังขารนี้น่าเบื่อหน่ายอย่างไรบ้าง มันไม่น่ารัก มันแปรปรวน พูดอย่างนี้มีได้ให้เกลียดเขา อย่าไปเกลียดโกรธ หรือชุ่นเคืองใจกับสังขารนี้ มันเป็นธรรมชาติของเขา เราต้องเห็นด้วยว่าธรรมชาติของเขาเป็นอย่างนั้นเอง คือไม่น่ารัก ถ้าเราเห็นอย่างนี้มากขึ้นๆ ก็จะคลายความยึดติด ที่นี้พอเราคลายความยึดติดได้ใจเราก็เบา ที่เคยแบกไว้เต็มที่ ก็ค่อยๆ หลุดไปที่ละอย่าง สองอย่าง ตอนนี้ขอให้พรพยายามคลายความยึดในร่างกายนี้ให้ได้มากที่สุด ก็ไม่รู้จักยึดมันไปทำไม มันหนัก และไม่งามไม่เอา เป็นที่พึ่งไม่ได้ ไม่ต้องผลักละเขานะ มันเป็นธรรมชาติที่เขาจะต้องไปจากเรา

ตอนนี้พรคงจะเห็นแล้วว่าธาตุต่างๆ ในร่างกายมันกำลังแตกดับ ร่างกายผ่ายผอม กำลังวังชาลดน้อยถอยลง ไม่มีเรี่ยวมีแรง รู้สึกอ่อนเพลีย อันนี้แสดงว่าธาตุดินกำลังแตกดับ ต่อมาธาตุน้ำก็แสดงอาการแล้ว ริมฝีปากแห้งผาก กระหายน้ำ มีสิ่งอุดตันในลำคอ ไม่สามารถ



ควบคุมของเหลวในร่างกายได้ รวมทั้งปัสสาวะอุจจาระ อันนี้แสดงว่าธาตุน้ำในตัวเราเริ่มแปรปรวน ถ้าไม่มีมากเกินไปก็น้อยเกินไปต่อไปธาตุไฟก็จะเรรวน รู้สึกหนาว ร่างกายเริ่มเย็นจากเท้าขึ้นมาเป็นต้น ตอนนี้อาตุลมเริ่มแสดงอาการแปรปรวน หายใจก็ติดขัด รู้สึกไม่สบาย นี่คือธรรมชาติของธาตุทั้งสี่ที่กำลังเกิดขึ้นกับพร ขอให้รับรู้อย่างมีสติ ให้เห็นสิ่งเหล่านี้ว่าเป็นธรรมดา อย่าไปผละไล่ให้ยอมรับตามที่เป็นจริง มองให้เห็นว่า ธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม กำลังแสดงธรรมให้เราเห็นถึงความไม่เที่ยง ถึงความเป็นทุกข์ ถึงความไม่ใช่ตัวตน

เราไม่สามารถบังคับให้ ดิน น้ำ ลม ไฟ ให้เป็นไปตามใจเราปรารถนาได้ เมื่อเขาจะไปก็ไม่ได้บอกก่อน แต่เราก็ให้เขาไปด้วยดี เหมือนเราล้ำลาเพื่อนเก่า เขาจะไปเราก็โบกมืออำลา ไม่พยายามยื้อยุดเอาไว้ เพราะมันเป็นธรรมชาติของเขา ถึงเวลาเขาก็ต้องไป ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ เขารับใช้เรานานพอสมควรแล้วทำให้เรามีชีวิต ครองร่างมนุษย์ ได้สร้างสรรค์คุณงามความดี ได้ประกอบกุศลกรรมมาเป็นเวลานานพอสมควร ตอนนี้เขาจะต้อง

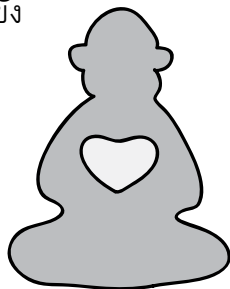
ไปแล้ว ก็ขอให้พรอำลาเขา ไม่โกรธเคือง ไม่น้อยใจ ไม่หงุดหงิด และก็ไม่คิดจะยึดเขาไว้ อันนี้แหละคือการยอมรับตามที่เป็นจริง ถ้าเรายอมรับอันนี้ได้เราก็จะเกิดปัญญา โภธิในใจเราก็จะเติบโตขึ้น เพราะว่าเราได้เปิดใจเรียนรู้ธรรมะจาก ดิน น้ำ ลม ไฟ

ตอนนี้มันไม่ใช่แค่ ดิน น้ำ ไฟ ลม เท่านั้นที่กำลังแตกดับนาม คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็กำลังแตกสลายไปพร้อมๆ กับ ดิน น้ำ ไฟ ลม พอเริ่มจะไป เราก็ง่วงหาว หาวนอน อ่อนเพลีย มึนงง พอเริ่มจะไป เราก็รู้สึกหงุดหงิด ขัดเคืองใจ พอไฟเริ่มไป ความจำก็จะพร่าเลือน สัญญาเริ่มไม่ทำงาน อย่าไปหงุดหงิดรำคาญใจ ถ้าหากนึกชื่อใครไม่ออกมันเป็นธรรมดาที่ต้องเกิดขึ้น อย่าทุกข์ใจ ให้เราอยู่กับความเป็นจริงขณะนี้ให้ได้ ต่อไปการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น ก็จะเริ่มมีปัญหามันเป็นธรรมดาของฝ่ายนาม ที่คู่เคียงไปกับฝ่ายรูป ก็ขอให้พรยอมรับตามที่เป็นจริง ไม่ขัดขืน ขอบคุณเขา ปลอ่ยเขาไป อย่าไปยึดเลयर่างกายนี้ พยายามประคองใจให้อยู่กับสติให้ดีที่สุดไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น

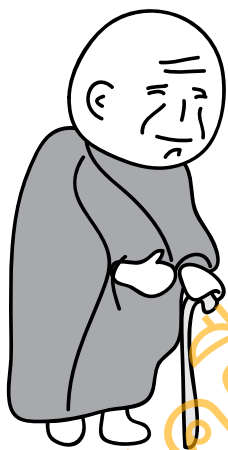
รูปเป็นอย่างไร เวทนาก็เป็นอย่างนั้น เมื่อมันเกิดขึ้น เราจะยึดมาเป็นของเราไม่ได้เพราะมันก็ไม่น่ารักเหมือนกัน มีสุขประเดี๋ยวเดียวก็ทุกข์ เราไม่สามารถควบคุมได้ เมื่อเกิดขึ้นก็ดูมันอย่าไปยึดเอาไว้ และไม่ต้องไปพยายามกำจัดด้วย เพราะมันมาแล้วก็ไป ให้ถือคาถาว่า ฉันไม่เอา ฉันไม่เอา ฉันเห็นแก่ ฉันเห็นเจ้าทุกข์เวทนา แต่ฉันไม่เอา มีแต่ไม่เอา มากี่มา ฉันไม่เอา ไม่เอามาเป็นฉันเป็นของฉัน เราไม่มีสิทธิ์ไปขบไล่เขานะ ตัวเวทนานี้ เพราะว่ามันเป็นไปตามธรรมชาติของเขา เกิดขึ้นตามเหตุ ตามปัจจัย เราขบไล่เขาไม่ได้ แต่เราไม่เอาได้ ก็คือไม่ยึดติดมัน ปล่อยวางมันเสียเหมือนคนที่รู้สึกเหนื่อยกับการเดินทางแล้ว แยกของมาเต็มหลังเลย ตอนนั้นก็ค่อยๆ ทิ้งลงไป เริ่มจากการทิ้งร่างกายหรือรูป ต่อไปก็ทิ้งเวทนา ทิ้งก็คือไม่เอา แต่ไม่คิดที่จะไปกำจัดขบไล่เขา เขาจะมาก็มาแต่เราไม่เอา ของเดิมก็ทิ้งไป ของใหม่ก็ไม่เก็บมาแบกเอาไว้

พยายามประคองใจอย่าให้พลัดเข้าไปในทุกขเวทนา ทุกขเวทนาเกิดขึ้นก็จริง แต่ขอให้ทุกข์แค่กายส่วนใจไม่ทุกข์ ตอนนี้เป็น

โอกาสดี มีพระอรหันต์หลายรูปอาศัยช่วงที่ป่วยหนักเรียนรู้ธรรม  
บางท่านท้อแท้ในชีวิต ตัดสินใจฆ่าตัวตาย เช่น ปฏิบัติธรรม  
ไม่ก้าวหน้า บางท่านได้ฌานแล้วก็เสื่อม เป็นอย่างนี้อยู่ ๗ ครั้ง  
ก็เบื่ออยากจะฆ่าตัวตาย ตอนพยายามลงมือฆ่าตัวตายนั่น เห็น  
ความทุกข์ทรมานขณะเอามีดกรีดคอตัวเอง ในตอนนั้นเองที่ท่าน  
ได้สติเห็นว่าร่างกายนี้ไม่น่าเอาเลย มันทุกข์เหลือเกิน เกิดความ  
หน่ายในสังขารขึ้นมากก็ปล่อยวาง จิตหลุดพ้นทันทีเลย กลายเป็น  
พระอรหันต์ นี่เรียกว่าเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส จากคนซึ่งสู้โลก  
ไม่ไหว มีความเข้าใจผิดคิดว่าการฆ่าตัวตายเป็นทางออก แต่เกิด  
มีสติได้คิดขึ้นมาตอนที่เจ็บปวดอย่างหนักและก็รู้ว่าร่างกายนี้ไม่  
น่าเอา เกิดปัญญาแจ่มแจ้งจนจิตหลุดพ้นได้ เพราะฉะนั้นความ  
เจ็บปวดก็มีประโยชน์นะ มันช่วยให้เราปล่อยวางสังขาร ในแง่นี้  
ถือว่าเขาเป็นมิตร เป็นอาจารย์ที่พยายามผลักเราให้หลุดจาก  
วัฏสงสาร ผลักให้เราทิ้งเขาไป แต่ถ้าเราไม่ยอมยัง  
พยายามยึดเขาเอาไว้ก็ยิ่งทุกข์ แต่ถ้าเขายิ่งผลัก  
เราก็กายยอมทิ้งเขาไป เสมือนกับว่าฉันไม่สนใจเธอ  
แล้วละ



ภิกษุณีบางท่านชรามาก ถือไม้เท้าเดินกระเຍ่งกระเแย่ง จู่ๆ เดินสะดุดหกล้มลงไปนอนกองกับพื้น เจ็บปวดมาก ขณะนั้นเอง ท่านได้สติเห็นชัดว่าสังขารนี้ทุกข์เหลือเกิน มันไม่น่าเอาเลย เกิด ความสังเวช เกิดความหน่ายในสังขาร ก็เลยสลัดมันทิ้งไปเลย จิต หลุดพ้นบรรลุนิพพาน คนที่บรรลุนิพพานในขณะที่เจ็บปวด



มีเยอะมาก เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่าความเจ็บป่วย เป็นโอกาสที่เราจะได้เห็นธรรม จะเรียกว่าเขา เป็นครูบาอาจารย์ ความทุกข์สามารถเป็น ครูบาอาจารย์ที่จะสอนเราให้เราเข็ดหลาบ ต่อการยึดติดถือมั่นหรืออุปาทาน เราจะได้ หลุดออกมา ตอนนี้ชีวิตเราวนเวียนอยู่รอบ ความทุกข์เหมือนกับดาวเทียมที่วนโคจรอยู่ รอบโลก ความทุกข์มันดึงดูดเราไม่ให้เราไปไหน ให้เราหม่นวนอยู่นั่นแหละ ปุณฺชนก็เหมือนกับ

ดาวเทียมที่วนอยู่รอบความทุกข์ เพราะความทุกข์มันดึงดูด เอาไว้ ตัวดูดตัวยึดนี้ก็คืออุปาทานนั่นเอง แต่ถ้าเราอยากสลัดตัว ให้หลุดออกจากแรงดึงดูดของความทุกข์ เราก็ต้องอาศัยแรงผลัก

เหมือนกับดาวเทียมต้องมีจรวดดันให้มันออกมาจากแรงดึงดูดของโลก อะไรที่ผลักดันให้เราหลุดจากแรงดึงดูดของความทุกข์ ก็คือความหน่ายในความไม่เที่ยงและความทุกข์ของสังขารนั่นเอง

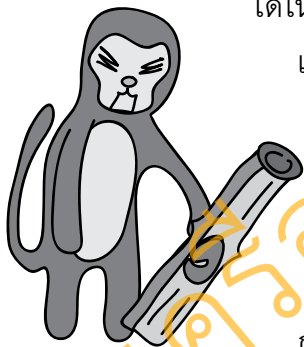
ตอนนี้ขอให้พริตถือว่า ความเจ็บปวดตอนนี้คือแรงผลักดันที่จะทำให้พริตหลุดพ้นจากแรงดึงดูดของความทุกข์ หลุดออกมาจากวงจรที่เป็นวัฏสงสาร ขอให้พิจารณาอย่างนี้ อาศัยสติ อาศัยสมาธิ อาศัยปัญญา คือ ธรรมวิจยในสัมโพชฌงค์ แล้วประกอบจิตให้อยู่ในปััสสัทธิหรือความผ่อนคลายแม้กายจะแปรปรวนก็ตาม อันนี้เราทำได้ ส่วนวิริยะหรือความเพียรก็ขอให้ทำไม่หยุด คือเพียรในการพิจารณาสังขาร ส่วนอเบกขาก็สำคัญนะ กายจะทุกข์อย่างไรก็ให้ใจเป็นปกติ เป็นกลางต่อทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับกายและอารมณ์ความรู้สึก ถ้าทำได้ก็เรียกว่าเป็นการระดมพลมาช่วย ขอให้รวบรวมกำลังเอาไว้ แล้วก็ให้รู้สึกเสมอว่า แต่ละวันที่มาถึง และกำลังจะมาถึง ไม่ได้หมายถึงวันที่จะต้องทุกข์มากขึ้น แต่เป็นวันที่เราจะเป็นอิสระมากขึ้น วันที่เราจะหลุดออกจากทุกข์ได้มากขึ้น ห่างไกลจากความทุกข์เรื่อยๆ อายายอมจำนน เมื่อขึ้นวันใหม่

อย่าไปคิดว่าวันนี้ฉันจะต้องทุกข์อีกแล้ว ให้รู้สึกว่ามันจะมีกำลังเพิ่มขึ้น ไกลจากทุกข์มากขึ้น

พรจําเรื่องลิงกำถั่วได้ไหม ลิงอยากกินถั่ว จึงเอามือล้วงเข้าไปในกระบอกไม้ไผ่ เพราะในกระบอกไม้ไผ่มีถั่วที่พรานเอามาล่อไว้ กำถั่วเสร็จก็ชักมือออกมา แต่ชักออกมาไม่ได้เพราะมือกำถั่วเอาไว้ กระบอกไม้ไผ่เลยติดมือจะขึ้นต้นไม้ก็ขึ้นไม่ได้ จนถูกพรานจับ

ได้ในที่สุด มันถูกจับเพราะมันกำถั่วเอาไว้ มันไม่เฉลียวใจว่าถ้ามันปล่อยถั่วทิ้งไปก็จะดึงมือออกจากกระบอกไม้ไผ่ได้ ทำไมมันไม่ปล่อยถั่วก็เพราะว่ามันทั้งโลภทั้งหลง คนเราก็ไม่ต่างจากลิงกำถั่ว ความทุกข์ตามติดเราตลอดเวลาเพราะเราไม่รู้จักปล่อยวาง เพราะฉะนั้นถ้าไม่อยากทุกข์ก็ขอให้ปล่อยวาง เหมือนที่พระพุทธเจ้าสอนว่าให้รู้จักสละทิ้งของหนักลงเสีย

ในบทสวดที่ว่า



ภารา หะเว ปัญจักขันธา

ภาระหาโร จะ ปุคคะโล

ภาราทานัง ทุกขัง โลเก

ภาระ นิกเขปะนัง สุขัง

นิกขิปิตฺวา คะรุง ภารัง

อัญญัง ภารัง อะนาทียะ

สะสมลััง ตณฺหัง อพฺพยุหะ

นิจฉาโต ปะรินิพฺพุโต

ขันธทั้ง ๕ เป็นของหนักเนื้อ

บุคคลแหละ

เป็นผู้แบกของหนักพาไป

การแบกถือของหนัก

เป็นความทุกข์ ในโลก

การสลัดของหนัก

ทิ้งลงเสียเป็นความสุข

พระอริยเจ้า สลัดทิ้งของหนัก

ลงเสียแล้ว

ทั้งไม่หยาบฉวยเอาของหนักอื่น

ขึ้นมาอีก

ผู้ถอนตัณหาขึ้นได้ แม้กระทั่งราก

เป็นผู้หมดสิ่งปรารถนา

ดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ

ระหว่างที่กำหนดลมหายใจ พรลองพิจารณาชั้นที่ ๕ ดู  
พิจารณาให้เห็นถึงความเป็นโทษของชั้น ๕ พิจารณาให้เห็นถึง  
ความเป็นทุกข์ของรูป ความเป็นทุกข์ของเวทนา ความเป็นทุกข์  
ของสัญญา ความเป็นทุกข์ของสังขาร ความเป็นทุกข์ของวิญญาณ  
พิจารณาให้เห็นถึงความไม่น่าเอา ไม่น่ามี สิ่งเหล่านี้ไม่น่ายึดมา  
เป็นเราเป็นของเรา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้  
มาประกอบกันเพื่อให้ชีวิตดำเนินไปได้ ช่วยให้เราสามารถทำ  
คุณงามความดี อันนี้เรียกว่าคุณของชั้น ๕ แต่ว่ามันก็มีโทษใน  
เวลาเดียวกัน โทษก็คือมันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์อย่างที่กำลัง  
ปรากฏให้เห็น พรก็เห็นชัดเจนนั่นเรื่อยๆ ว่ามันมีทุกข์มีโทษ  
อย่างไรบ้าง สิ่งเหล่านี้แม้ว่าจะมีประโยชน์แต่เราไม่สามารถจะยึด  
เป็นเจ้าของมันได้ เขามาเพื่อให้เราได้ใช้งาน แต่เขาก็ไม่  
ยอมให้เราเป็นเจ้าของครอบครองเขา เพราะว่าชั้น ๕ นี่มันไม่ใช่  
ของของเรา มันเป็นของใครของอะไร เป็นของธรรมชาตินั่นเอง  
รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นของ  
ธรรมชาติ มาจากธรรมชาติ และต้องกลับคืนสู่ธรรมชาติในที่สุด

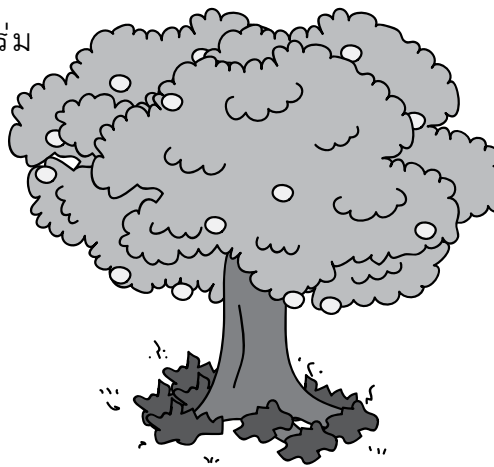
พรพิจารณาตรองนี้ให้ดีๆ เมื่อไหร่ก็ตามที่เราเผลอ ไปหลงไปยึดว่าสิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นของเรา ไปยึดเป็นเจ้าของเข้าเจ้าของ เราก็ทุกข์ไม่สบายใจเหมือนกับคนที่ขโมยทรัพย์สินของคนอื่น เมื่อได้มาแล้วใจก็ไม่เป็นสุข เพราะกลัวถูกตำรวจจับ ต่อเมื่อคืนให้แก่เจ้าของ ตำรวจจึงจะเลิกไล่จับเรา เราจึงจะอยู่อย่างมีความสุขได้ ชนธ์ ๕ ก็เหมือนกัน มันไม่ใช่ของเรา เราไปยึดเป็นเจ้าของเข้าเจ้าของไม่ได้ มันเป็นของธรรมชาติ ไม่ใช่ของเรา แต่เป็นเพราะความหลงเราก็เลยเผลอไปยึดเอาชนธ์ ๕ เป็นของเรา เราก็เลยมีสภาพไม่ต่างจากขโมยที่ต้องเดือดเนื้อร้อนใจ เพราะว่าถูกตำรวจไล่ล่าตามจับตัว มีทางเดียวที่จะเป็นอิสระหรือเป็นสุขได้ ก็คือคืนชนธ์ทั้ง ๕ ให้แก่ธรรมชาติ เพราะธรรมชาติคือเจ้าของตัวจริง

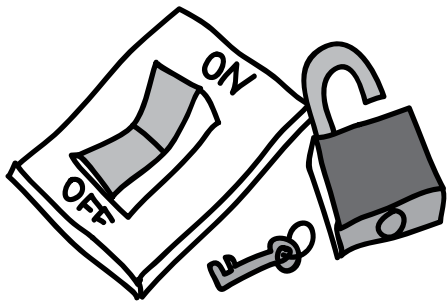
ความทุกข์เกิดขึ้นได้เพราะความติดยึด เช่น ติดยึดในสังขารว่าเป็นเราเป็นของเรา อยากให้เป็นตามใจเรา ถ้าเราเห็นว่าความทุกข์เกิดขึ้นเพราะความติดยึด มันจะเฉลยในตัวให้เราเห็นเองว่า ถ้าจะไม่ทุกข์ก็ต้องปล่อยวาง ไม่ยึดว่ามันเป็นเราเป็นของเรา สังขารเป็นเพียงอุปกรณ์เหมือนกับเรือที่เราใช้ข้ามฝั่ง ตอนนี้พรก็

เดินทางมาไกลพอสมควรแล้ว เรือมันก็วิ่งไปตามเหตุตามปัจจัย ก็ไม่เป็นไร ไกลถึงเวลาที่พรจะต้องสละเรือ ถ้ามันผูกพันจนไปต่อไม่ไหวเราก็ต้องขึ้นฝั่งและเดินทางต่อไปแค่นั้นเองไม่มีอะไรมาก อย่าไปห่วงเหนี่ยวติดกับเรือมาก มันเสื่อมมันผูกพันจนไกลเวลาที่จะต้องสละเรือแล้ว จากนั้นก็เดินทางต่อจนกว่าจะถึงเป้าหมายถึงความพ้นทุกข์

ในใจของพรมีโพธิจิตอยู่ ขอให้หล่อเลี้ยงโพธิจิตนั้น ด้วยสติ ด้วยปัญญา เพื่อแปรความเจ็บปวด แปรความทุกข์ ให้กลายเป็นกุศลหล่อเลี้ยงโพธิจิตเหมือนกับต้นไม้ที่เปลี่ยนขยะซากพืช ซากสัตว์ ในดินให้กลายเป็นปุ๋ย กลายเป็นโอชะ ทำความเจริญเติบโต ให้แก่ใบและดอกและทำให้เกิดผลไม้ที่เอร็ดอร่อย ผลไม้ที่เอร็ดอร่อยมาจากไหน ก็มาจากขยะปฏิกูลที่อยู่รอบๆ ต้นไม้นั่นเอง ต้นไม้ถึงแต่จะร้อนยังงี้มันก็สามารถเปลี่ยนแดดร้อนให้เป็นร่มเงาที่เย็นได้ โพธิในใจเราก็ทำงานคล้ายกัน คือเปลี่ยนความทุกข์ ความเจ็บปวด ให้กลายเป็นปัญญาและความตื่นรู้ เปลี่ยนปัญหาที่เผาใจให้รู้ร้อนให้กลายเป็นความสงบเย็นในใจ

ความร้อนกับความเย็นมันอยู่ด้วยกัน ไม่ได้แยกจากกัน เหมือนกับแดดกับเงา มันมาด้วยกัน ยิ่งแดดจ้ามกเท่าไรก็เกิดร่มเงาที่ดำเข้มมากเท่านั้น ร่มเงาที่เย็นคือร่มเงาที่อยู่ท่ามกลางแดดร้อน ยิ่งแดดร้อนระอุมากเท่าไร เราจะรู้สึกว่าร่มเงาเย็นสบายมากเท่านั้น ในความร้อนมันมีความเย็นอยู่ ในความทุกข์ก็เช่นกันมีความสุขแฝงอยู่ พรพยายามหาให้เจอ จำได้ไหมที่ท่านอาจารย์พุทธทาสบอกว่าในวัฏสงสารมีนิพพาน หานิพพานได้ที่ไหน ก็กลางวัฏสงสารนั่นแหละ เพราะอะไร เพราะความร้อนความเย็นมันไม่ได้แยกออกจากกัน มันไม่ได้อยู่คนละที่ มันอยู่ที่เดียวกัน มันพึ่งพาอาศัยกัน เหมือนแดดกับเงามันต้องมาด้วยกัน มีแดดแล้วไม่มีเงาย่อมเป็นไปไม่ได้ มีแสงแดดก็ต้องมีร่มเงา แดดนั้นร้อนแต่ร่มเงาเย็น ความทุกข์ความเจ็บปวดของสังขารก็เช่นกัน ถ้าเรามีสติตระหนักรู้ก็จะสามารถค้นพบความสงบเย็นท่ามกลางความ





เจ็บปวดหรือความแตกต่าง  
ของสังขารได้ อย่างที่หลวงพ่อบอกว่า “ทุกซ์อยู่ที่ไหน  
ความไม่ทุกซ์ก็อยู่ที่นั่นแหละ” จะไป  
หาความไม่ทุกซ์ที่อื่นไม่ได้ ต้องไปหา

ที่ตัวทุกซ์นั่นแหละ เพราะในตัวทุกซ์มันมีความไม่ทุกซ์แฝงอยู่  
ตัวทุกซ์จะเฉลยความไม่ทุกซ์ เหมือนกับสวิตช์ที่ใช้เปิดไฟก็เป็น  
อันเดียวกับที่ใช้ปิดไฟ รุกขุญแจที่ใช้ล็อกประตูก็เป็นรูเดียวกับที่ใช้  
เปิดประตู

ในสมัยพุทธกาลมีพระรูปหนึ่งป่วยหนัก ไม่มีใครมาดูแล  
รักษาเพราะเป็นโรคที่คนเขารังเกียจ แผลพุพองเต็มตัว ต้องนอน  
ท่ามกลางอุจจาระปัสสาวะ เมื่อพระพุทธานุเจ้าทราบก็เสด็จมาดูแล  
ท่านมาช่วยเช็ดทำความสะอาดร่างกาย เช็ดสิ่งปฏิกูล รวมทั้งเอา  
จีวรไปซักและต้ม พระองค์ทำทุกอย่างด้วยตัวพระองค์เอง แม้  
อาการของพระรูปนั้นไม่ได้ทุเลา แต่จิตใจปลอดโปร่งขึ้น ในระหว่าง  
นั้นเอง พระพุทธานุเจ้าตรัสเป็นคาถาว่า

อะจิรัง วัตะยัง กาโย ปะฐะวัง อะธิเสสสะติ อุกทโท อะเปตะ  
วิญญาณ. นีรัตถังวะ กะลิงคะรัง แปลว่า ร่างกายนี้อีกไม่ช้าไม่นาน  
นักจักนอนทับซึ่งแผ่นดิน ครั้นปราศจากวิญญาณ อันเขาทิ้งเสีย  
แล้ว ประดุจดั่งว่าท่อนไม้และท่อนฟืน หาประโยชน์มิได้

พระองค์ตรัสเป็นคาถาสั้นๆ แค่ ๔ บรรทัดเท่านั้นแหละ  
พอตรัสเสร็จ พระรูปนั้นก็บรรลุลุทธิเป็นพระอรหันต์ อันนี้  
หมายความว่าอย่างไร หมายความว่าท่ามกลางความเจ็บปวดที่  
เกิดกับพระรูปนั้นมีขุมทรัพย์แฝงอยู่ ความเจ็บปวดสามารถเป็น  
พลังผลักดันให้คนบรรลุลุทธิได้เมื่อเขาได้ตระหนักว่า ร่างกายนี้  
ไม่เที่ยง ตั้งอยู่ไม่ได้นาน เป็นที่พึ่งอาศัยไม่ได้ พระรูปนั้นได้ฟัง  
คาถาจากพระพุทธเจ้า ก็เกิดความสังเวช เกิดความเบื่อหน่ายใน  
สังขาร ปลอยวางเลย ทันทันทีที่จิตสลัดไม่ยึดไม่ติดในร่างกายนี้ก็  
บรรลุลุทธิในทันที

จะเห็นได้ว่านิพพานไม่ได้อยู่ตรงไหนเลย ก็อยู่ในความเจ็บ  
ความปวดนั่นเอง พบได้ที่ความเจ็บความปวด ถ้าพระรูปนั้นไม่เจ็บ

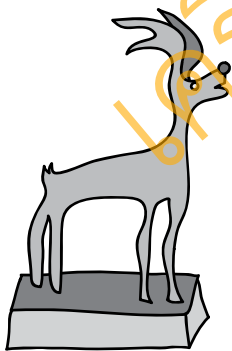
ไม่ทุกข์ทรมานมากก็คงไม่บรรลุลหรรษ แต่ที่ท่านบรรลุลหรรษได้ก็ เพราะว่ามี ความเจ็บปวดแสนสาหัสจนเห็นแจ้งในความจริงของ สังขาร เพราะฉะนั้นที่ท่านอาจารย์พุทธทาสพูดจึงสำคัญมาก ข้อ สำคัญคืออย่าให้ความเจ็บปวดทุกข์ทรมานครอบงำจิตของเรา เมื่อ ไห้ร่มันเข้ามาครอบงำจิตของเรา เราก็จะเกิดโทสะ และโมหะก็จะ ตามมา มันจะไปครอบหรือสกัดไม่ให้โพธิ หรือว่าความตื่นรู้ของ เราทำงานได้ เพราะฉะนั้นขอให้มันสติ อย่าให้ความเจ็บปวดครอบงำใจเรา แต่ใช้มันเพื่อช่วยปลุกเร้าให้เกิดปัญญาว่าสิ่งเหล่านี้มันไม่เที่ยง เต็มไปด้วยทุกข์ มันไม่น่ารัก ไม่น่าเอา ไม่น่ายึดเอา ไว้ แต่ก็ไม่ได้รังเกียจผลลัทธิไสยา เพียงแต่รู้ว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง ความเมตตาในสังขารก็มีอยู่ เราเมตตาร่างกายนี้ เราเมตตาใน คุณก้อนเนื้อ เราเมตตาอวัยวะต่างๆ ในร่างกายที่เขาพยายาม ทำงานเต็มที่ แต่ถึงแม้เขาจะทำงานเต็มที่ ไม่ว่าเขาจะดีวิเศษ อย่งไร ก็ไม่สามารถเป็นที่พึ่งของเราได้ เราก็รู้ว่าเขาทำได้แค่นี้แหละ อย่าไปยึดมั่นว่าเป็นเราเป็นของเรา ตรึงนี้แหละที่จะทำให้ เราเป็นอิสระ

ตอนนี้เป็นโอกาสที่พระเจ้าได้เข้าใจสัจธรรม ไม่ใช่แค่มองเห็น  
แจ่มแจ้งว่าสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง สิ่งทั้งปวงกำลังเสื่อมโทรมทั้งนั้น แต่  
ยังได้เรียนรู้ด้วยว่าในความทุกข์ เราสามารถเข้าถึงความไม่ทุกข์  
ได้ ในภาวะที่บีบคั้นเจ็บแสบ เราสามารถสัมผัสกับความโปร่งโล่ง  
เบาสบายอย่างที่พระอรหันต์หลายท่านอาศัยความจริงตรงนี้แหละ  
เข้าถึงการหลุดพ้นขั้นสูงสุดได้ในยามที่ร่างกายป่วยไข้เสื่อมสลาย  
สองอย่างนี้มาด้วยกัน เหมือนกับสองด้านในเหรียญเดียวกัน มัน  
ไม่มีทุกข์ล้วนๆ ในความทุกข์มีสุขแฝงอยู่ เราต้องเข้าใจ และมอง  
ให้เห็น อย่างปฏิเสธ อย่างผลักไสความทุกข์ความเจ็บปวด ให้ต้อนรับ  
ทุกอย่างด้วยสติ โอบกอดต้อนรับสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาสู่จิตใจและ  
ร่างกายของเราด้วยสติ ให้สติสัมผัสกับความเจ็บความปวดอย่าง  
นุ่มนวล สัมผัสความหงุดหงิดรำคาญใจอย่างนุ่มนวล แล้วค้นหา  
จะเปลี่ยนเป็นความเผื่อแผ่ ความพยายามก็จะกลายเป็นกรุณา  
ความหลงจะกลายเป็นโพธิหรือปัญญา มันอยู่ด้วยกันเหมือนเป็น  
สิ่งเดียวกัน เพียงแต่ว่าเราต้องอาศัยสติเป็นตัวแปรเปลี่ยนสิ่ง  
เหล่านี้ เหมือนขยะกับดอกไม้ ขยะกับดอกไม้ก็เป็นสิ่งเดียวกัน  
นั่นแหละ ขยะแปรสภาพเป็นปุ๋ยแล้วกลายเป็นดอกไม้ ส่วนดอกไม้

อยู่ไปนานๆ ก็กลายเป็นขยะ กิเลสกับโพธิ์ ความทุกข์กับความสุข  
วัฏสงสารหรือนิพพานมันอยู่ด้วยกัน พยายามหาให้เจอ พยายาม  
เข้าถึงให้ได้ด้วยสติด้วยการตระหนักรู้ ไม่มีอะไรทำมากกว่านี้ แค่  
เพียงรู้ อะไรที่เกิดขึ้นก็รู้ ทำแค่นี้ก็พอ

พรจำบทสวดทำวัตรที่พระพุทธเจ้าเตือนว่าอย่าไปห่วงอาลัย  
ถึงอดีตเพราะอดีตก็ผ่านไปแล้ว อย่าไปกังวลอนาคตเพราะยังมา  
ไม่ถึงและไม่มีความแน่นอน อดีตที่เราระลึกนึกถึงนั้นเป็นเพียง  
แค่ซากสัตว์หรือสัตว์สตัฟฟ์ ไม่ใช่ความจริง พระพุทธเจ้าตรัสว่า  
**“ผู้ใดเห็นธรรมเฉพาะหน้าในที่นั้นๆ อย่างแจ่มแจ้ง ไม่ง่อนแง่น  
คลอนแคลน เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้”** เห็นธรรมที่เกิดขึ้น

เฉพาะหน้าหมายถึงอะไร หมายถึงเห็นสิ่งที่เกิดขึ้น  
กับกายกับใจ ไม่ว่าความปวด ความกลัว ความ  
โกรธ ความกังวล ความปิติ ความยินดี ความ  
ยินร้ายทั้งหลายทั้งปวง สิ่งนี้มันมาแล้วก็ผ่าน  
เลยไป เราไม่ยึดมัน อันนั้นแหละคือธรรมที่  
เกิดขึ้นเฉพาะหน้า เมื่อเกิดขึ้นก็มองให้เห็น



อย่างแจ่มแจ้ง โดยไม่ผลักไสหรือไผ่หา ก็คือเห็นด้วยตาในหรือสติ  
ธรรมเหล่านั้นจะเปิดเผยตัวเองให้เราเห็นว่า มันไม่เที่ยง มันไม่ใช่  
ตัวตน มันไม่ใช่สิ่งที่เราจะยึดถือครอบครองอะไรได้

ความทุกข์มิใช่ว่าจะกัฏกร่อนจิตใจเราได้เสมอไป ความเจ็บ  
ปวดมิใช่ว่าจะมาบั่นทอนจิตใจของเราได้เสมอไป พระอรหันต์  
หลายรูปท่านบรรลุธรรมได้เพราะความทุกข์นั่นเอง เห็นทุกข์เกิด  
ขึ้นแต่ว่าไม่ปล่อยให้มันเข้ามาคุกคามใจ แต่รู้จักมองจนกระทั่งเกิด  
ปัญญาขึ้นมา เกิดความเข้าใจในธรรมชาติของสิ่งทั้งปวง เข้าใจว่า  
มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันไม่ใช่ตัวตน มันไม่น่าเอา เกิดอาการ  
หน่ายขึ้นมา พอหน่ายใจก็ไม่อยากจะยึดแล้ว อยากจะละ อยาก  
จะวาง วิมุตติหรือความหลุดพ้นเกิดขึ้นได้ตรงนี้

ร่างกาย สังขาร มันกำลังสอนสังขารมอยู่ตลอดเวลา ขอให้  
เปิดใจรับ เปิดใจด้วยสติ เวลาใดที่รู้สึกว่ามันหนได้ อันนั้นก็ถือว่า  
ดี ในยามที่เรารู้สึกว่ามันหนได้ยาก ก็ให้รู้สึกว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง  
อย่าไปผลักไสมัน ยอมรับมันตามที่เป็นจริง ถ้าเราไม่ผลักไสมัน

ก็จะมาคุกคามเราได้น้อยลง ยิ่งเราไปรังเกียจไปผลักไสมันเรายิ่งทุกข์ แต่เมื่อทำใจเปิดรับสิ่งเหล่านี้แล้วมันจะดับไปเอง เพราะว่ามันไม่เที่ยง มันไม่สามารถที่จะตั้งได้อยู่นาน พิจารณาเห็นความจริงอันนี้ อันนี้แหละที่จะทำให้จิตของเราหลุดพ้นไปเรื่อยๆ ในขณะที่ร่างกายของเราเสื่อมทรุดลงไป จิตของเราสามารถที่จะเจริญก้าวหน้าไปได้เรื่อยๆ โพรจิตจะงอกงามมากขึ้นเรื่อยๆ เอาโพรจิตในใจพรนี้แหละเป็นที่พึ่ง

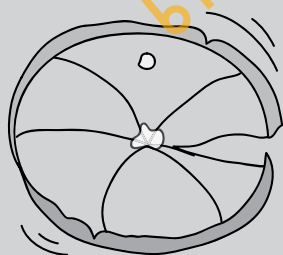
โพรจิตมีอยู่แล้วในมนุษย์ทุกคน พระพุทธเจ้าตรัสว่าโลกุตระธรรมเป็นอริยทรัพย์ เป็นทรัพย์ของทุกคนเป็นสมบัติของทุกชีวิต โลกุตระธรรมคือธรรมที่ทำให้หลุดพ้น ไม่ติดยึดในสุขและทุกข์ ในความยินดียินร้ายเป็นสมบัติของทุกคน เป็นสมบัติของพรด้วย อันนี้แหละคือสิ่งที่เราเรียกว่าโพรจิต พยายามเอาโพรจิตเป็นที่พึ่งหล่อเลี้ยง บำรุงเลี้ยงด้วยสติความรู้ตัว เป็นผู้รู้ ผู้เห็น ไม่เข้าไปยึด ไม่เข้าไปเป็น ไม่ไปยึดว่าฉันเจ็บฉันปวด เห็นแค่ความเจ็บ ความปวด ว่ามันเกิดขึ้นกับกายเฉยๆ เวลาความโกรธเกิดขึ้นก็อย่าไปยึดว่าฉันโกรธ ฉันกลัว เห็นว่ามันเป็นเพียงอาการที่ปรากฏขึ้น

ในจิตใจ ตั้งอยู่ได้ไม่นานมันก็ต้องดับไป ไม่เที่ยง ไม่คงตัว  
ไม่คงที่

ประกอบจิตให้เป็นผู้เห็นอย่างต่อเนื่อง ไม่เข้าไปเป็น ไม่เข้าไป  
ยึดไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม ไม่ผลักใสไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม ตั้ง  
จิตบนฐานรู้นี้แหละ โดยมีลมหายใจเป็นตัวช่วยยึดจิตของเราเอาไว้  
ให้มีสติประกอบใจเอาไว้อย่างต่อเนื่อง พยายามทำต่อไปเรื่อยๆ  
อย่าท้อแท้ อย่าท้อถอย อย่ารู้สึกเหนื่อยกับการประกอบใจ ให้มี  
สติเพราะว่าวันนี้เรารักษาสติเอาไว้ พรุ่งนี้สติจะรักษาเรา **วันนี้เรา  
รักษาสติ เราสร้างสติไม่ให้หลุด พรุ่งนี้สติจะรักษาเราไม่ให้ทุกข์**  
เพราะฉะนั้นพยายามทำไปเรื่อยๆ มีเพื่อนๆ เป็นกำลังใจอยู่  
เพื่อนๆ ก็เจริญสติฝึกสติไปพร้อมๆ กับพระด้วย ช่วยกันเป็นกำลังใจ  
ให้แก่กันและกัน

พรพยายามรักษาใจให้มีสติเอาไว้นะ ธรรมะของพระพุทธเจ้า  
ก็มีหัวใจตรงนี้เท่านั้นแหละ รักษาใจให้เป็นปกติ เคยมีพระรูปหนึ่ง  
ในสมัยพุทธกาลมากราบทูลพระพุทธเจ้าว่าอยากจะลาสิกขาเพราะ

เพศบรรชิตนั้นมีระเบียบวินัยมากมายเหลือเกิน ทำอย่างนั้นก็ได้ ทำอย่างนี้ก็ได้ เลยขอสักดีกว่า พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าถ้าให้ท่านทำอย่างเดียวจะทำได้ไหม พระรูปนั้นก็รับปากว่าจะทำ พระองค์จึงแนะนำให้รักษาใจให้เป็นปกติเอาไว้ ให้ทำข้อเดียวพอ พระรูปนั้นก็นำไปปฏิบัติ พยายามระมัดระวังรูปที่เห็นทางตา เสียงที่ได้ยินทางหู กลิ่นที่ได้รับทางจมูก สัมผัสที่ได้รับทางผิวหนัง ตลอดจนความคิดที่เกิดขึ้นในใจ แต่ก่อนท่านไม่ได้ระมัดระวังตัว จิตจึงหวั่นไหว ใจกระเพื่อมขึ้นลง แต่ตอนหลังก็พยายามระมัดระวัง ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้น เข้ามา ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย รับรู้เฉยๆ เห็นก็สักแต่ว่าได้เห็น ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน ได้กลิ่นก็สักแต่ว่าได้กลิ่น ความนึกคิดเกิดขึ้นก็สักแต่ว่า มันเกิดขึ้น ไม่ต่อความยาวสาวความยืด ไม่ปรุงแต่งมัน ก็ด้วยการรักษาจิต ให้เป็นปกติแบบนี้แหละ ในที่สุดท่านก็บรรลุธรรม เป็นพระอรหันต์



การรักษาใจให้เป็นปกติไม่ใช่  
เป็นเรื่องของพระสงฆ์หรือครูบา

อาจารย์ ใครๆ ก็ทำได้ ในยามนี้พรกียังทำได้ พยายามรักษาใจให้เป็นปกติ นึกถึงภาพใบบัว พอมีน้ำหยดลงมามันก็ไม่ติดใบบัว ได้แต่กลิ้งอยู่บนใบบัว ทำอะไรใบบัวไม่ได้ ให้พยายามรักษาจิตอย่างนั้น รักษาจิตให้เป็นปกติอยู่เสมอ แล้วความเป็นปกติของจิตก็จะช่วยคุ้มกันจิต ไม่ให้ความทุกข์เข้ามาแผ้วพาน เหมือนหยดน้ำที่เข้าไปแผ้วพานใบบัวไม่ได้ อะไรที่มากกระทบทางตาทางหู เช่น แสงมากไป เสียงดังไป หรือว่า มีสิ่งต่อกายที่หยาบกร้าน ทำให้เจ็บปวด ขอให้สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน สักแต่ว่าสัมผัส รวมทั้งเมื่อมีความนึกคิด เกิดอารมณ์ปรุงแต่งต่างๆ ในใจ ก็สักแต่ว่ารู้ว่ามันเกิดขึ้นที่ใจ อย่าพยายามผลักดันให้มันหายไป

อย่าพยายามกำจัดมัน เพียงแค่เราไม่เอาเฉยๆ เราห้ามไม่ให้มันเกิดไม่ได้ ห้ามไม่ให้มันเจ็บไม่ได้ ห้ามไม่ให้หงุดหงิดรำคาญใจไม่ได้ ห้ามไม่ให้ไม่กลัวไม่ได้ แต่ว่าอย่าไปยึดมัน ไม่เอา อย่าไปเอามัน อะไรจะเกิดขึ้นก็ไม่เอาทั้งสิ้น ไม่ผลักไส ไม่ปฏิเสธ ไม่ยึดติด ถ้าเอาเมื่อไหร่ก็ทุกข์เมื่อนั้น ถ้าเอาความทุกข์มาเป็นของเรา เอาความโกรธมาเป็นของเรา เราก็ทุกข์ มันเกิดขึ้นมาตาม

ธรรมดา ตามเหตุปัจจัย ถ้าเราไปยึดเราก็เจ็บเราก็ปวดเท่านั้นเอง เหมือนกับหนามมันก็มีของมันตามธรรมชาติ เราเพียงแต่อยู่ห่างๆ ไม่ไปเกี่ยว ไม่ไปข้องแวะมันก็มาทิ่มแทงเราไม่ได้

ความเจ็บความปวด ความบีบคั้นที่เกิดขึ้นกับกายและใจ เราห้ามไม่ให้เกิดไม่ได้ มันมาตามธรรมชาติ แต่ว่าสิ่งที่เราทำได้คือ รับรู้เฉยๆ รู้สึกเป็นกลางกับมัน ไม่ผลักไสต่อต้านหรือยึดติดถือมัน เมื่อทำอย่างนี้มันก็มาครอบงำจิตใจของเราไม่ได้ ตอนนี้อะไรเราไม่สามารถจะห้ามอะไรได้เลยสักอย่าง ความปวดเฉย ความเจ็บเฉย ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจเราห้ามไม่ให้เกิดขึ้นอะไรไม่ได้เลยสักอย่าง แต่ว่าเรายังมีสิ่งหนึ่งที่เรทำได้คือ การรักษาใจให้เป็นปกติเอาไว้ ไม่ยึดติด ไม่มีอุปาทาน อันนี้แหละคือสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับพรตอนนี้ อะไรเกิดขึ้นก็ไม่ยินร้าย ไม่ยินดี ไม่ผลักไส ไม่ยึดติดคลอเคลียกับมัน ทรงใจให้เป็นปกติเป็นกลางๆ เป็นเพียงแค่ผู้ดู ผู้เห็น รับรู้อยู่ เหมือนกับอยู่บนภูเขา มองเห็นสิ่งต่างๆ ที่อยู่เบื้องล่าง อะไรก็ตามที่อยู่เบื้องล่างมันก็ทำอะไรเราไม่ได้ เหมือนเราอยู่ในห้องกระจกเห็นสิ่งต่างๆ มากมายที่อยู่ข้างนอก

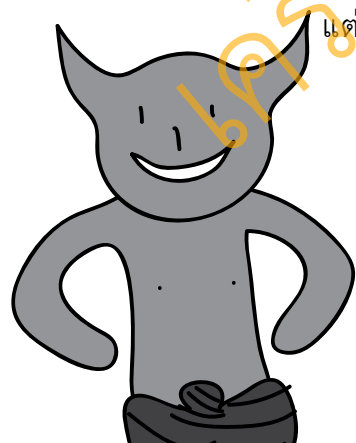
บางครั้งก็มีสิ่งที่น่ากลัว สิ่งที่ไม่น่าดู แต่มันก็ทำอะไรเราไม่ได้ เพราะเราอยู่ในห้องที่มีกระจก เพราะเราเป็นแค่ ผู้ดู ผู้เห็น ไม่ใช่เข้าไปคลุกเคล้าคลอเคลียหรือผลักใส่ไล่ส่ง

ตอนนี้ไม่มีอะไรที่ต้องห่วงต้องกังวลอีกแล้ว ไม่ว่าแม่หรือครอบครัว พรได้ทำอย่างดีที่สุดแล้ว วางได้เลย มาถึงตอนนี้แล้ว มีแต่จะต้องเดินไปข้างหน้า ข้างหน้าไม่มีอะไรน่ากลัวเลยนะ อย่าไปกลัว อย่าไปกังวลกับข้างหน้า เพราะว่าทุกอย่างมันมาจากใจเราทั้งนั้นแหละ ยิ่งพรได้ทำความดีมาตลอด ทุกอย่างจะราบรื่น อาจจะมีแสงสว่างให้เห็น ก็อย่าไปวิตกกังวลกับแสงนั้น เพราะมันมาจากจิตใจของเราเอง อาจจะมีนิมิตที่น่ากลัว แต่มันก็ไม่ใช่อะไรแค่สิ่งปรุงแต่งจากใจ ถ้าหากว่าพรตั้งสติเอาไว้ให้ดีๆ นิมิตเหล่านี้ก็ทำอะไรไม่ได้ เพราะฉะนั้นอย่าไปกลัว ไม่มีอะไรให้น่าตกใจ มีแต่การครองสติเอาไว้ ยิ่งได้ทำความดีมา สร้างกุศลมา กุศลนั้นแหละก็จะเป็นสมบัติติดตามเราไป คนเราเวลาจะจากโลกนี้ไปเอาอะไรติดตัวไปไม่ได้สักอย่าง แต่สิ่งที่เอาไปได้คือบุญกุศล เพราะฉะนั้นให้มั่นใจในบุญกุศลที่ทำมา บุญกุศลนี้แหละจะช่วยรักษา

ปกป้องให้พรสามารถผ่านสิ่งต่างๆ ไปได้ด้วยดี

ให้พรภูมิใจและมั่นใจในชีวิตที่ผ่านมา ไม่มีอะไรที่ต้องรู้สึกผิด หรือว่ารู้สึกไม่สบายใจ เป็นชีวิตที่พรมั่นใจและภูมิใจได้ เมื่อมั่นใจ และภูมิใจอย่างนี้แล้วก็ไม่ต้องกลัวว่า อะไรจะเกิดขึ้นข้างหน้า อย่าง มากก็เป็นแค่การเปลี่ยนสภาพ หรือเปลี่ยนบ้านเท่านั้นเอง มัน ไม่มีอะไรที่น่ากลัว แต่หากมีความกลัวเกิดขึ้นก็อย่าไปปลุกไสมัน อย่าไปพยายามกำจัดมัน ให้ยอมรับตามที่เป็นจริงว่า ความกลัว เกิดขึ้น ความวิตกกังวลเกิดขึ้น ถ้ายิ่งไปพยายามกำจัดมันก็ยิ่งทุกข์ แต่ ถ้ายอมรับตามที่เป็นจริง ความกลัวความวิตกกังวลก็จะทนอยู่ ไม่ได้ เมื่อใดที่เราเห็น เรารู้ มันก็อยู่ไม่ได้ อย่างที่เราเคยเล่าให้ พรฟังว่า เวลา มารมาล่อหลอกพระพุทธเจ้าหรือพระสาวก เพียง

แต่พระพุทธเจ้าหรือพระสาวกบอกว่า นี่แหละ มารเรารู้จักเจ้านะ แค่นี้แหละมารก็ทนอยู่ ไม่ได้ ต้องหนีไปเอง การรู้เห็นหรือรู้จักนี้ มันมันมีพลังมาก เพราะฉะนั้นเมื่อมีความ กลัวเกิดขึ้น ความวิตกกังวลเกิดขึ้น พรไม่



ต้องไปทำอะไรมัน และก็อย่าหงุดหงิดผิดหวังกับตัวเองว่า อุตสาห์ปฏิบัติธรรมมาตั้งนานทำไมถึงยังกลัวยังกังวลอยู่ มันเป็นธรรมดาเพียงแต่รู้ว่ามันเกิดขึ้น และไม่เข้าไปในความกลัว ไม่เข้าไปในความกังวล มันก็ทนอยู่ไม่ได้ เพราะว่าเรารู้จักมัน มันทนต่อการรู้จักหรือการเห็นไม่ได้ ยิ่งพรมีความมั่นใจภูมิใจในชีวิตที่ผ่านมา ก็ไม่มีอะไรจะต้องกลัว พรเป็นศิษย์มีครู ก็ยังไม่มีอะไรต้องกลัว ศิษย์มีครู ครูของเราคือใคร คือ พระพุทธเจ้า เรามีอาจารย์ที่ประเสริฐยิ่งจึงไม่มีอะไรต้องกลัว

พระพุทธเจ้าทรงแนะนำภิกษุทั้งหลายว่า ถ้ากลัวเมื่อไหร่ขอให้นึกถึงพระองค์ กลัวเมื่อไหร่ให้นึกถึงพระพุทธเจ้า ถ้านึกไม่ออกก็ให้นึกถึงพระธรรมก็จะหายกลัว นึกไม่ออกก็นึกถึงพระสงฆ์ หรือพระอริยสงฆ์ที่พระเคารพนับถือ ความกลัวก็จะหายไป สิ่งเหล่านี้มันไม่สามารถทนทานต่ออำนาจของพระพุทธเจ้าได้ ไม่สามารถทนทานต่ออำนาจของพระธรรมได้ ไม่สามารถทนทานต่ออำนาจของพระสงฆ์ได้ พรเป็นศิษย์มีครูอยู่แล้วจงภูมิใจ มั่นใจตรงนี้ ไม่เฉพาะพระพุทธเจ้าองค์นี้เท่านั้น องค์ก่อนๆ ในกัลป์นี้

เมื่อระลึกถึงก็จะช่วยได้เช่นกัน แม้แต่พระโพธิสัตว์ที่พรเคารพ  
นับถือ เมื่อระลึกนึกถึงความกลัวหรือความวิตกกังวลก็จะหนีไป  
เพราะมันเกิดขึ้นมาจากความหลง ให้ระลึกไว้ว่า อาการเหล่านี้มัน  
เกิดจากความหลงที่เกิดขึ้น พรก็มีความรู้ความเข้าใจดีอยู่แล้วเรื่อง  
ความหลงว่ามันมาอย่างไร เพราะฉะนั้นอย่าวิตกกังวล อย่ากลัว  
หรือถ้ากลัวก็ยอมรับตามที่เป็นจริง และอาศัยพระพุทธ พระธรรม  
พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งก็จะช่วยได้ พยายามมั่นใจในเส้นทางที่เดินที่  
ยืนอยู่ แล้วพรจะไปได้





## หนังสือเครือข่ายพุทธิกาน่าสนใจ



**ฉลาดทำบุญ รวมเรื่องน่ารู้คู่มือทำบุญ**

พระชาล วรรณโม และพระไพศาล วิสาโล *เรียบเรียง*

ราคา ๖๐ บาท

**ฉลาดทำใจ หนักแค่ไหนก็ไม่ทุกข์  
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.เติมศักดิ์ ฟิ่งรัมย์ และอ.โนทัย เจียรสถาวงค์  
*บรรณาธิการ*  
ราคา ๑๐๐ บาท

**สุขสุดท้ายที่ปลายทาง**  
กรรณจรียา สุขรุ่ง *เรียบเรียง*  
ราคา ๑๙๐ บาท



**ระลึกถึงความตายสบายนัก**  
พระไพศาล วิสาโล *เรียบเรียง*  
ราคา ๔๐ บาท

**ชีวิตและความตายในสังคมสมัยใหม่**  
พระไพศาล วิสาโล และคณะ *เรียบเรียง*  
ราคา ๕๕ บาท



**ฝ่าพ่นวิกฤตศีลธรรมด้วยทัศนะใหม่**  
พระไพศาล วิสาโล *เรียบเรียง*  
ราคา ๘๐ บาท



## ความตายในทัศนะของพุทธทาสภิกขุ

พระคัมภีร์ เมธีมูโร และคณะ

ราคา ๗๐ บาท

## คู่มือสวดมนต์ ฉบับสวณโมกขพลาราม

จัดทำโดยเครือข่ายพุทธิกา

ราคา ๓๕ บาท



## จิตเบิกบาน งานสัมฤทธิ์

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๕๙ บาท

## ธรรมะสำหรับผู้ป่วย

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๑๐๐ บาท



## รักษาใจให้ไกลทุกข์

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๒๐ บาท

## ดีวิถี สู่ความสงบที่ปลายทาง

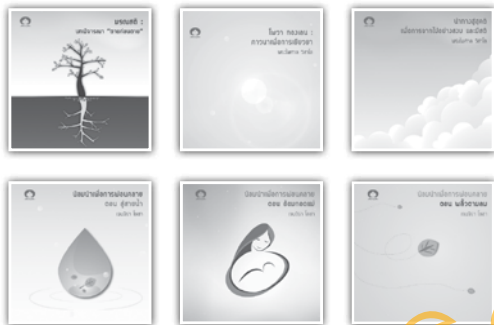
ราคาแผ่นละ ๕๐ บาท



## น้ำใสใจเย็น

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๗๙ บาท



ซีดี MP3 เഴชญความตายอย่างสงบชุด ๑ (๑ ชุด มี ๖ แผ่น)

ราคาแผ่นละ ๕๐ บาท ชุดละ ๓๐๐ บาท



๓๐ วิธีทำบุญ, สอนลูกทำบุญ, ฉลาดทำใจ, การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ, เติมเต็มชีวิตด้วยจิตอาสา, ธรรมะในงาน ธรรมะในใจ, สุขสวนกระแส, ความสุขที่ปลายจมูก, ใส่บาตรให้ได้บุญ, ความสุขที่แท้, พรวันใหม่ ชีวิตใหม่, คู่มือพระภิกษุ เพื่อการเยี่ยมพระอาพาธและผู้ป่วยระยะสุดท้าย

สมทบคำจัดพิมพ์ เล่มละ ๑๐ บาท (ไม่รวมคำจัดส่ง)

## เครือข่ายพุทธิกา

การจะรักษาพระศาสนาให้ยั่งยืนนั้นมิใช่หน้าที่ของคนใดคนหนึ่งหรือบุคคลใดเพียงกลุ่มเดียวทั้งมิใช่เป็นความรับผิดชอบที่จำกัดอยู่กับพระสงฆ์หรือรัฐบาลเท่านั้น หากเป็นหน้าที่ของชาวพุทธทุกคนและเป็นความรับผิดชอบที่พระพุทธรองค์ทรงมอบหมายแก่พุทธบริษัททั้งหลาย

ดังนั้นเมื่อถึงคราวที่พระพุทธรศาสนาประสบภาวะวิกฤต จึงควรที่ชาวพุทธทุกคนจะร่วมมือกันอย่างเต็มกำลังความสามารถเพื่อฟื้นฟูพระพุทธรศาสนาให้เจริญงอกงามและกลับมามีความหมายต่อสังคมไทยรวมทั้งยังประโยชน์แก่สังคมโลก

ด้วยเหตุนี้ “เครือข่ายพุทธิกา” จึงเกิดขึ้น เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการมีองค์กรประสานงานในภาคประชาชนสำหรับการเคลื่อนไหวผลักดันให้มีการฟื้นฟูพระพุทธรศาสนาอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง

เครือข่ายพุทธิกา ประกอบด้วยองค์กรสมาชิก ๙ องค์กร ได้แก่ มูลนิธิโกลดิมทอง มูลนิธิเด็ก มูลนิธิพุทธธรรม มูลนิธิสุขภาพไทย มูลนิธิสานแสงอรุณ มูลนิธิสายใยแผ่นดิน เสมสิกขาลัย มูลนิธิเมตตาธรรมรักษ์ และกลุ่มเสขิยธรรม



# ธรรมะข้างเตียง

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้าย

พระไพศาล วิสาโล