

ทำดี
ด้วย
ใจ
ปล่อยว่าง



พระไพศาล
วิสาโล

ทำดี
ด้วย
ใจ
ปล่อยวาง

.....
พระไพศาล วิสาโล



คำปรารภ



“ปล่อยวาง” เป็นคำที่ผู้คนมักจะเข้าใจผิด เพราะคิดว่าหมายถึง “ปล่อยปละละเลย” คือไม่ทำกิจหรือหน้าที่ที่ควรทำ แต่ที่จริงแล้ว “ปล่อยวาง” เป็นเรื่องการวางใจ หรือการทำจิต ซึ่งสามารถทำควบคู่ไปกับการทำกิจต่างๆ และถ้าจะให้ดี ควรทำควบคู่ไปด้วยกัน เช่น ขณะที่ทำงานใดอยู่ ใจก็ปล่อยวางงานอื่นก่อน แม้กระทั่งผลที่ต้องการบรรลุ ทั้งนี้เพื่อใจจะได้มีสมาธิกับงานนั้นอย่างเต็มที่ และช่วยให้ใจไม่เครียดหรือวิตกกังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง

นอกจากการทำงานแล้ว การทำดี จะให้ผลดี ก็ต่อเมื่อทำด้วยใจที่ปล่อยวางด้วย หากไม่แล้ว จะทำด้วยความทุกข์หรือมีความทุกข์ตามมาเมื่อไม่เกิดผลที่คาดหวัง รวมทั้งทำแล้วไม่มีคนเห็นหรือชื่นชม ซึ่งในที่สุดผู้ทำนั้นเองย่อมเกิดความท้อแท้ เลิกทำความดีกลางคัน

ในยามทุกข์ก็เช่นกัน แม้มีหลายสิ่งหลายอย่างที่เราควรทำเพื่อบรรเทาทุกข์ แต่สิ่งที่ไม่ควรมองข้ามก็คือการรู้จักปล่อยวาง โดยเฉพาะการปล่อยวางอารมณ์ที่เป็นอกุศล รวมทั้งความยึดติดถือมั่นหลายอย่างที่ซ้ำเติมให้เป็นทุกข์ยิ่งขึ้น

หนังสือเล่มนี้มีที่มาจากคำบรรยายของข้าพเจ้าในสองวาระสองโอกาส ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ ประธานชมรมกัลยาณธรรมเห็นว่ามิประโยชน์ ควรเผยแพร่ให้กว้างขวาง นอกจากเพื่อเป็นธรรมทานแล้ว ยังเป็นการแสดงมุทิตาจิตในวาระที่ข้าพเจ้าอุปสมบทครบ ๓๙ ปี ข้าพเจ้าขออนุโมทนาและขอบคุณในกุศลจิตดังกล่าวของคุณหมอละและคณะ



หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้อ่านมีฉันทะในการ
ทำความดี แม้ประสบนิพพานมรณะเพียงใด ก็ไม่ท้อแท้
เข้าถึงความสุขจากการทำดี ขณะเดียวกัน ในยามป่วยไข้
ใจก็ไม่ทุกข์ รักษาใจให้เป็นปกติได้

พ.ศ. ๒๕๖๑ ๖/๖

๑๒ มกราคม ๒๕๖๕

คำนำชมรมกัลยาณธรรม



การดำเนินชีวิตของมนุษย์ต้องมีการ “ทำจิต” ควบคู่ไปกับการ “ทำกิจ” เสมอ หลักสำคัญหนึ่งของการทำจิตคือ “การปล่อยวาง” เราคงได้ยินชินหู เมื่อใครอยากให้ใครหายทุกข์ ก็จะสอนให้ปล่อยวาง แต่ใครจะเข้าใจการปล่อยวางและนำมาปฏิบัติได้จริงแค่ไหน ก็คงพิสูจน์ได้จากว่าเขาสามารถคลี่คลายปัญหาและพาใจรอดได้เพียงไร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์ปัจจุบันที่เต็มไปด้วยปัญหาต่างๆ นานา ทั้งเรื่องปากท้อง โรคภัยไข้เจ็บ เราจึงต้องพึ่งพาการปรับจิตปรับใจเพื่อประกอบชีวิตทำกิจหน้าที่อันควร ฝ่าฟันปัญหาให้ผ่านพ้นไปได้ ซึ่งต้องใช้กำลังใจกำลังปัญญา ที่มีความปล่อยวางเป็นหลักใจด้วย

ในสถานการณ์โควิด-19 ที่ยืดเยื้อยาวนาน ก็ยังเป็นบุญยิ่ง ที่ครูบาอาจารย์หลายท่านมีเมตตา มอบธรรมะเป็นเครื่องเตือนสติและให้กำลังใจให้พวกเราในการดำเนินชีวิต

หนึ่งในนั้นคือ ธรรมะของพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ซึ่งฟังเข้าใจง่าย มีตัวอย่างร่วมสมัยชัดเจน และนำไปปฏิบัติได้ทุกซีกได้อย่างเป็นรูปธรรม ทั้งยังเป็นเพื่อนใจ ให้สติให้กำลังใจ เข้าถึงผู้เฝ้าธรรมในระดับต่างๆ ได้ทุกเพศทุกวัย ตั้งแต่ที่เราได้คัดสรรมาจัดพิมพ์เป็นธรรมทานในวาระนี้

ชมรมกัลยาณธรรมขอกราบขอบพระคุณ ท่าน **พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล** ที่อนุญาตให้ชมรมฯ นำธรรมะทั้ง ๒ เรื่อง มาจัดพิมพ์เผยแพร่และทั้งยังเมตตาตรวจทาน ปรับต้นฉบับให้ ชื่อหนังสือคือ ธรรมะเรื่องแรก **“ทำดีด้วยใจปล่อยวาง”** ซึ่งท่านบรรยายหลังทำวัตรเย็น ที่วัดป่าสุคะโต เมื่อวันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ ส่วนเรื่องหลัง **“ยอมรับความป่วยไข้ด้วยใจปล่อยวาง”** ก็น่าสนใจมาก เป็นการบรรยายระบบออนไลน์ zoom ในรายการ “ธรรมะรักษาความป่วยไข้ได้จริงหรือ” ในช่วงเดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๔ ที่ผ่านมา

ข้าพเจ้าตระหนักว่า เรื่องการทำความดี เป็นหน้าที่ของมนุษย์ทุกคน จึงประทับใจในธรรมบรรยายเรื่องแรกมาก เพราะมีรายละเอียดประทับใจชัดเจน ล้วงถึงปัญหาที่เราติดขัด และเปิดทางแก้ไขปรับแนวคิดสัมมาทิฐิ ที่จะช่วย

ให้เรามีกำลังใจในการทำความดีได้อย่างบริสุทธิ์และยั่งยืน ส่วนในเรื่องหลัง ซึ่งเกี่ยวกับการวางจิตวางใจในยามป่วยไข้ รวมถึงวิธีปฏิบัติต่อผู้ป่วย ก็นับว่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ในยุคที่เราต้องมีหลักทางอยู่รอดจากโรคระบาดไปด้วยกัน จึงมั่นใจเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่ทุกท่านแน่นอน

เหตุที่มาแห่งการปรารภจัดพิมพ์หนังสือเป็นธรรมทานครั้งนี้ ก็ด้วยข้าพเจ้ามารำลึกถึงพระคุณของครูบาอาจารย์ผู้ประเสริฐที่ได้เมตตาอบรมสอนธรรม แนะนำแนวทางเป็นแบบอย่างและเป็นหลักใจในการดำเนินชีวิต นับว่าท่านเป็นต้นธารทางปัญญาให้แก่สังคมมายาวนาน เมื่อรำลึกได้ถึงมงคลกาลครบรอบ ๓๙ พรรษาแห่งการครองสมณเพศของท่านพระอาจารย์ผู้เป็นที่เคารพยิ่ง ที่จะมาถึง ในวันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ นี้ จึงตั้งใจน้อมธรรมแทนความกตัญญูบูชาพระคุณที่ท่านเมตตาชมรมกัลยาณธรรมให้ได้มีโอกาสสืบสานงานต่อเนื่องตลอดมา

ขอขอบคุณที่มงานจิตอาสาของชมรมกัลยาณธรรมทุกท่าน ที่มีส่วนช่วยให้อนุสรณ์ธรรมในมงคลวาระนี้สำเร็จสมดังกุศลเจตนา และขอขอบคุณศิลปินแซมเบ้ที่

สละเวลาวาดภาพสวยงาม ร่วมเป็นพลังบุญทางปัญญา
อีกครั้ง ขอขอบคุณสำนักพิมพ์สุภา ที่มีความตั้งใจจัดพิมพ์
ด้วยคุณภาพ ให้ทันการ ในฐานะศิษย์ของพระอาจารย์
เช่นกัน ชมรมกัลยาณธรรมหวังว่าทุกท่านจะได้รับประโยชน์
จากธรรมะที่อ่านง่าย นำไปปฏิบัติได้จริง และท่านจะ
ได้มีหลักทางใจมั่นคง เป็นเพื่อนร่วมเดินทางชีวิต ให้
ปลอดภัย ราบรื่น และมีความสุขที่มีคุณภาพ

บุญกุศลทุกประการอันเกิดจากการจัดพิมพ์หนังสือ
“**ทำดีด้วยใจปล่อยวาง**” ชมรมกัลยาณธรรมขออ้อมถวาย
เป็นพุทธบูชาและถวายเป็นอาจารย์บูชาแด่ท่านพระอาจารย์
ไพศาล วิสาโล ในมงคลวาระ ๓๙ พรรษากาล ที่จะมาถึง
ในเดือนกุมภาพันธ์ ศกนี้ ด้วยความเคารพศรัทธาและรำลึก
ในพระคุณของท่านตลอดไป

ด้วยความเคารพและปรารถนาดี

ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ

ประธานชมรมกัลยาณธรรม

วันครู ๑๖ มกราคม ๒๕๖๕

สารบัญ



ทำดีด้วยใจปล่อยวาง	๑๑
ยอมรับความป่วยไข้ด้วยใจปล่อยวาง	๒๙
• ปล่อยวางความคิดว่า ไม่แฟร์ ไม่น่า ไม่ควร	๓๑
• ปล่อยวางอนาคต และอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด	๓๙
• ปล่อยวางความอยากหาย	๔๒
• ปล่อยวางอดีต รวมทั้งให้อภัยตนเองและผู้อื่น	๔๘
• ปล่อยวางตัวตนเก่า และอัตลักษณ์เดิมๆ ที่เคยมี	๕๓
• ปล่อยวางความโกรธ	๕๕
• ปล่อยวางความเจ็บปวดและทุกข์เวทนา	๕๗
• แล้วทำอย่างไรให้ตัวฉันหมดไป ?	๖๕
• ปล่อยวางร่างกาย	๖๗
ถาม-ตอบ	๗๐



Zepp

ทำดี ด้วย ใจ ปล่อยวาง

ธรรมหรือคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าจะแจกแจงแล้วก็มีมากมาย เฉพาะที่ปรากฏในพระไตรปิฎกก็มีมากถึง ๔๕ เล่ม ยังไม่นับอีกมากที่เชื่อว่าบันทึกอยู่ในคัมภีร์อรรถกถาหรือคัมภีร์ชั้นรองอีกมากมายที่ตกหล่นจากพระไตรปิฎก คนโบราณก็ว่า คำสอนของพระพุทธเจ้ามีถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นร์ แต่ถ้าจะสรุปอย่างย่อๆ ก็เหลือแค่ ๒ คือ **“สัจธรรม”** กับ **“จริยธรรม”**

“สัจธรรม” คือคำสอนเกี่ยวกับความจริงของธรรมชาติ ของสรรพสิ่งก็ว่าได้ ส่วน “จริยธรรม” คือคำสอนเกี่ยวกับข้อพึงปฏิบัติ สัจธรรมหรือความจริงเกี่ยวกับสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ซึ่งมีมากมาย แต่พระพุทธเจ้าทรงเลือกมาเฉพาะที่จำเป็นต่อการพ้นทุกข์ อย่างที่พระองค์

เคยตรัสไว้ว่า ไบไม้ในป่ามีมากมาย ขณะที่ไบไม้ในกำมือของพระองค์ มีไม่เท่าไร ถ้าเทียบระหว่างไบไม้ในกำมือของพระพุทธเจ้า กับไบไม้ในป่า ต่างกันเยอะเลย ฉันทิดก็ฉันทัน ความจริงที่พระพุทธเจ้านำมาแสดงมีน้อยมาก เมื่อเทียบกับความจริงของธรรมชาติทั้งหลายทั้งปวง แต่ความจริงที่พระองค์เลือกสรรมา เป็นความจริงที่จำเป็นหรือเกื้อกูลต่อการพ้นทุกข์ ความจริงนอกนั้นไม่ได้ช่วยให้พ้นทุกข์เลย ความจริงหรือวิชาความรู้มากมาย วิชาภูมิศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ประวัติศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์ เหล่านี้เป็นความรู้ เป็นความจริง แต่ไม่ได้ช่วยให้พ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง แม้ช่วยในการประกอบอาชีพทำมาหากิน แต่ที่ช่วยให้พ้นทุกข์ได้จริงมีไม่มาก

สัจธรรมหรือความจริงที่ช่วยให้พ้นทุกข์ได้ หากสรุปให้เหลือใจความสำคัญ ก็มีแค่ ๓ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรียกว่า ไตรลักษณ์ อนิจจัง คือ ไม่เที่ยง ทุกขัง คือ ไม่คงทน ทุกอย่างล้วนแล้วแต่ไม่คงทน เพราะว่ามันมีความบีบคั้นขัดแย้งอยู่ภายใน เรียกว่ามีความพร่องและอนัตตา คือ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่สามารถจะยึดเป็นตัวเป็นตน หรือยึดเป็นเรา เป็นของเราได้ นี้เรียกว่า

สังขาร ความจริงที่เราจำเป็นต้องรู้เพื่อการพ้นทุกข์ สรุปรย่อๆ ก็เหลือแค่ ๓ ที่เป็นหัวใจของสังขารในพุทธศาสนา

ส่วนจริยธรรม หรือข้อปฏิบัติที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ หรือเพื่อความสุข เพื่อชีวิตที่ดีงามนี้ สรุปรย่อๆ ก็เหลือแค่ ๓ เหมือนกัน ซึ่งเราคุ่นเคยดื้ออยู่แล้ว คือ **เว้นชั่ว ทำดี** และ **ทำจิต** หลักนี้พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในโอวาทปาติโมกข์ ได้แก่ ๑. การไม่ทำบาปทั้งปวง ๒. การทำกุศลให้ถึงพร้อม ๓. การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ หรือการชำระจิตของตนให้ผ่องใส คือสงบและสว่าง

ส่วนการเว้นชั่ว ทำดี คือ ทำให้กายวาจาใจสะอาด บางทีเราก็ใช้คำว่า **“ละชั่ว”** แต่ก็ยังไม่ถูกทีเดียว “ละ” นี้หมายความว่าเคยทำ แล้วก็ละเสีย ถ้าจะให้ดี คือ “เว้น” คือไม่ข้องแวะกับมันตั้งแต่แรก เว้นชั่ว ทำดี คือมีพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียนใคร และเอื้อเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น เรียกว่า การกระทำและคำพูด นอกจากไม่ทำร้ายใครแล้วยังเกื้อกูลผู้อื่นด้วย

สองข้อนี้สำคัญ และต้องคู่กัน เพราะแม้จะเว้นชั่ว แต่ไม่ทำความดี ก็ไม่พอ เว้นชั่ว เช่น รักษาศีล ๕ ครบ การรักษาศีล ๕ ครบ ถือว่าเป็นการละเว้นความชั่ว ไม่

เบียดเบียน คนที่ไม่เบียดเบียนใคร แต่ความดีไม่ทำ อย่างนี้เรียกว่าปฏิบัติไม่ครบถ้วน การรักษาศีล ๕ ให้ครบนี้ ก็ดีอยู่ แต่ยังไม่พอ ต้องทำความดี ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น เช่น การให้ทาน การเสียสละแบ่งปัน ช่วยเหลือส่วนรวม คนที่รักษาศีล ๕ อย่างเดียว เรายังไม่เรียกว่าเป็นคนดี ได้เต็มปาก เพราะว่าไม่เบียดเบียนใครก็จริง แต่ว่าได้ช่วยเหลือใครเลย ไม่ได้เอื้อเฟื้อเสียสละเลย อันนี้ไม่ใช่วิสัยของคนดีที่แท้จริง ฉะนั้น **เว้นชั่ว ต้องทำดีด้วย** คู่กัน

ขณะเดียวกัน ทำดีแต่ไม่เว้นชั่วก็ไม่ได้เหมือนกัน เช่น ทำบุญ แต่มีการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตด้วย เดียวนี้มีงานบุญหลายงาน ต้องล้มวัว ล้มควาย อันนี้ไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้อง หรือว่าไปทุจริตคอร์รัปชัน โกงเงินเขา เอาเปรียบคนอื่น แต่ว่ายันทำบุญ สร้างโบสถ์ สร้างศาลา อันนี้ก็ไม่ได้ถูก ทำดีแต่อย่างไม่ละทิ้งความชั่ว แบบนี้ไม่ถูก ในทำนองเดียวกัน แม้ไม่ทำชั่ว แต่ความดีไม่ทำ อย่างนี้ก็ไม่ได้ถูก เว้นชั่วกับทำดี ต้องทำคู่กัน จึงจะถูก

ในการทำนองเดียวกัน การ **“ทำดี”** ต้องคู่กับ การ **“ทำจิต”** ด้วย ทำดีนั้นดีแน่ แต่ต้องทำจิตด้วย อันที่จริง ถ้าไม่ทำจิต ไม่ฝึกจิต ก็ทำดีได้ยาก เพราะถ้าไม่ได้ฝึกจิต

ให้มีเมตตา ให้โลก โกรธ หลง เบาบาง หรือมีการ
ขัดเกลากิเลส ก็ทำดีได้ยาก หรือถึงจะทำก็เป็นการทำดี
เพื่อสนองกิเลส เพื่อปรนเปรอกิเลส หรือเพื่อสนับสนุน
ความเห็นแก่ตัว เช่น บริจาคเงินเพื่อสร้างภาพ เพื่อให้
ใครๆ ยกย่องว่าฉันเป็นคนดี ฉันเป็นคนใจบุญสุนทาน
อันนี้เรียกว่าเป็นการทำความดีที่ไม่บริสุทธิ์ ที่ไม่บริสุทธิ์
เพราะมีเจตนาที่เจือไปด้วยกิเลส หรือเต็มไปด้วยกิเลส
เนื่องจากขาดการฝึกจิต หรือขัดเกลาจิตให้กิเลสเบาบาง

คนเราจะ**ทำดี**ได้อย่างแท้จริง ต้อง**ทำจิต**ด้วย การ
ทำจิต มีความหมายมากกว่าการลดละกิเลส หรือทำ
ด้วยเจตนาที่บริสุทธิ์ ยังรวมถึงการลดความคาดหวัง หรือ
หวังผลในความดีด้วย บางคนเจตนาดี ไม่ได้ทำดีเพราะ
ต้องการแสวงหาประโยชน์ส่วนตัว แต่ทำไปแล้วจิตใจ
มีการคาดหวังผล คือผลแห่งความดี พอคาดหวังผลแห่ง
ความดีก็ทุกข์ได้ง่าย เช่น ทำดีแล้วไม่มีคนเห็น ก็เสียใจ
อันที่จริงทำดีแล้วไม่มีคนเห็น เป็นเรื่องธรรมดา แต่หลายคน
ทำดีแล้ว พอไม่มีคนเห็น ไม่มีคนชื่นชม ก็ทุกข์ ก็ท้อ

มีหลายคนตัดพ้อว่า ฉันอุตส่าห์ทำดีแต่ไม่มีคนเห็น
อย่างนี้ไม่ทำดีดีกว่า อันนี้เป็นการทำความดีที่ไม่ยั่งยืน

เพราะว่าไม่ได้ทำจิต เจตนาบริสุทธิ์ก็จริง แต่ทำไปแล้ว มีความคาดหวัง คาดหวังว่าจะมีคนเห็น อยากให้คนชื่นชม คำชื่นชมนี้มันไปสนองอะไร มันสนองกิเลส สมองตัวกู ตอนทำก็ทำด้วยเจตนาดี แต่ทำไปแล้ว ใจตัวกูหรือกิเลสมันโผล่มา แล้วก็เรียกร้องคาดหวังอยากให้คนชื่นชมสรรเสริญ พอไม่มีคนเห็น ไม่มีคนชื่นชมสรรเสริญ ก็ทุกข์เสียใจ ไปๆ มาๆ ก็เลยท้อและเลิก การทำความดีก็เลยไม่ยั่งยืน ไม่ยั่งยืนยังไม่เท่าไร แต่จิตใจเป็นทุกข์ด้วย

๑๖

บางครั้งนอกจากไม่มีคนเห็นความดีของเราแล้ว ยังมีคนเข้าใจผิดด้วย นอกจากเขาไม่ชื่นชมเราแล้ว ยังนิินหาว่าร้ายเราอีก หลายคนทำดีแล้วเป็นทุกข์ เพราะคนอื่นไม่เข้าใจ หรือเข้าใจผิด เป็นทุกข์เพราะทำดีแล้วก็ยังถูกนิินหาว่าร้าย ถ้าเป็นทุกข์ก็แสดงว่ายังมีความคาดหวังอยู่ ยังหวังผลในความดีนั้น ยังวางใจไม่ถูก

“

คนเราส่วนใหญ่ทุกข์ใจเพราะความยึดติด

ถ้าเรารู้จักปล่อยวาง

ก็จะช่วยให้ความทุกข์ใจเบาบางลงได้

”



หากวางใจถูก หรือถ้าฝึกจิตให้ดี แม้จะมีคนนินทาว่าร้าย ก็ไม่สนใจ ไม่รู้สึกสะเทือน หรือถึงสะเทือน แต่ก็ยังมั่นคงในการทำความดีต่อไป เพราะอะไร เพราะว่ามีศรัทธา มีความเชื่อมั่นในความดี รวมทั้งไม่ได้คาดหวังคำชื่นชมจากใคร ใครเขาไม่เห็นความดีของเรา ใครเขานินทาว่าร้าย ก็เป็นเรื่องของเขา ถ้าเขาเข้าใจผิด เขาก็ทุกข์เอง หรือว่าถ้าเขาเจตนาว่าร้าย มีความโกรธ มีความเกลียด หรือมีความอิจฉา ก็เป็นเรื่องของเขา เขาคิดแบบนั้น เขาทำแบบนั้น เขาก็ทุกข์เอง หรือว่าต้องรับวิบากไป

ดังนั้น คนเรานอกจากหมั่นทำความดีแล้ว ควรฝึกจิตด้วย จนกระทั่งจิตใจพร้อมที่จะทำความดีโดยไม่มีเงื่อนไข เงื่อนไขที่ว่านี่คือ จะมีคนเห็นหรือไม่เห็น ฉันก็ไม่สนใจ แม้จะมีคนมาว่าร้าย ฉันก็ไม่ทุกข์ ส่วนหนึ่งก็เพราะเห็นว่ามันเป็นธรรมดาโลก เข้าใจความจริงของโลกว่า “มันเป็นเช่นนั้นเอง” คนที่ทำอะไรแล้ว ไม่ถูกนินทา ย่อมไม่มี จะว่าไปแล้ว ถูกนินทายังถือว่าเบา เพราะบางคนถึงกับโดนใส่ร้าย โดนปรักปรำ หรือว่าถึงขั้นหมายปองเอาชีวิตเลย อย่างพระพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์หลายท่าน ความดีของท่านบริสุทธิ์มาก และไม่เคยมีแม้กระทั่งความคิดที่จะ

มุงร้ายใคร แต่ก็ยังมีคนเข้าใจผิด หรือเกลียดชัง ถึงขั้น
ปองร้ายหมายเอาชีวิต พระพุทธเจ้าก็ประสบด้วยพระองค์
เองหลายครั้ง และพระอรหันตสาวกอีกหลายท่าน รวมถึง
พระมหาโมคคัลลานะ

ฉะนั้น ถ้าเราเข้าใจความจริงของโลกว่ามันเป็นเช่นนี้
เอง เมื่อเจอเหตุการณ์แบบนี้เข้า ก็ไม่ท้อถอย ยังทำ
ความดี ส่วนหนึ่งที่ไม่ท้อถอยเพราะไม่ได้คาดหวัง ไม่ได้
คาดหวังว่าเขาจะต้องเห็นความดีของเรา และขณะเดียวกัน
ก็ไม่ได้เอาการกระทำหรือปฏิกิริยาของเขามาเป็นเงื่อนไข
ในการทำความดีของเรา ถึงเขาจะว่าร้าย หรือเข้าใจผิด
ก็เป็นเรื่องของเขา ไม่เอามารบกวนจิตใจ ไม่เอามาเป็น
อุปสรรคหรือมาบั่นทอนกำลังใจ การทำความดี ควรทำ
ให้ได้ขนาดนี้ ถึงจะเป็นการทำความดีที่ยั่งยืนและบริสุทธิ์

จึงกล่าวได้ว่าการทำดีนั้น ต้องอาศัยการฝึกจิต หรือ
ต้องทำควบคู่ไปกับการทำใจด้วย ไม่เอาการกระทำของ
คนอื่นมาเป็นเครื่องรบกวนจิตใจ หรือเป็นอุปสรรคในการ
ทำความดี นี้รวมถึงเวลาที่เราช่วยเหลือคนอื่น แล้วคนนั้น
ไม่เห็นความดีของเรา เราทำความดี แล้วคนอื่นที่เป็น
บุคคลที่สามไม่เห็นความดีของเรา ก็เรื่องหนึ่ง แต่บ่อยครั้ง

แม้กระทั่งคนที่เราช่วย ช่วยด้วยกำลัง ช่วยด้วยเงิน ทำด้วยความปรารถนาดี แต่เขากลับไม่เห็นความดีของเรา ไม่สำนึกในบุญคุณของเรา แม้กระนั้นเราก็กไม่เสียใจ ไม่โกรธเขา

เวลาเราช่วยเหลือใคร แล้วคนนั้น นอกจากไม่เห็นความดีของเราแล้ว ยังเนรคุณด้วย ถ้าเราโกรธแค้น นั่นก็แสดงว่าเราวางใจไม่ถูก การช่วยเหลือคนอื่น เป็นสิ่งที่ดี น่าอนุโมทนา แต่ถ้าวางใจไม่ถูกก็จะเป็นทุกข์ ที่จริงควรมองว่า การที่เขาไม่เห็นความดีของเรา หรือไม่สำนึกในบุญคุณของเรา เป็นเรื่องของเขา ไม่ใช่เรื่องของเรา

คนเราเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากใคร ควรมีความสำนึกรู้คุณหรือขอบคุณ อันนี้เป็นคุณธรรมอย่างหนึ่ง ที่เรียกว่า “กตัญญู” คือ รู้คุณของผู้ทำความดีให้เรา เมื่อรู้คุณแล้วก็ตอบแทนบุญคุณของเขา เรียกว่า “กตเวทิต” อันนี้เป็นคุณธรรมที่พึงมีพึงทำ แต่ถ้าใครเขาไม่ทำ มันก็เป็นความผิดของเขา เป็นเรื่องของเขา พุดง่าย ๆ **เราไม่ควรเอาเรื่องของเขามาเป็นปัญหาของตัวเอง** ต้องรู้จักแยกแยะ ถ้าไม่แยกแยะ เราก็กทุกข์มาก หลายคนทำดีช่วยเหลือผู้คนไปแล้ว พอเขาไม่เห็นความดีของตน หรือ

ไม่ตอบแทนบุญคุณของตน ก็โกรธ โมโห เก็บเอามาที่ม
แทงจิตใจ บางทีสืบยี่สิบปีผ่านไปก็ยังไม่หายโกรธ

มองในอีกแง่หนึ่ง เป็นไปได้ไหมว่า เขาสำนึกใน
บุญคุณของเราแล้ว และเขาก็ตอบแทนความดีของเรา
แล้วด้วย แต่เป็นเพราะเราเองไปคาดหวังจากเขามาก
เกินไป เราช่วยเขาสิบแต่เราหวังให้เขาตอบแทนร้อย พอ
เขาตอบแทนสิบ ตอบแทนยี่สิบ เราก็กังใจ หาวว่าเขา
ไม่สำนึกในบุญคุณ ที่จริงเขาสำนึกแล้ว ช่วยแล้ว เขา
ตอบแทนแล้ว แต่เป็นเพราะเราหวังมากเกินไปจากเขา
เราช่วยสิบแต่หวังร้อยจากเขา พอเขาให้มาหรือตอบแทน
มาสิบยี่สิบ จึงไม่พอใจ

อย่างไรก็ตาม เป็นไปได้ที่เขาไม่เห็นความดีของเรา
หรืออาจจะเป็นเพราะเขาไม่มีคุณธรรม คิดแต่จะเอาเปรียบ
คนอื่น ขาดความกตัญญูกตเวทีกฎนี้แบบนั้น เราก็คควร
ถือว่าเป็นเรื่องของเขา เป็นปัญหาของเขาเอง ถ้าเขาทำ
อย่างนั้น เขาก็ต้องรับวิบากไป เราไม่ควรเอาปัญหาของเขา
มาเป็นความทุกข์ของเรา นั่นคือ **รู้จักปล่อยรู้จักวาง** แล้ว
ก็ทำความดีต่อไป

“

“ในขณะที่เราคิดว่าความจริงมันโหดร้าย
แต่การไม่ยอมรับความจริงนั้น
โหดร้ายกว่า
เพราะมันเปรียบเสมือนคุกที่ังใจเราไว้”

”

บ่อยครั้งเวลาเราทำความดี แต่เราวางใจไม่เป็น เราเต็มไปด้วยความคาดหวัง แม้กระทั่งเวลาตอบแทนผู้มีพระคุณ อย่างเช่น ลูกดูแลพ่อแม่ หลายคนก็ทุกข์ เพราะว่ามีแต่เราคนเดียวที่ดูแลพ่อแม่ แต่พี่น้องคนอื่นไม่สนใจเลย พี่น้องคนอื่นเขาไม่ดูดำดูดีพ่อแม่เลย ก็โกรธ คับแค้น ผลก็คือลูกช่วยเหลือพ่อแม่ ดูแลพ่อแม่ด้วยความทุกข์ แทนที่จะรู้สึกว่า ใครเขาจะทำหรือไม่ทำ เป็นเรื่องของเขา แต่เราจะยังทำหน้าที่ของเรา คือตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ เพราะพ่อแม่เลี้ยงดูเรามาตั้งแต่เล็ก ส่วนพี่น้องคนอื่นเขาจะปล่อยปละละเลย นิ่งดูตายอย่างไรเป็นเรื่องของเขา เขาทำอย่างไร เขาก็ได้รับกรรมเอง เราไม่ทิ้งหน้าที่ของเรา ไม่ละเลยคุณธรรมของเรา ถ้าวางใจแบบนี้ได้ การทำความดีของเราก็จะเกิดความสุขใจและยั่งยืน

อย่าไปเอาปฏิกิริยา หรือสายตา หรือการกระทำ
ของคนอื่น มาเป็นเงื่อนไขในการทำความดีของเรา เมื่อเรา
ช่วยใครแล้ว เขาไม่สำนึกในบุญคุณ ไม่ตอบแทน ก็เป็น
เรื่องของเขา แต่เราก็ยังช่วยเหลือคนอื่นต่อไป เพราะ
การช่วยเหลือ เป็นคุณธรรม และเป็นหน้าที่ของชาวพุทธ

ถ้าเรารู้จักรักตน เราก็ต้องพยายามทำความดี และ
ความดีอย่างหนึ่งก็คือการช่วยเหลือผู้อื่น ถ้าเราวางใจเป็น
การทำความดีก็นำมาซึ่งความสุขใจ และช่วยให้ทำได้
อย่างต่อเนื่อง แต่ถ้าเรามีเงื่อนไขมาก เพราะเราวางใจ
ไม่เป็น เราก็จะทำความดีด้วยความทุกข์ สูดท้ายก็เลิก
ทำความดีไปเลย เมื่อเราไม่ทำความดี ผลเสียก็จะเกิดกับ
เราเอง ความดีเป็นส่วนที่ช่วยเติมความสุข เติมกุศลให้กับ
ชีวิตและจิตใจของเรา บ่อยครั้งเราทำดีแล้ว แต่ก็ยังมีคน
มารังแกเรา มาเอาเปรียบเรา มาทำร้ายเรา อาจจะเป็นคน
ที่เราเคยช่วยเขาด้วยซ้ำ พอเจอแบบนี้ก็โกรธ

ความโกรธเกิดขึ้นเมื่อเราถูกกระทำ ไม่ว่าจะด้วยคำพูด
หรือด้วยพฤติกรรมก็แล้วแต่ หลายคนเวลาโกรธ ก็เก็บ
ความโกรธเอาไว้ หวงแหนความโกรธ ทั้งที่ความโกรธมัน
เผาผลาญจิตใจ คนเรา อย่าว่าแต่มีคุณธรรมเลย หากรักตัวเอง

แค่นี้ก็เป็นเหตุผลมากพอ ให้เราตระหนักว่าควรสลัดความโกรธนั้นออกไป แล้วจะสลัดอย่างไร? สลัดด้วยการให้อภัย หลายคนหวงแหนความโกรธ จนกระทั่งไม่ยอมให้อภัย มีเงื่อนไขมากมาย เช่น ฉันจะให้เขาได้ก็ต่อเมื่อเขาขอโทษฉัน เป็นต้น ถ้าเขาไม่มาขอโทษฉันฉันจะไม่ให้อภัยเขาเด็ดขาด ถ้าทำอย่างนี้ถือว่าไม่รักตัวเอง เพราะว่ามันเป็นการสะสม เป็นการหวงแหน ปล่อยให้ความโกรธเผาผลาญจิตใจ

ยิ่งโกรธก็เหมือนเอามีดมากรีดแทงใจให้เกิดแผล แต่ถ้ารักตัวเองและถือว่าตัวเองมีคุณธรรมด้วยแล้ว ยิ่งต้องรู้จักให้อภัย เพราะการให้อภัยเป็นความดีอย่างหนึ่ง แต่เป็นความดีที่ต้องอาศัยการฝึกจิตใจ และปล่อยวางด้วย

ถ้าเราไม่รู้จักให้อภัย ก็ไม่ต่างจากชายคนหนึ่ง ชายคนนี้กำลังข้ามถนนอยู่ เป็นทางม้าลายด้วย แล้วก็ถูกรถเฉี่ยวชนจนเขาได้รับบาดเจ็บ รถคันนั้นเมื่อชนคนแล้วก็ไม่หยุดลงมาช่วยผู้บาดเจ็บ ยังคงขับต่อไป อย่างนี้เรียกว่าตีหนี ขณะที่ชายคนนั้นกำลังนอนเจ็บอยู่บนถนนก็โชคดีมีรถพยาบาลมาทันท่วงที แต่ว่าชายคนนั้นไม่ยอมขึ้นรถพยาบาล เอาแต่พูดว่า “ฉันจะไม่ยอมขึ้นรถพยาบาล

เด็ดขาด จนกว่าไอ้ตีนผีคนนั้นมันจะมาขอโทษฉัน” ถามว่าชายคนนั้นทำถูกหรือไม่ ฉลาดหรือเปล่า เวลาคนเราเจอเหตุการณ์แบบนี้ อย่างแรกที่ต้องทำคือรีบไปรักษาตัว ถ้ามีรถพยาบาลมารับ ก็ควรให้ความร่วมมือเพื่อไปเยียวการรักษาตัวให้หายจากความเจ็บปวด

เวลาปวดกาย เวลาประสบอุบัติเหตุ ตีนผีจะมาขอโทษเราหรือไม่ เราไม่สนใจ อันนั้นเอาไว้ทีหลัง แต่เราต้องรีบไปเยียวการรักษาตัวเองก่อน รีบไปหาหมอ รีบขึ้นรถพยาบาลเพื่อไปรักษาตนเอง เวลาร่างกายมีบาดแผลเราทำอย่างนั้น แต่แปลก เวลาจิตใจเรามีบาดแผล ทำไมเราไม่ทำอย่างนั้นบ้าง ถ้าเรารักตัวเอง เวลามีบาดแผลที่เกิดจากความโกรธหรือเกิดจากใครบางคนทำร้ายจิตใจเรา ถ้าเรารักตัวเอง เรายังต้องพยายามหาทางเยียวการรักษาแผลในใจนั้น เยียวยาอย่างไร เยียวยาด้วยการให้อภัย โดยไม่รอว่าเขาจะมาขอโทษเราหรือไม่ นั่นเป็นเรื่องทีหลัง

คนที่รักตนหรือฉลาด มีปัญญา เขายอมเยียวจิตใจของตัวเองก่อน **การให้อภัย** เป็นยาที่สมานแผลในจิตใจ แต่ถ้าเราตั้งเงื่อนไขว่าจะให้อภัยเขาต่อเมื่อเขามาขอโทษ

ฉันทก่อน อย่างนี้ถือว่าเราไม่ฉลาด ถือว่าเราไม่ได้รักตัวเอง
จริง ยังไม่ต้องพูดถึงเรื่องการมีคุณธรรม

การทำความดี ที่จริงก็รวมไปถึงการรู้จักให้อภัยด้วย
มันไม่ใช่แค่มีผลดีกับคนอื่นอย่างเดียว มันมีผลดีกับเรา
ด้วย อาตมาจึงบอกว่าเวลาทำความดี การทำใจก็สำคัญ
ถ้าเราทำความดีแล้วเราไม่รู้จักรักทำใจ เช่น ไม่รู้จักปล่อยวาง
ความคาดหวัง หรือเอาการกระทำของคนอื่นมาเป็นเงื่อนไข
ในการทำความดีของเรา การทำความดีของเราก็จะตามมา
ด้วยความทุกข์หรือว่าไม่ยั่งยืน เพราะว่าเกิดความท้อแท้
ท้อถอย อีกทั้งยังทำให้ความดีของเราไม่ได้เป็นความดีที่
บริสุทธิ์ด้วย

ดังนั้นเวลาใครที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะทำความดี
ก็อย่าลืมการฝึกจิต คือทำใจให้เป็น นอกจากรู้จักปล่อย
รู้จักวาง ไม่ยึดติดในความคาดหวังผลแห่งความดีแล้ว หรือ
ไม่เอาการกระทำของคนอื่นมาเป็นเงื่อนไข มาเป็นอุปสรรค
ขัดขวางการทำความดีของเราแล้ว ยังรวมถึงการ**เข้าใจ**
ความจริงของชีวิต คือเข้าใจว่าทำความดีก็ย่อมมีคน
ไม่เข้าใจ มีคนนิินทาว่าร้าย เพราะว่ามันเป็นเรื่องของ
โลกธรรม ๘ ที่ไม่มีใครหนีพ้น รวมทั้งตระหนักว่าไม่ว่า

ทำความดีอย่างไร ก็ยังต้องเจ็บ ต้องป่วย ทำดีอย่างไร ก็ต้องเจอความพลัดพราก สูญเสีย อย่างที่เราสวดเมื่อ สักครู่นี้ อภินิหารปัจจุเวกขณ์ “เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา เราจะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้ เราจะต้องพลัดพราก จากของรักของชอบใจทั้งนั้น”

คำว่า “เรา” คือ ทุกคน จะเป็นคนชั่วหรือคนดีก็ตาม คนดีก็ต้องเจอ เวลาเจอความเจ็บ ความป่วย เจอความ พลัดพราก ก็ให้มองว่ามันเป็นธรรมดา อย่าโอตครวญว่า ทำไม ฉันทำความดีแล้ว จึงต้องมาเจอแบบนี้ ไม่มีความ ท้อถอย ยังมุ่งมันตั้งใจทำความดีต่อไป

ฉะนั้น สามข้อที่เป็น “หัวใจของจริยธรรม” เว้นชั่ว ทำดี ต้องทำคู่กันตลอดเวลา และ “ทำดี” กับ “ทำใจหรือ ทำจิต” ก็ต้องคู่กันตลอดเวลาด้วยเช่นกัน จึงจะเกิดผล อกงามและดีงามกับผู้อื่นและกับตัวเราเองด้วย





“

คนที่รักตนหรือฉลาด มีปัญญา
เขาย่อมเยียวยาจิตใจของตัวเองก่อน
การให้อภัย เป็นยาที่สมานแผลในจิตใจ
แต่ถ้าเราตั้งเงื่อนไขว่า
จะให้อภัยเขา ต่อเมื่อเขามาขอโทษฉันก่อน
อย่างนี้ถือว่าเราไม่ฉลาด
ถือว่าเราไม่ได้รักตัวเองจริง
นี่ยังไม่ต้องพูดถึงเรื่องการมีคุณธรรม

”



ยอมรับ ความป่วยไข้ ด้วยใจปล่อยวาง

เมื่อป่วยไข้ เรามีหน้าที่อย่างหนึ่งคือ รักษากาย ให้หายจากความเจ็บป่วย หรือบรรเทาความเจ็บปวดให้ทุเลาลง แต่ทำเท่านั้นยังไม่พอ เพราะเวลาที่มีความเจ็บป่วยส่วนใหญ่แล้ว ไม่เพียงร่างกายเราเท่านั้นที่เจ็บป่วย ใจของเราก็ป่วยตามไปด้วย ถ้าเรารักษาแต่กาย แต่ไม่รักษาใจ ความทุกข์ก็ยังมีอยู่

บ่อยครั้งที่ความป่วยใจ หรือความทุกข์ใจ ซ้ำเติมให้เรามีความทุกข์หนักขึ้น หรือทำให้กายป่วยหนักขึ้น เพราะฉะนั้น เพียงรักษากายอย่างเดียวไม่พอ เราต้องรักษาใจด้วย เวลา รักษากาย เราต้องอาศัยยา อาศัยหมอ

อาศัยการบริหารกาย ส่วนการรักษาใจนั้น เป็นเรื่องของการวางใจ หรือ การทำจิต คนเราส่วนใหญ่ทุกข์ใจเพราะความยึดติด ถ้าเรารู้จักปล่อยวางก็จะช่วยให้ความทุกข์ใจเบาบางลงได้

เรารักษากายด้วยการ **“ทำกิจ”** คือกินยา ไปหาหมอ บริหารกาย หรือคุมอาหาร

ส่วนการรักษาใจ เมื่อเจ็บป่วย เราต้อง **“ทำจิต”** โดยเฉพาะการปล่อยวาง

ขออย่าว่า การ **“ปล่อยวาง”** คือการ **“ทำจิต”** ไม่ได้ หมายถึงการปล่อยปละละเลย ถ้าปล่อยปละละเลย นั่นคือการ **“ไม่ทำกิจ”**

ถามว่า การปล่อยวางนี้
เราปล่อยวางอะไรบ้าง ?



ปล่อยวางความคิดว่า ไม่แพ้ ไม่น่า ไม่ควร



คนเราเวลาเจ็บป่วยมักรู้สึกว่าจะไม่แพ้เลยที่เราต้องเจ็บป่วย “ทำไมต้องเป็นเรา” ความคิดแบบนี้ทำร้ายจิตใจตัวเอง และทำให้กายย่ำแย่ลงด้วย บางคนดูแลรักษาร่างกายเป็นอย่างดี ออกกำลังกายเป็นประจำ กินอาหารชีวิตไม่ตะเหล้า หรืออบุหรี่เลย ขยันกินอาหารเสริมอันไหนที่ช่วยให้สุขภาพดี มีสารสกัดช่วยป้องกันมะเร็งได้ก็ซื้อมากิน แต่แล้ววันหนึ่งพบว่าตัวเองเป็นมะเร็ง หลายคนทำใจไม่ได้ คิดว่ามันไม่แพ้ ไม่ยุติธรรมเลย ฉันทดูแลตัวเองอย่างดีแต่ทำไมถึงป่วยเป็นมะเร็ง ทั้งที่อายุก็ยังไม่มาก

บางคนขยันทำบุญ ทำกุศล รักษาศีลครบทั้ง ๕ ข้อหมั่นทำบุญ ด้วยความเชื่อว่าการรักษาศีล การทำบุญจะทำให้มีอายุยืน อย่างที่พระท่านว่า อายุ วรรณะ สุขะ พละ แล้วจู่ๆ วันหนึ่งพบว่าตัวเองเป็นมะเร็ง เป็นโรคร้ายก็ทำใจไม่ได้ มีความโกรธแค้น “ทำไมต้องเป็นฉัน”

ทั้ง ๒ กรณี ลงเอยคล้ายๆ กัน คือ มีความ GRATITUDE เกียวในขณะที่เจ็บป่วย เพราะคิดอยู่ตลอดเวลาว่า มันไม่แฟร์ มันไม่ยุติธรรม แม้ว่าจะรักษากายอย่างไร ใจก็ยังไม่ทุกข์ ยังรุ่มร้อน เพราะผิตหวังที่ต้องมาเจ็บป่วยแบบนี้ เขาไม่ตระหนักว่า ความรุ่มร้อน ความ GRATITUDE เกียวในขณะที่เจ็บป่วย ล้วนแต่ทำร้ายตัวเอง การคิดแบบนี้เป็นการซ้ำเติมตัวเอง ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะไม่รู้จักวาง ยังหมกหมุ่นอยู่กับความคิดที่ว่ามันไม่แฟร์ มันไม่ถูกต้อง มันไม่ควร ฉันทุ่ดสำหรับออกกำลังกายอย่างดี ฉันทำบุญมามากมาย ทำไม่ถึงป่วย

อย่าว่าแต่คนที่หมั่นดูแลรักษาร่างกาย หรือคนที่ทำบุญมามากมายเลย คนทั่วไปเมื่อมีความเจ็บป่วย ก็มักจะรู้สึกว่ามันไม่แฟร์ ทำไม่ต้องเป็นฉัน

มีผู้ชายคนหนึ่ง ติดเหล้าอย่างหนัก จนเลือดไม่แข็งตัว มีเลือดไหลออกตามข้อและใต้ผิวหนัง เมื่อป่วยหนักอยู่ในระยะท้ายก็ยังคร่ำครวญตลอดเวลากับหมอว่า “มันไม่แฟร์เลยหมอ ทุกครั้งที่ผมกินเหล้า ผมเติมน้ำให้มันเจือจางเสมอ ทำไ้ยังเป็นอย่างนี้” ขนาดคนที่ติดเหล้าอย่างหนัก พอตัวเองป่วยก็ยังคิดว่าไม่แฟร์

เป็นธรรมชาติของคนเราที่รู้สึกแบบนี้ แต่ถ้าคิดแบบนี้ก็จะทำให้ทุกข์มาก แสดงว่าเรายังไม่ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นกับตัวเอง และถ้าไม่ยอมรับความจริง ก็มีแต่จะเพิ่มทุกข์ให้มากขึ้น ถ้าเรายอมรับความจริงได้ ทั้งความคิดว่า “ไม่แพ้” ใจเราก็จะสงบ ปลอดภัยมากขึ้น

มีผู้หญิงคนหนึ่ง อายุแค่ ๓๐ พบว่าตัวเองเป็นมะเร็งที่กระเพาะปัสสาวะ และเป็นชนิดที่มักจะเกิดขึ้นกับคนแก่หรือคนที่สูบบุหรี่เป็นประจำ แต่เธอเพิ่งอายุ ๓๐ เอาแต่โอดครวญว่า “ทำไมต้องเป็นฉัน...” เธอเหวี่ยงวินสั้หม้อและคนรอบข้าง จนกระทั่งวันหนึ่ง เธอไปเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม มีโอกาสสังเกตจิตใจตัวเอง เธอพบว่า ที่เธอทุกข์ใจมาก ก็เพราะไม่ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเอง พอรู้เช่นนี้ เธอก็วางใจใหม่ ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น พอยอมรับโรคมะเร็ง จิตใจเธอก็สงบลง แม้โรคจะลุกลามไปมากแล้ว

เธอพูดได้น่าสนใจว่า “ในขณะที่เราคิดว่าความจริงมันโหดร้าย แต่การไม่ยอมรับความจริงนั้น โหดร้ายกว่า เพราะมันเปรียบเสมือนคูกที่ขังใจเราไว้” เธอพูดจากประสบการณ์ของเธอเองว่า การไม่ยอมรับความจริงมันทำร้ายเรา มันทำให้เราทุกข์ยิ่งกว่าความเจ็บป่วยเสียอีก

เพราะทำให้ใจเราไม่สามารถก้าวไปข้างหน้าได้ แต่เมื่อยอมรับความจริงได้ ใจก็นิ่งสงบลงได้

มีหมอคนหนึ่งได้รับมอบหมายให้ไปเยี่ยมผู้ป่วยชาย ซึ่งเป็นมะเร็งที่ไอบีห์ ตอนที่เธอได้รับมอบหมายงานนี้ เธอรู้สึกหนักใจมาก เพราะคนที่ เป็นมะเร็งชนิดนี้จะมี ความทุกข์ทรมานมาก ในประเทศอเมริกา ๑ ใน ๔ ของ คนที่เป็นมะเร็งไอบีห์ ฆ่าตัวตาย เพราะนอกจากจะเจ็บปวดแล้ว ยังทุกข์ทรมาน เนื่องจากต้องเก็บตัว ไม่ค่อยพบปะผู้คน เพราะอับอายแผลที่ไอบีห์ อีกทั้งยังแพ้แสง เจอแสงมากๆ ก็เจ็บปวด จึงต้องเก็บตัวอยู่แต่ในบ้าน สภาพเช่นนี้ยิ่งทำให้จิตใจหดหู่ ห่อเหี่ยว ซึมเศร้า หลายๆ คน ทนทั้งความเจ็บปวด และความทุกข์ใจไม่ได้ ก็เลย ฆ่าตัวตาย

คุณหมอรู้สึกหนักใจที่ต้องไปเจอกับผู้ป่วยคนนี้ เพราะเธอคาดว่าจะต้องไปเจอกับอารมณ์ที่กราดเกรี้ยว ของเขา แต่ปรากฏว่าผิดคาด เพราะว่าชายคนนั้น โอภาปราศรัยดี ต้อนรับหมอ เมื่อสนทนากัน เขาเล่าว่า ตอนเป็นหนุ่มเขาเป็นคนที่เสเพล ชอบกินเหล้า สูบบุหรี่ เป็นประจำ แม้กระทั่งแต่งงานแล้วก็ไม่เลิกพฤติกรรมนี้

จนในที่สุดต้องหย่า ลูกก็ไปอยู่กับภรรยา เขาเล่าด้วยท่าที่เหมือนยอมรับได้ว่าเป็นเพราะมีพฤติกรรมเสี่ยงแบบนี้ เขาจึงป่วยเป็นมะเร็ง

แต่นั้นไม่ใช่เหตุผลเดียวที่ทำให้เขาไม่กราดเกรี้ยวทุรนทุรายเหมือนผู้ป่วยมะเร็งใบหน้าส่วนใหญ่ เขาเล่าต่อว่า วันๆ เขาไม่ค่อยได้ทำอะไร นอกจากวาดรูป และดูโทรทัศน์ ช่องที่เขาดูส่วนใหญ่คือช่อง CNN ซึ่งเป็นข่าวสารและสารคดี ข่าวที่เขาดูแต่ละวันก็มักเป็นเหตุการณ์เกี่ยวกับอุบัติเหตุ ภัยธรรมชาติ ความยากจนหิวโหย หรือการก่อการร้าย ดูข่าวแบบนี้วันแล้ววันเล่า ก็ทำให้เขาได้คิดว่า ความทุกข์นั้นเป็นธรรมดาของมนุษย์ มนุษย์ไม่ว่าชาติใด ภาษาใด ล้วนแต่ต้องเจอความทุกข์ทั้งนั้น ไม่เจอภัยธรรมชาติ ก็เจอภัยที่เกิดจากผู้คนด้วยกัน เมื่อมองแบบนี้ เขาได้คิดต่อไปว่า ความเจ็บป่วยของเขาที่จริงก็เป็นส่วนหนึ่งของความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ทั้งหลาย

เมื่อมองอย่างนี้ได้ ใจก็รู้สึกยอมรับกับความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้ **แม้โรคมะเร็งจะสร้างความเจ็บปวดทรมาน แต่ใจนั้นสงบลง เพราะยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้** เขาบอกว่า ทุกวันนี้เขาพยายามดูแลตัวเองให้ดี เพื่อ

มีชีวิตอยู่ได้นานๆ ไม่ใช่เพราะกลัวตาย แต่เพราะอยากมีเวลาอยู่กับลูกให้มากขึ้น หมอบอกว่าเขาจะอยู่ได้ไม่เกิน ๖ เดือน แต่เขาอยู่ได้ปีกว่าก่อนจะเสียชีวิต ช่วงเวลาที่เจ็บป่วยก่อนตาย เขาก็ไม่ได้ทุกข์ทรมานมากแม้จะมีความเจ็บปวดเกิดขึ้นก็ตาม

กรณีนี้แตกต่างจากคนที่ได้เล่าว่า เขาดูแลร่างกายเป็นอย่างดี ด้วยการกินอาหารชีวิต ดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายเป็นประจำ กับคนที่ทำบุญ เข้าวัดเข้าวาอยู่เสมอ ทั้ง ๒ กรณี เขาไม่ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น เพราะเขารู้สึกว่า มันไม่แฟร์ ที่เขาป่วยเป็นมะเร็ง เขาจึงมีความทุกข์ทรมานทั้งกายและใจ ส่วนชายที่เป็นมะเร็งใบหน้านี้ แม้ว่าจะปวดกาย แต่ใจก็สงบได้ เพราะยอมรับความเจ็บป่วย และปล่อยวางความคิดที่ว่าไม่แฟร์ลงได้

คำว่า “ยอมรับ” นี้ นอกจากหมายถึง การยอมรับความจริงหรือยอมรับความเจ็บป่วยแล้ว ยังรวมถึงการยอมรับความเป็นไปของโรคด้วย ขอยกตัวอย่างอาจารย์กำพล ทองบุญนุกุม ซึ่งพิการก่อนชีวิต ภายหลังยังเป็นมะเร็งที่ตับ และเสียชีวิตในเวลาต่อมา แต่ท่านนิ่งมาก แม้ว่ามะเร็งที่เกิดกับท่านจะรักษาไม่หาย

ท่านอาจารย์กำพลบอกว่า เวลาป่วย มี ๓ “ยอม” ที่สำคัญมาก คือ

๑. **ยอมรับความจริง** คือ ยอมรับว่าเราเป็นมะเร็งแล้ว
๒. **ยอมรับความเป็นไป** เมื่อโรคลุกลาม รักษาไม่ได้ ก็ยอมรับสภาพที่เกิดขึ้น
๓. **ยอมรับความตาย** เมื่อความตายใกล้มาถึง ก็ยอมรับได้ ไม่ปฏิเสธ ผลักไส หรือคร่ำครวญ ถ้ายอมรับ ๓ ประการนี้ได้ ใจก็จะไม่ทุกข์มาก แม้ว่ากายจะมีทุกขเวทนาก็ตาม

ในขณะที่เจ็บป่วยนี้ เราต้องยอมรับสภาพว่าร่างกายเราไม่เหมือนเดิมแล้ว ไม่สวย ไม่ดี ไม่คล่องแคล่วเหมือนเดิม ช่วยตัวเองก็ไม่ได้ ต้องมีคนทำให้ทุกอย่างแม้กระทั่งอาบน้ำ เช็ดตัวชำระ บั๊สสวะ หลายคนทำใจไม่ได้ โดยเฉพาะผู้ชาย ที่ต้องอยู่ในสภาพที่ตัวเองทำอะไรไม่ได้เลย เวลามีคนมาทำให้ทุกอย่างเช่นนี้ จึงรู้สึกเป็นทุกข์มาก

บางคนก็วางใจได้ดีมาก มีคุณปู่คนหนึ่งที่ชอบมอร์รีหลายคนที่เคยอ่านหนังสือ “Tuesdays with Morrie” คงจะนึกภาพออก เขาเป็นโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง ร่างกายแย่งไปเรื่อยๆ ไม่สามารถช่วยตัวเองได้ ตอนหลังแม้

กระทั่งการกลืนอาหารก็ทำไม่ได้ เมื่อร่างกายช่วยตัวเองไม่ได้ ก็ต้องมีคนมาช่วยอาบน้ำ ช่วยทำความสะอาดร่างกายให้ทุกอย่าง แม้กระทั่งการเช็ดดูจากระ บัสดาวะ ตอนแรกเขาก็ทำใจไม่ได้ แต่ตอนหลังเขาได้คิดว่า เขาช่วยคนมามากแล้ว ตอนนี่ก็ควรยอมเป็นผู้รับความช่วยเหลือบ้างและเรียนรู้ที่จะทำใจให้มีความสุขกับทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับตนเอง

เขาพูดไว้น่าสนใจว่า “เวลามีใครมาทำอะไรให้ผม ผมจะหลับตาพริ้ม...และมีความสุขกับมันอย่างเต็มที่ เหมือนกลับไปเป็นเด็กอีกครั้งหนึ่ง เวลามีสคนมาอาบน้ำ มาเช็ดตัวให้ เพียงแค่จำให้ได้ว่าจะหาความสุขอย่างเด็กๆ ได้อย่างไรก็พอแล้ว”...ตอนเราเป็นเด็ก ใครมาอาบน้ำ มาเช็ดตัวให้ เรามีความสุข ยินดีใช้ไหม ถึงตอนนี้ เมื่อเราป่วยจนช่วยตัวเองไม่ได้แล้ว ถ้าใครมาช่วยอาบน้ำเช็ดตัวให้เรา ก็ถือว่าเรามาเก็บเกี่ยวความสุขเหมือนตอนที่เราเป็นเด็ก ถ้าคิดแบบนี้ได้ ใจเราจะไม่ทุกข์ทรมานกับสภาพที่ช่วยตัวเองไม่ได้

ปล่อยวางอนาคต และอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด



อย่าเพิ่งกลัว หรือกังวลกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต คนที่ป่วยนั้นบางทีคิดไปล่วงหน้าว่าจะเกิดอะไรขึ้น แล้วก็ นึกภาพในทางลบ ในทางร้าย ทำให้ใจเสีย ตื่นตระหนก ในภาวะเช่นนี้อย่าเพิ่งกลัว หรือกังวลกับสิ่งที่จะเกิด เพราะ มันยังไม่เกิดขึ้น และมันอาจจะไม่เกิด หรือไม่เลวร้าย อย่างที่คิดก็ได้ ถ้าเรามัวกังวลกับอนาคตมากเกินไป เรา จะทำร้ายตัวเองโดยไม่รู้ตัว

มีคุณป้าคนหนึ่ง เข้าๆ ออกๆ โรงพยาบาลอยู่หลาย ครั้ง จนกระทั่งวันหนึ่งหมอบอกว่า “ป้าเป็นมะเร็งตับนะ อยู่ได้ไม่เกิน ๓ เดือน” แกตกใจ และใจเสียทันที เพราะ ไม่นึกว่าจะเป็นโรคร้ายขนาดนั้น กลับไปบ้าน ก็กินไม่ได้ นอนไม่หลับ เสื้อผ้าหน้าผม ไม่สนใจ หมดอาลัยตายอยาก กับชีวิต เพราะคิดถึงแต่ความตายที่จะเกิดขึ้น คิดไปว่า ถ้าป่วยหนักจะมีใครมาดูแล คิดถึงความเจ็บปวดที่จะ เกิดขึ้น คิดต่อไปกระทั่งว่า ถ้าตายไปใครจะดูแลหลาน ใครจะผ่อนบ้าน ปรากฏว่าแกอยู่ได้เพียง ๑๒ วันก็เสียชีวิต

หมอบอกว่าจะอยู่ได้ไม่เกิน ๓ เดือน แต่ทำไมคุณป้าอยู่ได้แค่ ๑๒ วันก็เสียชีวิต เป็นเพราะมะเร็งลุกลามเร็วขนาดนั้นหรือ มะเร็งไม่ได้ลามเร็วขนาดนั้น แต่เป็นเพราะใจที่เป็นทุกข์ ใจที่กังวลกับอนาคต ใจที่หมกหมุ่นอยู่กับภาพอนาคตที่ปรุ่งแต่งขึ้น ทำให้ร่างกายย่ำแย่ และเสียชีวิตเร็วขึ้น

ดังนั้น ในยามที่เราป่วย พยายามอยู่กับปัจจุบัน หาความสุขในปัจจุบันให้มากที่สุด เก็บเกี่ยวความสุขที่อยู่รอบตัว ซึ่งไม่จำเป็นต้องหมายถึงการไปกิน ไปเที่ยว ไปเล่น **เพียงสิ่งตรงตามธรรมชาติที่อยู่รอบตัว ก็สามารถทำให้เรามีความสุขได้**

มีนักดนตรีคนหนึ่งชื่อวิลโก้ จอห์นสัน เป็นนักดนตรีที่มีชื่อมาก เป็นผู้บุกเบิกดนตรีแนวฟังก์ร็อก วันหนึ่งไม่สบาย ไปหาหมอ ก็พบว่า เป็นมะเร็งตับอ่อน โรคเดียวกับสตีฟ จ๊อบส์ หมอบอกว่าเขาจะอยู่ได้ไม่เกิน ๑๐ เดือนทันทีที่เขาออกจากโรงพยาบาล แทนที่จิตใจจะหดหู่ ห่อเหี่ยว เขากลับรู้สึกตรงข้าม เขาบอกว่า จู่ๆ ก็รู้สึกมีชีวิตชีวาขึ้นมา เวลามองเห็นต้นไม้ ท้องฟ้า เขารู้สึกว่ามันวิเศษจริงๆ

ทั้งที่หมอบอกว่าเขาจะอยู่ไม่เกิน ๑๐ เดือน แต่เขากลับรู้สึกว่ ั้วเวลานั้น ทุกอย่างที่เขาพบเขารู้สึกว่ ามันวิเศษมาก เขาบอกว่า “สิ่งเล็กๆ ทุกอย่างที่เราเห็น ลมเย็น ทุกสายที่สัมผัสใบหน้า อีจู้ทุกก้อบนถนน คุณรู้สึกเลยว่ ่า ฉันมีชีวิต...ฉันมีชีวิต” เขาเล่าว่ ่า ตอนนั้นเขาเป็นเหมือนชนนทที่ปลิวไหวไปตามสายลม ในใจรู้สึกถึงความมีอิสระเสรี เขาบอกว่ามันเป็นความรู้สึกที่เยี่ยมมาก ทั้งที่มีเวลาอยู่ในโลกนี้ได้อีกไม่นาน แต่สิ่งธรรมดาสามัญในชีวิตประจำวันกลับกลายเป็นสิ่งวิเศษ มหัศจรรย์ ทำให้เขารู้สึกมีชีวิตชีวา

เพราะอะไรเขาจึงรู้สึกอย่างนั้น เป็นเพราะทันทีที่เขารู้ว่ ่าจะมีเวลาอยู่ในโลกนี้ได้อีกไม่นาน ทุกสิ่งทุกอย่างที่เคยประสบสัมผัส ที่แสนธรรมดาสามัญ กลายเป็นสิ่งวิเศษ มหัศจรรย์ ทำให้เขารู้สึกมีชีวิตชีวาขึ้นมาทันที ปรากฏว่ ่า ผ่านมาเกือบ ๑๐ ปีแล้ว เขายังมีชีวิตอยู่จนถึงบัดนี้ เป็นเพราะ เขาสามารถที่จะสัมผัสกับความสุขในปัจจุบันได้

คนหนึ่ง หมอบอกว่ ่าอยู่ได้ไม่เกิน ๓ เดือน แต่อยู่ได้เพียง ๑๒ วันก็เสียชีวิต อีกคนหนึ่ง หมอบอกว่ ่าจะอยู่ได้เพียง ๙-๑๐ เดือน ปรากฏว่ ่าผ่านไปเกือบ ๑๐ ปีแล้ว

เขายังมีชีวิตรอยู่ อะไรที่ทำให้เกิดความแตกต่างดังกล่าว ? คำตอบคือ “ใจ” คือ “ทัศนคติ” คนหนึ่งจดจ่ออยู่กับอนาคตที่น่ากลัว อีกคนหนึ่งเปิดใจสัมผัสรับเอาความสุขในปัจจุบันที่มีอยู่รอบตัว ไม่ว่าจะเริ่มต้นไม่ว่า ก้อนเมฆสายลม

ปล่อยวางความอยากหาย



๔๒

ปล่อยวางความอยากหาย รวมทั้งความคาดหวังทั้งของตนเอง และของผู้อื่น เพราะยิ่งอยากหายก็ยิ่งทุกข์ ยิ่งอยากหายเท่าไร พอมันไม่หายก็ยิ่งทุกข์เพราะความผิดหวัง หลวงปู่ขาว อนาลโย ท่านเคยกล่าวไว้ว่า “อันความอยากหายจากทุกขเวทนา อย่าอยาก ยิ่งอยากให้หายเท่าไร ก็ยิ่งเพิ่มสมุทัย ตัวผลิตทุกข์ให้มากยิ่งขึ้นเท่านั้น แต่ให้อยากรู้ อยากรเห็น ความจริงของทุกขเวทนาที่แสดงอยู่กับกาย กับใจเท่านั้น นั่นคือความอยากอันเป็นมรรคทางเหี้ยมขมยากิเลส ซึ่งจะทำให้เกิดผล คือการเห็นแจ้งตามความจริงของกาย เวทนา จิต ที่กำลังพิจารณาอยู่ในขณะนั้น”

คำแนะนำของหลวงปู่ชาวนี้น่าสนใจ เป็นข้อคิดที่
ดีมาก นั่นคือ **อย่า “อยากหาย”** เพราะอยากหายแล้ว
ก็ยิ่งทุกข์ แต่ให้ **“อยากรู้” “อยากเห็น”** ความจริงของ
ทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้นกับกายและใจดีกว่า ข้อความดังกล่าว
ผู้ที่ศึกษาธรรม ปฏิบัติธรรมจะเข้าใจว่าหมายความว่า
อะไร ประเด็นที่สำคัญก็คือว่า ยิ่งอยากหาย ก็ยิ่งทุกข์
แต่พอไม่อยากหาย ความทุกข์ในจิตใจก็ลดน้อยลง

สมัยที่อาตมาไปจำพรรษาที่วัดอมราวดี ประเทศ
อังกฤษเมื่อ ๓๐ กว่าปีก่อน มีพระอาวุโสรูปหนึ่ง ท่าน
ป่วยโดยไม่ทราบสาเหตุ ร่างกายหมดเรี่ยวหมดแรงไป
เรื่อยๆ ผ่ายผอม รักษาอย่างไรก็ไม่หาย ไม่ว่าจะรักษาด้วย
การแพทย์แผนใหม่ หรือด้วยการแพทย์แผนโบราณ

ท่านเป็นคนที่เมื่อน้ำใจดีมาก เพื่อนๆ ก็พากันมาเยี่ยม
ทั้งพระ ทั้งแม่ชี ส่วนใหญ่ก็จะพูดคล้ายๆ กันว่า ขอให้
หายไวๆ นะ ลู๊ๆ นะ เมื่อกลับมาเยี่ยมใหม่ก็จะถามว่า
เป็นอย่างไร ดีขึ้นหรือยัง แต่ท่านก็อาการไม่ดีขึ้น และรู้สึก
แยลงไปเรื่อยๆ ยิ่งเพื่อนถามมาว่าเป็นอย่างไร ดีขึ้นไหม
ท่านก็ไม่อยากตอบ เพราะอาการท่านแยลงไปเรื่อยๆ ไม่ได้
ดีขึ้นอย่างที่เพื่อนคาดหวัง ร่างกายท่านก็ผ่ายผอม หมด

เร็วหมดแรงไปเรื่อยๆ

วันหนึ่ง หลวงพ่อสุเมโธไปเยี่ยม ท่านที่ที่ท่านเห็นหน้า พระรูปนี้ หลวงพ่อสุเมโธก็พูดขึ้นว่า “ถ้าท่านจะตายก็ตายได้นะ ท่านไม่ต้องพยายามหายหรอก” พระรูปนั้น ได้ยินก็ร้องไห้เลย ไม่ได้ร้องไห้เพราะว่าหลวงพ่สุเมโธ ซึ่งเป็นอาจารย์ของท่านมาขับไล่ไล่ส่งให้ไปตาย หรือร้องไห้ เพราะคิดว่าท่านไม่ให้ความหวังกับเราเลย แต่ร้องไห้ด้วยความดีใจว่าได้ปลดเปลื้องภาระแล้ว ก่อนหน้านี้ท่านพยายามจะหาย เพื่อให้เพื่อนๆ สมหวัง เมื่อเพื่อนๆ ถามว่าดีขึ้นหรือยัง ท่านรู้สึกแย่ที่จะตอบว่า ไม่ดีขึ้นเลย ความรู้สึกผิดหวัง ที่ไม่ได้ช่วยให้เพื่อนๆ สมหวัง หรือรู้สึกสบายใจ ยิ่งทำให้ท่านแย่ลง เพราะรู้สึกว่าคุณกลายเป็นภาระ แต่พอหลวงพ่สุเมโธพูดเช่นนั้น ท่านก็รู้สึกโล่งอก เพราะรู้สึกว่าได้ปลดเปลื้องภาระแล้ว ไม่ต้องพยายามหายแล้ว จะตายก็ได้แล้วโดยไม่รู้สึกผิด เมื่อไม่มีความอยากหาย จิตใจก็เบาลง รู้สึกสบายขึ้น

พอจิตใจสบายขึ้น ปรากฏว่าอาการท่านก็ดีขึ้นเรื่อยๆ สุดท้ายท่านก็หายจากความเจ็บป่วย ทุกวันนี้ก็ยังมีชีวิตอยู่ กรณีนี้นับเป็นเรื่องที่แปลก พอครูบาอาจารย์บอกว่า

จะตายก็ตายได้นะ ไม่ต้องพยายามหาย ผู้ป่วยกลับดีขึ้น
ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่าบ่อยครั้งความอยากหายนั้นเอง
มันไปกดทับจิตใจของเรา ก่อให้เกิดความผิดหวัง ทำให้
เราเป็นทุกข์ โดยเฉพาะความอยากหาย หรืออยากให้อาการดีขึ้น
เพื่อคนอื่นจะได้ไม่ผิดหวังในตัวเรา เพื่อคนรอบข้างจะได้ไม่เสียใจ
หรือเป็นทุกข์เพราะเรา ความอยากชนิดนี้สามารถสร้างความทุกข์ให้แก่ผู้ป่วยจนอาการแย่ลง
เรื่อยๆ

ความรู้สึกแบบนี้อาจกดดันผู้ป่วยหลายคน เพราะฉะนั้น ใครที่ไปเยี่ยมแล้วแนะนำผู้ป่วยว่า “สู้ๆ นะ” แม้จะมีเจตนาสร้างกำลังใจให้แก่ผู้ป่วย แต่มันอาจสร้างความกดดันให้กับผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยอึดอัด เหนื่อยล้า กับการทำตัวให้เข้มแข็ง หรือเคี้ยวเช้ญให้ตัวเองดีขึ้น ครั้นอาการไม่ดีขึ้น แย่ลง เขาจะยิ่งทุกข์ ผู้ป่วยคนหนึ่ง ซึ่งอาตมาได้พูดคุยถึงเมื่อตอนต้น เธอเล่าความในใจว่า เวลาใครบอกให้เธอสู้ๆ เธอรู้สึกเหนื่อยมาก เธอบอกว่า “ฉันต้องใช้พลังอย่างมาก เพื่อที่จะเข้มแข็งและสร้างความสบายใจแก่ผู้พบเห็น สิ่งนี้ลึกลับ ภายในเป็นอะไรที่กัดกร่อนอย่างยิ่ง”

ดังนั้น คำแนะนำว่า “สู้ๆ” อาจไม่เป็นผลดีกับคนไข้ โดยเฉพาะผู้ป่วยระยะท้าย แม้แต่การถามคนไข้ว่า “ดีขึ้นหรือยัง?” สำหรับคนไข้บางคน คำถามทำนองนี้สร้างแรงกดดันให้กับเขา ทำให้เขารู้สึกไม่ดี หรือรู้สึกผิดเมื่ออาการไม่ดีขึ้น แถมแย่ง

เพราะฉะนั้น การปล่อยวางความอยากหายก็เป็นสิ่งหนึ่งที่สำคัญ รวมทั้งการปล่อยวางความคาดหวังของคนรอบข้าง และของตัวเองด้วย ให้นึกว่า หายเมื่อไรก็เมื่อนั้น พอวางความคาดหวังแล้ว หลายคนก็พบว่าร่างกายดีขึ้น

อย่างมีผู้ป่วยคนหนึ่งอายุ ๔๐ กว่าๆ เป็นคนเก่งแต่อารมณ์ร้อน มีเรื่องทะเลาะกับคนอื่นเป็นประจำ วันหนึ่งเส้นเลือดในสมองแตก เป็นอัมพฤกษ์ ช่วยตัวเองไม่ได้ เขารู้สึกหงุดหงิดมากที่ตัวเองไม่สามารถจะทำอะไรได้ เวลาทำกายภาพบำบัดก็อยากหายไวๆ ทำไปสักพักก็ยังไม่หาย ไม่ดีขึ้นสักที ก็รู้สึกโกรธ อาละวาด กราดกรี้วยใส่หมอกายภาพบำบัด เป็นเช่นนี้มาหลายเดือน ในที่สุดเขาก็เริ่มทำใจยอมรับว่าร่างกายคงจะไม่ดีขึ้นอย่างที่คาดหวัง ตอนหลังก็เลยไม่ค่อยคาดหวังเท่าใด ทำกายภาพบำบัดก็ยังทำอยู่ แต่ก็ไม่ได้คาดหวังอะไร เพราะเคยคาดหวังมา

มากแล้ว แต่ก็ผิดหวัง

ปรากฏว่าพอไม่คาดหวัง จิตใจก็ไม่เครียด พอจิตใจไม่เครียด ร่างกายก็ดีขึ้นเรื่อยๆ การทำกายภาพบำบัดก็เห็นผลชัดเจนมากขึ้นเรื่อยๆ จนในที่สุดก็กลับมาเดินได้ และที่แปลกกว่านั้นก็คือ เขากลายเป็นคนใจเย็นขึ้น นิสัยที่เคยกราดเกรี้ยวกับลูกน้อง กับเพื่อนๆ ก็เปลี่ยนไป เพราะเขาได้เรียนรู้จากความเจ็บป่วยว่า ความใจร้อนก็ดี หรือการทำอะไรด้วยความคาดหวังก็ดี มีแต่จะสร้างความทุกข์ให้แก่ตัวเอง ความเจ็บป่วยสอนให้เขาอดทนและใจเย็นมากขึ้น เมื่ออาการดีขึ้น นิสัยก็เลยเปลี่ยนไป เหมือนเป็นคนใหม่ ที่แม้แต่เพื่อนๆ ก็แปลกใจ

มีคุณลุงคนหนึ่งเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง เจ็บป่วยจนต้องเข้าโรงพยาบาลอยู่หลายครั้ง แต่ได้หมอมที่เก่ง ป่วยหนักมาแต่ละครั้ง หมอก็รักษาจนออกจากโรงพยาบาลได้ แต่แล้วไม่นานอาการก็ทรุดหนักอีก เพราะกลับไปกินเหล้าอีก ต้องเข้าโรงพยาบาลอีก เป็นอย่างนี้อยู่ ๒-๓ รอบ จนวันหนึ่งหมอเรียกมาคุย และเตือนว่าถ้าคุณลุงยังกินเหล้าไม่เลิก ครั้งหน้าอาจจะไม่รอดแล้ว ลุงต้องเลิกเหล้านะ “ครับ ผมจะพยายาม” คุณลุงรับคำ หมอก็พูดต่อว่า “ลุงก็

รับปากอย่างนี้ทุกที แต่ทำไมยังกลับไปกินอีก ทั้งๆ ที่
รับปากแล้ว” แกตอบว่า “มันเครียดครับ” “แล้วลุงเครียด
อะไร” หมอถาม แกตอบว่า “ผมเครียดที่เล็กเหล้าไม่ได้”

ลุงอยากเล็กเหล้ามาก แต่พอเล็กไม่ได้ก็เลยเครียด
พอเครียด ก็เลยต้องกินเหล้าจะได้หายเครียด ครั้นกินเหล้า
อีก อาการก็กำเริบหนักขึ้น นี่เป็นเพราะอยากเล็กเหล้ามาก
ยิ่งอยากเล็กเหล้า แต่เล็กไม่ได้ ก็ยิ่งผิดหวังยิ่งเครียด
เป็นทุกข์ซ้ำเติมตัวเอง หรือทำให้อาการร้ายแยะมากขึ้น

ปล่อยวางอดีต รวมทั้งให้อภัยตนเองและผู้อื่น



คนเราทุกคนต่างมีความผิดพลาด และรู้สึกเสียใจ
กับการกระทำในอดีต ความรู้สึกผิดนี้ถ้าจัดการไม่ถูกต้อง
บ่อยครั้งก็จะทิ่มแทงจิตใจของเรา ทำให้อาการเจ็บป่วยที่
เป็นอยู่ลุกลามมากขึ้นได้ ถ้าไม่รู้จักปล่อยวางความรู้สึกผิด
ก็จะทุกข์ทรมานทั้งกายและใจ

มีผู้หญิงคนหนึ่งเป็นมะเร็งปอดระยะ ๔ และติดเชื้อ HIV มีเชื้อที่ปอดและกระแสเลือด หมอคนหนึ่งเป็นจิตอาสาไปเยี่ยม คนไข้บอกว่า เธอกลัว เธอยังไม่อยากจะตาย หมอก็เลยถามว่า เธออยากทำอะไรมากที่สุด เธอตอบว่า อยากเห็นลูกชายบวช หมอจึงไปพูดคุยกับสามีเพื่ออนุญาตให้ลูกชายบวช แต่ปรากฏว่าสามีไม่ยอม บอกว่าตอนนี้เป็นช่วงเข้าพรรษา ลูกบวชในพรรษาไม่ได้ ที่จริงไม่เกี่ยวกันเลย แต่ไม่ว่าจะหว่านล้อมอย่างไร สามีผู้ป่วยก็ไม่ยอมให้ลูกชายบวช พอหมอไปบอกผู้ป่วย เธอก็เสียใจมาก เป็นทุกข์ กระสับกระส่าย บ่นว่าปวดไปทั้งตัว และพาลไม่อยากคุยกับหมอเพราะไม่สามารถสนองความต้องการของเธอได้

ไม่กี่วันต่อมา หมอก็ไปเยี่ยมเธออีกครั้ง คนไข้ทุกข์ทรมาณมาก บ่นเจ็บ ร้องครวญครางตลอดเวลา หมอไม่รู้จะทำอย่างไร จึงชวนคุยเรื่องการทำบุญในอดีตที่ผ่านมา เธอพูดถึงพระรูปหนึ่ง ที่เคยนั่งทางในแล้วบอกเธอว่า เธอถูกเจ้ากรรมนายเวรรังควาน เพราะเธอเคยทำบาปเอาไว้กับเจ้ากรรมนายเวรนั้น พออยู่กันสองต่อสอง เธอก็เล่าว่า เธอเคยท้องกับสามีคนแรกแล้วไปทำแท้ง เธอเล่า

เหตุการณ์ตอนที่ทำแท้งแล้วสลัดใจมาก พระที่นั่งทางใน จึงแนะนำให้เธอแต่งชุดขาวปฏิบัติธรรม แต่เธอก็ทำไม่ได้ หมอจึงถามว่า จะติดต่อพระรูปนั้นได้อย่างไร เธอก็บอกชื่อเพื่อน เพื่อจะได้ไปติดต่อพระ หมอบอกว่าจะไปนิมนต์พระรูปนั้นมาโปรดเธอที่โรงพยาบาล ให้เธอใส่ชุดขาวกราบท่านที่วัดนั้นเลย

๕๐

พอเธอรู้ว่าพระจะมาโปรด เธอก็รู้สึกดีขึ้น ในขณะที่เดียวกันหมอก็ชวนให้เธอสวดมนต์ น้อมจิต ขอโหสิกรรมจากเจ้ากรรมนายเวร และแผ่เมตตาให้กับลูกที่เธอทำแท้ง ปรากฏว่าทำได้ ๑๐ นาทีเธอก็สงบลง จากที่ปวด ครวญ คราง ทูรันทุราย ก็บรรเทาเบาบางลง แล้วเธอก็หลับไปได้ในที่สุด ทั้งๆ ที่เธอหลับยาก

การที่เธอรู้ว่าจะได้มีโอกาสทำบุญ ปฏิบัติธรรมกับพระ ตามที่รับปากไว้ รวมทั้งได้สวดมนต์ ขอโหสิกรรม และแผ่เมตตา เพื่ออุทิศบุญกุศลให้แก่ลูกที่เธอได้ทำแท้ง มันช่วยปลดเปลื้องความรู้สึกผิดในใจเธอได้มาก ทำให้ใจเธอสงบ ที่เคยหลับไม่ได้ ก็หลับได้

หลายคนประสบความสำเร็จทุกขุทธานิยาม ไม่ใช่จากความเจ็บป่วยอย่างเดียว แต่เป็นเพราะความรู้สึกผิดติดค้างใจ

มีผู้ชายคนหนึ่งป่วยหนักเมื่ออายุ ๖๐ กว่า ตอนเขาอายุ ๓๐ เขาทิ้งภรรยาคนแรก รวมทั้งลูกชายที่ยังแบเบาะ เพื่อไปอยู่กับผู้หญิงอีกคนหนึ่ง โดยไม่ได้หวนกลับไปหาครอบครัวเก่าอีกเลย ผ่านไป ๓๐ ปี เขาป่วยเป็นมะเร็ง และอยู่ในระยะท้าย เขามีอาการกระสับกระส่ายมาก สิ่งหนึ่งที่เขาขอจากพยาบาลคือ อยากเห็นหน้าลูกชายที่เขาเคยทิ้งไป ลูกชายคนนี้เขาแทบไม่รู้จักเลย เพราะทิ้งไปตั้งแต่ยังแบเบาะ แต่ตอนนี้เขาอยากเห็นหน้า พยาบาลก็มีน้ำใจพยายามไปตามหาให้ โดยกลับไปหมู่บ้านของเขา และตามหาจนเจอลูกชายของเขาคนนั้น ส่วนลูกชายก็ยินดีจะมาพบพ่อที่เขาไม่เคยเห็นหน้าเลย พ่อคนป่วยได้เห็นหน้าลูกชาย เขาก็รู้สึกดีขึ้น เหมือนว่าได้ไถ่ถอนความรู้สึกผิดออกไป

ทำไมเขาอยากเจอหน้าลูกชาย ก็เพราะเขาอยากชดเชยความรู้สึกผิดที่ทิ้งลูกชายไปตั้งแต่ยังแบเบาะ การได้พบเห็นหน้า ทำให้ความรู้สึกผิดบรรเทาเบาบางลง และช่วยทำให้ความทุกข์ใจลดลง เหลือแต่ความทุกข์ทางกาย ส่วนความทุกข์ใจเบาบางลงมาก สุดท้ายเขาก็จากไปอย่างสงบ

คนเรานั้น หากไม่ปล่อยวางความรู้สึกผิด เพราะได้
ทำความผิดพลาดในอดีตไว้ ก็ารู้สึกทุกข์ทรมานมาก
ในยามเจ็บป่วย จะทุกข์ทั้งกายและใจ ดังนั้นหากไม่อยาก
ทุกข์ทรมานในยามเจ็บป่วย โดยเฉพาะวาระสุดท้าย เรา
ต้องรู้จักให้อภัยทั้งตนเองและผู้อื่น แต่ปกติคนเราจะ
ให้อภัยยาก ถ้าไม่มีคนช่วย อย่างกรณีผู้ป่วยคนแรก ก็มี
หมอแนะนำให้แผ่เมตตา ขอโหสิกรรม

นอกจากให้อภัยตนเองแล้ว ก็ต้องรู้จักให้อภัยผู้อื่น
ด้วย หลายคนเจ็บปวดทุกข์ทรมานเพราะจิตขึงติดอยู่
กับเหตุการณ์ในอดีตที่เลวร้าย ทำให้โกรธแค้น อย่างเช่น
โกรธสามีที่ทิ้งตนไป โกรธเพื่อนที่โกงเงิน หรือแค้นเพื่อน
ที่แย่งภรรยาไป ความเจ็บปวดในอดีตนั้น สามารถทำร้าย
จิตใจเราได้ ถ้าไม่รู้จักปล่อย รู้จักวาง ด้วยการให้อภัย
ทั้งให้อภัยตัวเอง และให้อภัยผู้อื่น

ปล่อยวางตัวตนเก่า และอัตลักษณ์เดิม ๆ ที่เคยมี



ปล่อยวางตัวตนเก่าที่เคยมี โดยการยอมรับความจริงว่า ตอนนี้ร่างกายเราไม่เหมือนเดิมแล้ว เราไม่ใช่คนเดิมแล้ว เพราะความเจ็บป่วยทำให้สูญเสียบทบาทหน้าที่และอัตลักษณ์ที่เคยมี ไม่ว่าจะเป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นสามี เป็นเจ้านาย เป็นคนที่แข็งแรง เป็นตำรวจที่ล่าสัตว์ แต่พอเจ็บป่วยแล้ว บทบาทหน้าที่ที่เคยมี รวมทั้งสภาพดี ๆ ที่เคยภาคภูมิใจได้เลือนหายไปหมด กลายเป็นอดีตไปแล้ว

บางคนเคยเป็นหลักของครอบครัว แต่พอป่วยหนักก็กลายเป็นคนที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น หลายคนทำใจไม่ได้ยังติดอยู่กับอัตลักษณ์เดิม ยังติดอยู่กับตัวตนเก่าๆ เช่นฉันเคยเป็นผู้นำครอบครัว เคยเป็นคนแข็งแรง ทำอะไรได้ด้วยตัวเอง แต่ตอนนี้ฉันต้องพึ่งพาคนอื่น ถ้าไม่ปล่อยวางตัวตนเก่าๆ ก็จะทุกข์มาก เพราะไม่สามารถยอมรับสภาพความเป็นจริงในปัจจุบันได้

บางคนรู้สึกเป็นทุกข์ที่ไม่สามารถควบคุมร่างกาย
ของตัวเองได้ คนที่เคยภูมิใจในความสวยความงาม แต่พอ
เจ็บป่วย ก็สั่งร่างกายทำอะไรไม่ได้เลย หรือไม่ก็พบว่า
ร่างกายไม่สวยไม่งาม ไม่มองอาจ อีกต่อไป คนที่เคย
เป็นนักกีฬา มีกำลังวังชา รู้สึกภาคภูมิใจในร่างกายของตน
เพราะสามารถใช้ร่างกายทำอะไรมากมายอย่างที่คนอื่น
ทำไม่ได้ แต่ตอนนี้แม้แต่จะเดินเหินก็ทำไม่ได้ ความ
สามารถในการควบคุมร่างกายที่ลดน้อยถอยลง หรือแทบ
จะเป็นศูนย์ คือความจริงที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจำนวนไม่น้อย
สมรรถนะดังกล่าวคืออดีต ปัจจุบันไม่ใช่อย่างนั้นแล้ว ดังนั้น
จึงควรยอมรับความจริง ด้วยการปล่อยวางตัวตนเก่าๆ
หรืออัตลักษณ์เดิมๆ ที่เคยมี



ปล่อยวางความโกรธ



ความโกรธเป็นสิ่งที่ทำร้ายจิตใจมาก คนป่วยหลายคน แม้ไม่ได้โกรธคนที่ทำร้ายตัวเองในอดีต แต่บางทีก็โกรธชะตากรรม มีบางคนทีล่ำบากมาตลอดชีวิต ครั้นจะสบายกับเขาบ้างก็มาป่วยเป็นมะเร็ง เหมือนกับว่าชะตากรรมนั้นโหดร้ายกับเขามาก ไม่เปิดโอกาสให้เขามีความสุขในชีวิตเหมือนกับคนอื่น บางคนโกรธที่สูญเสียหน้าที่ที่เคยมีช่วยตัวเองไม่ได้ ต้องกลายเป็นคนที่พึ่งพาคนอื่น บางคนโกรธแม้กระทั่งเวลาเห็นคนอื่นยิ้มแย้มแจ่มใส มีความสุขทำอะไรคล่องแคล่วว่องไว แต่ตัวเองกลับล้มป่วย ต้องมานอนติดเตียงที่โรงพยาบาล รู้สึกอิจฉาคนอื่นที่มีความสุขไม่ได้ทุกอย่างเรา หรือโกรธที่ไม่มีคนสนใจใยดี เป็นต้น

มีผู้หญิงคนหนึ่งเป็นมะเร็งเต้านม เธอได้รับการฉายแสง และฉีดคีโมจนครบคอร์สแล้ว เธอก็ยังบ่นว่าปวดมาก แต่หมอและพยาบาลสังเกตว่าเวลาเดินเหิน เธอเหมือนคนปกติ วันหนึ่งพยาบาลมานั่งคุยกับเธอ แต่ส่วนใหญ่เธอเป็นฝ่ายคุย เรื่องที่คุยส่วนใหญ่ก็วนเวียนอยู่กับคน

๒ คน คือสามีและลูกชายที่ไม่อินังขังขอบเธอเลย ไม่มาเยี่ยม ไม่มาดูแลเธอเลย เธอโกรธและน้อยใจมาก พยาบาลก็นั่งฟังอย่างใส่ใจ โดยไม่ได้ขัดหรือให้คำชี้แนะอะไร หลังจากเล่าไปเป็นชั่วโมง เธอพบว่าความปวดของเธอทุเลาลงไปมาก ทั้งๆ ที่ไม่ได้กินยาอะไรเลย

ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น ก็เพราะความปวดก้อนใหญ่ของเธอมาจากความโกรธ โกรธสามี โกรธลูกชาย เมื่อมีโอกาสได้ระบายอารมณ์ ความโกรธก็บรรเทา พอความโกรธบรรเทา ความปวดก็ทุเลาลง เห็นได้ว่า ความโกรธกับความปวดนั้นสัมพันธ์กันมาก ไม่ว่าจะโกรธอะไรก็ตาม ก็สามารถทำให้ปวดได้ง่าย

บางคนโกรธมะเร็งที่ทำให้ตนเจ็บปวด หรือโกรธโรคที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็โรคตับ โรคเบาหวาน โรคหัวใจ หรือแม้แต่โรคโควิด ถ้าหากว่าเราไม่รู้จักปล่อยวางหรือบรรเทาความโกรธ ตัวโรคก็จะสร้างความทุกข์ใจมาก

ปล่อยวางความเจ็บปวด และทุกขเวทนา



ความเจ็บปวดและทุกขเวทนานั้นไม่มีใครชอบ แต่แทบจะร้อยทั้งร้อยมักยึดมันเอาไว้ ลองสังเกตดู เวลาเราปวดขา ปวดท้อง หรือปวดหัว ใจจะไปจดจ่ออยู่ตรงจุดที่ปวดนั้น ส่วนอื่นที่ไม่ปวด ใจเราไม่สนเลย กลับไปจดจ่อตรงจุดที่ปวด ไม่ได้จดจ่ออย่างเดียวแต่ไปยึดด้วย จึงทำให้ไม่เพียงปวดกายเท่านั้น แต่ยังปวดใจด้วย เจอแบบนี้แล้วเราควรทำอะไร? ก็ควรปล่อยวางความเจ็บปวด

สติ สมานิติ นั้น ช่วยให้ใจปล่อยวางความเจ็บปวดได้ คุณหมอมอรา มะลิลา เล่าว่าเคยไปเยี่ยมผู้ป่วยคนหนึ่ง เป็นผู้ชายนายอายุ ๔๐ มะเร็งลุกลามไปถึงกระดูกแล้ว ปวดมาก นอนก็นอนไม่ไหว นั่งก็นั่งลำบาก มอร์ฟีนก็เอาไม่อยู่แล้ว ตัวซีด ปากซีด เพราะความเจ็บปวด คุณหมอมอราจะช่วยเขา จึงถามว่าเคยนั่งสมาธิหรือไม่ เขาตอบว่าไม่เคย ถามว่าทำอะไร คุณหมอมอราจึงแนะนำเขาว่า เวลาหายใจเข้า ก็นึกคำว่า “พุท” เวลาหายใจออก ก็ “โธ” ทำ

แบบนี้ไปเรื่อยๆ เขาถามว่าต้องนั่งนานเท่าไร คุณหมอบอกว่าเท่าไรก็ได้ ๕ นาทีก็ได้ เขาจึงลองทำดู ส่วนคุณหมอก็นั่งสมาธิพร้อมกับเขาด้วย

๕ นาทีแรก คนไข้หายใจเสียงดังพืดพาด เพราะเขาหายใจลำบาก แต่พอเวลาผ่านไป เสียงนั้นก็เบาลง ตอนแรกคุณหมอเข้าใจว่าคนไข้เลิกตามลมหายใจแล้ว แต่พอลืมตาดู ก็พบว่าคนไข้ยังคงทำสมาธิอยู่ และทำไปเรื่อยๆ ปรากฏว่าเขาทำนานถึง ๕๐ นาที ซึ่งน่าอัศจรรย์มากเพราะปกติคนเราเวลาปวด จะทำสมาธิหรือตามลมหายใจได้ลำบาก

ที่แปลกยิ่งกว่านั้นคือ เมื่อคนไข้ทำสมาธิเสร็จสีหน้าเขาดีขึ้น ปากที่เคยซีดก็เป็นสีชมพู หน้าตาดูอิมเอิบ ผิดกับก่อนหน้านั้น เขาเองก็แปลกใจที่พบว่าความปวดทุเลาลงมาก

ทำไมความปวดถึงทุเลาลงได้ ก็เพราะว่าขณะที่ทำสมาธิ จิตวางความปวด ไปจดจ่ออยู่กับลมหายใจ หรือจะเรียกว่าลืมความปวดก็ได้ ยิ่งกว่านั้นตอนที่จิตเป็นสมาธิอยู่กับลมหายใจนั้น จะมีสารบางตัวหลั่งออกมาทำให้ความปวดทุเลาลง ไม่ว่าจะเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) โดพามีน

(Dopamine) หรือเซโรโทนิน (Serotonin) การปล่อยวาง ความเจ็บปวด เราทำได้ด้วยการเอาจิตมาอยู่กับลมหายใจ หรืออยู่กับสิ่งอื่น พอจิตเป็นสมาธิ แน่วแน่ตั้งมั่นอยู่กับ สิ่งนั้น ก็จะวางความปวด หรือลืมความปวด ยิ่งมีสมาธิ มากเท่าไรก็จะวางความปวดได้มากเท่านั้น นี่เรียกว่า ใช้สมาธิช่วยให้จิตวางความเจ็บปวด

นอกจากสมาธิแล้ว “สติ” ก็ช่วยได้ มีคนไข้คนหนึ่ง เป็นมะเร็งที่ท้อง เขาปวดมาก ยาก็ช่วยไม่ได้แล้ว แต่เขา เคยเจริญสติมา จึงใช้สติมาช่วย เขาบอกว่า สติตั้งจิตมา อยู่ที่หัวไหล่ แล้วมองดูท้องที่ปวด **พอจิตมาดูท้องที่ปวด ก็เห็นความปวด แต่จิตไม่ปวดด้วย เขาก็รู้สึกดีขึ้น แต่พอ เผลอ จิตไปรวมกับกาย ไปอยู่ที่ท้องก็จะปวดมาก** ต้องดึง จิตออกจากท้อง มาเห็นความปวด พอทำอย่างนี้ แม้กาย จะปวด แต่ใจก็ไม่ปวดด้วย อันนี้เรียกว่าสติช่วยให้ใจวาง ความเจ็บปวด

มีคุณยายคนหนึ่งเกิดอุบัติเหตุ กระดูกแขนแตก ที่มออกมาข้างนอก เมื่อไปโรงพยาบาล หมอต้องดึงกระดูก ให้เข้าที่ ปกติต้องฉีดยาชาาก่อน แต่คุณยายบอกไม่ต้อง ตลอดเวลาที่เย็บยารักษา คุณยายไม่ร้องครวญครางเลย

หลังจากคุณยายใส่เฟือกเสร็จ ลูกสะใภ้ถามคุณยายว่า ยายไม่ปวดเหรอ ยายตอบว่า ปวด ลูกสะใภ้จึงถามต่อว่า แล้วทำไมยายไม่ร้องเลย คุณยายตอบว่า “มันเป็นแค่ เวทนา เราก็อยาไปยุ่งกับมัน” “เรา” ในที่นี้ก็หมายถึง “ใจ” ใจอยาไปยุ่งกับมัน ก็คืออยาไปยึดหรือจตจอกับความเจ็บปวดที่แขน แขนปวดก็ปวดไป ใจก็แค่ดูมันเฉยๆ อันนี้ ตรงกับที่หลวงพ่อบุญมาเขียนเคยสอนไว้ว่า **“เห็นความปวด อยาเป็นผู้ปวด”**

เราห้ามความปวดไม่ได้ เมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว อยาไป ยึดความปวดว่าเป็นเรา เป็นของเรา แต่ให้เห็นความปวด อยาเป็นผู้ปวด หลวงพ่อบุญมาเขียนเคยบอกว่า ความปวด มันไม่ได้ลงโทษเรา แต่การเป็นผู้ปวดต่างหากที่ลงโทษเรา

คนที่มีประสบการณ์การเจริญสติจะเข้าใจว่า **“ความปวด”** กับการเป็น **“ผู้ปวด”** นั้นต่างกันมาก เมื่อมีความปวดเกิดขึ้น ให้ **“เห็น”** มัน แต่อยาเข้าไป **“เป็น”** มัน ถ้า **“เป็น”** มัน หรือเป็นผู้ปวดเมื่อไรจะทุกข์มาก สติช่วย ทำให้ใจไม่เข้าไปยึดความปวด ไม่เข้าไปเป็นผู้ปวด และไม่ผลักไสมันด้วย สามารถอยู่กับมันด้วยใจที่เป็นกลาง ทำให้เราสามารถอยู่กับความเจ็บปวดได้อย่างสันติ โดย

เฉพาะถ้าเราเห็นประโยชน์ของมัน

มีผู้หญิงคนหนึ่งอายุ ๓๐ เธอเป็นโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงตั้งแต่ยังเป็นเด็ก พออายุ ๒๐ กว่าๆ กล้ามเนื้อที่แขนที่ขา ก็ไม่มีแรง เดินลำบาก และที่หนักกว่านั้นก็คือ กล้ามเนื้อที่ปอดก็อ่อนแรงด้วย เธอหายใจได้เพียง ๑๐% เท่านั้น ต้องอาศัยเครื่องช่วยหายใจแทบทั้งวัน ตอนหลังอวัยวะต่างๆ ก็แยลง นิ้วมือก็ขยับไม่ได้ แต่ปรากฏว่าแทนที่เธอจะนอนรอความตาย เธอกลับผลิตงานเขียนมากมาย เป็นนักเขียนที่มีชื่อเสียง

ก่อนหน้านี้เธออยู่ไปวันๆ แต่พอได้อ่านนิยาย ก็เกิดแรงบันดาลใจที่จะเขียนนิยาย ช่วงแรกเธอก็ยังสามารถใช้นิ้วมือทั้ง ๕ พิมพ์คอมพิวเตอร์ได้ ต่อมาเธอมีนิ้วชี้ข้างขวาเพียงนิ้วเดียวเท่านั้นที่พอจะขยับได้ และหลังจากนั้นก็ยังมีเพียงข้อนิ้วชี้เท่านั้นที่พอจะพิมพ์โทรศัพท์ได้ เวลาเธอจะพิมพ์ข้อความในโทรศัพท์ เธอต้องนอน เอาโทรศัพท์วางไว้ข้างหมอน แล้วก็เอาแขนไปพาดที่ศีรษะ เพื่อใช้นิ้วจิ้มคีย์บอร์ดของโทรศัพท์ ทีละตัวๆ

เธอเขียนหนังสือมาแล้ว ๑๘ เล่ม โดยวันหนึ่งๆ เขียนได้ไม่กี่ย่อหน้า ทั้งที่เธอมีความทุกข์มาก อาจจะ

มากกว่าคนที่เป็นมะเร็ง เพราะอวัยวะต่างๆ ของเธอแย่มาก แต่เธอพูดไว้น่าสนใจว่า “ความทุกข์ให้อะไรเราได้มากกว่าความสุขเสียอีก ความสุขจะทำให้เราฟุ้งล่องลอย แต่การที่เรามีความสุข จะช่วยให้เราได้อยู่กับตัวเอง ได้อยู่กับความจริง ซึ่งดีกว่าการล่องลอยมาก”

เธออยู่กับความเจ็บปวด อยู่กับทุกขเวทนา อยู่กับความพร่องของร่างกาย แต่เมื่อมองว่าความทุกข์ให้อะไร เธอมากกว่าความสุข เธอก็สามารถอยู่กับความทุกข์ได้ด้วยใจที่เป็นปกติสุข อันนี้ก็มีส่วนช่วยทำให้เธอปล่อยวางความเจ็บปวด หรือความทุกข์ได้

มีผู้หญิงอีกคนหนึ่งเป็นมะเร็ง ก่อนหน้านั้นเธอเป็นโรคซึมเศร้าอย่างหนัก การเป็นโรคมะเร็งจึงเหมือนเคราะห์ซ้ำกรรมซัด แต่ปรากฏว่าหลังจากเป็นมะเร็งเธอกลับรู้สึกดีขึ้น เธอบอกว่า “มะเร็งทำให้เราเข้าใจตัวเองและรับมือกับโรคได้ดีขึ้น มีความสุขขึ้น เราเลยไม่กลัวมะเร็งเลย ถ้าไม่ป่วยด้วยมะเร็งเราอาจตายแล้วก็ได้ เพราะอาการซึมเศร้าทำให้เราตายได้โดยไม่รู้ตัว ก่อนหน้านี้เราเคยฆ่าตัวตายมาแล้วสามรอบ หมอยังว่าทศนะในการมองโลกมองชีวิตของเรา เปลี่ยนไปตั้งแต่เป็นมะเร็งนี้แหละ”

ตัวอย่างดังกล่าวชี้ว่า มะเร็ง หรือความเจ็บป่วยก็มีประโยชน์ เช่นเดียวกับหญิงสาวที่มองเห็นว่าความทุกข์จากโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง ให้อะไรกับเธอได้มากเช่นกัน

สิ่งที่จะช่วยให้เราปล่อยวางความเจ็บปวดได้มากขึ้น ก็คือการมองความเจ็บป่วยในมุมบวก หรือเห็นประโยชน์ของความทุกข์ แม้กระทั่งการพยายามเป็นมิตรกับมะเร็ง ก็ช่วยได้มาก มีผู้หญิงคนหนึ่งเป็นมะเร็งเต้านม กลางคืน เธอจะปวดมาก จนบางทีนอนไม่หลับเลย แต่เธอก็พยายามเป็นมิตรกับมะเร็ง ตกตึก พอมีอาการปวด เธอก็จะพูดกับมะเร็งว่า “มะเร็ง ตอนนี้อึดอยู่แล้วนะ ได้เวลานอนแล้ว เธอนอนนะ ฉันก็นอนด้วย พรุ่งนี้ค่อยมาคุยกันใหม่” แล้วเธอก็ร้องเพลงกล่อมลูกให้มะเร็งฟัง การทำเช่นนี้ทำให้เธอสามารถอยู่กับมะเร็งได้โดยเธอไม่ต้องใช้ยาระงับปวดมาก นั่นเป็นเพราะเธอไม่ได้โกรธมะเร็ง แต่มองว่ามันเป็นมิตร

ผู้หญิงอีกคนหนึ่ง เธอเป็นโรคสะเก็ดเงิน เป็นหนักมากจนต้องนอนบนใบตอง เธอเจ็บปวดมากแต่ก็ไม่ค่อยได้กินยาระงับปวด เธอเป็นคนชอบทำบุญ เวลาเธอทำบุญเสร็จ เธอก็จะบอกกับสะเก็ดเงินว่า “สะเก็ดเงิน วันนี้ฉัน

ไปทำบุญมาแล้วนะ ถ้าเธอจะไป ก็เอาบุญของฉันไปด้วย
แต่ถ้าเธอจะอยู่ เธอก็ต้องระวังนะ เพราะยาที่ฉันกินมันแรง
เธออาจจะตายได้”

ทั้งที่สะเก็ดเงินทำให้เธอปวด แต่เธอก็ไม่ได้โกรธ
สะเก็ดเงินเลย กลับเป็นมิตร เป็นห่วงสะเก็ดเงิน และพร้อม
จะอุทิศบุญกุศลให้แก่สะเก็ดเงิน สะเก็ดเงินจะรับรู้หรือไม่
นั้นอีกเรื่องหนึ่ง แต่ทัศนคติหรือท่าทีแบบนี้ ทำให้ใจเธอ
ไม่โกรธ ไม่เกลียดใครร้าย และสามารถที่จะอยู่กับมันได้
ด้วยใจที่ไม่ทุกข์



ปล่อยวางร่างกาย



สมัยพุทธกาลมีอุบาสกท่านหนึ่งชื่อ นกุลบิดา ท่านป่วยหนัก พระพุทธเจ้าเสด็จมาเยี่ยมและตรัสกับนกุลบิดาว่า “แม้กายป่วย อย่าให้ใจป่วย แม้กายกระสับกระส่าย อย่าให้ใจกระสับกระส่าย” นกุลบิดาฟังแล้วก็เกิดปีติอย่างมาก จนความเจ็บป่วยทุเลาลง

เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จกลับ ท่านก็ได้พบกับพระสารีบุตร ท่านจึงถามพระสารีบุตรว่า ทำอย่างไรให้กายป่วยแต่ใจไม่ป่วย พระสารีบุตรก็ตอบว่า **กายป่วยแต่ใจไม่ป่วย เพราะไม่ยึดว่ารูปเป็นของเรา** พระสารีบุตรอธิบายว่า “อย่างไรชื่อว่าป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย ในข้อนี้ อริยสาวกผู้ได้เรียนสดับแล้ว ...ไม่อยู่ด้วยความรู้สึกกรมเร้าว่า รูปเป็นของเรา เมื่อรูปนั้นแปรปรวนไปกลายเป็นอย่างอื่น เธอก็ไม่เกิดความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์โทมนัส และความคับแค้น ผิดหวัง อย่างนี้แลได้ชื่อว่าป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย” ที่จริงนอกจากรูปแล้วพระสารีบุตรยังพูดถึง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ครบทั้ง ๕ ขันธ์ แต่อาตมาตัดมาเฉพาะรูปว่าไม่พึงยึดว่าเป็นของเรา

พระสารีบุตรพูดกับท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐีเช่นกันว่า “ดูก่อนคุณหบดี ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นเรื่องธรรมดา ความตายต้องย่างกรายเข้ามาหาเรา ไม่วันใดก็วันหนึ่ง ขอให้ท่านพึงพิจารณาว่า เราจักไม่ยึดมั่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เราจักไม่ยึดมั่นในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์ เราจักไม่ยึดมั่นในวิญญานที่อาศัย ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ยึดมั่นในวิญญานที่อาศัย รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์”

๖๖
พูดง่ายๆ คือการไม่ยึดมั่นถือมั่นในกายว่าเป็นเรา เป็นของเรา จะช่วยให้เราสามารถอยู่กับความเจ็บป่วยได้ โดยใจไม่ป่วย เพราะเมื่อไม่ยึดมั่นถือมั่นว่ารูปเป็นเรา เป็นของเรา ความยึดมั่นสำคัญหมายว่าตัวฉันก็จะเบาบางลง ผลที่ตามมาก็คือความสำคัญมั่นหมายว่าฉันป่วย ฉันทุกข์ ก็จะลดลง ใจก็จะไม่เป็นทุกข์มาก

หลายคนมักจะถามว่าทำอย่างไรฉันจะไม่ป่วย แล้วก็พยายามตอบใจพญานี้ด้วยการทำให้ความป่วยหายไป แต่ลืมว่ามีอีกวิธีหนึ่งที่สำคัญ คือการทำให้ไม่มี “ตัวฉัน” เมื่อไม่มี “ตัวฉัน” คำว่า “ฉันป่วย” ก็หมดไป มีแต่ “ความป่วย” ที่คงอยู่

แล้วทำอย่างไรให้ตัวฉันหมดไป ?



เริ่มต้นจากการไม่ยึดมั่นสำคัญหมายว่าความป่วย เป็น “ฉัน” เป็น “ของฉัน” หรือไม่ปรุงตัวฉันขึ้นมาเป็น เจ้าของความเจ็บป่วย เป็นผู้ป่วย เมื่อกายป่วยก็เป็นเรื่องของกายไป ไม่ใช่ฉันป่วย เพราะ**ไม่มีตัวฉันเป็นผู้ป่วย ตั้งแต่แรก** จะทำอย่างนี้ได้ก็ต้องเริ่มจากการฝึกจิต จนมีแต่ความปวด ไม่มีผู้ปวด ถ้าเราเจริญสติอยู่เป็นนิจ จะเห็นได้ไม่ยากกว่ามีความปวด แต่ไม่มีผู้ปวด เหมือนกับที่เราเห็นว่ามีใครโกรธ แต่ไม่มีผู้โกรธ มีความโกรธแต่ไม่ใช่ฉันโกรธ ต่อไปก็จะเห็นว่ามีความปวด แต่ไม่มีผู้ปวด กายปวดแต่ใจไม่ปวด ตรงนี้จะทำให้เราเข้าใจว่าความปวด เป็นเรื่องของกาย ความปวดหรือความป่วยเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ มันเป็นธรรมชาติของกาย แต่ถึงแม้กายป่วย แต่ใจไม่ป่วยก็ได้ แม้กายปวด แต่ใจไม่ปวดก็ได้ คือมีความปวดแต่ไม่มีผู้ปวด

ถ้าเราภาวนาไปเรื่อยๆ ก็จะพบว่า มีแต่ความตาย ไม่มีผู้ตาย เมื่อเราเห็นความจริงเช่นนี้ก็**ไม่มี**ความกลัวตาย **ไม่มี**ความอาลัยในสังขาร อันนี้คือการปล่อยวางขั้นสำคัญ

ที่สุด ถึงตอนนั้นความเจ็บป่วยก็ไม่สามารถบีบคั้นจิตใจได้ ดังนั้นแทนที่จะคิดแต่การกำจัดความเจ็บป่วย ซึ่งบางครั้งเป็นเรื่องสุถวิสัยที่จะเป็นไปได้ ลองมาใช้วิธีนี้ดูคือ การทำให้ “ตัวฉัน” หายไป จนมีแต่ความป่วย แต่ไม่มีตัวฉันที่ป่วย นี่คือนี่สิ่งที่เราไม่ควรมองข้าม เพราะเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยลดความทุกข์ได้

สรุปได้ว่า การขอมรับความเจ็บป่วยด้วยใจปล่อยวางนั้น เราทำได้หลายระดับ อาทิ

ปล่อยวางความคิดว่า ไม่แพร์ ไม่น่า ไม่ควร

ปล่อยวางอนาคต อยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด

ปล่อยวางความอยากหาย รวมทั้งความคาดหวัง ทั้งของตนเองและผู้อื่น

ปล่อยวางอดีต รู้จักให้อภัยตนเองและผู้อื่นด้วย

ปล่อยวางตัวตนเก่าๆ และอัตลักษณ์เดิมๆ ที่เคยมี

ปล่อยวางความโกรธ

ปล่อยวางความเจ็บปวดและทุกขเวทนา

ปล่อยวางร่างกายนี้ว่าไม่ใช่เป็นเรา ไม่ใช่ของเรา

ทั้งหมดที่ได้พูดมา เป็นคำแนะนำสำหรับคนป่วยที่สนใจอยากจะทำปล่อยวางอยู่แล้ว แต่ถ้าเป็นผู้ดูแลรักษา

เราไม่ควรเอาคำแนะนำเหล่านี้ไปบอกคนป่วยว่า “ปล่อยวางสิ ปล่อยวางสิ” มันจะกลายเป็นการสั่งสอนหรือยัดเยียด ในขณะที่เขายังไม่พร้อม อาจทำให้เกิดปัญหาตามมาก็ได้ ถ้าจะช่วย ก็ควรช่วยเขาด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับเขา เช่น แทนที่จะบอกให้เขาปล่อยวางความโกรธ ก็ช่วยเขา ลดความโกรธ โดยทำให้เขารู้สึกว่า เขายังมีความสามารถ ควบคุมสถานการณ์บางอย่างได้ อย่างบางคนโกรธที่ช่วยตัวเองไม่ได้ ผู้ดูแลก็ช่วยให้เขามีโอกาสที่จะควบคุม บางเรื่องได้ เช่น ควบคุมเรื่องอาหาร หรือเรื่องเวลาเข้า

เยียม หากคนไข้รู้สึกว่าเขายังสามารถควบคุมอะไรบางอย่างที่เกี่ยวกับตัวเขาได้ เขาจะคลายความโกรธที่ช่วยตัวเองไม่ได้ ในทำนองเดียวกัน การปล่อยวางความรู้สึกผิด คนป่วยอาจทำเองได้ยาก แต่ถ้าผู้ดูแลช่วยสร้างโอกาสให้ เขาได้ปล่อยวางความรู้สึกผิด เช่น ชวนเขาทำบั้งสุกุล อุทิศส่วนบุญให้ผู้ล่วงลับ หรือขออโหสิกรรมจากคนที่ตนเคยทำไม่ดี ความรู้สึกผิดของผู้ป่วยก็อาจจะบรรเทาเบาบางลงได้





ถาม-ตอบ

คำถาม



การเอา “ตัวฉัน” ออก ให้เหลือแต่ความปวด
มีหลักในการทำอย่างไรคะ

ตอบ อดมาได้กล่าวไปข้างแล้วในตอนท้ายๆ ว่า
การเจริญสติ เป็นวิธีการหนึ่งที่จะทำให้เราเห็นว่ามีความ
ปวด แต่ไม่มีผู้ปวด เพราะการเจริญสติช่วยให้เราไม่ยึดมั่น
ถือมั่นใน รูป เวทนา สังขาร หรือความคิด และอารมณ์
ว่าเป็นเรา เป็นของเรา

เวลามีความคิดเกิดขึ้น แต่ก่อนเราจะสำคัญมันหมายความว่า “ฉันคิด” ความคิดเป็น “ของฉัน” หรือเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น ก็สำคัญมันหมายความว่า “ฉันโกรธ” ความโกรธเป็น “ของฉัน” แต่ถ้าเราเจริญสติ ก็จะเห็นเลยว่าความโกรธเป็น ตัวหนึ่ง ไม่ใช่ตัวเรา ไม่มีการยึดมั่นสำคัญหมายความว่าความโกรธเป็นฉัน เป็นของฉัน แต่เป็นภาวะที่เห็นความโกรธ

ถ้าเราเจริญสติ เราจะสังเกตได้ว่าเมื่อมีอารมณ์ หรือความคิดใดเกิดขึ้น เราจะ “เห็น” ไม่เข้าไป “เป็น” มีความโกรธก็จริง แต่ความโกรธไม่ใช่เรา ความโกรธไม่ใช่ของเรา แต่ก่อนนี้ถ้าไม่มีสติ พอโกรธก็รู้สึกเลยว่าฉันโกรธ แต่สติจะทำให้เห็นว่า ความโกรธก็อันหนึ่ง ใจก็อันหนึ่ง

ดังนั้น เมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น แต่ไม่มีผู้โกรธ นี้เรียกว่าการเห็นอารมณ์ ว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ต่อไปก็จะเห็นเวทนา เช่น ความปวด ว่ากายปวด แต่ไม่ใช่เราปวด ความปวดเป็นเรื่องของกาย ไม่ใช่เป็นเรื่องของเรา ทำนองเดียวกัน ที่ว่ามีความปวด แต่ไม่มีผู้ปวด อันนี้ถ้าใครเจริญสติก็จะเข้าใจ คือเป็นภาวะที่ “เห็น” ไม่เข้าไป “เป็น” อย่างที่หลวงพ่อบอกว่าเขียนท่านพูด “เห็นความโกรธ ไม่เป็นผู้โกรธ เห็นความปวด ไม่เป็นผู้ปวด”

คำถาม

๒

ขอคำแนะนำว่า เราควรมีแนวทางในการฝึกภาวนา หรือการปฏิบัติกรรมฐานรูปแบบไหน ถึงจะเหมาะสมกับการเตรียมตัวตายอย่างมีสติ อย่างในการป่วยระยะท้าย และต้องการรักษาแบบประคับประคอง โดยรักษาตามอาการ

ตอบ การเจริญสติเป็นวิธีที่จะช่วยให้เราเผชิญกับความเจ็บป่วย และอยู่กับความเจ็บป่วยได้ด้วยใจที่ไม่ทุกข์

นอกจากสติแล้ว การเจริญสมาธิก็สำคัญ สมาธิทำให้จิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ทำให้ลืมปวดอย่างที่ยกตัวอย่างว่า เมื่อปวดที่ขา ปวดที่ท้อง ก็เอาจิตมาอยู่ที่ลมหายใจ มีสมาธิอยู่กับลมหายใจ ในภวะนั้นจิตจะวางความปวดที่ท้อง ที่ขา จิตจะมารู้แต่ลมหายใจ

“สมาธิ” เป็นวิธีที่ทำให้จิตวางความเจ็บปวด หรือ ลืมความเจ็บปวด ส่วน “สติ” ช่วยให้เราเห็นความเจ็บปวด โดยไม่เข้าไปเป็นผู้เจ็บหรือผู้ปวด หมายความว่าเมื่อมีความเจ็บปวดที่ท้อง ที่ขา สติก็ช่วยให้จิตเพียงแค่อู หรือ เห็น แต่ไม่เข้าไปเป็น

สติทำงานคนละแบบกับสมาธิ สมาธิเหมือนกับทำให้จิตหันหลังให้กับความเจ็บปวด แต่สติทำให้จิตเห็นความเจ็บปวด แบบห่างๆ โดยไม่เข้าไปยึดความเจ็บปวดนั้น เหมือนกับมีกองไฟกองใหญ่ที่ไหม้อยู่ สติจะทำให้จิตออกห่างจากกองไฟนั้น ถ้าไม่มีสติ จิตจะกระโดดเข้ากองไฟ ไม่ว่าจะป็นความปวด หรือความโกรธ ทำให้ทุกข์มาก

สำหรับผู้ที่ต้องการรับมือกับความเจ็บป่วย “สติ” เป็นเครื่องมือที่สำคัญ และไม่เพียงแต่เรื่องความเจ็บป่วยเท่านั้น สิ่งรบกวนอื่นๆ เช่น ความฟุ้งซ่าน ความว้าวุ่น ความไม่สงบในใจ ถ้าเรามีสติเป็นเครื่องมือสำคัญ ก็จะช่วยให้เราสามารถรับมือกับอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นในใจได้ และไม่ใช้แต่สิ่งที่เกิดขึ้นในใจเท่านั้น สิ่งที่เกิดขึ้นนอกตัวเรา เช่น เสียงดัง แดดร้อน เมื่อกระทบหู กระทบกาย แต่ใจเราไม่กระเพื่อม เพราะเรามีสติ ส่วน “สมาธิ” อาจต้องอาศัยสถานการณ์ช่วย เช่นว่า จะมีสมาธิได้ต้องไปอยู่ในที่ที่ไม่มีเสียงดัง ไม่มีแดดร้อน

สติ ช่วยให้เรารับมือกับความปวด ทั้งกายและความ รุ่มร้อนในจิตใจได้ ดังนั้น อาตมาอยากแนะนำว่า ถ้าเรากำลังเผชิญกับความเจ็บป่วยอยู่ ควรเจริญสติให้มาก ถ้า

จะให้ดีก็ควรจะเจริญสติก่อนที่จะเจ็บป่วย ตอนที่ร่างกายยังปกติ เพราะหากเจ็บป่วยแล้ว บางทีความเจ็บปวดทุกขเวทนามารบกวนจิตทำให้ปฏิบัติลำบาก จะเดินจงกรมก็เดินลำบากแล้ว เพราะร่างกายอ่อนแอและเจ็บปวด ถึงตอนนั้นก็จะปฏิบัติลำบาก เว้นแต่ว่าจะเป็นผู้ที่มีความเพียรอย่างอาจารย์กำพล ทองบุญน่ม ซึ่งพิการตั้งแต่คอลงมาแต่ท่านก็สามารถเจริญสติได้ด้วยการพลิกมือไปมาตามคำแนะนำของหลวงพ่อคำเขียน จนกระทั่งท่านพบความจริงว่า กายป่วย แต่ใจไม่ป่วย ที่พิการคือกาย แต่ฉันไม่ได้พิการ ท่านไม่ได้เห็นความจริงดังกล่าวด้วยความคิด แต่เห็นด้วยการประจักษ์แก่ใจว่ากายพิการ แต่ฉันไม่ได้พิการ ถ้าเห็นตรงนี้ได้ เวลาป่วยก็จะเห็นว่า กายป่วย แต่ฉันไม่ได้ป่วย

ดังนั้น อาตมาจึงอยากจะแนะนำว่า การเจริญสตินั้นสำคัญมาก ที่จะช่วยให้เรารับมือกับความผันผวนปรวนแปรต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของเราได้ โดยเฉพาะความเจ็บป่วย แต่รวมถึงความสูญเสีย ความพลัดพราก การถูกต่อว่า ต่ำท้อ สารพัดปัญหา อ ย่ารอให้เจ็บป่วยก่อน แล้วค่อยปฏิบัติ เพราะอาจจะไม่ทันการก็ได้

คำถาม

๓

เกี่ยวกับเรื่องการรุกรณขมาต หากเป็นการเจ็บป่วยระยะท่าย แล้วเราต้องการปฏิเสธการรักษาละจะผิตหลักทางพุทธศาสนาและเป็นบาปหรือไม่คะ

ตอบ การปฏิเสธการรักษานั้น ไม่ใช่การรุกรณขมาต ถ้าหากว่าเป็นความเจ็บป่วยในระยะท่าย และเห็นว่าการรักษานั้นไม่มีประโยชน์ ที่ว่าเจ็บป่วยระยะท่ายหมายความว่าป่วยด้วยโรคที่รักษาไม่หาย อยู่ในระยะท่ายของโรคนั้น และไม่ตอบสนองต่อการรักษา เมื่ออยู่ในระยะท่ายและเห็นว่าการรักษาไม่ช่วย มีแต่จะเพิ่มความทุกข์ทรมานเพียงแค่อ้อมหายใจให้ยืนยาว แต่ตามมาด้วยความทุกข์ทรมาน การปฏิเสธเช่นนั้นไม่ใช่การรุกรณขมาต แต่เป็นความพร้อม ความเต็มใจที่จะตายตามวิถีธรรมชาติ ซึ่งเป็นวิธีที่ครูบาอาจารย์หลายท่าน รวมทั้งท่านอาจารย์พุทธทาส และหลวงพ้อคำเขียน อาจารย์ของอาตมาท่านเลือก แต่ต้องอยู่ในเงื่อนไขว่อยู่ในระยะท่ายและเห็นว่าการทำอะไรกับร่างกายโดยเฉพาะการยื้อชีวิต ไม่มีประโยชน์ มีแต่เพิ่มความเจ็บปวดหรือทำให้คุณภาพชีวิตแย่งลง

แต่หากว่าเป็นความเจ็บป่วยแบบฉับพลัน เช่น เกิดอุบัติเหตุ หรือลู่ๆ ก็หัวใจหยุดเต้นกะทันหัน เส้นเลือดในสมองแตก อย่างนี้มีโอกาสที่จะรักษาหาย ก็ควรจะทำการกว่าปฏิเสธไม่ทำเพราะต้องการจบชีวิตเร็วๆ อย่างนี้เป็นกรณีฉุกเฉิน หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่า การุณยฆาตนั้นเป็นความตั้งใจที่จะจบชีวิตเร็วๆ ส่วนการเผชิญความตายอย่างสงบโดยที่ไม่ได้รับการรักษานั้น หมายถึงการพร้อมและเต็มใจรับความตาย โดยที่ไม่ยื้อและไม่เร่ง

๓๖

การุณยฆาตคือการเร่ง ส่วนอีกวิธีหนึ่งคือการยื้อแต่มีทางสายกลาง คือว่า ไม่ยื้อและไม่เร่ง ซึ่งอาจเป็นการรักษาแบบประคับประคอง (Palliative Care) ขอย้ำว่าการุณยฆาต คือ การเร่งความตาย ซึ่งเป็นสิ่งที่พุทธศาสนาไม่เห็นด้วย และเป็นคนละอย่างกับการปฏิเสธการรักษาเมื่อเห็นว่าร่างกายอยู่ในระยะท้ายของโรคเจ็บป่วย และการรักษามีแต่จะเพิ่มความทุกข์ทรมานเพียงเพื่อยื้อชีวิตหรือลมหายใจให้ยืนยาวขึ้นเท่านั้น

คำถาม

๕

ที่พระอาจารย์อธิบายมานั้นเข้าใจทุกอย่าง พยายามเจริญสติ แต่พอเจอปัญหาจริง กลับทำไม่ได้ เหมือนเราท่องจำได้ แต่ทำไม่ได้ แสดงว่าเรายังทำไม่พอ หรือพอจะมีวิธีอื่นหรือไหมคะ

ตอบ ยังทำไม่พอมากกว่า เวลาเจออะไรกระทบ แล้วเกิดอารมณ์ตามมา เช่น โกรธ กลัว แสดงว่าเรามีสติ น้อย ทำให้เราไม่สามารถจะรู้สึกตัวได้

ทำอย่างไรจะให้สติเร็ว สติไว ก็ต้องปฏิบัติให้มากขึ้น อย่าท้อถอย ถึงแม้ว่าจะรู้สึกว่าสติมาช้า รู้สึกตัวช้า แต่เอาตมาเชื่อว่าถ้าทำบ่อยๆ มันจะมาเร็ว เพียงแต่ว่ามันจะไม่เร็วทันใจเราเท่านั้น การปฏิบัติ หากทำถูกยอมให้ผล อยู่แล้ว แต่ที่ผู้ปฏิบัติเป็นทุกข์ก็เพราะเกิดผลช้า ไม่รวดเร็ว อย่างที่ใจปรารถนา เพราะฉะนั้น เวลาปฏิบัติ **ให้วาง ความอยาก วางความคาดหวังที่จะเห็นผลเร็ว** และรู้จักอดทน รู้จักรอคอย ในขณะที่เดียวกันก็ทำไปเรื่อยๆ อย่าท้อปฏิบัติได้แค่ ๕ นาที ๑๐ นาที แล้วฟุ้ง ก็เลิก อย่างนี้ไม่ถูก เพราะเป็นธรรมดาที่จะมีความฟุ้ง ถ้าเราไม่คาดหวังว่าจะต้องเห็นผลไวๆ เราจะไม่มี ความท้อถอย ท้อแท้ง่ายๆ

หลวงปู่ขาวเคยพูดไว้ “อันความอยากหายจากทุกขเวทนานั้น อย่าอยาก” การปฏิบัติก็เหมือนกัน ถ้าอยากปฏิบัติให้เห็นผลไวๆ ความอยากนั้นแหละ จะเป็นอุปสรรคเป็นตัวเพิ่มสมุทัย ใ้หวังความอยากเห็นผลไวๆ ให้อวดตน รู้จักรอคอย ทำไปเรื่อยๆ **ทำเต็มที่แต่อย่าซีเรียส เดี่ยวผลก็จะปรากฏเอง** อย่าคาดหวังผล แต่ให้มุ่งที่การกระทำ ทำเหตุให้ดี แล้วผลก็จะมาเอง

คำถาม



เนื่องจากต้องดูแลผู้ป่วยที่อยู่ทั้งในระยะเริ่มต้นจนถึงระยะสุดท้ายจำนวนหนึ่ง จะต้องเริ่มต้นเจริญสติอย่างไร เนื่องจากพื้นฐานคนป่วยแต่ละคนต่างกัน เราก็ไม่ทราบข้อมูลของเขาเหล่านั้น ผู้ที่ต้องดูแลคนป่วยไม่ว่าจะเป็นในระยะใดก็ตาม ควรจะเริ่มต้นเรื่องการเจริญสติอย่างไร

ตอบ

อาตมาว่าควรจะเริ่มต้นจากการพยายามเข้าใจผู้ป่วยก่อนว่า เขามีความทุกข์ ความกังวลเรื่องอะไร และยอมรับเขาอย่างที่เขาเป็น ในฐานะของผู้ดูแล หากเรายอมรับในสิ่งที่เขาเป็น รู้จักเขามากเพียงพอ เราก็จะมี

ท่าที่ที่ถูกต้องต่อเขา

สำหรับผู้ดูแลนั้น การมีสติ ก็คือ**การที่เราอยู่กับปัจจุบัน** เวลาเราอยู่กับผู้ป่วยคนใด ใจเราก็อยู่กับเขา เต็มร้อย อย่าเพิ่งไปนึกถึงผู้ป่วยคนอื่น หรือนึกถึงงานการต่างๆ ที่ค้างคาอยู่ การใส่ใจกับผู้ป่วยที่อยู่ต่อหน้าเราอย่าง เต็มร้อยนั้น เป็นวิธีการฝึกให้ใจเราอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญของการเจริญสติ

ทำอะไรก็ได้ที่จะช่วยให้ใจเราอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับคนข้างหน้าเรา อยู่กับคนที่เรากำลังเกี่ยวข้องด้วย อยู่กับงานที่กำลังทำ ไม่ว่า กินข้าว อาบน้ำ ถูพื้น เราก็อยู่กับสิ่งนั้นด้วยใจที่เต็มร้อย พุดง่ายๆ คือ **“ตัวอยู่ในไหนใจอยู่นั้น”** ทำอะไรด้วยใจที่เต็มร้อย หรือว่าทำทีละอย่าง คุยทีละคน ก็เป็นวิธีการที่จะช่วยทำให้เราเจริญสติ ลดความกังวล ลดความเครียดลงได้ จะแนะนำคนไข้เช่นนี้ด้วยก็ได้ เป็นวิธีการเจริญสติแบบง่ายๆ

คำถาม

๖

รู้ว่าโกรธ แต่รู้ตามยังไม่ค่อยทัน จะต้องทำ
อย่างไรดีคะ

ตอบ รู้ว่าโกรธ แต่ส่วนใหญ่ไม่ได้รู้เฉยๆ พอรู้แล้ว
ก็จะไปกดข่มความโกรธ เพราะรู้สึกว่าคุณโกรธไม่ดี
มีความรู้สึกลบกับความโกรธ อันนี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับ
หลายคน

สิ่งที่ควรทำคือ **รู้เฉยๆ รู้ซื่อๆ** ครูบาอาจารย์ท่าน
สอนว่า ให้รู้เฉยๆ ไม่ผลักใส ไม่ไหลตาม บางคนพยายาม
ไม่ไหลตามความโกรธ แต่ก็พยายามผลักใส พยายาม
กดข่มความโกรธไว้ เพราะฉะนั้น ความโกรธจึงไม่หายไป
สักที เพราะยิ่งพยายามผลักใส ก็ยิ่งทำให้ความโกรธ
มีพลังมากขึ้น เหมือนเราไปเติมพิน เติมเชื้อให้กับกองไฟ
การผลักใสก็คือการต่ออายุให้กับมัน

ถ้าเรารู้เฉยๆ รู้ซื่อๆ คือเฝ้าดูมัน เหมือนเราดูรถที่
กำลังแล่นบนถนนข้างหน้าเรา โดยที่เราไม่ได้ไปทำอะไร
กับรถเหล่านั้น ไม่ว่าจะห้ามรถ หรือกระโจนขึ้นรถ เรา
ควรทำอย่างนั้นกับอารมณ์ต่างๆ รวมทั้งความโกรธด้วย
คือรู้เฉยๆ รู้ซื่อๆ

ปฏิบัติใหม่ๆ อย่าใจร้อน คนเราพอมีความโกรธแล้ว ถ้าจิตไม่ไหลไปกับความโกรธ ก็มักจะกระโจนเข้าไปกดข่มความโกรธ เพราะไม่ชอบอารมณ์เหล่านี้ โดยเฉพาะคนที่ใฝ่ดี มักจะไม่ชอบความโกรธ พอโกรธที่ไรก็พยายามกดข่มมัน ก็ยิ่งทำให้ความโกรธมีอายุยืนยาวมากขึ้น เป็นการต่ออายุให้กับมัน พยายามฝึกใจให้มีสติ ด้วยการรู้ซึ้งๆ รู้เฉยๆ

เคยมีคนถามหลวงปู่ดูลย์ อตุโล ว่า ทำอย่างไรจะตัดความโกรธได้ หลวงปู่ท่านตอบว่า “ไม่มีใครตัดให้ขาดได้หรือก็มีแต่รู้ทัน เมื่อรู้ทัน มันก็ดับไปเอง” รู้ทัน กับ รู้ซึ้งๆ ก็อันเดียวกัน เพราะฉะนั้น ฝึกตรงนี้เอาไว้ เวลาตีใจ ก็แค่ให้รู้ซึ้งๆ อย่าไปปลาบปล้ำ เพลินหรือตีมด่าไปกับความตีใจ ถ้าทำอย่างนี้ได้ เวลาเกิดความไม่พอใจ เกิดความหงุดหงิด ก็จะรู้ซึ้งๆ ไม่โจนลงไปเกิดการวางระยะห่าง เป็น spiritual distancing ไม่ใช่ social distancing

social distancing คือการวางระยะห่างจากคนที่อยู่ข้างหน้าเรา แต่นอกจากระยะห่างทางสังคมแล้ว การวางระยะห่างทางจิตใจก็สำคัญเช่นกัน คือให้จิตอยู่ห่าง

จากอารมณ์ ไม่ว่าจะ ความโกรธ ความเกลียด ความเคียด สิ่งที่จะทำให้จิตอยู่ห่างจากอารมณ์เหล่านั้นได้ ก็คือ “สติ” นั้นเอง เพราะสติทำให้ “เห็น” แต่ไม่เข้าไป “เป็น” การเห็นคือการวางระยะห่างจากอารมณ์เหล่านั้น

คำถาม

๗

กราบเรียนถามพระอาจารย์ เรื่องใจ หลายคนไม่เชื่อ เห็นว่าทำไม่ได้ ไม่เชื่อว่าทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ พระอาจารย์จะแนะนำอะไรได้บ้างหรือไม่ นอกเหนือการอธิบายจากตัวอย่างที่เกิดขึ้นจริง

ตอบ

ลองแนะนำให้เขาสังเกตใจของตัวเอง สังเกตที่ใจของตัวเองว่าสาเหตุแห่งทุกข์อยู่ที่ใจเขาหรือเปล่า เวลาที่มีความหงุดหงิด มีความไม่พอใจ อย่าไปโทษข้างนอก ให้กลับมามดูใจ แล้วจะพบว่าสาเหตุหรือรากเหง้าของความทุกข์ใจอยู่ที่ใจเรานั้นแหละ เสียงดังอย่างไร ถ้าใจเราเฉยๆ ก็ไม่รู้สึกหงุดหงิด แต่ที่เราหงุดหงิดเพราะไม่ชอบเสียงนั้น เพราะใจเราไปผลักไล่เสียงนั้น ให้เขาสังเกตจากใจของเขาเอง การเห็นด้วยตัวเองนั้น จะทำให้เกิดความเชื่อ เกิดความคล้อยตาม และเกิดการประจักษ์ขึ้นมา

คำถาม

๘

โยมสวดมนต์ นั่งสมาธิ แต่ตอนนี้อย่างสวดมนต์ ยืนนั่งสมาธิ ก็ยิ่งเห็นอะไรยุ่งหงุดหงิด เห็น ความเจ็บปวดในอดีตต่างๆ ที่ฟังธรรมะของพระอาจารย์ และหลายๆ อย่าง ช่วงที่ผ่านมาี้มีความหงุดหงิดในบ้าน ครอบครัว ช้างนอก แม้เป็นเพียงเรื่องเล็กๆ แต่ก็ทำให้ หงุดหงิด พยายามข่มใจไว้ แต่ในใจก็ร้อนรุ่ม เมื่อเช้านี้ เข้ามาฟังรายการแล้ว ตั้งใจว่าจะนั่งสมาธิแค่ ๕ นาที แต่นั่งได้ ๔๕ นาที ใจก็โปร่ง โล่ง แต่พอออกจากรายการ อารมณ์หงุดหงิด น้อยใจ เสียใจก็กลับมาอีก มีอาการ อย่างนี้มาทั้งเดือน ทั้งๆ ที่รู้อยู่ว่ามันเป็นอดีตที่ผ่านมาแล้ว และแก้ไขคนอื่นไม่ได้ ต้องแก้ด้วยใจตัวเอง ยิ่งข่มก็ยิ่งเศร้า

ตอบ อย่างที่อาตมาบอก ยิ่งผลักไส ยิ่งกดข่ม ยิ่งต่ออายุให้กับมัน ปฏิบัติใหม่ๆ เป็นธรรมดาที่จะมีความ น้อยใจ มีความเสียใจ ห้ามไม่ได้หรอก ดังนั้นก่อนอื่นต้อง เลิกคาดหวังว่าฉันจะไม่เสียใจ ฉันจะไม่น้อยใจ วางความ คาดหวังนั้นลง แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม

ประการต่อมาคือให้ “มีสติ” เห็นความหงุดหงิด ความขุ่นมัว ความน้อยใจนั้น ถ้าหากว่าเห็นแล้ว เผลอ

หลุดเข้าไปในอารมณ์นั้น อาจจะต้องมีอุบาย เช่น กลับมาอยู่กับลมหายใจ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ไม่ต้องไปทำอะไรกับอารมณ์เหล่านั้น เพียงแค่ถอนจิตออกมาอยู่กับสิ่งอื่นที่เป็นกลางๆ เช่น ลมหายใจเข้าออก เวลาเดิน จกรม ก็รู้ตัวเมื่อเดิน เมื่อตัวขยับ หรือมือที่พลิกไปมามันจะช่วยดึงจิตออกจากอารมณ์เหล่านั้นได้

คุณไม่ต้องไปกดข่ม ผลักไส หรือตอแยกับมัน ถ้าไปโรมรันพันตูกับมัน คุณจะเสียท่ามัน มันจะเกิดขึ้นอย่างไรก็ช่างมัน ขอเพียงแต่ **เอาใจของเรามาจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ เป็นกุศล หรือสิ่งที่เป็นกลางๆ** เช่น ลมหายใจหาอะไรทำอย่าอยู่หนึ่งๆ ใจอยู่กับปัจจุบัน เมื่อใจอยู่กับปัจจุบัน มันก็จะวางอดีต แม้กระทั่งสิ่งปัจจุบันที่มารบกวน เช่น เสียงดัง มันก็จะไม่มารบกวนจิตใจ

ต่อไปคุณจะมีสติไว้ จนกระทั่งเห็นความหงุดหงิด เห็นอาการที่ใจกระเพื่อม เมื่อเห็นแล้วก็จะวางได้ อย่าไปห้ามใจไม่ให้กระเพื่อม เรามักจะห้ามใจไม่ให้โกรธ ไม่ให้มีความน้อยใจ ซึ่งทำได้ยาก แต่เรารู้ทันมันได้ เมื่อรู้ทันแล้วก็ไม่ไปยุ่ง ไม่ไปตอแย ไม่ไปข่มมัน ปัญหาของคุณคือคุณพยายามไปข่มมัน พยายามไปบังคับใจ วิธีนี้ไม่ได้ผล

อย่างที่หลวงปู่ดูลย์กล่าวว่า ความโกรธนั้น “ไม่มีใครตัดให้ขาดได้หรอก มีแต่รู้ทันมัน เมื่อรู้ทัน มันก็ดับไปเอง” ลองทำวิธีนี้ดู

คำถาม

๙

ผู้ป่วยระยะท้ายที่ได้รับมอร์ฟินระงับปวด สามารถเจริญสติได้หรือไม่คะ

ตอบ เดี่ยวนี้การให้มอร์ฟินพัฒนาไปมาก ทำให้ความเจ็บปวดลดลงโดยที่ไม่ถึงกับเบลอ หลายคนที่ได้รับมอร์ฟินเพื่อลดความเจ็บปวด ก็ยังทำงานในชีวิตประจำวันได้ ชับรด ช้ามถนน โดยไม่เกิดอันตราย เพราะฉะนั้นเป็นไปได้ว่าให้มอร์ฟินแล้ว ความปวดลดลงจาก ๘, ๙ เหลือ ๓, ๒ แล้วก็ยังสามารถเจริญสติได้

ต่อไปก็อาจจะลองใช้มอร์ฟินน้อยลง จากความเจ็บปวด ๒, ๓ ลองดูว่าถ้าเพิ่มถึง ๔ เราจะอยู่กับความเจ็บปวดโดยที่ยังมีสติได้หรือไม่ นี่เป็นแบบฝึกหัดแบบหนึ่ง แต่ถ้าใหม่ๆ ยังทำไม่ได้ ก็ให้ความเจ็บปวดเหลือ ๒ เหลือ ๓ ก็พอที่จะภาวนาได้

คำถาม

๑๐

มีคุณป้าอายุ ๘๘ ปี ป่วยเป็นมะเร็งปอด ซึ่งไม่ได้บอกท่าน รักษาตามอาการ แต่มีอาการคันเกือบตลอดเวลา จะสามารถบอกท่านได้อย่างไรบ้างคะ เข้าใจว่าสุขทุกข์อยู่ที่ใจ แต่ท่านคงปฏิบัติได้ยากแล้ว

ตอบ

ชวนท่านน้อมนึกถึงสิ่งดีๆ ที่ท่านได้ทำ ถ้าท่านเป็นคนที่ชอบทำบุญ ทำกุศล ก็ชวนท่านพูดคุยเรื่องบุญกุศล เรื่องความดีที่ท่านได้ทำ หรือถ้าท่านชอบทำวัตร สวดมนต์ก็ชวนท่านสวดมนต์ด้วยกัน หรือใช้การกล่อมเกล่าใจในระดับที่เหมาะสมกับท่าน

คนเราเวลาเจ็บป่วยนั้น ถ้าจิตใจเป็นกุศลก็จะช่วยได้มาก เช่น นึกถึงความดีที่ได้ทำ นึกถึงพระรัตนตรัย หรือสิ่งที่ตนศรัทธา และฝึกให้ท่านมีสติรู้ตัว อยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบัน โดยไม่จำเป็นต้องชวนท่านตามลมหายใจ หรือการทำสมาธิในรูปแบบก็ได้ การชวนท่านพูดคุยถึงความดีที่ท่านได้ทำ พูดคุยถึงสิ่งที่ท่านภูมิใจก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้จิตใจท่านเกิดปีติ เมื่อพระพุทธรูปเจ้านำทางผู้ที่ใกล้เสียชีวิต พระองค์แนะนำให้เขาน้อมใจระลึกถึงพระรัตนตรัยที่ตนศรัทธา รวมทั้งระลึกถึงความดีที่ได้ทำ

การฝึกจิตให้ปล่อยวาง ถ้าสรุปสั้นๆ ก็คือ **“ให้นึกถึง พระ ละทุกสิ่ง”** สองอย่างที่ว่านี้ คุณอาจชวนคุณบ่่าทำก็ได้ ให้นึกถึงพระอยู่เรื่อยๆ **“พระ”** ในที่นี้รวมถึงความดีที่ได้ทำ และบุญกุศลที่บำเพ็ญในอดีตด้วย หรือถ้ายังทำบุญได้ก็ ทำไปเรื่อยๆ ให้จิตใจเป็นกุศล อย่างนี้เรียกว่า **“นึกถึงพระ”** ส่วน **“ละทุกสิ่ง”** ก็คือปล่อยวาง ชวนท่านให้ปล่อยวาง ไม่ต้องบอกตรงๆ ค่อยๆ พุด ค่อยๆ นำท่านให้ปล่อยวาง เรื่องลูก เรื่องหลาน เรื่องทรัพย์สินสมบัติ

อันนี้เป็นการเตรียมให้ท่านเผชิญความตายอย่างสงบ นอกเหนือจากที่อาตมาได้พูดมา คือการฝึกให้มีสติ ความรู้สึกตัวเวลาทำอะไร วิธีที่ว่านี้คนแก่อาจจะทำได้ยาก เพราะหลงๆ ลืมๆ แล้ว แต่ถ้าทำ ๒ อย่างนี้ คือ **“นึกถึง พระ ละทุกสิ่ง”** ก็จะช่วยได้มาก



ทำดี ด้วยใจ ปล่อยวาง



Pdf file Book

.....
พระไพศาล วิสาโล



www.visalo.org

Facebook : พระไพศาล วิสาโล

Facebook : Phra Paisal Visalo

Facebook : วัดป่าสุคะโต ธรรมชาติที่พิงใจ



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๔๑๔

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มกราคม ๒๕๖๕ จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม

.....
จัดพิมพ์โดย

ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ

อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

.....
ภาพประกอบ เซมเบ้

ถอดเทป จิตอาสา กัลยาณธรรม ออกแบบปก/รูปเล่ม คนข้างหลัง

พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม

พิมพ์ที่ บริษัทสำนักพิมพ์สุภา จำกัด โทร. ๐-๒๔๓๕-๘๕๓๐

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com



kanlayanatam



Line official :
kanlayanatam2



ถ้าเราวางใจเป็น
การทำความดีก็นำมาซึ่งความสุขใจ
และช่วยให้ทำได้อย่างต่อเนื่อง
แต่ถ้าเรามีเงื่อนไขมาก
เพราะเราวางใจไม่เป็น
เราก็จะทำความดีด้วยความทุกข์
สุดท้ายก็เลิกทำความดีไปเลย
เมื่อเราไม่ทำความดี
ผลเสียก็จะเกิดกับเราเอง
ความดีเป็นส่วนที่ช่วยเติมความสุข
เติมกุศลให้กับชีวิตและจิตใจของเรา



www.kanlayanatam.com
Facebook : kanlayanatam