



SS

บันทึกข้อสอบของชีวิต แบ่งปันเล่าสู่กันฟัง

จิตที่ ป่วย



ดี ที่ป่วย

SS

คำนำชมรมกัลยาณธรรม

เมื่อสามปีที่แล้ว ธร น้องรักของเราได้เขียนหนังสืออ่านเล่มหนึ่ง เล่าถึงความเจ็บป่วยของเขากับการพิจารณาธรรม ใช้ชื่อหนังสือว่า **“ลองธรรมดู จะรู้เอง”** ท่านที่ได้อ่านจะเห็นได้ว่า ธรเป็นผู้ป่วยที่ไม่ธรรมดา และสามารถเติบโตแข็งแกร่งในความป่วยไข้ได้อย่างน่าอัศจรรย์ เป็นแบบอย่างให้แก่เพื่อนมนุษย์จำนวนมากที่มีชีวิตปกติกว่าธรมากนัก แต่จิตใจกลับอ่อนแอ และห่วงใยกับทุกข์เล็กๆ น้อยๆ ทำให้ขาดความสุขอันควรได้ไปมาก นับว่า ธรเป็นครูที่สามารถถ่ายทอดแง่คิดมุมธรรมได้คมคาย ชวนติดตาม และเปี่ยมคุณค่าสาระยิ่ง

หลังสถานการณ์โควิดผ่านไป ความเจ็บป่วยของธร ก็ยังคงอยู่ คู่ชีวิตของเขา เหมือนญาติสนิท และ ธร ก็ยังคงมีชีวิตที่มีความสุข ด้วยกำลังใจ กำลังปัญญา ที่ ธร บ่มเพาะมาอย่างต่อเนื่อง เราเห็นว่า ธร น่าจะมีอะไรที่สามารถนำเสนอ เพื่อเป็นประโยชน์ในการวางใจ เป็นกำลังใจให้เพื่อนร่วมทุกข์ได้อีกมาก จึงขอร้องให้ธร ช่วยทำหนังสืออีกสักเล่ม ธร จึงได้รวบรวมบันทึกยามป่วยที่ธรเขียนไว้มาปรับปรุงเพิ่มเติม จนเป็น “ดีที่ป่วย” เล่มนี้



เราได้อ่านแล้วยิ่งรักธรร และมีความกำลังใจจากข้อเขียนของธรร อย่างไม่อาจปฏิเสธได้เลย แอปคิดว่า น่าจะชื่อ **“สนุกป่วย”** หรือ **“ป่วยธรรมดา”** มากกว่านะ งานเล่มนี้ เป็นบันทึกสั้นๆ แต่มีอารมณ์ขัน และสะท้อนถึงกำลังใจและสติปัญญาที่แข็งแกร่งขึ้นมากของน้องรัก เราอยากให้เพื่อนๆ ได้อ่านและเห็นถึงคุณค่าของการเจริญสติ การ ใช้ปัญญาพิจารณา แม้ในชีวิตที่น่าจะทุกข์มาก กลับเป็นชีวิตที่ช่างมีความสุข น่าอิจฉาเสียนี้กระไร

งานเล่มนี้ ทำง่ายๆ ให้อ่านสบายๆ หลานๆ ได้มีส่วนช่วย คุณพ่อในการเตรียมงานต้นฉบับด้วย และขออนุโมทนาในน้ำใจของทุกท่าน ที่ได้ร่วมกันสร้างงานธรรมทานเล่มนี้จนมาถึงมือทุกท่าน เป็นความภูมิใจอีกครั้งที่ชมรมกัลยาณธรรมได้นำเสนอธรรมที่มี คุณค่ายิ่งสู่สังคม ให้ได้เข้าใจในสัจธรรมอันเป็นธรรมชาติของชีวิต ยอมรับได้ ใจเป็นสุข รับรองได้ว่า อ่านแล้ววางไม่ลง

ขอน้อมบุญกุศลแห่งธรรมทานนี้ ถวายครูบาอาจารย์ที่เมตตา สอนธรรม ให้ธรร และพวกเราได้บ่มเพาะปัญญาญาณอันเป็นอุปกรณ์ ในการรับมือกับความทุกข์ ขอขอบคุณธรร และครอบครัว ที่ใช้ชีวิต จริงเป็นตัวอย่างแบ่งปันประสบการณ์ได้อย่างงดงามน่าชื่นชมหัวใจ เหลือเกิน ขอบุญกุศลนี้คุ้มครองให้ธรร และครอบครัวอันเป็นที่รัก มีชีวิตปลอดภัยจากทุกข์ และเจริญในธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป

ด้วยรักและปรารถนาดียิ่ง
ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
ประธานชมรมกัลยาณธรรม



บทนำ.....	๗
เปลี่ยนนิสัย.....	๑๓
ผมก็ปกติดีนะ.....	๑๗
ลืมไปว่าเป็นมะเร็ง.....	๒๑
ผู้โชคดี ใน ER.....	๒๓
หมอสั่งยาตามอาการ เราก็ควรจะ “ป่วย” ตามอาการ.....	๒๗
Pain scale.....	๓๑
กับดักของความสำเสร็จ.....	๓๕
ปวดไม่ทุกข์ ขำรอได้ แต่โกรธเพราะ “ลุง”.....	๓๙
อย่าหยุดยั้ง.....	๔๓
ปฏิบัติธรรมออนไลน์.....	๔๗
ผู้กำกับ “หนังชีวิต”.....	๔๙
เป็นคนมีเหตุผล หรือ เป็นคนตามใจตนเองกันแน่?... ..	๕๓
ปล่อยวางสิ!.....	๕๗
ประสบการณ์ ICU.....	๖๑

Ratatouille.....	๖๕
ลั้งเกิดการเจาะเลือด.....	๗๑
หวังที่จะให้ แต่กลับ “ได้”.....	๗๕
อย่าไปเอาจริง เอาจัง.....	๗๗
ยิ่งแข็งแรง ยิ่งประมาท.....	๗๙
คิดเหมือนหนู รู้เหมือนแมว.....	๘๓
Life is a box of chocolates.....	๘๗
ตั้งใจทำ กับ ทำตามธรรมชาติ.....	๙๓
Live & Learn.....	๙๗
ใช่...มันเป็นเหตุ...แต่ไม่ใช่ปัจจัย.....	๑๐๓
แล้วมันก็ผ่านไป.....	๑๐๗
เบื่อไหม.....	๑๐๙
Ignorance is bliss.....	๑๑๓
ยอมรับมันก่อน.....	๑๑๙
เลือกใคร.....	๑๒๓



บทนำ



ผมค่อยๆ เป็นมะเร็งในช่องท้องที่ละก้อนสองก้อน ซึ่งต้องผ่าตัด

ออกทุก ๒ ปี ตั้งแต่ปี ๒๕๕๓ เป็นต้นมา จนถึงวันนี้ผมผ่าตัดใหญ่ไปแล้ว ๗ ครั้ง และผ่าตัดเล็กมากมายนับครั้งไม่ถ้วน มะเร็งเขาใจดีมาก เขาค่อยๆ มา ค่อยๆ โต ค่อยๆ สอนวิชาชีวิต ให้บททดสอบทุกข์กายและทุกข์ใจ

จนในปี ๒๕๖๒ บททดสอบนี้ยากสุดๆ ผมเกือบสิ้นลมหายใจเพราะติดเชื้อ ไตวายจากการเบียดทับของก้อนเนื้อเต็มอุ้งเชิงกราน ต้องนอนโรงพยาบาลยาวหลายเดือนเพื่อรักษาต่อเนื่อง ทั้งผ่าตัดฉายแสง และเคมีบำบัด จนถึงตอนนี้ก็ต้องเข้าๆ ออกๆ โรงพยาบาลอยู่ มีโรงพยาบาลเป็นบ้านหลังที่สอง

ช่วงแรกที่อยู่โรงพยาบาล ผมได้เขียนหนังสือออกมา ๑ เล่มชื่อ “**ลองธรรมดู จะรู้เอง**” ตั้งใจทำไว้แจกในงานศพของผม เพื่อกรณีที่ผมไม่ตอบสนองต่อการรักษา อย่างไรก็ตาม ต้องขอบพระคุณคุณหมอ พระอาจารย์ พยาบาล ครอบครัว และกัลยาณมิตร รวมถึงปัจจัยอื่นๆ ที่ทำให้ผมยังมีเวลาและสภาพร่างกายดีพอที่จะเขียนหนังสือเล่มนี้ออกมาอีกเล่มหนึ่ง



การเจ็บป่วยหนักในครั้งนี ทำให้ผมได้พบว่าสิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิตของผม คือ “การที่ผมยังมีชีวิตอยู่อย่างมีสติ” ธรรมะที่ได้เรียนมา มีบททดสอบมากมายให้พิสูจน์ ทุกข์ ความเปลี่ยนแปลง ความเป็นเหตุเป็นปัจจัยต่างๆ การดำรงอยู่กับปัจจุบันขณะ และหมวดธรรมอื่นๆ เมื่อได้รับการพิสูจน์และยอมรับจากใจแล้ว ผมก็เริ่มเข้าใจในสิ่งต่างๆ อย่างที่มันเป็น นิสสัยและความเคยชินหลายอย่างของผมได้เปลี่ยนไป

ผมกับภรรยาเคยคุยกันว่า หากผมไม่เป็นมะเร็งหรือป่วยหนักๆ เราอาจจะไม่ได้มีความสุขเท่ากับตอนนี้ก็ได้ เพราะตอนนี้ความเข้าใจในธรรมชาติและธรรมชาติของร่างกายและจิตใจ ทำให้ชีวิตเราเรียบง่าย พุดคุย เข้าใจกันง่ายขึ้นมาก จากเมื่อก่อนที่ผมเป็นคนจริงจังกับชีวิตมาก ยึดถือความถูกต้อง มีความคาดหวังทั้งในตัวเอง ภรรยาและลูกสูง จึงทำให้เคร่งเครียด และจริงจังกับพวกเขาตลอด แต่ตอนนี้ผมกลายเป็นสามีและพ่อ ที่เป็นเพื่อนที่ดีที่สุดในชีวิตของพวกเขาไปแล้ว

ผมได้ตั้งจิตอธิษฐานว่าเวลาที่เหลือนี้ ผมจะมีชีวิตเพื่อพัฒนาจิตใจต่อไป ใช้ชีวิตกับครอบครัวอย่างมีค่า และเป็นกัลยาณมิตรให้คนที่มีความทุกข์ตามแต่โอกาส

หนังสือเล่มนี้จึงมาจากการรวบรวมบันทึกของผม ทั้งตอนป่วยอยู่ที่โรงพยาบาลและป่วยอยู่บ้าน เมื่อผมได้ขบคิดอะไรจากเหตุการณ์นั้นๆ ผมก็จะบันทึกไว้ เหตุผลหลักๆ เลยคือ ไว้เตือนตัวเองให้



ไม่ประมาทเมื่อสุขสบาย และเพื่อเล่าสู่กันฟัง เหมือนเอาข้อสอบชีวิต
มิดเทอมที่ผมสอบมา มาแบ่งปันร่วมกัน

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่เกื้อกูลให้ผมได้มีโอกาสเขียนหนังสือ
เล่มนี้จนเสร็จสมบูรณ์

พระครูบวรวิรวงศ์ (ครรชิต อภิญาโณ) วัดวิรวงศาaram

พระครูธรรมรัต วัดญาณเวศกวัน

อาจารย์ทวีศักดิ์ คุรุจิตธรรม

พี่จุ่ม ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ ประธานชมรมกัลยาณธรรม

รศ.ดร.นพ.ยงยุทธ ศิริวัฒนอักษร

อ.พญ.ศิริโสภา เตชะวัฒนวรรณ

รศ.นพ.ยงค์ รงค์รุ่งเรือง

ผศ.นพ.นัฐสิทธิ์ ลาภปริสุทธิ

ทีมแพทย์และพยาบาล โรงพยาบาลศิริราชปิยมหาราชการุณย์

ครอบครัวและกัลยาณมิตรทุกท่าน

และสุดท้ายขอบคุณ อ้อม ธรรม์ แทม ผู้เป็นแรงบันดาลใจ
และกำลังใจสำคัญ

ธธ

กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖



“

หากผมไม่เป็นมะเร็งหรือป่วยหนักๆ
ผมอาจจะไม่ได้มีความสุขเท่ากับตอนนี้ก็ได้

”



เปลี่ยนนิสัย



ลูกชายคนโตบอกแม่ว่า “เมื่อก่อนพ่อคุดมาก” ส่วนลูกสาวคนเล็ก กลับบอกว่า “พ่อใจดี” ตกลงมันยังงัยกันแน่?...

แต่ก่อน ตอนที่ลูกชายผมยังเล็ก ผมยังเป็นคนดุ ขี้หงุดหงิด พอสมควร จริงจังกับความถูกต้องต่างๆ จึงเป็นพ่อที่ดุ และเข้มงวดกับลูก แต่พอเริ่มมีลูกสาว ก็เริ่มเจิบปวย เริ่มรู้จัก “ความรู้สึกตัว” จึงเป็นพ่อที่ใจดีในสายตาลูกสาว

ความรู้สึกตัวมันเปลี่ยนสิ่งที่ผมทำบ่อยเป็นสิ่งที่รู้ตัวก่อนทำ เปลี่ยนความเคยชินเป็นสิ่งที่ทำบ่อย เปลี่ยนนิสัยเป็นความเคยชิน และเปลี่ยนส้นดานให้เป็นนิสัย ขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของกิเลสผม ถ้าผมมีความไม่พอใจน้อย ก็จะมีรู้สีกตัวก่อนพูดหรือก่อนทำอะไร แต่ถ้ามีความไม่พอใจมาก สติอ่อน ก็จะมีพูดไม่ได้ออกไปบ้าง แล้วก็มา “อ้วย...” กับคำพูดตัวเองทีหลังว่า พูดไปได้อย่างเนี่ย



ผมถามตัวเองว่า “เราจะมีวันกลับไปเป็นธรรมชาติเหมือนเมื่อก่อนไหม?” ถ้าเป็นร่างกาย...คงจะไม่ เพราะสมบุทกสมบันเหลือเกิน เอาแค่พอใช้ได้ต่อไป แล้วจิตใจล่ะ จะกลับไปเหมือนเดิมไหม อันนี้ก็คงไม่กลับไปเช่นกัน เพราะถึงแม้กิเลส ความพอใจ ไม่พอใจ ในความคุ้นเคยเก่าๆ มันยังมีอยู่ แต่อย่างมาก เราก็ซ้ากว่ามัน นิดหน่อยแล้วเราก็ได้มีเวลากลับมาพิจารณา กลับมาละอายในกิเลส ของตัวเอง

หลายคนจะรู้สึกเหมือนกัน เมื่อเริ่มฝึก “รู้สึกตัว” ใหม่ๆ จะรู้สึกว่า ทำไมเราคิดร้ายจัง... ทำไมเราพูดอย่างนั้นออกไป... อันนี้ผมว่าเป็นทุกคนนะ จากเดิมที่เราไม่เคยเห็น พอเริ่มเห็น เริ่มสังเกต มันก็จะดูเยอะเป็นธรรมดา แต่ก็ดีกว่าไม่เห็นเลย

แล้วผมดัดสันดานโทสะในตัวผมอย่างไร?

มีอาจารย์หลายท่านสอนให้เจริญเมตตา เพราะเมตตาเป็นธรรมที่อยู่คนละด้านกับโทสะ

แล้วมันทำอย่างไรละ “เมตตา” เนี่ย... เวลาโกรธใครก็ให้พูด “เมตตา...เมตตา...” ในใจ มันก็ไม่ใช่ออย่างนั้น

เวลาที่ผมป่วยนอนติดเตียง เป็นธรรมดาของคนป่วยที่จะต้องหงุดหงิด ไม่พอใจคนที่มาดูแล ไม่ว่าจะเป็น ภรรยา พยาบาล หมอ หรือแม่บ้าน แต่ผมคิดของผมขึ้นมาว่า ถ้าเราเป็นผู้ป่วย ไม่น่ารัก ใครเขาจะอยากช่วยเรา บริการเรา... แล้วถ้าเขาไม่ช่วยเรา ใครลำบาก ใครเดือดร้อน ก็เรานี่ละ

ทุกคนที่มาทำอะไรให้เรา เขามาเพื่อเรา เขาไม่ได้ทำเพื่อตัวเขา เราควรจะ “ขอบคุณ” เขา ไม่ว่าเขาจะบริการถูกใจเราหรือไม่ เมื่อ



ผมคิดถึงคำว่า “ขอบคุณ” มันเหมือนตัวตนของผมเล็กกลง ต้องพึ่งพาคนอื่น ยินดีที่ยังมีคนรอบข้างอยู่ รับรู้ในความปลอดภัยของผู้อื่น และก็รู้สึกปลอดภัยต่อเขากลับ กลายเป็นความรู้สึกเมตตา อยากให้เขามีความสุข เหมือนที่เขา ก็อยากให้เรามีความสุข

จากนั้นผมก็เริ่มขอบคุณอวัยวะต่างๆ ของผม ไม่ว่าเขาจะแสดงออกถูกใจเราหรือเปล่า ถ้าปวดท้อง ก็ต้องขอบคุณท้องก่อน ที่ทำงานโดยไม่ปวดมาจนถึงตอนนี้ และด้วยอะไรบางอย่าง ทำให้ตอนนี้ปวดท้อง ก็ไม่ต่างกัน รอเขาหายดี เดี่ยวท้องก็กลับมาทำงานของเขาเอง

ลองคุณะ “ขอบคุณ” และ “เมตตา” เพื่อส่งพลังงานบวกจากเราไปให้คนอื่นรอบตัวที่เรารัก ที่เราอยากขอบคุณเขาจริงๆ เวลาที่เราอยู่ใกล้ๆ คนมีความสุข เราก็พลอยสบายใจไปด้วย 



ผมก็ปกติค่ะ



๖ ปีที่แล้ว ตอนที่ผมกำลังจะผ่าตัดก้อนมะเร็งก้อนที่ ๔ ตอนนั้น คุณหมอท่านแจ้งไว้ก่อนผ่าตัดว่า มีโอกาสที่จะต้องตัดลำไส้ใหญ่ บริเวณใกล้เคียง อาจจะต้องถ่ายหน้าท้องแทนการถ่ายปกติ จำได้ว่า ตอนนั้นผมเครียดมาก ยอมรับไม่ได้ว่าจะไม่ถ่ายแบบคนปกติ ต้องมีถุงที่หน้าท้อง แต่สุดท้ายก็เป็นการผ่าตัดก้อนเนื้อธรรมดา ไม่ต้องถ่ายหน้าท้อง

ต่อมาเมื่อปี ๒๕๖๒ มีก้อนเนื้ออยู่ค้ำช่องท้อง เบียดทับท่อ และกระเพาะปัสสาวะ ทำให้ต้องทำการต่อสาย PCN จากกรวยไต เพื่อระบายปัสสาวะออกจากสายแทน

ปี ๒๕๖๓ ช่วงเจ็บหนัก ก้อนมะเร็งยังคงอยู่เต็มบริเวณ อุ้งเชิงกราน ทำให้ต้องรีบผ่าตัดใหญ่ ในการผ่าตัดครั้งนี้ต้องบายพาส ลำไส้ใหญ่มาออกที่หน้าท้องแทน

ปีถัดมา ผมเริ่มทานอาหารได้น้อย เพราะมีภาวะพังผืดเกาะ ลำไส้ จึงต้องให้น้ำเกลือและสารอาหารทางหลอดเลือดที่บ้าน



คีตปุ๋ย

เพื่อที่จะมีชีวิตต่อ อะไรเกิดขึ้น ผมยอมรับได้หมด...

ตอนนี้ผมเลยไปไหนมาไหนพร้อมกับถุงน้ำเกลือ ถุง PCN และก็ถุงน้ำท้อง เป็นแพค ๓

ที่ว่าไปไหนมาไหน นี่ก็ได้ไปมาหลายที่จริงๆ นะ ไปกินข้าว นอกบ้าน ไปพบญาติๆ พบเพื่อนๆ พาหมาไปเดินเล่น ไปเดินห้าง ไปเที่ยวทะเล ฯลฯ โดยพาถุงน้อยๆ ทั้งสามถุงไปด้วย

ผมรู้สึกขอบคุณคุณหมอและภรรยามาก ที่ทำให้ผมใช้ชีวิตที่แม้จะไม่เหมือนเดิม แต่ก็ยังเป็นปกติได้

ความเป็น “ปกติ” ทางกาย ไม่ใช่ว่าจะต้องเปรียบเทียบกับตัวผมในอดีต หรือเปรียบเทียบกับใคร ความรู้สึกเป็น “ปกติ” เกิดขึ้นตลอดเวลาที่ผมไม่มีอาการทางกายที่ทนได้ยาก เช่น มีไข้ ปวด หรืออาเจียน คือถ้าพ้นจากความเจ็บป่วยทางกายนี้แล้ว ผมถือว่าผม “ปกติ” ดีนะ

หลายคนเป็นกังวลกับภาวะข้างเคียงของการรักษาโรคมะเร็งอย่างแรกคือ “ผมร่วง” ซึ่งผมก็เป็นอีกคนที่เดียวผมก็ร่วง เดี่ยวก็งอกใหม่ เดี่ยวก็ร่วงอีก เปลี่ยนหน้าตาไปเรื่อยๆ แต่ทั้งๆ ที่หัวล้าน แต่ก็ไม่เคยรู้สึกที่ตัวเองหัวล้านซักที เวลาใครเรียกว่า “ล้าน” ก็ลืมหั่น...

ผมนึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าที่พระอาจารย์ครุฑขิตท่านเคยเตือนสติผม



“พึงสละทรัพย์ เพื่อรักษาอวัยวะ
พึงสละอวัยวะ เพื่อรักษาชีวิต
เมื่อเล็งเห็นประโยชน์สูงสุด พึงสละทั้งอวัยวะและชีวิต เพื่อ
รักษาศรัทธาไว้”

เมื่อตั้งเป้าหมายแล้วว่าผมจะมีชีวิตอยู่ต่อไป เพื่อปฏิบัติธรรม
และใช้เวลากับครอบครัวและกัลยาณมิตร ผมก็ยอมรับสิ่งต่างๆ ที่
เกิดขึ้นและใช้ชีวิตไปตามเป้าหมายที่วางไว้ 



ลืมนิดๆเป็นมะเร็ง



ผมเคยพาคุณพ่อไปหาคุณหมอที่รู้จักกันเพื่อให้ช่วยดูว่าเนื้องอก
ที่ลำไส้ใหญ่ของคุณพ่อ ต้องรักษาอย่างไรต่อไป พอเข้าห้องตรวจ
คุณหมอก็ถามว่า

“ที่บ้านคุณพ่อ มีประวัติใครเป็นมะเร็งบ้าง?”

ผมแย่งพ่อตอบไปว่า “ก็มี... คุณป้าสองท่านครับ แล้วก็คุณย่า”

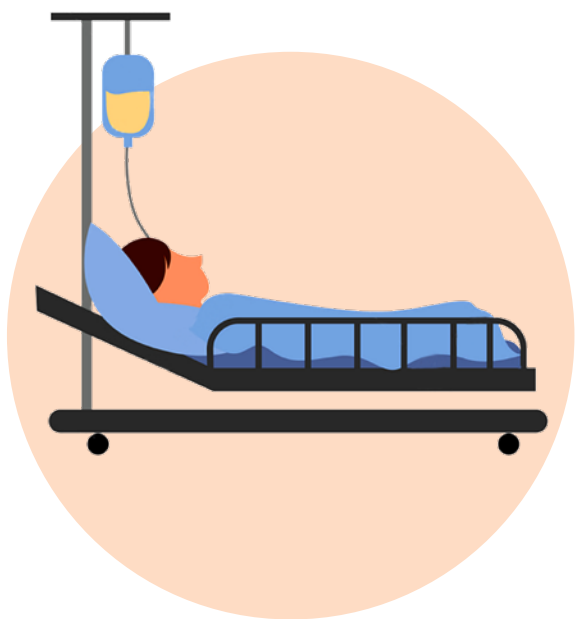
“แล้วมีใครอีกไหม” คุณหมอถามต่อ

ผมก็ทำท่านึก... ซึ่งตอนนั้นหันไปเห็นทั้งคุณหมอและคุณพ่อ
มองกลับมาที่ผมแบบส่งสัญญาณว่า “เอ็ง...อีกคนไง”

เออ... “ใช่ครับ คุณหมอ ผมก็เป็นมะเร็งด้วย...”

ตั้งแต่วันแรกที่ผ่ามะเร็งก้อนแรกจนถึงวันนี้ก็เกือบ ๑๓ ปีแล้ว
แต่ผมไม่ค่อยจะรู้สึกว่าคุณเป็นมะเร็งเลย มะเร็งเป็นอย่างไร ผมก็
ยังไม่รู้สึกว่าคุณเป็น ผมแค่รู้สึกว่ามันทำให้ผม ปวด เป็นไข้ อาเจียน
เจ็บแผล ตามอาการที่เกิด...

ผลข้างเคียงของการรักษาอาจจะทำให้ผมขึ้นเขาลงห้วยได้
ลำบาก กิน นอน ถ่าย ลำบากขึ้น แต่บททดสอบที่ผ่านมาก็ช่วยทำให้
ผมได้พัฒนาจิตใจ ได้สนุกกับชีวิตที่มีค่ามากกว่าเดิม จนลืมนิดๆ
ผมเป็นมะเร็ง 



ผู้โชคดี ใน ER



การเป็นคนไข้รักษาตัวที่นี่ ผมได้ไปเยี่ยมแผนกต่างๆ หลายแผนก ไม่ว่าจะเป็น OPD, X-ray, CT MRI, Ultrasound, Fluoroscan, BIOPSY แผนกฉายแสง, แผนก OR, แผนก GI, แผนกฉีดยาเคมี, แผนกกายภาพบำบัด, แผนกกระดูก และแผนกทางเดินปัสสาวะ สงสัยจะเหลือแต่คลินิกเด็ก กับคลินิกผิวหนังที่ยังไม่ได้ไปเยี่ยม

มีแผนกหนึ่ง ที่ไม่รู้จะดีใจดีหรือเปล่า ที่เราไปถึง เขาก็จำเราได้... “สวัสดีครับ คุณคุณธร วันนี้เป็นอะไรมาครับ” น้องพยาบาลใน ER (Emergency Room) ทักผมอย่างคุ้นเคย

ถามว่า ในชีวิตคนคนหนึ่ง ใครมันจะเข้า ER บ่อยๆ จนเขาจำได้นะ

ด้วยความซับซ้อนในระบบร่างกายต่างๆ ของผม ทำให้มีอาการไข้สูงทุกครั้งที่มีเม็ดเลือดขาวตก เป็นผลข้างเคียงของการให้เคมีบำบัด ทำให้ภรรยาต้องพาผมมาห้อง ER ในเวลาตีๆ ตื่นๆ อยู่หลายครั้ง



ศัพท์ป่วย

วันนี้ก็เหมือนเคย ปัสสาวะขุ่น มีไข้สูง ชีพจรเต้นเร็ว น่าจะมีการติดเชื้อที่ระบบทางเดินปัสสาวะ คุณหมอบอกว่าถ้าเกิดกรณีแบบนี้ ต้องรีบพามาโรงพยาบาล ภรรยา ก็ขับรถพาผมมา

มาถึงแผนก ER เวลาสามทุ่มกว่า รอดเปิดเส้น ให้น้ำเกลือ ให้ยาอยู่หลายชั่วโมง เพราะมีเคสเข้ามาอยู่เรื่อยๆ

เดียงหนึ่ง คุณยายที่รับมาด่วน ต้องทำ CPR ปัมหัวใจ ผายปอดกันเร่งด่วน เจ้าหน้าที่ ER ทุกคน วิ่ง ๑๐๐ เมตร เตรียมนุ่นนี่นั่น ให้คุณหมอช่วยชีวิตคุณยาย

อีกเดียงหนึ่ง ชายวัย ๖๐ กว่า ตกบันไดจากที่สูง กระดูกสะโพกแตก ยังเจ็บเรื้อรัง ไปหาโรงพยาบาลผ่าตัดมา ๒-๓ ที่ จนมาได้คิวผ่าตัดที่นี่ เป็นคิวแรกของวันพรุ่งนี้

เดียงถัดไป มีชายรูปร่างใหญ่ เริ่มมีอาการเส้นเลือดในสมองแตก แต่ยังรู้สึกตัวอยู่ ต้องรีบเข้าห้อง ICU เพื่อผ่าตัดติดตามอย่างใกล้ชิดเลย

ผมเห็นใจผมที่มันคิดขึ้นมาเองเลยว่า “ในห้อง ER นี้ ภูสหายสุดเลย” เห็นเลยว่า จากที่เคยทุกข์ใจ ไม่ชอบใจที่ต้องรอนาน กังวลว่าเมื่อไรจะได้ขึ้นห้องพัก พอเปรียบเทียบกับเดียงอื่นแล้ว ให้อุ่นพีๆ เขารักษากันไปก่อนก็แล้วกัน เราไม่รีบ เรารอได้ และเห็นว่าความสุขของคนเรา มาจากการเปรียบเทียบจริงๆ ทำให้รอในห้อง ER แบบชิวๆ ทั้งๆ ที่ไข้สูง หนาวสั่น ยังมีทุกข์กาย แต่กลับไม่กังวลใจ...



กว่าจะได้ขึ้นห้องก็ตีหนึ่งกว่าๆ ช่วงที่อยู่ใน ER เป็นไช้อยู่
ก็ฝึกรู้สึกตัวแบบเข้มนั่นไป ดูลมหายใจ คลื่นนี้ว่ ดูอาการป่วยที่เป็นอยู่
ยอมรับว่ามีเหตุให้ติดเชื้ มั่นก็ติดเชื้ เมื่อติดเชื้มันก็ต้องมีไช้
มีไช้มันก็ต้องปวดศีรษะ ครั่นเนื้อครั่นตัว ทุกอย่างมันเกิดขึ้นเอง...
อยู่กับมันไป นอนเจริญสติ รอขึ้นห้องอย่างสงบ 🖋



หมอสั่งยา ตามอาการ เราก็ควรจะ “ป่วย” ตามอาการ



คุณหมอยังสั่งยาตามอาการป่วยเลย... ผมเลยถามตัวเองว่า...
แล้วผม “ป่วยตามอาการไหม?”

ทุกคนคงคิดตามในใจ แน่... ก็ต้องป่วยตามอาการสิ... ใครจะ
ไม่ป่วยตามอาการ

แน่ใจนะ...

เวลาเราไปตรวจสุขภาพ check up ตอนเช้า... ตอนออกจาก
บ้าน เราก็รู้สึกว่าคุณภาพดีอยู่ แต่ทำไมพอ คุณหมออ่านผลให้ฟัง
หรือเราได้มาอ่านผลการตรวจสุขภาพที่ส่งมาที่บ้าน... ผลบอกว่า
คุณความดันสูง คุณน้ำตาลในเลือดสูง หัวใจโต หรือ มีก้อนอะไร
ในฟิล์ม X-Ray ทำไมรับรู้ผลแล้วเหมือนจะเริ่มป่วย เป็นโรคตาม
ที่หมอบอก หรือพอรู้ว่าคนใกล้ชิดเป็นโควิด ทำไมเรารู้สึกเหมือน
จะเจ็บคอขึ้นมา...



คีตปุ๋ย

ผู้ป่วยมะเร็งจำนวนมาก มีอาการป่วยทันทีที่หมอแจ้งว่า “คุณเป็นมะเร็ง” ทั้งๆ ที่ก่อนฟังข่าว ร่างกายยังไม่มีอาการอะไรเลย เคยได้ยินเรื่องเหล่านี้ไหม

ช่วงที่ผมต้องรับเคมีบำบัด ก็เจอเกี่ยวกับการติดเชื้อบ้าง ผลข้างเคียงจากภูมิคุ้มกันต่ำบ้าง ระบบทางเดินอาหารมีปัญหาบ้าง ทำให้คลื่นไส้ และอาเจียน บางช่วง ก็อาเจียนวันละ ๕-๖ ครั้ง รวมแล้ววันละลิตรถึงสองลิตร...

วันหนึ่งคุณหมอเจ้าของไข้ผมมาเยี่ยม เราคุยกันเรื่องอาการของกายโดยรวม คุณหมอน่ารักมาก แสดงความเห็นใจ ให้ยาากินก็แล้ว ยาฉีดก็แล้ว อาการคลื่นไส้อาเจียนของผม ก็ยังมีอยู่ คุณหมอบอกว่า “คุณธรรต้องลำบากหน่อยนะ อาเจียนทั้งวันเลย” ผมก็ตอบด้วยความรู้สึกจริงๆ ของผมในขณะนั้นไปว่า “ไม่ขนาดนั้นหรอกครับ คุณหมอ เวลาอาเจียนจริงๆ ทั้งวัน รวมๆ กันก็ไม่เกิน ๑๕ นาที นอกนั้นก็ยังสบายดีครับ”



พอหมอเดินไป ภรรยาผมก็ยืนยันว่า เออ...จริงนะ เวลาที่ไม่อาเจียน ผมก็ไม่ได้ทุกข์กับที่อาเจียนไปแล้ว หรือไปคิดล่วงหน้าว่าเดี๋ยวก็อาเจียนอีก หรือเมื่อไรจะเลิกอาเจียนซักที ตอนอาเจียนก็พยายามอาเจียนให้หมด ทุกข์ทั้งที่ต้องให้คั้ม อาเจียนให้หายคลื่นไส้ พอเสร็จก็จบกันไป เดี๋ยวอาเจียนใหม่ ค่อยทุกข์กันใหม่

นี่ก็น่าจะเป็นการ “ป่วยตามอาการ” อย่างที่บอกไว้ 



Pain scale



คนที่เคยปวดกาย ทรมานกาย มักจะถูกแพทย์หรือพยาบาล

ถามด้วยคำถามที่เหมือนกันคือ

“ตอนนี้ ถ้าให้คะแนนปวด หนึ่งถึงสิบ จะให้เท่าไรดีค่า...”

เชื่อไหม... เป็นคำถามที่ยากมากสำหรับผม ทุกครั้งที่ผมปวด
ผมจะถูกพยาบาลถามคำถามนี้เสมอ แล้วผมควรจะให้คะแนนความ
ปวดเท่าไรดีล่ะ ความคิดเริ่มทำงาน...

บอก ๓ น้อยไป เดี่ยวหมอไม่สนใจ

บอก ๕ กลางๆ กลัวหมอให้ยาครอบจักรวาล

บอก ๗ เดี่ยวหมอให้ยาแรงไปอีก ท้องอืดอีก

(มอร์ฟิน ถ้าได้รับมากๆ จะคลื่นไส้ อาเจียนๆ)

เลือกยากจัง...

พอได้มีประสบการณ์กับการรู้สึกตัว เห็นอาการปวด เป็นอาการ
ของกาย เห็นการตื่นรนเป็นอาการของใจ ผมแบ่งระดับความปวด
(pain scale) ของตัวเองเป็น ๒ ระดับ



ระดับแรก “เอาอยู่” เป็นระดับที่ใจยังไหวอยู่ ยังบรรเทาอาการปวดเองได้ ช่วยเหลือตัวเองได้ โดยใช้อยู่ ๓ วิธี

๑. ใช้ตัวช่วยแบบโลกๆ ด้วยการเบี่ยงเบนความสนใจ (เช่น ดูหนัง ฟังเพลง พูดคุย) ทำให้ลืมปวดได้บ้าง
๒. ใช้สมาธิ อยู่กับบทสวดมนต์ ตอนมีสมาธินิ่งๆ ก็จะช่วยปวดได้บ้าง
๓. ใช้ธรรมชาติ เจริญสติ ทำให้อยู่กับการปวดนั้นได้ หรือถ้า “ยอมรับ” ในเหตุปัจจัยที่ทำให้มันปวด ก็อยู่กับความปวดนั้นได้

ระดับสอง “เอาไม่อยู่” ระดับที่ไม่ว่าจะใช้วิธีทางโลก ทางสมาธิ หรือทางธรรม ก็ยังรู้สึกทุกข์กับการปวดนั้นอยู่

ในระดับแรก การดูหนัง ฟังเพลง พูดคุย เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจจากอาการปวด ยังคงใช้ได้อยู่ แต่ก็ใช้ได้จำกัด ไม่ได้ใช้ได้ทุกที่ เช่น ในห้องผ่าตัดที่ไม่ได้ฉีดยาสลบ หรือการเป็นไข้สูงเกินกว่าจะดูหนังฟังเพลงได้ ก็ไม่สามารถใช้ตัวช่วยนี้ได้

ในสถานการณ์เจ็บป่วย หลายครั้งที่ผมทดลองใช้ตัวช่วยสลับกันไปมา ว่าสถานการณ์ไหนจะอยู่กับบทสวดมนต์ดี หรือจะอยู่กับความรู้สึกตัวดี ก็ทดลองไปเรื่อย สนุกดี แต่ที่ผมสังเกตคือมันไม่มีกฎตายตัวว่า ถ้าเคยใช้วิธีนี้แล้วดี จะกลับมาใช้ได้อีก หรือ ถ้าผ่านปวดมากๆ มาแล้ว การเจ็บป่วยเล็กๆ เราจะผ่านไปได้แบบไม่ทุกข์ได้

อย่างช่วงที่ผมป่วยมาก ก้อนเนื้อต่างๆ ในช่องท้องทับเส้นประสาทตั้งแต่ก้นกบซ้ายทั้งหมด ทำให้เกิดอาการปวดอย่างรุนแรง เพราะโดนเส้นประสาทโดยตรง และเป็นอาการที่เกิดหลังการผ่าตัด



ใหม่ๆ ก่อนเนื่อบริเวณกดทับยังมีอยู่ แต่ยังให้คิโมไปบรรเทาอาการไม่ได้ มอร์ฟินที่ให้ฉีดทุก ๒ ชั่วโมงก็ช่วยบรรเทาอาการปวดได้แค่ ๑๕ นาที แล้วก็กลับมาปวดใหม่

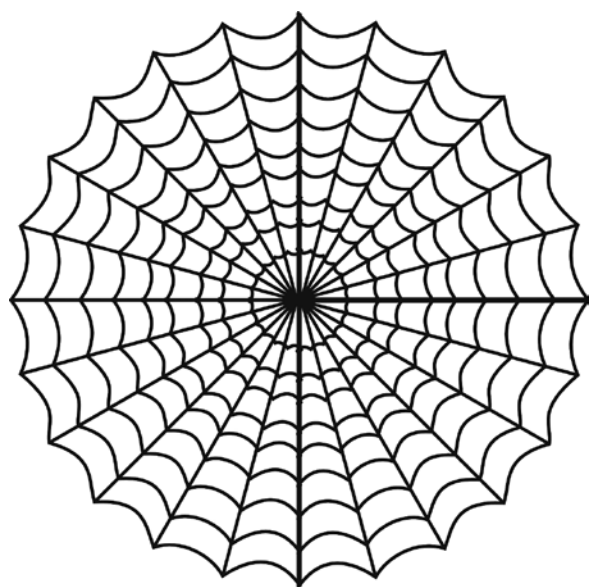
อาการปวดนั้น บางครั้งก็ทนไม่ไหวจนต้องร้องไห้โหออกมา แต่ปรากฏว่าหลังการร้องไห้แล้วอาการปวดกลับลดลง นี่ก็น่าจะบอกได้ว่าร่างกายมันก็มีกลไกในการเยียวยาตามธรรมชาติอยู่บ้าง

มีวันหนึ่งช่วงสั้นๆ ที่จิตมีสติขึ้นมา นึกถึงคำสอนต่างๆ ของอาจารย์ ทำให้เริ่มพิจารณาความปวด จากที่เห็นว่าปวดไปทั้งขา กลับเห็นว่าบริเวณที่ปวดจริงๆ ในแต่ละขณะมันก็เปลี่ยนไป ปวดตรงนี้บ้าง ปวดตรงนั้นบ้าง มันไม่ได้ปวดทั้งขา มันปวดเป็นจุดๆ และมันปวดมากขึ้นบ้าง น้อยลงบ้าง ไม่ปวดบ้าง มันไม่ได้ปวดตลอดอย่างที่เราคิด

พอเริ่มเห็นอย่างนี้ กำลังใจก็มา ความปรุ้งแต่งจากความปวดก็ลดลง กลายเป็นว่าผมสามารถอยู่กับความปวดนี้ได้ ไม่ทุกข์ใจ ไม่ดิ้นรน เพราะผม “ยอมรับ”

ต่อมาขำกับตัวเอง เมื่อรู้สึกเจ็บปวดกับแผลอื่นๆ เล็กๆ น้อยๆ ที่เรามีความรู้สึกว่า “มันน่าจะจัดการได้” เราไม่จำเป็นต้องทุกข์กับมัน เช่น การทำแผล กลายเป็นเรื่องเล็กๆ อย่างนี้ แต่เราทุกข์กับมัน เพราะเรามีความคาดหวังว่า “มันต้องไม่เจ็บสิ” เพราะคาดหวัง จึงมีทุกข์ ผมก็เลยขำตัวเองว่าตลกมาต่าย ปวดมากๆ ผ่านมาได้ แต่มาทุกข์กับเจ็บแผลเล็กๆ น้อยๆ เพราะผม “ไม่ยอมรับ” และ “ดิ้นรน” อยากที่จะหายเจ็บ

ตกลงว่าทุกข์จริงๆ มันขึ้นอยู่ที่สิ่งที่เกิดขึ้น หรืออยู่ที่ความคาดหวังของเรากันแน่? 



กับดักของความสำเริง



ถ้าพูดถึงประสบการณ์ การไปนอนในอุโมงค์ MRI ครั้งละ ๒-๓ ชม. ผมก็ผ่านไปไม่รู้กี่ครั้งแล้ว ใครๆ คิดว่าผมน่าจะนอนในอุโมงค์จน “เคยชิน” แล้ว แต่มันก็มีเรื่องจนได้

เดือนเมษา ๒๕๖๓ นี้ ผมต้องทำ MRI whole abdomen เร็วกว่าที่คุณหมอนัด เพราะมีภาวะพังผืดรัดลำไส้ ทานอาหารไม่ได้ เลยต้องทำ MRI ไปพร้อมกันกับการ follow up มะเร็งในช่องท้อง ผมอยู่ในอุโมงค์ MRI สองชั่วโมงครึ่ง พอเสร็จ ก็ออกมาด้วยความทุกข์แะ... แล้วมันเกิดอะไรขึ้น

สรุปให้เป็นข้อๆ เลยกว่าทำไมเข้า MRI ครั้งนี้แล้วทุกข์จัง ทั้งที่ครั้งก่อนๆ ไม่ค่อยเท่าไร

- ประมาท คิดว่า MRI มาแล้วหลายที ชิวๆ ครั้งนี้ก็คงชิวๆ
- พอเกิดอาการไม่ชิว ทำให้เผลอคิดเปรียบเทียบกับครั้งก่อน ก็เริ่มคิดหาทางแก้ ดิ้นรนจะเอาชนะ เกิดความไม่พอใจ
- มัวแต่ฟุ้งซ่าน คิดหาสาเหตุของความทุกข์ เช่น เพราะผ้าปิดจมูก เพราะแขนถูกรัด เพราะคน scan ตรวจช้า ฯลฯ



คิตตี้ป่วย

สุดท้ายก็ทุกข์อยู่ในอุโมงค์ แต่ไม่ใช่อุโมงค์ MRI แต่เป็นอุโมงค์แห่งความคิด และยอมรับเลยว่า ทุกข์ คือสภาวะที่ถูกบีบคั้นจริงๆ...

ตอนอยู่ในอุโมงค์ ใจจะคิดย้อนแย้งกันตลอดว่า ที่เรานอนเมื่อยจนขาจะเป็นตะคริวอยู่นี้ เราต้องทนไหม? เราควรอดหยุดพักได้เจ้าหน้าที่บอกไว้... แต่อีกใจก็คิดว่า ถ้าหยุดบ่อยๆ ก็ไม่เสร็จซะที่สู้ต่อไปเถอะ... ตกลงจะเอาอย่างไรดี? ตกไปในห้วงความคิด

ถ้าครั้งนี้ผมให้คะแนนตัวเอง ก็ถือว่าสอบตกเพราะมัวแต่คิด... ไม่ได้รู้สึกตัวอยู่ ตั้งใจว่าต้องกลับมาสอบใหม่ ครั้งหน้าจะเข้า MRI สอบผ่านแบบชีวิต

สิ้นเดือนมิถุนา ๒๕๖๓ ก็ถึงกำหนดทำ MRI อีกรอบ

คราวนี้เตรียมใจมาอย่างดี ว่าจะผ่อนคลายร่างกายและใจจะไม่ต่อต้านกับอะไร... จะให้จิตอยู่กับการคลึงนิ้วและบทสวดมนต์และหายใจอย่างสม่ำเสมอที่สุดเพื่อให้ร่างกายนิ่งพร้อม scan จนเสร็จปรากฏว่าเวลา MRI ที่เคยทำ ๒ ชั่วโมงครึ่ง สั้นลงเหลือแค่ ๑ ชั่วโมงครึ่ง สบายใจ ไม่รู้สึกทุกข์อะไร

พอ scan เสร็จ ผมก็ถามเจ้าหน้าที่ว่า “ทำไมเร็วจัง” เขาตอบว่า “เร็วยังไงพี่ ตั้งนานแล้วนะ”

นี่แหละ อะไรที่ผ่านมาแล้วสบายๆ ก็ใช้ว่าจะผ่านไปได้อีกสบายๆ ถ้าเราประมาท คาดหวังกับมัน อยากให้มันสบายๆ ง่ายๆ เหมือนเดิมแล้วลืมนิเวศน์สติ มันจะล่อให้เราหลงออกจากปัจจุบัน โดยไม่รู้ตัว เมื่อไม่อยู่กับปัจจุบัน ก็จบกัน ความคิดเอาไปกินหมด



พระอาจารย์ครรชิตสอนว่า
ทุกข์กายนะ มันตึ้นะ มันไม่โกหก...
มันเป็นอย่างไร ก็เป็นอย่างนั้น
และเป็นปัจจุบัน เหมาะที่สุดที่จะใช้ฝึก



ปวดไม่ทุกขั้ ชำรอได้ แต่โกรธเพราะ... “ลุง”



ช่วงหลังการให้ยาเคมีบำบัดทุกครั้ง ระดับเม็ดเลือดขาวของผม
จะต่ำลงมาก และติดเชื้ในระบบทางเดินปัสสาวะ เนื่องจากผมใส่
สาย PCN ที่ต่อตรงจากกรวยไตทั้งสองข้าง

วันนี้ปัสสาวะผมขุ่นเป็นพิเศษ มีตะกอนมาก เพราะเชื้เริ่ม
ได้ใจ และในที่สุดตอนสั้ท่มสาย PCN มันก็...ตัน!

ตันแล้วยังไง?

เหมือนเวลาเรากลั้ปัสสาวะ กลั้นนานๆ ก็ปวด แล้วก็ยิ่งปวด
เพราะกรวยไตเริ่มอักเสบ ตอนที่ต้องรอรหมอเวรด้านทางเดินปัสสาวะ
มาดู ก็ปวดหลัง ปวดกรวยไตพอสมควร เห็นใจมันดิ้นรนบ้าง เช่น
ถามน้องพยาบาลซ้ำๆ ว่าหมอมารั้หรือยัง? หรือเราลั้สายกันเอง
ได้ไหม ไม่ต้องรอรหมอ แต่ก็หมั่นกลับมารู้สั้ตัว ดูความปวดให้เป็น
ธรรมดา ฝึกใจไป... ทางหมอก็ติดเคส ER ด่วน และเคสอื่นๆ ตามคิว
ทำให้กว่าจะมาถึงก็ผ่านไปสองช่วโมงกว่า



คัทปัย

ขยายความนิดหนึ่งว่าทำไมใจถึงดีนรน เพราะผมดันไปรู้มาจากเพื่อนที่เป็นหมอในโรงพยาบาลต่างจังหวัดว่า กรณีอย่างนี้ ถ้าเป็นที่ต่างจังหวัด เขาให้คนไข้ทำการ irrigate หรือล้างสายด้วยน้ำเกลือเองเลย ซึ่งก็คือเอา syringe ดันน้ำเกลือเข้าไป และดูดตะกอนที่ตันสายอยู่ให้หลุดออกมา เราก็เลยคิดว่า เฮ้ย... กลายเป็นอยู่โรงพยาบาลที่กรุงเทพฯ กลับปวดนานกว่าเพราะต้องรอหมอ

นี่เป็นตัวอย่างเลยว่า ยิ่งรู้มาก ยิ่งมีข้อมูลมาก ก็ยิ่งดีนรน...

สุดท้าย คุณหมอก็มา ทำการดูดเจ้าตะกอนเล็กๆ ออกมาจนปัสสาวะไหลได้ อาการปวดก็ค่อยๆ ดีขึ้น ผมก็เข้านอนต่อ เพลียๆ น้อย

พอมาสี... เอ ปวดแฉะๆ ใต้ด้านซ้ายอีกแล้ว คราวนี้รีบให้พยาบาลตามหมอเลย จอคงควั่น... ครั้งนี้คุณหมามาเร็ว แก้ไขได้เร็ว...ยังไม่ทันได้ทุกข์เพราะความปวดเท่าไร แต่ตอนจบคุณหมอพูดว่า “ตะกอนหลุดแล้ว สบายแล้วนะ..ลุง!”

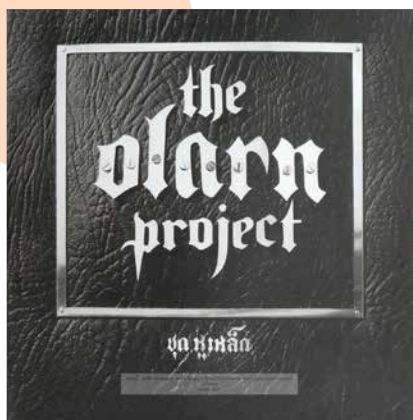
..... (dead air)



หมอเดินไปแล้ว ทุกข์กายก็บรรเทาแล้ว.... แต่ทำไมยังยี้ม
ไม่ออกล่ะ

เอ๋ม... คุณหมอเล่นเรียก “ลุง” เลยเหรออ อายุผมยังไม่ห้าสิบ
เลยนะคร้าบ.. เราดูแก่ดูโทรมขนาดนั้นเลยเหรออ... เราเป็นทุกข์ใจ
นี่เอง

เข้ารุ้งขึ้น เล่าเรื่องนี้ให้หมอเจ้าของไข้ฟัง นึกว่าหมอมองเห็นใจ
หมอหัวเราะแทบตกเตียง 



อย่าหยุดยั้ง



“ต่อแต่นี้หัวใจเธอ มีเพียงความสบายใจ
เธอเปี่ยมล้นด้วยพลัง ที่เธอสร้างขึ้นมาใหม่...ด้วยใจ”

คน Gen X คงไม่มีใครไม่รู้จักเพลงนี้

ท่อนนี้เป็นท่อนที่ผมชอบที่สุด ในเพลง “อย่าหยุดยั้ง” ของ อ.โอฬาร พรหมใจ ร้องโดย พีโป่ง นักร้องที่ผมชื่นชอบที่สุดคนหนึ่ง เพลงนี้แฝงคุณค่าที่อยากเล่าให้ฟัง

อ.โอฬาร เป็นเพื่อนนักดนตรีกับ อาต๋อย เพื่อนคุณพ่อ อาต๋อย เป็นผู้มีอิทธิพลต่อโลกดนตรีของผมมาก ในวัยเด็กผมกับพี่ชาย จะต้องแวะไปหาคุณอาต๋อยอยู่บ่อยๆ เพื่อฟังเพลงแจ๊ส คลาสสิก เพลงไทย เรียนเปียโน หัดทำเพลง ฯลฯ หูของผมที่เปิดรับแนวเพลง ทุกๆ แนว ก็เพราะคุณอาต๋อยนี่แหละ

มาวันนี้ ผมยังอยู่ รพ. หลังได้รับยาเคมีบำบัดชุดใหม่มาแล้ว ๓ วัน อยู่ๆ ก็นึกอยากฟังเพลงของ อ.โอฬาร เพื่อนคุณอา ก็เลย เลือกเปิดอัลบั้ม The Olarn Classic ขึ้นมาฟังแบบสบายๆ ก็พบท่อนร้องที่ได้ข้อคิดธรรมะอีกแล้ว



คีตป๊วย

“ต่อแต่นี้ หัวใจเธอมีเพียงความสบายใจ
เธอเปี่ยมล้นด้วยพลัง ที่เธอสร้างขึ้นใหม่...ด้วยใจ”

ความสบายใจ และ พลังใจ สร้างกันได้... ด้วยใจ

ใจเรานะ ไม่ใช่ใจใคร... ใจเราสำคัญที่สุด สุขก็สุขที่ใจ ทุกข์
ก็ทุกข์ที่ใจ แต่เคยสงสัยตัวเองไหม ทำไมในชีวิต ทุกวันๆ เรากลับ
ไม่มีการฝึกจิต ฝึกใจกันเลยละ

พูดไม่อ้อมค้อม พอเรียกว่า “ฝึกจิตฝึกใจ” มันเลยดูไม่สนุก...
มันน่าเบื่อ.. ใช่ไหมละ

ผมคนหนึ่งที่ผ่านการฝึกจิตฝึกใจ ทั้งแบบตั้งใจฝึก และแบบ
จำยอมต้องฝึก จนเริ่มเห็นว่า

- มันคิดของมันเอง
- มันสุขของมันเอง
- มันทุกข์ของมันเอง

เห็นด้วยมั๊ย...

พระอาจารย์เคยให้ผู้ปฏิบัติเล่นเกมส์ หมีขาว...เพื่อดูความคิด
ลองจินตนาการนึกภาพ หมีขาว.. หมีขาว.. หมีขาวในใจ หลับตา
จินตนาการว่า หมีขาวใส่ผ้าพันคอ และหมวกซานต้า ยืนมองเราอยู่...
เอาแบบหลับตาแล้วเห็นเป็นภาพเลยนะ เอาจนจำได้นะ

จากนั้น ๑...๒...๓... ให้ลิ้มมันไปซะ



ใครลิ้มได้แบบไม่มีร่องรอยของ หมี ของหิมะ ของอะไรขาวๆ
บ้าง? ... ไม่มี

เห็นไหม... หมีขาวมันยังค้างอยู่ในหัว ทั้งๆ ที่เราสั่งให้เลิกคิด
ไปแล้ว

สรุปได้ว่า จริงๆ แล้วเราควบคุมความคิดไม่ได้เลย แต่เราสร้าง
ร่องรอยให้มันได้...

การที่เราสุข เราทุกข์ แบบอัตโนมัติ มันก็เป็นเพราะเราเคยชิน
เคยชินว่า เวลามีคนด่าว่าเรา เราก็ไม่พอใจ เราได้ของที่ยอยากได้
เราก็สุขใจ ... มันทุกข์ สุข เพราะเคยชิน จากประสบการณ์ต่างๆ

ผมว่าการฝึกใจของผม ทำให้ผมดีขึ้นเพราะเหมือนผมได้
hack (ภาษา IT น่าจะเรียก Jailbreak) กลไกความเคยชินของผม
ได้ ปรับให้มันคุ้มค่ากับชีวิตนี้ upgrade firmware จิตใจผมเป็น
เวอร์ชัน ๒.๐

ที่เคโยโกธ หงุดหงิด ด้วยความเคยชิน ก็ฝึกเมตตา

เห็นคนอื่นเดือดร้อน ก็มีใจช่วยเหลือ

ซื้อด้วยความเคยชิน เปลี่ยนมาซื้อด้วยความจำเป็น

แค่ไม่ใช่นี้อย่างนี้... ผมว่าชีวิตดีขึ้น แต่กว่าจะเปลี่ยนนิสัย ความ
เคยชินได้ ผมก็ต้องฝึกรู้สึกตัวกับกาย กับอารมณ์ เห็นความคิด
ตัวเองอยู่บ่อยๆ 



ปฏิบัตินบนออนไลน์



ผมเคยถามตัวเองว่า... ตอนเล่นมือถือน จะปฏิบัติธรรมได้ไหม?

เลนนี่ก็ถึง app ที่ใช้ทุกวันคือ LINE

เวลาที่คุยไลน์กับใคร มันต้องมีการส่ง Sticker เพื่อแสดงอารมณ์ ความรู้สึกของเรา ตอบโต้กันแทนคำพูด

ผมเลยพยายามเตือนตัวเองให้รู้สึกตัวทุกครั้งตอนเลือก Sticker ก่อนส่ง ว่าตอนนั้นเรา “รู้สึกอย่างไรอยู่” เป็นการเรียนรู้จิตใจอีกทางหนึ่ง

ตอนนี้รู้สึกตัวว่า “พอใจอยู่” ... হাসติกเกอร์พอใจ

ตอนนี้รู้สึกตัวว่า “บ่นเคืองอยู่”... হাসติกเกอร์เหวี่ยงๆ

ตอนนี้กำลัง “คิดอยู่”... รู้ว่าคิดอยู่ হাসติกเกอร์ใคร่ครวญ

รู้สึกตัวตอนส่งสติ๊กเกอร์ กับไม่รู้สีกตัว ผมว่ามันต่างกันนะ ถ้าไม่รู้สีกตัว เราจะพิมพ์หรือส่งสติ๊กเกอร์ไลน์ แบบอินไปกับอารมณ์นั้น แล้วมีการพัวพันต่อ...คิดต่อ ไหนจะคนรับอีกละ แต่ถ้ารู้สึกตัวไปพิมพ์ไลน์ไปก็จะ รู้แล้วก็จบ ไม่ไหลต่อไป รู้แล้ววาง 



ผู้กำกับ “หนังชีวิต”



ลองดูรูปข้างหน้าซ้ายมือ ดูครบทุกรูป แล้วคิดอะไรได้บ้าง...?

ผมนึกถึงคำว่า “บ้าน” หรือ “Home”

ดอกไม้ ประตุ แจกัน ดิน ทราย ต้นไม้ใหญ่... แก้วน้ำ จาน
ชาม บันได โคมไฟที่สวยงาม...

ชัดเลย... เป็นเนื้อร้องของเพลง “Home” ที่ร้องโดยพี่ปั่น
ไพบูลย์เกียรติ เขียวแก้ว

แต่ละรูปมันไม่เกี่ยวข้องกันเลย แต่ใจผมสร้างคำว่า “บ้าน”
ขึ้นมาเลย...

ผมมาคิดทบทวน เวลาเจออุบัติเหตุ เราเหมือนจะเห็น
เหตุการณ์นั้นผ่านไปซ้ำมาก เหมือนมันเป็นเฟรมๆ ที่เลี้ยววินาที
เวลาเดินซ้ำมาก เช่นกัน เวลาเจ็บปวดอย่างมีสติ ผมก็จะมีสติอยู่กับ
ปัจจุบันได้ดี เห็นอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาเหมือนเป็นเฟรมๆ ทั้ง ภาพ
เสียง ความคิด ฯลฯ



ศัพท์ป่วย

ที่แปลกคือ แต่ละเฟรมมันไม่เกี่ยวข้องกันเลย แต่เพราะเราต่างก็เป็นผู้กำกับชีวิต เอาเฟรมแต่ละเฟรมมาประกอบต่อๆ กันสร้างเรื่องราวขึ้นมาจนได้...

พอผมเริ่มเข้าใจว่าสิ่งที่รับรู้แต่ละเฟรม แต่ละตอนนั้น มันไม่เกี่ยวข้องเลย เราปรุงแต่งไปเอง ผมก็ลดอาการ “สร้างเรื่อง” ในใจได้พอสมควร เวลาป่วยก็เหลือแต่ทุกข์กายที่เกิดขึ้นจริง ทุกข์ใจเบาบางลงบ้างจนทำให้ผมไม่เป็นคน “ทุกข์ฟรี” บ่อยนัก

ตัวอย่างทุกข์ฟรี เช่น ผลตรวจค่าเม็ดเลือดขาวผม ตกไปเหลือ ๓๐๐ (ปกติคนเรามีค่าเม็ดเลือดขาว ๔,๐๐๐ ขึ้นไป) ภรรยากับหมอก็กังวลว่าจะติดเชื้อ แต่ผมก็ยังไม่ทันได้ทุกข์ใจไปก่อน หรือเวลาตรวจ X-Ray เจอก้อนต่างๆ ถ้าเขายังไม่ได้ทำให้ผมเดือดร้อน ผมก็ไม่ได้กังวลอะไรจนเกินไป

ผมเตือนตัวเอง ภรรยา และลูกๆ เสมอว่า เวลาเราไปทุกข์กับอะไรล่วงหน้าที่เราคิดขึ้นมาเอง หากมันเกิดขึ้นจริง เราก็ทุกข์ ๒ ครั้ง แทนที่จะทุกข์ครั้งเดียว แต่ถ้ามันไม่เกิดขึ้นจริงอย่างที่เราคิด เราก็ทุกข์ฟรี

รอทุกข์จริงๆ เกิดก่อนก็ได้นะ แล้วค่อยทุกข์ 

ผมเตือนตัวเอง ภรรยา และลูกๆ เสมอว่า
เวลาเราไปหุบกั๊กกับอะไรล่วงหน้าที่เราคิดขึ้นมาเอง
หากมันเกิดขึ้นจริง เราก็หุบกั๊ก ๒ ครั้ง
แทนที่จะหุบกั๊กครั้งเดียว
แต่ถ้ามันไม่เกิดขึ้นจริงอย่างที่เราคิด เราก็หุบกั๊กฟรี
รอหุบกั๊กจริงๆ เกิดก่อนก็ได้นะ แล้วค่อยหุบกั๊ก



เป็นคนมีเหตุผล หรือเป็นคนตามใจตนเองกันแน่นะ?



เหตุผลเวลาจะซื้อของ (ไม่จำเป็น) : มันจำเป็น ลดครึ่งราคา
เพื่อลูก มีพอยท์ มัน limited

เหตุผลเวลาเลิกกัน : เราต่างกันเกินไป เธอดีเกินไป ต้องการ
โฟกัสเรื่องงาน พ่อแม่ไม่เห็นด้วย

เหตุผลกินเยอะ กินดึก : มีแต่ตัวเอง เสียหายของเหลือ ให้
รางวัลชีวิตบ้าง ทำงานมาเหนื่อย

เหตุผลที่ไม่ออกกำลังกาย : ไม่มีเวลา ว่างวันหลัง ทำงานก็
เหนื่อยแล้ว ต้องไปเหนื่อยต่ออีก...

เหตุผลที่ดูซีรีส์ต่อเนื่อง ตอนดึก : ฉากกำลังสำคัญ อีกตอน
เดียวเอง นานๆ ดูที

เหตุผล เวลาตอบคำถามเด็กไม่ได้ : รู้ไปแล้วได้อะไร โตขึ้น
ก็รู้เอง ไม่ใช่เรื่องของเด็ก



ศั ก์ ป๋วย

เหตุผลที่ไม่ทำบุญ : คนช่วยเยอะแล้ว ให้ไปไม่รู้จะถึงหรือเปล่า

เหตุผลที่ไม่ปฏิบัติธรรม : ว่างมีทุกข์ก่อน ไม่มีเวลา คนที่ปฏิบัติไม่เห็นเขาจะดีขึ้นเลย

ตั้งแต่เด็ก ผมถูกสอนให้เป็นคนที่มี “เหตุผล”... แต่ผมว่าการ “มีเหตุผล” กับการ “เข้าใจเหตุและยอมรับผล” มันต่างกันนะ

ผมเริ่มเห็นว่า “เหตุผล” ที่เราคิดขึ้นมาในแต่ละเรื่องนั้น เราคิดขึ้นมาเพื่อสนับสนุนความอยากของเราทั้งนั้น ไม่ได้มีแก่นสารจริงๆ เลย ในเรื่องเดียวกัน ถ้าเราพอใจก็มีเหตุผลอย่างหนึ่ง ไม่พอใจก็มีเหตุผลอย่างหนึ่ง

ยิ่งคนเก่งก็ยิ่งหา “เหตุผล” เก่ง พุดเก่ง ทำเก่ง โน้มน้าวคนเก่ง ก็ยิ่งตามใจตัวเองเก่ง และได้สิ่งที่พอใจไป ความอยากที่เป็นกิเลสตัณหาที่ถูกซ่อนอยู่ ทำให้ไม่เห็นชีวิตเป็นทุกข์เพราะต้องสนองความอยากไปเรื่อยๆ

คนที่ผ่านการฝึกจิตฝึกใจ รู้ทันความพอใจ ไม่พอใจของตัวเอง รู้แล้วก็ละ รู้แล้วก็วาง จึงพุดน้อย บ่นน้อย ไม่ต้องหาเหตุผล ๑๐๘ ในการใช้ชีวิต ชีวิตเป็นไปด้วยความเรียบง่าย สันโดษ

เดี๋ยวนี้ผมตั้งใจว่า อะไรที่ดีต่อตัวเอง ดีต่อผู้อื่น ผมก็จะทำเลย ไม่ต้องหาเหตุผล ไม่ต้องรอช้า อะไรที่ไม่ดี ก็ไม่ต้องทำเลย ไม่ต้องหาเหตุผลเช่นกัน... ชีวิตง่ายๆ เป็นธรรมดาดี 

แต่ละวัน ในใจเราจะมีการแข่งขันชักกะเย่อ
ระหว่าง “ความเคยชิน” กับ “ความรู้สึกตัว”



ปล่อยวางสิ!



วันนี้เป็นวันที่สองที่ผมได้กลับมาพักที่บ้าน หลังจากไปรับคีโม
ที่โรงพยาบาล ช่วงบ่ายมีอาการปวดปัสสาวะ ปรากฏว่าปัสสาวะ
ออกมานิดหน่อย แต่มีเลือดปน และก็ปวดแสบ เสียว เป็นเวลานาน
ในช่วงทรมานกายอยู่นั้นก็จะเข้าโหมดเจริญสติอัตโนมัติ
เห็นความคิดซ้อนกันเป็นชั้นๆ เหมือนมีแขกมาคุยด้วย สลับกับการ
รู้สึกตัวที่ลมหายใจ

แขกคนแรก : จะดูกายปวด หรือจะดูใจดี้นรนะ

ตอบ : ดูใจ

แขกคนที่สอง : ใจมันทุข์นะ...ปล่อยวางเถอะ!!..

ตอบ : ปล่อยวางไม่ได้...

แขกคนที่สาม : ทำไมละ

ตอบ : การปล่อยวางมันเป็น “ผล” .. เราทำอะไรกับมันไม่ได้

ในใจ : จริงด้วย... เลิกพยายาม เลิกทน จิตคลาย รู้สึก
ปล่อยวางจริงๆ



คีตปุ๋ย

หลังจากนั้นก็ได้รับความรู้สึกที่เคยได้เป็นครั้งๆ ก็คือ ความสุข...
ความสุขจากการที่จิตรู้ชื่อๆ ไม่คาดหวังอะไร อยู่กับลมหายใจ

เราใช้คำว่า “ปล่อยวาง” กันแพร่หลาย ทั้งปลอบใจตัวเองและ
ปลอบใจคนอื่น โดยเรามักเข้าใจกันว่า ปล่อยวางคือ..

๑. ปล่อยปละ ละเลย (ไม่ทำมันแล้ว)

๒. ยังทำต่อไปแต่ “ช่างแม่ง...”

ชื่อก็บอกว่า ปล่อย และ วาง คือ ไม่ยึดติด ผูกพัน กับอะไร
ทั้งนั้น ปล่อยให้มันเป็นไป... แต่ปล่อยวางทั้งสองตัวนี้ ส่วนใหญ่
ยังเป็นการปล่อยวางด้วยความคิดอยู่ ไม่ได้เกิดจากการที่จิตปล่อยวาง
อย่างแท้จริง

ผมเข้าใจว่า “การปล่อยวาง” ที่จิตที่ไม่ยึดอะไรนั้น น่าจะเกิดขึ้น
จาก การสร้าง “เหตุปัจจัย” ด้วยการรู้สึกตัวอย่างชื่อๆ สร้างความ
เข้าใจที่ถูกต้องให้จิตรู้ ให้จิตเขายอมรับตามธรรมชาติว่าเหตุการณ์
มันเกิดเพราะมีเหตุปัจจัยให้เกิด และเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัยเช่นกัน

เป็นธรรมดาที่จิตจะไปยึดมั่นในเหตุการณ์นั้นๆ เพราะความ
พอใจและไม่พอใจ และเมื่อจิตเขาเข้าใจความเป็นไปตามธรรมชาติ
นั้นแล้ว เขาก็จะเลิกยึด เขาจะ “ปล่อยวาง” ความยึดมั่นนั่นเอง มัน
จึงเป็น “ผล” ที่จะเกิดขึ้นเมื่อไร... ก็เมื่อนั้น แล้วแต่จิต ไม่ใช่แล้วแต่
เรา...



เวลาจิต “ยึด” เขาก็ยึดของเขาเอง เวลาจิต “คลาย” เขาก็จะ
คลายของเขาเอง

เราจึงไม่สามารถคิด หรือพยายามจะ “ปล่อยวาง” ได้ เพราะ
“เราทำอะไรไม่ได้เลย” จิตเขาทำหน้าที่ของเขาเอง

ผมว่ายิ่งเราอยากจะปล่อยวาง ยิ่งเป็นการเพิ่ม “ความอยาก”
ซึ่งเป็นตัณหา สวนทางกับสิ่งที่เราจะปฏิบัติ เพื่อละตัณหา

แล้วเราทำอะไรได้....

กลับมารู้สึกตัว...เราทำได้แค่นั้น 



ประสบการณ์ ICU



หลังการให้ยาเคมีบำบัดทุกรอบ ก็ต้องมาคอยลุ้นกันว่าค่าเลือด

ต่างๆ จะตกวันไหน แล้วจะติดเชื้อหรือไม่

แต่ครั้งนี้ดูท่าแล้ว มันมาแน่...

ผมรีบไปโรงพยาบาลตอนตี ๑ เพราะเริ่มมีไข้หนาวสั่น และ
ปัสสาวะขุ่นมาก เป็นสัญญาณของการติดเชื้อ และที่สำคัญคือความดัน
ต่ำมาก

พอไปถึง ER ก็ชักน้องคนนั้น น้องคนนี้ (เข้า ER จนจำ
พยาบาลได้) อ้าว...คุณคุณธรร...มาอีกแล้ว

พอคุณหมอมา ก็รีบตรวจเลือดทันที ผลปรากฏออกมาว่า ผม
มีเม็ดเลือดขาวแค่ ๙๐ (คนธรรมดาจะมีประมาณ ๔,๐๐๐-๑๐,๐๐๐)
เลขสองหลัก ต่ำที่สุดเท่าที่เคยวัดได้

ในใจก็คิดว่า ว้า... ต้อง admit อีกแล้ว จะได้ ward เดิม
ใหม่นะ... กลับไปอยู่บ้านได้แป๊บเดียวเอง ที่ไหนได้... คุณหมอประจำ
ER บอกผมต้องเข้าห้อง ICU แล้ว ค่าเลือดและความดันต่ำมาก



ศักร์ป่วย

ห้อง ICU (Intensive Care Unit) มีชื่อภาษาไทยว่า หน่วย
รักษาพยาบาลผู้ป่วยขั้นวิกฤต...

พอได้ยินคำว่า “เข้า ICU” ความเผือกคิดผุดขึ้นมาเป็นชุดเลย
เช่น “ญาติที่เรารู้จักทุกคน เข้าห้อง ICU แล้ว ไม่เห็นมีใครออกมา
เลยนะ กลับบ้านเก่าทุกคนเลย...” พอเห็นความคิดนี้ ก็อดขำขึ้นมา
ไม่ได้.... โดอน “สัญญา” เล่นงานซะแล้ว มันช่างรู้งานจริงๆ ช่วงนี้
เป็นจังหวะเหมาะที่จะขงข้อมูลให้จิตคิดเป็นทุกข์ มันก็ขงเอา ขงเอา
ก็ดูมันขงไป

อีกใจหนึ่งก็คิดว่า มีการบ้านให้ทำอีกแล้ว โอกาสทองมาแล้ว
เราต้องตั้งใจเจริญสติให้ต่อเนื่องในห้อง ICU ให้ได้ ใครมันจะมี
โอกาสเข้า ICU กันบ่อยๆ...

คืนนั้นแทบจะไม่ได้นอนเพราะเสียงเครื่องต่างๆ แสงสว่าง
และพยาบาลเข้ามาทำนู่นนี่นั่น ทุกชั่วโมง แต่ก็ไม่ได้เบื่อ หรือรำคาญ
อะไร พยายามอยู่กับลมหายใจ กับการคลั่งนี้วไป

แต่ที่จำได้แม่นเลย คือผมได้มีประสบการณ์ใหม่ ในเรื่องการ
เช็ดตัว ลดไข้...เรียกว่า เช็ดตัวแบบพรีเมียม...

ตอนดึก... ไข้ผมขึ้นไป ๓๙ ปลายๆ หัวร้อน ตัวร้อน ก็กดออก
ขอพยาบาล เช็ดตัว... ซึ่งในใจก็เตรียมตัวกับอาการ chill หนาวสั่น
เป็นลูกนกที่ต้องเกิดอย่างแน่นนอนแล้ว

ปรากฏว่า ตกใจ!... พยาบาลเข้ามากันเต็มห้อง ๘-๙ คน รุม
เช็ดตัวผม ด้วยน้ำเย็น!!! นึกแล้วยังสั่นไม่หาย...

ผมก็เดาสถานการณ์ไม่ถูกเลย...



ต่างคนต่างรับผิดชอบหน้าที่ตัวเอง ใครเข็ดรักแร้ ก็จะเข็ดแต่รักแร้ ใครเข็ดหน้าอกก็จะวนอยู่แค่หน้าอก ใครเข็ดขาก็เข็ดแต่ขา ใส่ใจเฉพาะจุดที่ตนรับผิดชอบ

กายก็หนาวลั่น... ตรงนั้นตรงนี้ แต่ไม่รู้จะทุกข์ตรงไหน มันหลายจุดเหลือเกิน

พอพลิกมาเข็ดด้านหลัง... พยาบาลก็ชมว่า “คุณคุณธรร อดทนเก่งนะคะ อีกแป๊บก็เสร็จค่ะ”

เน๊... เกิดมาพึ่งเคยโดนชมตอนเข็ดตัว...

พอตอนเข้าคุณหมอหลายท่านมาเยี่ยมที่ ICU คุณหมอเจ้าของไข้พูดกับผมว่า “คุณธรร...หมอเดินดูทุกห้องใน ICU แล้วคุณธรรดูดีสุดเลยล่ะ...” ไม่รู้จะยินดี หรือภูมิใจดีหรือเปล่าเนี่ย

หลังคุณหมอเยี่ยม พอความดันดีขึ้น ก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องอยู่ ICU แล้ว เขาก็พาผมขึ้นห้องพักต่อไป

ICU ไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด.... ห้องนี้เข้าได้ก็ออกได้นะ 



Ratatouille



ชีวิตผมในปัจจุบัน เป็นคนละคน ห่างไกลกับที่ผมเคยจินตนาการ
ไว้เมื่อ ๑๐ ปีที่แล้ว...

ใครจะคิดว่า.. ชีวิตตอนนี้ผมจะไม่ได้ทำงาน มีเวลาอยู่กับ
ครอบครัว จะเข้าๆ ออกๆ โรงพยาบาล จะมีเวลาศึกษาธรรมะ ปฏิบัติ
ธรรม และ...ที่ไม่เคยคิดเลยว่าจะมา “ทำกับข้าว!”

ข้อสุดท้าย มีแต่คนแปลกใจ...

เรื่องมันมีที่มา..

ช่วงที่ร่างกายต้องรักษาด้วยยาเคมีบำบัด ผมจะคลีนไส้
อาเจียน น้ำหนักลด พอผ่านไปสัก ๑๐ วัน ก็จะกลับมาดีขึ้น ทานอะไร
ได้ ซึ่งหน้าที่ผมคือต้องทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อฟื้นฟูร่างกาย
สร้างกล้ามเนื้อที่ลีบต่างๆ แต่ความอยากกินหรือ Appetite มันก็
ไม่ค่อยจะมี เราจะต้องขุนตัวเองให้น้ำหนักขึ้น ให้พร้อมสำหรับ
การให้ยาเคมีรอบถัดไป

และด้วยความเชื่อที่ว่า..

“จิตเป็นนาย... กายเป็นบ่าว...”



ศัพท์ป๊อ

ถ้ากายมันยังไม่อยากกิน ต้องให้จิตไปเจรจา... จูดยให้กายกลับมาอยากกิน ผมจึงเริ่มอยากทำกับข้าวเอง เลือกวัตถุดิบเอง เรียนรู้จาก YouTube ต่างๆ เพื่อให้จิตมันเกิดกิเลส อยากกินข้าวบ้าง... ซึ่งบอกได้เลยว่า มันเวิร์ค...

ช่วงนี้ก็เลยบอกภรรยาว่า เธอดูแลธุระหลายเรื่องแล้ว ทั้งการเจ็บป่วยของผม ลูก บริษัท และธุระอื่นๆ ดังนั้น เรื่องหาข้าวหาปลา กิน ผมจะช่วยเหลือ...จะได้ฝึกเจริญสติไปด้วยระหว่างที่ทำอาหาร

ช่วงไหนที่จะพักผ่อนดูทีวีบ้าง ก็จะได้เลือกดูแต่รายการที่เกี่ยวข้องกับการทำอาหารเป็นส่วนใหญ่ จนได้มาดูหนัง animation เรื่อง Ratatouille (๒๐๐๗) ซึ่งมีบทสนทนาในเรื่องที่ผมฟังแล้วประทับใจ

เรื่อง Ratatouille เป็นเรื่องของ หนูตัวหนึ่งชื่อ Remy มีประสาทในการรับรู้ รส กลิ่น ดีมาก สามารถบอกได้ว่าเศษอาหารที่กินอยู่ เช่น ขนหมูบึ่ง นั้นประกอบด้วยส่วนผสมอะไรบ้าง จนวันหนึ่งบังเอิญเข้าไปอยู่ในร้านอาหารระดับ Michelin ที่ปารีส แล้วอดใจไม่ได้ที่จะแอบแกะไขว่รสชาติซุปรวมมือหนึ่งที่พ่อครัวฝึกหัดปรุงผิด พอซุปรถูกเสิร์ฟ ลูกค้าที่เป็นนักชิมอาหารกลับชอบ ถูกใจมาก วันรุ่งขึ้นกลายเป็นข่าวลงหนังสือพิมพ์ใหญ่โต

พ่อครัวฝึกหัดที่ชื่อ Linguini เห็นเหตุการณ์โดยตลอดก็ประหลาดใจ แต่การตุนก็คือการตุนนะ สุดท้าย Linguini กับ Remy ก็ตกลงที่จะช่วยกันเป็นก๊วยรวมกัน โดย Remy คอยสั่งการให้ทำนุ่นทำนี้ โดยแอบซ่อนอยู่ใต้หมวกก๊วยของ Linguini

เรื่องดำเนินไปได้ซักรี่พักต่อมา Remy ก็ได้พบกับพ่อ พี่ และ ผูกหูที่เคยพลัดหลงกัน พ่อ Remy พอรู้ว่า Remy ไปอยู่กับมนุษย์



ใกล้ขีดขนาดนั้นก็อดเป็นห่วงความปลอดภัยของลูกไม่ได้ คึนนั้น พ่อเลยพา Remy ไปที่ตู้หน้าร้านชำร้านหนึ่ง ซึ่งเต็มไปด้วย ยาเบื่อ หนู กับดักหนู สเปรย์กำจัดหนู เพื่อให้ Remy เข้าใจว่ามนุษย์น่ากลัวแค่ไหน หนูไม่สามารถจะอยู่กับคนได้ โดยมีบทสนทนากันว่า

Dad: Take a good look, Remi. Now, this is what happens when a rat gets too comfortable around humans. The world we live in belongs to the enemy.

We must live carefully. We look out for our own kind, Remi. When all is said and done. We're all we've got.

Remi: No. no

Dad: What?

Remi: Dad, I don't believe it.

You're telling me that the future is... Can only be more of this?

Dad: Yes... This is the way things are... You can't change nature.

Remi: Change is nature, Dad. The part that we can influence. And it starts when we decide.

สิ่งที่สะกิดใจผมคือที่ Remy พูดว่า “Change is nature” ซึ่งทุกคนรู้ว่า “โลกมันเปลี่ยนแปลง” แต่น้อยคนจะเข้าใจว่า “โลก



ศัพท์ป่วย

หรือทุกสิ่งทุกอย่างนั้น คือ การเปลี่ยนแปลง” ซึ่งคำพูดที่เป็นภาษาเป็นบัญญัติ มันคงสิ้นแค่นี้ แต่ความหมายในทางธรรม มันไม่สิ้นเลย

“โลกนี่คือการเปลี่ยนแปลง” เพราะมันมีเหตุปัจจัยที่ทำให้สิ่งต่างๆ ไม่อยู่ในสภาพเดิม ต้องเปลี่ยนไป เป็นธรรมชาติ เป็นธรรมดา เราพอใจหรือไม่พอใจ มันก็ยังคงเปลี่ยนแปลงต่อไป

เราอาจจะมีส่วนในการสร้างเหตุปัจจัยต่อการเปลี่ยนแปลงนั้นได้บ้าง เพื่อหวังให้เกิดผลลัพธ์อย่างหนึ่ง และเราก็ต้องเข้าใจว่าเราทำได้แค่สร้างเหตุเท่านั้น ผลที่เกิดขึ้นจะตรงใจเราหรือไม่ มันคาดเดาไม่ได้ เพราะมันยังมีปัจจัยอื่นๆ อีกมากมายที่เราไม่รู้ หรือรู้แล้วก็ควบคุมไม่ได้ แต่เราก็ยอมรับมันได้ทั้งหมด พร้อมปล่อยวาง เพราะเราทำได้ดีที่สุด แค่นั้นจริงๆ 

คนที่ผ่านการฝึกจิตฝึกใจ
รู้ทันความพอใจ ไม่พอใจของตัวเอง
รู้แล้วก็ละ รู้แล้วก็วาง
จึงพูดน้อย บ่นน้อย
ไม่ต้องหาเหตุผล ร้อยแปดในการใช้ชีวิต
ชีวิตเป็นไปด้วยความเรียบง่าย สันโดษ



สังเกตการเจาะเลือด



ช่วงหลังการรับยาเคมีบำบัด ๖-๗ วัน จำนวนเม็ดเลือดขาว

เม็ดเลือดแดง เกล็ดเลือดจะตกอย่างฮวบฮาบ เพราะยาเคมีบำบัดจะไปกดการทำงานของไขกระดูก มีผลต่อการสร้างเม็ดเลือดขาว เม็ดเลือดแดง และเกล็ดเลือด คุณหมอก็รับมือโดยการฉีดยากระตุ้นให้ไขกระดูกกลับมาสร้างเม็ดเลือดใหม่ และให้ยาปฎิชีวนะเท่าที่จำเป็นเพื่อป้องกันการติดเชื้อ

ช่วงนี้ผมเลยต้องไปโรงพยาบาลทุกวัน เพื่อตรวจเลือดว่าจำนวนเม็ดเลือดขาวตกหรือยัง หรือตกถึงจุดต่ำสุดหรือยัง ต้องแทงเส้นเจาะเลือดคาเข็มรอให้ยาทุกวัน

จากคนที่เจาะเส้นที่แขนตรงไหนก็เจอ พอเจาะเลือดต่อเนื่องหลายปี เส้นเลือดมันก็เริ่มพัง กลายเป็นคนที่พยาบาลเจาะเลือดให้ฉายาว่า “เส้นปราบเซียน” คือเห็นอยู่ว่ามีเส้น แต่เจาะเข้าไปแล้วใช้การไม่ได้



ศัพท์ป๊อปปี้

วันนี้ผมมาเจาะเลือดเหมือนทุกวัน และลองผ่อนคลายกาย และอยู่กับการเจาะเลือดตรงหน้า ดูเหตุการณ์ทุกอย่างโดยละเอียด ผมสังเกตทุกเหตุการณ์ ตั้งแต่พยาบาลเอาสายรัดแขน ตบแขนหา เส้น เข็ดแอลกอฮอล์ และแทงเข็ม...รับรู้ความรู้สึกเจ็บของการ แทงเข็ม เห็นเลือดถูกดูดขึ้นมา รับรู้ความคิดที่มีมาจางๆ และหายไป และเมื่อกลับมาสังเกตว่าตอนนี้อะไรๆ เป็นอย่างไร ก็พบว่ากายที่เคยผ่อนคลาย กลับเกร็งตัวขึ้นเอง กำมือแน่นขึ้น ไหล่ยก...มันเกร็งเองตามอัตโนมัติ

นั่นแหละ... มันไม่ใช่เราจริงๆ ทั้งกาย และใจ เราสั่งมันไม่ได้ แปปเดียวเท่านั้น มันก็กลับไปทำหน้าที่ของมันเองตามธรรมชาติของมัน เราได้แต่เฝ้าดู แล้วถามตัวเองว่า “แล้วรอรหายไปในไหน?”

ทำให้สังเกตได้อีกว่าในช่วงที่เราเห็นสภาวะธรรมอะไรก็ตาม มือใหม่อย่างเราก็จะหลุดจาก “ความรู้สึกตัว” ไม่เป็น “ผู้ดู” แล้วหลงเข้าไปเป็น “ผู้เป็น” เป็นเจ็บ เป็นกังวล เป็นทุกข์ หลุดไปกับความคิด อยู่เป็นระยะๆ ถ้าไม่เตือนตัวเองให้ “รู้สึกตัว” ก็จะเสร็จมันอีก...

ก็สนุกดีนะ การเฝ้าสังเกตปรากฏการณ์ที่เกิดกับกาย-ใจของเรา วันละเล็กละน้อย 

ในชีวิตประจำวัน ผมสังเกตได้ว่า
ถ้ากิเลสตัวไหนเกิดขึ้นบ่อย
ก็แสดงว่าเรามีการบ้านที่จะต้องรู้เท่าทันมันให้มากขึ้น



หวังที่จะให้ แต่กลับ “ได้”



วันนี้ห้องพยาบาลเข้ามาเช็ดตัวเหมือนทุกวัน แต่รู้สึกได้ว่า
น้องเขาไม่สดใสเหมือนวันอื่นๆ...

จากการฟังน้องพยาบาลเล่า ก็เป็นเรื่องเดิมๆ คือ ไปเจอกับ
คนไข้ที่เอาแต่ด่า เอาแต่บ่นพยาบาล บ่นได้ทุกวัน ตั้งแต่อาหาร
โรงพยาบาลไม่อร่อย จนถึงน้ำในห้องน้ำไม่ไหล

น้องพยาบาลคนหนึ่งพูดกับผมว่า “ถ้าคนไข้ทุกคนเป็นอย่างพี่
หนูอยากจะทำงานทุกวันเลย”

ได้ยินแบบนี้เข้า ผมก็ไม่ว่าจะตอบว่าอะไร แต่ก็ดีใจ เพราะชีวิต
ที่เหลือที่เราได้อิสรฐานไว้ว่า จะปฏิบัติธรรม ช่วยเหลือคนอื่น และ
ดูแลครอบครัวนั้น มันเริ่มเกิดผลแล้ว

ทุกวันนี้ผมใช้ชีวิตด้วยความเบิกบาน ยิ้มแย้ม พยายามแผ่พลัง
บวกให้คนที่อยู่รอบๆ ให้ภรรยา ลูก พยาบาล และผู้คนที่เจอ แล้ว
มันคงเป็นปฏิกิริยา action & reaction ชีวิตผมก็เจอแต่คนดีๆ
พลังงานดีๆ กลับมา เป็นความสุขที่เงินทองซื้อไม่ได้จริงๆ 



*time
is*
NOW.

อย่าไปเอาจริง เอาจัง



วันนี้เป็นวันแรกที่ตื่นก่อนพระอาทิตย์ขึ้น หลังจากเพลียกับ

เคมีบำบัดอยู่หลายวัน พอรู้สึกตัวปุ๊บก็ตั้งใจ จะเจริญสติในท่านอน

ความคิดก็เข้ามาทำงานตามนิสัยของมัน

“นอนต่อเหอะ... พอแล้ว”

“ลุกขึ้นนั่ง ดิฉัน”

“ต้นไผ่ที่เลี้ยงไว้ ถ้าไม่รดน้ำ จะรอดไหม”

“วันนี้จะทำอะไรกันดี”

ครวญๆ ประมาณนี้ แต่ผมสังเกตว่า ความคิดส่วนใหญ่ จะไปในแนวทางคล้ายกันคือ ต้องหาอะไรทำซักอย่าง ต้องวางแผน และต้องทำให้ได้ดี... ระหว่างคุณลมหายใจไปด้วยนั้น มันก็สวนขึ้นมาว่า “จะเอาจริง เอาจัง อะไรกับมันนักหนา...” ผมก็รู้สึกโล่ง เบาสบาย

จิตส่วนหนึ่งมันเริ่มยอมรับแล้วว่า ไอ้ที่เราคิดนั้น..มันไม่ใช่ของจริง ถ้าจริง..มันไม่ต้องคิดเอา มันก็เอาประสบการณ์เก่ามาสอนตัวเองอีกครั้งให้ ทำอะไร ก็ทำไปเหอะ ตั้งใจได้ พิถีพิถันได้ แต่อย่ายึด...อย่ายึด...

เข้านี้ก็เลยบันทึกไว้เพื่อเตือนตัวเองให้ อย่าไปเอาจริง เอาจัง กังวลกับอะไรมากนัก ทำปัจจุบันให้ดีที่สุดก็พอ 



ยิ่งแข็งแรง ยิ่งประมาณ



ผมกลับมาอนรักษาดัวในโรงพยาบาลอีกครั้ง โดยครั้งนี้ผมมี
โอกาสได้ส่งการบ้านกับพระอาจารย์ครรชิต เรื่องหนึ่ง...

ธ : พระอาจารย์ครับ ผมวางจิตถูกไหมครับ

พระอาจารย์ : วางจิตอะไรล่ะ

ธ : จำได้ว่า ช่วงต้นปีเป็นต้นมา พอกินได้ เดินได้ ใจมันก็เริ่มมีความหวัง คิดจะไปเที่ยว ไปทำนู่นทำนี่ แต่ดูจิตมันหมองๆ กว่าเมื่อปีที่แล้วตอนที่ป่วยหนักๆ เข้าๆ ออกๆ รพ.อยู่เป็นว่าเล่น วันหนึ่งมันก็ถามตัวเองขึ้นมาว่า “เอ็งกำลังเตรียมพร้อมที่จะอยู่ เนี่ยนะ” “การอยู่” มันไม่แน่นอน.... เตรียมจะอยู่ มีแต่จะผิดหวังเอา “เอ็ง ต้องเตรียมพร้อมที่จะไป” เพราะ “การไป” มันเป็นของชั่วคราว เตรียมไว้ก่อนมันก็ได้หมายความว่าไป วันนี้ วันพรุ่งนี้ ซะเมื่อไร

พระอาจารย์ : ถูกแล้ว ธ การเตรียมตัวไว้ มันเป็นการไม่ประมาณะ

ธ : ใช่ครับ จิตใจมันกลับมาอยู่ในสภาวะเตรียมพร้อม และใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่าในแต่ละวันจริงๆ



ศัพท์ป่วย

คนที่ตระหนักว่ามีเวลาในชีวิต “จำกัด” กับคนที่คิดว่า “ยังมีเวลา” อีกนาน มุมมองในการใช้ชีวิตจะต่างกัน

ชีวิตที่ “เตรียมตาย” จะใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่าในแต่ละวัน ทั้ง “ทำจิต” ควบคู่กันกับการ “ทำกิจ” เพื่อเคลียร์หน้าที่และสิ่งต่างๆ เกี่ยวกับครอบครัว การงาน ให้คนที่อยู่ต่อจัดการไม่ลำบาก การเตรียมวิธี Palliative care ฯลฯ ซึ่งเรื่องทาง “กิจ” นี้ ผมได้เคลียร์ไปหลายครั้งจนคิดว่าไม่ต้องทำอะไรเพิ่มแล้ว ที่เหลือก็คือ เรื่อง “ทำจิต”

จิต ที่ใครๆ ว่าให้ฝึกเจริญมรณานุสตินั้น สำหรับผมมันไม่ใช่การไปจินตนาการว่า ศพ เป็นอย่างไร การตายเจ็บปวดอย่างไร

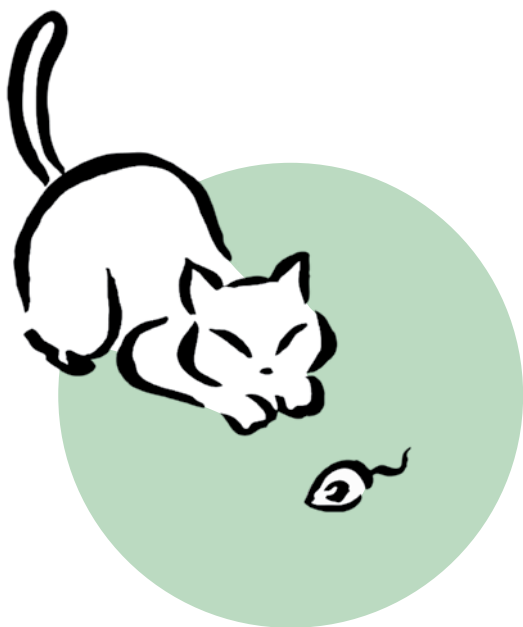
สำหรับผมแล้ว ผมแค่หลับตา ผ่อนคลาย ขอบคุณร่างกายที่เขาให้เราใช้อีก ๑ วัน ช่วงที่หลับไปนี่ก็ขอคืนร่างกายให้หลอมคืนกับธรรมชาติได้ ได้เยียวยา รักษา ส่วนด้านจิตใจ ก็ขอพักอาการปรุงแต่งทั้งหมด เพื่อคืนจิตรู้ ภาตรู้ หลอมคืนธรรมชาติไป ให้จิตได้พักจากความวุ่นวาย ยึดติดถือมั่นทั้งปวง ตอนที่ตื่น และเมื่อร่างกายพร้อมตื่น ก็ขอให้ตื่นอย่างรู้กาย รู้ใจ

ถ้าวันรุ่งขึ้นตื่นมา ก็เริ่มทำกิจ ทำจิต ใหม่ ใช้เวลาให้คุ้มค่า มีประโยชน์ที่สุดในวันนั้นๆ แล้วทุกๆ วันก็จะผ่านไปอย่างเบิกบาน ไม่ต้องรอไปถึงเป้าหมายใดๆ เพื่อให้สุข

“Happiness is a journey, not a destination”

Alfred D. Souza

ผมคอยเตือนตัวเองเสมอว่า
เมื่อทุกข์กายเกิดขึ้น
ให้ “ยอมรับ” ก่อนที่จะ “บำบัด”
แล้วจะได้ไม่มีทุกข์ใจตามมา
แบบซื้อหนึ่งแถมหนึ่ง



คิดเหมือนหนู รู้เหมือนแมว



เมื่อวานได้ข่าวว่า อาจารย์แพทย์หญิงบุษณา ข่ายม่าน สิ้นลมหายใจในวัยเพียง ๓๗ ปี พอไปอ่านประวัติของคุณหมอแล้ว รู้สึกว่าเราเสียดายบุคคลสำคัญไปอีกท่านหนึ่ง

ในหนังสือ “เมื่อหมอเป็นมะเร็งระยะท้าย” ที่คุณหมอเขียน มีอยู่ตอนหนึ่งที่ผมอ่านเจอแล้ว รีบหันไปคุยกับภรรยาผมทันทีเลย คือประโยคของคุณหมอที่ว่า

“เมื่อทุกข์ภายในใจเริ่มลดลง เริ่มรับได้ในสิ่งต่างๆ ที่มันเป็น แกรมร่างกายยังแข็งแรงขึ้น เซลล์มะเร็งก็ตอบสนองดี และนั่นทำให้เราประมาท เริ่มมีกิเลสขึ้นตามร่างกายที่แข็งแรงเลยทีเดียว ก็จะโดนดู และหลวงตาก็คจะส่งกรรมมาเตือนสติบ่อยๆ”

ผมเคยมีความรู้สึกเดียวกันกับคุณหมอ ตอนที่ยาเคมีส่งผลดี อาการต่างๆ ของร่างกายดีขึ้น แข็งแรงขึ้น พอแข็งแรงขึ้นก็อยากจะทำนู่นทำนี่ เปิดช่องให้กิเลสเล่นงานตามเคย



ศัพท์ป่วย

แต่ละวัน ในใจเราจะมีการแข่งขันชักระหว่าง “ความเคยชิน” กับ “ความรู้สึกตัว” อยู่ตลอด ในช่วงป่วยหนักๆ ความรู้สึกตัวก็มีมาหน่อย พอจะสู้กับ ความเคยชิน ความอยากกิเลสต่างๆ ได้บ้าง แต่ช่วงเริ่มแข็งแรง ผมจะเริ่มซ่าส์... เริ่มทำกิจกรรมหลายอย่างที่คุณชื่น และชอบใจ ทำให้ “ลืมตัว” กลับมาทำอะไรๆ ด้วยความเคยชิน ไม่ได้อยู่กับความรู้สึกตัว ไม่ได้อยู่กับปัจจุบันเหมือนตอนไม่สบายมากๆ

วันนั้นผมจึงพูดกับภรรยาผม ซึ่งทำให้ภรรยาผมแปลกใจ ด้วยคำพูดว่าเล่นๆ (แต่ไม่เอาจริง) ว่า “อยากกลับไปป่วยหนักๆ อีกจังเนอะ” เพราะเป็นช่วงที่ผมรู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบันได้ดี มีความสุขแล้วผมก็คิดใหม่ ตั้งใจใหม่ที่จะกลับมาตามรู้ดูกิเลสที่มันเกิดขึ้นมา กับความเคยชินนี้แหละ

ในชีวิตประจำวัน ผมสังเกตได้ว่าถ้ากิเลสตัวไหนเกิดขึ้นบ่อย ก็แสดงว่าเรามีการบ้านที่จะต้องรู้เท่าทันมันให้มากขึ้น บางทีป่วยติดเตียง หรือปฏิบัติในรูปแบบอย่างเดียว กิเลสเจ้าประจำมันก็ไม่โผล่มาให้เราเห็น เช่น ความอยากกิน ความอยากสนุก ความอยากทำให้สำเร็จ ฯลฯ เราก็นึกว่าเราละกิเลสได้แล้ว ทุกวันนี้ก็พยายามระแวดระวังความรู้สึกตัวอยู่เนืองๆ เหมือนที่หลวงปู่เทียนท่านเคยบอกว่า ความรู้สึกตัวเหมือนแมว ความคิดเหมือนหนู...



แรกเริ่มเดิมทีแมวตัวเล็ก เห็นหนูแต่จับหนูไม่ได้ การฝึก
รู้สึกตัวในชีวิตประจำวันของผม เหมือนการเลี้ยงแมวให้ตัวใหญ่ขึ้น
ใหญ่ขึ้น แล้วก็จับหนูได้มากขึ้น มากขึ้น... แต่หนูในชีวิตนี้ มันเยอะ
จริงๆ นะ 



Life is a box of chocolates



วันนี้ผมคิดหาหนังสือเรื่องเปิดดูพร้อมกันกับลูก เพื่อฝึกภาษาอังกฤษ และเผื่อจะได้ข้อคิดจากหนังสือ เรื่องที่เลือกมาดูคือ Forrest Gump

Forrest Gump เป็นหนังในปี ๑๙๙๔ ที่โกยรางวัล Academy Award (Best Picture) และอีกหลายสิบรางวัล เป็นหนังที่ตัวเอกที่ชื่อ Forrest เล่าถึงชีวิตของเขาในยุคของประธานาธิบดี Kennedy และ Johnson รวมไปถึงสงครามเวียดนาม ซึ่งก็เป็นชีวิตในยุค ๖๐ ก่อนผมจะเกิด

ความสนุกของหนังอยู่ตรงที่ Forrest เป็นคนธรรมดา แกรม IQ ต่ำกว่ามาตรฐานด้วย แต่ประสบความสำเร็จผ่านเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต และประสบความสำเร็จได้อย่างน่าสนใจ

มีอยู่ ๒ ตอนที่ผมประทับใจ

ตอนแรก

คนทั่วไปชอบถาม Forrest ว่า : Forrest are you stupid?
Forrest ตอบว่า : Stupid is as stupid does.



ศัพท์ช่วย

แปลว่าอะไร? ... แปลว่า คนจะโง่หรือไม่โง่ ต้องดูที่การกระทำ ไม่ใช่ดูจากสิ่งที่เห็นภายนอก... หรือพูดอีกแบบคือ คนรวย คนฉลาด คนดี ก็โง่ได้ ถ้าเขาทำอะไรโง่ๆ...

คำถามก็คือ เรามองคนแล้วค่อยตัดสินเขา หรือเราตัดสินเขาไปแล้วแล้วค่อยมอง...

ผมว่ามันเกิดขึ้นในชีวิตทั้งสองแบบนะ

แบบแรกเรามองคนที่ไม่รู้จัก แล้วก็ตัดสินเขาจากความคิดของเรา จากมาตรฐานของเรา

ส่วนแบบหลัง เราคิดไว้แล้วว่าเขาเป็นคนอย่างนั้น อย่างนี้ เราก็เลือกมอง แล้วรับเฉพาะส่วนๆ นั้น มายืนยันความคิดของเราว่า “เห็นมัย...เป็นอย่างที่คิดเลย”

แต่พระพุทธเจ้าท่านสอนให้

มอง “ทุกสิ่งทุกอย่าง อย่างที่มันเป็น”

ส่วนอีกตอนหนึ่ง เป็นตอนที่แม่ของ Forrest อยู่บนเตียง กำลังจะตาย Forrest วิ่งมาแต่ไกล เข้ามาหาแม่ที่เตียง

แม่ : Hi, Forrest.

Forrest : What's the matter, mama? (ทำท่าตกใจ)

แม่ : I'm dying, Forrest. Come on in, Sit down over here. (สีหน้าดีใจที่ลูกกลับมา พูดน้ำเสียงธรรมดา)

Forrest : Why are you dying mama?



แม่ : It's my time. It's just my time.

Oh now. Don't you be afraid, sweetheart. Death is just a part of life.

Something we're all destined to do.

I didn't know it. But I was destined to be your mama.

I did the best I could.

Forrest : You did good mama.

แม่ : Well... I happen to believe you make your own destiny.

You have to do the best with what god gave you.

Forrest : What's my destiny, mama?

แม่ : You're going to have to figure that out for yourself.

Life is a box of chocolates, Forrest. You'll never know what you're going to get.

ผมก็เลยคุยกับลูกๆ ว่า ที่หนังบอกว่าชีวิตก็เหมือนกล่องช็อกโกแลต คือ เราไม่มีวันรู้หรอกว่า ชีวิตจะเจอกับอะไรบ้าง สิ่งเดียวที่ทำได้คือมีสติ อยู่กับปัจจุบันด้วยความไม่ประมาท อะไรที่คิดไตร่ตรองแล้วว่าดี ก็ทำตอนนี้เลย ไม่ผลัดวันไปรอทำวันอื่น ทयอยสะสมบุญไว้ ถึงคราวที่ต้องใช้ บุญจะรักษาเราเอง 





ตั้งใจทำ กับ ทำตามธรรมชาติ



**ระหว่าง “มีเจตนา จะไม่โกหก”
กับ “ไม่มีเจตนา จะโกหก”
สองแบบนี้ต่างกันไหม? อย่างไร?**

อย่างแรก เรากำลังคิดจะโกหก แต่ก็ระงับไว้ได้ ไม่พูดออกไป
อาจจะเพราะตั้งใจถือศีล หรือไม่อยากที่จะโกหกให้ใครเสียใจ

อย่างหลัง เราไม่ได้มีจิตใจจะเบียดเบียนใครด้วยคำโกหก
แต่แรกแล้ว ฉะนั้นไม่ต้องระงับยับยั้งอะไร...

สิ่งที่ผมเข้าใจจากการหมั่นกลับมาฝึกดูใจของผมนี้ ผมเข้าใจ
ว่า หมวดธรรมต่างๆ เช่น ศีล สติ สมาธิ สัมปชัญญะ การยอมรับ
การปล่อยวาง ฯลฯ นั้น มันมีทั้งแบบได้มาโดยใช้ความคิด และไม่ใช้
ความคิด

เวลาเรา “เจตนา จะไม่โกหก” เราถือศีลด้วยความคิด ด้วย
ความตั้งใจ แต่ “การที่จะโกหกใคร ไม่มีเลยในหัว” อันนี้ จิตใจเรา



สะอาดแล้ว เลยไม่มีความจำเป็นต้องโกหก ไม่อยากโกหกเป็น
ธรรมดา เป็นธรรมชาติของจิต

“สติ” ก็เช่นกัน เราไม่สามารถตั้งใจจะ “รู้” ได้ จิตมันรู้ของ
มันเอง ถ้าเราระลึกรู้กับปัจจุบัน

“สมาธิ” คงได้ยินกันบ่อยๆ ว่า “มีสมาธิหน่อยสิ” คำถามคือ
ทำอะไรล่ะ? คิดปั๊บ สมาธิมาเลยมั๊ย...ไม่

เราต้องเพียรสร้างเหตุปัจจัย โดยการให้ “จิตอยู่กับสิ่งใดอย่าง
ต่อเนื่อง” เช่น อยู่กับลมหายใจ อยู่กับสิ่งที่ทำ อยู่กับบทสวดมนต์
แล้วสมาธิจะเกิดขึ้นเอง ภาษาอังกฤษจึงใช้คำว่า concentration
แทนคำว่าสมาธิ

เมื่อผมเริ่มเข้าใจในเรื่องของเหตุปัจจัยแล้ว ผมเข้าใจว่า ผม
ไม่สามารถที่จะ “บังคับจิต” ให้มี สติ สมาธิ ศีล ฯลฯ ได้เลย ถ้าได้
มาก็เป็นสิ่งที่ผมคิดเอาเอง เช่น ยอมรับว่าเดี๋ยวชีวิตก็ตาย (ยอมรับ
ด้วยความคิด) หรือ ปล่อยวาง ไม่โกรธ (ข่มอารมณ์ ด้วยความคิด)
ไม่ใช่การปล่อยวางจากใจ

จริงๆ แล้ว... สิ่งที่ผมทำได้ คือการสร้างร่องรอยในจิต เช่น
ตั้งใจถือศีล ตั้งใจที่จะมีสมาธิ หรือกำหนดรู้ให้จิตจำสภาวะนั้นๆ
นานเข้าๆ ผมก็เริ่มมีศีลเป็นปกติ เป็นธรรมชาติ มีสติเป็นธรรมชาติ
มีสมาธิเป็นธรรมชาติ ดังนั้นจึงต้องเพียรฝึกฝนบ่อยๆ ต่อไป 

หลายคนบอกว่าผมผ่านอะไรมาเยอะแล้ว
ไม่น่าจะหุบกแล้ว...
ขอบอกว่า
หุบกที่ผมแพ้ประจำ
ก็คือหุบกธรรมดาๆ นี่แหละ
ผ่านด่านยากมาหลายด่าน
แต่ก็มาติดที่ด่านธรรมดาอยู่บ่อยไป



Live & Learn



**ผมชอบเพลงๆ หนึ่ง มีเนื้อหาดีมาก เป็นเพลงที่ทำให้กำลังใจคน
และที่สำคัญมีเนื้อหาที่น่าสนใจ**

เพลงนี้คือเพลง “Live and Learn” ที่แต่งโดยคุณบอย
โกสิยพงษ์ ในอัลบั้ม Million Ways to love Part ๑ ในปี ๒๕๔๗

ผมอ่านเจอว่า คุณบอยแต่งเพลงนี้ตอนที่เขาเป็นทุกข์มาก
ช่วงที่กำลังจะสูญเสียคุณพ่อไป เขาอยู่ที่บ้านนอนเฉยๆ ไม่ทาน
อะไร ไม่ทำอะไร เป็นอาทิตย์ จนมาถึงคำสอนของคุณพ่อที่ว่า

“เราต้องเรียนรู้สติของเราให้ทัน เตรียมพร้อมตัวเอง เพื่อ
รับสิ่งที่มีมันจะมาหาเรา รู้จักมัน อย่าให้อารมณ์มาครอบงำ ชีวิตของ
คนเราอยู่กับสิ่งที่เป็นอยู่ เราไม่ได้อยู่กับความฝัน และทำตรงนั้นให้
ดีที่สุด”

เพลงนี้จึงเป็นเพลงที่คุณบอยเขียนขึ้นจากคำสอนของคุณพ่อ
ที่ต้องการจะบอกทุกคนว่า



คีตป๊อปปี้

“ชีวิตคนเรานั้นก็เท่านั้น ถ้าเราเข้าใจตัวเรา ชีวิตก็มีความหมาย”
เมื่อแต่งเพลงเสร็จ เพลงนี้ก็ถูกถ่ายทอดโดยคุณกมลลา
สุโกศล ในสไตล์การร้องเพลงไทยในสำเนียงบรรดเวย์ ซึ่งหาฟังได้ยาก

เมื่อวันที่ชีวิต เดินเข้ามาถึงจุดเปลี่ยน
จนบางครั้งคนเราไม่ทันได้ตระเตรียมหัวใจ
ความสุขความทุกข์ ไม่มีใครรู้ว่าจะมาเมื่อไหร่
จะยอมรับความจริงที่เจอได้แค่ไหน ฮือ
* เพราะชีวิตคือชีวิต เมื่อมีเข้ามาก็มีเลิกไป
มีสุขสมมีผิดหวัง หัวเราะหรือหวนไห้
เกิดขึ้นได้ทุกวัน
** อยู่ที่เราเรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน เติมความคิดสติเราให้ทัน
อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด
สุขก็เตรียมไว้ ว่าความทุกข์คงตามมาอีกไม่ไกล
จะได้รับความจริงเมื่อต้องเจ็บปวดไหว
ขำ * , **

ผมมาทบทวนเนื้อเพลง เพื่อใช้เตือนตัวเอง



“อยู่ที่เรียนรู้”

“Life is a learning experience, only if you learn”,

Yogi Berra

หลายคนตั้งคำถามว่า “ชีวิตเกิดมาทำไม” ถ้าเป็นผม ผมจะตอบว่า ชีวิตเกิดมาเพื่อที่จะ “เรียนรู้” เรียนรู้สิ่งต่างๆ เพื่อพัฒนาชีวิต สุขก็มีไว้ให้รู้ ทุกข์ก็มีไว้ให้รู้

เพราะชีวิตคือการเรียนรู้ ผมถึงมองความเจ็บป่วย หรือเวลาต้องเผชิญทุกข์ต่างๆ ว่ามีแบบทดสอบมาให้ฝึกจิตฝึกใจอีกแล้ว และสิ่งที่ได้รับมันคือประสบการณ์ที่มีค่า คุ่มค่าแล้วที่ได้เกิดมา และยังมีสติ สามารถที่จะเรียนรู้ได้อยู่ได้...

“อยู่ที่ยอมรับมัน”

คำว่า “ยอมรับ” เป็นสิ่งที่ใช้ละทุกข์ได้ดีที่สุดสำหรับผม

เมื่อเรา “ยอมรับ” ว่าสิ่งนั้นๆ มันเกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัย พร้อมให้มันเกิด มันดับเพราะมีเหตุปัจจัยพร้อมมันจึงดับ ไม่ใช่เกิดเพราะเราอยากให้มันเกิดหรือเกิดเพราะเราพอใจ ดับเพราะเราบังคับ เป็นต้น เมื่อเรายอมรับว่า แท้จริงแล้วเรา “ควบคุม” อะไรไม่ได้เลย เราจะยอมรับในความเป็นไป และอยู่กับ “ความเปลี่ยนแปลง” นั้นได้อย่างไม่เป็นทุกข์

“เติมความคิดสติเราให้ทัน”

สติ คือ จุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ เพราะสติดีถึงให้เรารับรู้ อยู่กับปัจจุบัน เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริง สัมผัส รับรู้ได้จริง แต่เป็นการ



ศัปป่วย

รับรู้ได้เฉพาะตน เรารู้ เรารู้สึก เราคิด ก็มีเพียงเราเท่านั้นที่รู้ แต่ถ้าเราขาดสติ เราก็จะไม่รู้ ไม่รู้สึก ไม่รู้ว่าคิดอยู่ เราจะหลง ล่องลอยอยู่ในโลกของความคิด

“อยู่กับสิ่งที่มี ไม่ใช่สิ่งที่ฝัน”

พระอาจารย์เคยถามพวกเราในคอร์สว่า “ณ ตอนนี้ ใครสำคัญที่สุดกับเรา” หลายคนก็จะตอบว่า พ่อ แม่ ลูก ฯลฯ ซึ่งพระอาจารย์ตอบว่า ไม่ใช่... คนที่สำคัญที่สุดกับเราตอนนี้ คือคนที่อยู่ตรงหน้าเรา คือคนที่เรากำลังอยู่ด้วย...

เรามักจะถูกความคิดดึงให้ไปจมอยู่ในโลกอดีต และโลกอนาคต ซึ่งเป็นสิ่งที่คิดเอา ไม่มีอยู่จริง หรือเป็นสิ่งที่ฝันตามเนื้อเพลง สิ่งที่มีให้ประโยชน์จริงๆ กับชีวิตเราไม่ได้ สิ่งที่เกิดขึ้นตอนนี้ เวลานี้ (here and now) เท่านั้นที่มีความหมายกับเรา

“และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด”

บางคนบอกว่าชีวิตเป็นไปตามกรรม แล้วก็ปล่อยชีวิตล่องลอย เพราะเชื่อว่ากรรมลิขิต

บางคนก็พยายามวางแผน สร้างชีวิตให้มั่นคง ควบคุมทุกอย่างในชีวิตให้เป็นดังที่ใจหวัง

ผมว่า มันทุกขทั้งคู่นะ...แล้วก็มานึกถึงเรื่องที่พระครูธรรมรัต เคยเล่าให้ผมฟังเรื่อง การปลุกมะม่วง



ท่านถามว่า “ถ้าเราปลูกต้นมะม่วง เราจะได้กินมะม่วงไหม”

คนส่วนใหญ่ก็จะตอบว่า “ได้กิน”

ท่านถามต่อว่า “แน่ใจไหม”

เราก็เริ่มจะลังเลในคำตอบ เพราะ ต้นมะม่วงอาจจะไม่ออกลูก
นี้อาจจะท่วม ฟาผ่าหรือใครมาโค่นต้นมะม่วงก็ได้ ก็เลยตอบกัน
ว่า “ไม่แน่ ว่าจะได้กินมะม่วง”

พระครูถามต่อ “แล้วถ้าเราไม่ปลูกต้นมะม่วง เราจะได้กิน
มะม่วงไหม”

อันนี้ชัดเจน ถ้าเราไม่ปลูกมะม่วง ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้น เราก็
ไม่มีทางได้กินมะม่วง

เรื่องนี้สอนให้เรา “ทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด” ไม่ต้องไปกังวลถึง
ผลลัพธ์ ถ้าอยากได้มะม่วง อย่างไม่ก็ต้องปลูกมะม่วง รดน้ำ ใส่ปุ๋ย
พรวนดิน กำจัดวัชพืช เลี้ยงดูต้นมะม่วงให้ดีที่สุด ส่วนมะม่วงจะมี
ผลให้ได้กินหรือไม่ มันอาจจะมียั๊จยั๊อื่นๆ ที่เราไม่รู้ และเหนือจาก
การควบคุมของเรา แต่ก็มีโอกาสได้กินกว่าไม่ได้ปลูก ไม่ได้ทำอะไร
เลย

สำหรับผม เนื้อเพลงของเพลงนี้ ให้ข้อคิดที่ผมนำไปใช้ใน
ชีวิตประจำวันได้ และไม่ใช่ว่าเพลงที่ให้กำลังใจแบบให้มองบวก แต่ให้
มองตาม “ที่มันเป็น” และ “ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด” 



ใช่...มันเป็นเหตุ...แต่ไม่ใช่ปัจจัย



มีวันหนึ่งนางสาวโทมาร์้องให้กับผม เพราะเสียใจที่หมาอันเป็นที่รักตายไป และที่สำคัญคือน้องฝังใจว่าเธอเป็นคนทำให้มันตาย...

หมาที่เธอเลี้ยงมีชื่อว่า “เหมยลี่”...

เหมยลี่ เป็นหมาพันธุ์โกลเด้น รีทรีฟเวอร์ ที่เป็นมะเรงในสมอง ในช่วงวาระสุดท้ายไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองอะไรได้ นอนติดเตียงอยู่ นางสาวผมต้องคอยป้อนข้าว ป้อนน้ำ

ในคืนสุดท้ายก่อนเหมยลี่จากไป นางสาวผมก็ป้อนน้ำตามปกติ แต่คืนนั้น เหมยลี่สำลักน้ำ สำลัก แล้วก็จากไป...

นางสาวผมเสียใจมาก โทษตัวเองว่าเธอเป็นคนป้อนน้ำ เป็นคนทำให้เหมยลี่สำลักน้ำ และทำให้เหมยลี่ต้องตาย พอผมได้ยินเรื่องทั้งหมด ผมก็บอกไปว่า

“ใช่... น้องทำให้เหมยลี่ตาย แต่น้องเป็นแค่เหตุ...ไม่ใช่ปัจจัย”



คีตป๊วย

หมายความว่าอะไร...

ปัจจัยที่จะทำให้เหมยลี่ตายมีพร้อมอยู่แล้ว ทั้งอายุ ทั้งอาการโรค ทั้งความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ รอแค่เหตุสุดท้ายที่จะทำให้เหตุปัจจัยครบแล้วก็ตายเท่านั้น แล้วถามว่าเหมยลี่ที่นอนนิ่งอยู่ใครจะเป็นคนนำเหตุมาให้ได้ นอกจากน้องสาวผมซึ่งเป็นคนดูแลมันอยู่คนเดียว...

พอพูดอย่างนี้ก็ดูเหมือนน้องผมจะได้สติ แล้วกลับมาคุยกันได้ต่อไป...

หลายคนมีปมในชีวิต โทษตัวเอง ผิดตัวเอง มีปมอยู่กับอดีต ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งก็ภูมิใจในชีวิต ความสำเร็จ มั่นใจในตัวเอง คิดว่าทุกสิ่งเกิดขึ้นเพราะเขาเป็นผู้สร้าง เป็นผู้กำกับ ไม่ให้เครดิตสิ่งรอบข้างเลย ว่าสิ่งอื่นๆ ก็มีอยู่ในความสำเร็จนั้นๆ...

ผมเองก็เคยรู้สึกแบบนี้มาก่อน...

พอผมเริ่มเข้าใจเรื่องเหตุและปัจจัยแล้ว ว่าอะไรจะเกิดขึ้น มันมีเหตุปัจจัยนับไม่ถ้วนที่ทำให้มันเกิด เลยลดความรู้สึกที่ จะต้องโทษนู่นนี่นั่นเวลามีปัญหาลงไปได้เยอะ

อย่างช่วงแรกทีนอนป่วย เวลาถูกปลุกเพราะเครื่อง infusion pump ที่ควบคุมน้ำเกลือมันร้อง ตื่นขึ้นมาก็หงุดหงิด จะหาว่าใครผิด ทำไมมันถึงร้อง ต่างๆ นานา ซึ่งบางที มันก็แค่ร้องของมัน (It just happens) ไม่ใช่ความผิดใคร หลังๆ เวลาตื่นตอนเครื่องร้อง ก็แก้ปัญหาไป ไม่ต้องหาสาเหตุ... แก่เสร็จก็หลับต่อ...สบายใจ 

อย่าไปเอาจริง เอาจริง
กังวลกับอะไรมากนัก
ทำปัจจุบันให้ดีที่สุดก็พอ



แล้วมันก็ผ่านไป

มันก็มีนะ ช่วงที่ผมสติอ่อนจน จิตตก!...

ผมก็ให้กำลังใจตัวเอง “แล้วมันก็ผ่านไป”

มันก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ ไม่ว่าจะอาการทางกาย ปวดมะเร็ง อาการปวดหัว อาการไข้ อาเจียน คลื่นไส้ จุกภายใน และก็มีอีกหลายอาการที่พูดออกมาเป็นคำพูดไม่ได้ หรืออาการทางใจ หงุดหงิด กังวล เหนงา ซึม เบื่อ... สุดท้ายมันก็ผ่านไป...

ผมเชื่อว่า “การเปลี่ยนแปลง” เป็นสิ่งที่แน่นอนที่สุด ไม่ว่าจะทุกข์แค่ไหน ผมก็มั่นใจว่ามันจะต้องผ่านไป ไม่ช้าก็เร็ว ทุกข์ทางกายของผม อย่างมากก็ไม่เกินวันสองวัน ทุกข์ทางใจก็น้อยกว่านั้น ผมไม่เคยต้องทนทุกข์นานๆ เลยซักครั้ง ทุกข์ทางกายและใจมันเปลี่ยนไปตลอด

อีกอย่างหนึ่ง ผมอาจเป็นคนที่โชคไม่ดีที่ไม่เก็บอะไรไว้นาน หลายครั้งที่คุณหมอและภรรยา พูดถึงความเจ็บป่วยในครั้งก่อน ผมก็มักตอบว่า “จำไม่ได้แล้ว ว่าทุกข์อย่างไร” จึงเป็นที่มาของการบันทึกเหตุการณ์ต่างๆ ไว้ในหนังสือเล่มนี้ ไม่อย่างนั้น ผมก็คงลืมหมด ...

“แล้วมันก็ผ่านไป” ถ้าจะพูดตามภาษาธรรมะ คงคุ้นกับประโยคนี้

“สิ่งใดมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งทั้งปวงนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา”

พอยอมรับในความผ่านไป หมดไปของความทุกข์ ผมก็ต้องยอมรับว่า ความสุข ก็ผ่านไป หมดไปเช่นกัน มันเป็นคนละเรื่องเดียวกัน 



เป๊อโหม



ผมนั่งคุยกับพี่สาวผมคนหนึ่ง คุยกันว่าคนที่ปฏิบัติธรรม
เจริญสติ โดยทั่วไป เขาเป๊อกันโหม ตอนที่ฝึกเดินจงกรม นั่งดู
ลมหายใจ หรือนั่งยกมือ ๑๔ จังหวะ

ผมก็เลยคิดตาม ถ้ามัวตัวเองว่าเป๊อโหม...

คำตอบที่ได้คือ... เป๊อ...

แต่เป๊อเวลาไม่มีสตินะ... เวลาที่มีสติ เวลาเจริญสติ...ไม่เป๊อ
เพราะเราจะเห็น “ความเป๊อ” แล้วเราก็จะไม่เป๊อ...

ทุกวันนี้กิจกรรมประจำวันผมก็จะมี สวดมนต์ในตอนเช้า
และก่อนนอน เขียนหนังสือหรือถอดเทปธรรมะ อ่านหนังสือ ทำ
กับข้าว ดูเลหมา อ่านไลน์ เล่นเฟซบุ๊ก ดูหนัง เดินออกกำลังกาย
กายภาพบำบัด ฯลฯ

ผมว่ากิจกรรมบางอย่างที่ มักจะทำผมสติหลุด เช่น เล่น
เฟซบุ๊ก ดูหนัง อ่านไลน์ อาจจะทำให้ผมรู้สึกเป๊อ เวลา content ที่ดู
มันไม่น่าสนใจ ไม่ถูกใจ แต่กิจกรรมที่เราสามารถฝึกสติไปกับมันได้
เช่นทำกับข้าว เดินออกกำลังกาย ผมจะรู้สึกเป๊อ ไม่ต้องรีบทำให้
มันเสร็จๆ ไป ไม่รู้สึกว่าจะต้องหาอะไรใหม่ๆ มาแทน



ศัพท์ป่วย

เวลาคนเราเบื่อ เรามักไม่พอใจกับสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งคนส่วนใหญ่จะต้อง “หาอะไรใหม่ๆ ทำ” เช่น ขอบปิง เล่นเน็ต ดูหนังหรือ หาอะไรอร่อยๆ ทาน

หลายคนบอกว่าสามารถ “อยู่คนเดียว” ได้ ไม่มีปัญหา แต่น้อยคนที่จะอยู่คนเดียวได้จริงๆ โดยที่ไม่มี มือถือ ไอแพด ทีวี วิทยุ หนังสือ เพราะมัน “น่าเบื่อ”

ประสบการณ์เข้าคอร์สปฏิบัติธรรมครั้งแรกของผม หลายปีมาแล้ว เกิดขึ้นที่จังหวัดกาญจนบุรี ผมไปถึงก่อนเวลาเริ่มปฐมนิเทศน์ ทำให้ต้องรอในห้องพัก อยู่คนเดียวโดยไม่มีมือถือ หนังสือหรืออะไรให้ทำ นั่งเฉยๆ อยู่ ๕ ชั่วโมง ซึ่งตอนนั้นยังไม่รู้จักคำว่า “เจริญสติ” จำได้เลยว่าเป็นการอยู่คนเดียวที่น่าเบื่อมาก...

หลังจากผ่านการฝึกเจริญสติ และใช้จริงกับประสบการณ์ที่ต้องป่วยอยู่คนเดียวบนเตียง โดยมีเพื่อนสนิทคือ “ลมหายใจ” ทำให้ทุกครั้งที่มีสติ ความเบื่อก็หายไป เพราะมีความรู้สึกตัวเข้ามาแทนที่

ความสุขที่ไม่ต้องไขว่คว้าอะไรมาทำเพื่อฆ่าเวลา หรือแก้เบื่อ มันก็เป็นความสุขอีกแบบนะ 

เดี๋ยวนี้ผมตั้งใจว่า
อะไรที่ดีต่อตัวเอง ดีต่อผู้อื่น ผมก็จะทำเลย
ไม่ต้องหาเหตุผล ไม่ต้องรอช้า
อะไรที่ไม่ดี ก็ไม่ต้องทำเลย
ไม่ต้องหาเหตุผลเช่นกัน..
ชีวิตง่ายๆ เป็นธรรมดาดี



Ignorance is bliss



วันนี้ทราบข่าวว่าพระอาจารย์ครรชิตท่านมีคอร์สที่ยูวพุทธฯ
เลยรอเวลาหลัง ๖ โมงเย็น โทรไปหาท่าน คิดถึงท่าน และจะได้
ส่งการบ้านต่างๆ ในช่วงที่ผ่านมา

ผมได้เล่าให้พระอาจารย์ฟังว่า ผมแปลกใจกับความฝันเมื่อคืน
ที่ในฝันผมรับรู้ได้ถึงกลิ่น แล้วมันสมจริงสมจังมาก เหมือนมีกลิ่น
นั้นอยู่จริงๆ ในห้องนอน รู้ทั้งรู้ว่ามันเป็นฝัน แต่มันก็ดูสมจริงมาก...
ซึ่งพระอาจารย์ก็ตอบกลับว่า “ธธ...เคยดูหนังเรื่อง Matrix ใหม่”
“จำตอนฉากที่กินสเต็กได้ไหม” เท่านั้นแหละ วันรุ่งขึ้นผมเลยต้อง
รีบหาหนังเรื่อง Matrix มาดู เพื่อจะดูฉากกินสเต็กที่พระอาจารย์
พูดถึง

ฉากกินสเต็ก เป็นฉากที่ Agent Smith กับ Cypher Reagan
กำลังคุยกันบนโต๊ะอาหาร

Agent Smith : Do we have a deal Mr. Reagan?

Mr.Reagan : You know. I know this steak doesn't
exist. I know that when I put in my mouth. The matrix



ศัพท์ป๊อปปี้

is telling my brain that it is juicy and delicious.

After nine years, you know what I realize? (อ้อรอย กับสเด็กที่กำลังเคี้ยว)

Ignorance is bliss.

ใครไม่เคยดูหนังเรื่อง Matrix คงจะงงๆ นะ

เรื่อง Matrix เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับโลกเสมือนจริงใน คอมพิวเตอร์ การรับรู้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นสิ่งที่ คอมพิวเตอร์สร้างให้ทั้งหมด... ใครยังไม่เคยดู ลองไปหาดูนะ เป็น หนังที่หลายคนนำหนังเรื่องนี้มาอธิบายในมุมมองของพุทธศาสนา น่าสนใจ...

พอดูจากกินสเด็ก แล้วก็นึกขำในใจว่า ผมก็ไม่ต่างจาก Mr.Reagan เลย ทั้งๆ ที่รู้ว่าถูกหลอกว่า สิ่งนั้นๆ ไม่ใช่ของจริง แต่ก็ยอมให้ถูกหลอก เพราะมันมีความสุข...

Ignorance is bliss หรือ ความหลงคือความสุข... ความไม่รู้ คือความสุข

หลายคนเมื่อเจอปัญหา จึงเลือกที่จะหลีกเลี่ยง ไม่เผชิญกับ ปัญหา เพราะการไม่รู้ปัญหาอาจจะดีกว่า เพราะจะได้ไม่ทุกข์

ย้อนกลับไปที่ก่อนที่ผมจะปฏิบัติธรรม จากที่เคยหลงอยู่มา จนถึงวันนี้ ผมพอจะสรุปขั้นตอนการรู้สึกตัวของผมได้เป็น ๔ ขั้น ตามนี้



๑. ไม่รู้ว่าไม่รู้ “หลง” เต็มขั้น ยึดมั่นเต็มที่
๒. ไม่รู้ว่ารู้ มีสติแบบบางๆ เหมือนคนหัวไป รู้ในอารมณ์แรงๆ แต่ไม่รู้ “ความคิด”
๓. รู้ว่าไม่รู้ ผิดสติแล้ว แต่สติยังไม่ไวพอที่จะรู้เท่าทันความคิด รู้หลังจากที่หลงไปแล้ว
๔. รู้ว่ารู้ รู้สึกตัวอยู่ รู้สิ่งที่เป็นปัจจุบัน และรู้ว่ารู้อยู่

คำว่า “หลง” เป็นพี่ใหญ่ใน Big Three โลก โกรธ หลง เป็น
กิเลสหลักๆ ที่ทุกคนรู้จัก
มีพระชาวเมียนมาได้กล่าวไว้น่าสนใจว่า

“Don’t make any phenomenon appear or disappear.
But make sure you see them appearing and dis-
appearing.

Wanting them to appear means craving;
Wanting them to disappear means aversion,
and not knowing their appearance or disappear-
ance means ignorance.”

Mingun Jetavan Sayadaw



ศัปดาห์

“โลภ” คือ เวลาที่เราต้องการให้อะไรๆ เกิดขึ้นตามใจเรา

“โกรธ” คือ เวลาที่เราต้องการให้อะไรๆ ที่ไม่ถูกใจเรา พ้นไป
จากเรา

“หลง” คือ เวลาที่เราไม่รู้ว่าอะไรเกิดขึ้น หรือดับไปจากเรา

ผมคิดว่า “หลง” นี้ ไม่ใช่อาการหลงใหล หรือหลงไปในกาม
ต่างๆ แต่เป็นอาการ “ไม่รู้ ว่าไม่รู้” มากกว่า... เพราะตัวเองไม่รู้ว่า
ตัวเองยัง “ไม่รู้” ทำให้ใช้ชีวิตแบบหลงต่อไป โดยคิดว่าความหลงนั้น
คือความสุข

ที่เขาบอกกันว่า “เห็นทุกข์ จึงเห็นธรรม” สำหรับผมแล้วเป็น
เรื่องจริง เพราะเวลาเราทุกข์ เราจะไม่สุข เราจะหลงน้อยลง แล้วเรา
จะเริ่มหาคำตอบของคำถามที่ว่า ชีวิตคืออะไร เราอยู่ไปเพื่ออะไร
หรือชีวิตเรายังขาดอะไรอยู่ เมื่อเริ่ม “รู้” ก็จะพยายามใช้ชีวิตเพื่อ
รับรู้ทุกอย่าง อย่างที่มันเป็น

เมื่อรู้แล้วก็วาง ไม่ยึดติด ไม่เป็นอะไรกับอะไร เกิดสันติขึ้น
ในใจ

Peace is bliss 

ชีวิตที่ “เตรียมตาย”
จะใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่าในแต่ละวัน
ทั้ง “ทำกิจ” และ “ทำจิต” ไปควบคู่กัน
การ “ทำกิจ” เพื่อเคลียร์หน้าที่และสิ่งต่างๆ
เกี่ยวกับครอบครัว การงาน
ให้คนที่อยู่ต่อจัดการไม่ลำบาก
ซึ่งเรื่องทาง “กิจ” นี้ ผมได้เคลียร์ไปหลายครั้ง
จนคิดว่าไม่ต้องทำอะไรเพิ่มแล้ว
ที่เหลือก็คือ เรื่อง “ทำจิต”



ยอมรับมันก่อน



เวลามีคนพยายามปลอบใจว่า

“ไม่เป็นไร... เดี่ยวก็หาย”

“ใช้ขึ้น มันก็เป็นอย่างนี้แหละ... ธรรมดา”

“ปวด ก็ดูมันไป มันเป็นเช่นนั้นเอง...”

“ปล่อยวางนะ...”

ถ้าเราทำใจได้อย่างที่เขาว่าก็ดีสิ... คงไม่ต้องมานั่งภาวนา ฝึกอะไรๆ กัน อยากสงบก็คิดเอา อยากปล่อยวางก็คิดเอา ไม่อยากทุกข์ก็คิดบ่อยๆ เอา แต่มันไม่ง่ายอย่างนั้นนะสิ

ผมจะนึกถึงคำเพียงสองพยางค์ ที่ผมเพียรพูดกับตัวเอง และใช้รับมือกับความทุกข์ต่างๆ บ่อยที่สุด คือ คำว่า “ยอมรับมัน”

การ “ยอมรับ” ว่าทุกสิ่งทุกอย่าง มันเป็นไปตามกระบวนการของมัน มีเหตุให้เกิดมันก็เกิด มีเหตุให้ดับมันก็ดับ มันไม่ได้เกิดเพราะเราพอใจ หรือมันไม่ได้ดับไปเพราะเราไม่พอใจ ถ้าเรายอมรับได้จริง มันก็ไม่ทุกข์



ศัพท์ป่วย

หลายคนบอกว่าผมผ่านอะไรมาเยอะแล้ว ไม่น่าจะทุกข์แล้ว...
ขอบอกว่า ทุกข์ที่ผมแพ้ประจำ ก็คือทุกข์ธรรมดาๆ นี่แหละ ผ่าน
ด้านยากมาหลายด้าน แต่ก็มาติดที่ด้านธรรมดาอยู่บ่อยไป

ช่วงที่ผมปวดขาเพราะก้อนเนื้อก้อนใหญ่ลึบมาขึ้นเขียง
อึ้งเข็งกราม เปียดเส้นเลือดเส้นประสาทขาทั้งหมด ยาแก้ปวด
มอร์ฟีนบล็อกหลัง อีกสารพัด ก็ไม่ได้ทุเลาอาการปวดสักเท่าไร
ในตอนนั้นผมจำได้เลยว่า สุดท้าย ผมเลิกคิด เลิกหวัง ยอมแพ้ที่จะ
ดิ้นรน เลิกไปยุ่งกับความปวดนั้น ปรากฏว่า ก็อยู่กับมันได้ ปวด
ก็ปวด แต่ใจไม่ปวด ใจมันยอมรับแล้วว่า มีเหตุให้ปวด มันก็ต้อง
ปวด ทำอะไรไม่ได้แล้วนอกจาก ยอมรับ และอยู่กับมัน

ต่อมามีการให้ยาเคมีบำบัด เป็นไข้ อาเจียนวันละลิตร เป็นทุกข์
ทำให้กลับมาถามตัวเอง ทำไมเราอยู่กับมันแบบไม่ทุกข์ เหมือนตอน
ที่เราเคยอยู่กับอาการปวด ทำไมทำไม่ได้ล่ะ

คำตอบก็คือ เพราะในใจลึกๆ มันยังหวังตลอดว่า อาการ
ผิดปกติทั้งหลายมันหายได้ แก้ไขได้ เช็ดตัวได้ กินพาราเซตามอล
ได้ นิดยาแก้อาเจียนได้...เรานึกแต่การจะเอาชนะความทุกข์...
และยิ่งรู้มากก็ยิ่งดิ้นรนมาก ทำให้เราลืมที่จะ “ยอมรับ” ในการป่วย
นั้นเสียหมด คิดแต่จะบำบัดร่างกายจนกว่าจะพอใจ

พอได้มีโอกาสได้คุยกับพระอาจารย์ครรชิต จึงเล่าเรื่องนี้ให้
ท่านฟัง

พระอาจารย์ จึงสอนว่า ทุกข์กายนะ มันดินะ มันไม่โกหก...
มันเป็นอย่างไร ก็เป็นอย่างนั้น และเป็นปัจจุบัน เหมาะที่สุดที่จะใช้
ฝึก



พระอาจารย์ ได้เคยบอกว่าทุกซ์กายมีไว้บำบัด เช่น หิวก็ไปกินข้าว ปวดท้องก็ไปเข้าห้องน้ำ ส่วนอะไรบำบัดไม่ได้ก็ให้ยอมรับ ยอมรับว่ามันเป็นธรรมชาติของกาย ที่ต้องเปลี่ยนแปลง ซึ่งตรงนี้แหละ ผมได้ข้อคิดใหม่แล้วว่า ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับกายเราต้องหันต่อสถานการณ์ตอนนั้น รู้สึกตัวที่จะ “ยอมรับ” มันก่อนที่จะเราจะตัดสินใจบำบัดรักษามัน เราจะได้ไม่แหกโค้งของความอยากหายป่วย หลุดจากเส้นทางการยอมรับ เพียงแต่เราดูแลกายนี้ให้ดีตามหน้าที่ มันจะได้แค่ไหนก็ยอมรับในผลนั้นๆ

ผมคอยเตือนตัวเองเสมอว่า เมื่อทุกซ์กายเกิดขึ้น ให้ “ยอมรับ” ก่อนที่จะ “บำบัด” แล้วจะได้ไม่มีทุกซ์ใจตามมาแบบ ชื้อหนึ่งแถมหนึ่ง 



เลือกใคร



วันนั้นครอบครัวเรานั่งทานข้าวกันอยู่ ภรรยาได้รับโทรศัพท์จากเพื่อน แจ้งว่าเพื่อนตัดสินใจแยกทางกับสามี ทั้งที่เป็นเพื่อนและร่วมชีวิตกันมานาน... ความเปลอคิดก็มาทันทีว่า ถ้าผมเลิกกับภรรยา ชีวิตจะเป็นอย่างไร

ผมกับภรรยารวมหัวกันแกล้งลูกชาย โดยรุมกันถามลูกว่า

“ถ้าพ่อกับแม่เลิกกัน ลูกจะอยู่กับใคร?”

ลูกชายที่กำลังกินบะหมี่อยู่ จังหวะสะดุดไปนิดหนึ่ง แล้วก็กินต่อ ยังไม่ตอบอะไร

แม่ก็ถามต่อว่า “อยู่กับแม่ใช่ไหม?”

พ่อก็โหนม่น้าว “อยู่กับพ่อดีกว่า ผู้ชายอยู่ด้วยกัน... ให้แม่อยู่กับน้อง”

อ๊พ่อ อ๊แม่ก็ โหนม่น้าวหาเสียงลูก ต่างๆ นานา... เข้าใจ คาคคั่น คำตอบ

ลูกชายก็ยังนิ่งเงียบ จนบะหมี่หมดชาม



ลูกชายบอกว่า “อยู่กับป้าจจุบัน”

นี่กลัวลูกแค่พูดเล่นๆ ให้ดูหล่อๆ ไปจ้ะ แต่เปล่า... เขายาย
ความต่อว่า ตอนนี้อยู่กับแม่ก็อยู่ด้วยกันหนิ จะไปคิดมันทำไมให้
วุ่นวายใจ... 



เมื่อก่อนไม่เคยสนใจจะสังเกตดูความคิด
คิดสุข... เราก็อเพลินสุขไปกับเขา
คิดเศร้า...เราก็ออินไปกับเขา

จนวันหนึ่งได้เข้าใจในความ “รู้สึกตัว”
เห็นเลยว่า เราช่างคิด ช่างปรุง เป็นสุขเป็นทุกข์จริงๆ

จิตที่คิด เขาเร็วนะ เรียกมาคุยด้วยลำบาก ตามเขาไม่ทัน
ต้องใช้สติไปจับตัวมา
เรียกมาคุยสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
นั่งเรียนชีวิตนี้ใหม่ไปด้วยกัน

ความจริงมิให้รู้ได้ในทุกขณะ
เพียรเปลี่ยนความเคยชินเก่าที่จะ “หลง”
หมั่นสร้างร่องรอยของความเคยชินใหม่ที่จะ “รู้สึกตัว”

ได้เวลาแล้ว...
ที่จิตและเราจะตื่น จากการหลงยึดในสิ่งที่ไม่ได้อยู่จริง

รู้แล้วปล่อย รู้แล้ววาง
หวังว่าจิตจะรู้ และตื่นรู้โดยสมบูรณ์ในสักวัน

ขอให้การรดน้ำต้นไม้แห่งความรู้สึกตัว
ได้ก่อให้เกิดพลังแห่งพุทธะ
เจริญงอกงามในใจของเพื่อนกัลยาณมิตรทุกท่าน
ตลอดจนพระนิพพานด้วยเถิด 





ผมเชื่อว่า “การเปลี่ยนแปลง”
เป็นสิ่งที่แน่นอนที่สุด
ไม่ว่าจะทุกข์แค่ไหน
ผมก็มั่นใจว่ามันจะต้องพ้นทุกข์ไป ไม่ช้าก็เร็ว
ทุกข์ทางกายของผม อย่างมากก็ไม่เกินวันสองวัน
ทุกข์ทางใจก็น้อยกว่านั้น
ผมไม่เคยต้องทนทุกข์นานๆ เลยซักครั้ง
ทุกข์ทางกายและใจมันเปลี่ยนไปตลอด

ตีที่ป่วย

SS



Pdf file Book



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีลำดับที่ ๔๒๔

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : เมษายน ๒๕๖๖ จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม

ชมรมกัลยาณธรรม พิมพ์ ๑,๐๐๐ เล่ม
ครอบครัวงานสร้างดี พิมพ์ ๑,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย

ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

ออกแบบปก/รูปเล่ม คนข้างหลัง

พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม

เพลต/พิมพ์ แคนนา กราฟฟิค โทร. ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com



kanlayanatam



Line official :
kanlayanatam2

การเจ็บป่วยหนักในครั้งนี้
ทำให้ผมได้พบว่า สิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิตของผม
คือ “การที่ผมเริ่มเรียนรู้การมีชีวิตอยู่อย่างมีสติ”
ธรรมะที่ได้เรียนมา มีบททดสอบมากมายให้พิสูจน์
ทุกข์ ความเปลี่ยนแปลง ความเป็นเหตุเป็นปัจจัยต่างๆ
การดำรงอยู่กับปัจจุบันขณะ และหมวดธรรมอื่นๆ
เมื่อได้รับการพิสูจน์และยอมรับจากใจแล้ว
ผมก็เริ่มเข้าใจในสิ่งต่างๆ อย่างที่มันเป็น
นิสัยและความเคยชินหลายอย่างของผมได้เปลี่ยนไป...

