



ไม่หิวใจ ดีกว่าหิว

พระไพศาล วิสาโล





ไม่มีวันใด
ดีกว่าวันนี้

.....
พระไพศาล วิสาโร



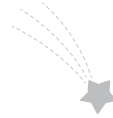


ไม่หิวหนัด ดีกว่าหิวหนี่

.....
พระไพศาล วิสาโล



Pdf file Book



www.visalo.org

Facebook : พระไพศาล วิสาโล

Facebook : Phra Paisal Visalo

Facebook : วัดป่าสุคะโต ธรรมชาติที่พิกใจ



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือตีลำดับที่ ๔๓๐

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พฤษภาคม ๒๕๖๗ จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม

.....
จัดพิมพ์โดย

ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ

อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

.....
ออกแบบปก/รูปเล่ม คนข้างหลัง พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม

ภาพประกอบ ๑๒๓RF.COM

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

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง



www.kanlayanatam.com



Facebook : kanlayanatam

คำปรารภ



ทุกวันเรามีโอกาสทำความดีได้เสมอ รวมทั้งทำสิ่งดีๆ ให้แก่ตนเองและผู้อื่น เช่น การฝึกจิต การออกกำลังกาย การตอบแทนบุญคุณของบุพการี และการช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก

ทุกวันเราสามารถทำอะไรได้มากมาย เจื่อนไขมีอย่างเดียวคือ ต้องเป็นวันนี้เท่านั้น เพราะหากเป็นเมื่อวาน เราก็ทำอะไรไม่ได้แล้ว แม้ใจอยากทำก็ตาม และหากเป็นพรุ่งนี้ เราก็กังทำอะไรไม่ได้ เพราะวันนั้นยังมาไม่ถึง อีกทั้งเราอาจอยู่ไม่ถึงพรุ่งนี้ก็ได้

ไม่ผิดหากจะกล่าวว่าไม่มีวันใดดีกว่าวันนี้ ดังนั้นเราจึงไม่ควรปล่อยให้วันนี้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ หรือใช้วันนี้ในการทำสิ่งที่ไม่สมควรทำ เพราะเราอาจ

ไม่มีวันพรุ่งนี้ให้แก้ตัว หรือขอโทษต่อบุคคลที่เราล่วงเกิน เบียดเบียนก็ได้ แม้แต่การผิดผ่อนสิ่งที่ควรทำไปวันพรุ่งนี้ ก็ถือว่าเป็นความประมาท เพราะพ้นจากวันนี้ไปอาจเป็นชาติหน้าเลยก็ได้

วันนี้จะเป็นวันดีได้ก็ต่อเมื่อเราทำความดี ดังนั้น หากอยากให้ทุกวันนี้เป็นวันดี เราจึงควรทำดีทุกวัน การทำดีจะเป็นเรื่องง่ายหากเราบ่มเพาะความดีจนเป็นนิสัย การเจริญสติเป็นนิจะช่วยให้นิสัยดังกล่าวกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรา อีกทั้งยังช่วยให้จิตใจเป็นปกติ สงบเย็นไม่ต้องเจอกับสิ่งล่อเร้าเข้ายวนหรือยั่วยุให้รุ่มร้อน ดังนั้นนอกจากทำความดีแล้ว เราจึงควรฝึกจิตใจให้ดีด้วย เพื่อมีชีวิตอย่างผาสุก ขณะเดียวกันก็ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท พร้อมเผชิญกับความจริงของชีวิตที่ไม่มีใครหนีพ้น อันจะช่วยให้เราพบกับความสงบได้เมื่อวาระสุดท้ายมาถึง

ข้างต้นคือสาระสำคัญของหนังสือเล่มนี้ ซึ่งมาจาก คำบรรยาย ๕ บทของข้าพเจ้า มีจำเพาะบทสุดท้ายที่เป็นการบรรยาย ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย นอกนั้นเป็นการบรรยาย ณ วัดป่าสุคะโต



ขอนุโมทนาคุณหม่อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ ประธาน
ชมรมกัลยาณธรรม ที่จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้เพื่อเผยแพร่
แก่สาธุชนเป็นธรรมทาน โดยปรารถนาเนื่องในวันคล้าย
วันเกิดของข้าพเจ้า ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมใน
การจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ ตั้งแต่ การถอดคำบรรยาย
ภาพประกอบ จัดรูปเล่ม ตรวจคำผิด รวมทั้งประสาน
การจัดพิมพ์ จนสำเร็จเป็นรูปเล่ม ขอบุญกุศลที่บำเพ็ญ
ในวาระดังกล่าว อำนวยให้ความสุขสวัสดิ์ และความ
เจริญในธรรม จงมีแก่ทุกท่านโดยทั่วกันเทอญ

พ.ศ. ๒๕๖๗

๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๗

คำนำฯกรมกัลยาณธรรม

แม้ว่าเทคโนโลยีไอทีจะพัฒนาไปไกล ช่วยให้มนุษย์สื่อสารถึงกันได้รวดเร็วในหลายช่องทาง แต่หนังสือก็ยังคงเป็นงานสร้างสรรค์ที่มีคุณค่า จับต้องสัมผัสได้ถึงความเพียรและน้ำใจของมนุษย์ที่มีต่อกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หนังสือธรรมะที่ถ่ายทอดหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผ่านภูมิปัญญาของครูบาอาจารย์ที่กล่าวธรรมอย่างถูกต้อง หมดจดงดงาม เข้าใจง่าย เป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่มีความสุขปลอดภัย สงบเย็น เป็นประโยชน์ ห่วงไกลทุกข์ โทษ ภัย นานาประการ

ในมงคลวาระครบรอบวันคล้ายวันเกิด ๖๗ ปีของท่านพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล เวียนมาถึงในวันศุกร์ที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๗ นี้ ชมรมกัลยาณธรรมได้รับความเมตตาจากท่านพระอาจารย์ให้จัดพิมพ์หนังสือ **“ไม่มีวันใดดีกว่าวันนี้”** เพื่อร่วมถวายมุทิตาสักการะ



ด้วยการสืบสานธรรมเหมือนเช่นทุกปีที่ผ่านมา ท่านได้
สละเวลาตรวจทานต้นฉบับ ๕ เรื่องที่ได้คัดสรรมาเพื่อ
เป็นของขวัญทางปัญญาแต่สาธุชนทุกท่าน กราบน้อมรับ
เมตตาด้วยสำนึกกตัญญู พร้อมส่งต่อธรรมอันทรงคุณค่า
ให้เป็นแสงปัญญาส่องทางชีวิตเพื่อนร่วมทุกข์ต่อไป

แน่นอนว่า เราทุกคนต่างต้องการทำสิ่งดีๆ ให้
แก่ชีวิต ต้องการประสบสิ่งที่ดีตอบแทน แต่ความตั้งใจ
เหล่านั้นจะสำเร็จเห็นผลได้ เราก็ต้องใช้เวลา เห็นความ
สำคัญ ลงมือทำในวันนี้ ไม่ผัดผ่อน มีความตั้งใจจริงที่จะ
พิจารณาเอาใจใส่ชีวิตในความเป็นจริงกับสิ่งที่ปรารถนา
ให้เกิดขึ้น ว่าสอดคล้องกันหรือไม่ เอาใจใส่ในพฤติกรรม
นิสัยต่างๆ เต็มสติลงไป เพื่อให้ตนจริงกับตนในอุดมคติ
เคียงคู่ไปด้วยกันได้ เป็นตัวเราในเวอร์ชันที่อยากเป็น
ได้จริง トラバจนกระทั่ง...ถึงวันสุดท้ายที่เราล้มหายใจอยู่
ก็ต้องมีการวางแผนก่อนตาย เพื่อให้ความเป็นมนุษย์
ในชาตินี้จบได้สวย ไม่ค้างคาใจ นำไปสู่การเกิดใหม่ที่ติ
ได้มีโอกาสบำเพ็ญคุณงามความดี เป็นแผนการข้ามชาติ
ที่จะพัฒนาจิตวิญญาณให้สูงส่งบริสุทธิ์ พันทุกข์ไปตาม
ลำดับ



ในมงคลวาระ ๖๗ ปีแห่งวันคล้ายวันเกิดท่าน
พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล คงไม่มีสิ่งใดจะตอบแทนบูชา
พระคุณท่านได้ดีไปกว่าการส่งมอบธรรมอันทรงคุณค่า
ให้แก่เพื่อนกัลยาณมิตรทุกท่าน ธรรมะที่สื่อจากดวงจิต
ที่เมตตา ถ้อยคำที่เข้าใจง่าย เปี่ยมสาระคุณค่าถึงจิต
ถึงใจ นำไปปฏิบัติให้เห็นผลได้จริง เพียงท่านสละเวลาอ่าน
และพิจารณา ชมรมกัลยาณธรรมภูมิไฉยจึงที่ได้นำเสนอ
ของขวัญล้ำค่านี้แด่ทุกท่าน ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วน
ในงานธรรมทานนี้ น้อมกราบบูชาคุณพระรัตนตรัย
จงอภิบาลปกป้องคุ้มครองพระอาจารย์ให้มีสุขภาพธาตุ
ชั้นดีแข็งแรง เป็นชีวิตแบบอย่างของมนุษย์ที่ประเสริฐ
เป็นดวงประทีปธรรมงามบริสุทธิ์ ส่องสว่างแก่สังคมและ
โลกสืบไปชั่วกาลนาน

กราบมุทิตาสักการะด้วยเศียรเกล้า

ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ

ประธานชมรมกัลยาณธรรม

๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๗



สารบัญ



๑๓

ความตั้งใจดี
สำเร็จได้ด้วยตัวช่วย

๒๙

คลายร้อนด้วยสติ

๔๕

ไม่มีวันใดดีกว่าวันนี้

๕๕

เต็มสติลงไปในทุกนิสสัย

๖๙

วางแผนก่อนตาย



เหตุผลนี้พระจึงมีวินัยซึ่งเป็นตัวช่วยจัดสรรสิ่งแวดล้อม
ให้เกื้อกูลต่อการปฏิบัติ ช่วยให้ความตั้งใจของ
ผู้ที่มาบวชได้สัมฤทธิ์ผล มีความตั้งใจอย่างเดียวไม่พอ
ต้องมีสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลด้วย
แม้ว่าชาวราวีไม่อาจมีสิ่งแวดล้อมแบบพระได้
แต่เราสามารถสร้างตัวช่วยของเราเอง





ความตั้งใจดี สำเร็จได้ด้วยตัวช่วย



วันสงกรานต์ถือว่าเป็นวันปีใหม่ไทย เป็นวันปีใหม่ทั้งที่ไม่ว่าไทยหรือว่าสากล ก็ควรจะมีความหมายกับเราไม่เพียงแค่วันที่ได้สนุกสนานรื่นเริงเท่านั้น แต่ควรจะมีอะไรใหม่ๆ ที่ดีๆ เกิดขึ้นกับชีวิตของเรา

ถ้ามองย้อนกลับไปวันปีใหม่สากล ๑ มกราคม หลายคนคงจำได้ว่าตนเองมีความตั้งใจที่จะทำสิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้นกับชีวิตของตน สิ่งดีๆ ที่ว่านี้บางคนเรียกว่า ‘ปณิธานปีใหม่’ เช่น ตั้งใจเจริญสติ หรือปฏิบัติธรรมให้เพิ่มขึ้น ออกกำลังกายเป็นประจำ บางคนตั้งใจว่าจะสวดมนต์ทุกเย็นหรือทุกค่ำ ส่วนบางคนก็ตั้งใจจะฟังธรรมให้ได้ทุกวัน



จากวันนั้นมาถึงวันปีใหม่ไทย ก็ประมาณร้อยวันแล้ว น่าทบทวนตัวเองว่าปณิธานที่ได้ตั้งไว้ เราได้ทำจริงหรือเปล่า หรือทำมากน้อยเพียงใด หลายคนพบว่าวันแรกๆ ก็ทำได้ แต่มาถึงวันนี้ไม่ค่อยได้ทำเท่าไรหรือทำได้แค่ช่วงต้นๆ แต่พอมาถึงตอนนี้ก็เลิกทำแล้ว

ถ้าเป็นเช่นนั้นก็น่าคิดว่าเป็นเพราะอะไร อันนี้เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับคนทั่วไป จนเป็นเรื่องที่รู้กันเลยว่าปณิธานปีใหม่เรามักทำได้แค่ไม่กี่วัน ปีใหม่ผ่านไปไม่กี่วันก็เลิกทำ พอจะสิ้นปีก็เสียใจว่าทำไมเราทำไม่ได้ ครั้นปีใหม่มาถึงอีกครั้งก็ตั้งใจอีกว่าจะทำๆ แต่พอผ่านไปไม่กี่วัน ไม่ถึงเดือน ก็เลิกทำ เหลวอีกตามเคย เป็นอย่างนี้บ่อยมากเลย เป็นเช่นนี้กับคนทั้งโลกก็ว่าได้

ในเมื่อปีใหม่ไทยมาถึง ก็ควรที่เราจะมารื้อฟื้นปณิธานปีใหม่ที่เคยตั้งใจเอาไว้ว่าจะทำอย่างนั้นอย่างนี้ ทบทวนดูว่าเราได้ทำอย่างที่ตั้งใจไหม ถ้าไม่ได้ ก็ควรตั้งใจใหม่ และพยายามทำให้ได้จริงๆ เสียที อยุ่อย่างนี้ถึงจะเรียกว่าเป็นปีใหม่ไทยสมชื่อ ไม่ใช่แค่วันหยุดยาว



การที่เราจะทำปณิธานให้เป็นจริง ไม่ใช่แค่ความฝัน
ลมๆ แล้งๆ นับแต่นี้ไป ก่อนอื่นก็ต้องกลับมาพิจารณา
ว่าเป็นเพราะอะไร ทำไมตั้งใจไว้แล้วทำไมได้ บางคน
บอกว่าเป็นเพราะยังตั้งใจไม่พอ แต่สาเหตุคงมีมากกว่า
นั้น หลายคนตั้งใจจริงๆ แต่ว่าพอทำไปๆ ก็ค่อยๆ ผ่น
และเลิกไปในที่สุด แสดงว่าความตั้งใจอย่างเดียวยัง
ไม่พอ

สิ่งที่ขัดขวางไม่ให้ความตั้งใจของเราเป็นจริงได้
มีเยอะมากเลย ที่สำคัญก็คือ ความเคยชินเดิมๆ บางคน
อาจจะบอกว่าเป็นเพราะชีวิตที่เร่งรีบ มีสิ่งล่อเร้าเข้ายวน
มากมาย ทำให้ ๑) ไม่มีเวลาที่จะทำอย่างที่ตั้งใจไว้ เพราะ
วันๆ หนึ่งมีอะไรให้ทำเยอะแยะไปหมดเลย หรือ ๒) มีสิ่ง
ล่อเร้าเข้ายวนที่ดึงดูดความสนใจจนลืมทำสิ่งที่ตั้งใจทำ

นี่คือสิ่งที่หลายคนคงตระหนัก อย่างหลายคนมา
เข้าคอร์สปฏิบัติธรรม ๗ วัน พอปิดคอร์สก็ตั้งใจเลยว่า
เมื่อกลับถึงบ้านฉันจะเดินจงกรมให้ได้อย่างน้อยวันละ
ครึ่งชั่วโมง เช้า - เย็น หรือตั้งใจว่าจะฟังธรรมวันละ ๑
เรื่อง ๑ กัณฑ์ แต่พอกลับไปถึงบ้าน กลับไปสู่ความ



เคยชินเต็มๆ ก็ทำไม่ได้ หรือทำได้แค่ ๒ - ๓ วัน เพราะ
ว่าความเคยชินเต็มๆ รวมทั้งจังหวะชีวิตเต็มๆ มันรุนแรง
เข้มข้นเหมือนน้ำเซียวที่พาเราไหลไปตามกระแส

สิ่งดีๆ ที่เราตั้งใจทำ ล้วนเป็นของใหม่ บ่อยครั้งก็
สวนทางกับความเคยชินเต็มๆ เหมือนกับว่าทวนกระแส
น้ำเซียว ทวนได้ไม่เท่าไร่ สุดท้ายก็ยอมแพ้ ต้องไหล
ไปตามกระแสน้ำ หรือความเคยชินเต็มๆ เช่น หมดเวลา
ไปกับการดูโทรทัศน์มือถือ หมดเวลาไปกับการดูหนัง
ฟังเพลง เล่นโซเชียลมีเดีย หรือการทำงาน การคลุกคลี
กับผู้คน

อันนี้แสดงว่าเพียงแค่ความตั้งใจอย่างเดียวไม่พอ
ความตั้งใจสำคัญก็จริง แต่อย่างเดียวไม่พอ ต้องมีตัวช่วย

ตัวช่วยอย่างหนึ่งที่หลายคนพบว่าได้ผล ก็คือการ
ปักหมุดลงไปให้ชัดเจนเลยว่า สิ่งที่เราอยากจะทำนั้น ตั้งใจ
จะทำวันละกี่นาที ทำเวลาไหน ตั้งแต่กี่โมงถึงกี่โมง และ
ทำที่ไหน คือลงรายละเอียด เพื่อให้ความตั้งใจของเรา
ออกมาเป็นรูปธรรม แม้จะยังอยู่ในกระดากก็ตาม



หลายคนชอบบอกว่า “ฉันจะทำให้ดีที่สุด” คนที่พูดแบบนี้มักจะทำไม่ได้อย่างที่ตั้งใจ เพราะว่าไม่มีการปักหมุดให้ชัดเจนว่าจะทำอะไร นานเท่าไร ตั้งแต่กี่โมง ถึงกี่โมง และที่ไหน ตรงไหน การที่เราลงรายละเอียดให้ชัดเจนว่าทำวันละกี่นาที เช่น จะเดินจงกรมวันละ ๓๐ นาที ตั้งแต่ ๗ โมงเช้า ถึง ๗ โมงครึ่ง ในห้องนอน หรือในส่วน จะทำให้มีโอกาสเป็นจริงได้มากขึ้น

การกำหนดชัดเจนอย่างนี้เป็นการย้ำความตั้งใจ เมื่อย้ำความตั้งใจ รวมทั้งลงรายละเอียด โดยเฉพาะเวลาที่ลงมือแล้ว พอถึงเวลาที่กำหนด เช่น ๗ โมงเช้า ก็จะลืมยาก แต่ถ้าไม่กำหนด บอกเพียงคำว่า “ทำเมื่อว่าง” อันนี้เสร็จแน่เลย เพราะเราจะพบว่าไม่มีเวลาว่างทำสักที

หลายคนมักจะบอกว่าไม่มีเวลา ไม่มีเวลา ไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม ไม่มีเวลาออกกำลังกาย ก็เพราะว่ากิจวัตรหรือความเคยชินเดิมๆ ท่วมท้นจนกระทั่งหาเวลาว่างที่จะทำอย่างอื่นเพิ่มเติมไม่เจอ

แต่ถ้ากำหนดชัดเจนเลยว่าจะทำวันละกี่นาที ตั้งแต่
กี่โมงถึงกี่โมง ทำที่ไหน เช่น จะฟังธรรมทุกวันเวลา
๑ทุ่ม จะสวดมนต์ทุกคืนเวลา ๓ทุ่ม ที่ห้องนอน ห้องพระ
ชั้นล่าง ชั้นบน พอถึงเวลาที่กำหนด หรือเห็นสถานที่
ที่ตั้งใจไว้ เราก็จะนี่ก็ออก แล้วเกิดความตั้งใจที่จะทำจริงๆ
แม้ว่ามีอะไรต่ออะไรที่มาชวนให้เราทำอย่างอื่นมากกว่า

เคยมีการทดลองทำกับคนประมาณ ๒๕๐ คน เพื่อ
สร้างนิสัยรักการออกกำลังกาย ใช้เวลาราว ๓ อาทิตย์
โดยแบ่งเป็น ๓ กลุ่ม

กลุ่มแรก ผู้ทดลองแค่ถามว่า “คุณออกกำลังกายบ่อยไหม” จากนั้นก็แนะนำว่าให้ออกกำลังกายบ่อยๆ

กลุ่มที่ ๒ นอกจากถามว่า ออกกำลังกายบ่อย
แค่ไหนแล้ว ยังมีการสร้างแรงจูงใจ โดยให้อ่านบทความ
หรือข้อความที่พูดถึงข้อดีของการออกกำลังกาย เช่น
ลดการอุดตันในเส้นเลือดหัวใจ ทำให้สุขภาพดี

กลุ่มที่ ๓ ทำเหมือนกลุ่มที่ ๒ แต่นอกจากการสร้าง
แรงจูงใจ ให้เห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายแล้ว
ยังให้แต่ละคนลงรายละเอียดเลยว่า จะออกกำลังกาย



เวลาไหน เมื่อไหร่ ที่ไหน และนานเท่าไร

เสร็จแล้วพผ่านไป ๓ อาทิตย์ พบว่ากลุ่ม ๑ กับกลุ่ม ๒ ก็มีแค่ประมาณ ๓๕% ที่ออกกำลังกายอย่างน้อย ๑ ครั้งต่ออาทิตย์ ส่วนกลุ่มที่ ๓ มีถึง ๘๐% ที่ออกกำลังกายอย่างน้อย ๑ ครั้งต่ออาทิตย์ แสดงว่าที่ตั้งใจว่าจะออกกำลังกายนี้ เขาทำได้จริง เรื่องนี้ชี้ว่าปัจจัยสำคัญ ไม่ได้อยู่ที่การมีแรงจูงใจเท่านั้น แต่เป็นเพราะมีการกำหนดชัดเจนว่าจะออกกำลังกายนานเท่าไร เมื่อไหร่ และที่ไหน

นี่คือตัวช่วยอย่างหนึ่งที่ทำให้หลายคนทำอย่างที่ตั้งใจได้สมำเสมอ ไม่ใช่ทำแค่วันสองวันแล้วก็เลิกความตั้งใจอ่อนแรง หรือไม่ก็พ่ายแพ้ต่อความเคยชินเดิมๆ เราคงปฏิเสธไม่ได้ว่าความเคยชินเดิมๆ เป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้เราไม่สามารถทำสิ่งใหม่ที่ทำได้ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย การกินอาหารสุขภาพ การปฏิบัติธรรม การเจริญสติ การสวดมนต์ การฟังธรรม หรือแม้กระทั่งการศึกษาหาวิชาความรู้

นอกจากนี้ยังมีตัวช่วยอีกตัวหนึ่งที่ทำให้ความตั้งใจของเราเป็นจริงได้ นั่นคือการเอาสิ่งที่ตั้งใจจะไปผูกติดกับสิ่งที่เราทำอยู่เป็นประจำอยู่แล้ว เช่น กินข้าว อาบน้ำ ล้างจาน อันนี้เราทำเป็นประจำอยู่แล้ว ถ้าเราเอาสิ่งใหม่ที่เรอยากทำไปผูกติดไว้กับสิ่งนั้น เช่น ตั้งใจว่าเมื่อกินข้าวเสร็จฉันจะเดินออกกำลังกายสบายๆ หรือเมื่อล้างจานเสร็จ ฉันจะไปนั่งสมาธิ หรือเมื่ออาบน้ำเสร็จ ฉันก็จะไปเดินจงกรม นั่งสมาธิ หรือฟังธรรม

การเอาสิ่งใหม่ที่อยากทำไปผูกติดไว้กับสิ่งที่เราทำเป็นประจำอยู่แล้ว มันทำให้เราหลงลืมได้ยาก อีกทั้งยังเป็น การเอานิสัยหรือกิจวัตรที่ทำเป็นประจำ มาเป็นตัวช่วยให้เราทำสิ่งใหม่ได้ หากเราไม่เอาสิ่งเหล่านี้มาผูกติดกับสิ่งที่ทำเป็นประจำอยู่แล้ว ก็ลืมได้ง่าย แต่ถ้าหากเราตั้งใจว่าเมื่อกินข้าวเสร็จก็จะเดินออกกำลังกาย หรือเมื่อล้างจานเสร็จ ฉันก็จะไปนั่งฟังธรรม สัก ๑๕ นาที หรืออาบน้ำเสร็จ ฉันจะไปเดินจงกรม เราจะไม่ลืมทำสิ่งที่ตั้งใจทำ สามารถทำได้ทุกวันเป็นประจำ



นอกจากกิจวัตรที่ทำเป็นประจำ จะเป็นตัวช่วยให้เราทำสิ่งใหม่ๆ ดีๆ ที่น่าทำแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นกับเราเป็นประจำ เราก็เอามาเป็นตัวช่วยเพื่อเตือนใจเราให้ทำสิ่งที่ควรทำ เช่น ตั้งใจว่า ทุกครั้งที่ได้ยินเสียงโทรศัพท์ ก่อนที่จะไปรับโทรศัพท์ ฉันจะตามลมหายใจสัก ๑ ครั้ง น้อมจิตอยู่กับลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ๑ ครั้ง หรือ ๒ ครั้งก่อน แล้วค่อยไปรับโทรศัพท์ วิธีนี้เปิดโอกาสให้เราเจริญสติสั้นๆ ทุกวัน วันละหลายครั้ง เพราะส่วนใหญ่วันหนึ่งๆ จะได้ยินเสียงโทรศัพท์ดังหลายครั้ง ได้ยินเสียงทุกครั้งก็กลับมาตามลมหายใจก่อน กลับมาทำความรู้สึกตัว แม้ชั่วแวบเดียว แต่ถ้าทำบ่อยๆ ทำทุกวัน วันละหลายครั้ง ก็มีอานิสงส์มาก

อย่างที่เคยพูดไว้วันก่อนว่าเพียงแคเราตั้งใจทำสิ่งดีๆ แม้เพียงเล็กน้อย เช่น ทำให้ดีกว่าเดิมวันละ ๑% พอครบปีนี่สิ่งที่ทำก็จะเพิ่มขึ้นเป็น ๓๗ เท่า นี่คือตัวช่วยที่ทำให้เราสามารถทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ได้ เรียกว่า 'โหน' โดยเอาของใหม่ที่ตั้งใจทำไปโหนหรือผูกติดกับกิจวัตรเดิมที่ทำอยู่แล้วเป็นประจำ

ตัวช่วยประการที่สาม คือการใช้สถานที่ให้เป็นประโยชน์ เวลาเราตั้งใจทำอะไรให้สม่ำเสมอเป็นประจำ เราควรทำในสถานที่ที่เกื้อกูล พยายามหลีกเลี่ยงสถานที่ที่ไม่เกื้อกูล หรือมีสิ่งล่อเร้าเข้ายวนให้เราทำอย่างอื่น หรือทำสิ่งเหล่านั้นเป็นประจำอยู่แล้ว เช่นตรงไหนที่เราใช้ดูหนัง เล่นโทรศัพท์มือถือเป็นประจำ เราควรเลี่ยงใช้สถานที่นั้นสำหรับการเจริญสติหรือฟังธรรม หากไม่ก็จะทำไม่ได้อย่างที่ตั้งใจ เพราะว่าห้องนั้น โต๊ะตัวนั้น เก้าอี้ตัวนั้น พอเรามาใช้หรือนั่งที่ไร ก็ชวนให้นึกถึงการดูหนัง เล่นโทรศัพท์ ทำให้เผลอทำสิ่งเหล่านั้น จนลืมเจริญสติ หรือไม่มีสมาธิในการฟังธรรม

คนเราเวลาทำอะไรเป็นประจำในทีใด พอไปอยู่ตรงนั้น เราก็มักหวนนึกถึงสิ่งนั้น ถ้าหากว่าเราอยากจะทำสิ่งใหม่ เราก็ต้องเลือกสถานที่ใหม่ในการทำสิ่งนั้น ถ้าอยากจะนั่งสมาธิ อยากจะสวดมนต์ ให้เป็นประจำ ก็ควรทำในสถานที่ที่เราไม่ได้ใช้ในการทำงาน เล่นโทรศัพท์ หรือว่าออนไลน์ เพราะขึ้นไปตรงนั้น ห้องนั้น บริเวณนั้น เราก็จะนึกถึงแต่งงานหรือการเล่นมือถือโซเชียลมีเดีย



ความเคยชินเดิมๆ จะถูกกระตุ้นเร้าจนห้ามใจได้ยาก ทำให้ความเคยชินใหม่เกิดขึ้นไม่ได้สักที

ด้วยเหตุนี้จึงมีคำแนะนำว่าคนที่นอนไม่หลับ ควรจะเข้านอนก็ต่อเมื่อง่วงหรือเหนื่อย ถ้ายังไม่ง่วง ยังไม่เหนื่อย ก็อย่าเพิ่งเข้านอน หรือขึ้นเตียง ควรนั่งทำอะไรที่ห้องอื่นหรือที่อื่นเสียก่อน ต่อเมื่อง่วงหรือเหนื่อยอยากพักผ่อน จึงค่อยขึ้นเตียง วิธีนี้จะช่วยให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น

อันนี้เป็นการสอนให้ร่างกายรู้ว่าเตียงนี้มีไว้เพื่อนอน เพื่อพักผ่อน แต่ถ้าบางคนใช้เตียงนั้นเพื่ออ่านหนังสือ โทรศัพท์พูดคุย หรือเล่นโซเชียลมีเดีย พอเข้านอน แทนที่จะหลับ ก็จะมีนึกถึงหนังสือที่อ่าน หรือเรื่องที่คุยทางโทรศัพท์ ทำให้หลับยาก เขาจึงแนะนำคนที่มีปัญหาเรื่องการนอนว่า ควรใช้เตียงเพื่อการนอนอย่างเดียว ถ้าจะใช้โทรศัพท์ เล่นโซเชียลมีเดีย หรือพูดคุยกับใคร รวมทั้งอ่านหนังสือ ให้ไปทำที่อื่น อย่าไปทำบนเตียง ให้สงวนเตียงไว้สำหรับการนอนอย่างเดียว

อันนี้เป็นคำแนะนำสำหรับคนที่มีปัญหานอนไม่ค่อยหลับ หลักการก็คือ ให้เชื่อมโยงเตียงเข้ากับการนอน เป็นการสอนร่างกายให้รู้ว่าเมื่อขึ้นเตียง นั้นหมายถึงเวลานอนหลับพักผ่อน แบบนี้จะนอนหลับได้ง่ายขึ้น ร่างกายคนเรามีความสามารถในการเชื่อมโยงสิ่งต่างๆ หากเราทำอะไรเป็นประจำ ด้วยเหตุนี้เวลานั่งสมาธิ จึงมีคำแนะนำว่าให้นั่งหลังตรง อย่าพิงเสา เพราะถ้าพิงเสา จะง่วง ทั้งนี้เพราะว่าปกติคนเราเวลายังง่วงนอนก็จะพิงเสา หรือเวลาเมื่อย อยากพัก ก็พิงเสา ร่างกายเราจึงเชื่อมโยงเสากับการพักผ่อน เวลาเราพิงเสาเราจึงรู้สึกง่วง ร่างกายอยากจะนอนท่าเดียว การพิงเสาจึงไม่ใช่สิ่งที่ควรทำเวลานั่งสมาธิหรือเจริญสติ

ด้วยเหตุนี้สถานที่จึงมีความสำคัญในการสร้างนิสัยใหม่ๆ ใครอยากนั่งสมาธิเป็นประจำ ก็ควรทำในที่ๆ ไม่ได้เล่นโทรศัพท์มือถือ หรือทำงาน หรือสังสรรค์กับเพื่อนฝูงเป็นประจำ ในทำนองเดียวกัน คนที่ตั้งใจว่าจะกินอาหารสุขภาพแต่พบว่าตัวเองทำไม่ได้สักที เพราะชอบกินชอบซื้อแต่ของหวาน มีไขมัน ผู้รู้ก็แนะนำว่าเวลาไปซื้ออาหาร ควรไปซื้อที่ร้านใหม่เลย อย่าไปซื้อร้านเดิม



เพราะถ้าไปร้านเดิม ก็อดไม่ได้ที่จะไปจุดเดิมมุมเดิมที่เคยซื้อของที่ชอบ เช่น ของที่มีน้ำตาล มีไขมันสูง จึงเลิกอาหารพวกนี้ไม่ได้สักที เพราะความเคยชินเดิมๆ ผูกติดกับสถานที่เรียบร้อยแล้ว

ถ้าต้องการสร้างนิสัยใหม่ ก็ต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมใหม่ เช่นไปซื้อของที่ร้านใหม่ พอไปร้านใหม่ เราก็ไม่รู้แล้วว่าของที่ชอบกินวางไว้ตรงไหน การเดินไปมุมเดิมเพื่อซื้อของที่เคยกินเป็นประจำแต่ทำลายสุขภาพ จึงทำได้ยาก เปิดช่องให้การซื้ออาหารสุขภาพตามที่ตั้งใจไว้เป็นไปได้ง่ายขึ้น นี่เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยให้เราสร้างนิสัยใหม่ในการกินที่เอื้อต่อสุขภาพ

อันนี้ก็คล้ายๆ กับคนที่มาวัด แล้วเลิกบุหรีได้ เลิกเหล้าได้ แต่พอกลับไปบ้านที่ไร ก็หวนกลับไปหาเหล้าและบุหรีทุกครั้ง ทั้งนี้เพราะนิสัยเดิมผูกติดกับสถานที่แล้ว พอกลับไปสถานที่เดิม นิสัยเดิมก็หวนกลับมา เห็นสถานที่เดิม ก็หวนนึกถึงบุหรีที่เคยสูบหรือเหล้าที่เคยกิน ความอยากจึงถูกกระตุ้นเร้าขึ้นมาอีก จึงเลิกบุหรีหรือเหล้าได้ยาก



ตัวช่วยอย่างหนึ่งที่หลายคนพบว่าได้ผล
ก็คือการปักหมุดลงไปให้ชัดเจนเลยว่า
สิ่งที่อยากจะทำนั้น
ตั้งใจจะทำวันละกี่นาที ทำเวลาไหน
ตั้งแต่กี่โมงถึงกี่โมง และทำที่ไหน

คือลงรายละเอียด
เพื่อให้ความตั้งใจของเรา
ออกมาเป็นรูปธรรม
แม้จะยังอยู่ในกระดาษก็ตาม



คลายร้อนด้วยสมี



ช่วงนี้อากาศร้อน ร้อนมากด้วย อยู่ที่ไหนก็ร้อน ร้อนทั้ง
เช้าสายบ่ายเย็นคำ เรียกได้ว่าตอนนี้ไม่มีใครที่ไม่ทุกข์
เพราะความร้อน เว้นแต่จะเก็บตัวอยู่ในห้องแอร์ทั้งวัน
ทั้งคืน แต่ถ้าได้ออกมาจากห้องแอร์ ออกมาสัมผัสกับ
อากาศตามธรรมชาติก็คงรู้สึกทุกข์

ให้เราลองสังเกตว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับเรา
ทุกข์กายก็ส่วน แล้วทุกข์ใจก็ส่วน บางคนอาจจะไม่รู้สึกล
เลยว่าทุกข์ใจ ไม่ใช่เพราะไม่มีแต่เพราะไม่รู้ว่าเป็นทุกข์
ใจหงุดหงิด ใจขุ่นมัว บางครั้งก็มีเสียงในหัวดังออกมา
เป็นเสียงบ่นโวยวายตีโพยตีพาย นั่นแหละคือสิ่งที่บ่งชี้
ของความทุกข์ใจ



ทั้งๆ ที่ความทุกข์ใจเป็นความทุกข์ก้อนใหญ่ที่เกิดขึ้นกับเราหรือที่เราารู้สึก แต่ว่าคนจำนวนไม่น้อยกลับไม่รู้ หรือไม่สังเกตว่ามีความทุกข์ใจเกิดขึ้น แม้แต่คิดว่าที่กำลังทุกข์อยู่นี้คือความทุกข์กายเพราะอากาศร้อน แผลกนะ ความทุกข์ใจเกิดขึ้นข้างในและเป็นสิ่งที่รับรู้ได้ แต่คนจำนวนไม่น้อยกลับไม่สังเกต หรือไม่รู้ว่ามียูอยู่ด้วยซ้ำ ทั้งๆ ที่มันมีเสียงบ่นโวยวายอยู่ในหัว รวมทั้งมีอาการหงุดหงิดอยู่ในใจ

อาตมาเคยถามคนที่นั่งฟังธรรมและนั่งปฏิบัติธรรม ทั้งวันเลยตั้งแต่เช้าจนเย็น แล้วก็นั่งพื้นด้วย ถามเขาว่า “โยมทุกข์ไหม” คำตอบคือ “ทุกข์” อาตมาถามว่า “ทุกข์ที่ไหน” คำตอบที่ได้คือ “ทุกข์ที่หัวเข่า ทุกข์ที่ขา ทุกข์ที่หลัง” เพราะว่ามันนาน นั่งเป็นวัน ถามเขาอีกว่า “แล้วมีทุกข์ตรงไหนอีกไหม” ปรากฏว่าทุกคนเงียบไม่มีเสียงตอบ ซึ่งเท่ากับตอบเป็นนัยว่า “มีทุกข์แค่นี้แหละ” คือทุกข์กาย

อาตมาจึงถามเขาว่า “แล้วใจไม่ทุกข์เลยหรือ” พอถามอย่างนี้เข้า บางคนกึ่งงงกับคำถาม แต่หลายคน



ก็พยักหน้า เพราะเพิ่งสังเกตว่า มีความหงุดหงิด ความรู้สึกกระสับกระส่าย เกิดขึ้นในใจตน รวมทั้งมีความอยากให้เลิกบรรยายไวๆ หลายคนมีเสียงบ่นในใจว่า “เมื่อไหร่จะหยุดบรรยายซะที ฉันนั่งจนเมื่อยแล้ว” บางคนก็อยากจะลุกไปเข้าห้องน้ำหรือยืดเส้นยืดสาย แต่พอยังไปไม่ได้ก็รู้สึกไม่พอใจ

ความคิดและความรู้สึกเหล่านั้นแหละ เป็นตัวบ่งชี้ว่ามีความทุกข์ใจ และเมื่อไม่สามารถหลุดจากที่หนึ่งได้เพราะอาตมายังบรรยายไม่จบ ก็จะมีอาการหงุดหงิด มีความโกรธน้อยๆ ที่ไม่สมหวัง ใจนั้นอยากให้เลิกไวๆ หรือพักเร็วๆ แต่เมื่อไม่เป็นดังใจสักที ก็มีความหงุดหงิด มีความเครียดเกิดขึ้น

พออาตมาถามว่า “มีความทุกข์ใจไหม” คราวนี้ร้อยทั้งร้อยบอกว่า “มี” อาตมาก็เลยถามต่อว่า “อ้าว แล้วเมื่อก็ถามว่า ทุกข์ใจไหม ทำไมไม่มีใครตอบว่าทุกข์ใจเลย” แต่พอเข้าไปทุกคนก็เห็นแล้วยอมรับว่ามีความทุกข์ใจด้วย ไม่ใช่แค่ทุกข์กาย นี่คือนิสัยที่เกิดขึ้นกับคนจำนวนมากไม่น้อย คือเวลาที่มีความทุกข์กายนี้เห็นชัด แต่เวลา



มีความทุกข์ใจตามมากลับมองไม่เห็น ไม่รับรู้ ทั่วๆ ที่ใจ กำลังทุกข์ ใจกำลังหงุดหงิด

ความทุกข์ใจหรือความหงุดหงิดนี้แหละที่เป็นตัว ซ้ำเติมเพิ่มทุกข์ให้กับเรา หลายคนนอกจากไม่รู้ว่ามีความทุกข์ใจแล้ว แม้กระทั่งทุกข์กาย บางทีก็แยกแยะ ไม่ออกว่ามันทุกข์แบบไหน สับสน บอกไม่ถูกว่าเป็นความทุกข์แบบไหน

มีแพทย์หลายคนเป็นแพทย์ประจำบ้าน คือแพทย์ที่กำลังเรียนเฉพาะทาง หมอเหล่านี้มีงานประจำอย่างหนึ่ง คืออยู่ดูแลผู้ป่วยแทนเจ้าของไข้ซึ่งเป็นอาจารย์แพทย์ ไม่ได้ดูแลผู้ป่วยเตียงเดียว แต่ดูแลหลายเตียง ส่วนใหญ่ทำงานหนักมาก บางที่ต้องเข้าเวรตึกหลายคืนติดต่อกัน แทบไม่ได้นอนเลย อาจจะได้งีบสักพัก บางคนกำลังจะหลับ พยาบาลก็มาเรียกเพราะคนไข้มีอาการหนัก หัวใจเต้นผิดปกติ ความดันตก ไข้ขึ้นสูงมาก เป็นต้น

บางครั้งแพทย์ประจำบ้านดูแลคนไข้ตั้งแต่เช้าจรดค่ำ ไม่ได้นอนเลย ๓๖ ชั่วโมง ทำแต่งงาน นอนได้แค่แวบเดียว มีหลายคนหลังจากที่ดูแลคนไข้ทั้งคืนจนเกือบ



สว่าง พอดอกเวอร์ ด้วยความที่ไม่ได้หลับมาตลอด ๒๔ หรือ ๓๐ ชั่วโมง ก็ยอมเพลีย ย่อมล้าและง่วง แต่พอ เลิกเวอร์เสร็จ สถานที่แห่งแรกที่เขาไปไม่ใช่หอพัก แต่ว่าเป็นโรงอาหาร ไปเพื่อซื้อของกิน เพราะคิดว่าหิว

เขาคิดว่าความทุกข์กายที่เกิดขึ้นตอนนั้นคือ ความหิว แต่ที่จริงมันคือความล้า ความง่วง ความเพลีย เพราะไม่ได้หลับเลย ถ้าแยกแยะออกว่าที่กำลังทุกข์นี้คือความเพลีย ล้า ง่วง เขาย่อมตรงไปที่หอพักเพื่อนอนให้เต็มที่ แต่เปล่า เขากลับตรงไปหาของกิน เพราะคิดว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นคือความหิว

มันต่างกันมาก ระหว่างความหิวกับความง่วง หรือความเพลีย ความล้า แต่บางคนแยกไม่ออก อาจจะเป็นเพราะว่าพอทำงานมากๆ รู้สึกเครียด ไม่ได้ล้าอย่างเดียว พอเครียดก็อยากจะดับความเครียดด้วยการหาอะไรกิน โดยเฉพาะของหวานๆ พฤติกรรมแบบนี้ เมื่อทำเป็นประจำก็ปรากฏว่า น้ำหนักขึ้น อ้วน แกรมยังนอนไม่พอ จึงมีปัญหามากมายอีกมากมาย เช่น ความดันสูง สมองเสื่อม

ขนาดทุกซ์กาย ยังแยกไม่ออกเลยว่า ความหิวกับ ความว่าง ความล้า ความเพลีย ต่างกันอย่างไร นับประสาอะไรกับความทุกซ์ใจ รวมทั้งเวลาเกิดอารมณ์ที่เป็นลบ ทำให้ทุกซ์ บางคนก็ไม่รู้

มีคนหนึ่งทำร้ายเมียเกือบตาย ดีที่ตำรวจมาช่วยทัน ในที่สุดเขาก็ติดคุก ตอนที่อยู่ในคุก ทางเรือนจำจัดให้มีการสอนสมาธิ เจริญสติให้กับนักโทษ อาจารย์ก็สอนว่า มีอารมณ์ความรู้สึกใดก็ให้รู้ แครู้ก็ช่วยได้แล้ว พออาจารย์สอนจบ นักโทษคนนี้ก็เดินไปบอกอาจารย์ว่า “ผมไม่มีความโกรธเลย” ที่แกพูดอย่างนี้ เพราะอาจารย์บอกว่า “โกรธ ก็ให้รู้ว่าโกรธ” แกจึงแย้งอาจารย์ว่า “ผมไม่มีความโกรธเลย”

เขาพูดได้ยังไงว่าตัวเองไม่มีความโกรธ ในเมื่อทำร้ายเมียจนเกือบตาย เป็นเหตุให้ต้องเข้าคุก ความโกรธเกิดขึ้นรุนแรงขนาดนี้เขายังไม่รู้เลย หรืออาจจะไม่ยอมรับก็ได้ แล้วยังคงไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะตอนที่ทำร้ายเมีย ก่อนหน้านั้นก็คงโกรธบ่อยๆ ทำตามความโกรธครั้งแล้วครั้งเล่า แต่ไม่รู้ตัวเองว่าโกรธ แล้วไม่ยอมรับด้วย



ความโกรธทำให้ใจทุกข์ ร้อนรุ่ม การที่ไม่เห็น หรือไม่รู้ตัวเองโกรธ แสดงว่าไม่รู้ตัวเองมีความทุกข์ใจเกิดขึ้น ไม่ใช่แค่ความโกรธเท่านั้น อารมณ์อื่นๆ เช่น ความกลัว เกิดขึ้นแล้วหลายคนก็ไม่รู้

มีผู้หญิงคนหนึ่งไปเป็นอาสาสมัครให้กับงานวิจัยโครงการหนึ่ง อาจารย์นักวิจัยต้องการศึกษาความเป็นไปหรือการทำงานของสมองเวลาคนมีความกลัว จึงให้อาสาสมัครทุกคนรวมทั้งผู้หญิงคนนี้ ดูวิดีโอที่มีภาพที่น่ากลัว เช่น ภาพคนประสบอุบัติเหตุรถยนต์ เจอภัยแผ่นดินไหว หรือถูกกระบะเปิด

ภาพแต่ละภาพก็น่ากลัว แต่เพื่อความปลอดภัย เขาจึงมีการตรวจวัดร่างกายของอาสาสมัครว่ามีความดันขึ้นไหม หัวใจเต้นเป็นอย่างไร ใครที่ความดันสูงพุ่งพรวด หัวใจเต้นเร็ว เขาก็จะหยุดเพราะว่าแสดงว่าอาสาสมัครคนนั้นกำลังกลัว

ผู้หญิงคนนี้ก็เหมือนกัน พอได้ดูภาพสักหน่อย หัวใจเธอก็เต้นเร็ว ความดันขึ้น นักวิจัยจึงบอกให้หยุดไปต่อไม่ได้ ผู้หญิงคนนั้นงงเลย พุดขึ้นว่า “หยุดทำไม

วิธีที่จะช่วยคลายร้อน คลายความทุกข์ก็คือ กลับมารู้สึกตัว รู้เนื้อรู้ตัว เพราะถ้าเราเกิดหลง ปล่อยใจให้จมอยู่ในความหงุดหงิด มันยิ่งซ้ำเติมเพิ่มทุกข์ให้กับตัวเอง แต่ถ้าเราฝึกดูใจให้กลับมารู้สึกตัว กลับมารู้เนื้อรู้ตัว เราจะไ้ ๒ อย่าง คือ ความทุกข์นอกจากลดลงแล้ว ยังได้สติไ้ความรู้สึกรู้ตัวเพิ่มขึ้น

ที่จริงเราอาจจะลองสังเกตอีกสักหน่อยก็ได้ เวลาเจออากาศร้อนๆ นอกจากใจจะรู้สึกหงุดหงิดโวยวายตีโพยตีพายแล้ว ยังมีความอยากอีกอย่างหนึ่ง คืออยากหนีทุกข์ อยากหนีความร้อน เราลองสังเกตใจของเรา เราจะเห็นตรงนี้ ส่วนคนที่ไม่เห็น ก็คิดแต่จะหนีทุกข์ พอหนีทุกข์ไม่ได้คือหนีความร้อนไม่ได้ ก็จะหงุดหงิดหัวเสียยิ่งขึ้น

สิ่งที่ช่วยเราได้ก็คือ การยอมรับ แทนที่จะหนีทุกข์ ปฏิเสธความทุกข์ ก็ยอมรับมันซะ ยอมรับว่า เออ มันก็เป็นอย่างนี้แหละ ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นกับกาย ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นกับใจ ยอมรับความร้อนที่เกิดขึ้นกับดินฟ้าอากาศ ถ้าลองสังเกตดู เราจะพบว่ามีส่วนในใจที่

ไม่ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น มีการบ่น โวยวาย ตีโพยตีพาย ตามมาด้วยความหงุดหงิด หัวเสีย ขุ่นมัว เพราะอากาศ ร้อน นี่คือการของใจที่ไม่ยอมรับความทุกข์ที่เกิดขึ้น จึงพยายามที่จะหนีความทุกข์

แต่พอหนีไม่ได้ เพราะอยู่ที่ไหนๆ ก็ร้อน ใจก็จะยิ่ง หงุดหงิด ถึงแม้เราจะไม่มีสติเห็นความหงุดหงิด เห็นใจ ที่ส่งเสียงที่บ่นข้างใน แต่เพียงแค่ว่ายอมรับความร้อน ที่เกิดขึ้น ยอมรับว่า ที่ไหนๆ ก็ร้อนทั้งนั้นแหละ นี่เป็น หน้าร้อน มันก็ร้อนเป็นธรรมดา ยังดีที่ไม่ร้อนไปกว่านี้ ที่ลำบากหนักกว่านี้ ส่วนเชียงใหม่ก็เจอฝุ่นเข้าไปด้วย ที่นี้ ยังดีกว่าเยอะ พอคิดแบบนี้เข้า ใจก็ยอมรับได้ง่ายขึ้น

นี่เป็นโอกาสดีสำหรับนักปฏิบัติในการฝึกดูใจ หรือ ดีกว่านั้นคือฝึกดูเวทนา แต่ก่อนที่จะฝึกดูเวทนา คือเห็น ความทุกข์ เห็นกายร้อน ก็ให้มาดูจิตก่อน คือเห็นความ หงุดหงิด เห็นใจที่กำลังบ่น โวยวาย ตีโพยตีพาย

หลวงพ่อบุญยืนย้านักย้าหนาว่า “นักภาวนาต้อง เป็นนักฉวยโอกาส” อากาศร้อนแบบนี้เป็นโอกาสดีที่เรา จะได้ฝึกสติ ฝึกทำความรู้สึกตัว ได้ฝึกทั้งวันเลย เข้าสาย



บายเย็นคำ ไม่ต้องไปหาเครื่องฝึกที่ไหน ไม่ต้องไปเข้าคอร์สที่ไหน ก็ฝึกจากความร้อนที่มันเกิดขึ้นกับเราแหละ

ฝึกเห็นความหงุดหงิด เห็นใจที่ปั่นไว้วายตีโพยตีพาย หรือฝึกใจยอมรับ ไม่ผลั๊กใส ไม่คิดหนีความทุกข์หรือความร้อน หรือถ้าจะดับร้อนก็อย่าคิดแต่การดับร้อนกาย การดับความร้อนทางกายเป็นเรื่องที่ธรรมดา ไม่ได้เสียหายอะไร แต่ก็อย่าคิดแต่เรื่องการดับความร้อนทางกายเท่านั้น ให้เห็นความร้อนที่ใจด้วย ให้เห็นความทุกข์ที่ใจด้วย ต้องเติมส่วนนี้เข้าไป

คนส่วนใหญ่คิดแต่จะดับร้อนทางกาย แต่ไม่คิดที่จะเห็นความร้อนที่ใจ ถ้าเห็นความร้อนที่ใจ ก็ช่วยให้ใจกลับมาเป็นปกติได้ แต่ถ้าพยายามดับร้อนแต่กาย ไม่สนใจดับร้อนที่ใจ ก็อาจจะยิ่งหงุดหงิดเข้าไปใหญ่เมื่อดับร้อนที่กายไม่สำเร็จสักที หรือหนีร้อนอย่างไรก็หนีไม่พ้นยิ่งหงุดหงิด แต่ถึงจะหงุดหงิดก็ไม่ใช่ไร ถ้าเห็นมัน

มันมาให้เราเห็น มาให้เราฝึก อย่าปล่อยให้มันมาเพื่อซ้ำเติมเรา นิสัยนักปฏิบัติธรรมก็คืออันนี้ ฉวยโอกาสจากทุกอย่างที่เกิดขึ้นหรืออะไรที่เจอะเจอ เวลาพูดถึง



การปฏิบัติ เช่น การเจริญสติหรือการสร้างความรู้สึกตัว เราทำได้จากการฝึกทำสิ่งต่างๆ อย่างมีสติ ไม่ว่าจะทำในรูปแบบ เช่น เดินจงกรม สร้างจังหวะ หรือทำในชีวิตประจำวัน เช่น อาบน้ำ ฤพ่น กินข้าว ทำอะไรก็ทำอย่างมีสติ ทำด้วยความรู้สึกตัว นั่นก็อันหนึ่ง

แต่อีกส่วนหนึ่งที่สำคัญก็คือ การฝึกกับสิ่งที่เจอะเจอ จะเป็นอะไรก็ตาม เราฝึกสติด้วยการทำคือทำอย่างมีสติดีแล้ว แต่ว่าต้องไม่มองข้ามการฝึกสติเมื่อต้องเจอะเจอสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะสิ่งที่เราไม่ชอบ ไม่ปรารถนาเท่าไร เช่น ความร้อน ความหนาว เสียงดัง เสียงต่อว่าด่าทออะไรก็ตามที่เราเจอะเจอ เอามาใช้ในการฝึกสติได้ทั้งนั้น มันจะช่วยเรา ไม่ใช่แค่ทำให้สติดีขึ้นเท่านั้น แต่ยังช่วยดับทุกข์ใจให้กับเราด้วย

เพราะถ้าเราเจออะไรก็ตาม แล้วเราไม่มีสติ หรือไม่ใช่สติในการรับมือ เราก็จะทุกข์ เพราะความโกรธ ความขุ่นมัวที่เกิดขึ้นในใจ เกิดผลเสียตามมา ไม่ว่าจะมองในแง่ของการฝึกสติ หรือในแง่ของการดำเนินชีวิตให้เป็นปกติสุขตามประสาปุถุชน ล้วนไม่ดีทั้งนั้น



การมีสติในการรับมือกับทุกอย่างที่เราเจอเจอ เป็นสิ่งสำคัญ คำแนะนำที่เรามักได้ยินจากครูบาอาจารย์ คือ “เห็นกายเคลื่อนไหว รู้ใจคิดนึก” ถ้าจะขยายความต่อไปอีกหน่อยก็คือ “เห็นกายเคลื่อนไหวเมื่อทำกิจ เห็นใจคิดนึกเมื่อเจอเจอ”

เจออะไรก็ตาม เช่น เจอความร้อนแล้วมีความคิดนึก อารมณ์ความรู้สึกอย่างไร ก็เห็นมัน แค่เห็นก็ช่วยได้เยอะแล้ว เช่น เห็นความหงุดหงิด เห็นความขุ่นมัว เห็นความสุข เห็นความโศกความเศร้า หรือแม้กระทั่งเห็นความดีใจ

ช่วงนี้เป็นเทศกาลสงกรานต์ หลายคนได้สนุกสนาน เมื่อเกิดความดีใจหรือรู้สึกสนุกก็ควรที่จะเห็นมัน เห็นความดีใจ เห็นความเปล็ดเปล็น นี่คือนี่ที่ควรที่จะเห็นด้วย เห็นแล้วก็แค่รู้เฉยๆ ไม่เปล็ดเปล็น ติดใจ หากเปล็ดเปล็นก็เห็นใจที่กำลังเปล็ดเปล็น จะได้ไม่หลงติดความเปล็ดเปล็น เจอความร้อนก็เห็นใจที่หงุดหงิดจิตจะได้ไม่ผลักใสความทุกข์ที่เกิดขึ้น เพราะยิ่งผลักใสก็ยิ่งเท่ากับเพิ่มทุกข์ให้กับใจ

หากเรามัวบ่นโวยวายตีโพยตีพายเมื่อเจอกับความร้อน อย่างนี้เรียกว่าขาดทุน หลวงพ่อคำเขียนก็คงจะพูดว่า “ทุกข์ฟรีๆ” อย่าทุกข์ฟรี ในเมื่ออากาศร้อน เมื่อกายร้อนคือกายทุกข์ ก็อย่าทุกข์ฟรีๆ ให้มาเรียนรู้จากความทุกข์ด้วยการเห็น เห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้น

ถ้ายังเห็นไม่ถนัด ก็ควรเห็นปฏิกิริยาของใจเมื่อเจอความทุกข์ เห็นความทุกข์โดยเฉพาะความทุกข์ที่กาย เรียกว่าเห็นเวทนา ซึ่งทำได้ยาก ส่วนใหญ่พอเจอความปวดก็เป็นผู้ปวดเลย พอเจอความทุกข์ก็เป็นผู้ทุกข์เลย แต่ว่าการเห็นปฏิกิริยาของใจเมื่อเจอความปวด เห็นปฏิกิริยาของใจเมื่อเจอความร้อน อันนี้ทำได้ง่ายกว่า เพราะว่ามีลมจะมีเสียงบ่น โวยวาย ตีโพยตีพาย หรือมีความหงุดหงิด เกิดขึ้น

แค่เห็นเท่านั้นก็ถือว่าได้ปฏิบัติแล้ว แต่ต้องเห็น ไม่ใช่เข้าไปเป็น ไม่ผลักไส หรือไหลตาม นี่คือโอกาสดี ของนักปฏิบัติ เจอความร้อน ก็ฝึกสติกับความร้อนนี้แหละ ขณะเดียวกันก็อย่าลืมว่า ไม่ว่าจะทำอะไรก็ให้มีสติกับการทำสิ่งนั้น ฝึกสติกับการทำ และการได้เจอเจอกับอะไรก็ตามที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของเรา 🍎🍌





อย่าทุกข์ฟรี

ในเมื่ออากาศร้อน
เมื่อกายร้อนคือกายทุกข์
ก็อย่าทุกข์ฟรีๆ
ให้มาเรียนรู้จาก
ความทุกข์ด้วยการเห็น
เห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้น



โหม้โหม้โหม้ ดีกว่าโหม้



ลูกเนรลुकคิล วันนี้เป็นวันดีวันสำคัญของพวกเราเพราะอะไร เพราะได้ลืกไซ้โหม้ ถ้าเซ่นนั้นจะเป็นวันดีได้อย่างไร เพราะว่าการเป็นนักบวชนี้ถือว่าดีกว่าเป็นโยมเป็นชมราวาส วันนี้เป็นวันดีเป็นวันสำคัญสำหรับพวกเราทุกคน ไม่ใช่เฉพาะลูกเนรลुकคิล แต่รวมทั้งหลวงพ่อและพระทุกรูป และโยมพ่อโยมแม่ทุกคนด้วย เพราะอะไรรู้โหม้

เพราะวันนี้ไม่ใช่เมื่อวาน ถ้าเป็นเมื่อวานนี้ เราทำอะไรไม่ได้แล้ว เมื่อวานเราอาจจะเคยทำให้ต้นไม้ตาย เพราะเราปล่อยปละละเลย หรือเราอาจจะเคยยิงนก



ตกปลาแล้วเรารู้สึกเสียใจ แต่เราก็แก้ไขอะไรไม่ได้แล้ว
ถ้าเป็นเมื่อวาน

และถ้าเป็นพรุ่งนี้เราก็ไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้น หาก
เราอยากทำอะไรก็ไม่สามารถทำในวันพรุ่งนี้ได้ ถ้าอยาก
ทำดีมีวันเดียวที่เราทำได้คือวันนี้ะ เมื่อวานถึงอยาก
ทำดีก็ทำไม่ได้ อยากแก้ไขอะไรก็แก้ไขไม่ได้ เพราะมัน
ผ่านไปแล้ว และถ้าอยากจะทำวันพรุ่งนี้หรือรอทำวัน
พรุ่งนี้ก็อาจจะสายไปแล้ว

อย่างเด็กคนหนึ่งเห็นต้นไม้เหี่ยวแห้ง จึงคิดว่าจะ
ต้องรดน้ำให้เขา แต่แทนที่จะรดวันนี้ กลับบอกตัวเองว่า
รดวันพรุ่งนี้แล้วกัน ครั้นวันพรุ่งนี้มาถึงปรากฏว่าต้นไม้
ตายแล้ว ถ้าเด็กรดน้ำวันนี้ต้นไม้ก็ไม่ตาย แต่แทนที่จะ
ทำเสียแต่วันนี้ กลับตัดสินใจทำพรุ่งนี้ พอพรุ่งนี้มาถึง
ต้นไม้ก็ตายแล้ว

ปลาทองก็เหมือนกัน ปลาทองที่เราเลี้ยง คุณมัน
ผอมโซเพราะว่าเราไม่ได้ให้อาหารมันหลายวันแล้ว ถ้า
เราให้วันนี้มันก็รอดตาย แต่บางคนบอกว่าให้วันพรุ่งนี้
ก็แล้วกัน พอถึงวันพรุ่งนี้ปรากฏว่าปลาทองตายเสียแล้ว



อะไรดีๆ ที่ควรทำ ต้องทำวันนี้ เพราะวันนี้คือวันเดียวที่เราทำได้ เมื่อวานก็ทำไม่ได้แม้อยากทำ สมมติว่าลูกเนร่อยากกลับไปสอบใหม่ ตั้งใจเรียนมากกว่าเดิม เพราะว่าผลสอบที่ออกมาเมื่อวานไม่ดีเลย แต่ถึงอยากทำคะแนนให้ดีขึ้นก็ทำไม่ได้แล้ว เพราะเมื่อวานคืออดีตซึ่งผ่านไปแล้วไม่หวนกลับ ส่วนพรุ่งนี้คืออนาคต ซึ่งเราไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น

ที่จริงไม่ใช่แค่วันนี้เท่านั้นที่สำคัญ ชั่วโมงนี้เวลานี้คือเวลาสำคัญ สิ่งดีๆ ที่เราไม่ทำตอนนี้ แต่ผัดไปทำตอนบ่ายหรือตอนเย็นก็อาจจะหายไปแล้ว

มีเด็กคนหนึ่งกินน้ำผลไม้เสร็จก็วางแก้วไว้บนพื้น ลักพักก็นึกขึ้นมาได้ว่า วางไว้ตรงนั้นมันไม่ดีนะ เดี่ยวพ่อหรือแม่กลับมาบ้านอาจจะเดินเตะได้ ทั้งๆ ที่รู้ แต่เด็กไม่รีบเก็บแก้ว ผัดไปก่อน ตั้งใจว่าตอนบ่ายค่อยเก็บแล้วกัน ปรากฏว่าพ่อถึงตอนบ่ายก็ลืม

ตอนเย็นพ่อแม่กลับมาบ้าน ถอดรองเท้าเข้ามาในห้อง มองไม่เห็นแก้วใบนั้น จึงเดินเตะ แก้วแตกแถมบาดเจ็บ เลือดไหล ลูกรู้เข้าก็เสียใจมากเลย ตำหนิตัวเอง

ว่าถ้าเก็บแก้วตั้งแต่ตอนเช้า หรือเก็บทันทีเลย ก็ไม่เกิดการบาดเจ็บ รู้เก็บตั้งแต่ตอนนั้นดีกว่า ไม่น่าผัดผ่อนเลย

เรื่องนี้แสดงว่าอะไร อะไรที่ควรทำต้องรีบทำทันที อย่าผัดผ่อน มีคำสองคำที่ใกล้กันมาก คือ เดี่ยวนี้ กับ เดี่ยวก่อน แต่ความหมายต่างกันมาก อะไรที่ทำเดี่ยวนี เห็นผลทันที แต่ถ้าบอกว่าจะเดี่ยวก่อน สุดท้ายอาจจะไม่ได้ทำเลย หรือสายเกินกว่าที่จะทำอะไรได้

พวกเราบวชมาเกือบ ๓ อาทิตย์ คงรู้ว่า อะไรบ้างคือสิ่งดีๆ ที่เราควรทำ โดยเฉพาะกับโยมพ่อโยมแม่ อีกไม่กี่ชั่วโมงโยมพ่อโยมแม่ก็จะกลายเป็นคุณพ่อคุณแม่แล้ว แต่ว่าหน้าที่ที่เรามีต่อท่านก็ยังไม่เปลี่ยนแปลง นั่นคือความกตัญญู รู้คุณ และตอบแทนคุณท่าน นี่คือการที่ดีที่เราควรทำ และอะไรที่ทำได้ก็ทำเลย ทำเดี่ยวน้อยารอเดี่ยวก่อน

มีหมาตัวหนึ่ง เป็นหมาชิววา ตัวเล็กๆ บ่ายวันหนึ่ง มันเห่าอยู่ริมถนน มีผู้ขายคนหนึ่งขับรถผ่านมา เห็นแล้วก็แปลกใจว่าหมาตัวนี้ทำไมเห่าเสียงดังอยู่ริมถนน จึงจอดรถ เดินไปหาหมาตัวนี้ พอเดินได้ไม่กี่ก้าวก็เห็น



เด็กทารกอายุประมาณ ๔ - ๕ เดือน คลานอยู่ที่สนามหญ้า ห่างจากขอบถนนไม่ถึงเมตรครึ่ง

ชายคนนั้นจึงรู้ว่าหมาตัวนั้นเห่าขอความช่วยเหลือ เพราะเป็นห่วงเด็กน้อยที่กำลังคลานมาที่ถนน ที่ทำอาการของหมาตัวนี้ นอกจากเห่าเพื่อเรียกคนช่วยเหลือแล้ว ยังคอยกั้นไม่ให้เด็กคลานออกมาที่ถนน เพราะถ้าคลานมาถึงถนนอาจโดนรถเฉี่ยวรถชน ชายคนนั้นจึงอุ้มเด็กคนนั้น แล้วตามหาพ่อแม่ของเด็ก ซึ่งคงเป็นเจ้าของหมาตัวนี้ ส่วนหมาพอเห็นเด็กปลอดภัย ก็หยุดเห่า แล้ววิ่งตามชายคนนั้นไป

พ่อแม่ของเด็ก คงไม่รู้ว่าลูกคลานออกมานอกบ้านแล้ว แต่โชคดีที่หมาตัวนี้เห็น ด้วยความรักความห่วงใย เด็กคนนี้ หมาจึงตามมาเพื่อปกป้อง หมาตัวนี้รักเจ้าของมาก และมีความกตัญญูด้วย เจ้าของเลี้ยงหมา หมาก็รักเจ้าของแล้วก็รักลูกของเจ้าของด้วย

ลูกเจ้าของกำลังอยู่ในความเสียว หมาจึงพยายามช่วยเหลือ นอกจากเรียกหาคนมาช่วยเหลือเด็กแล้ว ยังพยายามกั้นเด็กไม่ให้ออกมาประสบอันตรายบนท้องถนน

มีสัตว์หลายตัวที่มีความกตัญญู อย่างเมื่อ ๒๐ ปีก่อนนี้มีหมูตัวหนึ่งชื่อลูลู ฝรั่งเขาเลี้ยงหมูไว้ในบ้าน ไม่ได้เลี้ยงไว้ในคอก เจ้าของเป็นคุณป้า อยู่ดีๆ ก็หัวใจวายล้มลงเลย แต่ยังไม่รู้รู้สึกตัวได้ จึงส่งเสียงร้อง ลูลูรู้เข้าที่แรกก็ไม่รู้จะทำอย่างไร แต่ด้วยความที่อยากจะช่วยเจ้านาย จึงมุดช่องที่อยู่ตรงประตูบ้าน ออกไปข้างนอก

ช่องนี้ปกติมีไว้สำหรับให้หมาเข้าออก แม้ช่องจะเล็กสำหรับลูลู แต่ลูลูก็พยายามมุดช่องนั้น มุดทำไมมุดเพื่อออกไปที่ถนน ออกไปทำอะไร ก็ไปเรียกคนมาช่วย แต่ลูลูพูดภาษาคนไม่เป็น จึงแก้งนอนตายอยู่กลางถนน

มีคนหนึ่งขับรถผ่านมา เห็นเข้าก็แปลกใจ หยุดรถพอหยุดรถเท่านั้นแหละลูลูก็ลุกขึ้นมาเลย แล้วก็เดินนำหน้าชายคนนั้นไปที่บ้านของตัวเอง ผู้ชายคนนั้นที่แรกไม่รู้ว่าเกิดอะไรขึ้น เขาตั้งใจเดินไปบอกเจ้าของบ้านว่า หมูของคุณออกมาเล่นผ่านบนถนน ไม่ดีนะ มันอันตราย

แต่พอไปถึงบ้าน ยังไม่ทันเคาะประตูเลย ก็ได้ยินเสียงร้องขอความช่วยเหลือจากคุณป้า จึงรีบเปิดประตู



เข้าไป และพบว่าคุณป้ากำลังต้องการความช่วยเหลือ
อย่างรีบด่วน จึงเรียกรถพยาบาลทันที รถพยาบาลมารับ
คุณป้าพาส่งโรงพยาบาล ปรากฏว่าช่วยชีวิตได้ทัน

หมอบอกว่าถ้ามาช้ากว่านี้ ๕ นาทีคุณป้าตายแน่
คุณป้ารอดมาได้เพราะลู่อู ลู่อูมีความกตัญญู กตัญญูต่อ
ป้า แม้จะไม่ใช่พ่อแม่ แต่ก็สำนึกในบุญคุณของป้า

หมาชิวาซากิดี ลู่อูหมู่น้อยก็ดี เป็นสัตว์เดรัจฉาน
แต่ก็มีความกตัญญู สำนึกในบุญคุณของผู้มีพระคุณ
พวกเรเป็นมนุษย์ ยิ่งเป็นนักบวชด้วยแล้ว ยิ่งต้องมีสำนึก
ในเรื่องนี้ ดังนั้นเมื่อสีกไปแล้วก็ขอให้ย้าเตือนตัวเองว่า
เราจะระลึกถึงบุญคุณของพ่อแม่ และตั้งใจตอบแทน
บุญคุณของท่าน ไม่ต้องรอให้ท่านป่วยก่อน ไม่ต้องรอ
ให้ท่านหัวใจวายก่อนค่อยช่วยนะ

เราช่วยงานบ้านหรือช่วยให้ตัวเองไม่เป็นภาระของ
ท่าน ตื่นขึ้นมาก็เก็บที่นอน กลับจากโรงเรียนก็ถอดเสื้อผ้า
ให้เป็นที่ จานชามก็ช่วยล้างบ้าง เก็บแก้วให้เป็นระเบียบ
อย่าไปวางไว้บนพื้นเดี๋ยวคนมาเหยียบ ไม่ใช่แก้วอย่าง
เดียว อย่างอื่นก็ด้วย

นี่เป็นวิธีการช่วยพ่อแม่ เป็นการแสดงความกตัญญู
ในเมื่อเรารู้ว่าอะไรดี อะไรควร ก็ขอให้รีบทำทันที ทำ
เดี๋ยวนี้อย่าผัดผ่อนว่าเดี๋ยวก่อนๆ อย่าลืมว่าวันนี้คือวันดี
วันสำคัญ อย่ารอวันพรุ่งนี้เพราะพรุ่งนี้ก็อาจจะสายไปแล้ว





เราอย่ามองข้ามสิ่งเล็กๆ น้อยๆ
เราสามารถพัฒนาชีวิต
หรือคุณภาพจิตเรา
ได้ด้วยการสร้างนิสัยใหม่
คือทำกิจวัตรเดิมนั้นแหละ
แต่ทำด้วยคุณภาพใหม่
คือทำด้วยความรู้สึกตัว

ରଞ୍ଜି
ରଞ୍ଜି
ରଞ୍ଜି
ରଞ୍ଜି
ରଞ୍ଜି
ରଞ୍ଜି



เมืหสเมืลวไป ใหนุคเมืสย



กำเพงประกอบดวยอิฐนัรบรยนัรบพันกอนฉนได ความ
เป็นตัวเรากัฉนนั้น คือประกอบไปดวยนัสนัสนอยใหญ่ที่
เรำทำในแต่ละวัน ซึ่งรวมแล้วมีมำกนัรบรย ทั้หมด
ประกอบขึ้นมำเป็นตัวเรำ ในด้ำนหนึ่ง นัสนัสนแต่ละอย่ำง
สะท่อนความเป็นตัวเรำ แต่ในขณะเดียวกันมันกักำหนด
ความเป็นตัวเรำดวย

เรำอำจจะไม่ได้คิดวำวันหนึ่งๆ เรำทำอะไรต่ออะไร
มำกมำย นัสนัสนหรือพฤตกรรมที่เรำทำสมำเสมอทุกวันๆ
โดยเฉพะนัสนัสนเล็กๆ น้อยๆ ในแต่ละวัน รวมแล้วนัรบรย

อาจจะหลายร้อยเลยทีเดียว ไม่ต่างจากอิฐแต่ละก้อนๆ ที่พอก่อกันนับร้อยนับพันก้อนก็กลายเป็นกำแพง ความ เป็นตัวเราก็เช่นเดียวกัน

นิสัยคืออะไร นิสัยคือสิ่งที่เราทำเป็นประจำ ไม่ใช่ แค่จะทำอะไรอย่างเดียว แต่รวมถึงว่าทำที่ไหน ทำอย่างไร ทำเมื่อไร ทำแค่ไหน หรือทำกับใครด้วย

ลองพิจารณาดู เมื่อเราตื่นนอน ทันทีที่เรารู้สึกตัว เรานอนแช่อยู่สักพัก หรือว่าเราลุกขึ้นมาทันที นี่ก็เป็น นิสัยหนึ่งแล้ว หลายคนนอนแช่เกลือกกลิ้ง อาจจะ ๕ นาที ๑๐ นาที แล้วค่อยลุกขึ้นมา แต่บางคนพอรู้สึกตัว ก็ลุกขึ้นมาเลย อันนี้ก็เป็นนิสัยหนึ่ง

พอลุกขึ้นนั่งแล้วทำอะไรต่อ บางคนอาจจะยืดเส้น ยืดสาย บางคนอาจจะคว้าโทรศัพท์มาดูข้อความ นี่ก็ นิสัยหนึ่ง หลังจากนั้น บางคนอาจจะกินน้ำ แต่บางคน ไม่กิน บางคนดื่มน้ำ ๕ แก้วก่อนจะลุก นี่ก็นิสัยหนึ่ง เมื่อลุกขึ้นมาแล้ว บางคนก็เก็บที่นอน แต่บางคนลุกแล้ว ไม่เก็บที่นอน นี่ก็นิสัยหนึ่ง ในเวลาไม่ถึง ๑๐ นาที มีนิสัย ๔-๕ อย่างที่เราทำติดๆ กัน



ลุกขึ้นมาแล้ว ไม่ว่าจะเก็บที่นอนหรือปล่อยทิ้งไว้
บางคนตรงไปล้างหน้า แต่บางคนตรงไปซิงกาแพ นี่ก็
นิสัยหนึ่ง ล้างหน้าแล้วถูฟัน ถูฟันนานแค่ไหน หรือว่า
แปรงฟันอย่างไร ซ้ายไปขวา ขวาไปซ้าย นี่ก็นิสัยหนึ่ง
บางคนชอบใช้แปรงธรรมดา แต่บางคนชอบใช้แปรงไฟฟ้า
อันนี้ก็นิสัยหนึ่ง

ถูฟันเสร็จ บางคนหวีผม สางผม หรือจัดผม แต่
บางคนไม่สนใจ เอาไว้ก่อน นี่ก็นิสัยหนึ่ง จากนั้นบางคน
กลับไปห้องนอน เพื่อเก็บที่นอน แต่บางคนเข้าห้องน้ำ
ถ่ายหนักบ้าง ถ่ายเบาบ้าง นี่ก็นิสัยหนึ่ง เสร็จแล้วก็แต่งตัว
บางคนชอบใส่เสื้อผ้าสีเขียวๆ หรือสวมเสื้อลำลอง แต่
บางคนชอบเสื้อผ้าสีฉูดฉาด นี่ก็อีกนิสัยหนึ่ง

จากนั้น บางคนก็หยิบโทรศัพท์มาเช็คข้อความ ดู
Facebook ตอบอีเมล แต่บางคนไปนั่งสมาธิ หรือว่าฟัง
เพลง บางคนแต่งตัวเพื่อจะไปวิ่งจ็อกกิ้ง วิ่งเสร็จแล้ว
กลับมารดน้ำต้นไม้ แต่บางคนทำกับข้าว

ในช่วงเวลา ๑ ชั่วโมง มีนิสัยที่ขับเคลื่อนการ
กระทำของเรานับสิบนิสัย แล้วคิดดู ทั้งวันจะมีนิสัย

มากมายเพียงใดที่เราทำ รวมแล้วก็หลายสิบ หรือนับร้อย ทั้งหมดนี้ประกอบขึ้นเป็นชีวิตประจำวันของเรา แต่มันไม่ใช่แค่นั้น มันส่งผลต่อความเป็นตัวเราด้วย

หลายคนมักจะคิดว่า ความเป็นตัวเราขึ้นอยู่กับว่า นิสัยอะไรที่เราใช้เวลาเป็นส่วนใหญ่ เช่น บางคนใช้เวลาไม่น้อยไปกับการทำสมาธิ การปฏิบัติธรรม อันนี้ก็สร้างความเป็นนักปฏิบัติธรรมให้กับตัวเรา แต่บางคนใช้เวลาไม่น้อยไปกับการสอนหนังสือ อันนี้ก็ก่อรูปความเป็นครูของเรา บางคนใช้เวลาไม่น้อยไปกับการเลี้ยงลูกเลี้ยงหลาน อันนี้ก็ก่อความเป็นผู้ปกครองในตัวเรา เช่น เป็นพ่อเป็นแม่ เป็นปู่ย่าตายาย ถือว่าเป็นตัวเราอย่างหนึ่ง

แต่จริงๆ แล้ว ความเป็นตัวเราไม่ได้ขึ้นอยู่กับนิสัยใหญ่ๆ ที่เราใช้เวลาหลายชั่วโมงในแต่ละวันในการทำสิ่งนั้นเท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับนิสัยปลีกย่อยมากมาย หรือนิสัยเล็กๆ น้อยๆ ที่เราทำสะสมตลอดทั้งวัน

เป็นครูก็จริง แต่ว่าเป็นครูที่ใจดี มีน้ำใจต่อลูกศิษย์ หรือเป็นครูที่เข้มงวดกับศิษย์ เป็นครูที่เจ้าระเบียบ หรือว่าผ่อนคลายเป็นต้นไป อันนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งละอันพันละน้อยที่เราทำ



ในแต่ละวันจนเป็นนิสัย ซึ่งมีมากมาย

เราเป็นนักปฏิบัติธรรมเพราะว่าเราใช้เวลาจำนวนไม่น้อยในการเจริญสติ ทำสมาธิ แต่นักปฏิบัติธรรมที่เจ้าระเบียบก็มี นักปฏิบัติธรรมแบบสบายๆ อะไรก็ได้ก็มี นักปฏิบัติธรรมที่ใส่ใจเรื่องสุขภาพก็มี นักปฏิบัติธรรมที่ไม่ค่อยใส่ใจเรื่องสุขภาพก็มี จะใส่ใจเรื่องสุขภาพหรือไม่จะเป็นคนเจ้าระเบียบหรือไม่ ขึ้นอยู่กับนิสัยเล็กๆ น้อยๆ ที่เราทำในแต่ละวันที่ประกอบกันขึ้นเป็นตัวเรา

ดังนั้นนิสัยเล็กๆ น้อยๆ ที่เราทำทุกวันๆ จึงมีความสำคัญ อย่างมองข้าม เพราะว่าสิ่งเหล่านี้สามารถก่อรูปเป็นตัวเราได้ไม่น้อยไปกว่านิสัยหรือพฤติกรรมหลักๆ ที่เราใช้เวลาหลายชั่วโมงในแต่ละวัน

นิสัยเล็กๆ น้อยๆ ถ้าหากว่าเราตั้งใจทำ เช่น เมื่อตื่นนอนขึ้นมา เมื่อลุกไปอาบน้ำล้างหน้า เมื่อแต่งเนื้อ แต่งตัว ใส่เสื้อผ้า ถ้านิสัยแต่ละอย่าง เราทำอย่างมีสติ มีความรู้สึกตัว มันจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิต คุณภาพจิต เรามากทีเดียว เพียงแค่เราทำแต่ละอย่างอย่างมีสติ เริ่มต้นเพียงแค่นิดๆ น้อยๆ แต่ถ้าหากเราพยายามทำ

ทุกอย่างอย่างมีสติ แม้เป็นบางช่วง แต่ทำทุกวัน จะมี
อานิสงส์มากที่สุดทีเดียว

มีคนเขาคำนวณว่า อะไรก็ตาม ถ้าเราทำให้ดีขึ้น
๑ เปอร์เซ็นต์ ทุกวันๆ พอครบปี เราจะก้าวหน้ากว่าเดิม
๓๗ เท่าทีเดียว สมมติว่าเราทำอะไรก็ตาม ๑ ชั่วโมง
แค่เรามีสติเพียงแค่ว่า ๑ เปอร์เซ็นต์ หรือประมาณ ๓๖
วินาที แล้วเราทำให้ดีขึ้นทุกวัน วันละ ๑ เปอร์เซ็นต์
ครบปีหรือ ๓๖๕ วัน เราจะมีสติ มีความรู้สึกตัวมากกว่า
๒๐ นาทีในการทำสิ่งนั้น การทำงานอย่างมีสติ เริ่มจะ
กลายเป็นนิสัยของเรา และถ้าเราทำอย่างนี้ ๒ ปี ๓ ปี
เราก็จะทำงานนั้นอย่างมีสติเกือบตลอดเวลา

เพราะฉะนั้น หากเราต้องการเป็นผู้มีสติ มีความ
รู้สึกตัว แม้เราจะไม่ได้เรียกตัวเองว่าเป็นนักปฏิบัติธรรม
แต่ถ้าหากว่านิสัยแต่ละอย่างๆ ที่เราทำ เราทำอย่างมีสติ
แม้เพียงเล็กน้อย เช่น ตื่นขึ้นมารู้สึกตัว ลุกขึ้นมาด้วยความ
ความรู้สึกตัว แม้ว่าจะรู้สึกตัวเพียงแค่ว่า ๑ เปอร์เซ็นต์ของ
เวลาที่ทำ ที่เหลืออาจจะง่วงเจีย คิดโน่นคิดนี่ แต่ถ้าทำ
อย่างนี้ทุกวัน ครบปีเราจะตื่นมาด้วยความรู้สึกตัวมากขึ้น



ทำนองเดียวกันเมื่อลุกขึ้นมาแล้ว ก่อนเข้าห้องน้ำ เราเก็บที่นอนอย่างมีสติ ด้วยความรู้สึกตัว นอกจากจะทำให้เราเป็นคนมีระเบียบแล้ว หากเราทำด้วยความรู้สึกตัว แม้เพียงแค่ ๑ เพอร์เซ็นต์ ถ้าทำอย่างนี้ทุกวันจนครบปี เราจะเก็บที่นอนอย่างมีสติ รู้สึกตัวมากขึ้น

แน่นอนเราคงไม่ได้ทำแค่นั้น เมื่อไปห้องน้ำ เราล้างหน้าด้วยความรู้สึกตัว ถูฟันด้วยความรู้สึกตัว หวีผมด้วยความรู้สึกตัว สวมเสื้อผ้าด้วยความรู้สึกตัว แม้จะเพียงแค่ ๑ เพอร์เซ็นต์ หรือ ๒ เพอร์เซ็นต์ ของเวลาที่ทำกิจวัตรนั้น แม้เวลาส่วนใหญ่อาจจะเหลือ แต่ถ้าทำอย่างนี้ทุกวันครบปี เราก็จะมีสติในการทำกิจวัตรต่างๆ มากขึ้น

อย่าดูถูกสิ่งละอันพันละน้อย หากเราทำอย่างมีสติ แม้เพียงไม่กี่วินาที แต่ถ้าเราทำทุกวันๆ ภายใน ๑ ปี จะส่งผลมากทีเดียว ช่วยทำให้เรากลายเป็นคนที่มีสติ มีความรู้สึกตัวมากขึ้น

เช่นเดียวกันถ้าเราทำอะไรแต่ละอย่าง ทำอย่างซำๆ ไม่หุนหันพลันแล่น ไม่ว่าจะเก็บที่นอน ล้างหน้า ใส่เสื้อผ้า ตีมน้ำ เข้าห้องน้ำ ไม่รีบ รวมทั้งเวลากินข้าว คุณภาพจิตของเราจะดีขึ้นเรื่อยๆ



แต่ก่อนเราอาจจะกินอย่างไม่สนใจอะไร ปล่อยให้
ล่อยไปตามเรื่องตามราว แต่ว่าตอนหลังเราเริ่มตั้งใจ
กินอย่างมีสติ เวลาใจล่อยก็กลับมารู้สึกตัว หรือเปลี่ยน
พฤติกรรมการกิน จากเดิมที่เคยกินข้าวไปดูโทรศัพท์ไป
กินข้าวไปคุยไป หรือกินข้าวไปนึกถึงงานไป เรากลับมา
มีสติ รู้สึกตัวกับการกิน แม้ว่าจะมีสติแค่ประเดี๋ยว
ประด๋าว แล้วใจก็ล่อยไปอีกแล้ว แต่ถ้าเราทำอย่างนี้
ทุกวันๆ เราจะมึสติมากขึ้น มีความรู้สึกตัวมากขึ้น

ถ้าหากว่านิสสัยหรือกิจวัตรที่เราทำเป็นนิสัยนับร้อย
ในแต่ละวัน เพียงแค่เราเต็มสติลงไปในแต่ละนิสสัย แม้
เพียงเล็กน้อย แล้วทำอย่างนี้ทุกวันๆ พอครบ ๓๖๕ วัน
สติที่เราเต็มลงไปในนิสสัยหรือกิจวัตรนับร้อยจะส่งผลต่อ
คุณภาพจิตของเราไม่น้อยเลย

ทำแบบนี้ดีกว่ามาเข้าคอร์สเจริญสติ ๗ วัน แม้
เป็นการปฏิบัติแบบเข้มข้น แต่พอกลับไป ก็ใช้ชีวิต
เหมือนเดิม กิจวัตรอะไรที่ทำเป็นนิสัยก็ยังคงเหมือนเดิม
คือใจล่อย ไม่ค่อยเป็นระเบียบ ทำอย่างหุนหันพลันแล่น
ไม่ค่อยรู้เนื้อรู้ตัว อาจหาเวลาปฏิบัติธรรมในรูปแบบ
บ้างวันละ ๕ นาที ๑๐ นาที แต่นอกนั้นก็ทำตามนิสัย



เดิม คือปล่อยใจลอย การปฏิบัติแบบนี้จะส่งผลดีต่อชีวิตเรา หรือคุณภาพจิตของเรา น้อยกว่าคนที่ไม่ได้มาปฏิบัติธรรมแบบเข้มข้น ๗ วัน ๑๕ วัน แต่ว่าพยายามเต็มสติลงไปในทุกนิสสัยที่ทำแต่ละวัน ไม่ว่าจะนิสสัยน้อยใหญ่ ซึ่งมีเป็นร้อย

แม้จะมีสติเพียงแค่ว่า ๑ เปอร์เซ็นต์ ๒ เปอร์เซ็นต์ ถ้าทำทุกวันๆ มันส่งผลมาก เพราะแค่นิสสัยอย่างเดียว ทำอย่างมีสติ สมมติวันละไม่ถึงนาที่ พอครบปีก็มีสติ ในการทำสิ่งนั้นมากกว่า ๒๐ นาที่ แล้วไม่ใช่แค่นิสสัย หรือกิจวัตรเดียวที่ทำ กิจวัตรที่เราทำเป็นนิสสัย ๒๐-๓๐ กิจวัตร หรืออาจจะมากกว่านั้น หากเราตั้งใจทำอย่างมีสติ รวมกันแล้วก็ให้ผลเยอะทีเดียว เยอะกว่าคนที่มาเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมเข้มข้น แล้วกลับไปเหมือนเดิม

อันนี้จึงเป็นเหตุผลว่า ทำไมบางคนมาเข้าปฏิบัติธรรม แต่ว่าชีวิตหรือจิตใจไม่ค่อยเปลี่ยนแปลงเท่าไร

ยิ่งบางคนไม่ได้ปฏิบัติธรรมเลย เอาแต่ฟังธรรมะ แม้จะฟังวันละ ๒ ชั่วโมง ระยะเวลาที่ฟังก็ปล่อยใจลอย คิดโน่นคิดนี่บ้าง หรือว่าฟังแล้วสบายใจ เพราะว่าใจ

ไม่ได้คิดอะไร รู้สึกเหมือนว่าใจถูกกล่อมให้สงบ เพราะไม่ต้องคิดถึงเรื่องงานการที่ชวนให้เครียด ไม่ต้องนึกถึงลูกหลานที่ชวนให้กลุ้ม ตอนที่ฟังธรรมก็สบายใจ แต่พอฟังเสร็จ กลับไปใช้ชีวิตตามปกติ นิสัยหรือกิจวัตรที่เป็นนิสัยนั้นบ่อยก็ยังคงทำด้วยความหลง ทำด้วยความหุนหันพลันแล่น ปล่อยใจลอย แบบนี้จิตใจหรือนิสัยใจคอจะเกิดความเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร

หลายคนรู้ว่าโกรธไม่ดี แต่ว่ายังเผลอโกรธ หรือเจ้าอารมณ์อยู่เหมือนเดิม หลายคนรู้ว่ายึดติดในตัวเองไม่ดี ก่อให้เกิดโทษ แต่ยังมีความยึดในตัวเองสูง ใครมาแตะมาต้อง พุดจากระทบตัวกูไม่ได้เลย โกรธ โมโห ทั้งที่ขอบฟังธรรมะชั้นสูง เรื่องจิตว่าง เรื่องปรมาตมธรรม เรื่องการไม่มีตัวกู ะหว่างที่ฟังก็เห็นด้วย พยกหน้า แต่พอไม่ได้ฟังธรรม กิจวัตรที่เป็นนิสัยนั้นบ่อย ยังทำด้วยความหลง ทำไปตามความเคยชิน คุณภาพจิตก็ยากที่จะเปลี่ยน หรือเปลี่ยนน้อยมาก เพราะเขาไม่ได้เอาสิ่งที่ได้เรียนหรือได้ฟังมาใช้กับชีวิตประจำวันด้วย

ลองพิจารณาดู กิจวัตรที่เราทำเป็นนิสัยต่อเนื่องกัน วันหนึ่งมีเป็นร้อย เฉพาะช่วงตื่นเช้าขึ้นมา ๓๐ นาที



เราทำกิจวัตรเกือบ ๑๐ อย่างหรืออาจจะมากกว่านั้น
ที่เป็นนิสัย ทุกวันๆ เพียงแค่เราเติมสติลงไป
กิจวัตรหรือในนิสัยแต่ละอย่างๆ แม้จะทำได้เพียงเล็กน้อย
เพราะว่าความเคยชินหรือความหลงยังแรงอยู่ ๑ ชั่วโมง
หรือ ๓,๖๐๐ วินาที มีสติแค่ ๓๖ วินาที หรือแค่ ๑
เปอร์เซ็นต์ แต่ว่าถ้าตั้งใจทำให้ดีขึ้นวันละ ๑ เปอร์เซ็นต์
พอครบปี เกิดความก้าวหน้าถึง ๓๗ เท่า หรือ มีสติ
เพิ่มขึ้น ๒๒ นาที นับว่าไม่น้อยเลย

เพราะฉะนั้น สิ่งเล็กๆ น้อยๆ เราอย่ามองข้าม
เราสามารถพัฒนาชีวิตหรือคุณภาพจิตเราได้ด้วยการ
สร้างนิสัยใหม่ คือทำกิจวัตรเดิมนั้นแหละ แต่ว่าทำด้วย
คุณภาพใหม่ คือทำด้วยความรู้สึกตัว เช่น เมื่อตื่นนอน
รู้สึกตัวขึ้นมาทีละหนึ่งเลย ไม่ต้องนอนแช่

จากนั้นอาจจะทำความรู้สึกตัว เช่น ตามลมหายใจ
ยี่ดเส้นยี่ดสาย ยังไม่ต้องหยิบโทรศัพท์มาดู พอลุกก็ลุก
ด้วยความรู้สึกตัว ไม่หุนหันพลันแล่น แล้วเก็บที่นอน
ขณะเก็บที่นอน พับที่นอน ก็ทำอย่างมีสติ ด้วยความ
รู้สึกตัว

ทำเสร็จเป็นอย่างไร ไม่ใช่ปล่อยให้ค้างเอาไว้ เพราะคิดว่า เตี้ยวก่อน ทำอย่างอื่นก่อน แล้วจะกลับมาทำทีหลัง หรือ ก่อนออกจากบ้านค่อยมาเก็บที่นอน แบบนี้นิสัยใหม่ที่ทำอะไรให้เสร็จเป็นอย่างไร ก็จะไม่เกิดขึ้น และไม่ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกรักตัวให้มากขึ้นเลย

อาบน้ำ ถูฟัน ล้างหน้า หวีผม ใส่เสื้อผ้า แม้กระทั่งว่าจะใส่แขนซ้ายก่อนหรือแขนขวา ก่อน นี่ล้วนเป็นนิสัยทั้งนั้น เช่นเดียวกัน สวมกางเกง จะเริ่มจากขาซ้ายก่อนหรือขาขวา ก่อน นี่ก็เป็นนิสัย แต่จะขาซ้ายก่อนหรือขาขวา ก่อน แขนซ้ายก่อนหรือแขนขวา ก่อน ไม่สำคัญ แต่ขอให้ทำอย่างมีสติแล้วกัน

แล้วไม่ต้องคาดหวังว่าทำอะไรต้องมีสติเต็มร้อย แม้ว่ามีสติแค่ ๑ เปอร์เซ็นต์ หรือ ๕ เปอร์เซ็นต์ ก็มีค่า มีความหมาย ถ้าหากว่าทำทุกวัน ด้วยความตั้งใจว่าจะทำให้ดีขึ้นกว่าเดิมวันละ ๑ เปอร์เซ็นต์ ครบปี สติหรือความรู้สึกรักตัวก็จะเพิ่มขึ้น

สิ่งเล็กๆ น้อยๆ อย่ามองข้าม เพราะหากสะสมไปเรื่อยๆ จะมีปริมาณมหาศาล เองง่ายๆ เวลาที่เราใช้ใน



ห้องน้ำ ตลอดทั้งชีวิต ถ้าเราอายุ ๗๕ ปี เวลาที่เราอยู่ในห้องน้ำตลอดชีวิตรวมแล้วประมาณ ๗ ปีได้ ถ้าเราอยู่ในห้องน้ำอย่างมีสติเพียงแค่ว่า ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ทุกวันรวมแล้วจะมากแค่ไหน รวมแล้วเกือบปีเลย แต่จริงๆแล้ว ถ้าหากว่าทำทุกวันอย่างมีสติ เราจะทำได้ดีขึ้นเรื่อยๆ ไม่ใช่แค่ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ แต่ว่าจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เป็น ๑๒ เปอร์เซ็นต์ ๑๓ เปอร์เซ็นต์

เพราะฉะนั้น เวลาเราคิดถึงการเจริญสติ ทำความรู้จักตัว หรือหากปรารถนาให้ตนเองเป็นคนที่มีสติ อย่างนี้ แค่เพียงแค่ว่ามาเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม เสร็จแล้วกลับไปใช้ชีวิตเหมือนเดิม ทำอะไรตามความเคยชินหรือนิสัยเดิมๆ

หากทำอย่างนี้ สู้อยู่บ้านไม่ได้ แต่อยู่แล้วพยายามปรับเปลี่ยนตัวเองด้วยการเติมสติลงไปในทุกวัตรที่ทำ เป็นนิสัย แม้นิสัยเล็กๆ น้อยๆ หากทำทุกวัน มันจะก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในใจเรา หรือสร้างความเป็นตัวเราให้ดีกว่าเดิม แบบที่เขาเรียกว่า “ตัวเราในเวอร์ชันใหม่” ในที่สุด 🍏🍎





วางใจ ก่อนตาย



ความตายเป็นสิ่งแน่นอนสำหรับเราทุกคน ยิ่งเราไม่รู้ว่า จะตายเมื่อใด จึงควรเตรียมตัวแต่เนิ่นๆ เพื่อรับมือกับความตายเมื่อวันนั้นมาถึง นั่นคือเผชิญความตายด้วยใจสงบ แทนที่จะตื่นตระหนก หรือต่อสู้กับความตาย เพราะยังห่วงลูก ห่วงงาน หรือมีความรู้สึกผิดติดค้างใจ

การเผชิญความตายด้วยใจสงบ สิ่งสำคัญคือการเตรียมใจให้พร้อมเสมอ แต่นอกจากการเตรียมใจด้วยการทำความดี และฝึกจิตปล่อยวางแล้ว สิ่งหนึ่งที่จะช่วยให้เราพร้อมรับความตายด้วยใจสงบได้ดีขึ้น นั่นก็คือการทำบุญกรรม ซึ่งมีทั้งบุญกรรมปกติธรรมดา กับ

พินัยกรรมที่มีผลบังคับใช้ก่อนที่เราจะสิ้นลม พินัยกรรม
ประการหลังนี้เราเรียกว่า Living Will บางทีก็เรียกว่า
พินัยกรรมชีวิต หรือพินัยกรรมที่ยังมีผลขณะที่ยังมีชีวิต
เพราะพินัยกรรมส่วนใหญ่หรือที่เราคุ้นเคยมีผลเมื่อเรา
ตายไปแล้ว

สำหรับหลายคน การทำพินัยกรรมไว้ก่อน ช่วยให้
ปล่อยวางได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะการปล่อยวางเรื่อง
ทรัพย์สินหรือการปล่อยวางเกี่ยวกับอนาคตของลูกหลาน
เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญสำหรับหลายคน มีคุณลุงคนหนึ่ง
อายุประมาณ ๗๐ ปีป่วยเพราะไตวาย หลังจากล้างไต
ต่อเนื่องมา ๑๐ ปีแล้ว แกรู้ว่าคงจะล้างไตต่อได้อีกไม่นาน
คือไม่เกินอีก ๔ ปีหรือ ๖ ปี จึงบอกลูกชายว่า ให้ช่วย
ไปเรียกทนายความให้หน่อย พ่อจะทำพินัยกรรม แต่ลูก
กลับมองว่าการทำพินัยกรรมเป็นางไม่ดี จึงแก้งลั้ม
ไม่ยอมเรียกทนายความมา

หลังจากนั้น ๒-๓ อาทิตย์ ขณะที่คุณลุงล้างไตอยู่
ปรากฏว่าความดันขึ้นสูง เส้นเลือดในสมองแตก มีการ
พยายามช่วยกู้ชีวิตของคุณลุงอยู่ ๒-๓ วัน แต่ไม่ประสบ
ความสำเร็จ ตอนที่แกตาย แกมีอาการหน้าเขียวหมด



เหมือนกับว่ายังมีความกังวลอะไรบางอย่าง เชื่อว่าแกมีความกังวลเรื่องพินัยกรรม เพราะว่าผู้เป็นพ่อรู้ว่า ถ้าพินัยกรรมไม่จัดการให้เรียบร้อย ลูกๆ ก็คงจะทะเลาะกัน มีครอบครัวมากมายที่พี่น้องที่เคยรักกันกลับกลายเป็นอริ ชัดแย้งกันจนกระทั่งไม่พูดไม่คุยเลยก็เพราะเรื่องพินัยกรรม เนื่องจากพ่อแม่ไม่ได้ทำให้เรียบร้อย จึงผิดใจกัน

ลูกคนนี่คงรู้ว่าถ้าไม่ทำพินัยกรรมให้เรียบร้อย ถ้าแก่ตายไป ไม่นานลูกก็จะทะเลาะกัน แต่พ่อแม่ไม่ได้ทำพินัยกรรมสักที จึงมีความกังวล ตอนที่ใกล้จะตาย แยกนึกถึงพินัยกรรมที่ยังไม่ได้ทำ เกิดความกังวลว่า ลูกจะทะเลาะกัน จึงมีอาการเครียด หน้ามืดหัวมืด สุดท้ายก็ตายด้วยความรู้สึกกังวล อย่างนี้เขาเรียกว่าตายไม่ดี แต่หากแก่ทำพินัยกรรม คงไม่กังวลอย่างนั้น ในระยะสุดท้ายของชีวิต และน่าจะตายดีได้ เพราะฉะนั้น การทำพินัยกรรมให้เรียบร้อยเป็นตัวอย่างหนึ่งที่ทำให้เราตายสงบได้ง่ายขึ้น

มีบางรายพะงาบๆ อยู่ในห้อง ICU ใกล้จะหมดลมแล้ว จู่ๆ ลูกก็มาหา พยายามปลุกพ่อ เขย่าตัว พร้อมกับ



บอกว่า “พ่อๆ ที่ดินที่สมุยตกลงพ่อจะให้ใคร” พ่อกำลังจะตาย กำลังจะไปสงบอยู่แล้ว ปรากฏว่าลูกเอาเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจมาให้ ลูกหลายคนก็คิดแต่เรื่องนี้ คือมรดกจากพ่อแม่ โดยเฉพาะถ้าพ่อแม่มีสินทรัพย์เยอะ เช่น ที่ดิน ดังนั้นหากพ่อหรือแม่ไม่ทำพินัยกรรมให้เรียบร้อย ลูกบางคนจะกังวลมาก พ่อจะตายแล้วก็ต้องรู้ให้ได้ว่า พ่อจะมอบทรัพย์สินสมบัติให้ใคร เพราะตัวเองก็อยากได้ ใครที่เจอแบบนี้ก็คงตายไม่สงบเหมือนกัน ดังนั้นถ้าไม่อยากเจอปัญหาแบบนี้ ก็ควรทำพินัยกรรมให้แล้วเสร็จในขณะที่ยังมีสุขภาพดี

นอกจากเรื่องทรัพย์สินแล้ว การวางแผนเกี่ยวกับงานศพของเราก็สำคัญ เดียวนี้งานศพเป็นงานที่สิ้นเปลืองมาก เพราะทำกันอย่างฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย โดยเฉพาะคนรวย คนที่มีสถานภาพทางสังคม บ่อยครั้งงานศพเป็นไปเพื่อหน้าตาของเจ้าภาพ แต่ใครที่อยากให้งานศพของตนเป็นงานที่มีสาระและเรียบง่าย ก็ควรระบุด่วนในพินัยกรรมด้วย เพราะถ้าเราไม่ระบุด่วน ลูกหลานหรือทายาทที่ยังอยู่ เขาก็คงตัดสินใจทำเต็มที่เพื่อให้สมเกียรติของเรา ซึ่งอาจจะไม่ใช่สิ่งที่เราปรารถนาก็ได้ ถ้าอยาก



ให้งานศพจัดแบบง่าย ๆ แค่ ๓ วัน และไม่สิ้นเปลืองมาก
ไม่ก่อปัญหาแก่สิ่งแวดล้อม ก็ควรระบุไว้ในพินัยกรรม

อีกประเด็นที่ควรกล่าวไว้ในพินัยกรรมของเราก็คือ
การจัดการกับร่างกายของเรา เมื่อตายไปแล้ว ร่างนี้จะ
มอบเป็นอาจารย์ใหญ่ หรือจะเผา หากอยากให้เผาก็ต้อง
คิดต่อไปว่า อัฐิและอังคารของเราจะให้ทำอะไร ถ้า
ไม่ระบุไว้เลยจะกลายเป็นปัญหาที่ลูกหลานต้องตัดสินใจ
หลายคนอยากให้เอาไปบรรจุไว้ในเจดีย์หรือธาตุ หรือไว้
ที่วัด วิธีนี้อาจจะไม่ใช่ปัญหาสำหรับรุ่นลูกของเรา แต่
พอถึงรุ่นหลานเขาก็ไม่สนใจแล้ว

เดี๋ยวนี้มีอัฐิที่ถูกทอดทิ้งตามวัดต่างๆ ในกรุงเทพฯ
และต่างจังหวัด เยอะไปหมด ไม่มีคนสนใจ คนที่ไม่
สนใจคือทายาทรุ่นหลังๆ รุ่นลูกยังสนใจดูแลอยู่ แต่พอ
ถึงรุ่นหลานไม่สนใจแล้ว บางทีไปถึงหล่น ไม่มีใครรู้เรื่อง
เลย กลายเป็นภาระกับวัด อีกทั้งยังอาจก่อปัญหาแก่
ทางวัด คือไม่มีที่บรรจุอัฐิ หลายวัดต้องบรรจุอัฐิตามช่อง
ในกำแพง กำแพงวัดจำนวนไม่น้อยเต็มไปด้วยช่องบรรจุ
อัฐิตั้งแต่บนลงล่าง ช่องที่อยู่ต่ำสุด มักมีปัญหา เพราะ
กลายเป็นที่หมาฉี่ ปกติหมาวัดจะฉี่ที่ไหน ก็ฉี่แถวกำแพง



ฉะนั้นคิดเอาไว้หน่อยก็ดี เรื่องจะให้ทำอย่างไรกับร่างกายของเรา ใ้หนีไปจนถึงอัฐิและอังคารหลังจากเผาเสร็จแล้ว ถ้าเราเขียนเอาไว้ชัดเจน ก็จะช่วยให้ลูกๆ ตัดสินใจได้ง่ายขึ้น ลดปัญหาการทะเลาะเบาะแว้งระหว่างพี่น้องซึ่งมีความเห็นแตกต่างกัน ไม่ว่าจะการจัดงานศพไปจนถึงการจัดการกับเถ้าและอังคาร

จะให้ดีควรทำพินัยกรรมชีวิตด้วย พินัยกรรมชีวิตคืออะไร ได้กล่าวแล้วว่าพินัยกรรมชีวิต คือคำสั่งเสียของเราที่มีผลบังคับใช้ก่อนที่เราจะหมดลม พินัยกรรมชีวิตสาระสำคัญก็คือ เราอยากจะทำ หรือไม่ให้ทำอะไรกับร่างกายของเราหากว่าเราเจ็บป่วยในระยะท้าย และไม่สามารถตัดสินใจได้ หรือไม่สามารถสื่อสารได้

เจ็บป่วยในระยะท้าย หมายความว่า เป็นโรคที่รักษาได้ยาก หรือรักษาไม่ได้ และอยู่ในระยะท้ายของโรคนั้น อีกทั้งร่างกายไม่ตอบสนองต่อการรักษา คือไม่ดีขึ้น มีแต่แย่งลง สุดท้ายก็คือหมดลม ปกติถ้าเราป่วยหนักอยู่ในระยะท้ายแล้วเรายังพูดได้ เราก็สามารถบอกหมอว่า ทำอย่างนี้ได้ แต่ขอไม่ให้ทำอย่างนั้น

แต่ถึงจุดหนึ่งเราจะสื่อสารไม่ได้ หรือตัดสินใจไม่ได้ อาจเป็นเพราะตอนนั้นเราป่วยหนัก จนพูดไม่ได้ หรือ รู้สึกตัวไม่มาก เข้าสู่ภาวะโคม่า หรือกลายเป็นผักไปแล้ว ถ้าเราไม่ได้ระบุเอาไว้ ร้อยทั้งร้อยก็คือจะถูกยื้อ ลูกหลาน จะบอกหมอว่าให้ทำเต็มที่ ทำทุกอย่าง เพราะเขาไม่รู้ว่า ทำเช่นนั้นแล้วจะเกิดโทษอย่างไรแก่ผู้ป่วย หรือสร้างความทุกข์ทรมานแก่เราอย่างไรบ้าง เพราะเขาคิดว่านี่คือการแสดงความกตัญญูต่อพ่อแม่ คือทำอย่างไรก็ได้ เพื่อยืดลมหายใจให้อยู่นานที่สุด

แต่สิ่งหนึ่งที่เราควรตระหนักก็คือ เมื่อเราอยู่ในระยะท้าย เราจะเจอความทุกข์ประเภทแรก คือความทุกข์ที่เกิดจากความเจ็บป่วย และความติดขัดของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นมะเร็ง ไตวาย เบาหวาน โควิด โรคหัวใจ เรียกว่าเป็นทุกข์ที่เกิดจากโรคภัยไข้เจ็บ ที่สำคัญก็คือความเจ็บปวด ซึ่งบางครั้งก็สามารถบรรเทาได้ด้วยยา แต่บางครั้งก็บรรเทาได้น้อยมากแม้จะเป็นมอร์ฟิน หรือ ยาจำพวกเฟนทานิล (fentanyl) ก็ตาม

เท่านั้นไม่พอ เราอาจจะเจอกับทุกข์ประเภทที่ ๒ ถ้าเราไม่ระมัดระวัง คือ ทุกข์ที่เกิดจากการยื้อชีวิต เช่น



เจาะคอ ใส่ท่อ บั้มหัวใจ ใช้ยากระตุ้นความดัน รวมทั้ง
ล้างไต ทั้งๆ ที่ไม่มีประโยชน์แล้วต่อคุณภาพชีวิต เพียงแต่
ยืดลมหายใจให้ยาวนานขึ้น ในหลายๆ กรณีความทุกข์
ประเภทที่ ๒ นั้หนักกว่าความทุกข์ประเภทแรกเสียอีก
เราจะพบว่าคนไข้หลายคนทีพ่อกจะรู้สึกตัวอยู่บ้าง เมื่อ
เจอการยื้อชีวิต แม้พูดไม่ได้เขาจะส่งสายตาวิงวอนไปที่
ลูกหลาน เหมือนกับจะบอกว่า “ปล่อยฉันไปเถอะ” ทั้งนี้
เพราะเขาทนไม่ได้กับความทุกข์ประเภทที่ ๒ ดังนั้นถ้า
เราไม่ระบุไว้ ว่าไม่ขอให้ทำการใดๆ ที่เป็นไปเพื่อยื้อชีวิต
เราก็จะเจอกับความทุกข์ประเภทนี้ถ้าเรามีเงิน ถ้าเป็น
ชาวบ้านส่วนใหญ่ซึ่งไม่มีกำลังเงินที่จะยื้อชีวิต หากพ่อแม่
อยู่ในระยะท้ายที่โรงพยาบาล เขามักจะขอพาพ่อแม่
กลับไปตายที่บ้าน แต่ลูกหลานของเราคงไม่ทำอย่างนั้น
จะขอสู้เต็มที่ แล้วคนที่เดือดร้อนคือใคร เราอยากจะทำ
แบบนั้นไหม

สมมติว่าเรามีลูก ๕ คน ลูก ๔ คนบอกว่าไม่ขอยื้อ
พ่อแม่ มีลูกคนเดียวที่ยืนยันว่าจะยื้อ ผลจะลงเอยอย่างไร
ส่วนใหญ่ก็ลงเอยด้วยการยื้อชีวิตพ่อแม่ ลูก ๔ คนแรก
บอกจะไม่ยื้อพ่อแม่ แต่พอลูกอีกคนเดียวยืนยันจะยื้อ ทั้ง ๕

ก็จะไม่มั่นใจ หัวใจไหว เพราะกลัวผู้คนจะกล่าวหาว่า ไม่กตัญญูต่อพ่อแม่ หรือบางทีก็คิดว่า อาจจะมีปาฏิหาริย์ แม่โอกาสรอดมีแค่ ๑% ก็จะยอมเสี่ยง จึงโอนเอียงตาม ลูกอีกคนที่ยืนยันว่าจะยื้อ ทั้ง ๔ เสียงจะโอนเอียงไปทาง เสียงที่บอกให้ยื้อ สุดท้ายเราก็เจ็บตัว

ดังนั้นเราจึงควรระบุเอาไว้ให้ชัดเจน ถ้าไม่ต้องการ ให้ยื้อชีวิต เพราะถ้าเราไม่ระบุเป็นลายลักษณ์อักษร แม้ สิ่งเสียด้วยวาจาก็จะมีผลน้อย โดยเฉพาะถ้าเรามีลูก หลายคน แต่ถ้าเราเขียนเอาไว้ชัดเจน มีหลักฐาน มี ลายเซ็นพร้อม อย่างน้อยลูกก็จะไม่กล้าขัดคำสั่ง หรือ ไม่ต้องเถียงกันเองว่าควรจะทำอย่างไร และถ้าลูกหรือ ญาติเอาหลักฐานนี้ไปแสดงแก่หมอ หรือไม่เราเองไป มอบให้กับหมอตตอนที่ยังพูดได้ ให้แทรกไว้ในสมุดระเบียบ นที่โรงพยาบาล เขาก็ยินดีที่จะไม่ยื้อ แต่ถ้าไม่มีหลักฐาน หมอทุกคนก็คงยื้อชีวิตหากผู้ป่วยอยู่ในระยะท้าย เพราะ ประการแรก หมอถูกสอนมาอย่างนั้น คือให้ทำสุดความสามารถ ประการที่สอง หมอกลัวว่าถ้าไม่ยื้อ ลูกหลาน หรือทายาทจะฟ้องหมอ



แต่ก่อนก็มักเป็นอย่างนี้จนกระทั่งมีมาตรา ๑๒ ของ พ.ร.บ. สุขภาพ มาตรานี้ปกป้องคุ้มครองหมอที่ปฏิบัติตามเจตจำนงของคนไข้ คือถ้าหมอไม่ยื้อ ใครจะมาฟ้องไม่ได้ จึงเป็นการช่วยให้เจตจำนงของคนไข้ได้รับการตอบสนองอย่างจริงจัง แม้ลูกหลานหรือญาติจะไม่เห็นด้วย

อย่างไรก็ตามอาจไม่เป็นเช่นนั้นเสมอไปก็ได้ เพราะในเมืองไทยแม้ผู้ป่วยแสดงเจตจำนงเป็นลายลักษณ์อักษร มีหลักฐานชัดเจนว่าไม่ต้องการยื้อชีวิตเมื่ออยู่ในระยะท้าย แต่ถามว่าหมอมจะฟังใคร ระหว่างคนไข้ ซึ่งไม่รู้ตัวแล้ว กับญาติ ถ้าคนไข้บอกไม่ให้ยื้อ แต่ญาติบอกให้ยื้อ ในเมืองไทยหมอมักฟังญาติ เพราะไม่เอากมีเรื่องกับญาติ เนื่องจากญาติยังทำอะไรได้กับหมอม แต่ถ้าไม่ทำตามคำสั่งของคนไข้ คนไข้ก็ทำอะไรหมอมไม่ได้ เพราะหมดสภาพแล้วไง หมอบางคนก็ถือหลักปลอดภัยไว้ก่อน จึงยื้อชีวิตคนไข้ จะได้ไม่มีเรื่องกับญาติ อันนี้เราก็ต้องเข้าใจหมอม แต่เมืองนอกไม่เป็นอย่างนี้ ญาติไม่มีสิทธิ์เลย ส่วนเมืองไทยญาติยังมีสิทธิ์ ไม่ใช่ทางกฎหมายแต่ในทางความเป็นจริง

ดังนั้นถ้าเราไม่ต้องการให้ทำอะไรกับเราในระยะ
สุดท้าย ควรระบุให้ชัดเจน เสร็จแล้วก็ต้องคุยกับลูก
คุยกับสามีภรรยา หรือพ่อแม่ให้ชัดเจนว่า เราต้องการ
อย่างนี้ ชี้แจงให้เขาเข้าใจ เขาจะได้สบายใจที่จะทำตาม
เจตจำนงของเรา ซึ่งจะช่วยลดความทุกข์ทรมานที่จะ
เกิดกับเรา อีกทั้งยังช่วยเขาด้วย คือช่วยญาติด้วย ช่วย
ลูกช่วยหลานด้วย เพราะว่า การไม่ยื้อชีวิตผู้ป่วย จะช่วย
ลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น ซึ่งอาจจะสูงถึง ๑๐ ล้าน ๒๐
ล้าน บางครอบครัวต้องขายที่เพื่อเอาเงินมาซื้อพ่อแม่
ซึ่งโคมาอยู่ในห้อง ICU นานเป็นปีๆ ในโรงพยาบาล
เอกชน แม่น่าชื่นชมที่ลูกยอมขายที่เพื่อพ่อแม่ แต่ลูก
หารู้ไม่ว่าการทำอย่างนี้ไม่ได้ช่วยพ่อแม่เลย มีแต่ยื้อ
ความทุกข์ทรมานของพ่อแม่ให้ยืนยาวขึ้น

ที่จริงแล้วแม่ไม่ยื้อชีวิตพ่อแม่ ลูกหลานก็ยังทำ
อะไรได้เพื่อพ่อแม่ได้ นั่นก็คือการดูแลแบบประคับ
ประคอง การดูแลแบบประคับประคองเป็นทางสายกลาง
ระหว่างการยื้อชีวิตกับการเร่งความตาย ยื้อชีวิตก็คือ
ทำให้ความตายเกิดขึ้นช้าที่สุด จะเรียกว่ายืดความตาย
หรือยืดความทรมานก็ได้ อีกประเภทหนึ่งคือเร่งความ



ตาย ให้หมอนึกตายให้ตายไปเลย แต่การประคับประคอง เป็นวิธีที่อยู่ตรงกลาง เป็นทางสายกลาง เพราะว่ายังทำอะไรให้กับคนไข้ได้ เช่น ทำให้สุขสบาย และลดความทุกข์ทรมานทั้งกายและใจ เพื่อให้คนไข้ตายอย่างสงบ ไม่ใช่ไม่ตายและไม่ใช่ตายเร็ว ซึ่งเราสามารถแสดงเจตจำนงตรงนี้ได้ คือระบุว่าไม่ขอยืดแต่ขอให้ดูแลแบบประคับประคอง

ตอนนี้มีโรงพยาบาลมากมายรวมทั้งโรงพยาบาลใหญ่ๆ ของรัฐ มีแผนกดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง โดยรับคนไข้ที่ป่วยหนักระยะท้ายมาอยู่แผนกนี้ และไม่มี การยืด ไม่มีการเจาะคอ ใส่ท่อ ไม่มีการปั๊มหัวใจ แต่ว่าโรงพยาบาลส่วนใหญ่แม้มีแผนกประคับประคองก็จริงแต่ ว่าคนไข้ยังอยู่ที่เดิม เพียงแต่หมอมและพยาบาลไปดูแลตามคำร้องขอของหมอที่เป็นเจ้าของไข้

เดี๋ยวนี้อีกยี่งกว่านั้น คือการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายที่บ้าน หลายคนบอกว่าอยากจะตายที่บ้าน ถ้าต้องการก็ ระบุไว้เลยว่า เมื่อป่วยหนักถึงระยะท้ายฉันอยากจะตาย ที่บ้าน ถ้าเราคิดว่าตายที่บ้านช่วยให้เราสงบ แต่ถ้าจะ เลือกตายที่บ้านก็ต้องเตรียมบ้านให้ดี อย่างเพื่อนของ



อาตมาคนหนึ่ง ชื่อสุภาพร เธอเป็นมะเร็งเต้านม และ
ปฏิบัติการรักษาที่โรงพยาบาล เมื่อรู้ว่าจะตายแน่ เธอ
เลือกตายที่บ้าน จากนั้นก็เริ่มตกแต่งบ้าน ปลุกต้นไม้ ทำ
สวนหน้าบ้านให้ร่มรื่น แล้วเลือกตำแหน่งที่จะนอนป่วย
จะได้มองเห็นต้นไม้ เห็นดอกไม้ในสวน เธอคิดถึงขั้นว่า
จะกรอกคนมาเยี่ยมอย่างไร เพราะเธอมีเพื่อนเยอะ เพื่อน
คนไหนที่เธอไม่คุ้นเคยหรือไม่เข้าใจว่าทำไมเธอถึงจะมา
ตายที่บ้าน หรือไม่เข้าใจว่าทำไมเธอเลือกที่จะไม่ย้ายชีวิต
ที่โรงพยาบาล คนเหล่านี้เธอจะให้อยู่หน้าบ้าน อยู่หน้า
ประตูรั้ว เพราะเธอไม่อยากให้มารบกวนวุ่นวายขณะที่
กำลังป่วยหนัก ส่วนเพื่อนที่คุ้นเคยและเข้าใจการตัดสินใจ
ของเธอ ก็ให้เข้ามาในบริเวณบ้านได้ แต่ไม่ให้เข้ามาใน
ตัวบ้าน เฉพาะคนใกล้ชิดและเข้าใจการตัดสินใจของเธอ
เท่านั้น เธอถึงจะอนุญาตให้เข้ามาในห้องที่เธอนอนอยู่
อาตมาโชคดีที่เธออนุญาตให้เข้าไปข้างใน เพื่อพูดคุย
กับเธอ

หลวงพ่อกของอาตมา หลวงพ่อคำเขียน สุวัณโณ
วันหนึ่งมาเยี่ยมเธอ เห็นแล้วก็บอกว่า “บ้านของสุภาพร
นี้น่าตาย” ปกติเรามักสร้างบ้านให้น่าอยู่ใช้ใหม่ แต่บ้าน



สุภาพรนี่น่าตาย ถ้าเราอยากจะตายที่บ้าน ต้องทำให้บ้านเราน่าตายด้วย อยากจะตายที่บ้านแต่ถ้าบ้านไม่น่าตาย ไปโรงพยาบาลดีกว่า ถ้าหากอยากตายที่บ้านก็ต้องเตรียมการแต่เนิ่นๆ

ถ้าอยากจะตายที่บ้านเดี๋ยวนี้สะดวกขึ้นเยอะ เพราะตามต่างจังหวัด โรงพยาบาลอำเภอหลายแห่ง โดยเฉพาะโรงพยาบาลตำบล (รพ.สต.) สามารถจัดหามอและพยาบาลไปดูแลที่บ้านได้ โดยเฉพาะการให้ยาลดปวดแต่กรุงเทพฯ ยังไม่มีบริการแบบนี้ ไม่เหมือนต่างจังหวัด โดยเฉพาะภาคอีสาน เพราะว่ามอและพยาบาลในภาคอีสานแทบจะทุกโรงพยาบาลอำเภอได้รับการฝึกมาจากมหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยคุณหมอศรีเวียง ไพโรจน์กุล ศูนย์การุณรักษ์ เป็นผู้จัดอบรม หลายปีที่ผ่านมาคุณหมอศรีเวียงได้ฝึกมอและพยาบาล โดยเฉพาะพยาบาลในโรงพยาบาลอำเภอทุกแห่งในภาคอีสาน ให้รู้วิธีการดูแลแบบประคับประคองแก่ผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่บ้าน

อย่างไรก็ตามกรุงเทพฯ ก็ยังโชคดีที่มีมอที่เข้าใจเรื่องนี้และเห็นการณ์ไกล คุณหมออิศรางค์ นุชประยูร เป็นศาสตราจารย์ที่โรงพยาบาลจุฬาย ทราบดีถึงข้อจำกัด

ของโรงพยาบาลว่าไม่สามารถช่วยผู้ป่วยระยะท้ายให้ตายดีได้ เพราะระบบไม่ค่อยเอื้อเท่าไร จึงทำวิสาหกิจเพื่อสังคมชื่อว่า “เยอนเย็น” ให้บริการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายที่ต้องการตายที่บ้าน โดยจัดหาหมอและพยาบาลไปดูแลหรือให้คำแนะนำแก่ญาติที่บ้าน

ในช่วง ๔ - ๕ ปีมานี้ เยอนเย็นให้การดูแลผู้ป่วยระยะท้ายที่บ้านเกือบพันคนแล้ว ช่วยให้ตายสงบในสภาพแวดล้อมที่ตนเองคุ้นเคย ด้วยการดูแลแบบประคับประคองซึ่งไม่ได้สิ้นเปลืองอะไรมาก อานิสงส์อย่างหนึ่งของการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง นอกจากช่วยให้ผู้ป่วยไม่ทุกข์ทรมานจากการยื้อชีวิตแล้ว ลูกหลานผู้ดูแลเองก็มีโอกาสที่จะไม่ทุกข์จากการเห็นคนรักของตัวเองแบบทรมาน ไม่ว่าจะในห้อง ICU หรือในโรงพยาบาลอันเป็นผลจากการยื้อชีวิต

มีการวิจัยที่อเมริกาพบว่า ญาติของผู้ป่วยที่ตายในห้อง ICU หรือตายเพราะการยื้อชีวิต หลังจากผู้ป่วยตายไปแล้ว ๖ เดือน ญาติมีโอกาสที่จะเป็นโรคซึมเศร้ามากเป็น ๓ เท่าของญาติผู้ป่วยที่ได้รับการดูแลแบบประคับประคองในสถานบริบาลผู้ป่วยระยะท้ายหรือ hospice



ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น อาจจะเป็นเพราะว่าญาติได้เห็นผู้ป่วยที่ถูกยื้อในห้อง ICU มีความทุกข์ทรมานจนตาย หรือในระยะท้ายสุดก่อนตาย เมื่อเห็นคนรักของตัวอยู่ในสภาพนั้นก็หดหู่เศร้าใจ บางคนรู้สึกผิดที่ขอให้หมอยื้อชีวิตผู้ป่วย พอมาเห็นสภาพของคนรักก่อนตายแล้วก็บอกกับตนเองว่า รู้แบบนี้ไม่ยื้อดีกว่า ญาติหลายคนคิดแบบนี้เพราะเห็นคนรักของตัวเองทรมานทุรายกระสับกระส่ายก่อนตาย

ญาติของผู้ป่วยเหล่านี้เกิดอาการซึมเศร้าเพราะประการแรก รู้สึกผิดหรือรู้สึกทุกข์ที่เห็นผู้ป่วยทุกข์ทรมานในระยะสุดท้าย หรือเพราะประการที่สอง ญาติไม่ได้เตรียมใจว่าคนรักของตัวเองจะตาย เพราะคิดว่าถ้ายื้อแล้วอาจจะรอด ยังมีปาฏิหาริย์ พอคนรักของตัวเองตายจึงเศร้าโศกเสียใจมาก ผิดกับญาติของผู้ป่วยที่ได้รับการดูแลแบบประคับประคอง ผู้ป่วยเหล่านี้จะไม่ค่อยทุกข์ทรมานก่อนตายถ้าได้รับการดูแลอย่างถูกต้อง คือได้รับการดูแลทั้งกายและใจ โดยเน้นเรื่องการบรรเทาปวด ไม่ได้เน้นเรื่องที่ยื้อชีวิต

ต้องยอมรับว่า การยื้อชีวิตบ่อยครั้งมาพร้อมกับความเจ็บปวด บางครั้งก็คุ้ม ถ้าหากว่าผู้ป่วยไม่ได้อยู่ในระยะท้าย เช่น ประสบอุบัติเหตุรถยนต์ หัวใจหยุดเต้นกะทันหัน กลางถนน แบบนี้สมควรที่หมอจะทำเต็มที่เลย แม้ว่าจะเจ็บปวดมาก แต่มีโอกาสรอด บางที่ต้องผ่าตัดใหญ่ และผ่าหลายครั้ง คนไข้เจ็บปวด แต่เป็นความปวดที่คุ้ม เพราะว่าทำแล้วรอด แต่ผู้ป่วยระยะท้ายเป็นอีกกรณีหนึ่ง คือไม่ว่าจะทำอย่างไรก็ตาย แล้วทำไมจึงจะไปเพิ่มความเจ็บปวดให้เขา

ในการดูแลแบบประคับประคองเขาจะไม่ทำอย่างนั้น เขาจะเน้นเรื่องการบรรเทาปวดเพราะไม่คิดจะยื้อชีวิต พอเน้นเรื่องการบรรเทาปวด คนไข้ก็สบาย แม้จะมีอาการปวดท้อง เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ก็ดูแลให้หาย เป็นการรักษาตามอาการ ทำทุกอย่างแต่จะไม่เน้นเรื่องการยื้อชีวิต เพราะการยื้อชีวิตมักจะมาพร้อมกับความเจ็บปวด ส่วนคนไข้ที่ได้รับการดูแลแบบประคับประคองจะไม่ทุกข์ทรมานมาก ญาติเห็นก็ไม่เศร้า ไม่สลดอีกอย่างหนึ่ง ญาติได้รับการเตรียมใจไว้แล้วว่า คนรักตัวเองในที่สุดก็ต้องตาย เมื่อถึงเวลาที่เขาตายก็ทำใจได้



ไม่ถึงกับหดหู่จนซึมเศร้า

อันนี้ผิดกับญาติของผู้ป่วยที่ถูกยื้อ หลายคนเชื่อว่าผู้ป่วยมีโอกาสรอด แต่พอผู้ป่วยสิ้นลม ญาติก็ผิดหวัง เศร้าโศก คร่ำครวญ ยิ่งเห็นเขาทรمانก่อนตายก็ยิ่งรู้สึกแย่เข้าไปใหญ่ จึงเป็นโรคซึมเศร้า ด้วยเหตุนี้การดูแลแบบประคับประคองจึงเป็นเรื่องสำคัญ เราควรจะระบุให้ชัดว่าอะไรที่จะอนุญาตให้ทำกับร่างกายของเรา อะไรที่จะไม่อนุญาตให้ทำ ที่นี้บางคนไม่รู้รายละเอียดว่าเมื่ออยู่ในระยะท้ายอาจต้องเจอกับอะไรบ้าง ตรงนี้ “สมมุติเบาใจ” อาจช่วยได้

อย่างสมมุติเบาใจ หน้า ๗ มีตัวอย่างที่เราระบุได้เลยว่า ต้องการหรือไม่ต้องการ คือ ๑. กู้ชีพด้วยการปั๊มหัวใจ ๒. ใส่ท่อช่วยหายใจหรือเจาะคอ ๓. ให้ยากระตุ้นกระตุ้นความดันโลหิตที่เป็นไปเพื่อยืดความตาย ๔. ล้างไตเมื่อไตวาย ๕. ให้อาหารทางสายยางที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์กับร่างกาย ๖. ให้ยาปฏิชีวนะ หรือสารน้ำใดๆที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย ๗. เจาะเลือดและส่งตรวจต่างๆ ที่ไม่เกิดผลประโยชน์ เขาให้รายละเอียดชัดเจนไว้เลย ว่าเมื่อป่วยจนมาถึงระยะท้ายเราอาจต้อง

เจออะไรบ้าง ที่นี้เราก็เลือกได้เลยว่า ข้อไหนที่เราไม่ต้องการ

เวลาพูดถึงคำว่า ไม่ยื้อชีวิต คนส่วนใหญ่ไม่รู้ชัดว่า หมายความว่าอย่างไร ทำอย่างไรจึงเรียกว่ายื้อชีวิต แต่สมุดเบาใจช่วยให้เรารู้ว่า กระบวนการยื้อชีวิตได้แก่ อะไรบ้าง แล้วถ้าเราไม่ต้องการกระบวนการไหนก็ระบุเลย รวมทั้งกรณีที่เหมาะสมใช้เครื่องพยุงชีพโดยไม่ทราบความต้องการที่แท้จริงของเรา หากหมอบำบัดไปแล้ว ก็ระบุเลยว่า ต้องการให้หมอ ๑. ถอดเครื่องพยุงชีพเหล่านั้น หรือ ๒. ใส่เครื่องพยุงต่อไป รวมทั้งระบุด้วยว่า ต้องการเสียชีวิตที่บ้าน โรงพยาบาล หรือที่อื่น

สมุดเล่มนี้ช่วยได้มากเลย ช่วยให้เราตัดสินใจอะไรได้ง่ายขึ้น รวมทั้งประเด็นอื่นๆ ที่เราต้องการหรือไม่ต้องการ เช่น ฉันต้องการยาระงับหรือบรรเทาปวดในปริมาณที่ไม่มากจนฉันหมดสติ ฉันต้องการมีสติรับรู้ความเป็นไปของร่างกาย ถ้าเราต้องการอย่างนี้ก็ระบุไปเลย รวมทั้งประเด็นที่ว่า ฉันต้องการยาระงับปวดแต่ไม่มากจนเบลอ หรือฉันต้องการยาระงับปวดอย่างเพียงพอที่จะช่วยให้ฉันบรรเทาหรือหายปวดแม้จะทำให้ฉัน



สะสมสะสมลือลือลับนานขึ้นและมีความรู้สึกตัวลดลง ถ้าคิดว่าฉันขอไม่เจ็บปวด แม้จะรู้สึกเบลอก็ยอม ระบุได้เลย สมุดเล่มนี้มีรายละเอียดมากมายให้เราเลือกว่าจะเอาหรือไม่เอา

เรายังเลือกได้อีกว่า ฉันต้องการกินอาหารทางปาก ไม่ใช่ด้วยสายยางให้อาหาร ฉันต้องการให้ริมฝีปากชุ่มชื้น ไม่แตกแห้ง และรักษาช่องปากให้สะอาด หากฉันมีไข้ ฉันอยากได้ผ้าชุบน้ำวางบนหน้าผาก และเช็ดตัวฉัน อยากได้ไหม ถ้าอยากได้ก็ระบุเลย แบบนี้ช่วยคนดูแลได้มาก เขาจะได้อธิบายอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ

หลายๆ อย่าง ถ้าเราไม่ระบุว่าต้องการหรือไม่ หากเรากลายเป็นผู้ป่วยระยะท้ายในโรงพยาบาลเอกชน มีโอกาสมากที่จะถูกยื้อ เพราะเขามีเทคโนโลยีราคาับร้อยล้านที่ช่วยให้ผู้ป่วยยังหายใจได้ หัวใจยังเต้นได้ อย่างไรก็ตามเรื่องที่ดีเหมือนเล็กน้อย แต่ช่วยให้ผู้ป่วยสุขสบาย เขาอาจไม่สนใจก็ได้ มีผู้ป่วยคนหนึ่งอยู่ในระยะท้าย ไม่ค่อยรู้สึกตัวแล้ว แต่ปรากฏว่าปากของผู้ป่วยแห้ง เพราะผู้ป่วยอ้าปากตลอดเวลา ปากแห้งทั้งริมฝีปากและช่องปาก เขารู้สึกทรมานแต่ไม่มีใครสนใจ

เพราะไม่ได้ถูกฝึกมา แต่คนที่ถูกฝึกเรื่องการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง เขาจะใส่ใจกับเรื่องนี้ เช่น ถ้าปากแห้งทำอย่างไรจะให้ชุ่มชื้น อาจเอาวาสลีนทาริมฝีปากหรือล้วงเข้าไปข้างใน เพื่อทากระพุ้งแก้ม โดยชุบผ้านุ่มๆ แล้วก็ล้วงเข้าไปในช่องปาก

มีญาติคนหนึ่งมาเยี่ยมผู้ป่วยคนนี้ เห็นผู้ป่วยปากแห้งมาก มีอาการกระสับกระส่าย ญาติจึงถามพยาบาลว่า มีวาสลีนไหม ปรากฏว่าไม่มี โรงพยาบาลมีเทคโนโลยีราคาเป็นร้อยล้านแต่ไม่มีวาสลีนที่จะทำให้ปากชุ่มชื้นมีเหมือนกันแต่ว่าแห้งมาก จนแข็งต้องผสมน้ำ จึงจะใช้ได้ ไม่น่าเชื่อว่ามีเรื่องแบบนี้ในโรงพยาบาลใหญ่ของเอกชน

แต่นี่คือสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วกับโรงพยาบาลใหญ่ๆ เพราะเขามุ่งยื้อชีวิต แต่ไม่ได้มุ่งให้ผู้ป่วยสุขสบายก่อนจะตาย ดังนั้นเราจึงต้องเขียนเอาไว้ขณะที่ยังมีสุขภาพดีเตรียมการเอาไว้ เรื่องแบบนี้มีประโยชน์ มันเป็นเทคนิคเล็กๆ น้อยๆ ที่ช่วยเราได้มากเวลาป่วยระยะท้าย อันนี้รวมถึงข้อความที่ว่า ฉันต้องการนวด บรรเทาความปวด



ความเมื่อยล้าจากการนอนหรือนั่งเป็นเวลานาน ฉันต้องการพลิกตัวบ่อยๆ เพื่อป้องกันแผลกดทับ ฉันต้องการให้ญาติหรือทีมสุขภาพช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน หายใจสั้น หอบเหนื่อย ซึมเศร้า หรือเห็นภาพหลอน

อ่านสมุดเบาใจ เราก็จะรู้เลยว่าอะไรที่จะเกิดขึ้นกับเรา หรือมีโอกาสจะเกิดขึ้นกับเรา ถ้าเราป่วยระยะท้าย แล้วเราก็เลือกได้เลยว่าเราต้องการแบบไหน หรือไม่ต้องการ มีประโยชน์มาก เพราะฉะนั้นจึงควรหาเวลาทำเรื่องนี่ยาพักผ่อน ทำเร็วเท่าไรยิ่งดี เพราะเราไม่รู้ว่าจะมีคืนนี้หรือพรุ่งนี้หรือเปล่าสำหรับเรา อาจจะมีก็ได้ แต่ตอนนั้นเราอยู่ในสภาพที่ไม่รู้สึกตัวแล้ว เพราะว่าเส้นเลือดในสมองแตก หัวฟาดพื้น กะโหลกร้าว เลือดออกในสมอง ไม่ตายแต่เป็นผัก หรือโคม่า ถึงตอนนั้นแหละ สิ่งที่เราจะบรู๊ไว้จะมีประโยชน์กับเรามาก

สิ่งสำคัญอีกข้อหนึ่งคือคนที่เรามอบหมายให้ปฏิบัติตามที่เราระบุ หรือที่เรียกว่า “ผู้แทนการตัดสินใจด้านสุขภาพ” เพื่อให้เจตจำนงของเราเกิดขึ้นได้จริง ยามที่

เราป่วยหนัก คนๆ นั้นต้องเป็นคนที่เข้าใจเจตจำนงของเรา ไม่ใช่เป็นแค่ลูก ไม่ใช่เป็นแค่สามี หรือภรรยา ต้องเป็นคนที่เข้าใจว่าเราต้องการอะไรและยื่นหยัดเพื่อเรา ไม่ใช่เพื่อเขา เพราะถ้าเราเลือกที่จะไม่ยื้อชีวิต คนที่เรามอบหมายให้ปฏิบัติตามเจตจำนงของเรานี้แหละ จะโดนกดดันอย่างมาก

สมมติว่า เรบอกว่าจะไม่ยื้อชีวิตและขอตายที่บ้าน แต่ถึงเวลาที่เรป่วยหนักจนตัดสินใจอะไรไม่ได้ ภาวะจะอยู่ที่ลูก หรือคนที่เรมอบหมายให้ปฏิบัติตาม เขาจะเจอแรงกดดันจากทั่วทุกทิศเลย หากเขายืนยันว่าจะให้เราตายที่บ้านตามเจตจำนง จะมีคนมาต่อว่าเขาว่า “ทำไมเธอไม่พาแม่ไปโรงพยาบาล ทำไมถึงออกทัศนัญกับแม่กลัวเสียต๋ายเงินใช่ไหมถึงไม่พาไปโรงพยาบาล” คนๆ นั้นถ้าไม่ยื่นหยัด สุดท้ายเราก้ต้องไปลงเอยที่โรงพยาบาล และถูกยื้อชีวิต คนๆ นั้นต้องเป็นคนที่เข้มแข็งและยื่นหยัด ไม่ใช่ยื่นหยัดเมื่อเจอแรงกดดันหรือเสียงก่นด่าจากทั่วทุกสารทิศเท่านั้น แต่จะต้องยื่นหยัดแม้กระทั่งกับหมอเอง



มีอำมาคนหนึ่ง แกล้งหลานไว้เลย ถ้าอ้าวเป็นอะไร
ไม่ต้องพาไปใส่ท่อ ห้ามเจาะคอ ห้ามบีบหัวใจ ห้ามให้
ยากระตุ้นความดันเพื่อยื้อชีวิตอ้าว แต่พอถึงเวลาที่แก
อาการหนัก หายใจเหนื่อยหอบ หลานเห็นก็ทนไม่ได้
จึงพาไปโรงพยาบาล อำมาถูกพาไปห้องฉุกเฉิน พอถึง
ห้องฉุกเฉิน หมอบอกว่า ต้องใส่ท่อช่วยหายใจ หลาน
บอกไม่ได้ ไม่ได้ อำมาสั่งไว้ และไม่ให้เจาะคอ ไม่ให้
บีบหัวใจ ไม่ให้ใช้ยากระตุ้น หมอจึงบอกว่าถ้าไม่ให้หมอ
ทำอะไรเลย แล้วพามาโรงพยาบาลทำไม ที่จริงหลาน
ไม่ได้บอกว่าไม่ให้หมอทำอะไร ก็ไม่ให้ทำแค่ ๔ อย่างนี้
แหละ แต่หมอจำนวนมาก พอเจอแบบนี้ก็ไปไม่เป็น
โดยเฉพาะหมอห้องฉุกเฉิน จะให้คนไข้ใส่ท่อช่วยหายใจ
ให้ได้ ส่วนหลานก็ยืนกรานไม่ยอม ญาติจำนวนไม่น้อย
ยอมหมอ แต่คนนี้ไม่ยอม จึงเกิดการโต้เถียงกัน

ปรากฏว่ามีหมอใหญ่เดินมาเห็นเข้า สงสัยว่าหมอก
กับญาติทะเลาะอะไรกัน พอรู้ความต้องการของคนไข้
และญาติ หมอจึงบอกว่า ถ้าเช่นนั้นให้มอร์ฟินแล้วกัน
มอร์ฟินสามารถลดการหายใจเหนื่อยหอบ พอได้มอร์ฟิน
อำมาก็รู้สึกดีขึ้น โดยที่หมอไม่ต้องไปทำอะไรมากมาย

กับร่างกายของอาม่า หมอใหญ่คนนี้มีประสบการณ์ แต่ หมอใหม่ หรือหมอหนุ่มยังไม่มีประสบการณ์ ไม่รู้วิธี ดูแลแบบประทับใจประคอง และหมอที่ไม่รู้วิธีนี้มีเยอะมาก แต่จะโทษเขาก็ไม่ได้เพราะไม่ได้เรียนมา ที่ผ่านมาวิชา ดูแลแบบประทับใจประคองไม่ได้รับการบรรจุในหลักสูตร ของโรงเรียนแพทย์จนกระทั่งเมื่อเร็วๆ นี้ แต่มีแค่ชั่วโมง หนึ่ง ซึ่งน้อยมาก อีกทั้งหมอที่มีความสามารถด้านนี้ ก็มีน้อยมาก เหตุผลหนึ่งก็คือ หมอที่เอาดีทางนี้มักจะ ไม่ค่อยรุ่ง ไม่เหมือนหมอหัวใจ ไม่เหมือนหมอผ่าตัด ไม่เหมือนหมอผิวหนัง แม้กระทั่งหมอเวชกรรมครอบครัว ยังมีโอกาสที่จะรุ่งถ้าเป็นผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง แต่ว่า หมอด้านการดูแลแบบประทับใจประคอง การเติบโตทาง วิชาการที่เขาเรียก career path ยังค่อนข้างจำกัด ดังนั้นใครที่จะทำงานด้านนี้ต้องเป็นหมอที่รักวิชานี้จริงๆ มีอุดมการณ์จริงๆ ซึ่งทุกวันนี้ยังมีน้อยแต่มีมากขึ้นเรื่อยๆ ๕ ปีที่แล้วหมอที่มีความรู้ด้านการประทับใจประคอง มี ประมาณ ๑% แต่ตอนนี้อาจเพิ่มเป็นสัก ๕% แล้วก็ได้ ซึ่งก็เป็นข่าวดี



ทั้งหมดที่พูดมานี้เป็นการเตรียมตัวหรือวางแผน เพื่อรับมือกับความเจ็บป่วยในวาระสุดท้ายของชีวิต เพื่อจะได้ตายสงบ แต่ยังจำกัดเฉพาะการดูแลหรือจัดการกับร่างกาย ที่จริงการเตรียมการอีกอย่างที่สำคัญก็คือ การสร้างความพร้อมด้านจิตใจ อันได้แก่การทำความดี หมั่นสร้างบุญกุศล ทำหน้าที่ที่สำคัญให้แล้วเสร็จ อย่าให้ค้างคา โดยเฉพาะกับคนที่มีความสำคัญกับชีวิตของเรา เช่น พ่อแม่ ลูกหลาน และที่ขาดไม่ได้คือการฝึกจิต ให้อุจจกปล่อยวาง อย่านำความห่วงหาอาลัยในลูก ในทรัพย์ ในงาน รวมทั้งความรู้สึกผิดติดค้างใจ และความโกรธแค้น มารบกวนจิตใจ หากไม่แล้วจะเจอกับความทุกข์ทรมานตอนจะตาย และอาจหนักหนายิ่งกว่าความทุกข์จากโรคร้ายไข้เจ็บ และความทุกข์จากการยื้อชีวิตเสียอีก แต่เรื่องการสร้างความพร้อมทางจิตใจ หรือการเตรียมใจนั้น อาตมาได้พูดไว้มากในหลายที่แล้ว จึงขอพูดย่อๆ แต่เพียงเท่านี้ 🍌



การเตรียมการอีกอย่างที่สำคัญก็คือ
การสร้างความพร้อมด้านจิตใจ
อันได้แก่การทำความดี หมั่นสร้างบุญกุศล
ทำหน้าที่ที่สำคัญให้แล้วเสร็จ
อย่าให้ค้างคา โดยเฉพาะกับคนที่
มีความสำคัญกับชีวิตของเรา
และที่ขาดไม่ได้คือ
การฝึกจิต ให้รู้จักปล่อยวาง



ไม่ผิดหากจะกล่าวว่าไม่มีวันใดดีกว่่วันนี้ ดังนั้นเราจึงไม่ควรปล่อยให้วันนี้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ หรือใช้วันนี้ในการทำสิ่งที่ไม่สมควรทำ เพราะเราอาจไม่มีวันพรุ่งนี้ให้แก้ตัว หรือขอโทษต่อบุคคลที่เราล่วงเกิน เบียดเบียนก็ได้ แม้แต่การผัดผ่อนสิ่ง¹ที่ควรทำไปวันพรุ่งนี้ก็ถือว่าเป็นความประมาท เพราะหากพ้นจากวันนี้ไป อาจเป็นชาติหน้าเลยก็ได้

