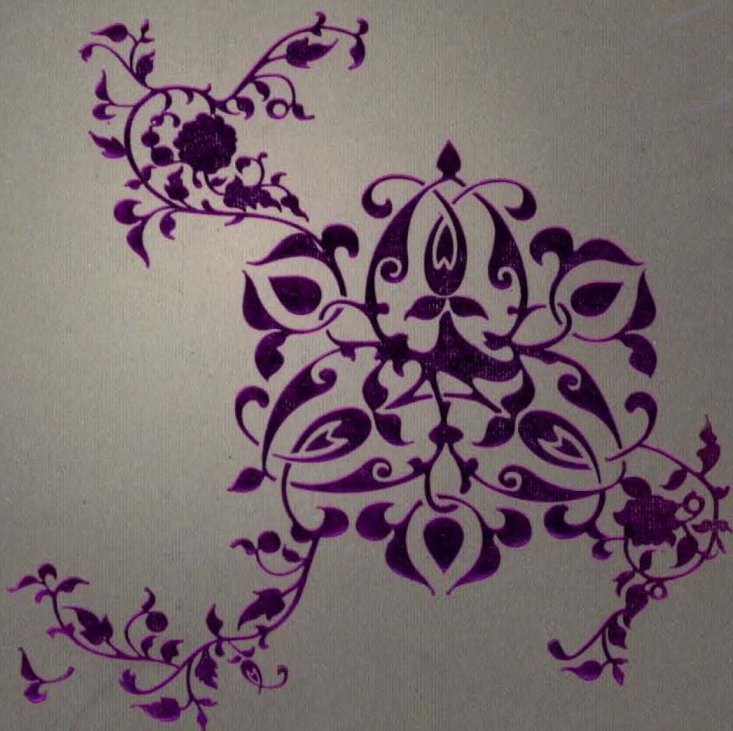


ที่พึ่งอันเกษม



THAI NATIONAL ASSEMBLY LIBRARY



3961162788

49725

25

810

2550

21134 02

00

054511

25499



อนุสรณ์
ในงานพระราชทานเพลิงศพ
(เป็นกรณีพิเศษ)

นายจิโรจน์ ตันเทวีไฉ

ณ เวรุวัดมกุฏกษัตริยาราม

กรุงเทพมหานคร

วันที่ ๑๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๙





อุทิศวาจา

อาโนสงส์ บุญทาน จากการใช้
ลูกขอพลี แต่ ป้า ผู้ยิ่งใหญ่
สำหรับลูก ของป้า ป้าเหนือใคร
เป็นดวงใจ ของพวกเรา ลูกของป้า

หลบเถิดนะ ป้าที่รัก เชิญพักผ่อน
อย่าอาวรณ ห่วงใย สิ่งใดหนา
ลูกจักสาน สร้างสิ่งดี มีกรรมมา
สืบต่อป้า สืบต่อวงศ์ วงศ์ตระกูล

นี่คือ ปณิธาน ปฏิญาณไว้
ป้าจากไป แค่เพียงกาย มลทินน้อย
แต่ความรัก จักดำรงคงไม่มลาย
ทวิคุณ แนนในใจ หัวใจเรา

ลูกของป้า

ชื่อหนังสือ **ที่พึ่งอันเกษม**

ISBN 974-94891-7-9

ชื่อผู้แต่ง: พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พระไพศาล วิสาโล

วันเดือนปีที่จัดพิมพ์: ๑๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๙

จำนวนพิมพ์: ๔,๐๐๐ เล่ม

วัตถุประสงค์ในการจัดพิมพ์ : แจกเป็นอนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ (เป็นกรณีพิเศษ) นายจิโรจน์ ตันท์วิไล และแจกเป็นธรรมบรรณาการให้แก่ห้องสมุดสถาบันการศึกษาโรงเรียนวัดโรงพยาบาล

หากสถาบัน และองค์กรต่างๆ ต้องการรับหนังสือนี้ไปเผยแพร่ติดต่อได้ที่ คุณसानุชา ตันท์วิไล โทร. ๐๒-๙๑๑-๐๙๓๐

ดำเนินการจัดทำโดย **ลิเบอร์ตีเพรส** ๑๒๑ หมู่ ๑๐ ซอยบรมราชชนนี ๑๑๙ ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์ กรุงเทพมหานคร โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๘-๗๖๘๔-๕

ธมฺเม จิตฺตํ ปรโลกํ น ภาเย

ตั้งอยู่ในธรรมแล้ว ไม่ต้องกลัวปรโลก

จาก พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๕ ข้อที่ ๒๐๔

คุณบิดามารดา ผู้ศรัทธาธรรมนามหาศาล



ใจของพ่อแม่ฉันประกอบด้วยความรักความปรารถนาดี
เอาใจใส่เลี้ยงดูลูกให้เจริญเติบโตองงามมีความสุข คือเมตตา

ประกอบด้วยกรุณา มีความสงสาร คอยช่วยเหลือให้พ้น
จากความยุ่งยากเดือดร้อน ช่วยแก้ไขปัญหา และปลดเปลื้อง
ความทุกข์

มีมุทิตา คอยส่งเสริม ให้กำลังใจ และพลอยยินดีเมื่อลูก
ประสบความสำเร็จ ประสบความก้าวหน้า หรือทำความดีงามถูกต้อง

มีอุเบกขาในเวลาที่เหมาะสม เช่น เมื่อลูกจะต้องรับผิดชอบ
ตัวเอง หรือควรรู้จักฝึกหัดทำอะไรด้วยตนเอง ท่านก็จะให้โอกาส
แก่ลูกที่จะพัฒนาตัวเอง คือไม่ใช่จะทำให้หมดทุกอย่างจนกระทั่ง
ลูกทำอะไรไม่เป็น อันนี้เรียกว่าวางอุเบกขา

“จากหนังสือคุณบิดามารดา ผู้ศรัทธาธรรมนามหาศาล”

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ด้วยความระลึกถึง

ป้าของพวกเราเป็นนักสู้ชีวิตป้าก่อร่างสร้างตัวมาด้วย
สองมือเปล่าตั้งแต่เยาว์วัย ด้วยความมานะบากบั่น ขยันขัน
แข็งและอดทน จนสามารถสร้างรากฐานที่มั่นคงทั้งทางด้าน
การงานและชีวิตครอบครัว แต่ผลของการทุ่มเทแรงกายและ
แรงใจทำงานหนักมาตลอดเวลาอันยาวนาน ทำให้ป้าป่วย
ด้วยโรคหลายโรค ป้าต้องเข้ารับการรักษาดัวและผ่าตัดที่โรง
พยาบาลหลายครั้ง กระทั่งพวกเราได้เข้ามาสานต่องานของป้า
ป้าจึงถอยห่างออกมาเป็นที่ปรึกษาให้แก่พวกเรา และเริ่มมี
เวลาให้กับตัวเองมากขึ้น

นับว่าป้าเป็นผู้ไม่ประมาทในกุศลธรรม เมื่อมีเวลา
และโอกาสที่เหมาะสม ป้าก็ได้สั่งสมอริยทรัพย์อย่าง
ต่อเนื่อง ด้วยการกลับไปทำนุบำรุงบ้านเกิดของป้าที่จังหวัด
สระบุรีเริ่มตั้งแต่จัดกิจกรรมทำบุญกับวัดโรงเรียนโรงพยาบาล
บริจาคที่ดิน บริจาคทุนในการสร้างอาคารผู้ป่วย ซื้ออุปกรณ์
การแพทย์ต่าง ๆ มอบให้กับโรงพยาบาลเสนาให้ **มูลนิธิอานันทมหิดล**
อย่างด้วยใจเป็นกุศลไม่เคยหวังลาภยศ **มูลนิธิอานันทมหิดล** และชื่อเสียง
จากการทำบุญทุกครั้ง แม้แต่พวกเราก็คือลูกของป้า ยังไม่

ค่อยทราบรายละเอียดในเรื่องเหล่านี้ จนเมื่อป่าไม่อยู่แล้ว
และมีคนมาบอกเล่าให้พวกเราฟัง

สุขภาพของป่าทรุดโทรมลงไปตามเหตุปัจจัย เมื่อ
อายุมากขึ้นในที่สุดป่าก็จากไปอย่างสงบในวันที่๓กรกฎาคม
พ.ศ.๒๕๔๙

ป่าป่วยอยู่หลายปี ต้องเข้าๆ ออกๆ โรงพยาบาล
เหมือนเป็นบ้านที่สอง พวกเราลูกๆ ก็ต้องผลัดกันไปดูแล
ทำนุ ทำให้ตระหนักดีว่า ภาวะที่คนเราได้รับทุกขเวทนาทาง
กายจากการเจ็บไข้ได้ป่วยนั้น ก่อให้เกิดทุกขเวทนาทาง
ใจอย่างร้ายแรงด้วยในขณะเดียวกัน ที่หนักไปกว่านั้นก็
คือไม่เพียงแต่เกิดกับตัวผู้ป่วยเท่านั้น หากมีผลกระทบ
ถึงญาติใกล้ชิดด้วยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ มีสิ่งเดียวเท่า
นั้นที่จะช่วยคลี่คลายทุกขเวทนาเหล่านี้ได้อย่างชะงัด สิ่ง
นั้นก็คือ ธรรมโอสถ เพราะธรรมะคือที่พึ่งอันเกษม ไม่มีที่
พึ่งใดเหนือกว่า

ด้วยเหตุนี้ พวกเราลูกๆ ของป่า จึงอยากให้บทเรียน
ที่เกิดจากความสูญเสียของพวกเรา เป็นประโยชน์แก่มหา
ชนทั้งหลายอย่างกว้างขวาง จึงได้คัดเลือก ‘ธรรมโอสถ’
คือ บทความธรรมะที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพ หลักธรรม
สำหรับผู้ป่วย หลักธรรมสำหรับญาติผู้ป่วย หลักธรรมสำหรับ

ผู้ดูแลผู้ป่วย สิ่งที่ควรกระทำให้แก่ผู้ป่วยเพื่อให้ผู้ป่วยมีจิตใจ
สงบราบรื่นมีความพร้อมที่จะเดินทางไปสู่ภพใหม่อย่างไร้กังวล
และควรทำใจอย่างไร เมื่อคนที่เรารักได้จากไปแล้วอย่างไม่มี
วันกลับ ฯลฯ

ธรรมโอสธ หรือธรรมบรรยาย ที่คัดมาทั้งหมดเป็น
พระธรรมเทศนาของพระอาจารย์ผู้มีชื่อเสียงหลายท่าน
ได้แก่พระธรรมโกศาจารย์(พุทธทาสภิกขุ)พระพรหมคุณาภรณ์
(ป.อ. ปยุตโต) และพระไพศาล วิสาโล เมื่อได้เนื้อหาของ
หนังสือแล้วได้นำตำร่นี้ไปปรึกษากับคุณพนิตาอังจันทร์เพ็ญ
ผู้มีประสบการณ์ในการเขียนหนังสือ และเป็นบรรณาธิการ
หนังสือมานานหลายสิบปี เธอยินดีรับเป็นบรรณาธิการ
หนังสือเล่มนี้ให้ และได้ตกลงกันว่า หนังสือเล่มนี้ จะชื่อ
‘ที่พึ่งอันเกษม’

พวกเราตั้งใจจะมอบหนังสือ ‘ที่พึ่งอันเกษม’ เป็น
ธรรมบรรณาการแก่ผู้ที่มาร่วมงานพระราชทานเพลิงศพ
และแจกจ่ายทั่วไปตามโรงพยาบาล ห้องสมุด และสถาน
ที่อื่นๆ ตามความเหมาะสม

บุญกุศลใดอันพึงบังเกิดจากการเผยแผ่ธรรมใน
ครั้งนี้ พวกเราลูกๆ ของป้า ขออุทิศทั้งหมดให้แก่ป้า พระ
อรหันต์ของลูก ผู้ให้ที่ยิ่งใหญ่สำหรับพวกเรา ให้ชีวิต ให้การ

อบรมเลี้ยงดู เป็นแบบอย่างที่ดีทั้งในด้านชีวิตและการงาน และในท้ายที่สุด ป้าได้ทำให้เราเข้าถึงความเป็นจริงของชีวิต ด้วยประสบการณ์ตรง ว่าชีวิตมีความเจ็บไข้ได้ป่วย มีความตายมีความพลัดพรากจากบุคคลที่รักเป็นธรรมดา

พวกเราสัญญาว่า เราจะเจริญรอยตามคุณงามความดีของป้าตลอดไปชั่วลูกหลาน ให้ป้าได้ภาคภูมิใจว่า แม้ป้าจะจากไปก็เพียงแต่สังขารอันไม่เที่ยงเป็นธรรมดาโลก แต่คุณธรรมความดีทั้งปวงจะยังคงอยู่ในใจของเราในความทรงจำ และในการกระทำของเราสืบไป ตราบนานเท่านาน

ลูก ๆ ของป้า

คำนำ

หนังสือ ‘ที่พึ่งอันเกษม’ เล่มนี้ เกิดขึ้นจากคำริของลูกๆ ทั้งสี่คนของคุณจิโรจน์ ตันทวีไล ซึ่งมีความประสงค์จะพิมพ์หนังสืออนุสรณ์ เพื่อมอบเป็นบรรณาการแด่ผู้ที่มาร่วมในงานพระราชทานเพลิงศพ (เป็นกรณีพิเศษ) ของคุณพ่อ

จากประสบการณ์ที่ได้ดูแลคุณพ่อซึ่งเจ็บป่วยอยู่เป็นเวลานานหลายปี โดยเฉพาะช่วงท้ายๆ ของชีวิตคุณพ่อซึ่งต้องประสบทุกขเวทนาจากอาการของโรค ทำให้ลูกๆ ของคุณจิโรจน์ ตระหนักถึงความสำคัญของธรรมะ เพราะธรรมะเป็นที่พึ่งอย่างเดียว ที่มนุษย์พึงยึดเป็นหลักใจ ให้มีความเข้มแข็ง สามารถต่อสู้กับความเศร้าหมอง ความเครียด ความสะเทือนใจจากการที่ได้เห็นบุคคลผู้เป็นที่รักประสบทุกขเวทนาต่อหน้าต่อตาอยู่อย่างนี้

ด้วยเหตุนี้จึงได้มาจัดทำหนังสืออนุสรณ์ให้คุณพ่อนอกจากหนังสือที่เป็นประวัติและคำไว้อาลัยแล้ว ทางเจ้าภาพมีความประสงค์จะทำหนังสืออนุสรณ์อีกเล่มหนึ่งให้ได้ประโยชน์กว้างขวางออกไปแก่คนเป็นจำนวนมาก โดยเห็นว่า น่าจะได้พิมพ์หนังสือธรรมะที่จะใช้เป็นคู่มือ สำหรับชีวิต

ตั้งแต่ธรรมะสำหรับรักษาสุขภาพทั่วไป ธรรมะสำหรับผู้ป่วย ผู้ดูแลผู้ป่วยญาติผู้ป่วย และธรรมะสำหรับพิจารณาหลังจาก ประสบความสูญเสีย ซึ่งจะเป็นที่พึงพอใจได้เป็นอย่างดี สำหรับผู้ต้องตกอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว อันอาจนำความ สับสน วุ่นวายใจ จนกระทั่งคิดอะไรไม่ออก ทำอะไรไม่ถูก หนังสือเล่มนี้จะเป็นที่พึงได้เป็นอย่างดี

จากคำรุดังกล่าว ลูก ๆ ของคุณจิโรจน์ได้มาปรึกษากับข้าพเจ้า ในฐานะผู้มีประสบการณ์การทำหนังสือมายาวนาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหนังสือธรรมะ ข้าพเจ้ามีความยินดี และเต็มใจอย่างยิ่งที่จะได้มีโอกาสเป็นบรรณาธิการของหนังสือเล่มนี้ เพราะแนวคิดที่ตั้งเอาไว้ นั้น เป็นแนวคิดที่นำอนุโมทนาสาธุการเป็นอย่างยิ่ง

ข้าพเจ้าขอกราบนมัสการขอพระคุณวัดญาณเวศกวัน ตำบลบางกระทึก อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ที่ได้กรุณา มอบข้อมูลบทความของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) มาจัดทำหนังสือ ขอกราบนมัสการขอพระคุณพระไพศาล วิสาโล เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ ที่ได้อนุญาตให้นำบทความของท่านมาร่วมตีพิมพ์ในหนังสือเล่มนี้ และกราบนมัสการวัดธารน้ำไหล (สวนโมกขพลาราม) ที่ได้อนุญาตให้ตีพิมพ์พระธรรมเทศนาของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) และขอขอบคุณคุณเนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์

ผู้เขียนบทกวี ‘ความไม่เที่ยง’ และอาจารย์เสฐียรพงษ์ วรรณปก ราชบัณฑิต เจ้าของบทแปลพุทธวจนะในพระธรรมบท ข้าพเจ้าไม่มีโอกาสเรียนขออนุญาตกับท่านทั้งสองโดยตรง แต่ถือวิสาสะในฐานะข้าพเจ้าเป็นศิษย์ของอาจารย์เสฐียรพงษ์ และรู้จักกันกับคุณเนาวรัตน์ ซึ่งพวกเรานักเขียนเรียกกันว่า ‘พี่เนาว์’ คัดลอกบทกวีที่แสนไพเราะของท่านทั้งสองมา ตีพิมพ์ไว้ด้วย เพื่อให้หนังสือดูผ่อนคลาย และมีเสน่ห์ในแง่ของภาษา ด้วยเหตุผลประการเดียว คือการเผยแพร่ธรรม

หนังสือเล่มนี้จะสำเร็จเสร็จสิ้นไม่ได้เลย หากไม่ได้รับความร่วมมือจากหลายฝ่ายนับตั้งแต่กุศลเจตนาของเจ้าภาพ อันได้แก่ ลูก ๆ ของคุณจิโรจน์ ตันท์วิไล คุณชุตินา สุวรรณกุล กัลยาณมิตรผู้อาวุโสของข้าพเจ้าที่ได้แนะนำให้เจ้าภาพมาติดต่อกับข้าพเจ้าเพื่อปรึกษาเรื่องการทำหนังสือ จนทำให้หนังสือนี้เป็นความจริงขึ้นมาในที่สุด ขอขอบคุณเพื่อนร่วมงานคือ คุณวิเศษ ศรีเชษฐา และคุณพัชริน ไชยโคตร ที่ได้ร่วมแรงร่วมใจทำหนังสือเล่มนี้จนสำเร็จเสร็จสิ้น

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือนี้คงสำเร็จประโยชน์สมตามความมุ่งหมายทุกประการ

ด้วยความปรารถนาดี

พนิดา อังจันทร์เพ็ญ

สารบัญ

อุทิศวาทา

ด้วยความระลึกถึง

ค่านำ

ที่พึงอันเกษม

ธรรมะสำหรับการเสริมสุขภาพ

๑. โพชนงค์: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ

(พระพรหมคุณาภรณ์) ๑

พุทธวิธีเสริมสุขภาพ ๔

องค์แห่งการตรัสรู้และสุขภาพที่สมบูรณ์ ๗

บูรณาการองค์ประกอบให้เกิดสุขภาพเป็นองค์รวม .. ๒๔

โพชนังคปริตร ๓๒

คำแปลโพชนังคปริตร ๓๓

ธรรมะสำหรับผู้ป่วยญาติผู้ป่วย ผู้ดูแลผู้ป่วย

๒. รักษาใจยามป่วยไข้ (พระพรหมคุณาภรณ์) ๓๕
๓. กำลังใจ พลั้งใจ (พระพรหมคุณาภรณ์) ๔๙
- จิตใจสำคัญมากในยามเจ็บป่วย ๕๑
- การวางจิตใจของญาติสำคัญต่อผู้ป่วยด้วย ๕๓
- ความรักทำให้เกิดทุกข์ ๕๔
- จิตใจสบาย ความคิดปลอดโปร่ง ๕๕
- อานุภาพแห่งบุญ ๕๗
๔. รักษาใจ ยามรักษาคนไข้ (พระพรหมคุณาภรณ์) ๖๑
- คนไข้ก็น่าเห็นใจ ๖๓
- คนรักษาคนไข้ก็น่าเห็นใจ ๖๕
- ทุนทางใจที่ทำให้รักษาคนไข้ครบทั้งคน ๖๗
๑. ข้างนอกก็มองออกไปให้ถูกต้อง ๖๙
- รักษาคนไข้พร้อมกับรักษาใจของตน ๖๙
- รักษาคนไข้คนรักก็ได้ตลอดเวลาด้วย ๗๑
- ถ้าไฉนใหญ่ในการรักษาคนไข้คือ

การได้พัฒนาตัวเราเอง ๗๕

ถ้าจะทำงานให้ดีที่สุดก็ต้องมุ่งมั่นในจุดหมายสูงสุด ๘๐

ตัวเองเต็มแล้วก็เลยทำเพื่อคนไข้ได้เต็มที่ ๘๒

๒. ข้างในก็มีหลักอยู่ในตัวให้มั่นใจ ๘๕

งานได้ผลก้าวไปคนยิ่งก้าวไกลในชีวิตที่ดี ๘๕

พอมองอะไรๆ ได้ถูกทุกอย่างก็ลุล่วงจิตใจก็โปร่งโล่ง. ๘๘

จะรักษาโรคได้ต้องรักษา

ความสัมพันธ์กับคนในโลกด้วย ๙๓

จะรักษาโลกไว้ได้คนต้องรักษาธรรมไว้ให้ดี ๙๘

จะเลี้ยงลูกได้ผลดีต้องให้ลูกหัดอยู่กับธรรมให้ได้ ๑๐๑

เมื่อคนกับคนและคนกับธรรม สัมพันธ์กันพอดี

โลกนี้ก็เกษมศานต์ร่มเย็น ๑๐๔

๕. **พินัยกรรมชีวิต** (พระพรหมคุณาภรณ์) ๑๐๙

ตายดีคืออย่างไรและสำคัญอย่างไร? ๑๑๒

แม้ถึงวาระสุดท้ายมนุษย์ก็ไม่หมดโอกาส

ที่จะได้สิ่งดีที่สุดในชีวิต ๑๑๕

ต้องยอมรับว่าเรายังรู้ไม่เพียงพอต่อความจริงของธรรมชาติ

จึงต้องปฏิบัติการด้วยความไม่ประมาท ๑๑๘

การรู้ความจริงของธรรมชาติกับการตัดสินใจปฏิบัติ

เพื่อสนองความต้องการของมนุษย์	๑๒๑
หลักการใหญ่:ปฏิบัติการด้วยเจตนาดีที่สุด	
บนฐานแห่งปัญญาที่รู้ถ่องแท้ที่สุด	๑๒๗

๖. ความเจ็บไข้มาเตือนให้ฉลาด (พุทธทาสภิกขุ)	๑๓๕
ทุกขในวัฏฏสงสาร	๑๓๘
เรื่องที่ ๑	๑๔๐
เรื่องที่ ๒	๑๔๐
เรื่องที่ ๓	๑๔๑

๗. เตรียมใจต้อนรับความเจ็บไข้และความตาย

(พระไพศาล วิสาโล)	๑๔๗
กรณีศึกษา: เรื่องของอาจารย์กำพล	๑๕๐
กายป่วยแต่ใจไม่ป่วย	๑๕๒
เรื่องของหลวงปู่ศุข	๑๕๔
เรื่องของหลวงปู่ดุลย์	๑๕๕
ตัวอย่างจากหลวงพ่อกุญชร	๑๕๕
ใช้ปัญญาพิจารณาสังขาร	๑๕๗
การรู้จักยอมรับความจริง	๑๕๙
การรู้จักมองให้เป็นกุศล	๑๖๐

ในทุกข์มีสุขในสุขมีทุกข์	๑๖๑
เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด	๑๖๓
การป่วยช่วยให้เห็นธรรม	๑๖๔
ฝึกใจให้ยอมรับความจริง	๑๖๕
ความเจ็บป่วยคือครู	๑๖๖
การสูญเสียเป็นส่วนหนึ่งของความตาย	๑๖๗
กรณีศึกษา ๑	๑๖๘
กรณีศึกษา ๒	๑๖๙

๘. รักษาใจยามใกล้ตาย (พระไพศาล วิสาโล)	๑๗๓
สนทนากับญาติคนไข้	๑๗๔

๙. การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ (พระไพศาล วิสาโล)	๑๙๕
ป่วยกายเป็นเหตุให้ป่วยใจ	๑๙๗
เรื่องของชีมาวุธาสก	๑๙๘
เรื่องของพระติสสะ	๑๙๙
พลิกวิกฤตเป็นโอกาส	๒๐๐

ข้อแนะนำ ๗ ประการในการช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้าย

๑. ให้ความรักและเห็นอกเห็นใจ	๒๐๒

๒. ช่วยให้ผู้ป่วยยอมรับความตายที่จะมาถึง ๒๐๕
๓. ช่วยให้จิตใจจดจ่อกับสิ่งดีงาม ๒๐๙
๔. ช่วยปลดเปลื้องสิ่งค้างคาใจ ๒๑๒
๕. ช่วยให้ผู้ป่วยปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ๒๑๗
๖. สร้างบรรยากาศแห่งความสงบ ๒๒๐
๗. กล่าวคำอำลา ๒๒๕

ธรรมะสำหรับการพิจารณาความตาย

๑๐. ความจริงแห่งชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์) ๒๒๙

- ปฏิบัติต่อบุพการีโดยทำหน้าที่ให้ถูกธรรม ๒๓๒
- บททดสอบใจและเตือนให้นึกถึงความจริง ๒๓๖
- รู้ความจริงของธรรมดาแต่ได้ประโยชน์มหาศาล ... ๒๔๓
- แสงวรสต่าง ๆ มากมาย

แต่สุดท้ายก็จบที่รสจิตของความจริง ๒๔๙

สุขแบบเคลือบหาข้างนอกกับสุขด้วยสติใสข้างใน ๒๕๖

ถึงแม้อะไรจะเปลี่ยนแปลงผันผวนไป

ก็ต้องรักษาสมบัติแท้ของเราไว้ให้ได้ ๒๖๒

๑๑. ตถตาหน้าเชิงตะกอน (พุทธทาสภิกขุ) ๒๗๓

กุศลเป็นปัจจัยแก่การบรรลุนิพพาน	๒๗๕
นิพพานคือทางรอดของมนุษย์	๒๗๖
ตถตาความเป็นเช่นนั้นเอง	๒๗๗
เห็นตถตา—เห็นธรรม	๒๗๙
ความหมายต่างๆ ของ ‘ตถตา’	๒๘๑
ทุกข์เกิดเพราะไม่เห็นตถตา	๒๘๓
ธรรมะประทับใจ	๒๘๖

๑๒. ความตายในมิติทางสังคมและจิตวิญญาณ

(พระไพศาล วิสาโล)	๒๘๙
ทำไมจึงควรเรียนรู้เรื่องความตาย	๒๙๑
เมื่อความตายกลายเป็นเรื่องน่ากลัว	๒๙๔
ความเป็นอมตะในโลกยุคใหม่	๒๙๙
ความตายกับอารยธรรม	๓๐๓
วิธีเตรียมตัวตาย	๓๐๖
สิ่งที่จะเตรียมไว้เสมอ	๓๐๙

ธรรมะสำหรับการพัฒนาชีวิต

๑๓. ชีวิตที่สมบูรณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์) ๓๑๕

ทำบุญเพื่ออะไร? ๓๑๗

อย่ามองข้ามความสำคัญของวัตถุ ๓๒๐

จุดเริ่มต้นคือประโยชน์สุขขั้นพื้นฐาน ๓๒๒

พื้นฐานจะมั่นคงต้องลงรากให้ลึก ๓๒๖

ถ้าลงลึกได้จะถึงประโยชน์สุขที่แท้ ๓๒๙

ถึงจะเป็นประโยชน์แท้แต่ก็ยังไม่สมบูรณ์ ๓๓๓

ถ้ากระแสนี้เป็นสองก็ต้องมีการปะทะกระแทก ... ๓๓๕

พอประสานเป็นกระแสเดียวได้

คนก็สบายงานก็สำเร็จ ๓๓๗

ปัญญาเรามองตามเหตุปัจจัย

ตัวเองก็สบายแถมยังช่วยคนอื่นได้อีก ๓๔๑

ประโยชน์สุขที่สมบูรณ์จะเกิดขึ้นได้

จิตใจต้องมีอิสรภาพ ๓๔๔

อิสรชนคือคนที่ไม่ยุบไม่พอง ๓๔๗

ถ้าโชคมาฉันจะมอบมัน

ให้เป็นของขวัญแก่มวลประชา ๓๔๘

สมบัติห้องสมุดรัฐสภา

ถ้าเคราะห์มามันคือของขวัญ

ที่ส่งมาช่วยตัวฉันให้ยิ่งพัฒนา..... ๓๕๑

ทำไมโลกยิ่งพัฒนาชาวประชายิ่งเป็นคนที่สุขยาก ๓๕๖

ความสุขจะเพิ่มทวีถ้าพัฒนาอย่างมีดุลยภาพ..... ๓๕๙

ถ้าไม่มีความสุขแบบประสาน

ก็ไม่มีการพัฒนาแบบยั่งยืน ๓๖๑

การพัฒนาแบบยั่งยืน

มาด้วยกันกับความสุขแบบยั่งยืน ๓๖๔

๑๔. เพิ่มพลังชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์) ๓๗๓

เริ่มต้นดีด้วยสามัคคีในบุญกุศล ๓๗๕

ถ้ารู้เข้าใจ จะอยากให้อายุมาก ๓๗๘

หาคำตอบให้ได้ว่าพลังชีวิตอยู่ที่ไหน..... ๓๘๐

พอจับแก่นอายุได้ก็พัฒนาต่อไปให้ครบชุด ๓๘๒

เมื่ออายุคืบหน้าเราก็ก่เติมพลังอายุไปด้วย ๓๘๕

สร้างสรรค์ข้างใน

ให้สอดคล้องกันกับสร้างสรรค์ข้างนอก ๓๘๘

เกิดกุศล เป็นมงคลมหาศาล ๓๙๓



๑๕. หน้าที่ของชีวิต (พุทธทาสภิกขุ) ๓๙๗

ความตายเป็นหน้าที่ของสังขาร ๓๙๙

การทำประโยชน์เป็นหน้าที่ของคน ๓๙๙

ลักษณะมนุษย์ที่เต็ม ๔๐๐

จะเป็นมนุษย์ที่เต็มได้อย่างไร ๔๐๑

๑๖. ประวัติพระเถระ ๔๐๕

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ๔๐๖

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ๔๐๙

พระไพศาล วิสาโล ๔๑๒

คำขอบพระคุณ

ขอนมัสการกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณ ท่านเจ้าคุณ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), ท่านเจ้าคุณ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) และพระไพศาล วิสาโล สำหรับธรรมกถาที่ปรากฏในหนังสือ 'ที่พึ่งอันเกษม' ด้วยความสำนึกในเมตตาของท่าน ที่ได้แสดงธรรมเพื่อประโยชน์สุขของมหาชน และยินดีให้เผยแพร่ธรรมนี้ไปอย่างกว้างขวาง

ขอกราบขอบพระคุณคุณแม่และญาติผู้ใหญ่ทุกท่าน ที่ได้เป็นกำลังใจแก่พวกเราในการจัดทำหนังสือนี้ พร้อมทั้งให้คำปรึกษาต่างๆ

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่มีส่วนให้หนังสือ 'ที่พึ่งอันเกษม' สำเร็จออกมาเป็นรูปเล่มที่สวยงาม ถูกต้อง ด้วยความตั้งใจอย่างยิ่ง ทีมผลิต ได้แก่ คุณพนิดา อังจันทร์เพ็ญ คุณวิเศษ ศรีเชษฐา คุณพัสริน ไชยโคตร ทีมตรวจคำผิด ได้แก่ เจ้าหน้าที่ของกลุ่มบริษัทโรจน์สิน

ขอขอบพระคุณท่านผู้อ่านทุกท่าน ที่อ่านหนังสือเล่มนี้ และช่วยนำไปเผยแพร่ต่อๆ ไปแต่ผู้ต้องการที่พึ่งคนอื่นๆ ให้ล่องพ้นไปจากความทุกข์เวทนาทางใจ และได้พบ 'ที่พึ่งอันเกษม' คือ ธรรมะ ซึ่งเป็นที่พึ่ง ที่ไม่มีที่พึ่งใดเหนือกว่า

ลูกๆ ของนายจิโรจน์ ตันต์วิไล



ที่พึ่งอันเกษม





โพชฌงค์

พุทธวิธีเสริมสุขภาพ



.....

โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

จากรายการเล่าเรื่องให้โยมฟังบรรยายเมื่อ ๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๘

“

หลักโพชฌงค์เป็นหลักปฏิบัติทั่วไป ไม่เฉพาะ
สำหรับผู้ป่วยเท่านั้น ถ้าวิเคราะห์ดูความหมายของ
ศัพท์ ก็จะทำให้เห็นว่า ศัพท์เดิมนั้น ท่านมีความมุ่งหมาย
อย่างไร

โพชฌงค์มาจากคำว่า โพชฌ กับ องค์ หรือ โพธิ
กับ องค์ จึงแปลว่า องค์แห่งผู้ตรัสรู้ หรือองค์แห่ง
การตรัสรู้ก็ได้ พุทธตามศัพท์ก็คือองค์แห่งโพธิ หรือ
องค์แห่งโพธิญาณนั่นเอง หมายถึงองค์ประกอบ
หรือหลักธรรม ที่เป็นเครื่องประกอบของการตรัสรู้
หรือองค์ประกอบแห่งโพธิญาณ แสดงว่าหลักธรรมนี้
สำคัญมาก เพราะเป็นธรรมที่จะช่วยให้เกิดการตรัสรู้

”

วันก่อนนี้ โยมได้ปรารภทำนองอาราธนาว่า ถ้าอาตมภาพ
แสดงเรื่องโพชฌงค์ ก็คงจะดี

โพชฌงค์นี้ เป็นหลักธรรมสำคัญหมวดหนึ่ง ญาติโยม
หลายท่านรู้จักในชื่อที่เป็นบทสวดมนต์เรียกว่าโพชฌังคปริตร
และนับถือกันมาว่า เป็นพุทธมนต์สำหรับสวดสหาย เพื่อ
ให้คนป่วยได้สดับตรับฟังแล้วจะได้หายโรค

ที่เชื่อกันอย่างนี้ ก็เพราะมีเรื่องมาในพระไตรปิฎกเล่า
ว่าพระมหากัสสปะซึ่งเป็นพระเถระผู้ใหญ่ท่านหนึ่งเคยอาพาธ
และพระพุทธรเจ้าเสด็จไปเยี่ยมแล้วทรงแสดงเรื่องโพชฌงค์นี้
ตอนท้ายพระมหากัสสปเถระก็หายจากโรคนั้น

อีกคราวหนึ่ง พระมหาโมคคัลลานะ ซึ่งเป็นอัครสาวก
ฝ่ายซ้าย ก็อาพาธและพระพุทธรเจ้าเสด็จไปเยี่ยม ก็ได้ทรง
แสดงโพชฌงค์นี้อีกแล้วพระมหาโมคคัลลานะก็หายโรค

อีกคราวหนึ่ง พระพุทธรองค์เองทรงอาพาธ ก็ตรัสให้
พระมหาจุนทะ ซึ่งเป็นพระเถระผู้ใหญ่รูปหนึ่งแสดงโพชฌงค์
ถวายแล้วพระพุทธรเจ้าก็หายประชวร

จากเรื่องราวที่กล่าวถึงนี้ พุทธศาสนิกชนก็เลยเชื่อกัน
มาว่า บทโพชฌงค์นั้น สวดแล้วจะช่วยให้หายโรค แต่ที่เรา
สวดกันนี้เป็นการสวดคำบาลี ผู้ฟังก็ฟังไป ซึ่งบางที่อาจจะไม่
เข้าใจเนื้อความก็ได้

แต่ที่ท่านแสดงในพระไตรปิฎกนั้น ท่านแสดงเนื้อหา คือตัวหลักธรรม และธรรมะที่แสดงนั้นเป็นธรรมเกี่ยวกับ ปัญญาเป็นธรรมะขั้นสูงซึ่งความจริงก็เป็นเรื่องของการทำใจ ให้สว่าง สะอาด ผ่องใส เป็นการรักษาใจ

พุทธวิธีเสริมสุขภาพ

เป็นธรรมดาว่ากายกับใจนั้นเป็นสิ่งที่อาศัยกันและกัน พอกายเจ็บป่วยไม่สบายคนทั่วไปก็มักจะพาลจิตใจไม่สบาย เศร้าหมอง กระวนกระวาย กระสับกระส่ายไปด้วย และใน ทำนองเดียวกัน เมื่อจิตใจไม่สบาย ก็พลอยให้กายไม่สบาย ไปด้วย เริ่มต้นตั้งแต่รับประทานอาหารไม่ได้ ร่างกายเศร้า หมอง ผิวดำพรุนช้ำเป็นสิ่งที่เนื่องอาศัยกัน

ในทางตรงข้าม คือในทางที่ดี ถ้าจิตใจดี สบาย บางทีก็ กลับมาช่วยกายเช่นในยามเจ็บป่วยถ้าจิตใจสบายเช่นมีกำลัง ใจ หรือจิตใจผ่องใสเบิกบาน โรคที่เป็นมาก ก็กลายเป็นน้อย หรือที่จะหายยากก็หายง่ายขึ้น ยิ่งถ้าหากว่ากำลังใจที่ต้นนั้นมี มากถึงระดับหนึ่ง ก็ไม่เพียงแต่ทำให้โรคบรรเทาเท่านั้น แต่ อาจจะช่วยรักษาโรคไปด้วยเลย ทั้งนี้ก็อยู่ที่ว่าจะช่วยทำใจ ของเราหรือรักษาใจของเราได้มากแค่ไหน

พระพุทเจ้าและพระมหาสาวกนั้น ท่านมีจิตใจที่

พัฒนาให้ดั่งามเต็มที่มีสุขภาพด้านจิตที่สมบูรณ์แล้ว เมื่อถึงเวลาที่ต้องการ ก็จึงเรียกเอาด้านจิตมาช่วยด้านกายได้เต็มที่ ถ้าไม่เหลือวิสัยของเหตุปัจจัย ก็เอาของดีที่มีในใจออกมา รักษากายที่เป็นโรคให้หายไปได้

หลักโพชฌงค์เป็นหลักปฏิบัติทั่วไป ไม่เฉพาะสำหรับผู้ป่วยเท่านั้น ถ้าวิเคราะห์ดูความหมายของศัพท์ ก็จะทำให้เห็นว่า ศัพท์เดิมนั้นท่านมีความมุ่งหมายอย่างไร

โพชฌงค์มาจากคำว่า โพชฺฌ กับ องค์ หรือโพธิ กับองค์ จึงแปลว่า องค์แห่งผู้ตรัสรู้ หรือองค์แห่งการตรัสรู้ก็ได้ พุทธตามศัพท์ก็คือองค์แห่งโพธิ หรือองค์แห่งโพธิญาณนั่นเอง หมายถึงองค์ประกอบ หรือหลักธรรม ที่เป็นเครื่องประกอบของการตรัสรู้ หรือองค์ประกอบแห่งโพธิญาณ แสดงว่าหลักธรรมนี้สำคัญมากเพราะเป็นธรรมที่จะช่วยให้เกิดการตรัสรู้

การตรัสรู้นั้นเป็นเรื่องของปัญญา ปัญญาคือความรู้ ความเข้าใจขั้นที่จะทำให้ตรัสรู้นี้ มีความหมายลึกซึ้งลงไป กล่าวคือการตรัสรู้นั้นหมายถึงว่า

ประการที่ ๑ รู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลายเห็นสว่าง โล่งทั่วไปหมดไม่มีจุดหมองจุดมัว เพราะความรู้ที่นั้น ชำระใจ ให้หมดกิเลสให้บริสุทธิ์ด้วย เพราะฉะนั้น ปัญญาตรัสรู้นี้ จึงหมายถึงความรู้บริสุทธิ์ หรือความรู้ที่เป็นเหตุให้เกิดความ

ปริสฺสุทธี

ประการที่ ๒ ปัญญาที่ทำให้ตรัสรู้นี้ทำให้เกิดความตื่น คือ เต็มนั้นมีความหลับอยู่ คือ มัวเพลिन มัวประมาทอยู่ ไม่ลืม ตาลืมใจดูความเป็นจริง และมีความหลงใหล เช่น มีความหมกมุ่นมัวเมายึดติดในสิ่งต่าง ๆ เมื่อปัญญารู้แจ้งความจริง ตรัสรู้แล้วก็กลายเป็นผู้ตื่นขึ้น พ้นจากความหลับ จากความประมาทมัวเมา พ้นจากความยึดติดต่าง ๆ พุทสน์ ๆ ว่า ตื่นขึ้นทั้งจากความหลับใหลและจากความหลงใหล

ประการที่ ๓ จากการที่ปริสฺสุทธีและตื่นขึ้นมานี้ ก็ทำให้จิตใจของผู้นั้นมีความเบิกบานผ่องใส ปลอดโปร่งโล่งเบา เป็นอิสระ อันนี้คือสภาพจิตที่ดีงาม ถ้าเรียกในสมัยปัจจุบัน ก็ว่าเป็นสุขภาพจิตที่ดีมาก

ถ้าท่านผู้ใดก็ตามได้มีสุขภาพจิตอย่างนี้แล้ว แม้จะไม่ถึงขั้นหมดกิเลสโดยสิ้นเชิง ก็นับว่าเป็นผู้มีความสุขมาก ถ้าเป็นผู้ป่วยไข้ก็เรียกว่ามีสภาพจิตที่เหมือนกับไม่ได้ป่วยอย่างที่เรียกว่ากายป่วยแต่ใจไม่ป่วย หรือป่วยแต่กายใจไม่ป่วย ดังที่พระพุทธเจ้าเคยตรัสสอนท่านผู้สูงอายุ ท่านผู้เจ็บป่วยกระเสาะ-กระแสะกระสับกระส่ายในวัยชราว่า ให้ทำใจว่า ถึงแม้กายของเราจะป่วยแต่ใจของเราจะไม่ป่วยด้วย

ถ้าทำได้อย่างนี้ ก็จะเป็นจิตใจที่มีความสุขและก็จะ

ช่วยผ่อนคลายท่างหายจากโรคนี้ หรืออย่างน้อยก็บรรเทา
ทุกข์เวทนาที่เกิดจากโรคนี้ลงได้ อันนี้คือการอธิบายความ
หมายของคำว่าโพชฌงค์ที่แปลว่าองค์แห่งการตรัสรู้

องค์แห่งการตรัสรู้และสุขภาพที่สมบูรณ์

ต่อจากนี้ก็ควรจะมาสืบว่าหลักธรรมที่เป็นองค์
ประกอบของการตรัสรู้นั้นมีอะไรบ้างและมีความหมายอย่างไร

โพชฌงค์มี ๗ ประการด้วยกัน เรียกกันว่า โพชฌงค์ ๗
เหมือนอย่างที่ยกไว้ในบทสวดมนต์ว่า โพชฌังโค สะติสัง
ขาโต...

โพชฌงค์เริ่มด้วย

องค์ที่ ๑	คือ	สติ
องค์ที่ ๒	คือ	สัมมวิจยะ
องค์ที่ ๓	คือ	วิริยะ
องค์ที่ ๔	คือ	ปีติ
องค์ที่ ๕	คือ	ปัสสัทธิ
องค์ที่ ๖	คือ	สมาธิ
องค์ที่ ๗	คือ	อุเบกขา

รวมเป็นองค์ธรรมที่เรียกว่า โพชฌงค์ ๗ ประการ ด้วย

กันทีนี้ลองมาดูความหมายเป็นรายข้อเสียก่อน

ในหลักธรรมที่เรียกว่า ‘โพชฌงค์’ หรือ องค์แห่งการตรัสรู้ นั้น การตรัสรู้เป็นจุดหมายที่ต้องการ องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ก็เปรียบเสมือนเครื่องมือที่จะช่วยให้บรรลุจุดหมายที่ต้องการ ก่อนที่จะใช้เครื่องมือก็ต้องทำความรู้จักกับเครื่องมือหรืออุปกรณ์ก่อนว่า อุปกรณ์แต่ละอย่างนั้น มีอะไรบ้าง จะใช้สำหรับทำอะไร

องค์ประกอบที่ ๑ ‘สติ’ สติเป็นธรรมที่เรารู้จักกันดี แปลว่า ความระลึกได้ ระลึกได้อย่างไร ท่านบอกว่า สตินั้น มีลักษณะที่เป็นเครื่องตั้งจิตไว้กับสิ่งนั้น ๆ ซึ่งภาษาธรรมเรียกว่า ‘อารมณ์’ ตั้งจิตหรือคุมจิตไว้กับอารมณ์

อารมณ์ในที่นี้ ก็คือ สิ่งที่เราต้องเกี่ยวข้องกับทุกอย่างสิ่งที่เรารับรู้ สิ่งที่เราสนใจเรานึกถึงได้ เรียกว่า ‘อารมณ์’ ไม่ใช่อารมณ์อย่างในภาษาไทย ในที่นี้ เพื่อกันความสับสนกับภาษาไทย ก็จะพูดว่า สิ่ง แทนที่จะพูดว่า อารมณ์

สติมีหน้าที่ตั้งหรือตรึงจิตไว้กับสิ่งนั้น ๆ ถ้าเราจะทำอะไร ก็ให้จิตระลึกถึงสิ่งนั้นตั้งเอาไว้เหมือนกับเชือกสมมติว่ามีหลักปักไว้ และมีสัตว์ตัวหนึ่ง เป็นต้นว่าลิง ถูกเชือกผูกไว้กับหลักนั้น จิตของเราเปรียบเทียบกับลิง เพราะว่าวุ่นวายมาก ดิ้นรนมาก อยู่ไม่สุข ท่านเปรียบว่า ต้องผูกลิงเอาไว้กับ

หลัก มิฉะนั้น ลิงก็จะหนีไป ไม่อยู่กับที่ หรือหลุดหายไปเลย
สิ่งที่จะผูกลิงก็คือเชือก เมื่อเอาเชือกมาผูกลิงมัดไว้กับหลัก
ลิงไปไหนไม่ได้ก็วนอยู่กับหลักหรือใกล้ๆ หลัก

ท่านเปรียบในทางธรรมว่า จิตนั้นเหมือนกับลิง หลัก
ที่ผูกไว้ นั่น เหมือนกับสิ่งที่เราเกี่ยวข้องต้องทำในขณะนั้น
จะเป็นกิจที่ต้องทำ หรือเป็นธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งก็คือ
หลักนั้น เชือกที่ผูกก็คือสติ สติเป็นตัวที่ผูกจิตไว้กับหลัก
หรือสิ่งนั้น ดึงไว้ คุมไว้ กำกับไว้ ไม่ให้หลุดหายไป

ถ้าเป็นสิ่งเฉพาะหน้า ซึ่งปรากฏอยู่หรือโผล่เข้ามา ก็
เพียงแต่ดึงจิตไว้กับสิ่งนั้นๆ คุมไว้ กำกับไว้ ไม่ให้หลุดลอย
หรือผ่านไปไหน อย่างที่พูดกันว่า เวลาทำอะไรก็ให้ระลึก
ไว้ คือคอยนึกถึงสิ่งที่เรากำลังทำนั้น นึกถึงอยู่เรื่อย ๆ ให้สิ่ง
นั้นอยู่ในการรับรู้หรืออยู่กับจิตของเราไม่ให้คลาด ไม่ให้พลัด
กันไป อย่าให้สิ่งนั้นหลุดหาย หรืออย่าให้จิตของเราฟุ้งซ่าน
ล่องลอยไปที่อื่น

แต่ที่นี้ ถ้าสิ่งนั้นอยู่ห่างไกลออกไป ไม่ปรากฏอยู่ เช่น
เป็นเรื่องอดีตผ่านไปแล้ว ยกตัวอย่างเช่น ธรรมคือคำสอนที่
ได้ฟังมาก่อนหรือสิ่งที่ได้เล่าเรียนไว้เมื่อหลายวันหรือหลาย
เดือนมาแล้ว สิ่งนั้นอยู่ห่าง สติก็ทำหน้าที่ดึงเอามา เมื่อก็ดึงไว้
ไม่ให้ไปไหน ให้อยู่กับสิ่งนั้น ที่นี้ ถ้าสิ่งนั้นอยู่ห่างก็ดึงเอามา

หรือ ดึงจิตไปไว้กับสิ่งนั้น ให้ไปอยู่ด้วยกัน นี่คือสิ่งที่เรียกว่า สติ

สติ ดึงเอาจิตมากำกับไว้กับสิ่งที่ต้องการ หรือสิ่งที่เราควรจะต้องเกี่ยวข้องทำให้สิ่งนั้นอยู่ในการรับรู้ของจิตไม่หลุดลอย ไม่หล่นหาย ไม่พลัดกันไปเสีย นี่คือน้ำที่ของสติ ประโยชน์ของสตีก้อยู่ตรงนี้ อันนี้คือเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่เรียกว่า องค์ประกอบข้อที่ ๑ ได้แก่ สติ

องค์ประกอบที่ ๒ ‘ธัมมวิจยะ’ หรือ ‘ธรรมวิจย’ แปลว่า การวิจยธรรม วิจย แปลว่า การเพินหรือเลือกเพิน คือการใช้ปัญญาไตร่ตรอง พิจารณา สอดส่อง ค้นคว้าธรรม ก็คือความจริง ความถูกต้อง สิ่งที่ดีงาม สิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูล หรือคำสอนที่ให้ความรู้เกี่ยวกับความจริงความถูกต้องดีงาม และสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลนั้น

สิ่งนี้อาจจะอยู่ต่อหน้าก็ได้ เช่น เรามองเห็นอะไรอยู่ข้างหน้าหรือขณะนี้ เรากำลังเผชิญกับอารมณ์ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง เราก็เพิน คื้อมองค้นหาให้เห็นธรรม เพินเอาธรรมออกมาให้ได้หรือมองให้เป็นธรรม

ถ้ามองไม่ดีใจของเราก็วุ่นวายปั่นป่วนกระวนกระวายเดือดร้อน แต่ถ้ามองให้ดี ถึงแม้สิ่งนั้นคนทั่วไปเขาว่าไม่ดีไม่ชอบใจเมื่อจำเป็นที่เราจะต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นเฉพาะหน้า

แล้วเราก็มองให้มันเป็นธรรมไป หรือมองให้เห็นธรรมขึ้นมา
ทำแบบนี้ก็เป็นธรรมวิจยอย่างหนึ่ง เรียกว่ามองอะไรก็ได้ ถ้า
มองให้ดีแล้วมันเป็นธรรมหรือทำให้เห็นธรรมได้หมด

เหมือนอย่างอาจารย์ที่สอนธรรมบางท่าน ท่านเน้นใน
เรื่องนี้ว่า มองอะไรให้เห็นเป็นธรรม มองใบไม้ อัฐิ ดิน อะไรก็
เป็นธรรมหมด ถ้ามองไม่ดี อะไรๆ ก็เป็นอธรรมไปหมด ทำให้
ใจของเราเสียหาย เช่นเห็นคนไม่น่าดู ถ้ามองไม่ดีก็เกิดโทสะ
แต่ถ้ามองให้ดีอาจจะเกิดกรุณาเกิดความสงสารอย่างนี้เป็นต้น

หรืออย่างพระเถรีท่านหนึ่งในสมัยพุทธกาล ถึงวาระ
มีหน้าที่ไปจัดอุโบสถก็ไปจุดเทียนขึ้น แสงเทียนสว่าง มองที่
เปลวเทียนนั้น เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป พอมองอย่าง
นี้ก็เห็นธรรมทำให้เกิดปัญญาขึ้นมา

ฉะนั้น สิ่งทั้งหลายนี้อยู่ที่เรามอง จึงต้องรู้จักมอง มอง
ให้ดี มองให้เป็น มองให้เห็นธรรม หรือมองให้เป็นธรรม

ทีนี้ ประการต่อไป ธรรมวิจยนั้นพิจารณาไตร่ตรองสิ่ง
ที่สติติ้งมา อย่างที่อาตมภาพได้กล่าวเมื่อกี้ว่า เราอาจจะใช้
สติติ้งสิ่งที่อยู่ห่างไกล เช่น สิ่งที่เราได้เล่าเรียนมาแล้ว ได้ฟัง
มาก่อนแล้ว อาจเป็นธรรมคำสอนต่างๆ เข้ามาสู่จิต แล้วก็ใช้
ปัญญาพิจารณาค้นหาความหมาย ค้นหาสาระ เลือกเฟ้น
เอามาใช้ให้เหมาะหรือให้ตรงกับที่ต้องการจะใช้ให้ได้ผล

เช่น เวลาเราอยู่นิ่ง ๆ ว่าง ๆ เราก็ระลึกรู้ถึงทบทวนธรรมที่ได้เล่าเรียนมาแล้ว เอามาเลือกเฟ้นนำมาใช้ให้ถูกกับโอกาส ใช้ให้เหมาะกับกิจเฉพาะหน้าหรือแก้ปัญหาเฉพาะหน้าของเราให้ถูกต้องได้ให้พอดี การเลือกเฟ้นออกมาให้ถูกต้อง นี่ก็เรียกว่า ธรรมวิจยเหมือนกัน แม้กระทั่งว่าเฟ้นให้รู้ถึงความหมายของหลักธรรมนั้นคืออะไร ในกรณีนั้น ๆ มุ่งเอาแง่ไหนอย่างนี้ก็เรียกว่า ‘ธรรมวิจย’

องค์ประกอบที่ ๓ ‘วิริยะ’ วิริยะ แปลว่า ความเพียร ความเพียรนี้ แปลตามศัพท์ว่า ความเป็นผู้กล้าหาญ หรือความกล้ากล้า วิริยะ หรือ วิริยะ ก็มาจาก วีระ ได้แก่ ความเป็นวีระ อย่างที่เราพูดกันในคำว่า วีรชน วีรบุรุษ วีรสตรี เป็นต้นนั่นเอง

วิริยะหรือความกล้ากล้านี้หมายถึงพลังความเข้มแข็งของจิตใจ ที่จะเดิน ที่จะก้าวหน้าต่อไป ถึงจะเผชิญอุปสรรคความยุ่งยาก ความลำบาก ถึงจะเป็นงานหนัก หรือมีภัย ก็ไม่ครั่นคร้าม ไม่หวั่นหวาด ไม่กลัว ใจสู้ ไม่ย่อท้อ ไม่ท้อถอย และไม่ท้อแท้ มีกำลังประคับประคองใจของตัวเองไว้ไม่ให้ถอย อันนี้เรียกว่า วิริยะ ก็เป็นหลักสำคัญ เป็นตัวกำลัง ความเข้มแข็งเป็นองค์ประกอบที่จะให้ทำได้สำเร็จ

องค์ประกอบที่ ๔ ‘ปีติ’ ปีติ แปลว่าความอิ่มใจ หรือ

ความตึ๋มดำ ความซาบซึ้ง ปลาบปลื้ม จิตใจของเราก็ต้องการอาหารหล่อเลี้ยง คล้ายกับร่างกายเหมือนกัน ปิตินี้เป็นอาหารหล่อเลี้ยงสำคัญของจิตใจ

บางท่านที่ได้เจริญธรรมดีแล้ว แม้จะรับประทานอาหารทางกายไม่มาก แต่ถ้าอึดใจ สามารถทำใจของตนเองให้มีปิติได้เสมอ ก็จะเป็นผู้ฟ่องใสกระปรี้กระเปร่า ร่างกายก็พลอยเอิบอุ่มไปด้วยได้เหมือนกัน อย่างที่ท่านเรียกว่า ปิติ ภาวตา แปลว่า ผู้มีปิติเป็นภักขา คือ มีปิติเป็นอาหาร

เพราะฉะนั้น วิธีการอย่างหนึ่งที่จะช่วยจิตใจของตัวเอง ก็คือพยายามสร้างปิติขึ้นมา ปิติเป็นอาหารหล่อเลี้ยงจิตใจให้เอิบอุ่มความอึดใจช่วยได้มาก

บางคนแม้จะรับประทานอาหารได้มาก แต่ถ้าจิตใจมีความวิตกกังวล เร่าร้อนใจ ร่างกายก็อาจจะซูบซีดทรุดโทรมลงได้ แต่คนที่สบายใจ มีอะไรช่วยให้ดีใจ อึดใจอยู่เสมอ ก็อาจทำให้ร่างกายดีมีผิวพรรณฟ่องใสไปด้วยโดยที่อาหารกายนั้น มีแต่เพียงพอประมาณ เพราะฉะนั้น ปิตินี้ จึงเป็นหลักสำคัญอย่างหนึ่ง เป็นธรรมที่ควรจะสร้างให้เกิดมีในใจของตนเสมอๆ

องค์ประกอบที่ ๕ ‘ปัสสัทธิ’ ปัสสัทธิ แปลว่า ความผ่อนคลาย หรือสงบเย็น ไม่กระสับกระส่าย ไม่เครียด ท่าน

แบ่งเป็นกายพ่อนคลายกับใจพ่อนคลาย หรือสงบเย็นกายกับสงบเย็นใจ คือไม่กระสับกระส่ายไม่เขม็งเครียด สงบเย็นกาย ท่านหมายเอาสิกขีซึ่งถึงการสงบพ่อนคลายของกองเจตสิก แต่เราจะถือเอาการสงบพ่อนคลายของร่างกายธรรมดาก็ได้ง่าย ๆ

คนเราถ้ามีความเครียด มีเรื่องไม่สบายใจแล้ว มันจะเครียดทั้งกายและใจ สภาพที่ตรงข้ามกับปัสสัทธิ ก็คือความเครียด เมื่อมีเรื่องกลุ้มกังวลใจ อะไรต่าง ๆ ทางใจแล้ว ก็พลอยเครียดทางกายด้วย ไม่มีความสุข และจะทำให้ร่างกายทรุดโทรมลงด้วย

หรือถ้ากายเครียด ใจก็พลอยเครียดไปด้วย เช่น พระพุทธเจ้าครั้งยังเป็นพระโพธิสัตว์ ก่อนตรัสรู้ ทรงทดลองบำเพ็ญทุกกรกิริยา กลั้นลมหายใจจนกายสะท้าน ก็เกิดความเครียดความกระสับกระส่ายทั้งทางกายและทางใจเช่นเดียวกัน

ฉะนั้นท่านจึงให้เจริญธรรมที่ตรงข้ามกับความเครียด นี่ นั่นก็คือ ปัสสัทธิ ความสงบเย็น ความพ่อนคลาย ร่างกายก็พ่อนคลาย จิตใจก็พ่อนคลาย ภาวะนี้เรียกว่า ปัสสัทธิ เป็นสิ่งที่ดีมาก เป็นตัวที่มักจะมาตามปกติ คือ พออิมใจ ก็เกิดความพ่อนคลาย สบาย

องค์ประกอบที่ ๖ ‘สมาธิ’ สมาธิ แปลว่า ความตั้งใจมั่น หรือแน่วแน่อยู่กับสิ่งนั้น ๆ ถ้าพิจารณาสิ่งใด ก็ให้จิตใจ

แน่วแน่ จับอยู่ที่สิ่งนั้น ถ้าทำกิจทำงานอะไร ก็ให้ใจของเรา
แน่วอยู่กับสิ่งนั้น อย่างที่เรียกว่า ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน
อันนี้เรียกว่า สมาธิ

ใจอยู่กับสิ่งที่นิ่ง ไม่เคลื่อนที่ก็มี สมาธิก็จับนิ่งสนิทอยู่
แต่ถ้าทำกิจอะไรที่เป็นความเคลื่อนไหว เป็นการเคลื่อนที่ไป
สมาธิก็คงอยู่ คือจิตอยู่ด้วยกับสิ่งที่กำหนด เป็นไปแบบเรียบ
สนิท อันนี้ก็เรียกว่า สมาธิ จิตใจที่แน่วแน่ เป็นจิตใจที่มีกำลัง
มาก เฉพาะอย่างยิ่งคือเป็นจิตใจซึ่งเหมาะที่จะใช้งานให้ได้ผลดี

ในข้อ ๑ ที่ว่าด้วยสติ ได้บอกว่า สติเป็นตัวยึด ตั้ง ตรึง
หรือกำกับไว้ ทำให้จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนด ไม่หลุดลอยหาย
หรือคลาดจากกันไป ในข้อ ๖ นี้ก็ว่า สมาธิ คือการที่จิตอยู่กับ
สิ่งที่กำหนดนั้น แน่วแน่ ตั้งมั่น แนบสนิท โยมบางท่านก็จะ
สงสัยว่า สติกับสมาธินี้ฟังดูคล้ายกันมาก จะเห็นความแตก
ต่างกันได้อย่างไร

ขอชี้แจงว่า คำอธิบายข้างต้นนั้นแหละ ถ้าอ่านให้ดีก็จะ
มองเห็นความแตกต่างระหว่างสติกับสมาธิ การทำให้จิตอยู่กับ
สิ่งที่กำหนดเป็นสติการที่จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนดได้เป็นสมาธิ

การตั้ง การตรึง การจับ การกำกับไว้ เป็นการทำให้จิต
อยู่กับสิ่งที่กำหนด การตั้ง การตรึง การจับ การกำกับนั้น จึง
เป็นสติ ส่วนการที่จิตตั้งมั่น แน่วแน่ แนบสนิท เป็นอาการที่

จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนด การตั้งมั่น แน่วแน่ แนบสนิทนั้นจึงเป็นสมาธิ

สิ่งทั้งหลายที่เข้ามาสู่การรับรู้ของเรา หรือสิ่งที่ใจเรารับรู้ นั้น ผ่านเข้ามาทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ทางจมูกบ้าง ทางลิ้นบ้าง ทางกายบ้างปรากฏขึ้นมาในใจบ้าง ศัพท์ทางพระเรียกว่าอารมณ์

เมื่ออารมณ์เข้ามาแล้ว มันก็ผ่านหายไป ทีนี้ ถ้ามันไม่เกี่ยวอะไรกับเรา มันจะผ่านหายไป ก็ช่างมัน เราก็ไม่ต้องไปยุ่งด้วย แต่ถ้าเราจะต้องใช้ หรือจะต้องเกี่ยวข้องขึ้นมา แล้วมันหายไป หลุดลอยไป ไม่ยอมอยู่กับเรา เราก็จะไม่ได้ประโยชน์ที่ต้องการ ตอนนี้แหละผลเสียก็จะเกิดแก่เรา เราจึงต้องมีความสามารถที่จะดึงเอามันไว้ ไม่ให้หลุดลอยหาย หรือผ่านหายไป การดึงเอาสิ่งนั้นไว้ เอาจิตกำกับมันไว้ หรือตรึงมันไว้กับจิต นี่แหละคือบทบาทของสติ ได้แก่การคอยนึกเอาไว้ ไม่ให้อารมณ์นั้นหลุดลอยหายไป

อีกอย่างหนึ่ง อารมณ์นั้นเข้ามาแล้วและผ่านล่องไปแล้ว ไม่ปรากฏต่อหน้าเรา แต่ไปอยู่ในความทรงจำ ตอนนี้เราเกิดจะต้องใช้ จะต้องเกี่ยวข้องกับมัน เราจะทำอย่างไร เราก็ต้องมีความสามารถที่จะดึงเอามันขึ้นมาไว้ต่อหน้าเราขณะนี้ การดึงเอาอารมณ์ที่ผ่านล่องไปแล้วขึ้นมาให้จิตพบกับมันได้ นี่ก็เป็นบทบาทของสติ ได้แก่การระลึกขึ้นมา ทำให้สิ่งที่ผ่านล่อง

แล้วโผล่ขึ้นมาปรากฏอยู่ต่อหน้า

อย่างไรก็ดี การดึง การตรึง การจับ หรือการกำกับไว้ ย่อมเป็นคู่กันกับการหลุด การพลัด การพลาด การคลาด หรือการหายไป การนึก และระลึก ก็เป็นคู่กับการปล่อยและการลืม ดังนั้น เพื่อไม่ให้ปล่อยหรือลืม ไม่ให้อารมณ์หลุดลอย หายไปจากจิต หรือไม่ให้จิตพลัดพลาดกันกับอารมณ์ ก็ต้อง คอยกำกับ จับ ดึง เหนี่ยว รึง ไว้เรื่อย ๆ

ถ้าจะให้มันใจหรือแนใจยิ่งกว่านั้น ก็ต้องให้จิตตั้งมั่น หรือแน่วแน่นอยู่กับอารมณ์นั้น หรือให้อารมณ์นั้นอยู่กับจิต แนบสนิทหรือหนึ่งสนิทไปเลยถ้าถึงขั้นนี้ได้ก็เรียกว่าเป็นสมาธิ

เราจะใช้ จะทำ จะดู จะพิจารณาสิ่งใด สิ่งนั้นก็ต้องอยู่ในกำกับหรือปรากฏอยู่ต่อหน้าถ้าของนั้นเป็นสิ่งที่เลื่อนไหล หรือจะปลิวลอย เช่นอย่างแผ่นผ้า หรือสำลี ที่อยู่กลางลมพัด ก็ต้องมีอะไรผูกรั้งดึงไว้ไม่ให้หลุดลอยหรือเลื่อนไหลหายไป เมื่อสิ่งนั้นถูกผูกรั้งดึงไว้แล้ว เราก็จัดการ พิจารณาดู และทำ อะไร ๆ กับมันได้ตามต้องการ

ในกรณีทำงานซึ่งจะทำกับแผ่นผ้าหรือสำลีนั่นไม่จำเป็นต้องให้ละเอียดชัดเจนนักเมื่อแผ่นผ้าหรือสำลีถูกดึงรั้งตรึงไว้ แล้วถึงจะสั้นจะยาวหรือจะส่ายไปมาบ้างก็ยังทำงานได้สำเร็จ ถึงจะดูก็พอมองเห็นและบอกได้ว่า มีสีสั้นและรูปทรงอย่างไร

แต่ในกรณีที่เป็นงานละเอียด เช่น ต้องการเห็นรายละเอียดชัดเจน ถึงแม้จะมีเชือกตึงไว้ ตรึงไว้ แต่ถ้ายังสั้นหวายอยู่ ก็ไม่สามารถเห็นรายละเอียดหรือทำงานที่ต้องใช้ความแม่นยำให้สำเร็จได้ ในกรณีนี้จะต้องปัก ตอก ยึด หรือประทับให้แน่นแนบนิ่งสนิททีเดียว จึงจะดูให้เห็นชัดในรายละเอียดหรือทำสิ่งที่จำเพาะให้แม่นยำได้

ในทำนองเดียวกัน ถ้าจิตจะมอง จะพิจารณา หรือทำกิจกับอารมณ์ใดที่ไม่ต้องการความละเอียดชัดเจนนัก เพียงมีสติคอยตั้ง ตรึง จับ กำกับ หรือคอยรั้งไว้ ก็เพียงพอที่จะทำงานได้สำเร็จ แต่ถ้าเรื่องใดต้องการความชัดเจนในส่วนรายละเอียด หรือต้องการการกระทำที่แม่นยำแน่นอน ตอนนี้อาจจำเป็นต้องให้จิตถึงขั้นมีสมาธิแน่วมากทีเดียว

ท่านเปรียบเทียบไว้ เหมือนกับว่า เราเอาลูกวัวป่าตัวหนึ่งมาฝึก วัวจะหนีไปอยู่เรื่อย เราก็เอาเชือกผูกวัวป่านั้นไว้กับหลัก ถึงแม้วัวจะดิ้นรนวิ่งหนีไปทางไหน ก็ได้แค่อยู่ในรัศมีของหลัก วนอยู่ใกล้ๆ หลัก ไม่หลุด ไม่หายไป แต่ถึงอย่างนั้น วัวนั้นก็ยังดิ้นรนวิ่งไปมาอยู่ ต่อมานานเข้า ปรากฏว่า วัวป่าคลายพยศมาหยุดหมอบนิ่งอยู่ที่หลักสงบเลย

ในข้ออุปมานี้ ท่านเปรียบเทียบการเอาเชือกผูกวัวป่าไว้กับหลักเหมือนกับเป็นสติ ส่วนการที่วัวป่าลงหมอบนิ่งอยู่ใกล้

หลักนั้นเปรียบเทียบเหมือนเป็นสมาธิ

ความจริง สติกับสมาธิ ทั้งสองอย่างนี้ทำงานด้วยกัน ประสานและอาศัยกัน สติเป็นตัวนำหน้า หรือเป็นตัวเริ่มต้น ก่อนแล้วสมาธิก็ตามมา ถ้าสมาธิยังไม่แน่ว ยังไม่เข้มมาก สติก็เป็นตัวเด่น ต้องทำงานหนักหน่อย ต้องตั้งแล้วตั้งอีก หรือคอยตั้งแรง ๆ อยู่เรื่อย แต่พอสมาธิแน่วสนิทอยู่ตัวดีแล้ว สมาธิก็กลายเป็นตัวเด่นแทน สติที่คอยกำกับหรือคอยตรึง ๆ ตั้ง ๆ ไว้ จะทำงานเพียงนิด ๆ แทบไม่ปรากฏตัวออกมา แต่ก็ทำงานอยู่นั่นตลอดเวลาไม่ได้หายไปไหน

เปรียบเทียบเหมือนกับว่าเอาแผ่นผ้ามาขึงกลางลมโดยเราเอาเชือกตึงไว้หรือขึงไว้ แผ่นผ้าถูกลมพัดแต่ก็ไม่หลุดลอยหายไป เพราะถูกเชือกตึงเอาไว้ อย่างไรก็ตาม ถึงแม้แผ่นผ้าจะไม่หลุดลอยหายไป แต่มันก็ขยับอยู่เรื่อย ยังส่ายไปส่ายมาพลั้วไปพลั้วมาอยู่ที่นั่นไม่นิ่ง

ในตัวอย่างเปรียบเทียบนี้ มีทั้งการตั้งของเชือก และการอยู่นิ่งของแผ่นผ้ามาด้วยกัน คือตอนที่เชือกตึงไว้ก็มีการอยู่ตัวของแผ่นผ้าด้วย แต่การอยู่ตัวนั้นมีอยู่ชั่วเดี๋ยวเดียว ๆ ความเด่นไปอยู่ที่การตั้งหรือรั้งของเชือก การตั้งของเชือกนั้นคือสติ ส่วนการอยู่ตัว หรืออยู่นิ่งของแผ่นผ้าเท่ากับสมาธิ จะเห็นว่าตอนนี้สติเป็นตัวเด่น ทำงานหนัก ทำงานมาก ส่วน

สมาธิมีได้นิด ๆ หนึ่ง ไม่เด่นออกมา คือสติตั้งไว้ อยู่ตัวได้นิด ก็ขยับไปอีกแล้ว ตั้งไว้ อยู่ตัวได้นิดก็ไปอีกแล้ว ตัวตั้งเลยเด่น ส่วนการหยุดนิ่งสั้นเหลือเกินชั่วขณะ ๆ เท่านั้น

อีกกรณีหนึ่ง เป็นแผ่นเหล็ก เอามาตั้งไว้ ก็ต้องเอา เชือกผูกตั้งไว้เหมือนกัน แต่เมื่อถูกลมพัด แผ่นเหล็กนั้นไม่ค่อยจะหวั่นไหว ไม่ค่อยจะขยับ อยู่ตัวหนึ่งดีกว่าแผ่นผ้า ตอนนี้งานของสติ คือเชือกที่ตั้ง ไม่เด่น แต่ก็มีอยู่ คล้าย ๆ แอบ ๆ อยู่ ตัวที่เด่นคือความอยู่ตัวหนึ่งของแผ่นเหล็ก สติได้แต่คลอ ๆ ไว้แต่ทั้งสองอย่างก็อยู่ด้วยกัน

ในกรณีของแผ่นผ้าที่ขยับ ๆ หรือส่าย ๆ ไหว ๆ นั้น ถ้ามีรูปภาพที่เขียนไว้ใหญ่ ๆ หรือตัวหนังสือโต ๆ ก็อ่านได้พอใช้การ แต่ถ้าเป็นลวดลายละเอียด หรือตัวหนังสือเล็ก ๆ ก็เห็นไม่ถนัด อ่านได้ไม่ชัดเจน หรือถ้าละเอียดนักก็มองไม่ออก หรืออ่านไม่ได้เลย

เพราะฉะนั้น ถ้าเป็นเรื่องที่ดูพอเห็นผ่าน ๆ เป็นเรื่องหายาบ ๆ เห็นง่าย เพียงคอยมีสติกำกับไว้ ถึงแม้จิตจะอยู่ตัวเป็นสมาธิเพียงชั่วขณะสั้น ๆ ก็พอให้สำเร็จกิจ ใช้งานได้ แต่ถ้าเป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาตรวจสอบละเอียดก็ต้องให้จิตเป็นสมาธิอยู่ตัวแน่น ๆ จึงจะมองเห็นได้ถนัดชัดเจน

ยิ่งละเอียดลึกซึ้งซับซ้อนมาก ก็ยิ่งต้องการจิตที่เป็น

สมาธิแน่วสนิทที่เดียวถ้าเปรียบเทียบกับเหมือนกับการใช้กล้องจุลทรรศน์ส่องดูจุลินทรีย์ที่แสนเล็กหรืออะไรที่เล็กเหลือเกินสิ่งที่ถูกดู ถูกตรวจพิจารณา ซึ่งถูกเครื่องจับกำกับไว้ จะต้องนิ่งแน่วประสานกับตาและเลนส์ที่ส่องดูอย่างสนิทที่เดียว

ตอนนี้แหละ ที่สมาธิเป็นตัวจำเป็น ต้องมีให้มาก เวลาที่เราจะเอาจิตไปใช้งานสำคัญๆ จะในแง่พลังจิตก็ดี ในแง่ของการพิจารณาเรื่องละเอียดซับซ้อนมากด้วยปัญญาที่คมกล้าก็ดี ท่านจะเน้นบทบาทของสมาธิอย่างมาก เรียกว่าสมาธิเป็นบาทหรือเป็นฐานของงานใช้กำลังจิตหรืองานใช้ปัญญานั้นๆ

ตอนที่สมาธิยังอ่อน อยู่ชั่วขณะเดียวหนึ่งๆ จะไปๆ ก็ต้องใช้สติคอยตั้งอยู่เรื่อย ๆ สติก็จึงทำงานมาก เป็นตัวเด่นอย่างทีกล่าวแล้ว ตอนนั้นจึงอยู่ในภาวะที่คอยตั้งไว้ กับจะหลุดไป เหมือนคอยตั้งจุด หรือ ชักคะเยोकันอยู่ พอแน่วแน้อยู่ตัว สนิทแล้ว ก็หมดเรื่องที่จะต้องคอยจุด พ้นจากการที่จะต้องคอยตั้งกันที่ สติก็เพียงแต่คล้อยอยู่ ก็เอาจิตที่เป็นสมาธิไปใช้งานได้เต็มที่

อย่างทีกล่าวแล้วว่า ระหว่างสติกับสมาธินั้น สติเป็นตัวนำหน้า หรือเป็นตัวเริ่มต้นก่อน แม้ว่าจุดหมายเราจะต้องการสมาธิ โดยเฉพาะต้องการสมาธิที่แน่วแน่นเข้มมาก แต่ก็จะต้องเริ่มงานด้วยสติ ดังนั้นในการฝึกสมาธิ จึงต้องเริ่ม

ต้นด้วยการเอาสติมาชักนำ หรือมาจับตั้งจูงเข้า คือเอาสติมากำหนดอารมณ์หรือสิ่งที่ใช้เป็นกรรมฐานนั้น ๆ ก่อน

ดังจะเห็นว่าในการฝึกสมาธิหรือเจริญสมาธินั้น วิธีฝึกทั้งหลายจะมีชื่อลงท้ายด้วยสติกันทั่วไป เช่น อานาปานสติ พุทธานุสติ มรณสติ เป็นต้น พุดง่าย ๆ ว่า สติเป็นเครื่องมือของสมาธิภาวนาหรือสมาธิภาวนาใช้สติเป็นเครื่องมือนั่นเอง

พูดเรื่องสติมาเสียนาน ขอยุติเอาไว้แค่นี้ก่อน ยังมีองค์ประกอบข้อสุดท้ายที่จะต้องพูดต่อไปอีก

องค์ประกอบที่ ๗ ซึ่งเป็นข้อสุดท้าย คือ อุเบกขา อุเบกขา แปลกันง่าย ๆ ว่า ความวางเฉย วางเฉยอย่างไร ถ้าเราเห็นอะไร รับรู้อะไรแล้ว เราวางเฉยเสีย บางทีมันเป็นแต่เพียงความวางเฉยภายนอก หรือพยายามทำเป็นเฉย แต่ใจไม่เฉยจริง และไม่รู้เรื่องราวอะไร อย่างนี้ไม่ถูกต้อง เฉยอย่างนี้ไม่ใช่อุเบกขา

ความวางเฉยในที่นี้ หมายถึง ความเรียบสงบของจิตที่เป็นกลาง ๆ ไม่เอนเอียงไปข้างโน้นข้างนี้และเป็นการเฉยรู้ คือ รู้ทันจึงเฉย ไม่ใช่เฉยไม่รู้ หรือเฉยเพราะไม่รู้ เป็นการเฉยดูอย่างรู้ทันและพร้อมที่จะทำการเมื่อถึงจังหวะ

ท่านเปรียบจิตที่เป็นอุเบกขานี้ว่า เป็นจิตที่ทุกอย่างเข้าที่ดีแล้ว เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเข้าที่ถูกต้องจนกระทั่งดีแล้ว ใจ

ของเราจึงวางแผนดูมันไป เหมือนอย่างเมื่อท่านขับรถ ตอนแรกเราจะต้องวุ่นวายเร่งเครื่องปรับอะไรต่ออะไรทุกอย่างให้มันเข้าที่ พอทุกอย่างเข้าที่แล้ว เครื่องก็เดินดีแล้ว วิ่งเรียบสนิทดีแล้ว ต่อแต่นี้เราก็เพียงคอยมองดู คุมไว้ ระวังไว้ให้มันเป็นไปตามที่เราต้องการเท่านั้น

การที่ทุกสิ่งเข้าที่เรียบร้อยดีแล้วเดินดีแล้วเราได้แต่คุมเครื่องอยู่มองดูเฉย ๆ นี้ สภาวะนี้เรียกว่าอุเบกขา เป็นสภาพจิตที่สบาย เพราะว่าทำทุกอย่างดีแล้ว ทุกอย่างเดินเข้ารูปของมันแล้ว

เหมือนอย่างว่า ถ้าเป็นพ่อเป็นแม่ เมื่อลูกเขารับผิดชอบตัวเองได้ เขามีการมีงานต่าง ๆ ทำแล้วเราช่วยเขามาแล้ว เขาดำเนินการของเขาได้ ทำงานของเขาได้ดีแล้ว คุณพ่อคุณแม่ก็เพียงแต่มองดูเท่านั้น ไม่เข้าไปวุ่นวาย ไม่ก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิตหรือในครอบครัวของเขา จิตใจที่วางเฉยอย่างนี้ได้เรียกว่าอุเบกขา

อุเบกขาไม่ใช่ไม่รับรู้อะไร ไม่ใช่เฉยเมยไม่รู้เรื่อง หากแต่รับรู้อย่างผู้มีปัญญา รู้ว่าอะไรเป็นอะไร เมื่อเข้าที่ดีแล้วทุกอย่างเป็นไปด้วยดีรู้ว่าคนเขาควรรับผิดชอบตัวเองในเรื่องนี้ใจเราวางเป็นกลางสนิท สบาย อย่างนี้เรียกว่า ‘อุเบกขา’

ทั้งหมดนี้คือ ตัวองค์ธรรม ๗ ประการ ที่เป็นองค์

ประกอบขององค์รวมคือ โภธิ หรือการตรัสรู้ เวลาเอามาพูดแยกๆ กันอย่างนี้ บางทีก็เข้าใจไม่ถนัดนัก แต่ก็พอเห็นเค้าได้ว่า ธรรมทั้ง ๗ อย่างนี้ ไม่ต้องเอาครบทั้งหมดหรอก แม้เพียงอย่างเดียวถ้ามีสักข้อก็ช่วยให้จิตใจสบายแล้ว

ถ้าเป็นผู้เจ็บไข้ มีเพียงอย่างเดียว หรือสองอย่าง จิตใจก็สบาย เช่น มีสติ จิตใจไม่หลงไหลพันเพื่อน หรือมีปัสสัทธิ ใจผ่อนคลาย เรียบเย็น สบาย ไม่มีความเครียด ไม่กังวลอะไร แค่นี้ก็เป็นสภาพจิตที่ดีแล้ว ถ้ารู้จักมองด้วยธัมมวิจยะ ก็ทำได้ ยิ่งถ้ามีวิริยะ มีกำลังใจด้วย ก็เห็นชัดเจนว่า เป็นสภาพดีที่พึงต้องการแน่ๆ จิตใจของผู้เจ็บไข้ นั้น จะไม่ต้องเป็นที่น่าห่วงกังวลแก่ท่านผู้อื่น ยิ่งมีปีติ มีสมาธิ มีอุเบกขาที่สร้างขึ้นมาก็ยิ่งดี

บูรณาการองค์ประกอบให้เกิดสุขภาพ เป็นองค์รวม

แต่ที่ท่านต้องการก็คือ ให้องค์ธรรมทั้ง ๗ นี้มาทำงานร่วมกันครบถ้วน จึงจะเรียกว่าเป็น ‘โพชฌงค์’ ที่จะให้เกิดการตรัสรู้ ทำให้กลายเป็นผู้ตื่น ให้กลายเป็นผู้บริสุทธิ์ ให้กลายเป็นผู้ส่องใสเบิกบาน โดยที่องค์ธรรมทั้ง ๗ นี้มาทำงานร่วมกันครบบริบูรณ์เป็นองค์รวมอันหนึ่งอันเดียว

ท่านแสดงลำดับวิธีการที่องค์ธรรมทั้ง ๗ ประการนี้มาทำงานร่วมกันไว้ว่า

เริ่มต้นด้วยข้อ ๑ คือสติ สติอาจจะตั้งสิ่งที่เราเกี่ยวข้องเฉพาะหน้าไว้ให้อยู่กับจิตหรือให้จิตอยู่กับสิ่งที่พิจารณาหรือที่กระทำนั้นอย่างหนึ่ง หรืออาจจะตั้งสิ่งที่ห่างไกลเข้ามา คือเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว เช่น ธรรมที่ได้เล่าเรียนมาแล้ว ก็มานึกทบทวนระลึกขึ้นในใจอย่างหนึ่ง สตินี้เป็นตัวแรกที่จะเข้าไปสัมผัสกับสิ่งที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง พอสติตั้งเอาไว้ ตั้งเข้ามาหรือระลึกขึ้นมาแล้ว

ต่อไปขั้นที่ ๒ ก็ใช้ธรรมวิจย เลือกเฟ้นไตร่ตรองธรรมเหมือนกับที่อาตมภาพกล่าวสักครู่นี้ว่าเมื่อจิตของเราพบปะกับอารมณ์นั้น หรือสิ่งนั้นแล้ว ก็มองให้เป็นธรรม มองให้เห็นธรรม

มองอย่างท่านพระเถรีที่กล่าวถึงเมื่อกี้ ที่มองดูเปลวเทียนก็มองเห็นธรรมเกิดความเข้าใจยังลงไปถึงความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความดับไปของสิ่งทั้งหลาย หรือถ้ามองเห็นภาพหมู่มนุษย์กำลังวุ่นวายกันก็อย่าให้จิตใจปั่นป่วนวุ่นวายสับสน มองให้เห็นแง่ด้านที่จะเกิดความกรุณา ให้จิตใจมองไปในด้านความปรารถนาดีคิดจะช่วยเหลือหรือเป็นเรื่องน่าสงสาร

ถ้าเป็นสิ่งที่ล่วงแล้ว ก็ตั้งจิตกับอารมณ์เข้ามาหากัน

แล้วก็มองเห็นธรรมในอารมณ์นั้น หรือระลึกถึงคำสอน นำเอาธรรมที่ได้เรียนมานั้นขึ้นมาไตร่ตรองดู เพื่อให้เห็นความหมายเข้าใจชัดเจนดี หรือเลือกเฟ้นให้ได้ว่า ในโอกาสเช่นนี้ขณะนี้เราควรจะใช้ธรรมข้อไหนแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เพราะบางทีเราไม่สามารถทำได้ไหวกับสิ่งที่เราเห็นเฉพาะหน้า

ถึงแม้ท่านจะบอกว่า ให้มองอารมณ์ที่เห็นเฉพาะหน้านั้นเป็นธรรมหรือมองให้เห็นธรรม แต่เราทำไม่ไหว เราก็อาจจะระลึกรู้ถึงทบทวนไปถึงธรรมที่ผ่านมาแล้วเพื่อเอามาใช้ว่า ในโอกาสนี้จะเลือกเอาธรรมอะไรมาใช้จึงจะเหมาะ จึงจะเป็นประโยชน์ แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ อันนี้ก็ข้อข้อที่ ๒ เรียกว่า ธรรมวิจย

อย่างน้อยการที่ได้ทบทวน นึกถึงธรรมที่ได้เล่าเรียนมานั้น ก็ทำให้จิตมีงานทำ ก็สบายใจขึ้น ถ้าเลือกได้ธรรมที่ต้องการ หรือเฟ้นได้เข้าใจความหมาย ก็จะเกิดกำลังใจขึ้นมาจิตก็จะมีแรงก้าวหน้าต่อไป

ต่อไปก็ผ่านเข้าสู่ข้อที่ ๓ คือ วิริยะ ที่แปลว่า ความแก่กล้า ความมีกำลังใจ จิตใจของเรานั้น มักจะทอดอ้อยทอดหย่อน บางทีก็ว่าเหว่ เหวงา เช้ง หรือไม่ก็ดิ้นรนกระสับกระส่าย วุ่นวายใจ กลัดกลุ้ม ที่เป็นอย่างนี้เพราะจิตไม่มีที่ไป จิตของ

เราเคว้งคว้าง

แต่ถ้าจิตมีทางไป มันก็จะแล่นไป เพราะจิตนี้ ปกติไม่หยุด นิ่ง ชอบไขว่คว้าหาอารมณ์ แต่เราคว้าวะไรที่จะให้เป็นทางเดินของจิตไม่ได้ จิตก็ว้าวุ่นและวนเป็นวัฏฏะ วิ่งพล่านในวงจรที่ไม่ดีไม่งามอยู่อย่างนั้นนั่นเอง ทำความเดือดร้อนใจให้แก่นตนเอง ทีนี้ ถ้าทำทางเดินให้แก่จิตได้แล้ว จิตก็จะมีพลัง ก็จะเกิดวิริยะกำลังใจที่จะวิ่งแล่นไป

ถ้ามีธัมมวิจยะ คือมองและเพ้นธรรมให้ปัญญาเกิดมีความสว่างขึ้นมาในอารมณ์นั้น ก็เป็นทางเดินแก่จิตได้ จิตก็จะมีทางและวิ่งแล่นไปในทางนั้น คือมองเห็นเรื่องที่จะทำมองเห็นทางที่จะก้าวหน้าไป รู้จุดรู้แ่งรู้วิธีที่จะแก้ไขจัดการกับเรื่องนั้นๆ หรือที่จะปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ แล้ว ก็จะมีแรงขึ้น ก็จะเกิดกำลังใจขึ้น ทั้งสองข้อนี้ เป็นสิ่งที่เนื่องอาศัยกัน อันนี้เรียกว่า 'วิริยะ' คือความมีกำลังใจที่จะก้าวไป เป็นเครื่องประคับประคองจิตไม่ให้หลุดไม่ให้อ่อนแอหรือทอดถอย

พอเกิดวิริยะ จิตมีกำลังแล้ว 'ปิติ' ความอิ่มใจก็เกิดขึ้นด้วย คนที่มีกำลังใจ ใจเข้มแข็งใจได้เห็นเป้าหมายอะไรขึ้นมาแล้วก็จะเกิดปิตีมีความอิ่มใจขึ้นอย่างที่เราเรียกว่าเกิดมีความหวัง

ท่านเปรียบเหมือนกับว่า คนหนึ่งเดินทางไกลฝ่ามา กลางตะวันบ่ายแดดร้อนจ้า บนท้องทุ่งโล่งที่แห้งแล้งมองหา

หมู่บ้านและแหล่งน้ำสระห้วยลำธาร ก็ไม่เห็น เดินไป ๆ ก็เห็นดินเหนียว ชักจะเมื่อยล้า ทำท่าจะเกิดความท้อแท้และท้อ ถอย อ่อนแรงลงไป ใจก็หวาดหวั่นกังวล เกิดความเครียดขึ้นมา

แต่ตอนหนึ่งมองไปลิบ ๆ ข้างหน้าด้านหนึ่งเห็นหมู่ไม้เขียวขจีอยู่ไกล ๆ พอเห็นอย่างนั้นก็เอาข้อมูลที่มองเห็นในแง่ต่าง ๆ มาคิดพิจารณาตรวจสอบกับความรู้ที่ตนมีอยู่ ก็รู้แจ้งแก่ใจว่าที่นั่นมีน้ำ พลันก็เกิดวิริยะมีกำลังเข้มแข็งขึ้นมา ก้าวหน้าต่อไป และพร้อมกับการก้าวไป เดินไป หรือวิ่งไปนั้น หัวใจก็เกิดความชุ่มชื้นเปี่ยมด้วยความหวัง ทั้งที่ยังไม่ถึงน้ำ ก็ชุ่มน้ำใจเกิดความอึดใจด้วยปิติ

พอเกิดความอึดใจแล้ว ก็จะมีคามผ่อนคลายสบายใจสงบลงได้ หายเครียด เพราะคนที่เครียดกระสับกระส่ายนั้น ก็เนื่องด้วยจิตเป็นอย่างที่พูดเมื่อกี้ที่ว่าหวาดหวั่นกังวลอ้างว้างหรือวนอยู่ ติดค้างอยู่ ไม่มีที่ไป ก็เคืองคว้าง ๆ จิตก็ยิ่งเครียด ยิ่งกระสับกระส่าย พอจิตมีทางไปแล้ว ก็มีกำลังใจเดินหน้าไป มีความอึดใจ ก็มีความผ่อนคลายสบายสงบไปด้วย หายเครียดหายกระวนกระวายใจ จิตก็ผ่อนคลายสงบระงับ กายก็ผ่อนคลายสงบระงับ อันนี้เรียกว่าเกิดปัสสัทธิ

พอเกิดปัสสัทธิแล้ว จิตซึ่งเดือดร้อนวุ่นวายเพราะความ

แคว้งคว้างกระสับกระส่าย เมื่อมีทางไปแล้ว ก็เดินเข้าสู่ทางนั้น ความกระสับกระส่ายกระวนกระวาย ความหวาดหวั่นกังวล และเครียดก็หายไป จิตก็นิ่งสงบ แน่วแน่ไปกับการเดินทาง และกิจที่จะทำในเวลานั้น ก็เกิดเป็นสมาธิขึ้น แล่นแน่วไปในทางนั้นวิ่งไปทางเดียวอย่างแน่วแน่และมีกำลังมาก

ท่านเปรียบเหมือนกับน้ำที่เรารดลงมาจากที่สูง น้ำที่เราเอามาจนหรือที่บรรจุขนาดใหญ่เทลงบนยอดภูเขาถ้าน้ำนั้นไหลลงมาอย่างกระจัดกระจายก็ไม่มีกำลัง แต่ถ้าเราทำทางให้ จะต่อเป็นท่อนก็ตาม หรือชุดเป็นรางน้ำก็ตาม น้ำที่ลงไปตามทางนั้นจะไหลพุ่งเป็นทางเดียว และมีกำลังมาก เหมือนจิตที่ได้ทางของมันชัดเจนแล้ว ก็จะเป็นจิตที่ไหลแน่วไปในทางนั้นและมีกำลังมากนี้เป็นจิตที่มีสมาธิ

เมื่อจิตมีสมาธิ ก็เป็นอันว่าทุกอย่างเดินไปด้วยดีแล้ว เมื่อจิตมีทางไป ไปในทางที่ถูกต้องสู่จุดหมาย เดินไปด้วยดี ไม่มีห่วงกังวล ใจก็สบาย ปล่อยวาง ฝ้าดูเฉย วางที่เป็นกลาง อยู่ จิตที่ฝ้าดูเฉยนี้ คือจิตที่มีอุเบกขา เป็นกลางไม่เกาะเกี่ยวสิ่งใดเพราะไม่ต้องกังวลถึงงานที่ทำ

เหมือนอย่างคนขับรถที่ว่าเมื่อไหร่ เขาเพียรพยายามในตอนแรกคือ เร่งเครื่อง จีบโน่น ดึงนี่ เหยียบนั่น แต่เมื่อเครื่องเดินไปเรียบร้อยเข้าที่แล้วก็ปล่อย จากนั้นก็เพียงนั่ง

มองดูเจยสบายคอยคুমอยู่ และทำอะไร ๆ ไปตามจังหวะของมันเท่านั้น ตอนนี้จะคุยจะพูดอะไรกับใครก็ยิ่งได้ ถ้าทำอย่างนี้ได้จิตที่เดินไปในแนวทางของการใช้ปัญญาก็จะเจริญปัญญา เกิดความรู้ความเข้าใจเพิ่มพูนเป็นปัญญายิ่ง ๆ ขึ้นไป ถ้าเดินไปในทางของการทำกิจเพื่อโพธิ์ก็จะบรรลุโพธิ์คือการตรัสรู้

เป็นอันว่า จุดเริ่มต้นที่สำคัญคือ ต้องมีสติ สตินั้นก็นำมาใช้ประโยชน์ดังที่กล่าวแล้ว ให้มันส่งต่อกันไปตามลำดับ เป็นธรรมที่หนุนเนื่องกัน ๗ ประการ ถ้าทำได้เช่นนี้ ก็เป็นประโยชน์ช่วยให้บรรลุถึงจุดหมาย ไม่ว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นหรือจะใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

แม้แต่ถ้าใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันถูกต้อง ก็เป็นการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นไปด้วยในตัวนั่นเอง เพราะการปฏิบัติที่ว่าเพื่อความหลุดพ้นนั้นก็คือการที่สามารถทำจิตใจของตนองให้ปลอดโปร่งผ่องใสด้วยสติปัญญานั้นเอง จะเป็นเครื่องช่วยในทางจิตใจของแต่ละท่านทุก ๆ คน ทำให้เกิดความโล่งเบา เป็นอิสระ

อาตมภาพแสดงธรรมเรื่องโพชฌงค์มานี้ ก็ได้พูดไปตามหลักให้เห็นความหมายของแต่ละข้อและความสัมพันธ์กัน แต่สิ่งสำคัญอยู่ที่ว่าเราจะนำมาใช้อย่างไรในกรณีแต่ละกรณี อันนี้เป็นเพียงการพูดให้เห็นแนวกว้าง ๆ เท่านั้นจะให้ชัดเจนได้ก็ต้อง

เมื่อเรานำไปใช้ ในเหตุการณ์แต่ละเหตุการณ์ ในเรื่องแต่ละเรื่องว่าจะใช้อย่างไรให้เห็นประจักษ์แก่ตนเอง เมื่อได้เห็นประโยชน์ประจักษ์ขึ้นมาครั้งหนึ่ง เราก็จะมีความชัดเจนขึ้น และนำไปใช้ได้ผลดียิ่งขึ้น

โอกาสนี้อาตมภาพก็ถือว่าเป็นการพูดเริ่ม หรือเป็นการบอกแนวทางให้หลักการไว้ เป็นความเข้าใจทั่วไป เกี่ยวกับเรื่องโพชฌงค์ก็พอสมควรแก่เวลาขอส่งเสริมกำลังใจโยมขอให้โยมเจริญด้วยหลักธรรมเหล่านี้ เริ่มต้นด้วยสติเป็นต้นไป

โดยเฉพาะข้อหนึ่งที่ยากให้มีมาก ๆ ก็คือ ปิติ ความอิ่มใจ จะได้ช่วยเป็นอาหารใจ คือ นอกจากมีอาหารทางกาย เป็นภักขาแล้ว ก็ขอให้มีปิติเป็นภักขาด้วย คือ มีปิติเป็นอาหารใจ เป็นเครื่องส่งเสริมให้มีความสุข เมื่อมีความสุขกายแล้ว มีความสุขใจด้วย ก็ได้ชื่อว่า เป็นผู้มีความสุขโดยสมบูรณ์ มีสุขภาพพร้อมทั้งสองด้าน คือด้านกาย และด้านใจ มีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต

หลักธรรมที่อาตมภาพนำมาชี้แจงเหล่านี้ หากว่าได้นำไปใช้ ก็จะเป็นพรอันประเสริฐที่เกิดขึ้นในจิตใจของโยมแต่ละท่านเอง อาตมภาพขอให้ทุกท่านได้รับประโยชน์จากหลักธรรมชุดนี้โดยทั่วกัน

โพชฌังคปริตร

โพชฌังโค สะติสังขาโต	ธัมมานัง วิจะโย ตะธา
วิริยัมปติปปัสสัทธิ-	โพชฌังคา จะ ตะธาปะเร
สะมาธูปะกัชะโพชฌังคา	สัตเตเต สัพพะทัสสินา
มุณินา สัมมะทักขาตา	ภาวิตา พะหุลิกะตา
สังวัตตันติ อะภิญญายะ	นิพพานายะ จะ โพธิยา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

เอกัสมิง สะมะเย นาโถ	โมคคัลลานัญจะ กัสสะปัง
คิลานะ ทุกขิตะ ทิสฺวา	โพชฌังเค สัตตะ เทสะยิ
เต จะ ตัง อะภินันทิตฺวา	โรคา มุจจิงสุ ตังขะณ
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

เอกะทา ธัมมะราชาปี	เคลัญญะนาภิปิโต
จุนทัตถะเรนะ ตัญญะวะ	ภะณาเปตฺวานะ สาทะรัง
สัมโมทิตฺวา จะ อาพาธา	ตัมहा วุฏฐาสิ ฐานะโส
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ
ปะหีนา เต จะ อาพาธา	ติณณันนัมปิ มะเหลสินัง
มัคคาหะตะกิเลสาวะ	ปัตตานุปัตตติธัมมะตัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

คำแปลโพชฌงค์ปริตร

โพชฌงค์ ๗ ประการ คือ สติสัมโพชฌงค์ ธรรม
วิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิตติสัมโพชฌงค์
ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัม
โพชฌงค์เหล่านี้ อันพระมุนีเจ้าผู้เห็นธรรมทั้งสิ้น ตรัสไว้
ชอบแล้ว อันบุคคลมาเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไป
เพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อนิพพาน และเพื่อความตรัสรู้ ด้วยคำ
สัตย์นี้ ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

สมัยหนึ่ง พระโลกนาถเจ้า ทอดพระเนตรพระ
มหาโมคคัลลานะ และพระมหากัสสปะ อาพาธ ได้รับ
ทุกข-เวทนาแล้ว ทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ ประการ ท่านทั้ง
๒ ขึ้นชมภาสิตนั้น หายโรคในขณะนั้น ด้วยคำสัตย์นี้ ขอ
ความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ครั้งหนึ่ง แม้พระธรรมราชา อันความประจวบเปียด
เปียนแล้ว รับสั่งให้พระจุนทเถระ แสดงโพชฌงค์นั้นโดย
เอื้อเฟื้อ ก็ทรงบันเทิงพระหฤทัย หายประจวบโดยพลัน
ด้วยคำสัตย์นี้ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ก็อาพาธทั้งหลายนั้น อันพระมหาฤๅษีทั้ง ๓ องค์ ละ
ได้แล้ว ถึงความไม่บังเกิดเป็นธรรมดา ดุจกิเลสอันมรรค
กำจัดแล้ว ด้วยคำสัตย์นี้ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ



รักษาใจยามป่วยไข้

ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย

.....

โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)
จากเทปบันทึกเสียงที่แสดงแก่คุณโยมยั้งจันทร์สกุล
เมื่อวันที่ ๓๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๑ เวลา ๒๐.๐๐ น.

“

พระพุทธเจ้าฉันนั้น ได้ทรงค้นคว้าเรื่องของชีวิต
ไว้มากมาย แล้วหาทางที่จะช่วยให้คนทั้งหลายมี
ความสุข พระองค์เคยพบท่านที่ร่างกายไม่สบาย
เจ็บไข้ได้ป่วย พระองค์เคยตรัสสอนว่า ให้ทำในใจ
ตั้งใจไว้ว่า ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของ
เราจะไม่ป่วยไปด้วย

การตั้งใจอย่างนี้ เรียกว่า มีสติ ทำให้จิตใจ
ไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนใน
ทางร่างกายนั้น เมื่อมีสติอยู่ก็รักษาใจไว้ได้

”

เราทั้งหลายที่เป็นพุทธศาสนิกชนนั้น นับถือพระรัตนตรัยเป็นที่เคารพบูชาสูงสุด พระรัตนตรัยนั้น ก็คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์

ถ้ายึดเอาพระพุทธเจ้าเป็นหลัก พระพุทธเจ้าก็เป็นผู้ที่ได้ตรัสรู้ค้นพบพระธรรม เมื่อค้นพบแล้วรู้ความจริง ก็นำเอาธรรมนั้นมาสั่งสอนแก่ผู้อื่น ผู้ที่ปฏิบัติตามรวมกันเข้าก็เรียกว่าเป็นสงฆ์

พระพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบพระธรรมนั้น ก็คือค้นพบความจริงเกี่ยวกับเรื่องโลกและชีวิตว่าเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้านั้น ทรงสนพระทัยเรื่องความสุขความทุกข์ของมนุษย์ และพระองค์ก็ใช้เวลามากมายในการค้นคว้าเรื่องนี้ เพื่อให้รู้ชัดว่า มนุษย์นั้นมีความสุขความทุกข์เกิดขึ้นอย่างไร ถ้ามีปัญหาคือความทุกข์เกิดขึ้น จะแก้ไขอย่างไร เรียกได้ว่า พระองค์เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องชีวิต เพราะฉะนั้น พระองค์จึงสามารถในการที่จะแก้ปัญหาวิตชีวิตของคนเรา และเราก็นับถือพระองค์ในแง่นี้เป็นสำคัญ

ชีวิตของคนเรานั้น ประกอบด้วย ‘กาย’ กับ ‘ใจ’ มีสองส่วนเท่านั้น กายกับใจรวมเข้าเป็นชีวิตของเรา กายก็ตาม ใจก็ตาม จะต้องให้อยู่ในสภาพที่ดี ต้องรักษาไว้ให้มีสุขภาพดีจึงจะมีความสุขชีวิตจึงจะดำเนินไปโดยราบรื่น

แต่คนเรานั้น จะให้เป็นไปตามที่ปรารถนาทุกอย่าง ก็
เป็นไปได้ ร่างกายของเรา บางครั้งก็มีความเจ็บไข้ได้ป่วย
ซึ่งอาจจะเป็นเพราะสาเหตุเนื่องจากการกระทบด้วยโรค
ภัยที่มาจากภายนอก หรือฤดูกาลผันแปรไป หรือถูกกระทบ
กระทั่งจากวัตถุสิ่งของที่แข็งกระด้าง แม้แต่หนามตำทำให้
เกิดความเจ็บปวดขึ้น หรือว่าร่างกายนั้นอยู่ไปนาน ๆ เข้า ก็
ทรุดโทรมไปตามกาลเวลา ร่างกายก็เจ็บไข้ได้ป่วย อันเป็น
ไปตามธรรมดา เรียกว่าเป็นลักษณะของสังขาร คือ สิ่งที่เกิด
จากปัจจัยปรุงแต่ง ซึ่งไม่มีอยู่โดยตัวของมันเอง แต่อาศัย
สิ่งหลาย ๆ อย่างมาประชุมกันเข้า มารวมตัวกันเข้า

ร่างกายของเราเกิดจากปัจจัยหลายอย่างมาประกอบ
กันเข้า ภาษาเก่า ๆ เราเรียกว่า เกิดจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ
มาประชุมกัน ธาตุเหล่านี้แต่ละอย่างก็เปลี่ยนแปลงไป ไม่
เที่ยงแท้แน่นอน ต่างก็ผันแปรไป เมื่อแต่ละอย่างผันแปรไป
ก็เป็นธรรมดาที่ว่า จะเกิดการแปรปรวนขึ้นแก่ร่างกายที่เป็น
ของส่วนรวมนั้น ซึ่งเป็นที่ประชุมของธาตุทั้งหมด ร่างกาย
แปรปรวนไปก็เกิดการป่วยไข้ไม่สบายนี้ก็เป็นด้านหนึ่ง

ที่นี่ ร่างกายนั้นก็ไม่ได้อยู่ลำพัง ต้องอยู่ร่วมกันกับจิต
ใจ จึงจะเกิดเป็นชีวิต จิตใจนั้นก็เช่นเดียวกัน ก็มีความเปลี่ยนแปลง
ไปต่าง ๆ จิตใจเปลี่ยนแปลงไป มีความคิดนึกต่าง ๆ นานา
บางครั้งเกิดกิเลสขึ้นมา เช่น มีความโลภ ความโกรธ ความหลง

ใจก็แปรปรวนไปตามกิเลสเหล่านั้น ยามโลภ ก็อยากจะได้นั่นได้นี่ ยามมีโทสะเกิดขึ้น ก็โกรธแค้นชุ่นเคืองใจหงุดหงิด กระทบบกระทั่งต่าง ๆ ยามโมหะเกิดขึ้น ก็มีความลุ่มหลง มีความมัวเมาด้วยประการต่างๆ

ในทางตรงข้าม เวลาเกิดกุศลธรรม เกิดความดีงาม จิตใจเป็นบุญขึ้นมา ก็คิดนึกเรื่องดี ๆ จิตใจก็ตั้งงาม จิตใจก็ผ่องใส เบิกบาน สดชื่น เรียกว่ามีความสุข ในเวลานั้นก็จะมีคุณธรรม เช่น มีความเมตตา มีความกรุณาต่อคนอื่น ๆ หรือมีศรัทธา เช่น มีศรัทธาในพระรัตนตรัย ศรัทธาในพระศาสนา ศรัทธาในบุญในกุศล เป็นต้น จิตใจก็เปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปได้ต่างๆ

แต่ที่สัมพันธ์กันระหว่างกายกับใจ ก็คือว่า เมื่อกายเจ็บไข้ได้ป่วย ก็มักจะรบกวนทำให้จิตใจพลอยไม่สบายไปด้วย เพราะว่าร่างกายเจ็บปวด จิตใจก็มีความทุกข์ หรือว่าร่างกายนั้นไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาเช่นร่างกายที่อ่อนแอ เป็นต้น จิตใจก็หงุดหงิด เพราะไม่ได้ดั่งใจ อันนี้เรียกว่า จิตใจกับร่างกายนั้นอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อร่างกายไม่สบายจิตใจก็พลอยไม่สบายไปด้วย

อีกด้านหนึ่ง เมื่อจิตใจไม่สบาย มีความทุกข์ ความหวาดระแวง ความกลัว ความกังวลใจ ห่วงหน้าพะวงหลัง ต่าง ๆ มีความไม่สมปรารถนา ผิดหวัง ท้อแท้ใจต่างๆ ก็ทำ

ให้แสดงออกมาทางร่างกาย เช่น หน้าตาไม่สดชื่น ผิวพรรณไม่ผ่องใส ยิ้มไม่ออก ตลอดจนกระทั่งเบื่อหน่ายอาหาร เป็นต้น ไม่มีเรี่ยวแรง ไม่มีกำลัง เพราะว่าใจไม่มีกำลัง เมื่อไม่มีกำลังใจแล้ว ร่างกายก็พลอยไม่มีกำลัง อ่อนแรง อ่อนกำลังไปด้วย อันนี้ก็เป็นเรื่องของกายกับใจที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน

ในบางคราวนั้น ร่างกายก็เจ็บปวด ซึ่งเป็นเหตุการณ์สำคัญที่ว่า เวลานั้นความเจ็บปวดของร่างกายอาจจะทำให้จิตใจนี้พลอยไม่สบายไปด้วย ซึ่งทางภาษาพระท่านบอกว่า ถ้ากายไม่สบาย เจ็บไข้แล้ว จิตใจไม่สบายไปด้วย ก็เรียกว่ากายป่วยทำให้ใจป่วยไปด้วย

จะอย่างไรเมื่อร่างกายเจ็บป่วยแล้วจิตใจจะไม่แปรปรวนไปตาม พระพุทธเจ้านั้น ได้ทรงค้นคว้าเรื่องของชีวิตไว้มากมาย แล้วหาทางที่จะช่วยให้คนทั้งหลายมีความสุข พระองค์เคยพบ ท่านที่ร่างกายไม่สบาย เจ็บไข้ได้ป่วย พระองค์เคยตรัสสอนว่า ให้ทำในใจ ตั้งใจไว้ว่า **ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย**

การตั้งใจอย่างนี้ เรียกว่า มีสติ ทำให้จิตใจไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนในทางร่างกายนั้น เมื่อมีสติอยู่ก็รักษาใจไว้ได้

การรักษาใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ในยามเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ ภายเป็นหน้าที่ของแพทย์ แพทย์ก็รักษาไป เราก็ปล่อยให้แพทย์ทำหน้าที่รักษากายแต่ใจนั้นเป็นของเราเองเราจะต้องรักษาใจของตนเอง เพราะฉะนั้น ก็แบ่งหน้าที่กัน ตอนนี้ก็เท่ากับปลงใจบอกว่า เอาละ...ร่างกายของเรามันป่วยไปแล้ว ก็เป็นเรื่องของหมอ เป็นเรื่องของนายแพทย์ นายแพทย์รักษาไป เราได้แต่ร่วมมือไม่ต้องเร้าร้อนกังวล เราจะรักษาแต่ใจของเราไว้

รักษาใจไว้ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่างที่พระองค์ตรัสไว้ ซึ่งได้ยกมาอ้างเมื่อก็ ให้ตั้งใจว่า **ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย**

ถ้ายึดไว้แบบนี้ สติอยู่ ก็ทำให้จิตใจนั้นไม่พลอยหงุดหงิด ไม่พลอยอดแอด ไม่พลอยแปรปรวน ไปตามอาการทางร่างกาย

จริงอยู่ ก็เป็นธรรมดาที่ว่า ทุกขเวทนา ความเจ็บปวดต่าง ๆ ความอ่อนแรงอ่อนกำลังของร่างกายนั้นย่อมมีผลต่อจิตใจ แต่ถ้ารักษาจิตใจไว้ดีแล้วความเจ็บปวดนั้นก็มิแต่น้อยพระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้เสมอว่าให้รักษาใจของตนเอง

การที่จะรักษาใจนั้น รักษาด้วยอะไร ก็รักษาด้วยสติ คือมีสติกำหนด อย่างน้อยดังที่กล่าวมาแล้ว ถ้ามีสติเอาใจยึด

ไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า ถึงกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วย เพียงแค่นี้ก็ทำให้ใจหยุดยั้ง มีหลักมีที่ยึด แล้วจิตใจก็สบายขึ้นอาจจะนำมาเป็นคำภาวณาก็ได้คือภาวนาไว้ในใจตลอดเวลาบอกว่า กายป่วย ใจไม่ป่วย ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย ทำนองนี้ ภาวนายึดไว้ บอกตัวเองอยู่เสมอ ใจก็จะไม่เลื่อนลอยเหวี่ยงคว้างไป

การรักษาใจด้วยสตินั้นก็ถือว่าเอาจิตของเราไปผูกมัดไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่นิ่งามที่ไม่มีการปรุงแต่งจิตของเรานี้ชอบปรุงแต่ง เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็ปรุงแต่งไปตามความไม่สบายนั้น ทำให้มีความไม่สบายมากขึ้น หรือว่าจิตใจไปห้วงกังวลภายนอก ห่วงกังวลเรื่องทางด้านครอบครัว ห่วงลูกหลาน ห่วงกังวลเรื่องข้าวของทรัพย์สินอะไรต่างๆ ที่ท่านเรียกว่าเป็นของนอกกายไม่ใช่ตัวของเรา

โดยเฉพาะลูกหลานนั้นก็มียุทธวิธีฐานของตนเองก็อยู่สบายกันแล้ว ตอนนี้ลูกหลานเหล่านั้น มีหน้าที่ที่จะมาเอาใจใส่ดูแลผู้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ใช่หน้าที่ของผู้เจ็บป่วยที่จะไปห่วงกังวลต่อผู้ที่ยังมีร่างกายแข็งแรงดี ท่านเหล่านั้นสามารถรับผิดชอบตนเอง หรือช่วยเหลือกันเองได้ตั้งอยู่แล้ว จึงไม่ต้องเป็นห่วงเป็นกังวล

ตัวเองก็ไม่ต้องเป็นห่วงเช่นเดียวกันเพราะถ้ารักษาใจไว้ได้อย่างเดียวแล้ว ก็เป็นการรักษาแก่นของชีวิตไว้ได้เพราะ

ว่าชีวิตของเรานั้นก็เป็นดังที่ได้กล่าวว่ามีกายกับใจสองอย่าง โบราณกล่าวไว้ว่า **ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว** กายนั้นรับใช้ใจ ใจเป็นแกนของชีวิต ถ้ารักษาใจไว้ได้แล้วก็นับว่าเป็นการรักษาส่วนประเสริฐของชีวิตไว้ได้

เพราะฉะนั้น ตอนนี้ก็รักษาแต่ใจของตนเองอย่างเดียว ถ้ารักษาใจได้แล้วก็ชื่อว่ารักษาแกนของชีวิตไว้ได้ และดังที่กล่าวมาในตอนนี้ก็ต้องปลงใจได้ว่ากายนั้นเป็นเรื่องของแพทย์ เพราะฉะนั้น ไม่ต้องไปกังวลเรื่องกาย มาพิจารณาแต่รักษาจิตไว้

วิธีรักษาจิตนั้น ก็รักษาด้วยสติ ดังกล่าวมา ท่านเปรียบว่า สตินั้นเป็นเหมือนเชือก จะรักษาจิตไว้ให้อยู่กับที่ได้ ก็เอาเชือกนั้นผูกใจไว้ ใจนั้นมันดิ้นรน ชอบปรุงแต่ง คิดวุ่นวาย ฟุ้งซ่านไปกับอารมณ์ต่างๆ เหมือนกับลิง ลิงที่อยู่ไม่สุข กระโดดไปตามกิ่งไม้ จากต้นไม้ไปต้นไม้โน้นเรื่อยไป พระพุทธเจ้าก็เลยสอนว่า ให้จับลิง คือ จิตนี้ เอาเชือกผูกไว้กับหลัก

หลักคืออะไร หลักก็คือสิ่งที่ตั้งงาม ที่ไม่มีการปรุงแต่ง หรือถ้าปรุงแต่ง ก็ให้เป็นการปรุงแต่งแต่ในทางที่ดี เช่น เรื่องหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เรื่องบุญกุศล เป็นต้น เมื่อใจไปผูกไว้กับสิ่งนั้นแล้ว จิตก็อยู่กับที่ ก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เลื่อน

ลอย ไม่สับสนวุ่นวาย ถ้าจิตไม่ปรุงแต่งเหลวไหลแล้ว ก็จะไม่
หมดปัญหาไป

วิธีการรักษาใจที่จะไม่ให้ปรุงแต่ง ก็คืออยู่กับอารมณ์
ที่ติงาม อยู่กับสิ่งที่ใจยึดถือ อย่างที่อาตมาได้กล่าวมา แม้แต่
เอาคำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับเรื่องการเจ็บไข้ได้ป่วย
มาภาวนาว่า ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเรา
จะไม่ป่วยไปด้วย

หรือจะภาวนาสั้นๆ บอกว่า **เจ็บไข้แต่กาย แต่ใจไม่
เจ็บไข้ด้วย ป่วยแค่กาย แต่ใจไม่ป่วย** ภาวนาแค่นี้จิตไม่ฟุ้งซ่าน
ไม่มีการปรุงแต่ง

เมื่อไม่มีการปรุงแต่ง จิตก็ไม่ติดขัด ไม่ถูกบีบ จิตไม่ถูก
บีบคั้น ก็ไม่มีความทุกข์ จะมีความปลอดโปร่งผ่องใส ไม่ถูก
ครอบงำด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น

นอกจากผูกจิตไว้กับสิ่งที่ติงาม หรือคำสอนของ
พระพุทธเจ้าอย่างที่ได้กล่าวมาแล้ว ก็คือการที่ช่วยให้จิตนั้นไม่
มีกังวลกับสิ่งต่างๆ ไม่ปล่อยใจให้ล่องลอยไปกับความคิด
นึกทั้งหลาย หรือความห่วงกังวลภายนอก รักษาใจให้อยู่ภายใน
ถ้าไม่รักษาใจไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือคำ
ภาวนาอย่างที่ว่าเมื่อก็ ก็อาจจะเอาคำภาวนาอื่นๆ มาว่า เช่น
เอาคำว่า พุทฺโธ มา

คำว่า ‘พุทโธ’ นี้ เป็นคำดั่งาม เป็นพระนามหรือชื่อของพระพุทธเจ้า เมื่อเอามาเป็นอารมณ์สำหรับให้จิตใจยึดเหนี่ยวแล้วจิตใจก็จะได้ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป แล้วจิตใจนี้ก็เป็นจิตใจที่ดั่งามผ่องใส เพราะว่าพระนามของพระพุทธเจ้านั้น เป็นพระนามของผู้บริสุทธิ์ เป็นพระนามที่แสดงถึงปัญญา ความรู้ ความเข้าใจ ความตื่น และความเบิกบาน

คำว่า พุทโธ นั้น แปลว่า รู้ ตื่น เบิกบาน พระพุทธเจ้านั้นทรงรู้ความจริงของสิ่งทั้งหลาย รู้สังขาร รู้โลกและชีวิตนี้ตามความเป็นจริง มีปัญญากที่จะแก้ทุกข์ให้กับคนทั้งหลาย เมื่อรู้แล้วพระองค์ก็ตื่น ตื่นจากความหลับไหลต่างๆ ไม่มีความลุ่มหลงมัวเมายึดติด ในสิ่งทั้งหลาย เมื่อตื่นขึ้นมาแล้ว ไม่มีความลุ่มหลงมัวเมา ก็มีแต่ความเบิกบานเมื่อเบิกบานก็มีความสุข จิตใจปลอดโปร่งในความสุข จึงเป็นแบบอย่างให้แกเราทั้งหลายว่า เราทั้งหลายจะต้องมีความรู้เข้าใจสังขารตามความเป็นจริง จะต้องมีความตื่นไม่หลงไหลในสิ่งต่างๆ ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลายแล้วก็มีคามเบิกบานใจปลอดโปร่งใจ เอาอันนี้ไว้เป็นคติเตือนใจ แล้วต่อจากนั้น ก็ภาวนาคำว่า พุทโธ ว่า พุท แล้วก็ว่า โธ

ถ้ากำหนดลมหายใจได้ ก็สามารถที่จะว่ากำกับลงไปกับลมหายใจ เวลาหายใจเข้าก็ว่า พุท เวลาหายใจออกก็ว่า โธ หรือไม่กำกับอยู่กับลมหายใจก็ว่าไปเรื่อยๆ นึกในใจ

ว่า พุท-โธ เป็นจิ้งหะ ๆ ไป

เมื่อจิตผูกรวมอยู่ในคำว่า ‘พุทโธ’ ก็ไม่ฟุ้งซ่านและไม่มีการปรุงแต่ง เมื่อไม่ฟุ้งซ่านปรุงแต่ง จิตก็อยู่เป็นหลัก เมื่อจิตอยู่เป็นหลัก มีความสงบมั่นคงแน่นแน่ ก็ไม่เป็นจิตที่เศร้าหมอง แต่จะมีความเบิกบาน จะมีความผ่องใส ก็มีความสุข แล้วอย่างนี้ก็จะถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติตามหลักที่ว่า จิตใจไม่ป่วย นี่ก็เป็นวิธีการต่างๆ ในการที่จะรักษาจิตใจ

อาตมากล่าวไว้นี้ก็เป็นตัวอย่างเรื่องหนึ่ง ในการที่จะรักษาจิตด้วยสติ โดยเอาสติเป็นเชือกผูกจิตไว้กับอารมณ์ เช่น คำว่า ‘พุทโธ’ เป็นต้น จิตใจจะได้มีหลัก ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย มีความสงบเบิกบานผ่องใส ดังที่กล่าวมา

อาตมาขอส่งเสริมกำลังใจ ให้โยมมีจิตใจที่สงบ มีจิตใจที่แน่นแฟ้นผูกรวมอยู่กับคำว่า ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย หรือผูกพันกำหนดแน่นแน่นอยู่กับคำภาวนาว่า ‘พุทโธ’ แล้วก็ให้มีจิตใจเบิกบานผ่องใสอยู่ตลอดเวลา

วันนี้ อาตมาก็เอาใจช่วย ขอให้โยมมีความเบิกบานผ่องใส ตลอดกาล ทุกเวลา เทอญ

สพฺเพ สงฺขารํ อนิจฺจาติ
ยทา ปญฺญาย ปสฺสตี
อถ นิพฺพินฺนตี ทุกฺเข
เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา ฯ ๒๗๗ ฯ

สังขารทั้งปวง ไม่เที่ยงแท้”
เมื่อใด บุคคลเห็นแจ้งด้วยปัญญาดังนี้
เมื่อนั้น เขาย่อมหน่ายในทุกข์
นี้เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์

‘Impermanent are all conditioned things’
When thus one sees with wisdom,
Then is one disgusted with all.
This is the path to purity.

จาก พุทธพจน์ในพระธรรมบท
แปลโดยเสฐียรพงษ์ วรรณปก



กำลังใจ ปลั่งใจ

ธรรมกถาสำหรับญาติผู้ป่วย

.....

โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)
ในโอกาสที่ลูกหลานของคุณโยมยี่น จันทรสกุล ถวายสังฆทาน
ณ ห้อง ๘๑๔ ตึก ๘๔ ปี โรงพยาบาลศิริราช
วันอาทิตย์ที่ ๒๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๑ เวลา ๑๓.๓๐ น.

“

เรื่องการรักษาทางด้านร่างกายนั้น เป็นภาระของแพทย์ ที่จะพยายามจัดการแก้ไขไปตามวิชาการ ตามหลักการรักษา แต่ทางด้านญาติของผู้ป่วย ต้องถือด้านจิตใจนี้เป็นเรื่องสำคัญ นอกจากการที่จะคอยเอื้ออำนวยให้ความสะดวกและการดูแลทั่วๆ ไปแล้ว สิ่งที่ต้องทำคือการรักษาทั้งจิตใจของตนเองและของผู้ป่วยให้เป็นจิตใจที่เข้มแข็ง...

”

ขออนุโมทนา ในการที่อาจารย์ได้นิมนต์อาตมาทั้งสองในนามของพระสงฆ์มารับสังฆทาน ซึ่งอาจารย์ได้จัดถวายร่วมกับญาติพี่น้อง เป็นการทำบุญแทนคุณพ่อในขณะที่ท่านเจ็บไข้ได้ป่วย โดยมีความระลึกถึงท่าน มีจิตใจที่รักและมีความผูกพันต่อท่าน หวังจะให้ท่านหายจากความเจ็บป่วยนี้

ในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน สิ่งที่จะเป็นเครื่องบำรุงจิตใจที่สำคัญก็คือการทำบุญการที่ได้มาใกล้ชิดพระรัตนตรัย ได้อาศัยอานุภาพบุญกุศล และอาศัยพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณเป็นเครื่องอภิบาลรักษา

จิตใจสำคัญมากในยามเจ็บป่วย

ในยามเจ็บไข้ได้ป่วยซึ่งเป็นเวลาสำคัญนี้เรื่องของจิตใจก็สำคัญมาก ทั้งจิตใจของผู้ป่วยและจิตใจของญาติ ตลอดจนท่านที่มีความเคารพนับถือ ซึ่งพากันห่วงใย การรักษานั้นก็ต้องรักษาทั้งสองอย่าง คือ ทั้งกายและใจ

ส่วนที่เป็นโรคอย่างแท้จริงก็คือด้านร่างกายแต่ในเวลาที่ยร่างกายเป็นโรคนั้น จิตใจก็มักพลอยป่วยไปด้วย คือ จิตใจอาจจะอ่อนแอลง หรือแปรปรวนไป เพราะทุกขเวทนา หรือความอ่อนแอของร่างกายนั้น จึงมีพุทธพจน์ที่ตรัสสอนไว้ให้ตั้งจิตตั้งใจว่า

ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย

พระพุทธเจ้าสอนไว้อย่างนี้ เพื่อให้ส่วนหนึ่งแห่งชีวิตของเรายังคงความเข้มแข็งไว้ได้แล้วใจก็ช่วยร่างกายด้วย

ถ้าหากว่าใจพลอยป่วยไปด้วยกับกายก็จะทำให้ความป่วยหรือความเจ็บนั้นทับทวีขึ้นซ้ำเติมตัวเอง

แต่ถ้ากายป่วยเป็นเพียงส่วนหนึ่ง ใจไม่ป่วยไปด้วย ใจนั้นจะกลับมาเป็นส่วนช่วยให้ร่างกายนี้แข็งแรงขึ้น

เราจะเห็นว่าในเวลาที่เจ็บไข้ได้ป่วยนี้คนไข้จะต้องการกำลังใจมาก ถ้าไม่สามารถจะมีกำลังใจด้วยตนเอง ก็ต้องอาศัยผู้อื่นมาช่วย ผู้ที่จะช่วยให้กำลังใจได้มาก ก็คือญาติพี่น้อง คนใกล้ชิดทั้งหลาย เพราะฉะนั้น ทางพระหรือทางธรรม จึงได้สอนผู้ที่ใกล้ชิดให้มาให้กำลังใจแก่ผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วย

ข้อสำคัญก็คือว่าผู้ที่เป็นญาติของท่านผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น มีความรัก มีความห่วงใยต่อท่านผู้เจ็บไข้ เมื่อเป็นอย่างนี้จิตใจของผู้ใกล้ชิดที่เป็นญาตินั้น บางทีก็พลอยป่วยไปด้วย พลอยไม่สบายไปด้วยเลยไม่สามารถจะไปให้กำลังใจแก่ท่านที่เจ็บป่วยอันนี้ก็เป็นเรื่องสำคัญจึงจะต้องมีวิธีการที่จะทำให้จิตใจเข้มแข็งให้จิตใจสบาย

เมื่อจิตใจของเราที่เป็นญาติ เป็นผู้ใกล้ชิดที่หวังดีนี้ เข้มแข็งสบายดี ก็จะได้เป็นเครื่องช่วยให้ท่านผู้เจ็บป่วยนั้น

พลอยมีความเข้มแข็งยิ่งขึ้นด้วย ในยามเช่นนี้ การวางจิตใจ
จึงเป็นเรื่องสำคัญ

การวางจิตใจของญาติสำคัญต่อผู้ป่วยด้วย

เรื่องการรักษาทางด้านร่างกายนั้น เป็นภาระของ
แพทย์ที่จะพยายามจัดการแก้ไขไปตามวิชาการตามหลักการ
รักษา แต่ทางด้านญาติของผู้ป่วย ต้องถือด้านจิตใจนี้เป็น
เรื่องสำคัญ นอกจากการที่จะคอยเอื้ออำนวยให้ความสะดวก
และการดูแลทั่วๆไปแล้ว

สิ่งที่ควรทำคือการรักษาทั้งจิตใจของตนเองและของ
ผู้ป่วยให้เป็นจิตใจที่เข้มแข็ง

ในด้านจิตใจของตนเอง ก็ควรให้มีความปลอดโปร่ง
สบายใจ อย่างน้อยก็มีความสบายใจว่า เมื่อท่านผู้เป็นที่รัก
ของเราป่วยไข้ เราก็ไม่ได้ทอดทิ้งท่าน แต่เราได้เอาใจใส่ดูแล
รักษาอย่างเต็มที่ เมื่อได้ทำหน้าที่ของเราอย่างเต็มที่แล้ว ก็
สบายใจได้ประการหนึ่งแล้วว่า เราได้ทำหน้าที่ของตนเอง
อย่างดีที่สุด

เมื่อได้ทำหน้าที่ของตนเองแล้ว ก็มีความสบายใจขึ้น
มา ความเข้มแข็งที่เกิดขึ้นจากความสบายใจนั้น ก็จะมากอย
ช่วย คอยเสริม คอยให้กำลังใจ ไม่ว่าท่านผู้เจ็บป่วยจะรู้ตัว
หรือไม่ก็ตาม

คนเรานั้น เรื่องจิตใจเราทราบไม่ได้ บางทีรู้ในทาง
ประสาทสัมผัสไม่ได้แต่มีความซึมซาบอยู่ภายในแม้แต่ที่ไม่รู้
ตัวแล้วบางระดับ ก็ยังมีการผันบ้าง ยังมีความรู้สึกรับรู้เล็ก ๆ
น้อย ๆ บางทีเป็นความละเอียดอ่อนในการรับสัมผัสต่าง ๆ
ในทางประสาท ในทางจิตใจ จึงอาจจะได้รับรัศมีแห่งความ
สุข สบายใจ ทำให้มีกำลังใจขึ้นมา อย่างน้อยก็ทำให้ไม่มีหวั่น
กังวล ใจก็จะเข้มแข็งขึ้น ความปลอดโปร่ง ความสบายใจ
จิตใจที่ผ่องใสเบิกบานนั้นเป็นสิ่งที่ดีงาม

สำหรับมนุษย์แล้ว เรื่องจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างที่ได้
กล่าวมาแล้ว การที่ลูก ๆ หลาน ๆ ผู้ที่ใกล้ชิดมาคอยเอาใจใส่
ดูแล ถึงกับได้สละการงาน อะไรต่าง ๆ มา ก็เพราะจิตใจที่มี
ความรักกันมีความห่วงใยกันนี้แหละ

ความรักทำให้เกิดทุกข์

แต่ในเวลาเดียวกันนั่นเอง เพราะความรักและความ
ห่วงใยกันนี้แหละ ก็อาจจะทำให้จิตใจของเราเนี่ย กลายเป็น
จิตใจที่มีความเรวร้อนกระวนกระวายไปได้เหมือนกัน

สิ่งที่ดีนั้น บางทีก็กลับเป็นปัจจัยให้เกิดความทุกข์
อย่างที่ทางพระท่านบอกว่า **ความรักทำให้เกิดทุกข์** เพราะว่า
เมื่อรักแล้วมีความผูกพัน ก็ทำให้มีความกระทบกระเทือน
จิตใจเกิดขึ้นได้ง่าย

ทีนี้ทำอย่างไรจะให้มีความรักด้วย และก็ไม่มีทุกข์ด้วย ก็ต้องเป็นความรักที่ประทับใจอย่างถูกต้อง เมื่อทำได้ถูกต้องแล้ว ก็จะได้ส่วนที่ดี เอาแต่ส่วนที่ดีไว้ ให้มีแต่ส่วนที่เป็นความดีงามและความสุขความรักนั้นก็จะเป็เครื่องช่วยให้เกิดความผูกพัน แล้วก็ทำให้มาเอาใจใส่ดูแลกัน แล้วทีนี้ ความรักที่เราประทับใจไว้ดี ก็จะทำให้จิตใจปลอดโปร่งผ่องใส เป็นไปในแง่ที่ทำให้เกิดกำลังในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ฉะนั้น จึงควรพิจารณาทำใจอย่างทีกล่าวเมื่อกี้ว่า เราได้ทำหน้าที่ของเราถูกต้องหรือไม่สำรวจตัวเองเมื่อทำหน้าที่ถูกต้องแล้วก็พึงสบายใจในขั้นที่หนึ่ง

ต่อแต่นั้น ก็มองในแง่ที่ว่า การที่จะไม่สบายใจ หรือมีความรู้สึกทุกข์โศกอะไรนี้ ไม่สามารถช่วยท่านผู้ที่เจ็บไข้นอนป่วยอยู่ได้ สิ่งที่จะช่วยได้ก็คือขวัญหรือกำลังใจที่ดี และความปลอดโปร่งเบิกบานผ่องใส

จิตใจสบาย ความคิดปลอดโปร่ง

แม้แต่ในส่วนของตัวเอง การที่จะคิดอะไรได้ปลอดโปร่งคล่องแคล่ว ก็ต้องมีจิตใจที่สบายสงบด้วย ถ้ามีความกระวนกระวาย เช่น ความกระสับกระส่ายทางกายก็ตามทางใจก็ตาม ก็จะทำให้คิดอะไรไม่คล่อง และก็ทำอะไรไม่

ถูกต้องด้วย ถ้าจะทำให้ได้ผลดีก็ต้องจิตใจที่สงบและเข้มแข็ง
ปลอดโปร่ง มีความเบิกบานผ่องใส จึงจะทำให้เกิดเป็นผลดี

เพราะฉะนั้น หลักการสำคัญก็คือ ให้ส่วนที่ดีนำมาซึ่ง
ส่วนที่ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป คือ ความรักที่มีต่อคุณพ่อที่เจ็บไข้ได้ป่วย
นั้น เป็นส่วนที่ดีอยู่แล้ว จึงควรให้เกิดความเบิกบานผ่องใส
ของจิตใจแล้วก็เอาจิตใจที่ดีงามนี้มาคิดไตร่ตรองพิจารณาใน
การที่จะคิดแก้ไขสถานการณ์ในการที่จะจัดการดูแลเอาใจใส่
ดำเนินการรักษาต่าง ๆ ตลอดจนทำสภาพจิตใจของตนให้เป็น
จิตใจที่จะช่วยเสริมให้จิตของท่านผู้ป่วยได้มีความสบายใจ

สมมุติว่า ท่านผู้ป่วยได้ทราบถึงลูกหลานที่กำลัง
ห้อมล้อมเอาใจใส่คอยห่วงใยท่านอยู่ ท่านก็จะรู้สึกว่าคุณ
หลานรักท่าน และท่านก็จะมีกำลังใจพร้อมกับมีความสุขขึ้น
มาส่วนหนึ่ง

ในเวลาเดียวกันถ้าลูกหลานทั้งหมดนั้นมีจิตใจ ที่สบาย
ท่านก็จะไม่ต้องห่วงกังวล ก็จะเป็นเครื่องช่วยให้จิตใจของ
ท่านสบายขึ้นด้วย เมื่อท่านมีจิตใจที่สบาย มีกำลังใจที่เข้ม
แข็งก็จะเป็นเครื่องช่วยในการรักษาร่างกายของท่านอีกด้วย

อานุภาพแห่งบุญ

โดยเฉพาะในตอนนี้นอกจากจะพยายามทำใจหรือคิดพิจารณาไตร่ตรองให้จิตใจเข้มแข็งแล้วก็ยังได้อาศัยอานุภาพของบุญกุศลและพระรัตนตรัยช่วยเหลืออีกด้วย

กล่าวคือ ในขณะนี้เราไม่ใช่อยู่เฉพาะตัวลำพังจิตใจผู้เดียวเท่านั้นแต่ยังมีอานุภาพของบุญกุศลช่วยเหลือเลี้ยงด้วยอาจารย์ คุณพี่ และญาติทุกคนมีความห่วงใยรักในคุณพ่อ และก็ได้ทำบุญแทนคุณพ่อแล้ว จึงขอให้ท่านสงฆ์อานุภาพของบุญกุศลที่ได้ทำนี่จึงเป็นเครื่องช่วยเสริมกำลังใจของท่านด้วย โดยเฉพาะขอให้ทุกท่านตั้งใจ รวมจิตไปที่ตัวคุณพ่อ ขอให้อานุภาพแห่งบุญนี้ เป็นเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงรักษาตัวท่าน

เมื่อมีการทำบุญก็จะมีการที่ได้บูชาเคารพพระรัตนตรัย พระรัตนตรัยนั้น เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวที่ลึกซึ้งที่สุดในทางจิตใจ เมื่อเราเข้าถึงพระรัตนตรัยแล้ว จิตใจก็จะมีความเข้มแข็ง มีกำลังมีความสงบ มีความร่มเย็นเกิดขึ้นก็ขอให้ความร่มเย็นนี้เป็นบรรยากาศที่แวดล้อมหมู่ญาติทั้งหมดพร้อมทั้งคุณพ่อช่วยประคับประคองหล่อเลี้ยงทำให้ท่านฟื้นขึ้นมา โดยมีความเข้มแข็งทั้งในทางกายและทางจิตใจ

ในโอกาสนี้ อาตมาขออนุโมทนาอาจารย์ พร้อมทั้ง

คุณพีและญาติทั้งปวงที่ได้ทำบุญถวายสังฆทานแด่พระสงฆ์ ซึ่งเป็นเครื่องที่จะทำให้เกิดความตั้งอกตั้งใจ หล่อเลี้ยงจิตใจให้เกิดความสดชื่นผ่องใส มีความสุข มีความปลอดโปร่ง เบิกบาน และมีความสงบ ก็ขอให้จิตใจที่เบิกบาน มีความเย็น มีความสงบนี้ นำมาซึ่งผลอันเป็นสิริมงคล คือ ความสุข และความฟื้นฟูพร้อมด้วยสุขภาพทั้งกายและใจต่อไป

ต่อแต่นี้ไป ขอเชิญรับพรและขอให้เอาใจช่วยคุณพ่อ ขอให้ท่านได้อนุโมนารับทราบ และขอให้ทุกท่านได้ช่วยกัน สร้างบรรยากาศแห่งความสงบ ความเข้มแข็ง เบิกบาน ผ่องใส ยิ่งๆ ขึ้นไป

มฺเฏจ ปุเร มฺเฏจ ปจฺจโต

มชฺเณ มฺเฏจ ภวตฺถ ปารคฺค

สพฺพตฺถ วิมุตฺตมานโส

น ปุณ ชาติขรํ อูเปหิสี ฯ ๓๔๘ ฯ

จงปล่อยวางทั้งอดีตอนาคตและปัจจุบัน

และอยู่เหนือความมีความเป็น

เมื่อใจหลุดพ้นจากทุกอย่างแล้ว

พวกเธอจักไม่เกิดไม่แก่อีกต่อไป

Let go the past, let go the future too,

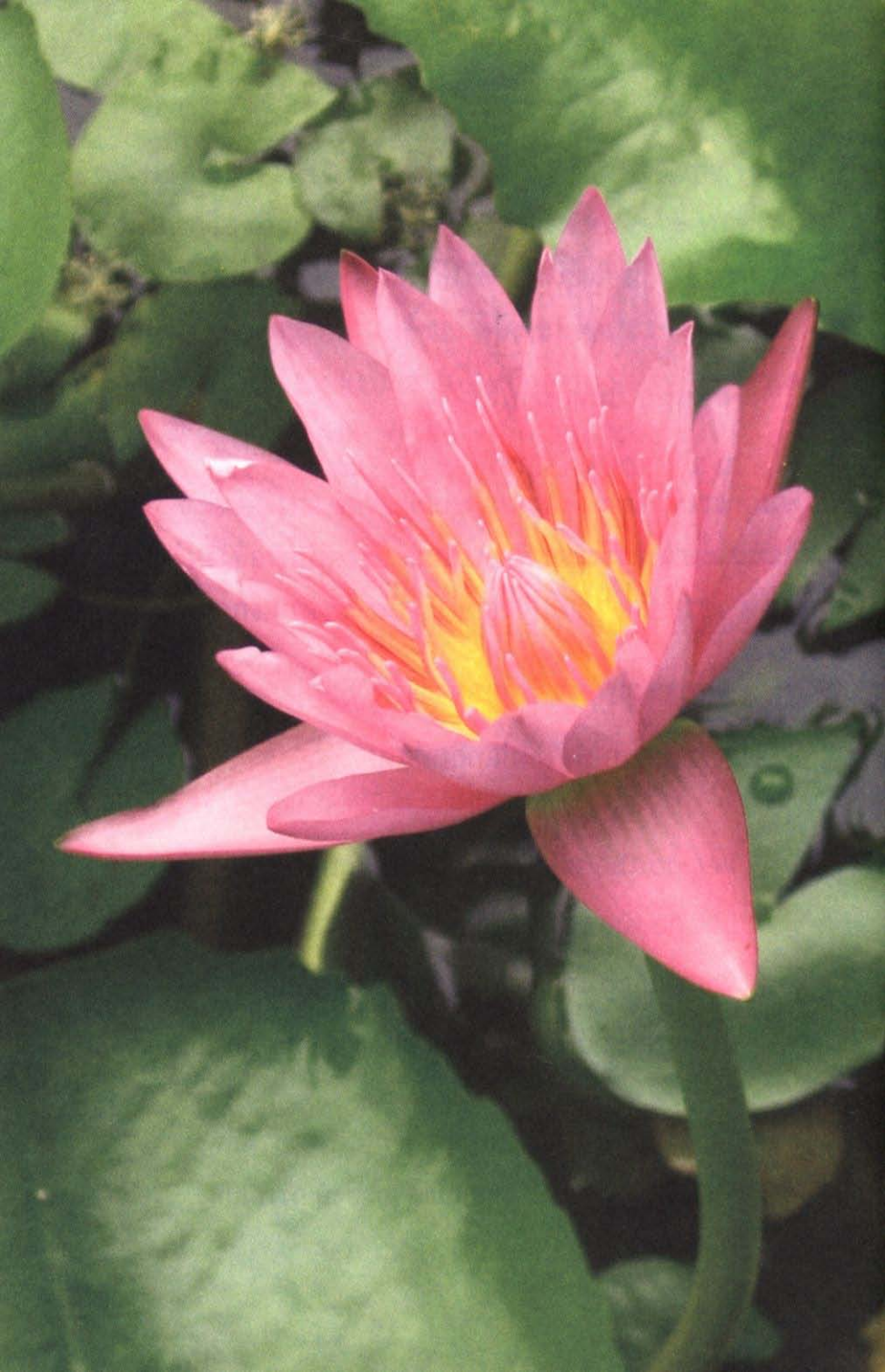
Let go the present and go beyond becoming

with mind released from everything

to birth-and-decay you shall come no more.

จาก พุทธพจน์ในพระธรรมบท

แปลโดยเสฐียรพงษ์ วรรณปก



รักษาใจ ยามรักษาคนไข้

ธรรมกถาสำหรับผู้ดูแลผู้ป่วย

.....

โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

บรรยายแก่บุคลากรโรงพยาบาลสุโขทัย

ณ สถานพำนักสงฆ์สายใจธรรม เมื่อวันที่ ๒๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๗

“

...การงานอาชีพครองชีวิตและเวลาส่วนใหญ่
ของเรา ชีวิตส่วนใหญ่ของเราอยู่กับงานทั้งนั้น
เพราะฉะนั้น ถ้าเราจะฝึกฝนพัฒนาตนให้มากๆ
เราก็คืองานนี้แหละ เป็นเครื่องมือ หรือเป็นเวที
ในการฝึกตน แล้วเราก็มองงานของเราเป็นการฝึก
ตนทั้งหมด...

”

คราวนี้ก็มาคำนึงถึงว่า ท่านที่มากขึ้นนี้ เป็นบุคลากรในโรงพยาบาล ทำงานเกี่ยวกับคนเจ็บไข้ และการรักษาพยาบาล เรียกว่า ว่าเป็นงานบริการสังคม แต่งานบริการสังคมนั้น มีหลายอย่าง บางอย่างก็เป็นเรื่องที่เพิ่มความสนุกสนาน ซึ่งอาจจะมีกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ ที่รื่นเริงบันเทิงใจ

แต่งงานของท่านที่อยู่ในโรงพยาบาลนั้น มีลักษณะพิเศษ เป็นงานบริการสังคมสำหรับคนที่เรียกได้ว่ามีความทุกข์ คือเป็นคนเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งเป็นคนที่มีความแปรปรวนของสภาพร่างกาย คือร่างกายไม่ปกติ

คนไข้ก็น่าเห็นใจ

เป็นธรรมชาติของคนเราที่ร่างกายและจิตใจย่อมอาศัยซึ่งกันและกัน เวลาใดร่างกายแปรปรวนไปก็จะพาให้จิตใจแปรปรวนไปด้วย จึงเห็นได้ว่าคนที่เจ็บไข้ได้ป่วยทางกายนั้นใจก็มักจะไม่ค่อยดี คือจะเป็นคนหงุดหงิดง่าย หรือยิ่งกว่าหงุดหงิดก็คือว่า ความเจ็บป่วยอาจจะทำให้เขาเกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ต่างๆ เช่น ความเศร้าใจและความหวาดกลัว เช่นนึกถึงว่าโรคของตนจะเป็นอันตรายถึงชีวิตหรือไม่ อย่างนี้เป็นต้น

เมื่อหวาดกลัวก็ยิ่งเพิ่มความรู้สึกที่ไม่ดีทางจิตใจเข้ามาอีก อาจจะมีความเป็นห่วงเป็นใย จิตใจนึกไปถึงญาติพี่

น้องและเงินทองทรัพย์สินสมบัติ โดยเฉพาะคนในครอบครัวที่ต้องดูแลรับผิดชอบไม่รู้อาจจะเป็นอย่างไรต่อไปเมื่อเกิดความห่วงใยขึ้นมา สภาพจิตใจก็ยังไม่ดีใหญ่ นึกไปสารพัด

ยิ่งคิดไปก็ยิ่งเสียกำลังใจ นึกถึงคนอื่นก็ห่วงใย นึกถึงตัวเองก็หวาดกลัวแล้วก็เศร้า บางคนก็ท้อแท้สิ้นหวัง ความหงุดหงิดก็ตาม ความหวาดกลัว ความห่วงใย หรือความท้อแท้หมดกำลังใจก็ตาม อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ ล้วนแต่เป็นสภาพจิตที่ไม่ดีทั้งนั้น แสดงว่าเป็นผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ ไม่เฉพาะทางกายเท่านั้นแต่ต้องการความช่วยเหลือทางใจด้วย

ทางกายนั้นเราเห็นชัดเพราะเขาป่วยมากก็ต้องมีปัญหายอย่างใดอย่างหนึ่ง เวลาบอกโรคเขาก็บอกแต่เรื่องทางกาย ส่วนทางใจนั้นเขาไม่ได้บอกเมื่อเขาไม่ได้บอกเราก็ต้องสังเกตพิจารณาหรือคาดหมายเอาเองแต่โดยทั่วไปก็พูดได้ว่าเขาจะมีสภาพจิตใจที่ไม่สบายด้วย รวมความว่าเขาต้องการความช่วยเหลือ เขามีความทุกข์มา เราทำอย่างไรจะช่วยแก้ไขให้เขาได้ทั้งทางกายและทางใจ

เวลาเรารักษาพยาบาลก็มักจะเน้นแต่เรื่องทางร่างกาย เพราะสิ่งที่ผู้ป่วยบอกก็คือเรื่องเจ็บป่วยทางกาย ว่าปวดหัว ตัวร้อน เป็นโรค ท้องเสีย ตลอดจนโรคของอวัยวะภายใน เช่น โรคปอด โรคหัวใจ โรคตับ กระเพาะ ลำไส้ สารพัด แม้แต่โรคร้ายอย่างมะเร็ง ก็เป็นเรื่องทางกาย แต่ทางใจเขาก็ต้องการ

ความช่วยเหลือด้วย เพราะฉะนั้น ท่านที่อยู่ในโรงพยาบาล ต้องเตรียมใจไว้เลยว่า จะรักษาคนป่วยคนไข้ทั้งทางร่างกาย และจิตใจไม่ใช่รักษากายอย่างเดียว

คนรักษาคนไข้ก็น่าเห็นใจ

ที่นี่ ก็มีปัญหว่า ถ้ามองในแง่ของเราที่มาทำงานด้านนี้ เมื่อมาพบกับอารมณ์ที่ไม่น่าชื่นชม ที่เรียกเป็นภาษาพระว่า อนิฏฐารมณ์ (อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา) จะทำอย่างไร

ธรรมดาคนเราย่อมชอบอารมณ์ที่ดี อารมณ์ก็คือสิ่งที่เราได้พบปะเจอจะเจอ ได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง ตลอดจนความรู้สึกนึกคิดเวลาใดเราได้ประสบอารมณ์ที่สบายหูสบายตาเราก็นึกมีความสุข เราจึงปรารถนาอารมณ์อย่างนั้น คนทั้งหลายก็อยู่ในสังคมเหมือนกันไม่ใช่ใครมาพิเศษเราอยู่ในสังคมเราก็ต้อง การอย่างนี้แต่เมื่อมาอยู่ในโรงพยาบาลเรากลับพบสิ่งที่ไม่น่าชื่นชม อารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา สิ่งที่ไม่น่าดูไม่น่าฟัง ได้ยินแต่เรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วย เห็นแต่ภาพคนเจ็บปวด โอดโอยหน้าตาไม่ดีไม่สบายทั้งนั้น

พอเป็นอย่างนั้นก็เป็นที่ธรรมชาติของคนทั่วไปว่า เมื่อได้รับอารมณ์ที่ไม่ดีแล้วเราก็มักจะมีความรู้สึกเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ เมื่ออารมณ์ที่เข้ามาเป็นส่วนที่ไม่น่าปรารถนา ไม่ถูกตา ไม่ถูกหู ไม่ถูกใจ เรียกว่าเป็นอารมณ์ที่นำมาซึ่งทุกข์เวทนา

พอเป็นทุกขเวทนาก็เป็นธรรมดาว่าเราจะเกิดความรู้สึกตอบสนองที่ไม่ดี คือความไม่ชอบใจ หรือเกลียดชังรังเกียจ ไม่อยากพบไม่อยากเจอ ถ้าหากเราไม่ได้ตั้งใจเตรียมใจ ปล่อยไปตามความรู้สึก ก็ชวนให้เราพลอยใจไม่สบายไปด้วย ต่อจากนั้นก็อาจจะทำให้ใจเราหงุดหงิดไปได้

ดังนั้น คนที่ทำงานในโรงพยาบาลจึงเป็นคนที่น่าเห็นใจอย่างยิ่ง และไม่ใช่ว่าเฉพาะพบอาการที่ไม่สบายตา ไม่สบายหูเท่านั้น งานที่มาก็อาจจะกดดันด้วย ตัวเองก็งานหนักอยู่แล้ว เรื่องเยอะแยะ อย่างเช่นเป็นพยาบาลนี่ คล้ายเป็นคนกลาง อยู่ระหว่างฝ่ายที่ให้การรักษาดูด้วยกัน เช่น คุณหมอกับฝ่ายคนไข้อยู่กลางระหว่างล่งกับบนต้องถูกระทบรอบด้าน มองในแง่หนึ่งเหมือนถูกทั้งกดทั้งดัน ก็ยิ่งทำให้เกิดความอัดแรงขึ้นในใจ

งานก็เร่งร้อน คนโน้นก็จะเอาอย่างโน้น คนนี้ก็เอาอย่างนี้ คนไข่นี้มากก็มีปัญหา คนไข่นั้นมากก็เรื่องรีบด่วน แต่ละรายก็เรียกร้องมากอยากจะได้ตามใจของเขา บางทีก็รู้สึกว่าเป็นอาการที่แทบสุดแสนจะทนทาน

ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นธรรมดาถ้าเราจะเห็นท่านที่เป็นบุคลากร เช่น พยาบาลจะต้องมีหน้าตาไม่สบายบ้าง เพราะกระทบอารมณ์ที่มาจากทุกทิศรอบตัว นับว่าน่าเห็นใจ แต่

อย่างไรก็ตาม ก็เป็นหน้าที่ซึ่งเราก็คอยจะทำให้ดีที่สุด เราจึงมาหาทางกันว่าเราจะทำงานอย่างไรให้ได้ผลดีที่สุด

ผลนั้นก็เกิดจากการรักษาพยาบาล ซึ่งมีจุดเป้าหมายอยู่ที่คนไข้ คือทำอย่างไรจะให้คนไข้ได้รับการรักษาพยาบาลอย่างได้ผล อย่างน้อยด้านแรกก็คือ ความเจ็บป่วยทางร่างกายของเขา แต่ถ้าจะให้ได้ดีที่สุด ก็ต้องให้ได้ผลทางจิตใจด้วย

ทุนทางใจที่ทำให้รักษาคนไข้ครบทั้งคน

เป็นอันว่าถ้าจะให้การทำงานทำหน้าที่ของเราได้ผลดี การรักษาพยาบาลจะต้องทำทั้งสองด้าน คือทั้งทางกายและทางใจ พอเราเตรียมใจ ของเราไว้รับทั้งสองด้าน ใจเราจะมีความพร้อมดีขึ้นการทำงานของเราจะดีขึ้นทันทีเป็นอัตโนมัติ แต่การเตรียมใจเท่านั้นยังไม่พอ จะต้องมีการทำใจด้วย ทำใจอย่างไรจึงจะได้ผล

ก่อนที่จะทำใจ ถ้ามีทุนในใจ ดืออยู่แล้ว ก็ช่วยได้มาก ทุนเดิม ก็คือ ความรักวิชาชีพ รักวิชาชีพก็ยิ่งกว้างเกินไป ต้องรักงานของตน คือ รักงานแพทย์ รักงานพยาบาล รักงานรักษาคนไข้

ที่ว่ารักงานรักษาคนไข้ก็คือ รักงานช่วยคน อยากจะ

ช่วยคนไข้ให้หายโรค ถ้ามีความรู้สึกนี้เป็นทุนเดิม ความรู้สึก
ที่อยากช่วยคนอย่างเต็มทีนั้น จะเป็นเกราะป้องกันตัว และ
เป็นภูมิคุ้มกันที่ช่วยไว้ ถึงจะกระทบอารมณ์ต่างๆ ก็วันไหน
อยากขึ้น

แต่การที่จะมีความรักงานช่วยคนรักษาคนอย่างนี้
บางทีก็เป็นเรื่องที่ยากเพราะจะต้องเกิดมีมาแต่เดิม

เหมือนอย่างบางคนที่มาเข้าสู่อาชีพนี้ก็เพราะรักงาน
แบบนี้ เห็นคนแล้วอยากจะช่วย เป็นมานานแล้ว ตั้งแต่ยังไม่
มาเรียนก็อยากทำงานนี้ อยากจะมาช่วยคนรักษาคนให้หาย
โรค เห็นคนไข้แล้วอยากจะเข้ามาแก้ไขและช่วยเหลือ ถ้า
จิตใจแบบนี้มีอยู่ ก็เรียกว่ารักงานรักอาชีพนี้ด้วยสภาพจิตใจ
เดิมโดยตรง อันนี้เป็นทุนใจที่ดี ทางพระเรียกว่ามี **ฉันทะ**

๑.

ข้างนอกก็มองออกไปให้ถูกต้อง

รักษาคณไขพร้อมกับรักษาใจของตน

จะมีทุนหรือไม่มีทุนก็ตามคราวนี้มาถึงการทำใจเมื่ออยู่ในสถานการณ์ว่าทำอะไรจะทำงานนี้ให้ได้ผล นอกจากได้ผลต่อคนไข ทั้งทางกายทางใจ และผลต่อกิจการของโรงพยาบาลเป็นต้นแล้วก็คือจิตใจของตัวเองก็เป็นสุขด้วย อย่างที่พูดว่างานก็ได้ผลตัวคนก็เป็นสุข อย่างน้อยก็ให้มีทุกข์น้อย จะทำอะไรดีก็คือต้องทำใจซึ่งมีวิธีการหลายอย่าง

วิธีที่ ๑ จะขอพูดถึงประสบการณ์ของบางคน ที่มองโลกแบบทำใจให้สนุกคือมองเห็นหรือนึกถึงอะไรใจก็สนุกไปหมด ไม่ว่าจะเห็นเรื่องราวงานการอะไรๆ ที่มาในรูปแบบต่างๆ หรือเห็นคนผ่านเข้ามาหน้าบึ้งหน้าอ ได้ตามใจบ้าง ไม่ได้ตามใจบ้าง อะไรต่างๆ ได้เห็นคนแปลกๆ ได้พบสิ่งแตกต่างหลากหลายเห็นแล้วนึกสนุกไปหมด

อาตมานึกถึงเพื่อนคนหนึ่งเมื่อสมัย ๓๐ กว่าปีมาแล้ว เรียนอยู่ที่ตึกข้างท่าพระจันทร์ ซึ่งเป็นถิ่นที่คนเดินมาก ท่านผู้นี้เวลาว่างจากเรียนก็มองไปที่ท่าพระจันทร์เห็นคนเดินผ่าน

ไปผ่านมาก็นั่งหัวเราะ อาตมาก็ถามว่าทำไมท่านนั่งหัวเราะ ท่านก็บอกว่าคนที่เดินไปมากันนี้มีอะไรต่างๆ แปลกๆ กัน ไป คนนั้นเดินอย่างนั้น คนนี้เดินอย่างนี้ คนนั้นแต่งตัวอย่างนี้ คนนี้แต่งตัวอย่างนั้น พอเห็นแล้วก็ฮา ท่านผู้นี้เรียนเก่ง ด้วยได้เกียรตินิยม

คนบางคนเห็นอารมณ์ที่ผ่านมาผ่านไปในชีวิตไม่ว่าจะ ดีหรือร้าย ก็มองเป็นสนุกไปหมด อย่างนี้เรียกว่าไม่รับ ไม่เก็บ อารมณ์ หมายความว่า เอาเฉพาะอารมณ์ที่เกี่ยวข้อง อะไรที่ เข้ากับเรื่องเข้ากับงาน เข้ากับความมุ่งหมายของงานก็รับเอา แต่ถ้าไม่เข้ากับเรื่องของงานก็ไม่รับ ไม่เก็บ ปลอ่ยให้มันผ่านไป หรือมองเห็นเป็นสนุกไปหมด

เพราะฉะนั้น ไม่ว่าคนไข้จะมีอาการอย่างไร ญาติ คนไข้ตลอดจนคนที่ร่วมงานจะมีอาการอย่างไร ก็มองเป็น สนุกไป ยิ่งกว่านั้นในใจก็รู้เท่าทันว่า คนเราก็ต้องมีอย่างนี้ เป็นธรรมดา มนุษย์หลากหลายนี้เราได้เห็นความจริงแล้วใจ คนที่เกิดมาเป็นมนุษย์ย่อมมีอะไรต่างๆ กัน มีภูมิหลังไม่ เหมือนกัน นานาจิตตัง และสารพัดคนไข้ คนมาเยี่ยมคนไข้ ญาติคนไข้ล้วนแต่ต่างๆ กัน ไม่มีเหมือนกันเลย

ด้วยความเข้าใจนี้ เวลาเราเห็นใครๆ อะไรๆ เราจะไม่ มองเงาะไปติดที่บุคคล ตามธรรมดาเวลาเราจะเกิดอารมณ์

ไม่ดีมากระทบ เรามักจะมองไปที่จุดเฉพาะคือไปจ้องที่การกระทำอันนี้ของบุคคลนี้ แต่ถ้าเรามองกว้างๆ ว่า อันนี้เป็นเพียงการกระทำอันหนึ่งในบรรดาการกระทำของคนมากมาย และคนนี้ก็personหนึ่งในบรรดาคนเยอะแยะที่เราประสบประจำวันผ่านไปผ่านมา

แล้วเราก็มองอันนี้ในฐานะอะไรอย่างหนึ่งที่เราได้ประสบในแต่ละวันเราจะเห็นว่า โอ... นี่คือความจริงที่เราได้พบแล้ว ว่าคนทั้งหลายนั้นต่างกันจริง ๆ มีแปลก ๆ มากมาย อย่างนี้ อารมณ์ก็ผ่านไปเหมือนกับคลื่นที่ไหล ๆ ไปตามกระแสน้ำ เห็นอะไร ๆ ที่มันผ่านเราเลยไป

ถ้ามองอย่างนี้ก็ไม่มีปัญหา เพราะใจเราไม่รับไม่เก็บเข้ามา ได้แต่มองเป็นสนุกไป นี่ก็เป็นวิธีมองหรือทำใจอย่างหนึ่งซึ่งก็ได้ผลดีเหมือนกัน

รักษาคนไข้ คนรักษาก็ได้ตลอดเวลาด้วย

วิธีที่ ๒ คือ วิธีการของพวกที่ชอบเรียนรู้ ได้แก่ พวกที่มองอะไร ๆ เป็นการเรียนรู้ไปหมด คนเรามีชีวิตอยู่เรามีหู มีตา มีจมูก มีอะไรต่าง ๆ สำหรับรับความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ มากมาย เมื่อเราได้เห็นได้ยินอะไรต่าง ๆ เราจึงได้เรียนรู้เราจึงมีประสบการณ์ที่จะเอามาใช้ประโยชน์เมื่อเรามี

ตา หู เป็นต้น ไว้เรียนรู้ ถ้าได้เห็นความเป็นไปอะไร เราก็เก็บในแง่ที่เป็นความรู้เท่านั้น

ผู้ที่มองในแง่เป็นการเรียนรู้ต่างจากพวกที่หนึ่งพวกที่หนึ่งไม่เก็บอะไรเลย ปล่อยผ่านหมด ส่วนพวกที่สองเก็บในแง่ที่จะเรียนรู้หรือเก็บในแง่ที่เป็นความรู้ไม่เก็บในแง่ของสิ่งกระทบกระทั่งจิตใจ พุดง่าย ๆ ว่า เก็บเป็นความรู้อย่างเดียว ไม่เก็บเป็นอารมณ์สำหรับให้เกิดการปรุงแต่ง คือไม่มีการคิดปรุงแต่งต่อ มีแต่การเรียนรู้อย่างเดียว เรียนรู้ว่าคนนั้นเป็นอย่างนั้นคนนี้เป็นอย่างนี้ นี่คือการที่เราได้เรียนรู้อย่างหลากหลายเป็นความรู้ทั้งนั้น

การที่เราได้พบเห็นรู้จักผู้คนมากมายที่มีลักษณะแตกต่างกันอย่างนี้ ต่อไปเราก็สังเกตได้ว่าคนที่มีความหมายอย่างนี้ มักจะมีลักษณะอย่างนี้ คนที่มีอาการอย่างนั้นก็มีลักษณะอย่างนั้น มักจะมีสภาพจิตใจอย่างนี้ เป็นการได้เรียนรู้ซึ่งต่างกับพวกแรกที่ผ่านเฉย ๆ ไม่รับไม่เก็บอะไรเลย ยังไม่ได้ประโยชน์มากเท่าที่ควรแต่พวกที่สองนี้ได้ประโยชน์คือศึกษาไปด้วย หมายความว่า ศึกษาชีวิตมนุษย์โดยได้สังเกต ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่งานของตนเอง มีการพัฒนา เรียกว่ามีสติปัญญาพอสมควร

สติปัญญา คือรับรู้โดยมีสติ สตินี้ไม่ได้มาลอย ๆ แต่จะ

มาพร้อมกับสัมปชัญญะ สัมปชัญญะก็คือความรู้ สติจะจับข้อมูลไว้แล้วก็ส่งต่อให้ปัญญาปัญญาที่ทำหน้าที่รู้การเฉพาะหน้าเรียกว่าสัมปชัญญะ นอกจากรู้เข้าใจว่าเป็นอย่างไร เรายังเรียนรู้ว่าคนนี้เป็นอย่างไร มีพื้นเพมาอย่างไร มีอาการอย่างนี้ เขามีอาการอย่างไร ๆ เราก็เรียนรู้หมด ท่านบอกว่า *ญาณมตฺตตาย สติมตฺตตาย* รับรู้เพียงเพื่อเป็นความรู้และเก็บไว้ เป็นข้อมูลสำหรับระลึกใช้ ไม่มีการปรุงแต่งว่าชอบใจหรือไม่ชอบใจอย่างนี้ก็ได้ประโยชน์เราก็เรียนรู้ไปโดยไม่มีตัวตนเข้ามาเกี่ยวข้องอันนี้คือวิธีที่สอง

วิธีที่ ๓ คือ ถือเป็นบททดสอบ เมื่ออยู่ในโลกนี้เราอาจจะมียุทธมการณ์หรืออุดมคติของเราที่ยึดมั่นในความดีบางอย่าง อย่างน้อยเมื่อทำอาชีพนี้ เราก็ต้องมียุทธมการณ์หรืออุดมคติของอาชีพของเราที่เรายึดถือไว้เมื่อมีสิ่งที่เข้ามากระทบ ถ้าเกิดเป็นปัญหาขึ้นกับตัวแล้ว เราทำผิดพลาด นั่นก็หมายความว่าเราไม่สามารถดำรงอยู่ได้ในยุทธมการณ์หรืออุดมคติของเรา

ดังนั้น สิ่งที่เข้ามานี้ ถ้าเป็นสิ่งที่ไม่ดีไม่สบายอารมณ์ มันอาจจะเป็นต้นเหตุที่ทำให้เราพลาดจากหลักการของเรา หรือจากยุทธมการณ์ หรืออุดมคติที่เรายึดถือไว้ เรามาลองดูซิว่า เมื่อมันเข้ามากระทบ เราจะพลาด ทำให้เราหล่นลงไป

จากหลักการได้ไหม เราจะยืนหยัดอยู่ได้ไหม ถ้ามองอย่างนี้ก็เท่ากับว่าเป็นบททดสอบ ถ้าทำตามวิธีนี้ เราก็มองสิ่งที่เข้ามาเป็นบททดสอบทั้งหมด

ถ้าเป็นผู้ที่เรียนธรรมก็ย่อมพยายามทำความดี เช่น มีขันติ ความอดทน มีเมตตา เป็นต้น คุณธรรมต่าง ๆ เหล่านี้ เราเรียนแล้วก็ยึดถือปฏิบัติ สิ่งที่เข้ามากระทบเหล่านี้จึงเป็นบททดสอบทั้งนั้น คือทดสอบว่าเราจะผ่านไหม เราสอบได้ในคุณธรรมข้อนั้น ๆ ไหม เจออย่างนี้เข้าแล้ว ขันติของเรายังอยู่ไหม เรายังมีเมตตาได้ไหม ฯลฯ ท่านที่ตั้งใจแบบนี้เรียกว่ามองเป็นบททดสอบ

เมื่อเป็นบททดสอบ เราก็ต้องพยายามทำบททดสอบให้ผ่าน การตั้งใจเตรียมไว้และมองอย่างนี้ จะทำให้เรามีความเข้มแข็งและเราจะสู้ได้ พอเจออารมณ์ที่ไม่ดีก็ตาม การกระทำไม่ดีก็ตาม คำพูดไม่ดีก็ตาม เราบอกว่าบททดสอบมาแล้ว ก็ตั้งใจเรายังตัวได้เลย เราจะเริ่มมีท่าทีที่ถูกต้องเราจะไม่พลาด คนประเภทนี้จะมองสิ่งที่เกิดขึ้น ที่ยั่วเย้าเราให้พลาดว่าเป็นบททดสอบทั้งหมดเป็นวิธีที่ได้ผลเหมือนกัน

ทำไมยิ่งใหญ่ในการรักษาคนไข้ คือการได้พัฒนาตัวเราเอง

วิธีที่ ๔ ต่อไปเป็นอีกวิธีหนึ่งที่คล้าย ๆ กับบททดสอบ แต่ก้าวไปอีกขั้นหนึ่ง คือเอาประสบการณ์หรือสถานการณ์ที่เจอเจอเนั้น ๆ เป็นเวทีฝึกฝนพัฒนาตน

มนุษย์เราต้องพัฒนาตน พระพุทธศาสนาถือว่ามนุษย์เราเป็นสัตว์ที่ฝึกได้และเป็นสัตว์ที่ต้องฝึกแล้วก็ เป็นสัตว์ที่ประเสริฐด้วยการฝึกเรามักจะพูดกันว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ประเสริฐ แต่ทางพระพุทธศาสนาไม่ได้ยอมรับอย่างนั้น ท่านว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ประเสริฐด้วยการฝึกคือต้องมีเงื่อนไข ไม่ใช่อยู่เฉย ๆ ก็ประเสริฐถ้าไม่ฝึกแล้วไม่ประเสริฐเลย

การฝึกนี่แหละเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์ประเสริฐเลิศขึ้นมาได้ และการฝึกก็คือการศึกษาพัฒนานั่นเอง พัฒนาก็คือฝึกฝนปรับปรุงตนให้ดีขึ้น

มนุษย์เป็นสัตว์ที่แปลกจากสัตว์ทั้งหลายอย่างอื่น สัตว์ชนิดอื่นเกิดขึ้นมาแล้ว ก็อยู่ได้ด้วยสัญชาตญาณ และในแง่สัญชาตญาณนั้น มันเก่งกว่ามนุษย์ พอเกิดมาสัตว์ทั้งหลายก็ช่วยตัวเองได้แทบจะทันที หลากอย่างพอออกจากท้องแม่อีกก็เดินได้ทันที เริ่มหาอาหารได้เลย ว่ายน้ำได้เลย ยกตัวอย่าง

ง่าย ๆ ห่านออกจากไข่ตอนเช้าอีกไม่กี่ชั่วโมงต่อมาแม่ห่านออกจากเล้ามาลงสระน้ำ ลูกห่านก็วิ่งตามลงสระน้ำ มันวิ่งได้ แม่ลงว่ายน้ำมันก็ว่ายตามได้เลย และแม่มันไปหากินอะไรมันก็จิกด้วยเลย แสดงว่าในวันที่มันเกิดนั้นเองมันก็ช่วยตัวเองได้สัตว์ทั้งหลายอีกจำนวนมากก็เป็นอย่างนั้น

แต่มนุษย์ไม่มีความสามารถอย่างนี้ มนุษย์เกิดจากท้องแม่วันนั้น ถ้าไม่มีคนช่วยก็ตายแน่นอน อย่างว่าแต่วันนั้นเลย ให้อยู่ถึงปีก็ยังหากินไม่ได้ ทำอะไรช่วยตัวเองไม่ได้เลย โดยสัญชาตญาณมนุษย์จึงเป็นสัตว์ที่แย่ที่สุดอะไร ๆ ก็ต้องเรียนรู้ ต้องฝึก แทบไม่มีอะไรได้มาเปล่า ๆ ด้วยสัญชาตญาณเลย วิธีการอะไรก็ตามที่มนุษย์ใช้ดำเนินชีวิตแม้แต่การนั่งการนอน การยืน การเดิน การกิน การขับถ่าย การพูด มนุษย์ต้องได้มาด้วยการเรียนด้วยการฝึกทั้งสิ้น

แต่การต้องฝึกฝนเรียนรู้ที่เป็นจุดอ่อนของมนุษย์นี้แหละ... กลับเป็นข้อดีหรือข้อได้เปรียบของมนุษย์ พูดได้ว่ามนุษย์มีดีก็ตรงที่ฝึกได้นั่นเอง

นับแต่วันที่เกิดมาแล้วมนุษย์ก็สามารถเรียนรู้รับการฝึกสอนถ่ายทอดความรู้ความคิดสิ่งที่สั่งสมอบรมมาเป็นพันปีหมื่นปีล้านปีได้ในเวลาไม่นาน

ต่างจากสัตว์ชนิดอื่นที่เก่งด้วยสัญชาตญาณ แต่

สัญชาตญาณของตัวมีเท่าใดเมื่อเกิดมาก็คงอยู่เท่านั้น เกิดมาด้วยสัญชาตญาณใด ก็ตายไปด้วยสัญชาตญาณนั้น เรียนรู้ได้น้อยอย่างยิ่ง

ดังนั้นมนุษย์ฝึกแล้วจึงประเสริฐเลิศกว่าสัตว์ทั้งหลาย อื่นสัตว์ทั้งหลายไม่มีอะไรจะเก่งเท่ามนุษย์ในด้านการฝึกพอมีการฝึกขึ้นมาแล้วมนุษย์ก็เก่งที่สุด สัตว์ทั้งหลายอื่นอยู่ได้แค่สัญชาตญาณ ส่วนมากฝึกตัวเองไม่ได้เลย บางชนิดฝึกได้บ้าง คือมนุษย์จับมาฝึกให้ จึงเก่งขึ้นมาบ้าง เช่น ช้างที่คนฝึกให้แล้วก็มาลากซุงได้ มาเล่นละครสัตว์ได้ ลิงที่คนฝึกให้แล้วก็ขึ้นต้นไม้พรวัวได้ และแม้มนุษย์ฝึกให้ ก็มีขอบเขตของการฝึกอีกฝึกเกินกว่านั้นก็ไปไม่ได้ต่างจากมนุษย์

มนุษย์ฝึกตัวเองได้ไม่ต้องหาใครมาฝึกแล้วฝึกได้อย่างแทบจะไม่มีขีดจำกัดเลยเรียกว่าฝึกอย่างไรก็เป็นได้อย่างนั้น ฝึกให้เป็นมหาบุรุษหรือเป็นพระพุทธเจ้าก็ได้

พระพุทธเจ้านั้นเราถือเป็นสรณะ เพราะเป็นตัวอย่างของบุคคลที่ฝึกตนให้เห็นว่ามนุษย์เราเนี่ยสามารถฝึกฝนพัฒนาตนได้ขนาดนี้เชียวนะ ฝึกจนกระทั่งไม่มีทุกข์ไม่มีกิเลส มีปัญญาค้นพบสัจธรรม ความดีเลิศอะไรๆ ก็ทำได้หมด

ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า วรมสฺสตรา ทนฺตา สัตว์ทั้งหลาย เช่น วัว ควาย ช้าง ม้า อะไรต่างๆ เหล่านี้

ฝึกแล้วเป็นสัตว์ที่ประเสริฐ แต่ถึงกระนั้น ก็ยังไม่เทียมเท่ามนุษย์ มนุษย์ฝึกแล้วประเสริฐไม่มีใครมาเทียมเท่า ฝึกไปฝึกมาพัฒนาตนจนกระทั่งเทวดาและพระพรหมก็น้อมนมัสการ กลับมาบูชามนุษย์

พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องนี้ไว้มาก เพื่อให้มนุษย์เห็นตระหนักในศักยภาพของตนในการฝึกฝนพัฒนา แต่รวมแล้วมนุษย์ก็เป็นสัตว์ที่ประเสริฐได้ด้วยการฝึก ต้องฝึกฝนพัฒนาตนเองพอฝึกแล้วก็พัฒนาได้อย่างไม่มีขีดขึ้น

เมื่อเรามองตัวว่าเป็นสัตว์ที่ฝึกตนเองได้ ก็ก็จะเห็นว่า การอยู่ในสังคมและการทำงานอาชีพต่าง ๆ นั้น เป็นเรื่องของการฝึกฝนพัฒนาตนทั้งนั้น โดยเฉพาะการงานอาชีพนั้น เป็นชีวิตส่วนใหญ่ของเรา ถ้าเราจะฝึกตนให้ได้มาก เราก็ต้องฝึกกับงานของเรา นี่ เพราะว่างานเป็นชีวิตส่วนใหญ่ของเรา จะฝึกจากเรื่องอื่นก็ไม่ค่อยได้เท่าไร เพราะโอกาสมีน้อย

ขออย่าว่า การงานอาชีพครองชีวิตและเวลาส่วนใหญ่ของเรา ชีวิตส่วนใหญ่ของเราอยู่กับงานทั้งนั้น เพราะฉะนั้น ถ้าเราจะฝึกฝนพัฒนาตนให้มาก ๆ เราก็เอางานนี้แหละ เป็นเครื่องมือ หรือเป็นเวทีในการฝึกตน แล้วเราก็มองงานของเรา เป็นการฝึกตนทั้งหมด

ไม่ว่าจะมีอะไรเข้ามาในวงงาน นั่นถือเป็นเรื่องที่จะใช้

ฝึกฝนพัฒนาตนทั้งสิ้น คือ ฝึกกาย ฝึกใจ ฝึกความชำนาญ ฝึกความสามารถในการปฏิบัติต่ออารมณ์ต่าง ๆ ฝึกการปฏิบัติต่อคนไข้ ฝึกความสัมพันธ์กับญาติคนไข้และผู้ร่วมงาน ฝึกหาความรู้และคิดแก้ปัญหาในงาน ตลอดจนฝึกความสามารถในการแก้ไขปัญหาคิดใจของตนเองได้ดีขึ้น เป็นการมองในแง่แก้ไขปรับปรุงที่จะได้พัฒนาตลอดเวลา

สถานการณ์ฝึกตนเกิดขึ้น คราวนี้เราแพ้ หรือเราบกพร่อง เราหย่อนตรงไหน สำรวจตัวเอง พบจุดแล้วก็แก้ไขปรับปรุงต่อไป ก็เลยสนุกกับการพัฒนาดนเป็นการสนุกอีกแบบหนึ่ง แต่สนุกแบบนี้สนุกได้ผลได้ประโยชน์ สนุกอย่างมีปัญญา

สนุกแบบที่หนึ่งนั้น สนุกแบบไม่เก็บอารมณ์ ปล่อยผ่านมองเป็นสนุกไปหมด แต่ไม่ค่อยได้อะไร ส่วนแบบที่สี่นี้เป็นแบบสนุกด้วย และเราได้ความรู้ลึกซึ้งขึ้นใจมีปิติอิ่มใจที่พัฒนาตัวเองได้ด้วย ไม่ว่าจะเจออะไรก็ได้แก้ปัญหาและได้ปรับปรุงตัวเองอยู่เรื่อยไป เมื่อมองในแง่นี้เราจะเพลิดเพลินมีปิติมีความสุขกับงาน

จึงขอเสนอให้ตั้งความรู้สึกลักษณะนี้ คือมองว่าเราจะพัฒนาดนและถือเอางานเป็นเครื่องมืออันประเสริฐชนิดดีที่สุดในการพัฒนาชีวิตของเรานี้เป็นวิธีที่สี่

ถ้าจะทำงานให้ดีที่สุดก็ต้องมุ่งมั่นในจุดหมายสูงสุด

ต่อไป วิธีที่ ๕ เป็นวิธีของพระโพธิสัตว์ พระโพธิสัตว์มีลักษณะสำคัญคือ ท่านมีความมุ่งหมายต่อโพธิญาณ แต่เราไม่ต้องพูดถึงไปถึงโพธิญาณ เอาเพียงว่ามีเป้าหมายที่ดีสูงสุดที่จะไปให้ถึง ซึ่งทำให้ตั้งปณิธานว่าจะต้องทำให้สำเร็จ โดยยอมสละได้แม้กระทั่งชีวิต เพื่อให้บรรลุจุดหมายสูงสุดนั้น

พระโพธิสัตว์เมื่อได้เริ่มตั้งปณิธานนั้นแล้ว จะทำความดีอย่างเต็มที่ แม้จะต้องสละชีวิตเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นก็ได้ แม้ถูกกลั่นแกล้งอย่างไรก็ไม่ละทิ้งความดีนั้น

ชาวพุทธเมื่อนับถือพระพุทธเจ้าก็เลียนนับถือไปถึงพระโพธิสัตว์ด้วย เราเรียนคติพระโพธิสัตว์ก็เพื่อเป็นแบบอย่างสำหรับเตือนใจเรา ให้เพียรพยายามพัฒนาดน ฝึกตน ทำความดีให้ได้อย่างท่าน โดยมีกำลังใจไม่ท้อไม่ถอย

ตามวิสัยของปุถุชน เมื่อทำความดีแล้วไม่เห็นได้รับผล ไม่มีใครชื่นชม หรือบางทีถูกกลั่นแกล้ง ก็จะเริ่มท้อถอยว่า ทำดีไม่ได้ดี แต่พอนึกถึงพระโพธิสัตว์ เห็นว่าท่านนั้นคงในความดี แม้แต่ถูกกลั่นแกล้งก็ไม่ย่อท้อ พอได้ฟังเรื่องของพระโพธิสัตว์ก็จะเกิดกำลังใจฮึดสู้ขึ้นมา รู้สึกแข็งขัน ที่จะท้อถอยในความดีก็ไม่ท้อแล้ว เพราะมีพระโพธิสัตว์เป็นตัวอย่าง ก็แก้วักلاءในการทำความดีต่อไป

การที่ท่านเล่าเรื่องของพระโพธิสัตว์ก็เพื่อความมุ่งหมายอันนี้คือจะให้เรามีกำลังใจเข้มแข็งแก่วก้าทำความดีเสียสละได้เต็มที่ ไม่ยอมท้อแท้ เพราะฉะนั้น จึงควรตั้งใจว่าเราจะทำความดีเหมือนพระโพธิสัตว์

หนึ่ง นึกถึงพระโพธิสัตว์ว่า ท่านลำบากกว่าเรา ถูกแกล้งมากกว่าเราท่านยังทำดีต่อไปได้ทำไมเราจะมายอมแพ้แค่นี้

สอง ตั้งปณิธานแบบพระโพธิสัตว์ โดยตั้งเป้าหมายสูงสุดแน่วแน่ว่าจะทำความดีอันนี้ให้สำเร็จ อาจจะตั้งแบบเป้าใหญ่ก็ได้ หรืออาจจะตั้งเป้าแบบเฉพาะการในแต่ละปีก็ได้ อาจจะตั้งเป็นจุดๆ เป็นความดีแต่ละอย่างก็ได้

ปีนี้เราพิจารณากับตัวเราแล้วว่าความดีอันนี้เราน่าจะทำได้เป็นพิเศษ จึงตั้งเป็นปณิธานว่า ปีนี้เราจะทำความดีอันนี้ให้ได้สมบูรณ์เต็มที่ที่สุด พอตั้งปณิธานอย่างนี้แล้ว ใจจะเกิดกำลัง เหมือนกับคนที่เริ่มเดินเครื่อง พอเริ่มต้นที่เรียกว่าสตาร์ท ถ้ากำลังส่งแรงแล้วจะไปได้ดี แต่ถ้าเริ่มต้นก็อ่อนล้าเสียแล้วก็หมดแรงตั้งแต่ต้น

ถ้าเริ่มต้นดี ก็เหมือนกับสำเร็จไปครึ่งหนึ่งแล้ว พอตั้งปณิธานแล้วเราจะมีกำลังใจเข้มแข็งเราจะไม่ย่อท้อไม่ว่าจะเจออารมณ์อะไรมากระทบกระทั่ง มันจะกลายเป็นเรื่องเล็กน้อยไปหมด เพราะพลังของเรามากมายมหาศาลที่อยู่ในตัว จะพา

ตัวเราผ่านพ้นอุปสรรค ที่มากระทบกระทั่งกีดขวางไปได้หมด

ถ้าใครตั้งปณิธานได้ถึงขั้นพระโพธิสัตว์ ก็ทำสำเร็จ
ชนะหมด เพราะพระโพธิสัตว์ไม่เคยแพ้เลยในเรื่องการทำความ
ความดี ไม่ว่าจะถูกกลั่นแกล้ง หรือทำความดีแล้วไม่ได้รับ
ผลตอบแทนอย่างที่หวัง ไม่มีปัญหาทั้งนั้น

ตัวเองเต็มแล้ว ก็เลยทำเพื่อคนอื่นได้เต็มที่

วิธีสุดท้าย มีอีกแบบหนึ่ง คือแบบพระอรหันต์ พระ
อรหันต์คือผู้บริสุทธิ์ หมายความว่า เป็นผู้ที่ไม่มีอะไรที่ต้องทำ
เพื่อตนเองอีก

พระอรหันต์มีลักษณะพิเศษเหนือกว่าพระโพธิสัตว์
คือพระโพธิสัตว์ยังใช้ปณิธานยังมีการตั้งเป้าหมายว่าเราจะไป
ให้ถึงจุดหมายที่ตั้งามสูงสุดอันนั้น ซึ่งถ้ามองให้ละเอียด
ก็ยังมีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเอง

ส่วนพระอรหันต์นั้นตรงข้าม พระพุทธเจ้าก็เป็นพระ
อรหันต์ เป็นผู้นำของพระอรหันต์ พระพุทธเจ้าและพระ
อรหันต์ทั้งหลายมีลักษณะที่พิเศษ คือเป็นผู้บรรลุจุดหมาย
แล้วไม่มีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเองอีก

ตรงข้ามกับพระโพธิสัตว์ซึ่งต่อไปเมื่อบรรลุจุดหมาย
แล้ว จึงจะเป็นพระพุทธเจ้า แล้วจึงจะไม่มีอะไรที่ต้องทำ

เพื่อตนเองอีก

เมื่อไม่มีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเองแล้วจึงจะเป็นบุคคลที่สมบูรณ์เช่นมีความสุขอยู่ในตัวพร้อมตลอดเวลา

พระโพธิสัตว์เป็นยอดของคนที่ยังอยู่ด้วยความหวัง แต่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ เป็นบุคคลเยี่ยมยอดที่ไม่ต้องอยู่ด้วยความหวัง

พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายเป็นกลุ่มบุคคลที่ไม่ต้องหวังแล้วและไม่อยู่ด้วยความหวังอีกต่อไป เพราะมีทุกสิ่งสมบูรณ์อยู่ในตัวแล้ว เช่น มีจิตใจที่สมบูรณ์ มีความสุขที่สมบูรณ์ ซึ่งอยู่กับตัวเองตลอดเวลา เพราะฉะนั้น จึงไม่มีอะไรที่จะมากระทบกระเทือน เพราะไม่มีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเองอีกก็ไม่มีตัวที่จะรับกระทบอะไรทั้งสิ้น

สิ่งใดที่จะทำก็ทำไปตามที่ได้พิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่า เป็นสิ่งที่ต้งามถูกต้องเป็นประโยชน์ และทำด้วยกรุณาที่เห็นว่าผู้อื่นยังมีความทุกข์ ยังมีปัญหาที่เราจะต้องช่วยแก้ไข เราทำเพื่อเขา ไม่ได้ทำเพื่อเรา เพราะฉะนั้น เราจะไปคำนึงอะไรให้เกิดอารมณ์กระทบกระแทกเราไม่ได้ทำเพื่อเรา เราทำเพื่อเขา ดังนั้น จึงไม่มีอะไรที่ต้องมารับกระทบ คือหมดเรื่องตัวตนแล้ว

พระอรหันต์ไม่มีตัวตนที่จะรับกระทบอะไรทั้งสิ้นดังนั้น

เรื่องอะไรต่ออะไรก็ไม่มีมากระทบตัว มองแต่เพียงว่าเราทำเพื่อเขา นี่เป็นส่วนที่เขาบกพร่องเขาอาจจะมีปัญหาอย่างนั้น อย่างนี้สิ่งที่เขาแสดงออกไม่ดีนั้นมันเป็นปัญหาของเขาทั้งนั้น

เวลาเขามีอารมณ์ไม่ดี พุดไม่ดี อันที่จริงเป็นปัญหาของเขา เหตุอยู่ที่เขา ใจเขาไม่ดี อาจจะมีเหตุปัจจัยแวดล้อมเกี่ยวข้อง เราก็มองดูไป เราจะมายุ่งอะไรกับตัวเรา ยิ่งเรามีปัญญามากและเราไม่เอาตัวตนของเราเข้าไปกั้นบังไว้เราก็ยิ่งเห็นปัจจัยละเอียดลงไป เริ่มตั้งแต่ปัจจัยในใจของเขาว่า เขาเกิดอารมณ์ไม่ดี มีความกลัว มีความหวาด หงุดหงิด เพราะความเจ็บป่วยเราก็ยังต้องช่วยแก้ไขปัญหาให้เขาได้มากยิ่งขึ้น

เมื่อวางใจได้อย่างนี้ ตัวเองก็ไม่มีปัญหาด้วย และยังช่วยคนไข้ได้มากขึ้นด้วย เพราะมองเห็นแต่เรื่องของเขา เห็นแต่เรื่องราวที่เกิดขึ้นมาตามเหตุปัจจัย และเห็นแต่เหตุปัจจัยเกิดขึ้น ๆ ทุกอย่างที่เข้ามาเป็นเรื่องของเหตุปัจจัย ก็เลยแก้ปัญหาก็ได้และสบายใจด้วย

พระอรหันต์ คือบุคคลที่ไม่มีอะไรต้องทำเพื่อตนเอง อีกต่อไปเพราะฉะนั้นจึงทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่ตอนนี้เราทำงานของเราเพื่อผู้อื่นแล้วก็มองดูเหตุปัจจัยข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นไม่มีอารมณ์ขึ้นมากกระทบถ้าเรามองแต่ตามความเป็นจริงก็มีแต่กระบวนการของสิ่งทั้งหลายที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยเท่านั้นเอง

๒.

ข้างในก็มีหลักอยู่ในตัวให้มั่นใจ

งานได้ผลก้าวไปคนยิ่งก้าวไกลในชีวิตที่ดี

ได้พูดมาถึงระดับของการมองสิ่งต่าง ๆ หลายแบบ ที่นี้ลองมามองดูเครื่องช่วยบ้าง สิ่งที่จะมาช่วยในกระบวนการขั้นปฏิบัติการเหล่านี้ อย่างแรกก็คือ ความรักงาน ได้แก่ จันทะ ความพอใจในงานซึ่งอาจจะเกิดจากการเห็นคุณค่าเห็นประโยชน์

เมื่อเรารักเพื่อนมนุษย์เราก็อยากให้เพื่อนมนุษย์มีชีวิตที่ดีงาม มีสุขภาพดี มีอายุยืน ความพอใจหรือความอยากนี้ ท่านเรียกว่า จันทะ เป็นจันทะที่มากับเมตตา ซึ่งทำให้รักคนอื่น อยากช่วย อยากทำอะไรให้เขา อยากแก้ไขปัญหาของเขา อันนี้เรียกว่าเป็นทุนดีแต่ต้น

นอกจากจันทะแล้ว สิ่งที่จะช่วย ก็คือ จิตสำนึกในการศึกษา อันนี้เป็นเพียงการอ้างถึงสิ่งที่พูดไปแล้ว เป็นการโยงถึงตัวคุณสมบัติในใจที่จะทำให้เกิดท่าทีการปฏิบัติที่ต้องการ และชี้ให้เห็นคุณประโยชน์ที่ยิ่งขึ้นไปอีก คุณสมบัติในใจข้อนี้คือจิตสำนึกในการฝึกฝนพัฒนาตนเอง

เมื่อก็บอกแล้วว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องฝึก และเป็นสัตว์ที่ฝึกได้เป็นสัตว์ที่ประเสริฐด้วยการฝึกเมื่อรู้อย่างนี้เราก็สร้างจิตสำนึกในการศึกษา หรือในการพัฒนาดนชั้นมา ซึ่งทำให้เราต้องการพัฒนาดนเอง เมื่อเราเกิดมีจิตสำนึกในการฝึกตน เราก็มองอะไร ๆ เป็นบทฝึกตน เป็นแบบฝึกหัด หรือเป็นสิ่งที่ใช้เป็นเครื่องมือในการฝึกหรือพัฒนาตัวเราไปหมด

คนที่มีจิตสำนึกอันนี้จะมีข้อดีเข้ามาอีกอย่างหนึ่ง คือธรรมดาคนเราชอบทำสิ่งที่สบาย ๆ ง่าย ๆ ถ้าเจอสิ่งที่ยากก็ไม่สบายใจ และทำด้วยฝืนใจ แล้วก็ท้อแท้ใจ ผลเสียที่ตามมา

หนึ่ง ก็คือไม่สบาย เรียกว่า ทุกข์

สอง ก็คือไม่มีกำลังใจจะทำทั้งไม่สบายทั้งท้อแท้หรือทั้งเป็นทุกข์และทำไม่ได้ผล

แต่ถ้าเกิดจิตสำนึกในการฝึกตนขึ้นมาแล้ว ผลจะกลับเป็นตรงข้าม คนที่มีจิตสำนึกในการฝึกตนนี้ อยากจะฝึกตัวอยู่ตลอดเวลา จึงชอบหาสิ่งที่จะเอามาช่วยฝึกตัว เพราะฉะนั้น เขาจะชอบสิ่งที่ยาก คือถ้าเจออะไรยากจะพุ่งเข้าหา เพราะสิ่งที่ยากทำให้เราได้ฝึกตนมาก ยิ่งเจอสิ่งที่ยากก็ยิ่งได้ฝึกตนมาก พูดสั้น ๆ ว่า ยิ่งยากยิ่งได้มาก เพราะฉะนั้น เขาพบปัญหาหรือสิ่งที่ยุ่งยากก็ยิ่งชอบใจ

คนที่มีจิตสำนึกอันนี้ เราจะสังเกตเห็นได้ว่า ลักษณะของเขาก็คือ เขาไม่กลัวงานยาก และถ้ามีงานสองอย่าง ง่ายกับยาก คนพวกนี้กลับชอบหันเข้าหางานยาก เพราะการมีจิตสำนึกในการฝึกตนทำให้คอยจะหาอะไรมาฝึกตัวเอง ถือว่ายิงยากยิ่งได้ เพราะถ้าเราเจองานยาก และเราทำได้เราก็คงได้มาก ยิ่งเจองานยาก กลับยิ่งดีใจ เพราะฉะนั้น คนพวกนี้จะได้สองอย่าง

หนึ่ง เจองานยาก ดีใจ ใจก็สบายด้วย ไม่ทุกข์ ตรงข้ามกับคนขาดจิตสำนึกนี้ ที่ฝืนใจ เป็นทุกข์ แต่คนนี้ไม่ฝืนใจ กลับสุขและดีใจ

สอง ทำให้มีกำลัง เพราะพร้อมที่จะทำ ตั้งใจทำ ก็เลยทำได้ผลดี

อารมณ์ร้าย อารมณ์ที่ไม่น่าชอบใจ ก็เป็นเครื่องฝึกตัว เราเช่นเดียวกัน เราอาจจะถือคติว่า ยิงยากยิ่งได้ ยิ่งร้ายยิ่งดี คนมีจิตสำนึกในการฝึก จะมีความรู้สึกนี้ ถ้าเราสำรวจตัวเอง แล้วเจอสภาพจิตนี้ ก็แสดงว่าเรามีจิตสำนึกในการฝึก คนเรา นี่ถ้าทำจิตให้ถูกแล้วจะแก้ไขสถานการณ์ได้หมด นี่ก็เป็นคุณสมบัติในใจอย่างหนึ่ง

พอมองอะไร ๆ ได้ถูกทุกอย่างก็ลุล่วง จิตใจก็โปร่งโล่ง

ต่อไปอีกอย่างหนึ่ง คือท่าที่การมองสิ่งทั้งหลายอย่างถูกทิศทาง ซึ่งเป็นท่าที่ของจิตใจที่ยึดถือหลักการอันหนึ่ง ซึ่งเป็นพื้นฐานในพระพุทธศาสนา

พุทธศาสนาเริ่มต้นด้วย สัมมาทิฏฐิ ถ้าเรามีสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นชอบ ยึดถือในหลักการที่ถูกต้องและวางท่าที่ของจิตใจถูกต้องตามหลักการนั้นแล้วอะไรต่ออะไรตามมาก็ดีไปหมด สัมมาทิฏฐิที่เป็นจุดเริ่มต้นในพุทธศาสนา คือความเห็นชอบ ได้แก่เห็นว่า สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย

เพราะฉะนั้น เราก็ต้งท่าที่ไว้ว่า จะมองตามเหตุปัจจัย เวลาเจอสถานการณ์อะไรก็มองตามเหตุปัจจัย

คนที่ไม่มองตามเหตุปัจจัย จะมองตามชอบชัง คือมองตามที่ว่า มันชอบใจเรา หรือไม่ชอบใจเรา ถ้ามันถูกใจเรา เราก็เอา ไม่ถูกใจเรา เราก็ไม่เอา หรือโกรธเกลียดไปแล้ว คนทั่วไปจะมีลักษณะอย่างนี้

พอมารเรียนพุทธศาสนา เริ่มฝึกตน บทฝึกเบื้องต้น คือ สัมมาทิฏฐิ อย่างน้อยตั้งท่าที่ของใจให้เป็นไปตามหลักการเบื้องต้นไว้ว่า มองตามเหตุปัจจัย พอตั้งท่าที่นี้ไว้แล้ว เจอ

สถานการณ์หรือประสบการณ์อะไร ก็บอกตัวเองว่ามองตามเหตุปัจจัย เท่านั้นแหละชนะเลย อย่างน้อยความรู้สึกที่ไม่ดีก็สะกดชะงัก

สิ่งทั้งหลายที่เข้ามาทางตาหูเป็นต้นนั้นมันยั่ววนชวนใจเราให้หลงไปตามบ้างให้เกิดปฏิกิริยาบ้างในทางที่เรียกว่าชอบใจ หรือไม่ชอบใจ อย่างที่ทางพระเรียกว่า ยินดียินร้าย ถ้าเราเกิดความรู้สึกไหวไปตามกระแสอย่างนั้น แล้วเราก็จะคิดปรุงแต่งคือเอาความรู้สึกที่ชอบหรือไม่ชอบมาปรุงแต่งใจ แล้วก็คิดไปต่าง ๆ ทำให้เกิดปัญหา เกิดความทุกข์ ทั้งในใจของตัวเอง และแสดงออกไปภายนอกอย่างไม่ฉลาดขาดสติ

แต่พอเราบอกว่ามองตามเหตุปัจจัย ความรู้สึกชอบใจ ไม่ชอบใจจะสะกด ถูกดัดลงทันที นี่คือสติมา โดยทำหน้าที่นำเอาตัวหลักการที่ยึดไว้เป็นคติว่ามองตามเหตุปัจจัยมาใช้

คติที่ว่ามองตามเหตุปัจจัยนี้ก็ส่งหน้าที่ต่อให้ปัญญาทันที เพราะการมองตามเหตุปัจจัยนั้น ต้องใช้ปัญญา พอบอกว่ามองตามเหตุปัจจัย ก็ต้องค้นหาสืบสาวว่าเรื่องราวเป็นอย่างไร เกิดจากอะไร พอใช้ปัญญาพิจารณา สิ่งที่มาองนั้นก็ไม่เข้ามากระทบตัวเรา เพราะฉะนั้น มันจึงสะกด เพราะปัญญามาปัญหาก็ไม่เกิด

ปัญญาไม่ทำให้เกิดปัญหาแต่ปัญญาเป็นตัวแก้ปัญหา

เพราะฉะนั้น ปัญญาเกิดปัญหาหยุด ปัญหาเกิดเพราะปัญญาหยุด

ด้วยเหตุนี้ถ้าปัญหามาต้องรีบให้ปัญญาเกิดแล้วปัญญาก็แก้ปัญหาก็ได้ และปัญญาเองก็จะคมกล้ายิ่งขึ้นด้วย กลายเป็นว่า ถ้ารู้จักใช้ปัญญาถึงปัญหามา ปัญญายิ่งเพิ่ม

แต่ตัวที่จะเป็นต้นทางนำปัญญามาก็คือสติ พอสติมา ก็ส่งงานต่อให้ปัญญารับ ปัญญารับช่วงเอาคติที่สติส่งให้แล้วก็สืบสาวหาเหตุปัจจัย เริ่มตั้งแต่มองหาข้อเท็จจริงตามแบบท่าทีแห่งจิตใจของพระอรหันต์

เวลาเกิดสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เจอคนใช้หน้าตาไม่ดี ก็ถามตัวเราเองว่า มีอะไรเกิดขึ้น มีอะไรในใจของเขา หรือมีเรื่องอะไรเป็นปัญหาแก่เขา ไม่มองเข้ามากระทบตัวเราว่าเราชอบหรือไม่ชอบ แต่มองตามเหตุปัจจัย โดยสิ่งที่เราพบไม่เข้าถึงตัวเราได้ ปัญญาเป็นตัวตัดกันไม่ให้ภัยอันตรายเข้าถึงตัวเรา และเป็นตัวที่สกัดดับปัญหาทันทีต่อจากนั้น การคิดก็จะเป็นไปในทางที่จะหาทางช่วยเหลือเขา

พอเราเกิดปัญญามองตามเหตุปัจจัยขึ้นมา เราจะสืบสาวเรื่องราวว่าเป็นอย่างไร ตอนนั้นมันไม่มีปัญหากับตัวเรา แต่จะมีความคิดช่วยเหลือเขาเท่านั้นว่า เอ..เขาเกิดอะไรขึ้น เขามีปัญหาอะไร เหตุปัจจัยอะไรทำให้เขาเป็นอย่างนั้น ต้องหาดูซิ

มันเป็นอย่างไร แทนที่จะเกิดปัญหากับตัวเราทำให้เป็นทุกข์ ก็เกิดกรุณาคิดจะช่วยเหลือเขา นี่เป็นวิธีการมองตามเหตุปัจจัย

เพราะฉะนั้นหลักการของพระพุทธศาสนาเบื้องต้นจึงให้มีสัมมาทิฐิ พอเอาตัวนี้มาใช้ก็เรียกว่าพึงธรรมแล้ว เราบอกว่า พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ อัมมัง สะระณัง คัจฉามิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ แต่เราพึงบ้างหรือเปล่าเราพูดแต่บางที่เราไม่ได้พึงธรรมะ คือความจริงที่ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยนี้ ถ้าเราพึงธรรมะ เราก็ต้องเอามาใช้ในชีวิตประจำวันเลยใช่ไหม ถ้าเราเอาหลักการนี้มาใช้ เราก็เริ่มพึงธรรมแล้วคือธรรมะมาเป็นหลักชีวิตของเราแล้ว

เพราะฉะนั้น เพียงแค่ใช้หลักการนี้ก็ช่วยได้มากแล้ว เป็นอันว่า ในการปฏิบัติงาน ตั้งหลักการไว้เลย ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ไม่ว่าจะมียศถาบรรดาศักดิ์อะไร หรือประสบอะไร บอกตัวเองทันทีว่า มองตามเหตุปัจจัย ต่อจากนั้นจิตของเราก็เดินไปตามกระแสปัญญา พิจารณาข้อเท็จจริงสืบสาวเหตุปัจจัย และคิดแก้ปัญหา ทำให้ปัญหาไม่เกิดแต่ปัญญาเกิด นี่ก็อีกวิธีหนึ่ง

รวมแล้ว หลักการทั่วไปก็คือว่า คนเรานี้มองสิ่งทั้งหลายในแง่ชอบชัง ยินดียินร้าย จึงเกิดตัวตนขึ้นมารับ ว่า

ถูกใจเรา ไม่ถูกใจเรา มันกระทบเรา แต่โดยวิธีปฏิบัติแบบนี้ พอเราใช้ปัญญาตามเหตุปัจจัย จะไม่เกิดตัวตนขึ้นมารับกระทบอะไรทั้งสิ้น

เพราะฉะนั้น ตามระบบที่ว่ามาทั้งหมด สรุปก็คือไม่มีตัวตนเกิดขึ้นมารับการกระทบ พอไม่มีตัวตนเข้ามารับกระทบ สิ่งทั้งหลายก็ไปตามกระแสของปัญญา ที่จะพิจารณาแก้ไข เหตุการณ์ อย่างน้อยก็ไม่มีอะไรมากระทบกระทั่งตัวเอง ก็ไม่มีปัญหา

ยังมีตัวช่วยอีกอย่างหนึ่ง คือ บางที่เราอาจจะไม่เข้มแข็งพอ หรือยังไม่ชำนาญในการใช้หลักการและวิธีการเหล่านี้ พระพุทธเจ้าจึงทรงให้ตัวช่วยเบื้องต้นที่สุดไว้ได้แก่ หลักที่เรียกว่า มีกัลยาณมิตร กล่าวคือ เราหาบุคคลอื่น หรือปัจจัยทางสังคมที่ไม่ใช่คนก็ได้ อาจจะเป็นหนังสือหนังสือ เป็นต้น ที่จะเป็นคู่มือเป็นเครื่องปลอบใจ

พูดง่าย ๆ ว่า กัลยาณมิตรคือบุคคลอื่น ที่มาในรูปของตัวคนจริง ๆ บ้าง หนังสือบ้าง อะไรอื่นบ้าง สำหรับมาช่วยเป็นเพื่อนชีวิตเป็นมิตรคู่ใจเวลาเรามีปัญหาเราจะได้พูดได้คุย จะได้รับการส่งเสริมกำลังใจจากเขา เพราะบางครั้งเราอาจจะเกิดความท้อแท้อาจจะเกิดความระอาเหนื่อยอ่อนก็มาช่วยกัน แม้แต่มีสองคนที่ใจไปกันได้ เข้าแนวทาง ก็มาช่วยกันคิด

คนหนึ่งมีเรื่องหนักใจ อีกคนหนึ่งก็ปลอบใจ หรือช่วยผ่อนเบา มีเรื่องอะไรต่ออะไรก็ให้กำลังใจกัน อันนี้เป็นหลักเบื้องต้น ท่านเรียกว่ามีกัลยาณมิตรไว้ช่วย

นี่เป็นหลักและวิธีการต่างๆ คิดว่าคงจะใช้ได้เป็นประโยชน์ ในการปฏิบัติงานพอสมควรหลักการต่างในทางพระพุทธศาสนานั้น เราสามารถใช้ได้หลายระดับ ตั้งแต่วิธีเบื้องต้น แบบที่ว่า มองเป็นสนุก แต่ผ่านไปเฉยๆ ไม่ได้อะไรขึ้นมา จนกระทั่ง ถึงวิธีของพระอรหันต์ ทุกอย่างที่เราเอามาทำทั้งหมดนั้นก็คือวิธีปฏิบัติต่อคนอื่น โดยเฉพาะคนไข้ เป็นวิธีปฏิบัติของตัวเราเอง

คราวนี้ก็มาดูความสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับคนไข้ตลอดจนผู้ร่วมงานและคนที่เกี่ยวข้องในกิจการทั้งหมดอีกทีหนึ่ง

จะรักษาโรคได้

ต้องรักษาความสัมพันธ์กับคนในโลกด้วย

ในแง่ความสัมพันธ์กับคนไข้มีคุณธรรมที่เป็นตัวยืนเด่นที่คนไทยเราพูดอยู่เสมอ คือ เมตตากรุณา

ในการปฏิบัติต่อคนไข้ซึ่งเป็นคนที่มีความทุกข์มีความเดือดร้อนจะใช้คุณธรรมข้อหลังคือกรุณาเป็นหลัก

แต่คุณธรรมในหมวดนี้มีหลายอย่าง วันนี้ขอถือโอกาส
เอามาพูดให้เห็นความสัมพันธ์เป็นชุดกัน

เรามักจะได้ยินคุณธรรมเหล่านี้ฟุ้งกันมา โดยเฉพาะ
เราจะได้ยินความกรุณานี้มาคู่กันบ่อยกับคำว่า เมตตา จน
กระทั่งเราพูดควบกันไปเป็นคำคู่ว่า เมตตากุรณา และเราก็
พูดกันว่าอาชีพของแพทย์ ของพยาบาล และของบุคลากร
ทั้งหมดในโรงพยาบาลนั้น เป็นอาชีพที่ต้องใช้ความเมตตา
กรุณา จึงต้องเพิ่มพูนปลูกฝังพัฒนาคุณธรรมนี้ขึ้นในใจ

แต่ถ้าเราจะปลูกฝังให้ถูกต้อง ก็ต้องแยกได้ก่อนว่า
ข้อไหนเป็นอย่างไร บางที่เราแยกไม่ออกแม้แต่ความแตกต่าง
ระหว่าง เมตตา กับ กรุณา แล้วก็พูดปนกันไปหมด ไม่รู้ว่าอัน
ไหนเป็น เมตตา อันไหนเป็นกรุณา

ขอถือโอกาสนี้ มาทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักธรรม
เรื่องนี้เพื่อให้เกิดความชัดเจนขึ้น หลักธรรมชุดนี้ที่จริงมี ๔ ข้อ
ไม่ใช่มีแค่ เมตตา กรุณา แต่ยังมี มุทิตา และอุเบกขาด้วย ทั้ง
ชุดมี ๔ ข้อ เรียกว่า พรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมประจำใจ หรือเป็นที่อยู่ของ
ใจของผู้ที่เป็นเหมือนพรหม พรหมนั้นในทางพุทธศาสนาแปล
ว่า 'ผู้ประเสริฐ' ถ้ามองในแง่เป็นรูปธรรม เป็นบุคลาธิษฐาน
ก็เหมือนกับพระพรหมที่เป็นเทพเจ้าซึ่งมี ๔ หน้า มองเห็น

ได้ทุกทิศ หมายความว่า มีหน้าที่มองดูสรรพสัตว์ได้ทั่วทั้ง
หมด ไม่ได้มองเฉพาะด้านใดด้านหนึ่ง ไม่มองเพียงจุดใด
จุดหนึ่งแต่มองทั่วไปครบทุกด้าน

ในแง่ที่หนึ่งคือความประเสริฐ หรือความยิ่งใหญ่ของ
จิตใจ ที่ว่าเป็นพรหม ก็คือมีใจประเสริฐใจยิ่งใหญ่ วิหารแปล
ว่า ที่อยู่ที่พัก ธรรมเหล่านี้เป็นที่อยู่ของใจที่ประเสริฐ ใจที่
ประเสริฐจะอยู่ในหลักธรรม ๔ ประการนี้ คือ

๑. เมตตา

๒. กรุณา

๓. มุทิตา

๔. อุเบกขา

เมตตากับกรุณาต่างกันอย่างไร วิธีดูความต่างง่าย ๆ
ก็ดูที่คนที่เราจะไปแสดงออกต่อเขา คือดูที่สถานการณ์ที่เขา
ประสบแล้วก็จะรู้ว่าเราควรจะใช้ธรรมข้อไหนกับเขา

ถ้าคนนั้นเขาอยู่ในภาวะปกติ ไม่ได้มีเรื่องเดือดเนื้อ
ร้อนใจอะไร ในสถานการณ์อย่างนี้คุณธรรมที่จะใช้ก็คือ
เมตตา อันได้แก่ ความรัก ความเป็นมิตร

เมตตานั้นมาจากศัพท์เดียวกับมิตร ทั้งมิตร เมตตา
และไมตรี มาจากรากศัพท์เดียวกัน เมตตา กับ ไมตรี ก็อัน

เดียวกันไมตรีเป็นคำสันสกฤต เมตตา หรือเมตติ เป็นคำบาลี แปลว่าความเป็นมิตร หมายถึงความรัก ความปรารถนาดี อยากให้เขาเป็นสุข

ตอนนี้ก็เลยขอพูดถึง ความรัก ๒ แบบ

ความรักแบบที่ ๑ คือ ความต้องการเอาผู้อื่นมาทำให้เรามีความสุข ต้องการครอบครอง ต้องการได้เขามาทำให้เราเป็นสุข พุดง่าย ๆ ว่าอยากได้เขามาบำเรอความสุขให้เรา ความรักประเภทนี้ ไม่แท้ ไม่จริง ไม่ยั่งยืน ไม่ยืน เป็นความรักแบบเห็นแก่ตัว ถ้าเขาไม่สามารถสนองความต้องการของเราเมื่อไรเราก็หมดรักทันที อาจจะเปลี่ยนเป็นเบียดเบียนหรือถึงกับเกลียดชังไปเลย

ความรักประเภทที่ ๒ เรียกว่า รักแท้ มีลักษณะที่อยากให้คนอื่นเป็นสุข เช่น พ่อแม่รักลูก ก็คืออยากให้ลูกเป็นสุข ความอยากให้เขาเป็นสุขนั้นเป็นความรักอย่างเป็นมิตรเป็นความเห็นแก่ผู้อื่น คือความรักแท้ที่เรียกว่าเมตตา ความรักนี้เกิดขึ้นแล้วปลอดภัย

เพราะฉะนั้น แม้แต่ในชีวิตครอบครัว ถ้าเราเริ่มด้วยความรักประเภทที่ ๑ ก็ต้องให้ความรักประเภทที่ ๒ ตามมา ถ้าความรักประเภทที่ ๒ ไม่เกิดตามมาหรือเกิดไม่ได้ก็อันตราย ในที่สุดจะอยู่กันไม่ยั่งยืน ความรักแบบที่ ๒ คือ เมตตาจะต้อง

เข้ามาอย่างน้อยพอให้ได้ดูสภาพ มีความสมดุลกัน

ความรักที่เราต้องการไว้หล่อเลี้ยงสังคมและอภิบาลโลกก็คือ ความรักประเภทที่ ๒ ได้แก่ ธรรม ที่เรียกว่า เมตตา ที่อยากให้เขาเป็นสุข พ่อแม่อยากให้ลูกเป็นสุข ลูกอยากให้พ่อแม่เป็นสุข อย่างนี้เรียกว่า เมตตา

อย่างไรก็ตามเมตตานี้เราใช้ในภาวะที่อยู่กันเป็นปกติ แต่ถ้าคนนั้นเขาเกิดความเดือดร้อนเป็นทุกข์ ตกหล่นลงไปจากสภาพปกติ ก็ต้องใช้คุณธรรมข้อที่ ๒ คือ กรุณา ซึ่งหมายถึงการพลอยมีใจหวั่นไหว เมื่อเห็นคนอื่นเดือดร้อนมีความทุกข์ต้องการจะปลดปล่อยเขาให้พ้นจากความทุกข์

ต่อไปนี้จะได้ไม่ต้องคิดให้ลำบากว่า เมตตากับกรุณาต่างกันอย่างไร ดูที่คนที่เราจะมีคุณธรรมเหล่านี้ต่อเขา ถ้าเขาอยู่เป็นปกติ เราอยากให้เขามีความสุขสบายอยู่ต่อไป มีมิตรจิต ก็เรียกว่า เมตตา ถ้าเขาเดือดร้อนตกต่ำเป็นทุกข์ลงไป เราอยากให้เขาพ้นจากทุกข์นั้น ก็เรียกว่า กรุณา

เพราะฉะนั้นอาชีพของแพทย์และพยาบาล จึงใช้กรุณา มากกว่าเมตตา ก็มีความเป็นมิตรยืนพื้นตลอดเวลาอยู่แล้ว หมายความว่า เมื่อคนไข้มาหา แม้จะยังไม่รู้ว่าเจ็บป่วยอะไร เราก็มีความเป็นมิตร คือมีเมตตา ญาติมิตรคนไข้มา เราก็มีเมตตา มีเมตตาเป็นประจำ เมตตานี้ใช้มากที่สุด กรุณาใช้เมื่อเขาเป็น

ทุกข์เดือดร้อน

อย่างไรก็ตาม แค่นี้ไม่พอ ถ้ามีแค่ ๒ ข้อก็ไม่ครบ ยังมีสถานการณ์ที่ ๓ คือ ยามเขาดีขึ้น เขาขึ้นสูงคือเขาประสบความสำเร็จ เขามีความสุข เขาทำในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เจริญก้าวหน้า หรือหายจากโรคมีสุขภาพดีแข็งแรง เราก็ต้องมีข้อที่ ๓ คือพลอยยินดีด้วย คอยสนับสนุนส่งเสริม เรียกว่า มุทิตา

ข้อที่ ๓ นี้คนไทยไม่ค่อยพูดถึง เรามักจะอยู่แค่เมตตาและกรุณา ข้อที่ ๓ เลยไม่ค่อยจะมี ความจริงข้อ ๓ ก็สำคัญเหมือนกันทำให้มีการส่งเสริมคนดีและช่วยกันทำความดีซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการทำกิจหน้าที่และพัฒนากิจการงาน ต้องใช้กับเพื่อนร่วมงานและบุคลากรในกิจการให้ถูกต้อง

แม้ในการรักษาพยาบาลก็ต้องใช้เพราะยามคนไข้สบายหายโรค เราก็ควรมีมุทิตา พลอยยินดีด้วย และพยายามส่งเสริมให้เขามีสุขภาพดียิ่งขึ้นไปให้เขาแข็งแรงยิ่งขึ้น

จะรักษาโลกไว้ได้คนต้องรักษาธรรมไว้ให้ได้

ตอนนี้ ๓ แล้ว ดูเหมือนจะครบ โดยทั่วไปคนก็อยู่ในภาวะ ๓ อย่างนี้ คือ ๑ อยู่เป็นปกติ ๒ ตกต่ำลงไป ๓ ดีขึ้น

ที่นี้ยังมีอะไรอีก ทำไมพระพุทธเจ้าตรัสข้อ ๔ ไว้

ข้อ ๔ มีความสำคัญมาก ข้อ ๑ ถึง ๓ เป็นความสัมพันธ์ระหว่างเรากับเขาหรือเรากับเพื่อนมนุษย์สัมพันธ์กันคือ

๑. เขาอยู่เป็นปกติเรามีเมตตาไม่ตรี
๒. เขาตกต่ำลงเป็นทุกข์เกิดปัญหาเรามีกรุณา
๓. เขาดีขึ้น สุข สำเร็จ ทำดีทำชอบเรามีมุทิตา

ต่อจากนี้ก็มีตัวที่ ๔ เข้ามา คือกรณีที่จะรักษาความถูกต้องชอบธรรม หลักการ กฎเกณฑ์ ซึ่งเรียกก่าย ๆ สั้น ๆ คำเดียวว่า **ธรรม**

ธรรมนี้แยกเป็นตัวความจริง ความถูกต้องชอบธรรม ตามกฎธรรมชาติ โดยเป็นความดีที่มีอยู่ตามธรรมชาติของความเป็นจริงอย่างหนึ่ง และความถูกต้องชอบธรรมที่ยกขึ้นมาจัดตั้งวางบัญญัติ เป็นกฎเกณฑ์ของสังคม เป็นระเบียบเป็นกฎหมายอย่างหนึ่ง

ถ้าความสัมพันธ์ของเรากับเขาในข้อ ๑ ถึง ๓ ไปกระทบตัวที่ ๔ นี้เข้า คือไปละเมิดหรือทำความเสียหายต่อตัวธรรม ตัวความถูกต้อง หลักการ กฎเกณฑ์ อะไรต่าง ๆ นี้เข้าเราจะต้องเอาตัวที่ ๔ นี้ไว้ ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในข้อ ๑ - ๒ - ๓ จะต้องถูกยับยั้ง เพราะถ้าเราไปช่วยเขาหรือส่งเสริมเขา สังคมมนุษย์จะเสียหลัก

ยกตัวอย่างเช่น คนหนึ่งไปลักขโมยของเขา ประสบความสำเร็จในการลักขโมย ได้เงินมา เราจะมุทิตา เข้าไปส่งเสริม ย่อมไม่ถูกต้อง เพราะการที่เขาประสบความสำเร็จอย่างนี้ก็คือไปเข้าสถานการณ์ที่ ๔ เป็นการกระทบทำความเสียหายต่อตัวหลักการ หรือตัวธรรม ในกรณีนี้ เราต้องหยุดมุทิตาไม่ได้กรุณาก็เหมือนกัน อย่างผู้พิพากษารู้ว่า นายคนนั้นไปฆ่าเขามา จะไปสงสารช่วยให้พ้นจากโทษก็ไม่ถูก

เพราะฉะนั้น ตัวธรรม คือ หลักการ ความจริง ความถูกต้อง ความเป็นธรรม ความชอบธรรม หลักการ กฎเกณฑ์ กติกาของสังคม จะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรมก็ตาม อันนี้คือหลักของข้อที่ ๔ ถ้าตัวนี้เข้ามา ถือว่าใหญ่และสำคัญเหนือกว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะต้องรักษาไว้ให้ได้

จึงทำให้ต้องยังข้อ ๑ - ๒ - ๓ มาเข้าข้อที่ ๔ โดยต้องอุเบกขา คือวางใจเป็นกลาง ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซงให้เสียธรรม เพื่อจะให้คนนั้นรับผิดชอบต่อตัวธรรม ตัวหลักการ กฎเกณฑ์ ความถูกต้องชอบธรรมนั้น โดยตัวเราก็คอยดูแลเพื่อให้เกิดความเที่ยงธรรมหรือให้ธรรมคงอยู่แต่ส่วนใดที่จะเอาเมตตากรุณาช่วยได้โดยไม่ผิดธรรม ก็จึงทำให้อันนี้คือข้ออุเบกขา

อุเบกขานี้ยากที่สุด ต้องมีปัญญา ต่างจากข้อ ๑, ๒, ๓

ซึ่งไม่ต้องใช้ปัญญาสักเท่าไร เพราะเป็นเพียงท่าทีระหว่างบุคคล ทำไปได้ง่าย โดยใช้ความรู้สึกที่ดั่งตามตามสถานการณ์ แต่ข้อที่ ๔ คืออุเบกขา ถ้าไม่มีปัญญา ทำไม่ได้

อุเบกขามักจะแปลกันว่า เหย ถ้าเผลอโดยไม่ใช้ปัญญา ท่านเรียกว่า เผลอใจ ตามคำพระว่า อัญญาณอุเบกขา เผลอใจเป็นอกุศล เป็นบาป ได้แก่ เผลอไม่รู้เรื่อง แล้วก็เผลอไม่เอาเรื่อง ก็เลยเผลอไม่ได้เรื่อง

ถ้าเป็นคนมีอุเบกขาถูกต้องก็จะเผลอรู้อย่างเดียวคือรู้อย่างนี้ จะต้องทำอย่างไร วางตัวอย่างไรจึงจะถูก เพื่อให้ได้ความถูกต้องชอบธรรม ให้ทุกสิ่งเป็นไปด้วยดีตามธรรม ก็จึงเผลอเอาเรื่องและเผลอได้เรื่อง

จะเลี้ยงลูกได้ดี

ต้องให้ลูกหัดอยู่กับธรรมให้ได้

แม้แต่พ่อแม่เลี้ยงลูกถ้าเลี้ยงลูกไม่เป็นลูกจะไม่รู้จักโต ได้แก่พ่อแม่บางคนที่มีแต่เมตตากุณ หรือบางคนมีแต่เมตตากุณามุทิตา ๓ ข้อ ขาดอุเบกขา ก็โง่ลูก เอาใจลูก กลัวลูกจะลำบาก กลัวลูกจะเจ็บจะเหนื่อยจะเมื่อย ก็เลยทำแทนหมด หรือทำให้ทุกอย่าง ลูกเลยทำอะไรไม่เป็น นี่ก็ต้องวางอุเบกขาบ้าง ซึ่งเป็นการให้โอกาสเขาพัฒนาตัวเองโดยให้เขา

หัดรับผิดชอบตัวเอง ถ้าเราดูการวางอุเบกขาต่อลูก จะแยกได้เป็น ๓ กรณี คือ

๑. เมื่อจะต้องให้เขาหัดรับผิดชอบตัวเอง เพื่อว่าเขาจะได้ทำอะไรเป็น คือเราต้องใช้ปัญญาพิจารณาดูว่า ตอนนี้เรื่องนี้จะต้องให้เขาหัดทำบ้าง ยอมให้เขาเหน็ดเหนื่อยบ้าง เขาต้องฝึกตัวเอง ก็ต้องลำบากบ้างเป็นธรรมดา แต่เขาจะทำได้และจะเก่งขึ้นจะพัฒนา

ไม่ใช่ว่าลูกได้รับการบ้านมาวันนี้ กลัวว่าลูกจะต้องคิดสมองเมื่อย พ่อแม่ก็เลยไปทำการบ้านแทน อย่างนี้ก็แย่ในที่สุดเมื่อกลัวลูกลำบาก มีเมตตากรุณามาก ลูกเลยทำอะไรไม่เป็น

ส่วนพ่อแม่ที่เก่ง เขารู้จักเมตตา กรุณา มุทิตา ให้ได้ สัตว์ส่วน มีคุณลยภาพกับอุเบกขา การทำอย่างนี้ไม่ใช่เราไม่รัก แต่เป็นการรักเป็นหรือรักระยะยาว

อุเบกขา แปลว่า คอยดู มาจาก อุ + อิภฯ อิภฯ แปลว่า ดู อุ + แปลว่า ไกล ๆ หรือคอย

รวมกันแปลว่า คอยดูอยู่ไกล ๆ (แปลอีกอย่างหนึ่งว่า มองดูตามเรื่องที่เกิดขึ้น)

หมายความว่าพร้อมที่จะแก้ไขสถานการณ์แต่ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซง

เพราะฉะนั้น เมื่อลูกจะต้องฝึกหัดรับผิดชอบตัวเอง อยู่กับความเป็นจริง ทำอะไรให้เป็นเอง พ่อแม่จะต้องวาง อุเบกขา ปล่อยให้เขาทำเองโดยคอยดูอยู่ และเป็นที่ปรึกษา เมื่อพ่อแม่ใช้ปัญญา รู้จักวางเฉย ในกรณีที่ ๑ นี้ ลูกจะเติบโต พัฒนาอย่างดี

๒. เมื่อลูกสมควรรับผิดชอบการกระทำของตนเอง กฎเกณฑ์กติกา ข้อนี้ก็เป็นการศึกษาเหมือนกัน ครอบครัว เป็นสังคมย่อย ต่อไปลูกเราก็ต้องไปอยู่ในสังคมใหญ่ เขาต้อง เรียนรู้ชีวิตจริง ต้องรู้จักความชอบธรรม ความเป็นธรรม เพราะฉะนั้น ครอบครัวก็ต้องมีกติกา มีกฎเกณฑ์ เขาทำอะไร ถูกหรือผิด เราก็ให้เขารับผิดชอบต่อการกระทำของเขานั้นทั้งดี และชั่วตามถูกตามผิด ตามกฎเกณฑ์กติกา กฎเป็นกฎ ถูก เป็นถูก ผิดเป็นผิด อันนี้เรียกว่าอุเบกขา ทำให้เขาได้รับความ เป็นธรรม และรักษาธรรมไว้ เมื่อเขาสมควรต้องรับผิดชอบต่อ การกระทำของตน

๓. เมื่อเขารับผิดชอบต่อตัวเองได้แล้ว ก็ไม่เข้าไปก้าวก่าย แทรกแซง ทำนยกดตัวอย่าง เช่น เมื่อลูกโตแล้ว จบการ ศึกษาแล้ว มีงานมีการทำแล้ว เขามีครอบครัวของเขาเอง รับผิดชอบต่อตัวเองได้ พ่อแม่อย่าไปก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิต ครอบครัวของเขา

พ่อแม่บางคนรักลูกมาก อยากให้ลูกมีความสุข เข้าไปยุ่งในครอบครัวของเขาเข้าไปเจ้าก็เจ้าการว่าลูกอยู่อย่างนี้จึงจะดี ลูกจัดของอย่างนั้นจึงจะดี เข้าไปยุ่งในครอบครัวเขา วันไปหมด จนครอบครัวเขาอยู่ไม่เป็นสุข อย่างนี้เรียกว่าไม่มีอุเบกขา

จะเห็นว่าอุเบกขาใช้ปัญญาทั้งนั้น และอุเบกขานี้สำคัญที่สุด ทำให้ดำรงสังคมไว้ได้ รักษาความชอบธรรม และความเป็นธรรมของสังคม แล้วก็ช่วยให้ชีวิตของคนพัฒนาด้วย ถ้าพ่อแม่ไม่มีอุเบกขา ลูกจะไม่โต ทั้งทางจิตใจ และทางปัญญา

เมื่อคนกับคน และคนกับธรรม

สัมพันธ์กันพอดีโลกนี้ก็เกษมศานต์ร่มเย็น

จะสังเกตเห็นว่า การใช้คุณธรรม ๓ ข้อต้น กับอุเบกขา เหมือนกับแยกต่างกันเป็น ๒ ชุด คือ เมื่อรวมหมวดใหญ่ มันมี ๔ ข้อ แต่พอมองเป็นฝ่าย จัดได้เป็น ๒ ฝ่าย

สามข้อแรกเป็นฝ่ายหนึ่ง คือเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคน และข้อสี่เป็นอีกฝ่ายหนึ่ง คือ เป็นเรื่องความสัมพันธ์ของคนทั่วไปเกี่ยวข้องกับธรรม

พูดอีกอย่างหนึ่งว่า ฝ่ายแรก มุ่งคุ้มครองรักษาคน ฝ่ายหลังมุ่งคุ้มครองรักษาธรรม

สองฝ่ายนี้จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องพอดีให้มีดุลยภาพ สังคมมนุษย์จึงจะเจริญมั่นคงอยู่ด้วยดี ถ้าปฏิบัติผิด สังคมก็จะเสียดุล และวิปริตแปรปรวน

เรื่องนี้มองได้แม้แต่ในระดับระหว่างสังคม สังคมที่คนเอาแต่เมตตากรุณากัน ไม่เอาหลักการ ไม่เอาหลักเกณฑ์ ไม่รักษากติกาทางสังคม ในสังคมแบบนี้คนจะช่วยกันเป็นส่วนตัวไปหมด มีความเอื้ออารีกันดี อยู่กันด้วยน้ำใจ มีเรื่องอะไรก็ช่วยกันเป็นส่วนตัว แต่หลักการ กฎเกณฑ์ กติกาของสังคมไม่เอา ไม่รักษา อย่างนี้ก็เสียธรรม และหลักการจะถูกทำลาย และคนจะอ่อนแอ เพราะไม่ตื่นรณชนวาย คอยหวังพึ่งคนอื่นไม่พึ่งตนเอง

ส่วนในบางสังคม คนไม่มีความเอื้อเพื่อส่วนตัวไม่ค่อยมีเมตตากรุณากัน เอาแต่หลักการ กฎเกณฑ์ และกติกาของสังคมให้ทุกคนทำให้ตรงตามนั้น ทุกคนต้องรับผิดชอบต่อกฎเกณฑ์ กฎหมายมีอยู่ เธอทำให้ตรงตามนั้น ถ้าไม่ทำตามฉันไม่เอาด้วย ตัวใครตัวมัน สังคมแบบนี้ก็รักษาหลักการ และรักษาธรรมไว้ได้ แต่ขาดความชุ่มชื้น ขาดน้ำใจ ขาดความรู้สึกที่ดีงามทางจิตใจ บางทีรักษาสังคมได้ อยู่ในหลักการ และกฎ

เกณฑ์ แต่จิตใจคนเครียด มีปัญหาจิตใจมาก มีทุกข์ เป็นโรคจิตกันมาก

ฉะนั้นจะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องกับสถานการณ์อย่างได้ สัตว์ส่วนมีคุณภาพ ธรรมในพระพุทธศาสนาท่านตรัสเป็นชุด เพราะเป็นระบบ holistic คือระบบองค์รวม หมายความว่า ต้องทำให้ครบชุด มีคุณภาพทั้ง ๔ ด้าน อย่างนี้ ถ้าขาดเสียอย่างหนึ่งอย่างใดก็ยังไม่จบ

สังคมที่มีคุณภาพที่จะปรับตัวให้พอดีได้หายาก อย่างสังคมไทยนี่น่าจะเอียงไปข้างที่มีการช่วยเหลือในระหว่างบุคคลมาก จนกระทั่งบางที่ไม่รักษากฎเกณฑ์ กติกา นี่แสดงว่าขาดอุเบกขา

ส่วนบางสังคม อย่างสังคมฝรั่งก็จะเอาแต่อุเบกขา ตัวใครตัวมัน คือ ทุกคนรับผิดชอบตัวเอง เอากฎหมาย หรือกฎเกณฑ์กติกาเป็นหลักตายตัว เธออย่าพลาด ถ้าพลาดก็โดน แต่ขาดน้ำใจต่อกันระหว่างบุคคล แล้งน้ำใจ ก็มีแต่ความแห้งแล้งและเครียด

เป็นอันว่า หลักพรหมวิหาร ๔ นี้ ต้องให้ครบถ้วน ถูกต้อง พอดี ตรงตามสถานการณ์ โดยเฉพาะข้อ ๔ คือ อุเบกขานี้เพื่อรักษาธรรม เพื่อรักษากฎเกณฑ์กติกาให้คง

อยู่เรียบง่าย ๆ ว่า รักษาธรรมนั่นเอง

สามข้อแรก เพื่อรักษาคน ส่วนข้อ ๔ เพื่อรักษาธรรม เมื่อคนไปกระทบธรรม ต้องรักษาธรรม ให้คนหยุดสังคมนมนุษย์เราก็อยู่ได้อย่างนี้

ท่านที่อยู่ในโรงพยาบาล ก็ต้องใช้พรหมวิหาร ๔ ให้ครบเหมือนกัน ต้องดูว่ากรณีไหนจะใช้เมตตา กรณีไหนใช้กรุณา กรณีไหนใช้มุทิตา กรณีไหนใช้อุเบกขา โดยมีอุเบกขาเป็นตัวคุมกระบวนให้ความสัมพันธ์ของคนทุกอย่างอยู่ในขอบเขตของธรรม คือ ความจริง ความถูกต้องดีงาม ระหว่างนั้นคือ เมื่ออยู่ในขอบเขตของธรรม ก็มีเมตตา กรุณา มุทิตากันให้มาก



พินัยกรรมชีวิต

ธรรมนูญสำหรับการปฏิบัติต่อผู้ป่วยระยะสุดท้าย



.....

โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต)

ตามคำอาราธนาของสถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุกรมการแพทย์
ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลสงฆ์ ๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๑

“

...การสิ้นสุดของชีวิตที่เรียกว่า ‘ความตาย’ นั้น ท่านก็เห็นความสำคัญอย่างมาก ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาพูดถึงอยู่เสมอว่า อย่างไรก็ตาม เป็นการตายที่ดี ท่านมักใช้คำสั้นๆ ว่า ‘มีสติไม่หลงตาย’ ข้อความนี้ท่านเน้นอยู่เสมอ หมายความว่า ในการดำเนินชีวิตที่ดีนั้น การสิ้นสุดของชีวิตก็ถือว่าเป็นตอนที่สำคัญ

ที่ว่าตายดีนั้น ไม่ใช่เฉพาะตายแล้วจะไปสู่สุคติเท่านั้น แต่ขณะที่ตายก็เป็นจุดสำคัญที่ว่าจะต้องมีจิตใจที่ดี คือ มีสติ ไม่หลงตาย...

”

**ขอเจริญพร ท่านรองอธิบดีกรมการแพทย์ผู้เป็นประธาน
ท่านผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ท่านสภธรรมิก
และญาติโยมสาธุชนทุกท่าน**

เริ่มต้นคงจะต้องขออภัยออกตัวนิดหน่อยเกี่ยวกับชื่อ
เรื่องที่ได้รับนิมนต์มาพูดวันนี้ ตอนแรกก็แปลกใจเพราะเป็น
คำใหม่ไม่เคยได้ยินมาก่อน แม้ว่าอาจจะเป็นคำที่ได้บัญญัติ
ในวงการแพทย์ใช้กันมา แต่ตัวเองเพิ่งได้ยิน ตอนแรกถึง
แม้พระที่อยู่ใกล้ได้ยินคำนี้ท่านก็ไม่เข้าใจว่า ‘พินัยกรรมชีวิต’
นี่คืออะไรแต่พิจารณาดูก็พอจับความได้

ว่าที่จริงก็เป็นเรื่องที่เคยมีผู้ถามมาแล้ว แต่ตอนนั้น
ยังไม่มีการบัญญัติชื่อกัน จนกระทั่งเมื่อวานนี้ มาเปิดดู
หนังสือนิมนต์ ปรากฏว่าไม่ได้มีเฉพาะคำว่า ‘พินัยกรรม
ชีวิต’ เท่านั้น แต่มีต่อท้ายว่า ‘ผลต่อศาสนา’ เลยยิ่งงงใหญ่
ว่า เอ๊ะ...เรื่องนี้จะมียผลต่อศาสนาอย่างไร ก็เป็นความผิด
ของตัวเองที่ไม่ได้ดูให้ชัดเสียก่อน พอเวลากระชั้นเข้า เลย
ไม่มีโอกาสถามให้แน่นอน จากความไม่ชัดเจนนี้ ก็อาจ
จะทำให้การพูดวันนี้ไม่เข้าสู่แนวทางที่ต้องการก็เป็นได้

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่น่าใจก็คือ เป็นเรื่องเกี่ยวกับ
ความตาย หรือว่าให้ชัดขึ้นอีกว่า เป็นเรื่องระหว่างชีวิตกับ
ความตาย คือการที่ชีวิตจะสิ้นสุดลง และจะสิ้นสุดอย่างไร

บุคคลที่เกี่ยวข้อง เริ่มตั้งแต่เจ้าของชีวิต ซึ่งในกรณีของการเจ็บไข้ได้ป่วยก็คือตัวผู้ป่วยเอง จะปฏิบัติต่อชีวิตของตนในขั้นสุดท้าย หรือต้อนรับความตายได้อย่างไร และผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งญาติ ทั้งแพทย์ ผู้รักษาพยาบาล จะมีท่าทีและปฏิบัติอย่างไร โดยเฉพาะในยุคนี้ที่การแพทย์ได้เจริญมาก เรามีเทคโนโลยีอำนวยความสะดวกที่เรียกว่ายืดอายุได้ เรื่องก็ยิ่งซับซ้อนมากขึ้น

ตายดีคืออย่างไรและสำคัญอย่างไร

ลองมาดูในแง่ของพระศาสนา การสิ้นสุดของชีวิตที่เรียกว่า ‘ความตาย’ นั้น ท่านก็เห็นความสำคัญอย่างมาก ในคัมภีร์พุทธศาสนาพูดถึงอยู่เสมอว่า อย่างไรเป็นการตายที่ดี ท่านมักใช้คำสั้น ๆ ว่า ‘มีสติ ไม่หลงตาย’ ข้อความนี้ท่านเน้นอยู่เสมอ หมายความว่า ในการดำเนินชีวิตที่ดีนั้นการสิ้นสุดของชีวิตก็ถือว่าเป็นตอนที่สำคัญ

ที่ว่าตายดีนั้น ไม่ใช่เฉพาะตายแล้วจะไปสู่สุคติเท่านั้น แต่ขณะที่ตายก็เป็นจุดสำคัญ ที่ว่าต้องมีจิตใจที่ดี คือมีสติไม่หลงตาย ท่านใช้คำว่า อสมมุพฺโห กาลํ กโรติ

ที่ว่าไม่หลงตาย คือ มีจิตใจไม่ผันเพื่อน ไม่เศร้าหมอง ไม่ขุ่นมัว จิตใจดีงาม ผ่องใส เบิกบาน แล้วก็ขยายความไปถึงการที่ว่า จิตใจนี้ถึงหรือเกาะเกี่ยวอยู่กับสิ่งที่ดี เรา

จึงได้มีประเพณีที่ว่าจะให้ผู้ตายได้ยินได้ฟังสิ่งที่ดั่งาม เช่น บทสวดมนต์ หรือคำกล่าวเกี่ยวกับพุทธคุณ อย่างที่เราใช้คำว่า ‘บอกอะระหัง’ เป็นคติที่รู้ว่าเป็นการบอกสิ่งสำหรับยึดเหนี่ยวในทางใจ ให้แก่ผู้ที่กำลังป่วยหนักในขั้นสุดท้ายให้จิตใจเกาะเกี่ยวยึดเหนี่ยวอยู่กับคุณพระรัตนตรัย บุญกุศลหรือเรื่องที่ได้ทำความดีมาเป็นต้น

ไม่ว่าอะไรที่เป็นเรื่องดั่งาม ทำให้จิตใจสดชื่นผ่องใส เราก็พยายามยกเอามาบอก เอามาแนะให้เป็นทีเกาะเกี่ยว หรือเรียกว่าเป็นอารมณ์ เพื่อให้จิตใจของผู้ป่วยอยู่กับสิ่งที่ดีงามนั้น จิตใจจะได้ไม่เศร้าหมอง ไม่ขุ่นมัว แล้วก็สติไม่เป็น จิตใจที่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย หรือขุ่นมัวเศร้าหมองอยู่กับความทุกข์ทรมาน

อย่างไรก็ตาม ยังมีการตายที่ดีกว่านั้นอีก คือให้เป็น การตายที่ใจมีความรู้ หมายถึงความรู้เท่าทันชีวิต จนกระทั่ง ยอมรับความจริงของความตายหรือความเป็นอนิจจังได้

เพียงแค่ว่าคนที่จะตายมีจิตยึดเหนี่ยวอยู่กับบุญกุศล ความดี ก็นับว่าดีแล้ว แต่ถ้าเป็นจิตใจที่มีความรู้เท่าทัน จิตใจนั้นก็มีความสว่าง ไม่เกาะเกี่ยว ไม่มีความยึดติด เป็น จิตใจที่โปร่งโล่งเป็นอิสระแท้จริงขั้นนี้แหละถือว่าดีที่สุด

ในเมื่อเราถือว่าจะต้องให้ตายดีที่สุดสำหรับคนที่เกี่ยว

ข้อแรกก็จึงพยายามว่า ทำอย่างไรจะช่วยให้เขาไปถึงภาวะ
แห่งการตายอย่างดีที่สุดนั้น

ขอแทรกนิดหนึ่งคือ มีคติที่เกี่ยวกับเรื่องจิตตอนที่จะ
ตาย ที่ท่านสอนว่า ให้จิตไม่เศร้าหมอง มีสติ ไม่หลงตายนั้น
นอกจากความหมายในขณะที่ตายแล้ว ก็ยังมีความหมาย
โยงไปถึงภพที่จะเกิดใหม่ด้วย อย่างที่พุทธศาสนิกชน
จำนวนมากคงจำได้ถึงพุทธภาษิตที่ว่า

จิตฺเต สงฺกิลฺลฺเจ ทุกฺคตฺติ ปาฏิกงฺขา

แปลว่า **เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว ก็เป็นอันหวังทุกฺคิได้**

ในทางตรงข้ามก็มีพุทธพจน์ว่า

จิตฺเต อสงฺกิลฺลฺเจ สุคฺคตฺติ ปาฏิกงฺขา

แปลว่า **เมื่อจิตไม่เศร้าหมองแล้ว สุคฺคิก็เป็นอันหวังได้**

นี่เป็นพุทธพจน์ ที่ทำให้เราเห็นความสำคัญของการ
ที่จะทำให้จิตใจผ่องใสตั้งามในเวลาที่ตาย เพราะว่าแม้แต่
คนที่ทำกรรมมาไม่ดี ตามปกติก็จะมีจิตใจเศร้าหมองซุ่นมัว
แต่ในตอนที่ตาย ถ้าโดยบังเอิญจิตเกิดไปยึดเหนี่ยวสิ่งที่ดี
นึกถึงเรื่องที่เป็นบุญเป็นกุศล จิตผ่องใสขึ้นมา เวลานั้นกรรม
กลายเป็นอาสันนกรรม คือกรรมใกล้ตายฝ่ายดี แทนที่จะไป
ทุกฺคิจากการที่ได้ทำกรรมชั่วมาตลอดเวลาหลาย ๆ สิบปีใน

ชีวิต ก็กลับไปดีเสียนี้ เพราะฉะนั้นทางพระศาสนาจึงให้ความสำคัญกับเรื่องของจิตใจตอนที่จะตายนี้มาก

เมื่อสภาพจิตในเวลาตายมีความสำคัญอย่างนี้เราก็จึงพยายามช่วยให้คนตายได้ตายอย่างดี นอกจากไม่ฆ่าเขาแล้ว ก็หาวิถีทางที่จะช่วยให้เขาตายอย่างดีที่สุดด้วย

แม้ถึงวาระสุดท้ายมนุษย์ก็ไม่หมดโอกาส
ที่จะได้สิ่งดีที่สุดในชีวิต

ยิ่งกว่านั้น ทางพุทธศาสนาถือว่า ชีวิตคนมีโอกาสดลอดเวลาจนถึงวาระสุดท้าย แม้แต่จะบรรลुประโยชน์สูงสุดของชีวิต ในขณะที่ดับจิต โดยเฉพาะการบรรลุธรรม ซึ่งถือว่าเป็นประโยชน์ยอดสุดของชีวิต เรืองกาย ๆ ก็คือ การบรรลุนิพพานนั้น แม้แต่ป่วยไข้กำลังจะตายก็มีโอกาส มนุษย์จึงมีโอกาสนจนกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิตไม่มีอะไรจะได้แล้ว ก็ยังสามารถได้สิ่งสูงสุดของชีวิต ดังมีท่านที่บรรลุธรรมในขณะที่จิตสุดท้ายตอนจะดับ ที่เรียกเป็นศัพท์ว่า ‘ชีวิตสมสึ’ คือบรรลุธรรมสูงสุดพร้อมกับสิ้นชีวิต

การที่มีโอกาสมากถึงขนาดนี้ บางครั้งก็ขัดกันกับเรื่องทางร่างกาย คือแม้แต่ร่างกายเจ็บปวดทุกข์ทรมานที่สุดแล้วจิตก็ยังมีโอกาสอยู่ ตามปกติเราย่อมต้องการให้ทั้งกาย

ทั้งจิตดีทั้งคู่ จึงจะมีสุขเต็มพร้อม แต่ดังที่กล่าวแล้วว่า คนเราไม่หมดโอกาส แม้ร่างกายเจ็บปวดสุดทรมานอย่างจะขาดใจ บางทีความทุกข์ทรมานเป็นต้นที่เกิเกิดขึ้นนั้นกลับมาเป็นอารมณ์ของปัญญา ทำให้เข้าใจยิ่งเห็นความจริงของชีวิต และบรรลุโพธิญาณได้เลยตรัสรู้ในตอนที่จะดับจิตนั้น กลายเป็นพระอรหันต์ไป เป็นอันว่า คนแม้จะตายจนถึงวาระสุดท้าย ก็ยังมีโอกาสที่จะบรรลุธรรมสูงสุด ที่เป็นประโยชน์สุดยอดของชีวิตจึงเป็นข้อที่ต้องคำนึงไว้อย่างหนึ่ง

มีเรื่องในพระไตรปิฎกกล่าวถึงพระสาวกที่ได้รับความทุกข์ทรมานจากความเจ็บป่วยเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งก็คงจะไม่แพ้คนที่เจ็บป่วยในปัจจุบัน อย่างคนที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งบางชนิดที่ทุกข์ทรมานอย่างมาก ยิ่งสมัยก่อนนั้นเราต้องนึกว่ายังไม่มีเครื่องอุปกรณ์มาช่วย ยาระับความเจ็บปวดก็คงได้ผลไม่เท่าสมัยนี้ คนสมัยก่อนจึงคงจะต้องเจ็บปวดทรมานอย่างที่สุด แต่ถึงอย่างนั้นก็ปรากฏว่า บางท่านในขณะสุดท้ายที่ทุกข์ทรมานอย่างยั้งนั้น ก็ได้เกิดปัญญามองเห็นธรรมรู้เข้าใจความจริงของชีวิตอย่างแท้จริง แล้วก็วางจิตต่อชีวิตของตนและต่อโลกได้ถูกต้อง จิตใจก็โปร่งโล่ง หลุดพ้นเป็นอิสระจึงบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์อย่างที่กล่าวเมื่อกี้

ที่พูดมานี้เป็นสิ่งที่ต้องคำนึงอย่างหนึ่งในการที่จะปฏิบัติต่อคนที่เจ็บป่วย คนที่ช่วยเหลือจะต้องเข้าใจเรื่องนี้

แล้วเราอาจจะกลับไปช่วยคนเจ็บไข้ได้ดียิ่งขึ้น

นอกจากช่วยในทางสภาพจิตที่ดีงาม ให้ยึดเหนี่ยวในสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศล ซึ่งก็ติดอยู่แล้ว เราอาจจะก้าวต่อไปอีกขั้นหนึ่ง คือ การช่วยทางปัญญา

ด้านปัญญานี้คนมักจะไม่ค่อยนึกถึง มักจะมองแค่เรื่องที่จะให้จิตยึดสิ่งที่ดีไว้ เกาะเกี่ยวกับบุญกุศลไว้ ซึ่งยังเป็นความยึดถืออย่างหนึ่ง ถ้าพ้นจากขั้นนี้ไปได้ เหนือขึ้นไปก็จะอยู่ด้วยความสว่างโปร่งโล่งของปัญญาที่บรรลุธรรม

คนเราที่เกิดมานี้ บางทีอยู่ด้วยความสุขสบายมาตลอดชีวิต ถ้าขาดความรู้เท่าทัน วางใจไม่ถูก ชีวิตที่อยู่มาตานั้น กลับส่งผลย้อนกลับมาทำให้ยึดมั่นในชีวิตมากขึ้น หรือยึดมั่นเข้าไปเต็มที่ แล้วความยึดมั่นในชีวิตนั้นแหละ พอถึงเวลาจะต้องละจากไป ก็เป็นเหตุให้มีความทุกข์ขุ่นมัวเศร้าหมองมากขึ้น เพราะฉะนั้นในวาระสุดท้ายที่ว่าเมื่อก็ ถ้าเกิดแสงสว่างแห่งปัญญาขึ้นมาก็คงหลุดไปได้อีกที

เรื่องนี้มองในสายตาของเรา อาจจะคิดไม่ถึงว่าอะไรดีที่สุด แต่ในทางพระศาสนาท่านสอนให้เรารู้ว่า การเกิดปัญญาเข้าถึงความจริงนั้นแหละเป็นความสุขที่สมบูรณ์ที่สุดถึงตอนนั้นเราจะปลงใจวางใจต่อทุกอย่างถูกต้องไปหมดจิตใจโปร่งโล่งสว่างไสวอย่างไม่มีอะไรมาขัดคั่นจำกัด

ชีวิตของทุกคนที่เกิดมาควรจะได้ถึงขั้นนี้ แต่ถ้าหากว่าตอนที่สุขสบายอยู่ยังไม่ได้ แล้วคนเจ็บป่วยทุกข์ทรมาน กลับได้ขึ้นมา เราก็ต้องยอมรับว่าเขาได้สิ่งประเสริฐกว่าเรา อันนี้เป็นข้อที่นำมาเสนอไว้ให้เห็นทัศนคติหรือท่าทีของ พระพุทธศาสนาต่อเรื่องความตายนี้ในส่วนหนึ่ง

ต้องยอมรับว่าเรายังรู้ไม่เพียงพอ

ต่อความจริงของธรรมชาติ

จึงต้องปฏิบัติการด้วยความไม่ประมาท

ปัจจุบันนี้เรามีปัญหาซับซ้อนสืบเนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เจริญก้าวหน้าก็จริง แต่พร้อมกันนั้น อาจจะเป็นเพราะความไม่สมดุลในความเจริญนั้นด้วย จึงทำให้เกิดปัญหาขึ้นมา

พูดในแง่หนึ่งคล้ายๆ กับว่าเทคโนโลยีนั้นเจริญมาก ได้สร้างอุปกรณ์มาช่วยยืดชีวิตคน แต่ในเวลาเดียวกันอีก ด้านหนึ่ง วิทยาศาสตร์กลับเจริญไม่พอที่จะให้ความรู้เกี่ยวกับชีวิตของคน คือแม้ว่าวิทยาศาสตร์จะเจริญ แต่ความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติที่วิทยาศาสตร์ค้นพบมา ยังไม่เพียงพอที่จะให้คำตอบที่ชัดเจนว่าชีวิตคืออะไร ความตายเป็นอย่าง

ไร ชีวิตจะดับสิ้นเมื่อไรแน่ ถึงเดี๋ยวนี้จะบอกอย่างนั้น
อย่างนี้ เช่น บอกว่าคนตายเมื่อก้านสมองตายเป็นต้น ก็ยัง
อยู่เพียงในชั้นคาดหมายเป็นเรื่องที่ยังไม่ได้รู้เด็ดขาด

นอกจากนั้น คำตอบของวิทยาศาสตร์ก็เป็นคำ
ตอบแห้งๆ พูดเรื่องชีวิตอย่างไม่มีชีวิตชีวา เพราะพูดได้แต่
เรื่องด้านร่างกาย ซึ่งเป็นเพียงด้านหนึ่งของชีวิต แต่เวลา
คนมีปัญหา เรื่องมันจะมารวมอยู่ที่จิตใจ พอถึงตอน
นี้วิทยาศาสตร์ก็เลยไปไม่ถึง

ทางพุทธศาสนาบอกว่า ชีวิตสิ้นสุดเมื่อจิตสุดท้าย
ดับไปในภพนี้ คือเมื่อจุติจิตดับ แต่ก็เป็นเรื่องนามธรรมที่
มองไม่เห็น ก็อย่างที่พูดไปแล้วว่า ความรู้ของมนุษย์ แม้
วิทยาศาสตร์จะมาช่วย ก็ได้เพียงในระดับของรูปธรรม คือ
ด้านร่างกาย แต่ความรู้เรื่องชีวิตอย่างสมบูรณ์ ที่บรรจบกัน
ทั้งด้านกายและด้านจิตก็ยังไม่เพียงพอ

จึงได้พูดไว้เมื่อกี้ว่า ความเจริญทางเทคโนโลยีไปไกล
ได้ช่วยให้มีอุปกรณ์ยึดชีวิตคน แต่วิทยาศาสตร์เจริญไม่พอ
ที่จะให้ความรู้ที่สมบูรณ์เกี่ยวกับชีวิต เมื่อความรู้เรื่องชีวิต
กับอุปกรณ์ที่มาทำต่อชีวิตไม่สมดุลกัน ก็ต้องเกิดปัญหา
เรียกว่าเป็นปัญหาจากความไม่สมดุลในด้านความรู้เกี่ยว
กับธรรมชาติกับการมีเครื่องมือที่ใช้จัดการกับธรรมชาติ

เป็นความใฝ่ฝันมานานแล้วที่มนุษย์ต้องการพิชิต
ธรรมชาติ โดยเฉพาะอารยธรรมปัจจุบันตามแนวคิดของ
ตะวันตกที่มุ่งมันว่าจะต้องพิชิตธรรมชาติให้ได้เพราะเชื่อว่า
เมื่อไรมนุษย์พิชิตธรรมชาติได้ก็จะเป็นความสำเร็จที่สมบูรณ์
ของมนุษย์ แต่ในการที่จะพิชิตธรรมชาตินั้นก็จะต้องรู้จัก
ธรรมชาติอย่างแท้จริง แต่เวลานี้เราก้าวในด้านหนึ่งล้าไป คือ
เราสามารถประดิษฐ์อุปกรณ์เทคโนโลยีที่จะใช้จัดการกับ
ธรรมชาติได้มากมาย แต่พร้อมกันนั้น เรายังไม่มีความรู้ใน
ธรรมชาติอย่างเพียงพอเราจึงต้องมาประสบปัญหาอย่างนี้

การรู้ตระหนักถึงปัญหาเกี่ยวกับความไม่สมดุล หรือ
ความไม่พร้อมเหล่านี้ จะทำให้เราปฏิบัติต่อสถานการณ์
ต่าง ๆ ได้ดีขึ้นโดยมีความไม่ประมาท คือจะปฏิบัติด้วยความ
ระมัดระวัง ความไม่ประมาทในความหมายหนึ่งก็คือ อย่าไป
ตัดสินใจแบบเด็ดขาด ต้องเผื่อใจไว้ให้พร้อมที่จะมีการแก้ไข
ปรับปรุง คนเรามากมีความโง่เขลาที่ชอบตัดสินอะไรว่าเป็น
อย่างนั้นอย่างนี้ ทั้งที่ยังไม่รู้จะแจ้ง และเมื่อตัดสินไปแล้ว ก็
ยึดอยู่อย่างนั้น และใช้ข้อที่ยึดไว้นั้นเป็นเกณฑ์ตัดสินต่อไป
โดยไม่หาความจริงต่อ

ลักษณะอย่างหนึ่งของการที่จะอยู่อย่างไม่ประมาทคือ
อาจจะพูดเป็นสองชั้นว่า ในขั้นนี้เราทำได้เท่านี้ แต่เราเผื่อใจ
ไว้พร้อมที่จะแก้ไขปรับปรุงต่อไปซึ่งจะทำให้ต้องมีการศึกษา

ต้องมีการพัฒนาปัญญาให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป เพื่อว่าในภายหน้า ตัวเราก็ตามลูกหลานของเราก็ตามจะได้ปฏิบัติต่อเรื่องนี้ได้ดีขึ้น

นอกจากนั้น ตอนนี้ถ้าจะมีการบัญญัติกฎหมายอะไร เราก็คงจะต้องเผื่อใจไว้เช่นเดียวกัน เช่นยอมรับว่า เรากำลังบัญญัติกฎหมายที่จะมาใช้ปฏิบัติต่อชีวิตนี้โดยที่เรายังไม่รู้ความจริงแท้แน่นอน แม้ว่าบางครั้งเราอาจจะรู้อะไรจริงไม่ได้แต่เราจะทำอย่างไรให้ดีที่สุด

การรู้ความจริงของธรรมชาติ
กับการตัดสินใจปฏิบัติ
เพื่อสนองความต้องการของมนุษย์

เมื่อมีเรื่องที่จะต้องพิจารณาอย่างในกรณีนี้เราพูดได้ว่าไม่มีสูตรสำเร็จ เมื่อไม่มีสูตรสำเร็จ เราจะทำได้เพียงนำเอาหลักการบางอย่างมาใช้ ซึ่งเป็นเรื่องของมนุษย์ที่จะต้องใช้ปัญญาในการนำหลักการทั่วไปมาใช้ให้เข้ากับเรื่องเฉพาะกรณี เมื่อไม่มีสูตรสำเร็จ ปัญญาก็ต้องเข้ามา เพื่อพิจารณาที่จะทำให้เกิดที่สุกสุดในกรณีนั้น

ถ้าว่าตามทางพุทธศาสนา เราต้องแยกเรื่องเป็น ๒ ระดับ

ระดับที่ ๑ คือ หลักการที่เป็นความจริงของธรรมชาติ

ระดับที่ ๒ คือ การสนองความต้องการของมนุษย์ว่า เมื่อรู้ความจริงนั้น หรือมีความจริงเท่าที่รู้ แล้วมนุษย์จะเอาอย่างไร

๑. การรู้ความจริงของธรรมชาติว่าเป็นอย่างไรอย่างใด ในกรณีนี้ก็คือ รู้เรื่องชีวิตมนุษย์ เช่นว่า ชีวิตมนุษย์คืออะไร เป็นอย่างไร ชีวิตสิ้นสุดเมื่อไรแน่ ถ้าเรารู้ความจริงนี้แน่นอนเด็ดขาดแล้ว การปฏิบัติที่ว่ามนุษย์จะเอาอย่างไรก็จะชัดเจน แต่ปัญหาสำคัญอยู่ที่ว่า ความจริงของธรรมชาตินั้นเรายังไม่รู้ไม่เด็ดขาด

๒. การปฏิบัติของมนุษย์ว่าจะเอาอย่างไร ในเรื่องนี้ ปัญหาอยู่ที่ว่า ถ้าข้อหนึ่งยังไม่ถึง การตัดสินใจในข้อที่สองก็ทำได้ยาก ปัญหาจึงมาอยู่ที่ว่า ถ้าจะต้องทำทั้งที่ยังไม่รู้ มนุษย์จะเอาใหม่ และจะเอาอย่างไร

เป็นอันว่า การที่จะสนองความต้องการของมนุษย์อย่างไร เป็นเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างการรู้ความจริงของธรรมชาติ กับการปฏิบัติต่อความต้องการของคน เรื่องนี้เป็นปัญหาของมนุษย์มาโดยตลอด ถ้าเป็นกรณีที่เรารู้เข้าถึงความจริงแล้ว เราก็มั่นใจและสบายใจในการปฏิบัติที่ว่า จะเอาอย่างไร ทั้งนี้เราก็ต้องรู้ตัวอยู่แล้วว่า ความจริงของธรรมชาตินั้น ไม่เป็นไปตามความต้องการของมนุษย์

เพราะฉะนั้น เราจึงต้องแยกออกเป็นสองชั้นอย่างที่ว่า
ไปแล้วนั้น

ที่ว่าความจริงของธรรมชาติไม่เป็นไปตามความต้องการ
การของมนุษย์นั้น ก็รวมทั้งการที่ว่ามันจะไม่เป็นไปตาม
บัญญัติของมนุษย์ด้วย มนุษย์อาจจะมาตกลงบัญญัติกันว่า
อย่างนั้นอย่างนี้ แต่ถ้าเราไม่รู้ความจริงของธรรมชาติ การ
ปฏิบัติก็ไม่ได้ผลจริงและก็จะมีปัญหาต่อไป

ไม่ว่าเราจะบัญญัติอย่างไรก็ตาม ความจริงของ
ธรรมชาติก็ไม่เป็นไปตามบัญญัติของมนุษย์นั้น จึงเป็นเรื่อง
ที่บอกว่าต้องไม่ประมาท คนจะต้องพยายามศึกษาเพื่อให้รู้
ความจริงของธรรมชาติ เมื่อรู้แล้วจะอย่างไร ก็เป็นชั้น
ปฏิบัติการที่สืบเนื่องออกไป แต่ก็ขอให้มีการประสานกันไว้
ถ้ายังทำไม่ได้อย่างถึงความจริงแท้ก็จะได้ตามความจริงเท่า
ที่รู้ถึงเวลานั้น

ในกรณีของความตายนี้ก็มีเรื่องของความต้องการที่
จะต้องพิจารณา เช่นอย่างความต้องการของผู้ป่วยเอง เช่นที่
ว่าผู้ป่วยมีความเจ็บปวดทุกข์ทรมาน ก็อยากจะตาย แล้วก็
อาจจะบอกคนอื่นให้ช่วยฆ่าเขา ตามธรรมดาแม้คนที่
เป็นเจ้าของชีวิตเขาต้องการจะตายแล้วให้คนอื่นฆ่าเขาโดยปกติก็
ต้องยอมรับว่าคนฆ่าไม่ผิด ฆ่าฉันทีซี ถึงเราจะบอกว่

เขาอยากตายนี้ฉันก็ฆ่าให้แล้วตามความต้องการเขา ฉันก็น่าจะได้บุญแต่มันก็ยังเป็นการฆ่าอยู่นั่นแหละนี่ก็เป็นปัญหาอีก

ในกรณีของความเจ็บป่วย บางทีคนที่จะตายไม่รู้ตัวแล้ว พอสั่งเสร็จแล้ว ตัวเองก็ไปอยู่ในภาวะไม่รู้ตัวจนกระทั่งใครมาที่นี้ปัญหาก็อยู่ที่ว่า คนที่อยู่จะปฏิบัติตามคำสั่งอย่างไร ซึ่งเป็นตอนสำคัญที่จะต้องพิจารณาซึ่งแน่นอนเราย่อมหวังประโยชน์แก่คนตายนั่นแหละ

ขั้นที่หนึ่งเราอาจจะนึกว่าเราอยากให้เราพ้นจากทุกข์ทรมาน แต่เป็นไปไม่ได้ใหม่ว่าเจ้าของชีวิตเองที่ต้องการจะตายนั่นก็อาจจะสั่งโดยหลงผิด เพราะเวลาที่ทุกข์ทรมานเต็มทีนั้น ก็จะมองและเห็นไปข้างเดียว คิดแต่จะทำอย่างไรจะพ้นจากทุกข์ทรมานนั้นไปเสีย แต่แท้จริงนั้นที่เขาทุกข์ทรมานมาก เขาอาจจะไม่ตายก็ได้ ถ้าเราไม่ด่วนไปตัดรอนชีวิตของเขาเสียก่อน เขาอาจจะรอดก็ได้ นี่บางทีเราก็ไม่รู้แต่นี่ก็ยังเป็นเรื่องข้างนอก

ข้างในที่ลึกกว่านั้นก็คือจิตใจของเขาเองในตอนที่เขาสื่อสารกับคนอื่นไม่ได้นั้นเราไม่รู้ว่าในใจเขายังมีความคิดได้หรือเปล่า ทั้งในระดับที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว แม้แต่กาย ๆ อย่างในเวลาเจ็บป่วยมาก ๆ ญาติอาจจะนิมนต์พระไปพูดให้ฟัง ไปสวดมนต์ หรือแม้แต่ลูกหลานเองอาจสวดมนต์ให้ฟัง ก็จะมี

การสงสัยกันว่าเอ...นี่คนเจ็บเขาจะได้ยินหรือเปล่าเขาจะรู้ไหม
เขาจะได้ประโยชน์หรือเปล่า

บางทีอินทรีย์ทั้งหลาย เช่น ตา หู เป็นต้น ไม่ได้ดับไป
พร้อมกัน แม้คนเจ็บจะสื่อสารไม่ได้แล้ว เพราะประสาทที่จะ
สื่อสารและสมองที่จะสั่งงานในส่วนที่สื่อสารแสดงออก
นั้นทำไม่ได้ แต่ในฝ่ายรับรู้บางทีก็ยังรับรู้อยู่ แม้จะรับรู้ด้าน
นี้ไม่ได้ ก็อาจจะรับรู้ด้านโน้นได้ รับรู้โดยตรงไม่ได้ แต่อาจ
จะรับรู้ทางอ้อมได้ บางทีรับรู้ทางตาไม่ได้ แต่อาจจะรับรู้
ทางหูบ้าง ทางสัมผัสกายบ้าง หรือแม้โดยบรรยากาศ คือยังมี
บางส่วนหรือบางทางที่ยังรู้ได้อยู่

เพราะฉะนั้น แม้แต่เสียงสวดมนต์ ซึ่งเราอาจจะนึก
ว่า เขาคงไม่รู้เรื่อง แต่เขาอาจจะได้ยิน หรืออาจจะแว่ว หรือ
อาจจะรับรู้บรรยากาศ เพราะฉะนั้น จึงต้องเผื่อกันไว้ก่อน
เสียงสวดมนต์ อย่างน้อยแม้แต่เจ้าตัวไม่ได้ยิน คือไม่ได้รับ
รู้โดยตรง แต่อาจจะสัมผัสแบบคนฝัน คนที่ฝันไม่ใช่ไม่มีการ
รับรู้เลยใช่ไหม คนฝันนี้ที่ว่าไม่รู้เรื่องนั้นที่จริงในบางระดับก็รู้
เหมือนกัน อย่างเช่นนอนหลับอยู่ในห้องนี้ แล้วมีคนมาเคาะ
ประตู ป๊อก ๆ ๆ ปรากฏว่าเตี้ยก็ตื่น แต่ก่อนตื่น ฝันไปแล้ว
ว่าไปรบที่เวียตนาม ได้ยินเสียงระเบิดตูมตาม ๆ นั่นคือเสียง
เคาะประตู หมายความว่ามีการรับรู้อยู่บ้าง คือในตอนที่หลับ
อาจจะไม่สนิทนี่ก็คือการรับรู้โดยไม่รู้ตัว

เพราะฉะนั้น ไม่ต้องตื่นหรือตก ในขณะที่หลับนั้นแหละอาจจะได้ยินเสียงบางอย่าง หรือมีการรับรู้บางอย่างทางหู ทางตา ทางสัมผัส แล้วก็เอาไปปรุงแต่งเป็นความฝันได้มากมายนั้นหมายความว่าเรามีการรู้และจิตยังทำงานอยู่ในสภาพจิตที่ทำงานอย่างนี้ ถ้ามีอะไรช่วย จิตของเขาอาจจะเดินไปในทางที่ดี อย่างเสียงสวดมนต์ที่แว่วก็จะเป็นประโยชน์ เช่นจิตใจอาจจะเอาไปปรุงแต่งเป็นภาพนิมิตต่าง ๆ ที่ดีงาม ซึ่งก็จะเป็นประโยชน์แก่ชีวิตของเขา เราจึงไม่ควรไปตำหนิ

ในกรณีที่ว่าลึกเข้าไปก็คือ ถ้าคนใช้สั่งไว้ว่าเมื่อถึงตอนนั้นอย่างนั้นแล้วให้จัดการให้เขาจบชีวิตเสียเลย ที่นี้ตอนนี้เราก็ไม่รู้แน่่ว่าที่เราไปตัดชีวิตเขา นี่จะเป็นการไปตัดตอนโอกาสในการที่เขาจะได้เข้าถึงสิ่งที่ดีงามของชีวิต แม้แต่ประโยชน์สูงสุดอย่างที่เราแล้วหรือเปล่า เมื่อทราบอย่างนี้ก็จะทำให้เราคิดมากขึ้น ไม่ใช่เห็นเขาทุกข์ทรมานเราก็คิดไปข้างเดียวว่านี่เขาเจ็บปวดแสนสาหัสแล้ว เขาแย่แล้วอยู่ไปทำไมให้ตายเสียดีกว่า

พระสาวกบางองค์ในพุทธกาล แม้จะเจ็บป่วยทุกข์ทรมานแสนสาหัส แต่พอถึงที่สุดแล้วก็กลับเกิดผลในทางที่ว่าในกระบวนการทำงานของจิตใจ อาจจะมีภูมิหลังความรู้ อะไรต่าง ๆ กลับมาประมวลกัน แล้วกระทบกับประสบการณ์

นั้น ทำให้เกิดการหยั่งรู้ยังเห็นได้ปัญญาอย่างที่ว่า เป็นโพธิญาณตรัสรู้ไปเลย อันนี้ก็กลายเป็นว่า บุคคลนั้นจะได้บรรลุมรรคเป็นพระอรหันต์เรากลับไปตรอนเขาเสีย เพราะฉะนั้นจึงเป็นเรื่องที่ต้องเผื่อไว้ให้เป็นข้อคำนึงเพื่อจะได้ไม่คิดข้างเดียว เพราะเรามักจะมองไปในแง่เดียวว่า เขาทุกข์ทรมานนักถ้าตายพ้นทุกข์ไปได้คงดี

ที่ว่ามานี้เป็นแง่ต่าง ๆ ที่จะต้องพิจารณา เพื่อจะได้ระมัดระวังว่าการที่จะถือเอาตามคำสั่งของคนไข้จะเพียงพอหรือไม่ รวมทั้งความคิดของเราว่าเป็นการคิดที่เพียงพอหรือไม่ด้วย

อย่างน้อย เราก็จะไม่คิดเพียงแค่ว่าทำอย่างไรจะช่วยให้เขาได้ตายแต่จะคิดว่าทำอย่างไรจะให้เขาตายดีด้วย

หลักการใหญ่: ปฏิบัติการด้วยเจตนาดีที่สุด

บนฐานแห่งปัญญาที่รู้ถ่องแท้ที่สุด

ในโลกที่เจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมากขึ้นนี้ จะมีปัญหาต่าง ๆ ที่ซับซ้อนแปลก ๆ มากขึ้นด้วย ซึ่งไม่มีสูตรสำเร็จในการที่จะแก้ปัญหา จะมีให้ก็เฉพาะตัวหลัก การ ซึ่งมนุษย์จะต้องรู้จักใช้ปัญญานำไปปรับเข้ากับเรื่องในแต่ละกรณี

ในขณะที่มนุษย์สมัยโบราณ อาจจะอยู่ง่าย ๆ ด้วยสูตรสำเร็จ ที่ยึดถือปฏิบัติไปตามความเชื่อหรือศรัทธา แต่ในยุคปัจจุบันที่สูตรสำเร็จไม่เพียงพอมนุษย์จะต้องอยู่ด้วยหลักการที่ปฏิบัติโดยใช้ปัญญา และข้อสำคัญประการแรกก็คือ ต้องมีหลักการที่เป็นหลักได้จริง ๆ

ที่ว่า เราต้องอยู่ด้วยหลักการ แล้วเอาหลักการนี้ไปประยุกต์ใช้เพราะไม่มีสูตรสำเร็จนั้น ได้บอกแล้วว่า มีหลัก ๒ อย่างที่ต้องคำนึง คือ

๑. ความจริงของธรรมชาติเป็นอย่างไร

๒. มนุษย์จะเอาอย่างไร

ความจริงของธรรมชาติ กับความต้องการของมนุษย์ จะต้องมาโยงกันว่า เมื่อความจริงของธรรมชาติเป็นอย่างไร และเมื่อรู้ว่าความจริงเป็นอย่างไรแล้ว มนุษย์จะเอาอย่างไรหรือจะปฏิบัติอย่างไร

การรู้ความจริงนั้น เป็นคุณสมบัติข้อหนึ่งของมนุษย์ที่สำคัญมาก เป็นคุณสมบัติที่ทำให้มนุษย์เป็นสัตว์พิเศษคือปัญญา มนุษย์เป็นสัตว์ที่มีภูมิปัญญา และปัญญานี้ก็พัฒนาได้ จนกระทั่งถึงที่สุดเป็นโพธิ์ คือความตรัสรู้ ซึ่งเป็นการเข้าถึงความจริงแท้

ข้อสองคือการตัดสินใจของมนุษย์ว่าจะเอาอย่างไร เรียกว่า เจตนา

สองอย่างนี้เป็นเกณฑ์สำคัญในการพิจารณาตัดสินใจ และปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ แต่ในเมื่อคนทั่วไปหาได้รู้ความจริงของธรรมชาติอย่างถ่องแท้ไม่ เราจึงต้องมีข้อเตือนใจในการปฏิบัติ ๒ ประการ คือ

๑. ในขณะที่ตัวเองยังไม่เข้าถึงความจริง มนุษย์จะต้องใช้ปัญญาให้มากที่สุด หากความรู้ในความจริงให้ดีที่สุดก่อนที่จะตัดสินใจให้การตัดสินใจหรือเจตนาที่จะเอาอย่างไรมันเกิดจากความรู้อย่างถ่องแท้มากที่สุดพูดง่าย ๆ ว่า ปัญญาที่ดีที่สุดในขณะนั้น

๒. มีความไม่ประมาทที่จะพัฒนาปัญญานั้นต่อไป

เมื่อถึงขั้นนี้ เราก็เอาเกณฑ์สองอย่างนี้มาใช้ตัดสินใจในการกระทำแต่ละอย่างนั้นเราได้ทำไปโดย

๑. มีปัญญารู้ความจริงโดยศึกษาอย่างละเอียดลออ ถี่ถ้วนที่สุด พิจารณาค้นคว้าปรึกษาหารือกัน รอบคอบที่สุดแล้วหรือยัง

๒. ตัดสินด้วยเจตนาดีที่สุดแค่ไหน เจตนาดีที่สุดในกรณีนี้ก็คือเจตนาที่ประกอบด้วยเมตตา กรุณา มีความ

ปรารภนาตีต่อผู้ป่วย

เราตัดสินใจด้วยความปรารภนาตีต่อผู้ป่วย แต่ก็ต้องประกอบด้วยปัญญาด้วย ให้สองอย่างนี้มาประกอบกัน ในแต่ละกรณีนั้นๆ เราก็อาจจะพุดยุดิได้ว่า ถ้าทำด้วยปัญญาสูงสุด และด้วยเจตนาดีที่สุดแล้ว เเท่าไรก็เท่านั้นก่อน ถ้าไม่อย่างนั้นเรื่องของมนุษย์ก็จะมีทางยุดิ แต่ทั้งนี้ก็เป็นวิธีปฏิบัติที่เราใช้ในการณอย่างที่ว่าเราไม่มีสูตรสำเร็จ

แต่ก็ไม่ใช่เท่านั้น ยังต้องมีต่อไปอีกว่า เราจะต้องไม่ประมาท ในขณะนี้ ครั้งนี้ กรณีนี้ เราตัดสินใจด้วยปัญญาสูงสุดและด้วยเจตนาดีที่สุดแล้ว เราก็เผื่อไว้อีกว่า เราจะพัฒนาตัวเองต่อไป เพื่อให้การตัดสินใจครั้งต่อไปได้ผลดียิ่งขึ้นไม่ใช่ยึดไว้ตายตัวและจบเท่านั้น

ปัญญาที่ว่ามานี้มีความหมายหลายอย่าง นอกจากรู้ความจริงของธรรมชาติแล้ว ก็ยังมีความรู้เกี่ยวกับการรักษาของเราเอง เช่นเรื่องวิชาการการแพทย์ และความรู้ที่เกิดจากการเพียรแสวงหาเพิ่มเติม เช่นด้วยการปรึกษาหารือกัน ไม่ใช่จะตัดสินใจไปง่าย ๆ คนเดียว อย่างนี้เป็นต้น การที่ได้มาร่วมหัวกัน ระดมความคิดกัน ร่วมกันพิจารณาแล้ว ก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เราพุดได้ว่ามีปัญญาที่ดีที่สุด และทำด้วยความรู้ความเข้าใจมากที่สุด

จากนั้นก็คือ ทำด้วยเจตนาที่ดีที่สุด มีความมุ่งหมายดี
ปรารถนาดีต่อมนุษย์ที่เป็นเจ้าของชีวิตนั้น พร้อมทั้งปรารถนา
ดีต่อสังคมและปรารถนาดีต่อมนุษยชาติ

เวลานี้เรื่องความปรารถนาดีก็มีความซับซ้อนที่จะต้อง
พิจารณากันอีก เช่นว่า เราจะรักษาชีวิตคนเจ็บนี้คนเดียว
แล้วจะต้องยอมเสียเงินอย่างมากมายซึ่งเกิดจากงบประมาณ
ของประเทศชาติ จะก่อความเดือดร้อนแก่ประชาชนเท่าไร
เดี๋ยวนี้ปัญหาโยงกันไปหมด

เพราะฉะนั้น ที่ว่าเจตนาดีที่สุด บางทีไม่ใช่เจตนาดี
เฉพาะต่อตัวผู้ป่วยใช้คนเดียวเท่านั้น ต้องปรารถนาดีทั้งต่อ
ชีวิตของคนที่จะตายด้วย และต่อสังคม ต่อประเทศชาติทั้ง
หมด ซึ่งรวมทั้งเรื่องปัญหาทางเศรษฐกิจและเรื่องอื่นๆ นี่
แหละที่ว่าพูดได้ในแง่หลักการแต่ไม่มีสูตรสำเร็จ

ในกรณีอย่างนี้ก็เป็นอย่างนั้นว่า เราได้หลักในการประสาน
ความจริงของธรรมชาติ กับความต้องการของมนุษย์ให้พอ
ไปกันได้

วันนี้จะพูดแต่เพียงแนวกว้างๆ อย่างนี้ก่อน เพราะไม่
แน่ใจว่าจะเข้าใจความหมายของหัวข้อปาฐกถาชัดเจน โดย
เฉพาะตอนที่สองที่ว่าผลต่อศาสนา แต่เรื่องพินัยกรรมชีวิต
ก็พูดไปจากพื้นความเข้าใจเก่า ในเรื่องที่ใช้ศัพท์ใหม่ ซึ่ง

สำหรับตัวเองไม่ทราบว่าได้บัญญัติกันเมื่อไร แต่ว่าโดยสาระ คำถามทำนองนี้มีมานานพอสมควรแล้ว เป็นปัญหาของยุคสมัยในเวลาที่วิทยาศาสตร์เจริญ แต่อย่างที่ว่าแล้วคือเจริญไม่สมดุล เพราะรู้ความจริงของธรรมชาติไม่เพียงพอ แต่สามารถสร้างสรรค์อุปกรณ์เทคโนโลยีมาจัดการกับชีวิต และจัดการกับธรรมชาติได้ก้าวไกลล้ำหน้าไปมาก

แม้จะพูดไม่ยาวก็คิดว่าอาจจะเป็นข้อคิดบางประการ หรือแทนที่จะเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์ ก็อาจจะกลับทำให้ท่านทั้งหลายยิ่งสับสนหนักเข้าไปอีก คือยิ่งทำให้ตัดสินใจยากเข้าไป แต่ก็เป็นเรื่องจำเป็น เป็นธรรมดาว่าเมื่อเราจะหาข้อยุติที่ดีที่สุดเราก็ต้องนำเอาสิ่งเกี่ยวข้องที่ควรพิจารณาเข้ามา

สุดท้ายนี้ขอฝากย้ำอย่างที่ว่าแล้วคือปัญญากับเจตนา เป็นองค์ประกอบสำคัญ ปัญญาเป็นตัวเชื่อมมนุษย์ให้เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ แล้วมนุษย์ก็เป็นสัตว์พิเศษที่ตรงนี้ ตรงที่ว่าสามารถรู้ความจริงของธรรมชาติ ไม่ใช่เป็นเพียงผลผลิตของธรรมชาติ สัตว์ทั้งหลายอื่นนั้นมันเกิดขึ้นมาเหมือนกับเป็นผลผลิตของธรรมชาติเท่านั้นแต่มนุษย์มีความสามารถพิเศษที่กลับไปรู้ต้นตอของตัวเอง คือรู้ธรรมชาตินั้นได้ นี่คือตัวปัญญา

ปัญญาเชื่อมมนุษย์เข้ากับความจริงของธรรมชาติ และเมื่อมนุษย์มีปัญญา รู้ความจริงของธรรมชาติแล้ว ก็จะช่วยให้อุจเฉตนาในการเลือกตัดสินใจของมนุษย์นั้นทำได้ดีที่สุดด้วย เพราะฉะนั้น จึงขอให้เรามีเจตนาที่เกิดจากพื้นฐานของปัญญาที่ดีที่สุด พร้อมทั้งมีความไม่ประมาทที่จะพัฒนาปัญญานั้นต่อไปจนกว่าจะเป็นปัญญาที่สมบูรณ์

ขออภัยในวันนี้ไม่ได้ช่วยให้ความแจ่มแจ้งแก่ที่ประชุมมาก แต่ขอฝากไว้เป็นข้อคิดพิจารณาเพียงเท่านั้นก่อน ขออนุโมทนาต่อทุกท่านในที่ประชุมนี้ และขอให้ความตั้งใจดีนี้ดำเนินไปสู่ประโยชน์ที่ดีที่สุดแก่ชีวิตและสังคม เพราะว่าท่านที่ตั้งเรื่องนี้ขึ้นมาแน่นอนว่ามีกุศลเจตนาปรารถนาดีต่อชีวิตและเพื่อนมนุษย์ โดยเฉพาะต่อท่านผู้สูงอายุ

เมื่อเจตนาดีเริ่มแล้ว ก็เป็นมงคล นับว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี ก็ขอให้เราก้าวหน้าไปทั้งในเจตนาดีที่เรามี และก้าวหน้าไปในปัญญาที่จะมาเป็นพื้นฐานของการตัดสินใจด้วยเจตนาดีนั้นด้วย ขอความสุขสวัสดีจงมีแก่ทุกท่าน



ความเจ็บไข้ มาเตือนให้ฉลาด

ธรรมะสำหรับการพิจารณาความเจ็บไข้

.....

โดย พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)
สวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี
แสดงเมื่อ ๒๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๑๒

“

ถ้ายังเวียนว่ายอยู่ในวัฏสงสาร มันก็ต้อง
เป็นทุกข์ ด้วยความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความ
ตาย ถ้าจะไม่ให้มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ
ความตาย ก็ต้องอย่าเวียนว่ายไปในวัฏสงสาร

”

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมา สมฺพุทฺธสฺส
เอตํ ภยํ มรณํ เปกฺขมาโน
โลกามิสํ ปชฺเห สนฺติเปกฺโข-ติ
ธมฺโม สกฺกจํ โสตพฺโพ-ติ.

**ณ บัดนี้ จะได้แสดงธรรมเทศนาเป็นเครื่องตักเตือนคน
เจ็บไข้ จงตั้งใจฟังดังต่อไปนี้**

ขึ้นชื่อว่าความเจ็บไข้นี้ ฟังเห็นว่าเป็นของธรรมดาที่
จะต้องมีมาแก่งสังขารทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือสัตว์
ชนิดไหนเพราะเหตุว่า สังขารทั้งหลายจะต้องมีความเปลี่ยนแปลง
ไป เมื่อมีความเปลี่ยนแปลงแล้ว ก็จะต้องมีการเปลี่ยนแปลง
ทั้งขึ้น ๆ และลง ๆ เปลี่ยนแปลงไปในทางขึ้นก็ดูสบายดี
แต่ถ้าเปลี่ยนแปลงมาในทางลง ก็คือความเจ็บไข้ และเมื่อ
สังขารทั้งหลายมีอายุมากขึ้นตามลำดับแล้วก็มีแต่จะเปลี่ยน
แปลงไปในทางเจ็บ ๆ ไข้ ๆ นี่แหละ คือข้อที่จะต้องมองให้
เห็นตามที่เป็นจริงว่าสังขารทั้งหลายย่อมจะเป็นอย่างนี้เอง

สรุปความได้ว่า ความเจ็บ ๆ ไข้ ๆ นั้นมันเป็นธรรมดา
ของ สังขารทั้งหลาย

ที่นี่ จะได้พิจารณากันต่อไปว่า ความเจ็บไข้นี้มีมาทำไม? ควรจะพิจารณาให้เห็นว่า ความเจ็บไข้มีมาสำหรับจะตักเตือนความเจ็บไข้ ไม่ได้มาสำหรับให้เป็นทุกข์หรือเสียใจ ไม่ต้องมีเรื่องที่จะต้องเป็นทุกข์หรือเสียใจ จะเป็นทุกข์หรือเสียใจก็ไม่มีประโยชน์อะไร เพราะสังขารต้องเป็นอย่างนั้นเอง แต่ที่แท้แล้ว ความเจ็บไข้มิได้มาเพื่อให้เป็นทุกข์หรือเพื่อให้เสียใจ แต่ว่ามาเพื่อตักเตือนให้ฉลาด มาเพื่อสั่งสอนให้ฉลาด หรือว่ามาเพื่อบอกให้เตรียมเนื้อเตรียมตัวสำหรับการดับไม่เหลือแห่งความทุกข์

ทุกข์ในวัฏฏสงสาร

ถ้ายังเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏสงสาร มันก็ต้องเป็นทุกข์ด้วยความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ถ้าจะไม่ให้มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็ต้องอย่าเวียนว่ายไปในวัฏฏสงสารเดี๋ยวนี้ความเจ็บความไข้ได้มาตักเตือนได้มาแสดงให้เห็นแล้วว่ามันเป็นอย่างนี้เอง ถ้าต้องการจะพ้นจากความเป็นอย่างนี้ คือ ความเจ็บไข้แล้ว ก็ต้องเตรียมตัวสำหรับความดับไม่เหลือ

ความดับไม่เหลือนี้ เป็นความดับของสังขาร อย่ามีเชื้อเหลือมาเกิดอีกต่อไป ถึงแม้ว่าร่างกายยังไม่ทันจะแตกดับ จิตใจก็สมควรดับ เรียกตรง ๆ ว่า สมุทฺตตายเสียก่อน

ตาย เราจะมี การปลงลงไปในทุกสิ่งทุกอย่างว่าหมดเรื่อง แล้วสิ้นเรื่องกันที

เราจะต้องรู้สึกว่าจะขึ้นเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏสงสาร ก็จะต้องเป็นอย่างนี้ไม่มีที่สิ้นสุดถ้าต้องการจะหยุดจะพักมัน ก็ต้องไม่เป็นอย่างนี้ ก็ดับความรู้สึกของสังขารนั้นๆ ว่าเป็น ตัวเราหรือเป็นของเราเสีย

สังขารมีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ถ้าเราไปยึดถือเอา ว่าสังขารเป็นของเรา ความเจ็บไข้มันก็กลายเป็นของเรา เราก็รู้สึกเป็นทุกข์ เสียใจและน้อยใจ ถ้ามาตั้งใจกันเสียใหม่ ให้เด็ดขาดลงไปด้วยสติปัญญา หรือด้วยกำลังจิตอันเข้มแข็ง ว่าเรื่องของสังขารก็จะเป็นไปตามเรื่องของสังขาร อย่ามาเป็นเรื่องของเรา

เรื่องของสังขารย่อมไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แต่เรื่องที่เราราวรณานั้นเป็นเรื่องหยุด เรื่องดับ เรื่องเย็น เป็นนิพพานจิตจะต้องมองให้เห็นอย่างนี้เสียก่อนจึงจะไม่ถือเอาเรื่องของสังขารมาเป็นเรื่องของเราให้สังขารเจ็บไข้ทำลายไปตามธรรมดา จิตไม่ถือเอาความเจ็บ ความไข้ หรือความตายนั้น เป็นของเรา จิตจะไม่ผูกพันกับความเจ็บไข้และความตายแต่เปลื้องออกมาเสีย สู่ความเป็นอิสระ

นี่แหละคือคำเตือนของความเจ็บไข้ มันมาเตือนไม่ได้

มาสำหรับให้เราเป็นทุกข์ หรือเสียใจ แต่มาเตือนว่า จงเตรียมตัวไว้ให้พร้อมสำหรับความดับไม่เหลือ แห่งความรู้สึกว่า ตัวกู ว่าของกู โดยใจความก็คือ ดับตัวกู ดับของกู เสีย

ในการเตรียมตัวเตรียมใจสำหรับจะดับไม่เหลือนี้ จะแยกออกเป็น ๓ อย่าง คือ

เรื่องที่ ๑

ให้มีความระลึกว่า เรื่องที่คนเราจะต้องประพฤติกกระทำในเรื่องโลกียวิสัยต่างๆ นานานั้น เป็นเรื่องโลกๆ ทั่วไปนั้นบัดนี้เราได้ทำเสร็จแล้ว ได้ทำครบถ้วนแล้ว ได้เลี้ยงบุตร ภรรยา เพื่อนฝูง มิตร สหาย หรือได้กระทำทุกอย่างแล้ว ที่เป็นเรื่องของโลกๆ ก็ได้ทำเสร็จแล้ว นี่เรื่องหนึ่ง

เรื่องที่ ๒

เรื่องบุญกุศลต่างๆ นานา เรื่องทาน เรื่องศีล เรื่องสงเคราะห์ สาธารณะประโยชน์อะไรก็ตามที่เป็นเรื่องบุญเรื่องกุศล เราก็ได้ทำเสร็จแล้ว ได้ทำเพียงพอแก่อัตภาพแล้ว ได้ทำเหมาะสมแก่การที่เกิดมาเป็นมนุษย์คนหนึ่งๆ แล้ว ในการที่จะบำเพ็ญกุศล ได้มากเพียงไร เราก็ได้ทำเสร็จแล้ว นี่ก็อีกเรื่องหนึ่ง

เรื่องที่ ๓

นี่ก็คือทำความระลึกว่า มันพอกันที สำหรับที่จะเวียนว้ายไปในอาการอย่างนี้คือมันพอกันที สำหรับที่จะเวียนว้ายไปในสังสารวัฏฏ์จะเกิดเป็นมนุษย์คือจะไปเกิดเป็นมนุษย์อีก มันก็ประสบกันอย่างนี้อีก พอกันที แม้จะไปเกิดเป็นเทวดาก็ยังจะต้องตาย ยังจะต้องเป็นทุกข์เป็นร้อนเพราะกิเลสไม่ดีไปกว่ามนุษย์ก็พอกันทีสำหรับที่จะไปเกิดเป็นเทวดา

ถ้าเราทำบุญทำกุศลไว้ก็ได้เกิดเป็นเทวดา นี่แน่นอน แต่ว่าเกิดเป็นเทวดาแล้วไม่ใช่ว่าจะพ้นทุกข์ ยังคงมีกิเลสสำหรับเป็นเหตุให้มีความทุกข์ มีความกลัว มีความเจ็บไข้ในทางจิตใจ คือกิเลสเบียดเบียนอยู่เสมอ ทำบุญเพื่อเกิดเป็นเทวดานี้ก็พอกันที

ที่นี่ แม้ว่าจะสูงขึ้นไปกว่านั้น ในบางครั้งบางคราว บางชาติ เราก็เกิดเป็นพรหม คือเป็นเทวดาชั้นสูงสุด แต่แล้วมันก็ยังมัวมีตัวมีตนสำหรับที่จะต้องตายอยู่นั่นเอง ยังมีความยึดมั่นถือมั่นว่า ตัวกูอยู่นั่นเอง ยึดมั่นว่าอะไรๆ เป็นของกูอยู่นั่นเอง แม้พวกพรหมก็มีตัวกูมีของกู ที่เข้มข้น ไม่อยากจะตาย เพราะว่าสบายมาก ก็เลยไม่อยากจะตาย แต่แล้วมันก็ต้องตาย พวกพรหมก็ยังต้องเป็นทุกข์ เพราะความตายเพราะฉะนั้น พอกันที สำหรับที่จะไปเกิดเป็นพรหม

นี่เรียกว่าพอกันทีสำหรับที่จะเวียนว่ายไปในสังสารวัฏฏ์ เกิดเป็นมนุษย์อีกก็ไม่ไหว เกิดเป็นเทวดาก็ยังไม่ไหว เกิดเป็นพรหมก็ยังไม่ไหวอีกอยู่นั่นเอง เพราะฉะนั้น พอกันทีสำหรับสังสารวัฏฏ์ขอให้ระลึกอย่างนี้ด้วยอีกเรื่องหนึ่ง

รวมกันเป็น ๓ เรื่องด้วยกัน คือระลึกว่าเรื่องโลก ๆ ก็ได้ทำเสร็จแล้ว เรื่องบุญกุศลก็ได้ทำเสร็จแล้ว พอกันทีสำหรับการเวียนว่ายไปในสังสารวัฏฏ์

จงทบทวนใหม่อีกครั้งหนึ่งในการที่จะระลึกเพื่อความดับไม่เหลือเพื่อนิพพานนั้นจะต้องระลึกว่า

๑. เรื่องโลก ๆ เราได้ทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว
๒. เรื่องบุญเรื่องกุศลเราได้ทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว
๓. พอกันทีสำหรับที่จะเวียนว่ายไปเกิดเป็นมนุษย์หรือเป็นเทวดาหรือเป็นพรหมด้วยบุญกุศลนั้น ๆ

มีอยู่เป็น ๓ เรื่องดังนี้ ล้วนแต่แสดงว่าพอกันทีสำหรับที่จะทำเรื่องโลก ๆ พอกันทีสำหรับที่จะทำบุญทำกุศล พอกันทีสำหรับที่จะเวียนว่ายไปตามอำนาจของบุญของกุศลเราต้องการจะหยุดเราต้องการจะดับไม่เหลือ เพื่อความไม่เวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไปนี้แหละเรียกว่าหยุดกันทีสำหรับสังสารวัฏฏ์ ขอสมัครดับไม่เหลือแห่งตัวกู-ของกูเป็นพระนิพพาน

พระพุทธเจ้าท่านก็ได้ตรัสไว้ว่า

เอตํ ภยํ มรณํ เปกขมา โน—เมื่อใดมองเห็นภัย อัน
เกิดมาจากความเจ็บไข้หรือความตาย

โลกามิสํ ปชเท สนติ เปกโข—เมื่อนั้นจึงละเหยื่อใน
โลกนี้เสีย มุ่งหวังสันติ คือความสงบระงับดับไม่เหลือนั้นเกิด

ทบทวนอีกครั้งหนึ่งว่า เมื่อใดมองเห็นภัย แห่งความ
เจ็บไข้หรือความตาย เป็นเบื้องหน้าแล้ว เมื่อนั้นจึงละเหยื่อ
ต่างๆ ในโลกเสีย มุ่งหวังหาสันติ คือความสงบระงับดับ
เย็นเป็นนิพพานเกิด

เดี๋ยวนี้เราก็มองเห็นอยู่แล้วว่า ความเจ็บไข้หรือ
ความตายเป็นภัยที่คุกคาม ที่นี้ เราจะเอาชนะความเจ็บไข้
หรือความตายให้ได้ เราก็จะต้องละเหยื่อในโลกเสีย ถือว่า
ถ้าเรายังไปยินดี หรือไปหวังอะไรในเรื่องโลกๆ แล้ว ความ
เจ็บไข้และความตาย มันจะคุกคามเรา มันจะบีบคั้นเรา
ให้เรากลัว ให้เราเสียใจ ให้เราเป็นทุกข์ แต่ถ้าเราไม่หวัง
อะไรๆ ในโลกแล้ว มันก็บีบคั้นเราไม่ได้ ความเจ็บไข้หรือ
ความตายจะมาขู่เชิญให้เรากลัว ให้เราเสียใจ ให้เราเป็น
ทุกข์นั้นไม่ได้

เราเป็นทุกข์เพราะเรายังหวังอยู่ในโลก เรายังติดอยู่ใน
ในโลก ยังติดอยู่ในสิ่งสวยๆ งามๆ ของสังสารวัฏฏ์

พอเรามองเห็นว่า นี่เป็นของมายาชั่วคราวชั่วคราว และ
หลอกลวงให้เราเป็นทุกข์ ดังนี้แล้ว เราก็ไม่หวังเหยื่อไม่หวังที่
จะกินเหยื่อ ไม่หวังที่จะเอร็ดอร่อยสนุกสนานในเรื่องโลกๆ
อีกต่อไป ไม่หวังที่จะไปเกิดเป็นอะไรที่ไหนอีกทั้งหมด มัน
เป็นเรื่องมายาหลอกลวงชั่วคราวชั่วคราวไปทั้งนั้น

เมื่อจิตเรามองเห็นว่า ไม่มีอะไรที่น่าไปเอา ไม่มีอะไร
ที่น่าไปเป็น ที่โลกไหน หรืออย่างไร ดังนี้แล้ว จิตก็จะโน้ม
ไปสู่สันติคือความสงบระงับดับไม่เหลือ

บัดนี้ จงทำในใจให้เห็นว่า ไม่มีอะไรในโลกไหนที่น่า
เอาหรือน่าเป็น มีอยู่อย่างเดียวเท่านั้นคือสันติ ความสงบ
ระงับดับไม่เหลือเยือกเย็นเป็นนิพพาน

นิพพาน คือความเย็น เพราะไม่มีความร้อนคือ
กิเลส ไม่เวียนว้ายไปในสังสารวัฏ เป็นความเย็นดังนี้ ความ
เจ็บไข้มาเตือนให้เราพอกันที สำหรับความเวียนว้ายไปใน
วัฏฏสงสาร มองเห็นภัยในความเจ็บไข้ และความตายแล้ว
จงสละความอาลัยในเหยื่อโลกเสีย ไม่หวังจะกินเหยื่ออะไร
ในโลกอีกต่อไปแล้ว มุ่งหน้าเฉพาะต่อสันติ ความดับเย็น
เป็นนิพพานไม่มีการเวียนว้ายอีกต่อไปเกิด

**ธรรมเทศนาตักเตือนคนเจ็บไข้ สมควรแก่เวลา ยุติลง
เพียงเท่านี้**

ภัทเทกรัตต์*

สิ่งล่วงแล้ว แล้วไป อย่าไผ่หา
ที่ไม่มา ก็อย่าพึง คณิงหวัง
อันวันวาน ผ่านพ้น ไม่วนวัง
วันข้างหน้า หรือก็ยังไม่มาเลย

ผู้ใดเพิ่น เห็นชัด ปัจจุบัน
เรื่อนั้นนั้น แจ่มกระจ่าง อย่างเปิดเผย
ไม่ถนอแน่น คลอนคลั่ง ดังเช่นเคย
รู้แล้วเลย ยิ่งเร้า ให้ก้าวไป

วันนี้เอง เร่งกระทำ ซึ่งหน้าที่
อันวันตาย แม้พรุ่งนี้ ใครรู้ได้
เพราะไม่อาจ บอกปิด หรือมัดไว้
ต่อความตาย และมหา เสนามัน

ผู้มีเพียร เวียนเป็น อยู่เช่นนี้
ทั้งทิพา ราตรี แข็งขยัน
นั้นแหละผู้ 'ภัทเท กรัตต์' อัน
สัตบุรุษ ผู้รู้ท่าน กล่าวกันเคย

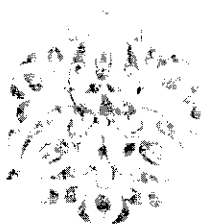
ประพันธ์โดย พุทธทาสภิกขุ

* ภัทเทกรัตต์ คือ ผู้ไม่ครุ่นคำนึงถึงอดีต ไม่เพ้อหวังอนาคต
ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นแจ้งประจักษ์สิ่งที่เป็นปัจจุบัน



เตรียมใจต้อนรับ ความเจ็บไข้และความตาย

ธรรมกถาสำหรับรับมือกับ
ความเจ็บไข้และความตาย



.....

โดย พระไพศาล วิสาโล

แสดงแก่คุณพรพนวดี วคินวรรณะ และครอบครัว

เมื่อ ๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๘

คัดจากหนังสือ *เหนือความตาย: จากวิกฤตสู่โอกาส*

จัดพิมพ์เมื่อ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๙

โดยเครือข่ายพุทธิกาและสำนักพิมพ์โกมลคีมทอง

ให้โยมวางตัวตามสบาย อาตมาขออนุโมทนาที่ถวายเพลในวันนี้ ถือว่าเป็นการอุปถัมภ์พระสงฆ์ในเรื่องของอาหารเพื่อให้ดำรงอยู่ได้ อันนี้ก็ถือว่าเป็นบุญอย่างหนึ่ง

แต่บุญนั้นอีกส่วนหนึ่งก็สามารถทำได้ด้วยการฟังธรรมะ อาตมาคุยกับโยมก็ถือว่ามาทำบุญด้วย บุญนั้นทำได้หลายวิธีพูดถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ก็เป็นบุญฟังสิ่งที่ประโยชน์ก็ถือว่าเป็นบุญเช่นกัน

โยมในตอนนี้อาจจัดในแง่ของสภาพร่างกายก็ถือว่าป่วยซึ่งอันนี้ก็ถือว่าเป็นธรรมดา ไม่ใช่ว่าเป็นกับเฉพาะโยม อาตมา หรือคนอื่นที่เห็นว่าปกติ ธรรมดา เขาก็ป่วย เพียงแต่ยังไม่แสดงออก พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความป่วยอยู่ในความไม่มีโรค พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความตายมีอยู่ในความมีชีวิต ความแก่มีอยู่ในความหนุ่มสาว คือไม่ได้แยกกัน คนที่ปกติก็ถือว่ามีความป่วยแต่ยังไม่แสดงออก ความป่วยนั้นก็มี ๒ สองอย่าง คือ ป่วยกาย และป่วยใจ ซึ่งมันไม่ได้หมายความว่าหรือไม่จำเป็นที่จะต้องไปด้วยกัน หรือเป็นด้วยกัน ป่วยกายแต่ไม่ป่วยใจก็มี ซึ่งเป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าก็เคยสอน พระพุทธเจ้าบอกว่า ขอให้ป่วยหรือกระสับกระส่ายแต่กายนะ แต่อย่าให้ใจป่วย หรือกระสับกระส่ายด้วย ซึ่งอันนี้ก็

สิ่งที่ทำได้ ป่วยในเรื่องของกายเป็นเรื่องที่เราก็ต้องรักษากันไป แต่ว่าไม่ใช่พอป่วยกายแล้วก็ป่วยใจ กายกับใจถึงแม้มันจะใกล้เคียงกัน มันเกี่ยวข้องกัน แต่มันก็แยกจากกันได้ในระดับหนึ่ง ใจที่สบาย ใจที่ปกติ สามารถอยู่ได้แม้กระทั่งในร่างกายที่ป่วย ในทางตรงข้ามคนที่สุขภาพกายดี แต่ใจป่วยก็มี ถึงแม้ว่าโยมจะป่วยทางกาย ความป่วยนั้นแสดงออกมา แต่ว่าใจนั้นก็สามารถที่จะรักษาให้เป็นปกติได้ มันอยู่ที่เราไปสำคัญมันหมายความว่าความป่วยทางกายแค่ไหน มันขึ้นอยู่กับมุมมอง ขึ้นอยู่กับทัศนคติด้วย

กรณีศึกษา: เรื่องของอาจารย์กำพล*

ที่วัดป่าสุคะโตมีอยู่คนหนึ่งที่พักการเราเรียกว่าอาจารย์กำพล เขาเป็นครู เราจึงเรียกกันว่าอาจารย์ แต่ตอนหลังที่เรียกอาจารย์ เพราะท่านเป็นอาจารย์ทางธรรมด้วย ท่านพักการตั้งแต่คอลงมา พักการมาตั้งแต่อายุ ๒๔ ปี ชีวิตนี้หมดหวัง เคยมีความหวังว่าจะหายแต่รักษาเท่าไรก็ไม่หาย ในที่สุดก็รอวันตาย รอเท่าไรก็ไม่ตาย ก็เฝ้าเร่งว่าเมื่อไรจะตายสัก

* กำพล บุญทองนุ้ม เกิดปี พ.ศ. ๒๔๙๘ ที่จังหวัดนครสวรรค์ จบการศึกษาจาก ม. ศรีนครินทรวิโรฒพลศึกษา กรุงเทพฯ จากนั้นสอบเข้ารับราชการเป็นอาจารย์ ที่วิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง ประสบอุบัติเหตุจากการกระโดดน้ำทำให้เป็นอัมพาตนับแต่บัดนั้น

ที่ เพราะรู้สึกว่ายู๋ไปก็เดือดร้อน เป็นภาระแก่แม่พ่อซึ่งต้องคอยอุ้มเข้าห้องน้ำ คอยป้อนอาหารให้ ต้องคอยสวนให้ขับถ่าย คือต้องทำอะไรให้ทุกอย่าง เพราะตัวเองทำอะไรไม่ได้สักอย่าง นอกจากเคี้ยว ขับถ่ายก็ต้องให้พ่อแม่ช่วย ตอนหลังพอปฏิบัติธรรมในแนวของหลวงปู่เทียณ หลวงพ่อคำเขียน ด้วยการคลั่งนิวไปมา ทำได้แค่นั้น เพราะทำอย่างอื่นไม่ได้ลมหายใจก็ติดขัด เพราะเดินจงกรมก็ไม่ได้ แต่ปรากฏว่าทำไปทำมา ดูกายดูใจ รู้กายรู้ใจ ก็ได้เห็นว่าคนเราก็มียุ๋นั่นคือกายกับใจ และพอรู้กายรู้ใจบ่อย ๆ ก็รู้เท่าทันความคิดนึก

เห็นว่าที่ตัวเองพิจารณา คือ พิจารณาแต่กาย หากใจไม่ได้พิจารณาด้วย แต่ไปหลงคิดตั้งนานว่า ฉันเป็นคนพิจารณา พอคิดว่าฉันพิจารณา ใจมันก็เลยพิจารณาไปด้วย แต่ที่จริงมันพิจารณาแต่กาย ฉันไม่ได้พิจารณาด้วย แต่ก่อนไปคิดว่า การพิจารณาเป็นของฉัน ฉันก็เลยพิจารณาไปเลย ทั้งที่จริงมันพิจารณาแค่กายแต่ใจเปล่าว่าใจพิจารณาไปด้วย

พออาจารย์กำพลเห็นอย่างนี้เข้า ก็เลยบอกว่า จิตเรานี้ลาออกจากความพิจารณา จิตใจก็ทิ้งภาระของหนักลงไปเลย จิตใจโปร่งเบาสบาย และปรากฏว่าก็มีความสุขมาก จากการปฏิบัติและค้นพบอันนี้ มีความสุขจนกระทั่งคนที่มาวัด เห็นอาจารย์กำพลมีความสุข เขาก็เลยมาปรึกษาหารือ เอาเรื่อง

ทุกข์เรื่องร้อนมาแล้วให้อาจารย์กำพลฟังเพื่อขอความช่วยเหลือ กลับกลายเป็นว่าคนอาการปกติครบ ๓๒ กลับทุกข์มากกว่าคนพิการอย่างอาจารย์กำพลกลับมีสุขมากกว่า ทั้งๆ ที่ตัวเองพูดง่ายๆ ไม่มีอนาคต จะตายเมื่อไรก็ไม่รู้แต่กลับมีความสุขแม้กายพิการ นี่ก็เป็นตัวอย่างว่ากายพิการ แต่ใจไม่พิการ ซึ่งถ้าพระพุทธรูปเจ้ามาตรัสก็คงจะตรัสแบบนี้แหละว่า คนเรากายพิการแต่ใจไม่จำเป็นต้องพิการด้วย

กายป่วยแต่ใจไม่ป่วย

ความเจ็บป่วยก็เหมือนกัน เราสามารถที่จะรักษาใจให้เป็นสุขได้ ใจที่ป่วยคือใจที่เครียด ทุกข์ กังวล หมดหวัง ใจที่เศร้าหมอง หดหู่ ตรงนี้มันไม่จำเป็นว่า ต้องเกิดกับเราเสมอไป เราสามารถที่จะรักษาใจให้สดใส เบิกบาน แซ่มนขึ้นได้

ทำได้อย่างไร เราก็อาจจะทำได้แบบชั่วคราว เช่น บางคนก็นอนสมาธิ ในระหว่างที่เขาปวดเขาก็ทุกข์ แต่พอเขาทำสมาธิตามลมหายใจ พอจิตสงบเข้า ความปวดความเจ็บก็หาย ที่จริงความเจ็บความปวดมันไม่หายหรอก...มันอยู่ แต่ใจไม่ไปรับรู้ ใจไปอยู่กับความเย็น ความสบาย ไปอยู่กับสิ่งอื่นแทน

ก็เหมือนกับคนที่เล่นไพ่ เล่นทั้งวันทั้งคืน ถามว่าเขา

ไม่เมื่อยหรือ ที่จริงเขาเมื่อย แต่เขาไม่รู้รู้สึก เพราะเขากำลังเพลินกับการเล่นไฟ เขากำลังมีสมาธิกับการเล่นไฟ แต่พอเล่นเสร็จจึงรู้สึกถึงความเจ็บความเมื่อยขึ้นมา

ก็เหมือนกันกับคนเจ็บคนป่วย พอเขามีสมาธิ ทำให้สมาธิเกิดขึ้น เขาก็ไม่รู้รู้สึกถึงความเจ็บความปวด เขาก็สบาย ความเครียดความทุกข์หายไป มีแต่ความเย็น ความสบาย หรือความปิติเกิดขึ้นมา อันนี้ก็เรียกว่าจิตใจเป็นปกติไม่ป่วย ทั้ง ๆ ที่เขาก็นอนแبيبอยู่ทั้ง ๆ ที่ความเจ็บปวดเกิดขึ้น แต่เขาก็ไม่รู้รู้สึก ไม่รับรู้ แต่พอหายจากสมาธิอาจจะเกิดรับรู้ ถึงความเจ็บความปวดขึ้นใหม่ได้ก็เป็นธรรมดา

นอกจากใช้วิธีสร้างสมาธิหรือให้จิตไปจดจ่อกับสิ่งอื่นที่ไม่ใช่ความเจ็บความปวดของร่างกายเรา มันก็มีอีกวิธีหนึ่งก็คือการฝึกให้มีสติ เห็นความเจ็บความปวดเกิดขึ้นกับกาย แต่ไม่เข้าไปยึดมันรู้เห็น

ส่วนใหญ่คนเราพอเกิดความเจ็บความปวดขึ้นมา มันก็เข้าไปยึดว่าเป็นของเราเป็นฉันฉันก็เลยเป็นผู้เจ็บผู้ปวดขึ้นมา เหมือนกับเวลาที่เราคิด ใจลอย ถ้าเราไม่มีสติ เราก็จมหายเข้าไปในความคิดนั้น พอคิดเรื่องไม่ดี เราก็อทุกข์ พอคิดเรื่องที่ชวนให้โกรธเราก็มโหเป็นไปตามความคิดนั้น ความโกรธความโมโหเกิดขึ้น พอไม่มีสติก็เลยกลายเป็นผู้โกรธ

ผู้โมโห แต่พอเรามีสติเราเห็นความคิด รู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าว อารมณ์ความรู้สึกนั้นก็ปรากฏอยู่แต่ข้างนอก เราไม่เข้าไปเป็นมัน อันนี้ก็เป็นวิธีของสติ ซึ่งมันใช้ได้กับทุกอย่าง ทั้งเรื่องที่เราเห็นทางตาได้ยินทางหูหรือว่าได้กลิ่นทางจมูก เวลาที่มีอะไรมากระทบถ้าเราไม่รู้ทันเราก็กิโรธเราก็กังหงุดหงิด แต่ถ้าเรารู้ทันมัน เราก็ก็นิ่งเป็นสิ่งที่ไม่น่าดู เป็นสิ่งที่น่ารำคาญแต่ใจเราไม่รำคาญด้วย

เรื่องของหลวงปู่บุดดา

มีเรื่องเล่าเกี่ยวกับหลวงปู่บุดดามีคนมานิมนต์ท่านไปฉันเพล พอฉันเพลเสร็จโยมก็บอกว่าก่อนที่ท่านจะกลับวัดที่สิงห์บุรีให้ท่านเอนกายสักหน่อยที่บ้านชั้น ๒ หลวงปู่ท่านก็เอนกายในห้องที่จัดให้ โดยมีโยมมานั่งอยู่รอบๆ ในห้องพูดจากระซิบกระซาบ กลัวจะไปรบกวนท่าน บังเอิญว่าห้องข้างๆ เป็นห้องแถว คนสมัยก่อนเมื่อ ๓๐-๔๐ ปีเขาก็ใส่เกี๋ยะกัน เวลาเดินขึ้นลงมันก็เสียงดัง โยมของหลวงปู่บุดดาก็บ่นกระซิบกระซาบกันว่าไม่เกรงใจกันเลยเดินเสียงดังจังเลย

หลวงปู่บุดดาท่านหลับตาแต่ก็ได้ยิน ท่านพูดเบาๆ ว่า “เขาเดินของเขาอยู่ดีๆ เราเอาหูของเราไปรองเกี๋ยะของเขาเอง”

อันนี้คือไม่มีสติ พอไม่มีสติ มีเสียงที่ไม่พอใจเราก็ก็นไปยึดมาทิ่มมาแทงใจเรา บางทีมันไม่ใช่เสียงเกียะ แต่เป็นเสียงดำ เสียงดำหนิ หรือการกระทำบางอย่างที่ทำให้เราไม่พอใจ น้อยอกน้อยใจ หงุดหงิด อันนี้เพราะไม่มีสติ

เรื่องของหลวงปู่ดุลย์

ถ้ามีสติมันเห็นแล้วมันปลง มันไม่ไปยึด ถ้ามัวความหงุดหงิดมีไหมมีแต่ไม่เอาเห็นแต่ไม่เอามีคนถามหลวงปู่ดุลย์ ลูกศิษย์หลวงปู่มนั่ว่า หลวงปู่มีความโกรธไหม เพราะเขาลือว่าท่านเป็นพระอรหันต์ หลวงปู่ดุลย์บอกว่า “มีแต่ไม่เอา” ไม่เอาเพราะมีสติ เห็น และมีปัญญารู้ว่ามันไม่น่าเอา อันนี้คือสติ เพราะฉะนั้น เวลาที่เรามีความเจ็บความปวดเกิดขึ้น มันเจ็บมันปวดก็จริงแต่ไม่จำเป็นว่าฉันจะต้องเจ็บต้องปวดด้วย

ตัวอย่างจากหลวงพ่อกุฑกาส

อาจารย์พุทธทาสท่านยกตัวอย่างว่า เวลาที่มีตบาคันนี้ ถ้าไปสำคัญมันหมายความว่า มีตบาคันนี้ แต่ถ้าเห็นว่ามีตบาคันนี้มันปวดน้อยกว่า มีตบาคันนี้กับมีตบาคันนี้มันต่างกัน ถ้าไม่มีสติก็บอกว่ามีตบาคันนี้ มันมีตัวมันเกิดขึ้น เห็นความเจ็บ ถ้าไม่มีสติ ก็เกิดความรู้สึกว่าฉันเจ็บ อันนี้ก็เลยทุกข์เหมือนอาจารย์กำพล ก็พิจารณาแต่กาย พอไปคิดว่าฉัน

เป็นคนพิการ ใจก็เลยพิการไปด้วย เป็นทุกข์ไปด้วย กายพิการม้นรักษายาก แต่ใจพิการม้นรักษาง่าย ฉบับนี้ได้เลย อย่างอาจารย์กำพลกายพิการไม่มีทางรักษาหาย เทคโนโลยีรักษาไม่หาย แต่ความพิการในใจของอาจารย์กำพลมันหายได้เร็ว ฉบับนี้

เพราะฉะนั้น ความป่วยกายม้นรักษายาก เทคโนโลยีมีจำกัดในบางโรค และในบางระยะของโรคม้นก็รักษายาก แต่ความป่วยทางใจมันหลุดได้ง่าย ถ้าเรารู้วิธี กายของคนเราม้นก็มีแต่จะเสื่อมลงไปๆ พอเป็นหนุ่มเป็นสาวก็มีแต่จะเสื่อมลง แต่ใจมันไม่ใช่ว่าจะต้องเสื่อมลงตามวัย มันเจริญงอกงามขึ้นไปตามวัยได้เหมือนกัน ในขณะที่กายกำลังเสื่อมลงๆ แต่เราสามารถที่จะรักษาใจ หรือทำใจให้ดีขึ้น ดีขึ้นไปเรื่อย ๆ ด้วยการมีสติไม่ให้ความทุกข์ ความเจ็บความปวดมาครอบงำใจ คือมองเห็น แต่ไม่ไปเป็นมัน เห็นความเจ็บแต่ไม่เป็นผู้เจ็บ

อันนี้ฟังอาจจะเข้าใจยาก แต่ถ้าเราปฏิบัติ เราก็คะเริ่มเห็นก็ต้องฝึกจากการเห็นความคิดก่อน เห็นความคิด รู้ทันความคิดต่อไปก็รู้ทันอารมณ์ความรู้สึก อารมณ์ความรู้สึกนี้มันละเอียดอ่อนกว่าความคิด เวลาเราคิด เราคิดเป็นคำ คิดเป็นภาพ เพราะมันจับง่าย แต่เวลาที่มันเกิดอารมณ์

ขึ้นมา บางทีมันเป็นเหมือนกับสิ่งที่หมองมัว หนักอึ้งอยู่ข้างใน มันไม่เป็นคำ ไม่เป็นภาพ มันจับยาก แต่ว่าพอเรารู้มันเรามีสติ เราก็คงลัดมันทิ้งไปได้ มีความเจ็บแต่ไม่เป็นผู้เจ็บ เห็นความเจ็บแต่ไม่เป็นผู้เจ็บ เห็นความกลัว เห็นความท้อ แต่ไม่เป็นผู้ท้อ ผู้กลัว ผู้โกรธ เป็นสุขได้ด้วยสติ

ใช้ปัญญาพิจารณาสังขาร

อีกวิธีก็คือ ปัญญา คือปัญญาความรู้ความเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิต มีความรู้ความเข้าใจว่าสังขารมันเป็นอย่างนี้เอง เป็นเพราะเราไม่เห็นมัน ไม่เห็นความจริงของชีวิต เราก็มักไปยึดว่ามันต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ มันจะต้องยั่งยืน เราจะต้องสบายไปตลอด แต่พอมันไม่เป็นไปตามใจเรา หากเป็นไปตามธรรมชาติ คือมีขึ้นมีลง มีเสื่อมมีเจริญ เจริญหรือขึ้นนี้มันไม่เท่าไร แต่พอมันเสื่อม มันทรุดไม่ถูกใจเราเราก็มักทุกข์เพราะเราไปตั้งความหวัง ตั้งมาตรฐานเอาไว้ว่าชีวิตมันต้องสุขต้องสบาย ไม่ป่วย การที่เราไปยึดว่ามันเป็นของเรา การที่เราไม่ยอมรับความจริง ในความเสื่อมของสังขารก็เพราะเราไปยึด ว่ามันเป็นของเรา เราบังคับได้ แต่ถ้าเรามีปัญญาเห็นว่าของพวกนี้มันไม่ใช่ของเรา มันบังคับไม่ได้ และต้องเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย ถ้าเรารู้เช่นนี้เราก็มักใจยอมรับไปได้ว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง

วิธีนี้ บางทีในแง่หนึ่ง มันไม่มีอะไรที่จะทำให้เราเห็นความจริงได้ดีกว่าความเจ็บปวด เพราะตอนที่เราสบายเราก็คิดว่าอาการสบายจะอยู่กับเราไปตลอด ความสบายทำให้เราไม่เห็นความจริงของธรรมชาติ ที่มันต้องเสื่อมต้องทรุด และเวลาที่มันสบายเราก็ยึดว่า ชีวิตนี้มันน่ายึด สังขารนี้มันน่ายึด มันถือมัน เพราะมันสบาย แต่พอเราเจอความเจ็บความป่วยขึ้น ในทางพระพุทธศาสนาก็บอกว่า ความเจ็บความป่วยมันก็มีประโยชน์ มันมาสอนให้เราเห็นสังขธรรม ว่าสังขารมันไม่น่ายึดไม่น่าเอาว่าเป็นของเรา ถ้าสังขารไม่เจ็บไม่ป่วยเราก็ไม่น่ายึดไม่น่าเอา แต่พอสังขาร หรือร่างกายมันเจ็บมันป่วย เราก็พบว่า

อันที่ ๑ มันไม่ใช่ของเรา เราควบคุมมันไม่ได้

อันที่ ๒ ก็คือ มันไม่น่าเอา ไม่น่ายึดมาเป็นของเรา ก็ทำให้เราค่อยๆ ปล่อยค่อยๆ วางเราจับของชิ้นหนึ่งเราก็รู้สึกว่ามันเย็นสบายพอมันเริ่มร้อนขึ้นๆ เราก็รู้แล้วว่าจับไม่ได้แล้ว วางดีกว่าถ้ามันไม่ร้อนเราก็ยึดก็จับมันเรื่อยไป แต่พอมันเริ่มร้อนขึ้นมา เราก็รู้สึกว่ามันไม่น่าเอา ก็วาง พอวางก็ทำให้ใจสบาย อันนี้ก็เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยทำให้เรายอมรับความจริงว่า มันต้องป่วย ต้องเจ็บและต้องดับไป คือ ดาย มันเป็นธรรมชาติของมัน

การรู้จักยอมรับความจริง

ถ้าเรายอมรับความจริงอันนี้ได้ เราก็วางมันได้ หรือเราก็กยอมรับการที่มันเสื่อม มันทรุดลงไปได้ อีกวิธีหนึ่งที่ช่วยได้ก็คือการมองในแง่ดี เมื่อ ๒-๓ เดือนก่อนอาตมาไปที่ภาคใต้ไปอบรมเรื่องเผชิญความตายอย่างสงบ อบรมเสร็จก็ให้คนที่ร่วมอบรมไปเยี่ยมคนเจ็บที่โรงพยาบาล ไปเยี่ยมผู้ป่วยหนัก มีคนหนึ่งไปเจอผู้ป่วยเด็กผู้หญิงคนหนึ่งอายุ ๑๔ ปี หัวล้านผมร่วงหมดเลยเรารู้ว่าไปนายแสงมา

ถามว่าเขาป่วยเป็นอะไร เด็กบอกว่าเป็นมะเร็งสมอง แต่เด็กมีสีหน้าเข้มขึ้น พูดคุยเป็นปกติธรรมดา ถามไปถามมาเด็กบอกว่าตนเองโชคดี ถามว่าโชคดีอย่างไร เด็กตอบว่าโชคดีที่ไม่เป็นมะเร็งมดลูก เพราะมีญาติเป็นมะเร็งมดลูก และเห็นเขาปวดทรมานมากตัวเองโชคดีที่เป็นแค่มะเร็งสมอง อาตมาคิดว่าคงเป็นเพราะแกมองอย่างนี้ แกก็เลยเข้มขึ้นว่า แกโชคดี ไม่เป็นมะเร็งมดลูก ก็คุยกันสนุกสนานกับอาสาสมัครที่ไปเยี่ยม

แล้วอาสาสมัครเล่าให้ฟังว่า รู้สึกความทุกข์ของตนเบามากเลยเมื่อเทียบกับเด็กคนนี้ ก่อนหน้านี้น้าบอกว่าเขาหัวเราะไม่ได้ ยิ้มไม่ได้มาเป็นเดือนแล้ว จำไม่ได้ว่ายิ้มครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่ แต่พอเขาเจอเด็กคนนี้ยิ้มแย้มทั้งที่เป็น

มะเร็งสมอง เขารู้สึกถึงความทุกข์ของเขาที่เกี่ยวข้องกับชีวิต
ครอบครัว การงาน มันเล็กลงไปเลย

การรู้จักมองให้เป็นกุศล

อันนี้เป็นการมองตามหลักพระพุทธศาสนาเหมือนกัน คือการมองให้เป็นกุศล บางคนมองไปมองมาก็อุทานว่า โชคดีที่ฉันเป็นมะเร็งก็มีนะคนที่บอกว่าโชคดีที่ฉันเป็นมะเร็ง เพราะตอนที่ไม่เป็นมะเร็ง ไม่รู้ความหมายของชีวิตใช้ชีวิตไปเรื่อยเปื่อย พอรู้ว่าตัวเองเป็นมะเร็ง ไม่รู้ว่าจะตายเมื่อไหร่ก็เลยเริ่มที่จะมาตั้งหลักหันมาสนใจธรรมะ หันมาสนใจครอบครัว หันมาทำสมาธิ ก็พบว่ามันมีคุณค่าขึ้นมา และค้นพบความสุขภายใน

แต่ก่อนไปเที่ยว เพราะคิดว่าความสุขมันอยู่ข้างนอก แต่เพราะมะเร็งมันทำให้เขาหันมาหาตัวเอง หันมาฝึกจิต ฝึกใจ จนมาพบว่าความสุขมันอยู่ที่ภายใน ก็รู้สึกซาบซึ้งว่า ถ้าไม่เป็นมะเร็งก็คงไม่พบความจริงข้อนี้ เขาก็รู้สึกว่าจะต้องขอบคุณมะเร็งที่ทำให้เขาค้นพบข้อนี้ ตรงกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า คนเราแม้จะประสบทุกข์ก็สามารถเป็นสุขอยู่ได้ เราต้องทำตรงนี้ให้ได้ คือว่า แม้จะประสบทุกข์แต่ก็หาสุขพบ คือสุขท่ามกลางความทุกข์ เรียกว่า รู้จักใช้ธรรมชาติให้เป็นประโยชน์

อย่างที่บอกว่า ทุกข์มันอยู่ในความสุข ความตายมีอยู่ในชีวิต

อาหารอร่อย เมื่อเรากินเข้าไปนาน ๆ มันก็เบื่อ กินทุกเมื่อ ๆ ลักเดือนหนึ่งก็จะเอียน ความไม่อร่อยมันแฝงอยู่ในความอร่อย อิริยาบถที่เราสบาย ไม่ว่าจะเป็นท่านั่ง ท่านอน ป่วยขา ห้อยขา หรือนั่งเอนหลัง ลองนั่งไปนาน ๆ มันก็จะเริ่มทุกข์ พระพุทธเจ้าก็เลยบอกว่า ความทุกข์มันอยู่ในความสุข ไม่มีอะไรที่มันสุขแล้วไม่ทุกข์ อยู่ไปนาน ๆ กินไปนาน ๆ เพลงที่เพราะฟังไปนาน ๆ ก็น่าเบื่อ

ในทุกข์มีสุขในสุขมีทุกข์

ความทุกข์อยู่ในความสุข ในทางตรงกันข้าม ในความทุกข์ก็มีความสุข คือธรรมชาติยุติธรรม ในสุขมีทุกข์ ในทุกข์มีสุข เป็นหน้าที่ที่เราต้องหาดูว่า ในทุกข์มีความสุขอย่างไร หลายคนพบความสุขในขณะที่ตัวเองเป็นทุกข์เพราะโรคภัยไข้เจ็บ ก็เลยทำให้เรียนรู้ที่จะอยู่กับตนเอง และพบความสุขในทุกขณะจิตแม้ในขณะที่ป่วยได้ มีความสุขจากการทำสมาธิ มีความสุขที่ได้อยู่ใกล้ชิดครอบครัว มีความสุขกับการได้ทำในสิ่งที่ตัวเองรัก แม้ว่าสังขารจะไม่อำนวย แต่ก็ทำได้อย่างเต็มที่ เพราะฉะนั้น มันเป็นเรื่องที่อยู่ในวิสัยที่เราจะค้นพบได้ พระพุทธเจ้าถึงตรัสว่า แม้กายจะกระสับ

กระสายแต่ใจไม่กระสับกระส่ายก็ได้

อยากจะให้กำลังใจโยมลองดูว่าเราจะทำให้ใจของเราเป็นสุขไม่ทุกข์ได้อย่างไร ด้วยการทำให้ใจให้มีสมาธิ ไม่ไปรับรู้ ไม่ไปรู้สึกถึงความเจ็บหรือความปวดไม่สบายทางกาย ไม่ปล่อยให้ความคิดฟุ้งซ่านเข้ามาครอบงำจิต ความกังวลในอนาคตเข้ามาครอบงำใจเราทำได้ด้วยสมาธิและอภัยสติเข้ามาช่วยให้รู้ทันความคิดนึกอนาคตมันจะเป็นอย่างไร มันเป็นเรื่องของอนาคต

สำคัญคือว่า ตอนนี้เราพยายามอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุดอยู่แต่ละวันให้ดีที่สุด อยู่แต่ละชั่วโมงให้ดีที่สุด แต่ละนาทีให้ดีที่สุด ให้ดีที่สุดคือ มีความสุข มีความผ่อนคลาย อย่าไปให้เรื่องอดีต หรือว่าเรื่องอนาคตเข้ามารบกวนจิตใจของเรา เพราะอดีตกับอนาคตมันเป็นเรื่องที่ไม่ใช่ของจริงของจริงอยู่ที่ปัจจุบัน และอยู่ในวิสัยที่เราสามารถควบคุมได้ มีความสุขอยู่ในปัจจุบันนั้นทำได้ แต่เราจะเปลี่ยนอดีตให้เป็นสุขทำไม่ได้แล้ว หรือจะไปคาดหวังอนาคตให้เป็นสุขก็ทำยาก เพราะยังไม่มีมาสิ่งที่ทำได้เลยก็คือปัจจุบัน

เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด

ลองดูวิธีที่ช่วยทำให้จิตใจของเรามีสติ มีสมาธิ อย่างที่
อาตมาว่าไว้ตอนแรกๆ คือ เราตามลมหายใจ คลื่นนี้ไป
เรื่อยๆ อย่าไปหวังว่ามันจะสงบ มันพุ่งขึ้น มันไปไหนก็ช่าง
มัน ขอให้กลับมา ทำเล่นๆ อย่าไปคาดหวัง แล้วก็อ่อนโยน
กับตัวเอง เพราะเราก็เจ็บป่วยทางกายแล้ว เราอย่าไป
เคี้ยวเชืญตนเองในทางจิตใจ จะมีเพลอ มีพุ่งไปบ้างก็ไม่ใช่
ไร อย่าไปลงโทษตัวเอง อย่าไปเคี้ยวเชืญตนเองมากเกินไป
ทำสบายๆ ทำเล่นๆ ไป

บางทีก็ใช้วิธีสวดมนต์ การสวดมนต์ช่วยทำให้ใจเรา
เป็นสมาธิ หลุดออกจากเรื่องที่ไม่ดีทางกาย หรือความกังวล
อะไรต่างๆ ได้

หรือการผ่อนคลายร่างกายของเรา เช่น ส่วนไหนที่มัน
เป็นปัญหาที่เจ็บที่เมื่อย ส่วนไหนที่เป็นอาการของโรค เรา
อาจจะลองจินตนาการนึกภาพว่า ร่างกายของเรากำลังทำ
งานเต็มที่เพื่อฟื้นฟูตัวเอง ภูมิคุ้มกันกำลังช่วยขับไล่สิ่งแปลก
ปลอม หรือว่าสิ่งที่ป็นเนื้อร้ายออกไป อาจจะนึกภาพว่ามี
กองทัพพยาบาลกำลังเข้าไปช่วยฟื้นฟูอวัยวะส่วนนั้นให้หาย
ให้ดีขึ้น บางคนก็อาจจะนึกภาพเป็นอัสวินที่กำลังต่อกรกับ
มังกรร้าย ระหว่างที่เราทำ เราก็จินตนาการไปมันเหมือน

กับการคุยกับร่างกายของเราเอง ให้กำลังใจเขา ให้กำลังใจ
อวัยวะส่วนต่าง ๆ มีกำลังใจเพราะว่าเขากำลังทำเต็มที่อยู่แล้ว
เราให้กำลังใจเขา ก็ฝึกเล่น ๆ แบบนี้ไปให้ใจผ่อนคลาย กายก็
ผ่อนคลายด้วยวิธีนี้ก็ช่วยได้เหมือนกัน

การป่วยช่วยให้เห็นธรรม

อาตมาก็อยากจะให้กำลังใจโยมว่า แม้ว่าร่างกาย
ของเราจะไม่เอื้ออำนวยให้เราทำอะไรหลาย ๆ อย่างเป็นปกติ
ได้แต่ในอีกแง่หนึ่งก็เป็นโอกาสให้เราฝึกจิตฝึกใจให้เกิดสมาธิ
มีสติ และเป็นโอกาสที่สอนธรรมะให้แก่เรา อย่างที่ท่าน
อาจารย์พุทธทาสบอกว่าความเจ็บไข้มาเตือนให้เราฉลาด
ขึ้นฉลาดในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตกฎธรรมชาติ

อาตมาอยากเพิ่มว่า อย่าให้เราขาดทุน ถ้าเราทุกข์
หรือเราป่วย แล้วเราทุกข์ เราขาดทุน แต่ถ้าเราป่วยแล้วเรา
รักษาใจไม่ให้ทุกข์ อันนี้เราเสมอตัว แต่ถ้าเราป่วยแล้วเรา
พิจารณาจนกระทั่งเกิดปัญญาขึ้นมา เรามีคุณภาพจิตดีขึ้น
เรามีสุขภาพจิตดีกว่าเดิม อันนี้คือกำไร แต่อย่างน้อย ๆ ก็อย่า
ให้ขาดทุนคืออย่าทุกข์เพราะความเจ็บป่วยอย่างน้อย ๆ ก็ให้
เสมอตัว คือไม่ทุกข์ ถ้าจะให้ดี ก็ต้องมีความสุขมากกว่าเดิม
ซึ่งเป็นไปได้

ฝึกใจให้ยอมรับความจริง

เพื่อนของอาตมาคนหนึ่งบอกว่า ช่วง ๒ ปีสุดท้าย ตั้งแต่ว่าล้มป่วย นอนแทบขยับตัวไม่ได้เลย ตั้งไปหมดทั้งตัว เขาก็บอกว่าช่วง ๒ ปีสุดท้ายของเขา เป็นช่วงที่เขามีความสุขมากที่สุด อันนี้เรียกว่าเขากำไร จากอาการที่ไม่พึงประสงค์ แต่เขาสามารถที่จะข้ามพ้นมันได้ ก็เรียกว่าเป็นผู้ที่สามารถประสบสุขคือแม้จะทุกข์แต่ก็สามารถที่จะค้นพบความสุขได้

เรื่องการฝึกแบบนี้ มันต้องค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป อย่าไปคาดหวังว่าฉันจะต้องเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ หรือต้องได้ภาวะอย่างโน้น อย่างนี้ คือมันต้องค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป เราต้องให้จังหวะ ให้โอกาสในตัวเราเองที่จะค่อยๆ เรียน แต่ขอให้มั่นใจได้ว่าในจิตใจของโยมมีศักยภาพที่จะเข้าถึงสิ่งเหล่านี้ได้ และเมื่อใจสบายก็ช่วยทำให้กายสบายไปด้วย เหมือนบางคนพอเขาปฏิบัติ พอเขามีสมาธิมากขึ้น เขาแทบไม่พึ่งยาเลย แม้กระทั่งยาาระงับปวดเขาก็ไม่ใช้เลย เพราะกายมันปวดน้อยลง ตอนนี้กายเราอาจจะยังอยู่ในสภาวะที่ยังฟื้นฟู แต่ว่าใจของเราสามารถที่จะเรียกว่า เจริญก้าวหน้า หรือว่าเจริญพัฒนาได้อย่างรวดเร็ว สามารถที่จะมาช่วยให้กายดีขึ้นได้ และอย่าลืมว่าเราต้องใช้โอกาสนี้มาเรียนรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตในเรื่องของความเป็นทุกข์ ความไม่เที่ยง ความไม่จีรัง

ความเจ็บป่วยคือครู

ทุกเช้าเมื่อตื่นขึ้นมา ก็ให้ถือว่าความเจ็บความปวดมาสอนโยมว่า ชีวิตเป็นอย่างไรเอง ธรรมชาติสังขารมันเป็นอย่างไรเองเหมือนมาเป็นครูเราให้การบ้านกับเราว่าทำอย่างไร เราถึงจะไม่ทุกข์ได้ แม้ว่ากายจะเจ็บจะป่วย นี่คือการบ้านที่สังขารกำลังให้แก่เรา เขาเป็นครูให้กับเรา ถ้าเราระลึกถึงอย่างนี้อยู่เสมอ อาตมาก็แน่ใจว่า ลักวันเมื่อถึงจุดหนึ่งเราสามารถที่จะเข้าใจ และสามารถที่จะฉลาดขึ้นอย่างที่ท่านอาจารย์พุทธทาสว่าไว้ และสามารถที่จะเป็นทุกข์น้อยลงกับความเจ็บความปวดทางกายที่เกิดขึ้น ก็ฝากเอาไว้เท่านี้ก่อน คิดว่าโยมก็ได้ฟังมามากแล้วก็คงจะเข้าใจในสิ่งที่อาตมาว่า อาตมาเพียงแต่มาย้ำ หรือมาเตือน และมาให้กำลังใจและคิดว่าครอบครัว สามี ลูก ๆ และญาติพี่น้อง หลาน ๆ ก็ยินดีที่จะช่วยเหลือและอยู่เป็นกำลังใจให้แก่โยม

ขณะเดียวกันก็เป็นโอกาสที่จะได้เรียนรู้ไปพร้อม ๆ กับโยมด้วยในเรื่องธรรมชาติของชีวิตไม่ว่าจะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือแม้กระทั่งเรื่องความตาย ที่ถือว่าเป็นธรรมดาของชีวิตและให้ระลึกว่าความตายมันเกิดขึ้นกับเราทุกขณะ

พระพุทธเจ้าตรัสว่าความตายมีอยู่ในชีวิตในทุกขณะ มีความตายเกิดขึ้นแล้วเซลล์ของเรามันตายทุกขณะ ห้าหมื่น

ล้านเซลล์ตายทุกวัน ภายในเวลาหนึ่งเดือนไม่รู้ว่ามันเปลี่ยน
อวัยวะไปกี่ส่วนแล้ว ความตายมันเกิดทุกขณะ เราก็เรียนรู้ที่
จะอยู่และไม่เป็นทุกข์กับมัน

ความสูญเสียความพลัดพรากก็เป็นความตายส่วน
หนึ่ง การพลัดพรากจากคนที่รัก ไม่ใช่ว่าต้องล้มป่วยจึงจะ
นึกถึงความตายแม้กระทั่งคนปกติธรรมดาก็ต้องระลึกนึกถึง
เพราะมันเกิดขึ้นทุกขณะ ร่างกายเรามันตายทุกเวลา ความ
เป็นเรา เป็นโน่นเป็นนี่ก็เปลี่ยนแปลง ก็ตายทุกเวลา เต็มเป็น
โน่นเต็มเป็นนี่

การสูญเสียเป็นส่วนหนึ่งของความตาย

การสูญเสียการพลัดพรากจากสมบัติก็เป็นส่วนหนึ่ง
ของความตาย คือตายจากความเป็นเจ้าของ มีรถแล้วรถหาย
ก็เรียกว่าตาย คือตายจากความเป็นเจ้าของรถคันนี้ หรือเป็น
ผู้ชนะ ผู้เรียนเก่งแต่แล้วก็สอบตก ก็ตายจากความเป็นผู้เก่ง
กลายเป็นผู้พ่ายแพ้ กลายเป็นผู้ล้มเหลว นี่ก็คือความตาย
เหมือนกัน อย่างนี้ว่าความตายมันรอเราอยู่ข้างหน้า แท้จริง
มันเกิดขึ้นกับเราทุกขณะปัญหาคือว่าเราจะอยู่กับมันได้อย่างไร
ไร โดยที่ไม่ทุกข์ และถ้าเราอยู่กับความตายได้ในทุกขณะ
ชีวิตความตายจะกลายเป็นเรื่องเล็กน้อยไปเลย เป็นเรื่อง

ที่ไม่สำคัญ ไม่น่ากลัว แต่กลายเป็นเรื่องธรรมดา เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่เกิดขึ้นกับเราทุกคนเป็นวัฏจักรของการเกิดดับที่ต้องเกิดขึ้นไม่มีที่สิ้นสุด จนกว่าเราจะหลุดพ้น บรรลุนิพพาน

ส่วนเรื่องราวตายแล้วจะไปไหน ไม่สำคัญเท่ากับการที่เราทำใจให้สบายและเป็นสุขในขณะสุดท้ายนั้นได้ คนที่ป่วยหนักใกล้จะตาย ถ้าเขาทรมานทรมาย เขารู้สึกผิดอะไรบางอย่าง เขาไม่มีโอกาสให้อภัย หรือเขากำลังรอลูกรอหลาน หรือหวังสมบัติอะไรบางอย่าง เขาก็พบว่าเขาทรมานทรมาย แต่ว่าคนที่ใจเป็นบุญปล่อยวางทุกอย่างนึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ บุญกุศล ปรากฏว่าเขาสบาย และเขายอมรับความตายได้อย่างสงบ อันนี้เป็นสิ่งที่แน่นอนว่า การทำจิตให้เป็นกุศลนั้นประเสริฐและดี มันเห็นผลชัดเจนเลย คุณภาพชีวิตหรือคุณภาพจิตของคนสามารถวัดกันตอนใกล้ตายว่ามันต่างกันอย่างไร

กรณีศึกษา ๑

ที่แปลกคือว่า แม้แต่เด็กก็ทำได้ มีเด็กอายุสิบขวบ ป่วยอาการหนัก ถ้ามพยาบาลด้วยความกลัวว่า “ผมจะตายแล้วหรือ” พยาบาลบอกว่า “หนูไม่ต้องกลัว หนูเป็นคนกล้าหาญ หนูระลึกถึงท่านอาจารย์พุทธทาส ท่านรออยู่ข้างหน้าแล้ว

หนูผ่านไปได้สบายมาก นึกถึงท่านไว้ แม่และพยาบาลกำลังช่วยหนูอยู่หนูไม่ต้องเป็นห่วง”

เด็กคนนี้รู้จักท่านอาจารย์พุทธทาสพูดอย่างนี้แล้วจิตเขาก็นึกถึงท่านอาจารย์แล้วก็จากไปอย่างสงบไปไหนเราไม่รู้ แต่ที่เราารู้คือ เขาไปอย่างสงบ เพราะว่าเขาวางจิตวางใจไว้ดี เพราะฉะนั้น การนึกถึงสิ่งดีงาม มีประโยชน์แน่นอน อย่างน้อยก็ทำให้สามารถที่ผ่านช่วงสุดท้ายของชีวิตไปได้อย่างราบรื่น และอย่าไปนึกว่า เป็นเรื่องยาก นอกจากเด็กสิบขวบแล้วเด็กสามขวบยังทำได้

กรณีศึกษา ๒

พยาบาลที่ขอนแก่นเล่าให้ฟังว่า มีเด็กคนหนึ่งทรมาณมาก เป็นโรคอะไรไม่ทราบ พยาบาลเฝ้าดูวิธีอยู่บ้าง และเรียนจิตวิทยาเด็ก รู้ว่าเด็กชอบอุลตราแมน ก็ไปบอกเด็กว่า ไปซื้ออุลตราแมนกัน เด็กก็ไป เอ้า! หลับตา เตียวพีจะพาหนูไปซื้ออุลตราแมน ไปซื้อที่ไหน เด็กก็นึกภาพว่า ออกจากบ้านเขา ถามว่าตอนนี้เดินไปถึงไหนแล้ว เด็กก็บอกว่าเดินไปถึงสวนแล้ว ก็เดินไปเรื่อยๆ พอซื้อเสร็จก็ถามว่า อุลตราแมนสีอะไร เด็กก็อธิบาย เห็นภาพว่าเขาไปแล้วไปทำอะไรบ้าง สิบห้านาที เด็กก็สงบ และหลังจากนั้นสักสองสามชั่วโมงเด็กก็จากไปอย่างสงบโดยไม่ต้องพึ่งยาอะไร

มากเรื่องอย่างนี้อ่าไปคิดว่าเป็นเรื่องยากที่เราไม่ได้ปฏิบัติ
ธรรมมาจะทำอย่างไร คือมันเป็นเรื่องของอนาคต เราก็
พยายามทำตอนนี้ให้ดีที่สุด

อาตมาพูดคุยเพียงเท่านี้และขอให้โยมรักษากายรักษา
ใจให้เข้มแข็ง ให้มีสุขภาพดี จิตใจปลอดโปร่ง เบาสบาย ได้มี
โอกาสสัมผัสกับใจภายในที่จะเข้าถึงความสงบเย็นและหลุด
พ้นจากความทุกข์ได้เป็นลำดับไปเป็นขณะๆไป

จนกระทั่ง สามารถที่จะไม่ทุกข์ไปกับอาการที่เป็นอยู่ใน
ขณะนี้ได้ ก็ขออนุโมทนาด้วย

ความไม่เที่ยง

สิ่งปรุ่่งแต่ง ทั้หลาย ล้วนไม่เที่ยง
มีความเสื่อม ความเลี้ยง ความดับสูญ
เกิดขึ้นแล้ว ดับไป ไม่เพิ่มพูน
ไม่สมบูรณ์ ไม่จีรัง ไม่ยั่งยืน

ความสงบ รำ้บับ ดับปรุ่่งแต่ง
ความเปลี่ยนแปลง เป็นไป ไม่อาจขึ้น
หมดเหตุหมด ปัจจัย ให้คงคิน
ย่อมกลมกลืน กับความ เป็นธรรมดา

ท่านผู้ละ สั้ขาร การปรุ่่งแต่ง
ละหลักแหล่ง ทั้หลาย ในโลกหล้า
เข้าถึงความ ดับซึ่ง สั้ขาร
ทั้เบื้องหน้า เบื้องนี้ ทุกชีวิต

แม้ตัวเรา ก็จักเป็น เหมือนเช่นนี้
ไร้ชั้ฉั้ รำ้บับ ดับสนิห
ดับรูป ดับนาม ความปรุ่่งคิด
ความตายคือ เข้มทิศ อันเที่ยงแท้

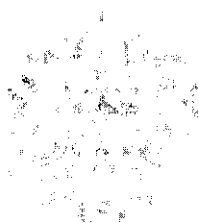
ความพะวง สงสัย ในเรื่องนี้
จักไม่มี แก่ผู้ รู้แจ้งแน่
ลำนึ้กใน สั้ขาร อันปรวนแปร
จงมีแก่ เราทั้หลาย ในที่นี้

ประพันธ์โดย เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์



รักษาใจยามใกล้ตาย

ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้าย



.....

โดย พระไพศาล วิสาโล

แสดงแก่นายลิขิต ธนสารอักษร และครอบครัว

เมื่อ ๑๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๘

ตีพิมพ์ในงานฌาปนกิจศพนายลิขิตธนสารอักษร

เมื่อ ๒๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

“

สังขารนี้เขาได้รับใช้เรามานานแล้ว เราจะไปไหน เขาก็เดินเหินให้เรา เราจะกิน เขาก็หาของมาตักใส่ปากให้เรา กิน เขาช่วยเราหลายอย่างแล้ว และตอนนี้เขาก็กำลังช่วยเราอีกอย่างหนึ่งก็คือ แสดงธรรมให้เราเห็นว่า สังขารนี้มันไม่น่าเอา ไม่น่ายึดถือ ที่ผ่านมาระยะนี้เราใช้สังขารนี้มานานแล้ว ถ้าถึงเวลาเขาจะไม่อยากอยู่กับเรา ก็ต้องปล่อยไป อย่าไปยึด ถ้าเขาไม่อยากอยู่กับเรา หรือถึงเวลาที่เขาต้องไป ก็ให้เขาไป ถ้าเราจะยึดเอาไว้ก็เป็นทุกข์ ถ้าเราอยากจะทำอะไรก็ให้เป็นตามใจเรา เราก็จะเจ็บปวด...

”

ตอนนี้ลูกหลานมาช่วยให้กำลังใจโยม อาตมาก็มาให้กำลังใจโยมด้วยเช่นกัน

ตอนนี้ร่างกายของเราพยายามอยู่แล้วที่จะสู้กับความเจ็บป่วย แต่ว่าอย่าปล่อยให้เป็นเรื่องของกายอย่างเดียว ใจของเราก็สำคัญเหมือนกันในการสู้กับความเจ็บป่วย ถ้าทำใจดี ๆ นึกถึงสิ่งที่ดี ๆ เป็นบุญกุศล ก็จะช่วยให้ทุกขเวทนาผ่อนคลายลงได้

ขอให้โยมนึกถึงสิ่งที่ดี ๆ ที่โยมได้เคยบำเพ็ญมา อย่างเช่น โยมชอบทำบุญ การทำบุญนี้แหละเป็นความดีที่อยาก ให้โยมนึกถึงเอาไว้เสมอ ๆ โยมชอบบริจาคเงินช่วยเหลือผู้ยากไร้ด้วยโอกาสทั้งหลาย เช่น จากรายการวงเวียนชีวิต ให้ทุนการศึกษาเด็ก ช่วยเหลือผู้ประสบภัยทั้งหลาย เช่น ลำบากจากเหตุการณ์สึนามิ ช่วยเหลือผู้ป่วยที่ยากไร้ ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา โดยเป็นเจ้าของภาพบวชพระ บวชสามเณร สร้างศาลาอาคารปฏิบัติธรรม สร้างห้องสุขา ตามวัดและสถานปฏิบัติธรรมสร้างพระพุทธรูป

ขอให้ระลึกถึงพระพุทธรูปที่โยมได้ถวายแก่วัดต่าง ๆ เวลาเกิดทุกข์เวทนามาก็ให้นึกถึงพระพุทธรูปที่โยมได้สร้างถวายให้แก่พระศาสนา นึกถึงพระพักตร์ของพระพุทธรูปที่

โยมได้ถวาย พยายามนึกและจำให้ประทับแน่นในใจ เพราะว่าเวลาที่เห็นพระพุทธรูปท่านยิ้มด้วยเมตตา รอยยิ้ม และความเมตตาของพระพุทธรูปเจ้านี้แหละ ที่จะช่วยทำให้เราเกิดกำลังใจที่จะเอาชนะทุกขเวทนาได้ ในยามนี้พระพุทธรูปที่โยมสร้างถวายจะมาช่วยโยม มาเป็นที่พึ่งของโยมได้ จึงขอให้นึกถึงพระพุทธรูปอยู่บ่อย ๆ เวลารู้สึกตัวแม้จะไม่เจ็บไม่ป่วยก็นึกก่อนจะหลับก็นึก ตื่นขึ้นมาจำได้เมื่อไหร่ก็นึกถึงพระพุทธรูปที่โยมได้สร้างถวาย แล้วความเมตตากรุณาของพระองค์รวมทั้งความปิติอิ่มเอิบจากการที่โยมได้ทำบุญเอาไว้จะช่วยให้โยมมีกำลังใจ

บุญกุศลที่โยมได้ทำไว้มีมากมายที่ควรจะภาคภูมิใจไม่ว่าจะสร้างพระไตรปิฎก สร้างศาลา สร้างห้องน้ำ สร้างกุฏิให้แก่พระสงฆ์ ทั้งหมดนี้เป็นบุญกุศลที่มีอานิสงส์มาก บุญเหล่านั้นไม่ไปไหน แต่อยู่ที่ใจของโยมแล้วละ อยู่ที่ใจถ้าไม่นึกถึงก็มีประโยชน์น้อยลง ก็ขอให้นึกถึงบุญกุศลไว้ด้วย จะช่วยให้โยมมีความมั่นใจ จะไม่กลัวว่าข้างหน้าจะมีอะไร เพราะว่าบุญกุศลนี้แหละที่รอเราอยู่ข้างหน้า พระพุทธเจ้าตรัสว่าบุญกุศลเหมือนกับญาติพี่น้องที่เราจากไปเวลาเรากลับไปหาญาติพี่น้องญาติพี่น้องก็ต้อนรับด้วยความดีใจที่เราได้กลับมา บุญกุศลก็คอยต้อนรับเราอย่างนั้นเหมือนกัน เพราะฉะนั้นโยมไม่ต้องกลัวข้างหน้าว่าจะเกิดอะไรขึ้น เพราะข้างหน้า

มีบุญกุศลคอยรับรองต้อนรับอยู่ ขอให้โยมมั่นใจในความดีที่ได้ทำไว้ความมั่นใจจะทำให้โยมไม่มีอะไรต้องกลัวข้างหน้า

ขอให้โยมภูมิใจว่าตั้งแต่เราได้มีชีวิตเกิดมาเป็นมนุษย์ เราได้ทำความดีไว้มากมาย ในฐานะพุทธศาสนิกชนเราก็ได้ทำบุญอุปัถม์ภำรุงพระศาสนา ในฐานะที่เป็นลูก เราก็เป็นลูกที่ดีของแม่ของพ่อ ได้ทำความดีตอบแทนผู้มีพระคุณ อันนี้เป็นเรื่องที่เรควรภาคภูมิใจ

นอกจากนั้น โยมยังได้ทำความดีในฐานะที่เป็นพ่อได้เลี้ยงลูกให้เติบโตไม่ใช่เติบโตแต่ร่างกาย แต่ว่าเติบโตทางจิตใจด้วย ให้เขาได้รู้จักคุณงามความดีและมีความรู้ความสามารถที่จะเลี้ยงตัวเองได้จนเราไม่ต้องกังวล แล้วเขาก็ยังทำความดีได้รู้จักพุทธศาสนา ได้ช่วยนำพากันอุปถัมภ์ค้ำจุนพระพุทธศาสนา อันนี้ก็เป็นเรื่องที่โยมควรจะภาคภูมิใจ ในฐานะที่เราเป็นพ่อก็คงไม่มีอะไรน่าภาคภูมิใจยิ่งกว่าได้ทำบุญกับลูกๆ ให้ลูกเขาได้เป็นคนดีจนกระทั่งตอนนีโยมก็หายห่วงได้แล้ว ความดีเหล่านี้ขอให้โยมระลึกถึงอยู่เสมอๆ เพราะว่าความภาคภูมิใจนี้แหละที่จะช่วยให้เราผ่านพ้นความเจ็บความปวดต่างๆ ไปได้

โยมนอนอย่างนี้อย่าไปหวังว่าตัวเองว่าจะอยู่อย่างไร อย่าไปนึกกลัวว่าจะอยู่คนเดียว ลูกๆ รวมทั้งภรรยา และ

ญาติมิตรจะอยู่ข้างๆ โยม คอยเป็นกำลังใจให้โยม อย่าไปห่วงอย่าไปกลัวว่าเราจะเป็นภาระให้แก่เขา ลูกๆ หลานๆ ภรรยาเขามีความภูมิใจที่ได้อยู่ช่วยเหลือข้างๆ โยม อย่าไปกลัวว่าเขาจะทิ้งเรา อันนี้ไม่มีหรอก เขาจะอยู่กับเรา จะร่วมทุกข์ร่วมสุขกับโยม ขอให้มั่นใจได้ อย่าไปห่วงว่า ตัวเองจะเป็นภาระแก่ใครหรือกลัวว่าจะถูกทิ้งให้อยู่คนเดียวเราได้ทำความดีมาเยอะแล้ว ตอนนี้ความดีกำลังตอบสนอง ลูกหลานและภรรยากำลังมาช่วยกันดูแล พร้อมจะร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเรา

แม้จะเจ็บจะปวดอย่างไร ก็อย่าถือว่ากำลังใช้กรรมให้คิดว่าในขณะที่เรายังมีลมหายใจอยู่เรายังสามารถที่จะสร้างกรรมดีได้ อย่าไปคิดว่าเราต้องมาอยู่อย่างทุกข์ทรมานเพื่อใช้กรรม อย่ารู้สึกท้อท้อเบื่อหน่ายให้คิดว่าทุกขณะที่เรามีลมหายใจ หมายถึงโอกาสที่เราจะยังทำความดีได้ แม้กำลังนอนเจ็บอยู่เราก็มีโอกาสดำทำความดีได้ ไม่ใช่ว่าทำอะไรไม่ได้เลย ไม่ใช่ที่กำลังมาอยู่แบบใช้กรรม ทุกขณะที่มีลมหายใจคือโอกาสที่จะสร้างความดี อย่างโยมอยู่อย่างนี้ก็ยังสามารถทำบุญได้เยอะ อย่างคราวที่แล้วโยมก็ได้ทำบุญด้วยการให้ทาน สร้างห้องน้ำให้กับวัด และตอนนี้ที่วัดกำลังสร้างห้องน้ำที่โยมได้ ถวายให้ใกล้จะเสร็จแล้ว เสร็จเมื่อไหร่ก็จะมาบอกให้โยมได้รู้

บุญกุศลเหล่านี้โยมสามารถทำได้ทุกขณะที่มีลมหายใจ เพราะฉะนั้นอย่ารู้สึกท้อแท้ อย่ารู้สึกเบื่อหน่ายอย่าคิดว่าตอนนี้กำลังเป็นภาระแก่ใคร โยมไม่ได้เป็นภาระแก่ใครเลย ไม่เป็นภาระแม้กระทั่งแก่ตัวโยมเอง เพราะว่าโยมยังสามารถทำความดีได้ด้วยการให้ทาน แม้ว่าจะใส่บาตรไม่ได้ แต่ก็ยังสามารถอุทิศสมบัติที่ตนมี เพื่อเป็นบุญกุศลได้ โยมยังสามารถทำความดีได้ด้วยการรักษาใจให้ปกติ อยู่กับความทุกข์แต่ว่าสามารถที่จะอาศัยทุกข์นี้แหละมาเป็นเครื่องสอนใจเราให้ระลึกว่าขณะนี้ความทุกข์กำลังบอกกับเราว่าสังขารนี้มันไม่น่าเอาไม่น่ายึด ถ้ายึดมันก็เป็นทุกข์ พิจารณาอย่างนี้ดูก็ได้ว่า ทุกขณะธรรมะกำลังแสดงให้เราได้เห็นจากสังขารที่กำลังเป็นอยู่

สังขารนี้เขาได้รับใช้เรามาช้านานแล้ว เราจะไปไหน เขาก็เดินเหินให้เรา เราจะกินเขาก็หาของมาตักใส่ปากให้เรา กินเขาช่วยเราหลายอย่างแล้ว และตอนนี้เขาก็กำลังช่วยเราอีกอย่างหนึ่งก็คือ แสดงธรรมให้เราเห็นว่า สังขารนี้มันไม่น่าเอา ไม่น่ายึดถือ ที่ผ่านมาเราใช้สังขารนี้มานานแล้ว ถ้าถึงเวลาเขาจะไม่อยากอยู่กับเรา ก็ต้องปล่อยไป อย่าไปยึด ถ้าเขาไม่อยากอยู่กับเรา หรือถึงเวลาที่เขาคงต้องไป ก็ให้เขาไป ถ้าเราจะยึดเอาไว้ก็เป็นทุกข์ ถ้าเราอยากจะยึดอยากจะเป็นไปตามใจเรา เราก็จะเจ็บปวด ขอให้ลองมองความเจ็บปวด

ของสังฆารว่า เขากำลังจะมาสอนมาบอกเราว่า อย่าไปยึดให้
ปล่อยวางถ้าโยมพิจารณาอย่างนี้แล้วก็เป็นบุญได้เหมือนกัน

ทุกลมหายใจเข้าออกของโยม เมื่อคิดไปทางที่ดี คิด
ในทางที่เป็นกุศล เช่น นึกถึงบุญกุศลที่โยมได้ทำเอาไว้ แล้ว
เกิดความปีติสบายใจ อันนั้นแหละคือบุญ นอนอย่างนี้ก็ยิ่ง
ทำบุญได้ เพียงแค่รักษาใจให้เป็นบุญให้เป็นกุศล และรู้จัก
ปล่อยกับวาง อันนี้โยมก็ทำได้ ทำแล้วจิตจะสงบ ความ
ทุกข์จะลดน้อยลง

นอนอยู่อย่างนี้เรายังทำบุญได้อีกอย่างคือแผ่เมตตา
เมตตาให้แม้กระทั่งเจ้ากรรมนายเวรนอกจากขอขมาเขาแล้ว
ก็ให้อโหสิแก่เขาด้วย เจ้ากรรมนายเวรถ้ามี ก็ขอให้เขาได้
ประสบกับความสุข ได้ไปสู่สุคติ อย่าไปมีความโกรธความ
เกลียดเขา ให้เราคิดเสียว่าความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นมัน
เป็นการชดใช้หรือชดเชย ที่เราอาจจะล่วงเกินเขาไว้ บางที
เราก็ไม่รู้ที่เราได้ล่วงเกินใครไปบ้างอาจจะทำให้เขาเจ็บปวด
ก็ถือว่าความเจ็บปวดของเรานี้ มันไม่ได้เจ็บปวดเปล่าๆ แต่
มันเป็นการชดใช้หรือชดเชยที่เราอาจจะล่วงเกินเขาไปให้คิด
ว่าความเจ็บปวดนี้มันไม่ได้เกิดขึ้นมาลอยๆ แต่มีเพื่อจะช่วย
ไถ่ถอนเราให้พ้นจากภาระเครื่องผูกพันทั้งหลาย ถ้าปฏิบัติ
อย่างนี้ได้ใจก็เป็นบุญ

พยายามนึกถึงสิ่งที่ดีงามเอาไว้ อย่าไปนึกถึงสิ่งที่
 ชวนข้องหมองใจ แม้ว่าจะมีบางคนทำให้เราชวนข้องหมองใจ ก็
 ให้อโหสิกรรมอย่าให้ความชวนข้องหมองใจติดค้างอยู่ในจิตใจ
 ถึงเวลาแล้วที่เราจะต้องละวางสิ่งเหล่านี้ออกไปจากจิตใจ
 ของเราเหมือนกับเรากำลังเดินขึ้นเขา ควรเดินให้ตัวเบาที่สุด
 ขอให้ดีกว่าโยมกำลังจะเดินขึ้นเขา ข้างบนนั้นมีพระพุทธรูป
 จะไปสักการบูชาพระพุทธรูปข้างบนก็ต้องเดินให้ตัวเบาแบก
 ของไปให้น้อยที่สุด จะได้ไม่เหนื่อย ตอนนีโยมกำลังจะเดิน
 ทางไปสู่ภพใหม่ ก็ขอให้เดินด้วยใจที่เบาที่สุด ความสำเร็จของ
 หมองใจทั้งหลาย ให้ละวางให้หมด ให้อโหสิกรรมแก่คนที่
 ทำให้ไม่สบายใจ ส่วนอะไรที่รู้สึกที่เราทำไม่ถูก ล่วงเกินใคร
 ไว้ก็ขอขมาด้วยเช่นกัน ถ้าทำได้ก็จะสบายใจ

อย่าลืมนึกถึงสิ่งดีงามที่โยมได้ทำกับศาสนาได้ทำกับ
 ผู้ที่มีพระคุณ เช่น พ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ หรือที่เราได้ทำไว้กับ
 ภรรยาลูกหลาน นี่เป็นบุญกุศลอันน่าภูมิใจที่จะไม่สูญเปล่า
 บุญกุศลเหล่านี้จะช่วยให้เราผ่านความทุกข์ไปได้และจะช่วย
 ให้เราไปสู่ภพใหม่ด้วยความมั่นใจ บุญกุศลรอเราอยู่ข้างหน้า
 แล้ว ไม่ต้องห่วงข้างหน้า ให้ทำตอนนี้ให้ดีที่สุด คือทำใจให้
 เป็นกุศลทุกลมหายใจของเราคือโอกาสที่จะทำความดีโอกาส
 ที่จะทำบุญกุศล โอกาสที่จะปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ที่ยังค้างค้ำ
 อยู่ เป็นโอกาสที่จะขอขมาให้อโหสิกรรม ทั้งแก่คนที่รู้จักและ

ไม่รู้จักรวมไปถึงเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย เมื่อทำบุญแล้วก็แผ่ไปถึงทุก ๆ คนรวมทั้งเจ้ากรรมนายเวรด้วย

เดี่ยวอาตมาจะทำสมาธิแผ่เมตตาให้โยม โยมนอนตามสบาย และขอให้เปิดใจรับกระแสแห่งเมตตาจากสมาธินี้ด้วย

ทุกลมหายใจเข้าก็ดี ออกก็ดี ขอให้แผ่เมตตากับตัวเองด้วยนะ สังขารหรือร่างกายของเรา อย่าไปเพลินโกรธเกลียดเขาว่า เขาทำให้เราเจ็บ ทำให้เราปวด ให้มีเมตตากับสังขารของเราเองด้วยว่าเขาก็พยายามอย่างเต็มที่สุดความสามารถที่จะช่วยบำบัดความทุกข์ความเจ็บความปวดให้หมดไป จึงขอให้แผ่เมตตาไปถึงสังขารร่างกายของเราทุกส่วน ไม่ว่าจะเป็นหัวใจ ปอด กระเพาะ ลำไส้ ตับ หรือไต แผ่เมตตาให้ทุกส่วน อย่างน้อยเขาก็ได้ช่วยให้เราได้มีชีวิตมาจนถึงทุกวันนี้ ขอให้แผ่เมตตาอย่าให้เขาได้ทุกข์ทรมาน

การแผ่เมตตาให้กับตัวเองเป็นเรื่องสำคัญถ้าเรารักษาใจของเราให้มีเมตตาอยู่เสมอ อย่าให้ความโกรธความเกลียดชุ่นเคืองใจมาครองใจของเรา อันนั้นก็เป็นบุญกุศลเช่นกันในยามนี้ต้องอาศัยเมตตาด้วย แผ่เมตตาให้กับร่างกายของเรา แผ่เมตตาให้กับหัวใจ ปอด ตับ ไต ลำไส้ของเรามา แผ่เมตตาให้กับใครก็ตาม ที่เคยทำให้เราชุ่นเคืองใจ แผ่เมตตาให้กับเจ้า

กรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวงบุญกุศลอะไรที่ได้ทำเอาไว้หรือ
ที่ได้ทำต่อไปก็แผ่ให้เขาไปด้วยอันนี้ก็เป็นบุญที่มีอานิสงส์
มหากาล

ขอให้โยมมั่นใจว่าบุญนี้แหละที่จะเป็นที่พึ่งพาของโยม
ได้ อย่างอื่นเป็นส่วนประกอบ ตอนนี้ยังมีลมหายใจก็เป็น
โอกาสที่จะได้ทำบุญ ทุกขณะที่ยังมีลมหายใจก็ขอให้ทำบุญ
เรื่อยไปสร้างกรรมดีอยู่เรื่อยไป ถ้าทำอย่างนี้ได้ การมานอน
ป่วยอยู่นี้จะไม่ใช่เป็นการมาใช้กรรม แต่เป็นการเอากรรมนี้
แหละมาใช้ให้เกิดประโยชน์ เป็นการสร้างกรรมใหม่ที่ดีเป็น
กุศล ขอให้ทำเรื่อยไป แม้ว่าร่างกายจะอ่อนแอแต่ใจเรายัง
มีกำลังสามารถทำอะไรได้มากมาย ถ้ามีความตั้งใจอย่างยิ่ง
เราก็จะผ่านความลำบากความทุกข์ความเจ็บปวดไปได้ด้วยดี

ที่นี่ อาตมาจะสวดโพชฌงค์ให้โยมนะ โยมนอนฟัง
ตามสบาย ทำให้เป็นกุศลพิจารณานึกถึงพระพุทธรูป ซึ่ง
เป็นที่มาของบทสวดมนต์นี้ด้วยก็ได้ นึกถึงพระอรหันต์
ทั้งหลายที่เป็นที่มาของบทสวดมนต์นี้ จะได้ช่วยให้บรรเทา
จากโรค

อาตมาได้พูดมาตั้งแต่ต้นขอพิจารณาตามไปด้วย นั่น
คือให้ระลึกถึงบุญกุศลที่ได้ทำเอาไว้ ที่ได้ทำกับพระศาสนา
ก็ดี ที่ได้ทำกับผู้มีพระคุณ พ่อแม่ ลูกหลาน ภรรยา มิตรสหาย

กิติ ขอให้มั่นใจในบุญกุศลเหล่านั้นว่าจะช่วยเราได้ขณะเดียวกันทุกโอกาสที่ยังมีลมหายใจอยู่ ก็ให้ระลึกว่าเรายังสามารถสร้างบุญกุศลได้ ด้วยการให้ทานกิติ ด้วยการแผ่เมตตากิติ ด้วยการปล่อยวางสิ่งที่ทำให้ขุ่นข้องหมองใจ กิติ อันนี้แหละจะทำให้โยมผ่านพ้นความทุกข์ ความเจ็บ ความปวดได้

สนทนากับญาติคนไข้

ถึงแม้ว่าโยมจะไม่ได้เป็นหมอหรือเป็นพยาบาล แต่ก็อยากจะให้ระลึกว่าเราสามารถที่จะช่วยโยมลิขิตได้เพราะว่า สิ่งโยมลิขิตต้องการ ไม่ใช่แค่ยาบำบัดความเจ็บป่วยทางกายเท่านั้น แต่ยังต้องการกำลังใจ และต้องการสิ่งที่จะช่วยเสริมสร้างจิตใจให้สงบมั่นคงด้วย เรียกว่า ต้องการทั้งยาทางกายและยาทางใจ

เพราะว่าคนป่วยจริง ๆ แล้วเขาไม่ได้เจ็บป่วยทางกายอย่างเดียว บ่อยครั้งเขาก็เจ็บป่วยทางใจด้วย เช่น มีความทุกข์ มีความกังวลและความกลัวสารพัด นี่เป็นสิ่งที่ลูกหลานหรือภรรยาจะช่วยได้แม้จะไม่ได้เป็นหมอนั่นคือการช่วยเหลือทางจิตใจ อย่างเช่นการที่มีลูกหลานมาอยู่กันพร้อมหน้า อันนี้ก็ทำให้ผู้ป่วยก็มีความอบอุ่นใจ บางทีคนป่วยเขาอาจจะกังวล

ว่าตนเองอาจจะถูกทอดทิ้ง หรือว่าอาจจะอยู่คนเดียวใน
วาระสุดท้ายเขาไม่อยากจะไปคนเดียว

ถ้าเขารู้สึกว่ามีคนอยู่กับเขาตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง เขาก็จะมีความอบอุ่นใจไม่กลัว คนเราไม่ว่าจะมีความเข้มแข็งแค่ไหนก็ตาม แต่ว่าในยามนี้จิตใจมีโอกาสแปรปรวนได้ง่าย เพราะว่าทุกขเวทนาทางกายมันแรงการที่ลูกหลานมาอยู่กันพร้อมหน้า บางทีไม่ต้องทำอะไรมาก แค่ให้เขาเห็นหน้า บางทีไม่ต้องพูดอะไร เพียงแค่ทักเขาหรือว่าสัมผัสตัวเขาเบาๆ เพียงแค่สัมผัสตัวก็ให้ความรู้สึกที่ดีนะ มันช่วยได้ ภาษากายบางทีก็มีก็มีพลังมากกว่าคำพูด

ให้ระลึกด้วยว่า ผู้ป่วยเขาต้องการสิ่งนี้ตลอดเวลา หมายความว่าเขารู้สึกตัวหรือไม่ อย่าไปนึกว่า ถ้าเขาโคม่าแล้ว จะไม่สามารถรับรู้การกระทำหรือความรู้สึกของเราได้ มีคนจำนวนไม่น้อย ถึงแม้เขาโคม่า ไม่รู้สึกตัว แต่เขาสามารถรับรู้ได้ มีผู้ป่วยคนหนึ่งโคม่าเพราะเกิดอุบัติเหตุกระทบกระเทือนทางสมองแถมไตวายฉับพลัน หมตสติไม่รู้ตัว หมอบอกว่าโอกาสรอดมีน้อยแต่ว่าในที่สุดเขาก็รอดมาได้

เขาได้มาแล้วว่า เกิดอะไรกับเขาตอนที่เขานอนหมดสติอยู่ในห้องไอซียู ตอนนั้นในใจรู้สึกเคืองกว้างเหมือนจะหลุดจากร่าง แต่บางช่วงจะรู้สึกว่ามีมือมาแตะที่ตัวเขา

พร้อมกับมีพลังส่งเข้ามาทำให้ใจที่เหมือนจะขาดหลุดไปนั้น กลับมารวมตัวกัน เกิดความรู้ตัวขึ้นมา แล้วความรู้สึกตัวนั้นก็เลื่อนรางไปอีก เป็นอย่างนี้ทุกวัน ตอนหลังเขาพบว่า มีพยาบาลคนหนึ่งทุกครั้งที่เข้าเวร เธอจะเดินเยี่ยมคนไข้ทุกคน แต่ถ้าคนไหนยังโคม่าอยู่ เธอจะจับมือแล้วแผ่เมตตาไปให้ นี่เป็นตัวอย่างที่ชี้ให้เห็นว่าพลังแห่งเมตตาจิตนี้ผู้ป่วยที่หมดสติสามารถรู้สึกได้

มีบางคนเกิดหัวใจหยุดเต้นกะทันหัน ถูกพาไปส่งโรงพยาบาลเพื่อทำการกระตุ้นหัวใจ ตอนที่จะใส่ท่อช่วยหายใจนั้น พยาบาลได้ถอดฟันปลอมของผู้ป่วยออก ตอนนั้นผู้ป่วยหมดสติ แต่หลังจากนั้นหนึ่งอาทิตย์เมื่อเขาฟื้นกลับมาเป็นปกติ พอเขาเห็นพยาบาลคนนั้นเขาก็ทักว่า คุณไข่ม้อยที่ถอดฟันปลอม พยาบาลก็ตกใจถามว่า คุณรู้ได้ยังไง ในเมื่อตอนนั้นคุณหมดสติอยู่จะเรียกว่าตายก็ได้เพราะหัวใจไม่ทำงาน

เรื่องแบบนี้มีอยู่บ่อยๆ ผู้ป่วยหลายคนที่มีเมื่อฟื้นจากโคม่าบอกว่าได้ฟังเสียงบทสวดมนต์หรือเสียงพระเทศน์จากเทปที่พยาบาลหรือญาติเปิดให้ฟังขณะหมดสติ บางคนบอกว่าได้ยินกระทั่งว่าหมอกับพยาบาลพูดอะไรกัน

ดังนั้น ขอให้ตระหนักว่าถึงแม้ผู้ป่วยจะหมดสติ อยู่ในภาวะโคม่า ไม่ตอบสนองอะไรเลย แต่เขาอาจจะรับรู้คำพูด

คำจาของเราได้ ถ้าเราพูดในสิ่งที่ดี มีเมตตา ไม่มีการทะเลาะวิวาทกัน เขาก็จะรู้สึกดี แต่ถ้าญาติพี่น้องทะเลาะกันเรื่องมรดก เรื่องการรักษาพยาบาล อะไรทำนองนี้ นี่คือการทำร้ายผู้ป่วยโดยไม่รู้ตัวเพราะคิดว่าเขาหมดสติ

ขอให้ระลึกว่าไม่ว่าเขาจะหมดสติหรือไม่ก็ตาม ขอให้ปฏิบัติกับเขาอย่างปกติเหมือนตอนที่เขารู้ตัว ถ้าจะให้ดียิ่งกว่านั้นก็ควรทำบรรยากาศให้เกิดความสงบ หรือจะมีการสวดมนต์ เช่น สวดคาถาชินบัญชรพร้อม ๆ กันก็ดี แต่ไม่ต้องดังนัก จะสวดในใจก็ได้ หรือทำสมาธิร่วมกันเป็นครั้งคราว จะเกิดคลื่นแห่งความสงบที่เขาสามารถสัมผัสได้

หากว่าผู้ป่วยมีเรื่องอะไรค้างคาใจที่เราสามารถช่วยเหลือได้ ก็ควรเป็นธุระช่วยเหลือจัดการให้แล้วเสร็จ แต่กรณีของโยมลิขิตไม่มีอะไรที่รู้สึกเป็นห่วงกังวลหรือไม่สบายใจแต่ว่ามีบางอย่างที่ลูกหลานอาจจะช่วยได้ นอกจากที่อาตมาได้พูดไปแล้ว ก็คือถ้าเกิดว่าลูกหลานคนใดระลึกได้ว่าเคยล่วงเกินโยมเขาไว้ หรือมีอะไรไม่สบายใจอยู่ข้างใน ควรถือโอกาสนี้ขอขมาลาโทษ บางทีผู้ป่วยเขาอาจรู้สึกติดค้างในบางเรื่อง เช่น เขาอาจจะรู้สึกผิดกับใครบางคน หรือรู้สึกไม่พอใจใครบางคน ตัดใจใครบางคนที่ทำอะไรไม่ถูกต้องกับเขา ตรงนี้ถ้ามีอะไรค้างคามาก็น่าทำให้ไม่สามารถไปอย่างสงบหรืออยู่อย่างสงบได้

มีบางคนป่วยหนักเป็นมะเร็งขั้นสุดท้ายพยาบาลก็มา
แนะนำให้ลูกมาขอขมา ลูกขอขมาเสร็จ แม่ก็ยังรู้สึกไม่ดีขึ้น
พยาบาลผิวดำสังเกตจึงไปตามลูกว่า มีบางเรื่องที่ยังไม่ได้พูด
กับแม่ใช่ไหม ลูกก็ตกใจยอมรับว่ามีเรื่องหนึ่งที่ยังไม่ได้บอก
คือเขาไปอยู่กินกับหญิงจนมีลูกด้วยกัน แต่ไม่ได้บอกแม่ พอ
ลูกไปสารภาพกับแม่เรื่องนี้และขอโทษที่ปิดเอาไว้ แม่ก็รู้สึก
ดีขึ้น เรื่องนี้เป็นตัวอย่างว่าอย่าไปนึกว่าคนป่วยเขาไม่รู้ หรือ
อย่าไปนึกว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย สำหรับคนเป็นพ่อเป็นแม่เขา
อาจถือเป็นเรื่องใหญ่ และรู้สึกน้อยใจว่าทำไมลูกไม่พูด
ความจริง ถ้าหากความรู้สึกแบบนี้ยังค้างคาใจเขา เขาก็อยู่
อย่างเป็นทุกข์และอาจตายด้วยอาการไม่สงบก็ได้

เพราะฉะนั้นถ้าพวกเรามีความรู้สึกว่ามีอะไรที่ค้างคา
ใจหรือระลึกว่าได้ล่วงเกินอะไรกับโยมลิขิตก็ควรถือโอกาสนี้
ขอขมา ความจริงแล้วเราก็ไม่รู้ว่ายอมเขายังตั้งใจอะไรบ้าง
หรือเปล่า แต่เรื่องแบบนี้เป็นเรื่องละเอียดอ่อน อย่าไปนึกว่า
บางเรื่องเขาคงไม่รู้หรือไม่ตั้งใจอะไรหรอก คนป่วยนั้นจิตใจ
เขาเปราะบาง เปราะบางหมายความว่าอะไรกระทบได้ง่าย
บางอย่างคนปกติไม่รู้สึก แต่คนป่วยเขาจะรู้สึกได้ไว เพราะ
ฉะนั้นความรู้สึกอะไรที่ไม่ดีเช่นความรู้สึกหมองเหม็นค้างคาใจ
ตอนนี้ยังมีโอกาสควรไปเปิดใจหรือขอขมาเสีย เพราะหาก
ผัดผ่อนอาจไม่มีโอกาสได้พูด ถึงตอนนั้นก็จะมาเสียใจว่า

ทำไมตอนเขายังอยู่เราไม่ไปขอขมา

ที่นี่ บางคนอาจเกิดคำถามขึ้นมาว่าถ้าเขาจำไม่ได้จะ
ทำอะไร จำไม่ได้ก็ไม่เป็นไร แต่ว่าเราก็กขอขมาไว้ก่อนเป็นดี
อีกเรื่องหนึ่งที่อาจมาคิดว่าลูกหลานน่าจะได้ทำกับผู้ป่วยก็
คือเมื่อเรารู้ว่าเขาจะอยู่กับเราได้อีกไม่นาน ก็ควรมีการ
กล่าวคำอำลาอาจจะอำลาในลักษณะที่เป็นกิจจะลักษณะสัก
หน่อย เช่น มีตัวแทนของลูกหลานมาพูดถึงคุณความดีของเขา
ให้ฟัง ว่าเขาได้ทำความดีอะไรบ้างที่เรารู้สึกซาบซึ้งในบุญ
คุณของเขา เช่น เขาเป็นพ่อที่ดี เป็นสามีที่ดี เป็นปู่ที่ดี ซึ่งเรา
ภูมิใจ การที่เราพูดความดีของเขาเป็นการช่วยเตือนให้เขา
ระลึกถึงความดีที่ตนได้ทำ

การระลึกถึงความดีในยามนี้มีความสำคัญเพราะ
ช่วยให้จิตมีความอึดเอิบปลาบปลื้มและเป็นกุศลไม่จมอยู่กับ
ความทุกข์ บางคนพอเจ็บป่วยมาก ๆ จิตตก คิดไปคิดมาก็
นึกถึงความผิดพลาดในอดีต ลงโทษตัวเองว่าฉันไม่น่าทำ
อย่างโน้นอย่างนี้เลย ยิ่งคิดก็ยิ่งทุกข์ แต่ถ้าลูกหลานช่วยให้
เขาระลึกถึงความดีที่เคยทำไว้ เขาก็จะไม่ไปนึกถึงสิ่งไม่ดีใน
อดีตจนเราเมื่อมาถึงวาระสุดท้ายของชีวิตถ้านึกคิดในสิ่งที่ไม่ดี
หรือมีอะไรค้างคาใจ จิตจะเป็นอกุศลถ้าตายไปก็จะไปสู่ทุคติ
ได้แต่ถ้านึกถึงสิ่งที่ดีหรือเรื่องบุญกุศลตายไปก็จะไปสู่สุคติ

เมื่อจะกล่าวคำอำลาสิ่งที่ดีควรทำคือ

ประการแรก ก็คือ เราพูดถึงความดีของเขา สำนึกในบุญคุณของเขา ขอบขอบคุณเขาที่ได้เอื้อเพื่อเกื้อกูลเรามา ขอให้พูดออกมาจากใจ

ประการที่สอง ก็คือ ขอขมาลาโทษ ถ้าเราได้ทำอะไรล่วงเกินไม่ว่าด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาที่ดี ด้วยใจที่ดี จะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตามก็ขอขมา

ประการที่สาม ก็คือ พูดย้ำเตือนให้เขานึกถึงสิ่งที่ดีงาม นึกถึงบุญกุศล รวมทั้งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ รวมทั้งให้ทำใจปล่อยวาง อันนี้ขึ้นอยู่กับว่าเขามีความสนใจธรรมะแค่ไหน ถ้าเขาสนใจธรรมะ ศึกษาเรื่องนี้พอสมควร ก็ให้เขาปล่อยวางสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่เฉพาะทรัพย์สินสมบัติ หรือคนรัก แต่รวมถึงปล่อยวางในร่างกายและในตัวตน ให้จิตใจนึกถึงแต่พระนิพพาน หรือภาวะที่ดับไม่เหลือ แต่ถ้าเขาเข้าใจพุทธศาสนาเล็กน้อยก็ให้นึกถึงสัจติโดยพูดเตือนใจให้นึกถึงสิ่งที่ดีงามมีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจเพื่อให้จิตเกิดความสงบและเป็นกุศล

อันนี้จะช่วยได้มาก ถ้าทำตอนที่เขารู้ตัวก็ดี แต่ถึงแม้ไม่รู้ตัวแล้วก็ไม่เป็นไร พูดกระซิบข้างหูเบาๆ คนที่เป็นพ่อเป็นปู่เป็นตาเขาก็จะรู้สึกภูมิใจ ยิ่งถ้าหากมีลูกหลานมาอยู่

กันพร้อมหน้าก็ยิ่งดี เขาจะได้ตั้งใจที่ลูกหลานรู้สึกสำนึกในบุญคุณของเขาเขาจะได้จากไปด้วยความสงบ

อาตมาก็ขอฝากเอาไว้ ทั้งหมดนี้เป็นการแนะนำวิธีที่จะช่วยเขาในทางจิตใจ แต่ถ้าจะให้ดีนอกจากจะช่วยเขาแล้วเราเองก็ควรได้ประโยชน์จากเขาด้วย คือได้มาเรียนรู้จากเขาในเรื่องสังขารของชีวิต ตอนนี้อยมลิขิตกำลังเป็นครูสอนเราสอนสังขารมาให้แก่เราว่าสักวันหนึ่งเราต้องล้มป่วยอย่างนี้ หรืออาจจะเป็นอย่างยิ่งกว่านี้ เพราะฉะนั้น จึงอย่าประมาทบางที่เราเห็นว่าฉันยังหนุ่มยังแน่นยังเด็กอยู่ ไม่ล้มป่วยง่าย ๆ จึงมัวแต่สนุกสนาน ไม่ได้เตรียมใจไว้เลยที่จะเผชิญกับความไม่แน่นอนของชีวิต แถมไม่นึกถึงบุญกุศล อันนี้เรียกว่า ความประมาท

ความเจ็บป่วยเป็นธรรมดาของชีวิตที่ไม่มีใครหนีพ้นและเกิดขึ้นได้ทุกเวลา กับทุกคนอย่าไปนึกว่าฉันยังเด็กยังอีกนานกว่าจะป่วย คนเราจะเจ็บจะป่วยเมื่อไหร่ไม่มีใครรู้แต่ในที่สุดไม่ว่าเราจะอายุแค่ไหนเราก็ต้องเจ็บป่วย ความตายก็เหมือนกัน จะมาถึงเราเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ และเกิดขึ้นได้กับทุกคนเช่นกัน เพราะฉะนั้น ให้เราระลึกไว้เสมอว่าชีวิตนี้ไม่เที่ยง จึงควรเตรียมตัวเตรียมใจไว้เสมอรวมทั้งหมั่นทำความดีไว้เสมอ

เมื่อมาเยี่ยมโยมลิขิต ก็ขอให้ถือว่าโยมลิขิตเป็นครูที่

กำลังสอนเราเกี่ยวกับสัจธรรมของชีวิตที่หนีไม่พ้นความเจ็บความป่วย ให้ระลึกว่าสักวันหนึ่งเราอาจเป็นอย่างโยมลิขิตก็ได้ ที่นี้ เมื่อระลึกเช่นนั้นแล้ว ก็ต้องคิดต่อไปว่าเราจะทำอะไร ถ้าเราต้องล้มป่วยอย่างนี้ในวันข้างหน้า เราได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้บ้างหรือเปล่า และเราจะเรียนจากโยมลิขิตได้อย่างไรในเรื่องการเตรียมตัวเตรียมใจ อย่างเช่นโยมลิขิตบอกว่าไม่มีอะไรกังวล ไม่มีอะไรเป็นภาระแล้ว ถ้าเป็นเราเราจะปล่อยวางแบบนี้ได้ไหมและถ้าเราเกิดเจ็บป่วยอย่างโยมลิขิตจะประคองใจอย่างไรถึงไม่ทุกข์กระสับกระส่าย

ทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับเราด้วยว่าเราจะรู้จักมองหรือไม่ ข้อสำคัญคือ ต้องระลึกว่าที่เรามาอยู่ที่นี่ เราไม่ได้มาช่วยโยมลิขิตเท่านั้น แต่โยมลิขิตก็มาช่วยเราด้วย ถ้ามองให้เป็นก็จะเห็นประโยชน์จากการล้มป่วยของโยมลิขิต นอกจากจะเกิดปัญญาและความไม่ประมาทแล้วอีกอย่างหนึ่งที่จะได้ก็คือได้มีโอกาสทำบุญโยมลิขิตกำลังเปิดโอกาสให้เราทำบุญ

เพราะการที่เรามาช่วยคนป่วย โดยเฉพาะผู้มีพระคุณ ถือว่าเป็นบุญอย่างหนึ่งไม่ใช่ว่าต้องมาถวายสังฆทานให้พระถึงจะได้บุญ ตอนนี้อยมเขาก็เปิดโอกาสให้เราได้ทำบุญ รวมทั้งเปิดโอกาสให้เราได้เรียนรู้สัจธรรมของชีวิต เช่น ความไม่แน่นอนหรือความผันผวนแปรปรวนของชีวิต สัจธรรมหรือ

คำสอนเกี่ยวกับความเป็นจริงของชีวิต ไม่ได้มาจากพระอย่างเดียว แต่ยังมาจากผู้ที่เราเคารพนี้แหละ ถ้าเรามองเห็น จะเกิดปัญญา ก็ถือว่าได้บุญเช่นกัน

บุญอย่างนี้แหละที่จะช่วยให้เราผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ ไปได้ด้วยดี ก็ฝากโยมเอาไว้ อนุโมทนาด้วยที่ทุกคนมีความพร้อมสามัคคีกัน ก็ขอให้บุญกุศลนี้ช่วยให้โยมเกิดสติปัญญา เกิดความมั่นใจในการทำมาหากิน แล้วจะอนุโมทนาให้โยมอีกครั้งหนึ่งที่ได้ถวายสังฆทานด้วย ก็ขอให้รับรู้ในบุญกุศลแล้วก็น้อมแผ่บุญกุศลให้โยมลิขิต

ขอให้ความรัก ความกตัญญู และความดีของคุณหมอวิไลและญาติพี่น้องได้มีแก่คุณพ่อจะก่อให้เกิดภาวะอันเป็นกุศลและเกื้อกูลถึงคุณพ่อจนสามารถผ่านพ้นวิกฤตครั้งนี้ไปได้ด้วยดี



การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้าย ด้วยวิธีแบบพุทธ

.....

บทความโดย พระไพศาล วิสาโล

ในนามเครือข่ายพุทธิกา www.budnet.info

จัดพิมพ์เผยแพร่โดยสถาบันวิจัยและพัฒนาาระบบสุขภาพชุมชน

กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๕๘

“

แม้ความสงบในจิตใจจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่ในทางพุทธศาสนาถือว่า สิ่งสำคัญที่สุด สำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้าย (และกับมนุษย์ทุกคนไม่ว่าปกติหรือเจ็บไข้) ก็คือ การมีปัญญา หรือความรู้ความเข้าใจแจ่มชัดในความเป็นจริงของชีวิต อันได้แก่ ความไม่คงที่ (อนิจจัง) ไม่คงตัว (ทุกขัง) และไม่ใช่ตัว (อนัตตา) ความเป็นจริง ๓ ประการนี้ หมายความว่า ไม่มีอะไรสักอย่างที่เราจะยึดมั่นถือมั่นได้เลย

”

ความเจ็บป่วยเมื่อเกิดขึ้นแล้ว มิได้เกิดผลกระทบต่อร่างกายเท่านั้น หากยังมีอิทธิพลต่อจิตใจด้วย

ป่วยกายเป็นเหตุให้ป่วยใจ

คนที่เจ็บป่วยส่วนใหญ่แล้วจึงไม่ได้มีความเจ็บป่วยทางกายเท่านั้น หากยังมีความเจ็บป่วยทางจิตใจอีกด้วย ยิ่งผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยแล้วความเจ็บป่วยทางจิตใจเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ทรมานไม่น้อยไปกว่าความเจ็บป่วยทางกาย หรืออาจจะมากกว่าด้วยซ้ำ เพราะสิ่งที่เผชิญเบื้องหน้าเขา คือ ความตายและความพลัดพรากสูญเสียอย่างสิ้นเชิงซึ่งกระตุ้นเร้าความกลัว ความวิตกกังวล และความรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว ให้ผุดขึ้นมาอย่างเข้มข้นรุนแรง...อย่างที่ไม่เคยประสบมาก่อน

ด้วยเหตุนี้ ผู้ป่วยจึงต้องการการดูแลรักษาทางจิตใจไม่น้อยไปกว่าการดูแลทางร่างกาย และสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้ายซึ่งแพทย์หมดหวังที่จะรักษาร่างกายให้หายหรือดีขึ้นกว่าเดิมแล้ว การดูแลช่วยเหลือทางจิตใจกลับจะมีความสำคัญยิ่งกว่า เพราะแม้ร่างกายจะเสื่อมถอยลงไปเรื่อย ๆ แต่จิตใจยังมีโอกาสที่จะกลับมาดีขึ้นหายทรมานทรมายจนเกิดความสุขขึ้นได้แม้กระทั่งในวาระสุดท้ายของชีวิต ทั้งนี้เพราะกาย

กับใจ แม้จะสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด แต่เมื่อกายทุกข์ ไม่จำเป็นต้องเป็นทุกข์ไปกับกายด้วยเสมอไป เราสามารถรักษาใจไม่ให้ทุกข์ไปกับกายได้ ดังพระพุทธองค์ได้เคยตรัสแก่ นกุลปีตา อุบาสกผู้ป่วยหนักว่า “ขอให้ท่านพิจารณาอย่างนี้ว่า เมื่อกายเรากระสับกระส่าย จิตเราจะไม่กระสับกระส่าย”

เรื่องของท้าวอุบาสก

ในสมัยพุทธกาล มีหลายเหตุการณ์ที่พระพุทธองค์และพระสาวกได้ทรงมีส่วนช่วยเหลือผู้ที่กำลังป่วยและใกล้ตาย เป็นการช่วยเหลือที่มุ่งบำบัดทุกข์หรือโรคทางใจโดยตรง ดังมีบันทึกในพระไตรปิฎกว่า คราวหนึ่งที่ท้าวอุบาสกป่วยหนัก ได้ขอให้บิดาช่วยพาเข้าเฝ้าพระพุทธองค์ และกราบทูลว่า ตนเองป่วยหนัก เห็นจะอยู่ได้ไม่นาน พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ท้าวอุบาสกตั้งจิตพิจารณาว่า

๑. จักมีความเลื่อมใสไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้า
๒. จักมีความเลื่อมใสไม่หวั่นไหวในพระธรรม
๓. จักมีความเลื่อมใสไม่หวั่นไหวในพระสงฆ์
๔. จักตั้งตนอยู่ในศีลที่พระอริยะสรรเสริญ

เมื่อท้าวอุบาสกได้ประกอบตนอยู่ในธรรมทั้ง ๔ ประการ

แล้ว พระพุทธองค์ก็ทรงแนะนำให้ที่ฆาฏพิจารณาว่าสังขารทั้งปวงนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ที่ฆาฏได้พิจารณาเห็นตามนั้น หลังจากนั้นพระพุทธเจ้าได้เสด็จออกไปไม่นาน ที่ฆาฏก็ถึงแก่กรรม พระพุทธองค์ได้ตรัสในเวลาต่อมาว่า อานิสงส์จากการที่ที่ฆาฏพิจารณาตามที่พระองค์ได้ตรัสสอน ที่ฆาฏได้บรรลुเป็นพระอนาคามี

ในอีกที่หนึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนว่าเมื่อมีอุบาสกป่วยหนัก อุบาสกด้วยกันพึงให้คำแนะนำ ๔ ประการว่า จงมีความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และมีศีลที่พระอริยะสรวรเสริญ จากนั้นให้ถามว่าเขายังมีความห่วงใยในมารดาบิดา ในบุตรและภริยา และในกามคุณ ๕ อยู่หรือ พึงแนะนำให้เขาละความห่วงใยในมารดาบิดา ในบุตรและภริยา และในกามคุณ ๕ (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่น่าพอใจ) จากนั้นก็แนะนำให้เขาน้อมจิตสู่ภพภูมิที่สูงขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงชั้นละจากพรหมโลกน้อมจิตสู่ความดับแห่งกายตน (ลักกายนิโรธ) อันเป็นความหลุดพ้นเช่นเดียวกับการหลุดพ้นจากอาสวะกิเลส

เรื่องของพระติสสะ

กรณีของพระติสสะเป็นอีกกรณีหนึ่งที่น่าสนใจ พระติสสะได้ล้มป่วยด้วยโรคร้าย มีตุ่มขนาดใหญ่ขึ้นเต็มตัว ตุ่มที่

แต่ก็ส่งกลิ่นเหม็น จนผ้าสบงจีวรเปื้อนด้วยเลือดและหนอง เมื่อพระพุทธองค์ทรงทราบ จึงเสด็จไปดูแลรักษาพยาบาล พลัดเปลี่ยนสบงจีวร ตลอดจนอุสริระและอาบน้ำให้ พระติสสะเมื่อสบายตัวและรู้สึกดีขึ้นพระองค์ก็ตรัสว่า “อีกไม่นาน กายนี้จะนอนทับแผ่นดิน ปราศจากวิญญาน เหมือนท่อนไม้ที่ถูกทิ้งแล้วหาประโยชน์ไม่ได้”

พระติสสะพิจารณาตาม เมื่อพระพุทธองค์ตรัสเสร็จ พระติสสะก็บรรลुเป็นพระอรหันต์ พร้อมกับดับขันธไปในเวลาเดียวกัน

พลิกวิกฤตเป็นโอกาส

จากตัวอย่าง ๓ กรณีที่เล่ามา มีข้อพิจารณา ๒ ประการ คือ

๑. ความเจ็บป่วยและภาวะใกล้ตายนั้น แม้จะเป็นภาวะวิกฤติหรือความแตกสลายในทางกาย แต่สามารถเป็น ‘โอกาส’ แห่งความหลุดพ้นในทางจิตใจ หรือการยกระดับในทางจิตวิญญาณได้ ความเจ็บป่วยและภาวะใกล้ตาย จึงมิได้เป็นสิ่งเลวร้ายในตัวเอง หากใช้ให้เป็นก็สามารถเป็นคุณแก่ผู้เจ็บป่วยได้

๒. คำแนะนำของพระพุทธเจ้า สามารถจำแนกเป็น

๒ ส่วน คือ

๒.๑ การน้อมจิตให้มีศรัทธาในพระรัตนตรัยและความมั่นใจในศีลหรือความดีที่ได้บำเพ็ญมาแล้วอีกนัยหนึ่งคือการน้อมจิตให้ระลึกถึงสิ่งที่ดีงาม

๒.๒ การละความห่วงใยและปล่อยวางในสิ่งทั้งปวง เพราะแลเห็นด้วยปัญญาว่าไม่มีอะไรที่จะยึดถือไว้ได้เลย

คำแนะนำของพระพุทธรเจ้าดังกล่าวเป็นแนวทางอย่างดีสำหรับการให้ความช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ใกล้ตายในปัจจุบัน

ในบทความนี้จะนำหลักการดังกล่าวมาประยุกต์สำหรับแพทย์ พยาบาลและญาติมิตรที่ต้องการช่วยเหลือผู้ใกล้ตายโดยนำเอาประสบการณ์จากกรณีตัวอย่างอื่นๆ มาประกอบเป็นแนวทางดังต่อไปนี้

๑.

ให้ความรักและความเห็นอกเห็นใจ

ผู้ป่วยระยะสุดท้ายไม่เพียงถูกความเจ็บปวดทางกาย รุมเร้าเท่านั้น หากยังถูกรบกวนด้วยความกลัว เช่น ความกลัวตาย กลัวที่จะถูกทอดทิ้ง กลัวที่จะตายอย่างโดดเดี่ยวอ้างว้าง กลัวสิ่งที่รออยู่ข้างหน้าหลังจากสิ้นลม ตลอดจนกลัวความเจ็บปวดที่จะเกิดขึ้น

ความกลัวดังกล่าวอาจสร้างความทุกข์ให้แก่เขา ยิ่งกว่าความเจ็บปวดทางกายด้วยซ้ำ ความรักและกำลังใจจากลูกหลานญาติมิตรเป็นสิ่งสำคัญในยามนี้ เพราะสามารถลดทอนความกลัวและช่วยให้เขาเกิดความมั่นคงในจิตใจได้

พึงระลึกว่าผู้ป่วยระยะสุดท้ายนั้นมีสภาพจิตที่เปราะบางอ่อนแออย่างมาก เขาต้องการใครสักคนที่เขาสามารถพึ่งพาได้และพร้อมจะอยู่กับเขาในยามวิกฤต หากมีใครสักคนที่พร้อมจะให้ความรักแก่เขาได้อย่างเต็มเปี่ยม หรืออย่างไม่มีเงื่อนไข เขาก็จะมีกำลังใจเผชิญกับความทุกข์นานาประการที่โหมกระหน่ำเข้ามา

ความอดทนอดกลั้น เห็นอกเห็นใจ อ่อนโยน และให้อภัย เป็นอาการแสดงออกของความรัก ความทุกข์ทางกาย และสภาพจิตที่เปราะบาง มักทำให้ผู้ป่วยแสดงความหงุดหงิด กราดเกรี้ยวออกมาได้ง่าย เราสามารถช่วยเขาได้ด้วยการอดทนอดกลั้น ไม่แสดงความขุ่นเคืองฉุนเฉียวตอบโต้กลับไป พยายามให้อภัยและเห็นอกเห็นใจเขา ความสงบและความอ่อนโยนของเรา จะช่วยให้ผู้ป่วยสงบนิ่งลงได้เร็วขึ้น การเตือนสติเขาอาจเป็นสิ่งจำเป็นในบางครั้ง แต่พึงทำด้วยความนุ่มนวลอย่างมีเมตตาจิต จะทำเช่นนั้นได้ สิ่งหนึ่งที่ญาติมิตรขาดไม่ได้คือมีสติอยู่เสมอ สติช่วยให้ไม่ลืมตัวและประคองใจให้มีเมตตาความรัก และความอดกลั้นอย่างเต็มเปี่ยม

แม้ไม่รู้ว่าจะพูดให้กำลังใจแก่เขาอย่างไรดี เพียงแค่การใช้มือสัมผัสผู้ป่วยด้วยความอ่อนโยน ก็ช่วยให้เขารับรู้ถึงความรักจากเราได้ เราอาจจับมือจับแขนเขา บีบเบาๆ กอดเขาไว้ หรือใช้มือทั้งสองสัมผัสบริเวณหน้าผากและหน้าท้อง พร้อมกับแผ่ความปรารถนาดีให้แก่เขา สำหรับผู้ที่เคยทำสมาธิภาวนา ขณะที่สัมผัสตัวเขา ให้น้อมจิตอยู่ในความสงบ เมตตาจากจิตที่สงบและเป็นสมาธิ จะมีพลังจนผู้ป่วยสามารถสัมผัสได้

การแผ่เมตตาอย่างหนึ่งที่ชาวพุทธธิเบตนิยมใช้ ก็คือ

การน้อมใจนึกหรืออัญเชิญสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ผู้ป่วย (หรือเรา) เคารพนับถือ เช่น พระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ หรือเจ้าแม่กวนอิม ให้มีความรู้สึกของท่านเหล่านั้นปรากฏเป็นภาพนิมิต อยู่เหนือศีรษะของผู้ป่วย จากนั้นจินตนาการว่าท่านเหล่านั้น ได้เปล่งรังสีแห่งความกรุณาและการเยียวยา เป็นลำแสงอันนุ่มนวลอาบรดทั่วร่างของผู้ป่วย จนร่างของผู้ป่วยผสานเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับลำแสงนั้นขณะที่น้อมใจนึกภาพดังกล่าว เราอาจสัมผัสมือของผู้ป่วยไปด้วยหรือนั่งสงบอยู่ข้างๆ เพียงผู้ป่วยก็ได้

๒.

ช่วยให้ผู้ป่วยยอมรับความตายที่จะมาถึง

การรู้วาระสุดท้ายของตนใกล้จะมาถึงย่อมช่วยให้ผู้ป่วยมีเวลาเตรียมตัวเตรียมใจในขณะที่สังขารยังเอื้ออำนวยอยู่ แต่มีผู้ป่วยจำนวนมากที่ไม่คาดคิดมาก่อนว่า ตนเป็นโรคร้ายที่รักษาไม่หาย และอาการได้ลุกลามมาถึงระยะสุดท้ายแล้ว การปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไปโดยปกปิดความจริงไม่ทำให้ผู้ป่วยรับรู้ย่อมทำให้เขามีเวลาเตรียมตัวได้น้อยลง

อย่างไรก็ตาม การเปิดเผยความจริงซึ่งเป็นข่าวร้ายโดยไม่ได้เตรียมใจเขาไว้ก่อน ก็อาจทำให้เขามีอาการทрудหนักลงกว่าเดิมโดยทั่วไปแล้ว แพทย์จะมีบทบาทสำคัญในเรื่องนี้ โดยเฉพาะหลังจากที่ได้สร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดหรือได้รับความไว้วางใจจากผู้ป่วยแล้ว แต่แม้กระนั้น การทำให้ผู้ป่วยยอมรับความตายที่กำลังจะเกิดขึ้น มักเป็นกระบวนการที่ใช้เวลานาน นอกเหนือจากความรักและความไว้วางใจแล้ว แพทย์ พยาบาล ตลอดจนญาติมิตร จำต้องมีความอดทนและพร้อมที่จะฟังความในใจจากผู้ป่วย

แต่บางครั้งหน้าที่ดังกล่าวก็ตกอยู่กับญาติผู้ป่วยเนื่อง

จากรู้จักจิตใจผู้ป่วยดีกว่าแพทย์ ญาตินั้นก็มักคิดว่าการปกปิดความจริงเป็นสิ่งดีกว่า (จะดีสำหรับผู้ป่วยหรือตนเองก็แล้วแต่) แต่เท่าที่เคยมีการสอบถามความเห็นของผู้ป่วย ผู้ป่วยส่วนใหญ่ต้องการให้เปิดเผยความจริงมากกว่าที่จะปกปิด และถึงจะปกปิด ในที่สุดผู้ป่วยก็ย่อมรู้จนได้จากการสังเกตอาการปฏิกิริยาของลูกหลานญาติมิตรที่เปลี่ยนไปเช่นจากใบหน้าที่ไร้รอยยิ้ม หรือจากเสียงที่พูดค่อยลง หรือจากการเอาอกเอาใจที่มีมากขึ้น

อย่างไรก็ตามเมื่อบอกข่าวร้ายแล้วใช้ว่าผู้ป่วยจะยอมรับความจริงได้ทุกคน แต่สาเหตุอาจจะมามากกว่าความกลัวตาย เป็นไปได้ว่าเขามีภารกิจบางอย่างที่ยังค้างค้างอยู่ หรือมีความกังวลกับบางเรื่อง ญาติมิตรควรช่วยให้เขาเปิดเผยหรือระบายออกมาเพื่อจะได้บรรเทาและเยียวยาหากเขามั่นใจว่ามีคนที่พร้อมจะเข้าใจเขาเขาจะรู้สึกปลอดภัยที่จะเผยความในใจออกมาขณะเดียวกันการซักถามที่เหมาะสมอาจช่วยให้เขาระลึกรู้ว่าอะไรคือสิ่งที่ทำให้เขามีอาจยอมรับความตายได้ หรือทำให้เขาได้คิดขึ้นมาว่า ความตายเป็นสิ่งที่มิอาจหลีกเลี่ยงได้ และไม่จำเป็นต้องลงเอยอย่างเลวร้ายอย่างที่เขากลัวสิ่งที่ญาติมิตรพึงตระหนักในขั้นตอนนี้ก็คือ รับฟังเขาด้วยใจที่เปิดกว้างและเห็นอกเห็นใจพร้อมจะยอมรับเขาตามที่เป็นจริง และให้ความสำคัญกับการซักถามมากกว่าการเทศนาสั่งสอน

การช่วยให้เขาคลายความกังวลเกี่ยวกับลูกหลานหรือคนที่เขารัก อาจช่วยให้เขาทำใจรับความตายได้มากขึ้น บางกรณีผู้ป่วยอาจจะบอกละสับส่าย แพทย์ พยาบาล และญาติมิตร ทั้งนี้เพราะโกรธที่บอกข่าวร้ายแก่เขาหรือโกรธที่ปิดบังความจริงเกี่ยวกับอาการของเขาเป็นเวลานาน ปฏิกิจิรยาดังกล่าวสมควรได้รับความเข้าใจจากผู้เกี่ยวข้อง หากผู้ป่วยสามารถข้ามพ้นความโกรธ และการปฏิเสธความตายไปได้ เขาจะยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดกับตัวเขาได้ง่ายขึ้น

ในการบอกข่าวร้าย สิ่งที่ต้องทำความเข้าใจไปด้วยก็คือการให้กำลังใจและความมั่นใจแก่เขาว่าเรา (ญาติมิตร) และแพทย์พยาบาลจะไม่ทอดทิ้งเขา จะอยู่เคียงข้างเขาและช่วยเหลือเขาอย่างเต็มที่และจนถึงที่สุด การให้กำลังใจในยามวิกฤตก็มีประโยชน์เช่นกัน

ดังกรณีเด็กอายุ ๑๐ ขวบคนหนึ่ง อาการทรุดหนัก และอาเจียนเป็นเลือด ร้องอย่างตื่นตระหนกว่า “ผมกำลังจะตายแล้วหรือ?”

พยาบาลได้ตอบไปว่า “ใช่...แต่ไม่มีอะไรน่ากลัว ลูกก้าวไปข้างหน้าเลย อาจารย์พุทธทาสรออยู่แล้ว หนูเป็นคนกล้าหาญ ช่าง หนูก็มีคุณพ่อคุณแม่คอยช่วยอยู่” ปรากฏว่าเด็กหายทรนทราย และทำตามคำแนะนำของแม่ที่ให้

บริการ ‘พุทโธ’ ขณะที่หายใจเข้าและออกไม่นานเด็กก็จากไปอย่างสงบ

ประโยชน์อย่างหนึ่งจากการบอกความจริงแก่ผู้ป่วยก็คือ ช่วยให้ผู้ป่วยตัดสินใจล่วงหน้าว่าเมื่อตนมีอาการเพียบหนักไม่มีความรู้สึกตัวแล้วจะให้แพทย์เยียวรักษาไปถึงขั้นไหน จะให้แพทย์ยืดชีวิตไปให้ถึงที่สุดโดยใช้เทคโนโลยีทุกอย่างเท่าที่มี เช่น บั๊มหัวใจ ต่อท่อช่วยหายใจ และท่อใส่อาหาร หรือให้งดวิธีการดังกล่าว ช่วยเพียงแค่ประทังอาการและปล่อยให้ค่อยๆ สิ้นลมไปอย่างสงบ

บ่อยครั้งผู้ป่วยไม่ได้ตัดสินใจในเรื่องนี้ล่วงหน้าเพราะไม่รู้สภาพที่แท้จริงของตัว ผลก็คือ เมื่อเข้าสู่ภาวะโคมาญาติมิตรจึงไม่มีทางเลือกอื่นใด นอกจากการขอให้แพทย์แทรกแซงอาการอย่างถึงที่สุด ซึ่งมักก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานแก่ผู้ป่วยโดยมีผลเพียงแต่ยืดกระบวนการตายให้ยาวออกไป และไม่ช่วยให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นเลย ช้ำยังสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนมาก

๓.

ช่วยให้จิตใจจดจ่อกับสิ่งดีงาม

การนึกถึงสิ่งดีงามช่วยให้จิตใจเป็นกุศลและบังเกิดความสุข ทำให้ความกลัวคุกคามจิตใจได้น้อยลง และสามารถเผชิญกับความเจ็บปวดได้ดีขึ้น วิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกมักแนะนำให้ผู้ใกล้ตายปฏิบัติก็คือ การระลึกถึงและมีศรัทธามั่นในพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ จากนั้นก็ให้ตั้งตนอยู่ในศีลและระลึกถึงศีลที่ได้บำเพ็ญมา พระรัตนตรัยนั้นกล่าวอีกนัยหนึ่งคือสิ่งดีงาม หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ผู้ป่วยนับถือ ส่วนศีลนั้นก็คือความดีงามที่ตนได้กระทำมา

เราสามารถน้อมนำให้ผู้ป่วยนึกถึงสิ่งดีงามได้หลายวิธี เช่น นำเอาพระพุทธรูปหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ตลอดจนภาพครูบาอาจารย์ที่ผู้ป่วยเคารพนับถือมาติดตั้งไว้ในห้องเพื่อเป็นเครื่องระลึกนึกถึง หรือชักชวนให้ผู้ป่วยทำวัตรสวดมนต์ร่วมกัน นอกจากการอ่านหนังสือธรรมะให้ฟังแล้ว การเปิดเทปธรรมบรรยายหรือบทสวดมนต์เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยน้อมจิตของผู้ป่วยให้บังเกิดความสุขและความสว่าง การ

นิมนต์พระมาเยี่ยมและแนะนำการเตรียมใจ ยิ่งเป็นพระที่ผู้ป่วยเคารพนับถือจะช่วยให้กำลังใจแก่เขาได้มาก อย่างไรก็ตาม พึงคำนึงถึงวัฒนธรรมและความคุ้นเคยของผู้ป่วยด้วย สำหรับผู้ป่วยที่เป็นคนจีน ภาพพระโพธิสัตว์หรือเจ้าแม่กวนอิมอาจน้อมนำจิตใจให้สงบและมีกำลังใจได้ดีกว่าอย่างอื่น หากผู้ป่วยนับถือศาสนาอิสลามหรือศาสนาคริสต์ สัญลักษณ์ของพระเจ้าหรือศาสดาในศาสนาของตน ย่อมมีผลต่อจิตใจได้ดีที่สุด

นอกจากนั้น เรายังสามารถน้อมใจผู้ป่วยให้เกิดกุศล ด้วยการชักชวนให้ทำบุญถวายสังฆทาน บริจาคทรัพย์เพื่อการกุศล และที่ขาดไม่ได้ก็คือ ชวนให้ผู้ป่วยระลึกถึงความดีที่ตนเองได้บำเพ็ญในอดีตซึ่งไม่จำเป็นต้องหมายถึงการทำบุญกับพระหรือศาสนาเท่านั้น แม้แต่การเลี้ยงดูลูก ๆ ให้เป็นคนดี เสียสละ ดูแลพ่อแม่ด้วยความรัก ซื่อตรงต่อคู่ครอง เอื้อเฟื้อต่อมิตรสหายหรือสอนศิษย์อย่างไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยาก เหล่านี้ล้วนเป็นบุญกุศล หรือความดีที่ช่วยให้เกิดความปีติปลาบปลื้มแก่ผู้ป่วย และบังเกิดความมั่นใจว่าตนจะได้ไปสู่สุคติ

ความภูมิใจในความดีที่ตนกระทำและมั่นใจในอาณิสสแห่งความดีดังกล่าว เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ป่วยใน

ยามที่ตระหนักชัดว่าทรัพย์สินเงินทองต่าง ๆ ที่สะสมมานั้น
ตนไม่สามารถจะเอาไปได้มีแต่บุญกุศลเท่านั้นที่จะพึ่งพาได้
ในภพหน้า คนทุกคนไม่ว่าจะยากดีมีจน หรือทำตัวผิดพลาด
มาอย่างไร ย่อมเคยทำความดีที่น่านะลึกถึงไม่มากนักน้อยไม่
ว่าเขาจะเคยทำสิ่งเลวร้ายมามากมายเพียงใด ในยามที่ใกล้
สิ้นลมสิ่งที่เราควรทำคือช่วยให้เขาระลึกถึงคุณงามความดีที่
เขาเคยทำ ซึ่งเขาอาจมองไม่เห็นเนื่องจากความรู้สึกผิด
ท่วมท้นหัวใจความดีแม้เพียงเล็กน้อยก็มีความสำคัญสำหรับ
เขาในช่วงวิกฤต ขณะเดียวกันสำหรับผู้ป่วยที่ทำความดีมา
ตลอด ก็อย่าให้ความไม่ดี (ซึ่งมีเพียงน้อยนิด) มาบดบังความ
ดีที่เคยทำจนเกิดความรู้สึกไม่ดีกับตนเอง บางกรณีญาติมิตร
จำต้องลำดับความดีที่เขาเคยทำเพื่อเป็นการยืนยันและ
ตอกย้ำให้เขามั่นใจในชีวิตที่ผ่านมา

๔.

ช่วยปลดเปลื้องสิ่งค้างคาใจ

เมื่อผู้ป่วยรู้ว่าวาระสุดท้ายของชีวิตใกล้มาแล้วสิ่งหนึ่งซึ่งจะทำความทุกข์แก่จิตใจ และทำให้ไม่อาจตายอย่างสงบ (หรือตายตาหลับ) ได้ ก็คือ ความรู้สึกค้างคาใจในบางสิ่งบางอย่าง สิ่งนั้นอาจได้แก่ การกิจการงานที่ยังค้างค้ำ ทรัพย์สินที่ยังแบ่งสรรไม่แล้วเสร็จ ความน้อยเนื้อต่ำใจในคนใกล้ชิด ความโกรธแค้นใครบางคนหรือความรู้สึกผิดบางอย่างที่เกาะกุมจิตใจมานาน ความปรารถนาที่จะพบคนบางคนเป็นครั้งสุดท้าย โดยเฉพาะคนที่ตนรัก หรือคนที่ตนปรารถนาจะขออโหสิกรรมความห่วงกังวลหรือความรู้สึกไม่ดีที่ค้างคาใจเป็นสิ่งที่สมควรได้รับการปลดเปลื้องอย่างเร่งด่วน หากไม่แล้วจะทำให้ผู้ป่วยทรมานทรมาย หนักอกหนักใจ พยายามปฏิเสธผลึกไสความตาย และตายอย่างไม่สงบ ซึ่งนอกจากจะหมายถึงความทุกข์อย่างมากแล้ว ในทางพุทธศาสนาเชื่อว่าจะส่งผลให้ผู้ตายไปสู่ทุกข์ด้วยแทนที่จะเป็นสุขคติ

ลูกหลานญาติมิตรควรใส่ใจและจับใจกับเรื่องดังกล่าว บางครั้งผู้ป่วยไม่พูดตรง ๆ ผู้อยู่รอบข้างควรมีความละเอียด

อ่อนและสอบถามด้วยความใส่ใจและมีเมตตาไม่รู้สึกรำคาญ ในกรณีที่เป็นภารกิจที่ยังค้างค้าง ควรหาทางช่วยเหลือให้ ภารกิจนั้นเสร็จสิ้น หากเขาปรารถนาพบใคร ควรรีบตามหา เขามาพบ หากพึงใจโกรธแค้นใครบางคน ควรแนะนำให้เขา ให้อภัยไม่ถือโทษโกรธเคืองอีกต่อไป ในกรณีที่เป็นความรู้สึก ผิดที่ค้างคาใจเนื่องจากทำสิ่งที่ไม่สมควรในยามนี้ไม่ใช้เวลา ที่จะประณามหรือตัดสินเขา หากควรช่วยให้เขาปลดปล่อย ความรู้สึกผิดออกไป อาทิเช่น ช่วยให้เราเปิดใจและรู้สึก ปลอดภัยที่จะขอโทษหรือขออโหสิกรรมกับใครบางคน ขณะ เดียวกันการแนะนำให้ฝ่ายหลังยอมรับคำขอโทษและให้อภัย ผู้ป่วยก็เป็นสิ่งสำคัญที่คนรอบข้างสามารถช่วยได้

อย่างไรก็ตามการขอโทษหรือขออภัยนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย โดยเฉพาะกับผู้น้อยหรือผู้ที่อยู่ในสถานะที่ต่ำกว่าเช่นลูกน้อง ลูก หรือภรรยา วิธีหนึ่งที่ช่วยได้คือการแนะนำให้ผู้ป่วยเขียน คำขอโทษหรือความในใจลงในกระดาษเขียนทุกอย่างที่อยาก จะบอกแก่บุคคลผู้นั้นก่อนเขียนอาจให้ผู้ป่วยลองทำใจให้สงบ และจินตนาการว่าบุคคลผู้นั้นมานั่งอยู่ข้างหน้าจากนั้นให้นึกถึง สิ่งที่ยากจะบอกเขาพูดในใจเหมือนกับว่าเขากำลังนั่งฟังอยู่ ที่นี้ก็ให้นำเอาสิ่งที่ยากบอกเขาถ่ายทอดลงไปในกระดาษเมื่อ เขียนเสร็จแล้วผู้ป่วยจะขอให้ญาติมิตรนำไปให้แก่บุคคลผู้นั้น หรือเก็บไว้กับตัว ก็สุดแท้แต่ สิ่งสำคัญก็คือ การเปิดใจได้เริ่ม

ขึ้นแล้ว แม้จะยังไม่มี การสื่อสารให้บุคคลผู้นั้นได้รับรู้ แต่ก็ได้มีการปลดปล่อยความรู้สึกในระดับหนึ่ง หากผู้ป่วยมีความพร้อมมากขึ้น ก็อาจตัดสินใจพูดกับบุคคลผู้นั้นโดยตรงในโอกาสต่อไป

บ่อยครั้งคนที่ผู้ป่วยอยากขอโทษก็คือคนใกล้ชิดที่อยู่ข้างเคียงนั่นเอง อาทิ ภรรยา สามี หรือลูก ในกรณีเช่นนี้จะง่ายกว่าหากผู้ใกล้ชิดเป็นฝ่ายเริ่มก่อนด้วยการกล่าวคำให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคืองในความผิดพลาดที่ผ่านมา การที่ผู้ใกล้ชิดเป็นฝ่ายเริ่มต้นก่อนคือการเปิดทางให้ผู้ป่วยกล่าวคำขอโทษได้อย่างไม่ตะขิดตะขวงใจแต่จะทำเช่นนั้นได้ผู้ใกล้ชิดต้องละทิฐิภูมิมานะหรือปลดปล่อยความโกรธเคืองออกไปจากจิตใจก่อน

มีผู้ป่วยคนหนึ่ง เมื่อครั้งยังมีสุขภาพดี มีภรรยาน้อยหลายคนไม่รับผิดชอบครอบครัว สุดท้ายทิ้งภรรยาหลวงให้อยู่กับลูกสาว ต่อมาเขาเป็นโรคมะเร็ง อาการทรุดหนักเป็นลำดับ ไม่มีใครดูแลรักษา จึงขอมาอยู่บ้านภรรยาหลวง ภรรยาหลวงก็ไม่ปฏิเสธแต่การดูแลรักษานั้นทำไปตามหน้าที่ พยาบาลสังเกตได้ว่าทั้งสองมีที่ท่าห่างเหินและเมื่อได้พูดคุยกับผู้ป่วย ก็แน่ใจว่าผู้ป่วยมีความรู้สึกผิดกับการกระทำของตนในอดีต พยาบาลแนะนำให้ภรรยาเป็นฝ่ายกล่าวคำให้อภัยแก่สามีเพื่อเขาจะได้จากไปอย่างสงบ แต่ภรรยาไม่ยอม

ปริปาก สามีมีอาการทรุดหนักเรื่อย ๆ จนพูดไม่ค่อยได้ นอน กระสับกระส่ายรอความตายอย่างเดียว แต่ปรากฏว่าวันสุดท้าย สามีรวบรวมกำลังทั้งหมดลุกขึ้นมาเพื่อเอ่ยคำขอโทษภรรยา พูดจบก็ล้มตัวลงนอนและหมดสติในเวลาไม่นาน สามชั่วโมงต่อมาก็สิ้นลมอย่างสงบ กรณีนี้เป็นตัวอย่างว่าความรู้สึกผิดนั้นตราบใดที่ยังค้างคาอยู่ ก็จะรบกวนจิตใจเป็นอย่างมาก ผู้ป่วยรู้สึกว่าคุณไม่สามารถตายตาหลับได้ หากยังไม่ได้ปลดปล่อยความรู้สึกผิด แต่เมื่อได้กล่าวคำขอโทษแล้วก็สามารถจากไปโดยไม่ทรมานทรมาย

ในบางกรณี ผู้ที่สมควรกล่าวคำขอโทษคือลูกหลาน หรือญาติมิตรนั่นเอง ไม่มีโอกาสใดที่คำขอโทษจะมีความสำคัญเท่านี้อีกแล้ว แต่บ่อยครั้งแม้แต่ลูก ๆ เองก็ไม่กล้าที่จะเปิดเผยความในใจต่อพ่อแม่ที่กำลังจะล่วงลับ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะความไม่คุ้นเคยที่จะพูดออกมา สาเหตุอีกส่วนหนึ่งก็คือคิดว่าพ่อแม่ไม่ถือสาหรือไม่รู้ว่าตนได้ทำอะไรที่ไม่เหมาะสมลงไป ความคิดเช่นนี้อาจเป็นการประเมินที่ผิดพลาดจนแก้ไขไม่ได้

มีหญิงผู้หนึ่งป่วยหนักใกล้ตาย พยาบาลแนะนำให้ลูก จับมือแม่และขอขมาแม่ แต่หลังจากที่ลูกพูดเสร็จแล้วแม่อีกยังมีท่าท่าเหมือนมีอะไรค้างคาใจ พยาบาลสังเกตเห็นจึงถามลูกว่า มีอะไรที่ยังปกปิดแม่ไว้อยู่หรือเปล่า ลูกได้ฟังก็ตกใจ

สารภาพว่ามีเรื่องหนึ่งที่ยังไม่ได้บอกแม่เพราะคิดว่าแม่ไม่รู้ นั่นก็คือเรื่องที่คุณได้อยู่กับหญิงคนหนึ่งจนมีลูกด้วยกัน สุดท้ายลูกได้ไปบอกความจริงแก่แม่ และขอโทษที่ได้ปกปิดเอาไว้ แม่ได้ฟังก็สบายใจ ที่สุดก็จากไปโดยไม่มีสิ่งใดค้างคาใจอีก

การขอโทษหรือขอขมานั้น อันที่จริงไม่จำเป็นจะต้องเจาะจงต่อบุคคลหนึ่งบุคคลใดก็ได้ เพราะคนเราอาจกระทำการล่วงเกินหรือเบียดเบียนใครต่อใครได้โดยไม่เจตนาหรือโดยไม่รู้ตัว ดังนั้นเพื่อให้รู้สึกสบายใจและไม่ให้มีเวรกรรมต่อกันอีก ญาติมิตรควรแนะนำผู้ป่วยให้กล่าวคำขอขมาต่อผู้ที่เคยมีเวรกรรมต่อกัน หรือขอโหสิกรรมต่อเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายที่เคยล่วงเกินกันมา

ทางด้านญาติมิตรก็เช่นกัน ในขณะที่ผู้ป่วยยังรับรู้ได้ ควรกล่าวคำขอขมาต่อผู้ป่วยนี้ เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยกล่าวคำให้อภัยหรือให้อโหสิกรรมต่อญาติมิตรได้ในกรณีที่ผู้ป่วยเป็นพ่อแม่หรือญาติผู้ใหญ่ ลูกหลานหรือญาติๆ อาจร่วมกันทำพิธีขอขมา โดยประชุมพร้อมกันที่ข้างเตียงและให้มีตัวแทนเป็นผู้กล่าวเริ่มจากการกล่าวถึงคุณงามความดีของผู้ป่วย บุญคุณที่มีต่อลูกหลาน จากนั้นก็กล่าวคำขอขมา ขอโหสิสำหรับกรรมใดๆ ที่ล่วงเกินเป็นต้น

๕.

ช่วยให้ผู้ป่วยปล่อยวางสิ่งต่างๆ

การปฏิเสธความตายชัดเจนไม่ยอมรับความจริงที่อยู่เบื้องหน้าเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ของผู้ป่วยในระยะสุดท้าย และเหตุที่เขาชัดเจนขึ้นนั้นก็เพราะยังติดยึดกับบางสิ่งบางอย่าง ไม่สามารถพรากจากสิ่งนั้นได้ อาจจะได้แก่ลูกหลาน คนรัก พ่อแม่ ทรัพย์สินสมบัติ งานการ หรือโลกทั้งโลกที่ตนคุ้นเคย ความรู้สึกติดยึดอย่างแน่นหนาเหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้แม้กับคนที่มิได้มีความรู้สึกผิดค้างคาใจ เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมทำให้เกิดความกังวลควบคู่กับความกลัวที่จะต้องพลัดพรากสิ่งอันเป็นที่รักเหล่านั้น ญาติมิตร ตลอดจนแพทย์และพยาบาลควรช่วยให้เขาปล่อยวางให้มากที่สุด เช่น ให้ความมั่นใจแก่เขาว่า ลูกหลานสามารถดูแลตนเองได้ หรือพ่อแม่ของเขาจะได้รับการดูแลด้วยดีหรือเตือนสติแก่เขาว่าทรัพย์สินมัตินั้นเป็นของเราเพียงชั่วคราวเมื่อถึงเวลาก็ต้องให้คนอื่นดูแลต่อไป

ในการช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ใกล้ตาย พระพุทธองค์ทรงแนะนำว่า นอกจากการน้อมจิตผู้ใกล้ตายให้ระลึกและศรัทธาในพระรัตนตรัยตลอดจนการบำเพ็ญตนอยู่ในคุณงาม

ความดีแล้ว ขึ้นต่อไปก็คือการแนะนำให้ผู้ใกล้ตายละความห่วงใยในสิ่งต่างๆ อาทิ พ่อแม่ บุตรภรรยา รวมทั้งทรัพย์สินสมบัติและรูปธรรมนามธรรมที่น่าพอใจทั้งหลาย ปล่อยวาง แม้กระทั่งความหมายมั่นในสวรรค์ทั้งปวง สิ่งเหล่านี้หากยังยึดติดอยู่ จะเหนียวรั้งจิตใจ ทำให้ขัดขึ้นฝืนความตาย ทูรนา-ทुरายจนวาระสุดท้าย ดังนั้น เมื่อความตายมาถึง ไม่มีอะไรดีกว่าการปล่อยวางทุกสิ่งแม้กระทั่งตัวตน

ในบรรดาความติดยึดทั้งหลาย ไม่มีอะไรที่ลึกซึ้งแน่นอนไปกว่าความติดยึดในตัวตน ความตายในสายตาของคนบางคนหมายถึงความดับสูญของตัวตนซึ่งเป็นสิ่งที่เขาทนไม่ได้และทำใจยาก เพราะลึกๆ คนเราต้องการความสืบเนื่องของตัวตน ความเชื่อว่ามีสวรรค์นั้นช่วยตอบสนองความต้องการส่วนลึกดังกล่าว เพราะทำให้ผู้คนมั่นใจว่าตัวตนจะดำรงคงอยู่ต่อไป แต่สำหรับคนที่ไม่เชื่อเรื่องสวรรค์หรือภพหน้าความตายกลายเป็นเรื่องที่น่ากลัวอย่างที่สุด

ในทางพุทธศาสนาตัวตนนั้นไม่มีอยู่จริง หากเป็นสิ่งที่เรatikหักขึ้นมาเองเพราะความไม่รู้สำหรับผู้ปวยที่มีพื้นฐานทางพุทธศาสนามาก่อน อาจมีความเข้าใจในเรื่องนี้ไม่มากนักน้อย แต่คนที่สัมผัสพุทธศาสนาแต่เพียงด้านประเพณีหรือเฉพาะเรื่องทำบุญสร้างกุศล การที่จะเข้าใจว่าตัวตนนั้นไม่มีอยู่จริง (อนัตตา) คงไม่ใช่เรื่องง่ายอย่างไรก็ตามในกรณีนี้

ญาติมิตร แพทย์ และพยาบาลมีความเข้าใจในเรื่องนี้ดีพอควรแนะนำให้ผู้ป่วยค่อยๆ ปล่อยวางในความยึดถือตัวตน เริ่มจากความปล่อยวางในร่างกายว่า เราไม่สามารถบังคับร่างกายให้เป็นไปตามปรารถนาได้ ต้องยอมรับสภาพที่เป็นจริง ว่าสักวันหนึ่ง อวัยวะต่าง ๆ ก็ต้องเสื่อมทรุดไป ขั้นตอนต่อไปก็คือ การช่วยแนะให้ผู้ป่วยปล่อยวางความรู้สึก ไม่ยึดเอาความรู้สึกใด ๆ เป็นของตน วิธีนี้จะช่วยลดทอนความทุกข์ ความเจ็บปวดได้มากเพราะความทุกข์มักเกิดขึ้นเพราะไปยึดเอาความเจ็บปวดนั้นเป็นของตนหรือไปสำคัญมั่นหมายว่า “ฉันเจ็บ” แทนที่จะเห็นแต่อาการเจ็บเกิดขึ้นเฉย ๆ

การละความสำคัญมั่นหมายดังกล่าวจะทำให้ต้องอาศัยการฝึกฝนจิตใจพอสมควร แต่ก็ไม่เกินวิสัยที่ผู้ป่วยธรรมดาจะทำได้โดยเฉพาะหากเริ่มฝึกฝนขณะที่เริ่มป่วย มีหลายกรณีที่ผู้ป่วยด้วยโรคร้ายสามารถเผชิญกับความเจ็บปวดอย่างรุนแรงได้โดยไม่ต้องใช้ยาแก้ปวดเลย หรือใช้แต่เพียงเล็กน้อย ทั้งนี้เพราะสามารถละวางความสำคัญมั่นหมายในความเจ็บปวดได้ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือใช้ธรรมโอสธเยียวาจิตใจ

๖.

สร้างบรรยากาศแห่งความสงบ

ความสงบใจและการปล่อยวางสิ่งค้างคาติดยึดในใจผู้ป่วยนั้นจะเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่องจำต้องมีบรรยากาศรอบตัวเอื้ออำนวยด้วยในห้องที่พลุกพล่านด้วยผู้คนเข้าออก มีเสียงพูดคุยนตลอดเวลา หรือมีเสียงเปิดปิดประตูทั้งวัน ผู้ป่วยย่อมยากที่จะประคองจิตให้เป็นกุศลและเกิดความสงบได้

กล่าวในแง่จิตใจของผู้ป่วยแล้ว สิ่งที่ญาติมิตรรวมทั้งแพทย์และพยาบาลสามารถช่วยได้เป็นอย่างดีน้อยก็คือ ช่วยสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ งดเว้นการพูดคุยที่รบกวนผู้ป่วย งดการถกเถียงในหมู่ญาติพี่น้อง หรือร้องไห้ร้องไห้ซึ่งมีแต่จะเพิ่มความวิตกกังวลและความซุ่นเคืองใจแก่ผู้ป่วย เพียงแค่ญาติมิตรพยายามรักษาจิตใจของตนให้ดี ไม่เศร้าหมอง สลดหดหู่ ก็สามารถช่วยผู้ป่วยได้มาก เพราะสภาวะจิตของคนรอบตัวนั้น สามารถส่งผลต่อบรรยากาศและต่อจิตใจของผู้ป่วยได้

จิตของคนเรานั้นละเอียดอ่อนสามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ แม้จะไม่พูดออกมาก็ตามความละเอียดอ่อนดัง

กล่าวมาได้เกิดขึ้นเฉพาะในยามปกติ หรือยามรู้ตัวเท่านั้น แม้กระทั่งผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะโคม่าก็อาจสัมผัสกับกระแสจิตของผู้คนรอบข้างได้ดังจะได้กล่าวต่อไป

นอกจากนั้น ลูกหลานญาติมิตร ยังสามารถสร้างบรรยากาศแห่งความสงบได้ด้วยการชักชวนผู้ป่วยร่วมกันทำสมาธิภาวนา อาทิ อาณาปานสติ หรือการเจริญสติด้วยการกำหนดลมหายใจ หายใจเข้านึกในใจว่า ‘พุท’ หายใจออกนึกในใจว่า ‘โฮ’ หรือนับทุกครั้งที่ยายใจออกจาก ๑ ไปถึง ๑๐ แล้วเริ่มต้นใหม่

หากกำหนดลมหายใจไม่สะดวก ก็ให้จิตจดจ่อกับการขึ้นลงของหน้าท้องขณะที่หายใจเข้าออก โดยเอามือทั้งสองข้างวางบนหน้าท้อง เมื่อหายใจเข้า ท้องป่องขึ้น ก็นึกในใจว่า ‘พอง’ หายใจออก ท้องยุบ ก็นึกในใจว่า ‘ยุบ’ มีผู้ป่วยมะเร็งบางคนเผชิญกับความเจ็บปวดด้วยการทำสมาธิให้จิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออก หรือการพองยุบของท้อง ปรากฏว่าแทบไม่ต้องใช้ยาแก้ปวดเลย อีกทั้งจิตยังแจ่มใส ตื่นตัวกว่าผู้ป่วยที่ใช้ยาดังกล่าวอีกด้วยการชักชวนผู้ป่วยทำวัตรสวดมนต์ร่วมกันโดยมีการจัดห้องให้สงบและดูศักดิ์สิทธิ์ (เช่น มีพระพุทธรูปหรือสิ่งที่น่าเคารพสักการะติดอยู่ในห้อง) เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ และนุ่มจิตของผู้ป่วยในทางที่เป็นกุศลได้ แม้แต่การเปิดเพลงบรรเลง

เบา ๆ ก็มีประโยชน์ในทางจิตใจต่อผู้ป่วยด้วยเช่นกัน

แม้ความสงบในจิตใจจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้าย (และกับมนุษย์ทุกคนไม่ว่าปกติหรือเจ็บไข้) ก็คือ การมีปัญญาหรือความรู้ความเข้าใจแจ่มชัดในความเป็นจริงของชีวิต อันได้แก่ ความไม่คงที่ (อนิจจัง) ไม่คงตัว (ทุกขัง) และไม่ใช่ตัว (อนัตตา) ความเป็นจริง ๓ ประการนี้ หมายความว่า ไม่มีอะไรสักอย่างที่เราจะยึดมั่นถือมั่นได้เลย

ความตายเป็นสิ่งที่น่ากลัว เพราะเรายังยึดติดบางสิ่งบางอย่างอยู่ แต่เมื่อใดเราเข้าใจกระจ่างชัดว่าไม่มีอะไรที่จะติดยึดไว้ได้ ความตายก็ไม่น่ากลัว และเมื่อใดที่เราตระหนักว่าทุกสิ่งทุกอย่างย่อมแปรเปลี่ยนไปไม่มีอะไรเที่ยงแท้ ความตายก็เป็นเรื่องธรรมดา และเมื่อใดที่เราตระหนักว่า ไม่มีตัวตนที่เป็นของเราจริงๆ ก็ไม่มี ‘เรา’ ที่เป็นผู้ตาย และไม่มีใครตาย แม้แต่ความตาย ก็เป็นแค่การเปลี่ยนสภาพจากสิ่งหนึ่งไปเป็นอีกสิ่งหนึ่ง ตามเหตุปัจจัยเท่านั้น ปัญญาหรือความรู้ความเข้าใจในความเป็นจริงดังกล่าวนี้แหละ ที่ทำให้ความตายมิใช่เรื่องน่ากลัวหรือน่ารังเกียจผลึกใส และช่วยให้สามารถเผชิญความตายได้ด้วยใจสงบ

การช่วยเหลือที่กล่าวมาทั้งหมดนี้หลายวิธีสามารถนำ

มาใช้ได้แม้กระทั่งกับผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะโคม่า หรือหมดสติ ผู้ป่วยดังกล่าวแม้จะไม่มีอาการตอบสนองให้เราเห็นได้แต่ใช้ว่าเขาจะหมดการรับรู้อย่างสิ้นเชิง มีผู้ป่วยจำนวนไม่น้อยที่สามารถได้ยินหรือแม้แต่เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวรวมทั้งสัมผัสรับรู้ถึงพลังหรือกระแสจิตจากผู้ที่อยู่รอบตัวผู้ป่วยบางคนแล้วว่าขณะที่อยู่ในภาวะโคม่าเรื่องจากกรรมเป็นพิษตนสามารถได้ยินเสียงหมอและพยาบาลพูดคุยกัน บ้างก็ได้ยินเสียงสวดมนต์จากเทปที่ญาตินำมาเปิดข้างหูมีกรณีหนึ่งที่หมดสติเพราะหัวใจหยุดเต้น ถูกนำส่งโรงพยาบาลเพื่อให้แพทย์ช่วยเหลืออย่างเร่งด่วนด้วยการใช้ไฟฟ้ากระตุ้นหัวใจก่อนที่จะใส่ท่อช่วยหายใจ พยาบาลผู้หนึ่งได้ถอดฟ้นปลอมของเขา ไม่นานเขาก็มีอาการดีขึ้น สัปดาห์ต่อมา เมื่อชายผู้นี้เห็นหน้าพยาบาลคนดังกล่าวเขาจำเธอได้ทันทีทั้ง ๆ ที่ตอนที่พยาบาลถอดฟ้นปลอมนั้นเขาหมดสติและจวนเจียนจะสิ้นชีวิต

พ.ญ. อมรา มลิลลา เล่าถึงผู้ป่วยคนหนึ่งซึ่งประสบอุบัติเหตุอย่างหนักและหมดสตินานเป็นอาทิตย์ ระหว่างที่นอนหมดสติอยู่ในห้องไอซียูนานเป็นอาทิตย์ เขารู้สึกเหมือนลอยแว้งคว้าง แต่บางช่วงจะรู้สึกว่ามีมือมาแตะที่ตัวเขา พร้อมกับมีพลังส่งเข้ามาทำให้ใจที่แว้งคว้างเหมือนจะขาดหลุดไปนั้น กลับมารวมตัวกัน เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา สักพักความรู้สึกตัวนั้นก็เลื่อนรางไปอีก เป็นอย่างนี้ทุกวัน เขามารู้ภายหลังว่ามี

พยาบาลผู้หนึ่งทุกเช้าที่ขึ้นเวรจะมาจับมือเขาแล้ว เขาแผ่เมตตาให้กำลังใจ ขอให้กำลังใจและรู้สึกตัว ในที่สุดเขาก็ฟื้นตัวกลับเป็นปกติ ทั้ง ๆ ที่หมอประเมินแต่แรกว่ามีโอกาสรอดน้อยมาก กรณีนี้เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งที่ชี้ว่าแม้จะหมดสติแต่จิตก็สามารถสัมผัสรับรู้กระแสแห่งเมตตาจิตของผู้ที่อยู่ใกล้เคียงได้

ด้วยเหตุนี้ลูกหลานญาติมิตรจึงไม่ควรท้อแท้หมดหวังเมื่อพบว่าผู้ป่วยได้เข้าสู่ภาวะโคม่าแล้วยังมีหลายอย่างที่เราสถาปนาได้เช่น อ่านหนังสือธรรมะให้เขาฟัง พูดเชิญชวนให้เขาระลึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เคารพนับถือหรือนึกถึงสิ่งที่ตนบุญกุศล รวมทั้งระลึกถึงความดีที่เคยบำเพ็ญ การพูดให้เขาหายกังวลกับลูกหลานหรือสิ่งที่ตนผูกพัน หรือแนะนำให้ปล่อยวางสิ่งต่างๆ ก็มีประโยชน์เช่นกัน ที่สำคัญก็คือการสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ ลูกหลานญาติมิตรควรระมัดระวังคำพูดและการกระทำขณะที่อยู่ข้างเตียงผู้ป่วยไม่ควรร้องไห้ฟูมฟาย ทะเลาะเบาะแว้ง หรือพูดเรื่องที่อาจกระทบกระเทือนใจผู้ป่วยพึงระลึกว่าอะไรที่ควรทำกับผู้ป่วยในยามเขายังรับรู้สิ่งต่างๆ ได้ ก็ควรทำอย่างเดียวกันนั้นเมื่อเขาหมดสติ หากเคยชักชวนเขาทำวัตรสวดมนต์ หรือเปิดเทปบรรยายธรรมให้เขาฟังก็ขอให้ทำต่อไป

๗.

กล่าวคำอำลา

สำหรับผู้ที่ยากเปิดเผยความในใจให้ผู้ป่วยรับรู้ เช่น ขอโทษหรือกล่าวคำอำลาเขายังไม่สายเกินไปที่จะบอกกล่าว กับเขามีหญิงชราผู้หนึ่งนั่งอยู่ข้างเตียงสามีด้วยความรู้สึกโศกเศร้าเสียใจมาก เพราะไม่เคยบอกสามีว่าเธอรักเขาเพียงใด มาบัดนี้สามีของเธอเข้าชั้นโคม่าและใกล้ตายเธอรู้สึกว่าสายเกินไปแล้วที่เธอจะทำอะไรได้ แต่พยายามให้กำลังใจเธอว่า เขายังอาจได้ยินเธอพูดแม้จะไม่มีปฏิกิริยาตอบสนองใดๆ เลยก็ตาม ดังนั้น เธอจึงขออยู่กับเขาอย่างเงียบๆ แล้วบอกสามีว่าเธอรักเขาอย่างสุดซึ้ง และมีความสุขที่ได้อยู่กับเขา หลังจากนั้นเธอก็กล่าวคำอำลาว่า “ยากมากที่ฉันจะอยู่โดยไม่มีเธอ แต่ฉันไม่ยากเห็นเธอทุกซ์ทรมานอีกต่อไป ฉะนั้น หากเธอจะจากไป ก็จากไปเถิด” ทันทันทีที่เธอกล่าวจบ สามีของเธอก็ถอนหายใจยาวแล้วสิ้นชีวิตไปอย่างสงบ

ขณะที่ผู้ป่วยกำลังจากไปและสัญญาณชีพอันลงเป็นลำดับ หากลูกหลานญาติมิตรปรารถนาจะกล่าวคำอำลา ขอให้ตั้งสติ ระงับความโศกเศร้า จากนั้นให้กระซิบบอกที่ข้างหู พูดถึง

ความรู้สึกดี ๆ ที่มีต่อเขาชื่นชมและขอบคุณในคุณงามความดี
ของเขาก็ได้กระทำ พร้อมทั้งขอขมาในกรรมใดๆ ที่ล่วงเกิน
จากนั้นก็น้อมนำจิตผู้ป่วยให้เป็นกุศลยิ่งขึ้นโดยแนะนำให้เขา
ปล่อยวางสิ่งต่างๆ ทั้งหลายลงเสีย อย่าได้มีความเป็นห่วง
กังวลใดๆ อีกเลย แล้วให้ระลึกถึงพระรัตนตรัยหรือสิ่งศักดิ์
สิทธิ์ที่เขานับถือ หากผู้ป่วยมีพื้นฐานทางด้านธรรมะ ก็ขอให้
เขาปล่อยวางความสำคัญมั่นหมายในตัวตนและสังขารทั้ง
ปวงน้อมจิตไปสู่ ‘ความดับไม่เหลือ’ ตั้งจิตจดจ่อในพระ
นิพพานจากนั้นก็กล่าวคำอำลา

แม้ว่าจะได้กล่าวคำอำลาผู้ป่วยไปแล้วในขณะที่เขายังมีสติรู้ตัวอยู่ (ดังได้กล่าวไว้ในบทก่อน) แต่การกล่าวคำ
อำลาอีกครั้งก่อน ที่เขาจะสิ้นลมก็ยังมีประโยชน์อยู่ ข้อที่พึง
ตระหนักก็คือการกล่าวคำอำลาและน้อมจิตผู้ป่วยให้มุ่งต่อ
สิ่งดีงามนั้นจะเป็นไปได้ดีก็ต่อเมื่อบรรยากาศรอบตัวของ
ผู้ป่วยอยู่ในความสงบ ไม่มีการพยายามเข้าไปแทรกแซง
ใดๆ กับร่างกายของผู้ป่วยในโรงพยาบาลส่วนใหญ่ หากผู้ป่วย
อยู่ในห้องไอซียูและมีสัญญาณชีพอ่อนลงเจียนตายหมอและ
พยาบาลมักจะพยายามช่วยชีวิตทุกวิถีทาง เช่น กระตุ้นหัวใจ
หรือใช้เทคโนโลยีต่างๆ เท่าที่มี บรรยากาศจะเต็มไปด้วย
ความวุ่นวาย และยากที่ลูกหลานญาติมิตรจะกล่าวถ้อยคำ
ใดๆ กับผู้ป่วยเว้นแต่ว่าผู้ป่วยและญาติผู้ป่วยแจ้งความจำนง

ล่วงหน้าว่า ขอให้ผู้ป่วยจากไปอย่างสงบโดยปราศจากการ
แทรกแซงใดๆ

โดยทั่วไปแพทย์และญาติผู้ป่วยมักจะคิดแต่การช่วย
เหลือทางกาย โดยลืมคิดถึงการช่วยเหลือทางจิตใจ จึงมัก
สนับสนุนให้มีการใช้เทคโนโลยีการแพทย์ทุกอย่างเท่าที่มี
เพื่อช่วยต่อลมหายใจผู้ป่วยทั้งๆ ที่ในภาวะใกล้ตาย สิ่ง que ผู้ป่วย
ต้องการมากที่สุดได้แก่การช่วยเหลือทางจิตใจ ดังนั้น หาก
ผู้ป่วยมีอาการหนักจนหมดหวังจะรักษาชีวิตไว้ได้แล้ว ญาติผู้
ป่วยน่าจะคำนึงถึงคุณภาพหรือสภาวะจิตของผู้ป่วยมาก
กว่า ซึ่งหมายความว่า อาจต้องขอให้ระงับการกล่มุ่ผู้ป่วย
ปล่อยให้ผู้ป่วยจากไปอย่างสงบท่ามกลางลูกหลานญาติ
มิตรที่ร่วมกันสร้างบรรยากาศอันเป็นกุศล สำหรับผู้ป่วยเพื่อ
ไปสู่ สวรรค์ จะว่าไปแล้วสถานที่ที่เอื้อให้เกิดบรรยากาศดังกล่าว
อย่างดีที่สุดมักจะได้แก่บ้านของผู้ป่วยเอง

ด้วยเหตุนี้ผู้ป่วยหลายคนจึงปรารถนาที่จะตายที่บ้าน
มากกว่าที่โรงพยาบาลหรือห้องไอซียู

หากลูกหลานญาติมิตรมีความพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้
ป่วยในทางจิตใจการที่ผู้ป่วยจะตัดสินใจใช้ชีวิตช่วงสุดท้ายที่บ้าน
ก็เป็นไปได้ง่ายขึ้น



ความจริงแห่งชีวิต

ธรรมกถาสำหรับการพิจารณาความตาย

.....

โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

ในการบำเพ็ญกุศลอุทิศคุณธรรม รักตะกนิษฐผู้ล่วงลับ

เมื่อวันที่ ๑๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๓

ในการพิมพ์ครั้งนี้ได้ตัดข้อความที่เป็นเรื่องเฉพาะครอบครัวออก

เพื่อการเผยแพร่เป็นสาธารณะ

“

แต่สำหรับผู้ที่ได้พัฒนาตนเองแล้ว รู้จักฝึกฝนตนเองและนำธรรมมากล่อมเกลาจิตใจ ได้รู้คติธรรมดาของสิ่งทั้งหลาย ก็จะปฏิบัติด้วยความรู้เท่าทัน ถ้าสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่ดีงาม น่าพอใจ ก็ยินดีพึงพอใจตามสมควรแก่ธรรม แต่ไม่หลงระเหิรไปหรือถ้ามีสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาเกิดขึ้นเช่น มีการสูญเสีย หรือการพลัดพราก เป็นต้น ก็จะทำให้ได้รวดเร็ว โดยรู้เท่าทันคติธรรมดา ไม่เศร้าโศกจนเกินไป แล้วก็โน้มจิตใจไปในทางที่เป็นการปฏิบัติเพื่อให้จิตใจงอกงามยิ่งขึ้น...

”

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมา สมฺพุทฺทสฺส

โย จ วสฺสสตํ ชีเว อปสฺสํ อุทยพฺพยํ

เอกาหํ ชีวิตํ เสยฺโย ปสฺสโต อุทยพฺพยณฺติ

บัดนี้ จะวิสังขนาพระธรรมเทศนา พรรณนาอานิสงส์ คือผลดีของการบำเพ็ญกุศลทักษิณานุประทานกิจ อุทิศแต่ ท่านผู้ล่วงลับพร้อมทั้งคติเตือนใจในทางธรรมเกี่ยวกับเรื่อง มรณกรรม อันจักเป็นเครื่องประดับสติปัญญาบารมีของท่าน สาธุชนทั้งหลายสืบต่อไปพอสมควรแก่เวลา

ณ วาระนี้ คณะเจ้าภาพ พร้อมด้วยบุตรหลานและ ญาติมิตรทั้งหลาย ได้จัดพิธีบำเพ็ญกุศล โดยปรารภ มรณกรรมของท่านผู้เป็นที่เคารพนับถือ เป็นญาติสนิท เป็น บุรพการี จึงเป็นเหตุการณ์ที่นำมาซึ่งความเศร้าสลดใจ และ ความโศกาอาลัยเป็นอันมากแก่ท่านผู้ใกล้ชิด ซึ่งมีความรัก ใคร่ และระลึกถึงในพระคุณความดี และจึงได้จัดพิธีบำเพ็ญ กุศลนี้ขึ้นมาซึ่งจะเป็นอุบายอย่างหนึ่งที่ทำให้ระลึกว่าเราจะ ทำความดีเพื่อท่านผู้ล่วงลับ และด้วยการทำบุญกุศลอันเกิด จากความมีน้ำใจนี้ ก็จะเป็นเครื่องบรรเทาเสียซึ่งความเศร้า โศกาอาลัยนั้นได้บ้าง

อีกประการหนึ่ง เมื่อได้จัดพิธีบำเพ็ญกุศลนี้แล้ว ก็จะได้ระลึกถึงหลักธรรมในทางพระศาสนา เป็นเครื่องเตือนใจ

ทำให้ระลึกถึงความเป็นจริงของชีวิตแล้วจะทำให้เกิดความรู้เท่าทัน ความรู้เท่าทันนี้ก็จะช่วยบรรเทาความโศกเศร้าลงได้ อีกส่วนหนึ่ง

โดยนัยนี้ การปฏิบัติทางพระศาสนานั้น ก็จะเป็นเครื่องฟื้นฟูบำรุงจิตใจได้ ๒ ประการ ทั้งในแง่เกี่ยวกับกุศล คือความดีงามต่างๆ ที่ได้กระทำ ซึ่งเป็นการแสดงน้ำใจต่อท่านผู้ล่วงลับไปแล้วและในส่วนของการรู้ความเข้าใจความจริง รวมทั้ง ๒ ประการนี้ อาจเป็นเหตุให้บรรเทา หรือถึงกับตัดความโศกเศร้าอาลัยลงได้ และทำให้เจริญบุญกุศลขึ้นมาแทนที่เป็นผลดีทั้งแก่ท่านผู้ล่วงลับและท่านผู้ยังมีชีวิตอยู่

ปฏิบัติต่อบุพการีโดยทำหน้าที่ให้อุกกรรม

ในส่วนแรกคือการบำเพ็ญกุศลที่มีการทำความดีต่างๆ นี้ กล่าวได้ว่า เป็นการบำเพ็ญหน้าที่ต่อกัน ท่านเรียกว่าเป็นการบำเพ็ญญาติธรรม คือธรรมต่อญาติ หรือพูดง่ายๆ ว่าเป็นหน้าที่ต่อญาติ คือ คนเรานั้นที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน เป็นญาติพี่น้องกันก็ย่อมมีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติต่อกัน

ในยามมีชีวิตอยู่ หน้าที่ต่อกันก็เป็นไปต่างๆ สุดแต่ว่าจะดำรงอยู่ในฐานะแห่งความสัมพันธ์อย่างไหน เช่น เป็นบิดามารดาหรือเป็นพี่เป็นน้อง เป็นญาติเป็นมิตร เป็นครู

อาจารย์เป็นต้น เราก็ปฏิบัติไปตามหน้าที่ที่สมควรกับความสัมพันธ์อันนั้น นี่เป็นหน้าที่ส่วนที่มนุษย์เราจะต้องปฏิบัติอยู่แล้ว ซึ่งเรียกว่าญาติธรรม รวมไปถึงมิตรธรรม และสังคหธรรมคือการสงเคราะห์กันในหมู่ชาวโลก

แต่ในเวลาที่ท่านเหล่านั้นล่วงลับ หรือพลัดพรากจากไปแล้ว การปฏิบัติหน้าที่ต่อกันอย่างที่เคยทำเมื่อยังเป็นอยู่นั้น เป็นสิ่งที่ทำไม่ได้ ก็ต้องอาศัยวิธีปฏิบัติในทางพระศาสนาที่เรียกว่า เป็นการบำเพ็ญกุศลอุทิศแต่ท่านผู้ล่วงลับไปแล้ว การบำเพ็ญกุศลอุทิศแต่ผู้ล่วงลับไปแล้วนี้ จึงเรียกว่าเป็นญาติธรรม ต่อท่านผู้ล่วงลับไปนั้น เป็นข้อปฏิบัติเท่าที่มนุษย์เราจะพึงทำได้ และแสดงน้ำใจได้ต่อท่านที่ล่วงลับไปแล้ว

โดยเฉพาะสำหรับท่านผู้มีพระคุณ เป็นบุพการี เป็นบิดามารดานั้น การกระทำที่เป็นการปฏิบัติในญาติธรรมนี้ ยังเรียกว่าเป็นการแสดงความกตัญญูทดแทนอีกประการหนึ่งด้วย ถือว่าเป็นการแสดงน้ำใจระลึกถึงพระคุณของท่าน และไม่ได้ทอดทิ้งท่าน เมื่อท่านยังอยู่เราก็แสดงน้ำใจเอื้อเฟื้อโดยทางวัตถุสิ่งของและการแสดงออกที่เป็นรูปธรรม ซึ่งเรียกว่า เป็นการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าดังที่ทรงแสดงไว้ว่า

สำหรับบิดามารดานั้น ถ้าท่านยังมีชีวิตอยู่ เมื่อท่านแก่เฒ่าลง ท่านเลี้ยงดูเรามาแล้ว เราก็เลี้ยงดูท่านตอบแทน

นอกจากเลี้ยงดูตอบแทนท่านแล้ว ยังสามารถตอบแทนพระคุณในฐานะอื่นได้อีกมาก เช่นว่า ท่านมีกิจธุระอะไร เราพอจะมีกำลังช่วยเหลือได้ ก็ทำกิจธุระนั้นๆ แทนท่าน หรือรับใช้ท่านในกิจธุระเหล่านั้น

ในแง่ของความประพฤติ ต้องประพฤติตนให้ดี ตั้งอยู่ในความเป็นพลเมืองดี หรือเป็นทนายาทที่ดี เพื่อให้เกิดความเบาใจแก่บิดามารดา เพราะว่าความเป็นคนดีนั้น เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้บิดามารดา มีความสบายอกสบายใจต่อลูก ลูกสามารถรักษาน้ำใจของพ่อแม่ได้ด้วยการดำรงอยู่ในโอวาทหรือประพฤติตนเป็นคนดี

ข้อสำคัญที่จะเกี่ยวเนื่องต่อไปก็คือ บุตรธิดานั้นจะต้องเป็นผู้ที่สืบมรดกหรือสืบวงศ์ตระกูล การที่จะเป็นผู้สืบวงศ์ตระกูลต่อไปได้นั้นก็ต้องเป็นคนดี เช่น เป็นคนที่มี ความขยันหมั่นเพียร เป็นต้น

ธรรมดาบิดามารดานั้น ย่อมมีความหวังจากลูกว่าจะให้เป็นทายาทสืบตระกูล รักษาทรัพย์มรดก แล้วก็ทำให้วงศ์ตระกูลนั้นมีชื่อเสียงดำรงอยู่ในความดีงาม เมื่อเห็นลูกประพฤติดี พ่อแม่ก็มีความสุขเบาอกเบาใจ หรือมีความสุข และ

มั่นใจว่าลูกจะรักษาวงศ์ตระกูลไว้ได้

ในทางตรงข้าม ถ้าเห็นลูกประพฤติไม่ดี พ่อแม่ก็ย่อมมีความทุกข์เป็นอันมาก จนกล่าวได้ว่า ความสุขความทุกข์ของพ่อแม่ นั้น ผูกไว้กับลูกเป็นอย่างยิ่งทีเดียว ดังนั้น ถ้าลูกประพฤติตนเป็นคนดี เป็นคนที่มีความเจริญก้าวหน้า พ่อแม่ก็มีความสุขไปด้วย

การประพฤติตนเป็นคนดีของลูกนี้ เกี่ยวโยงไปถึงการสืบต่อวงศ์ตระกูลด้วย ท่านจึงได้กำหนดข้อปฏิบัติไว้ อีกอย่างหนึ่งโดยเฉพาะว่า จะต้องประพฤติตนให้เป็นผู้สมควรแก่ทรัพย์มรดกด้วย

ที่กล่าวมานี้ก็เป็นหลักธรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับหน้าที่ของบุตรธิดาต่อบิดามารดา ซึ่งท่านจะเน้นเป็นพิเศษในส่วน of ข้อปฏิบัติระหว่างบิดามารดายังมีชีวิตอยู่ โดยเฉพาะข้อที่ว่า ท่านเลี้ยงดูเรามาแล้ว เราก็เลี้ยงดูท่านตอบแทน แต่เมื่อท่านล่วงลับไปแล้วเราไม่สามารถแสดงน้ำใจในการที่จะเลี้ยงดูท่านตอบแทนได้ เพราะแม้แต่ร่างกายของท่าน เราก็ไม่สามารถที่จะรักษาไว้ได้ เพราะฉะนั้น จึงทำได้ตามวิธีที่เรียกว่าอุทิศกุศลให้ในเมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว

การอุทิศกุศลนี้ก็เป็นกิจประการหนึ่ง แต่มีใช้สิ้นสุดเพียงเท่านั้น คือจะต้องเป็นเครื่องเตือนใจลูกต่อไป ให้

ระลึกถึงพระคุณความดีของท่าน พร้อมทั้งแนวทางการ
ประสงค์ของท่าน ที่ตั้งใจจะให้ลูกหลานทำสิ่งที่ดีงาม แล้ว
พยายามที่จะประพฤติปฏิบัติตาม เช่นตัวอย่าง คือ การรักษา
วงศ์ตระกูล และรักษาชื่อเสียงเกียรติคุณของวงศ์ตระกูล
เป็นต้น ดังที่ได้กล่าวมานั้น แม้แต่กิจธุระอะไรต่าง ๆ ของท่าน
ที่เคยทำแทนท่าน เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว อันใดที่ยังทำได้ก็
ต้องทำต่อไปแต่จุดสำคัญก็คือในขณะที่ท่านล่วงลับไปแล้ว
ใหม่ ๆ นี้ จะเน้นการกระทำที่ปรากฏชัด คือ การบำเพ็ญกุศล
ให้แก่ท่านผู้ล่วงลับไปแล้วเป็นการแสดงน้ำใจต่อท่าน

บททดสอบใจและเตือนให้นึกถึงความจริง

มองในแง่หนึ่ง เรื่องของชีวิตที่มีความเกิดขึ้นและม
ความสิ้นสุดนี้ ว่าตามคติทางพระศาสนาก็เป็นเรื่องธรรมดา
แต่เป็นธรรมดาในส่วนที่มนุษย์เราไม่ชอบใจ คือเป็นส่วน
อนิจจัง ธรรมที่ไม่น่าปรารถนา ใคร ๆ ก็ไม่อยากจะ
เกิดขึ้น แต่มันก็เป็นสิ่งสุดวิสัยที่จะไปห้ามปรามกีดกันได้มัน
จะต้องเกิดขึ้นแน่นอน เพราะเป็นกฎธรรมชาติ เมื่อมันยังไม่
เกิดเราก็ไม่อยากจะให้เกิด แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้ว เราก็จะต้อง
ยอมรับความจริง

การยอมรับความจริงนี้ ถ้าเอามาใช้ในทางธรรม
ก็กลายเป็นบททดสอบจิตใจของเราได้ด้วย และถ้าทำ

อย่างนั้นก็กลายเป็นว่า เราสามารถถือเอาประโยชน์จากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ส่วนที่ว่ามันเป็นไปแล้วอย่างที่ไม่น่าจะเป็นไปนั้นเราก็ต้องยอมรับความจริง แต่ส่วนหนึ่งก็คือการนำมาใช้ในการทดสอบจิตใจของตนเอง เพื่อเป็นเครื่องวัดผลการปฏิบัติธรรมว่าอันนี้ละนะ คือของจริงที่ปรากฏขึ้นแล้วเป็นความจริงตามหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า สิ่งทั้งหลายมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา โดยเฉพาะชีวิตของมนุษย์นี้ มีการเกิด แล้วก็ต้องมีความตาย เป็นของแน่นอน ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ ปัญหาอยู่ที่ว่าเมื่อมันเกิดขึ้นแล้วเราจะทำใจของเราอย่างไรถ้าเป็นลักษณะจิตใจของผู้ที่ได้ฝึกฝนตนเองหรือพัฒนาแล้ว ก็จะเป็นจิตใจที่สามารถตั้งตัว หรือฟื้นฟูตัวเองได้ทัน

ท่านกล่าวว่า คนเรานี้อยู่ในโลกก็ต้องประสบโลกธรรม คือสิ่งที่เป็นธรรมดาของโลกเป็นธรรมดา ถ้าเราไม่ได้ฝึกฝนจิตใจของเรา เวลาประสบอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ก็จะเกิดความเศร้าโศกเสียใจ ท่านเรียกว่า มีการยุบหรือแพบจิตใจก็ห่อเหี่ยว แต่ในทางตรงข้ามถ้าได้รับอารมณ์ที่น่าปรารถนาอย่างที่เราเรียกว่า ลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุข เราก็จะมีความปลาบปลื้มปิติยินดี แล้วก็อาจหลงใหลมัวเมา ถ้าคนไม่ได้ฝึกฝนตนเอง ก็จะทำให้จิตใจฟูไปตามแล้วก็หลง

ระเริง คือไม่ใช่เป็นเพียงแค่ปีติยินดีตามสมควรแก่ธรรมเท่านั้น แต่จะหลงระเริง มัวเมา แล้วอาจจะเกิดเป็นโทษ และอาจจะเกิดกิเลสต่าง ๆ ตามมาได้อีกมากมาย

แต่สำหรับผู้ที่ได้พัฒนาตนเองแล้ว รู้จักฝึกฝนตนเอง และนำธรรมมากล่อมเกลาจิตใจ ได้รู้คตินิยามของสิ่งทั้งหลาย ก็จะปฏิบัติด้วยความรู้เท่าทัน ถ้าสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ตึงาม น่าพอใจ ก็ยินดีพึงพอใจตามสมควรแก่ธรรม แต่ไม่หลงระเริงไป หรือถ้ามีสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาเกิดขึ้น เช่น มีการสูญเสีย หรือการพลัดพรากเป็นต้น ก็จะทำใจได้รวดเร็ว โดยรู้เท่าทันคตินิยาม ไม่เศร้าโศกจนเกินไป แล้วก็โน้มจิตใจไปในทางที่เป็นการปฏิบัติเพื่อให้จิตใจองงามยิ่งขึ้น จิตใจก็จะไม่สลด ไม่ตกอยู่นาน อาจจะตกอยู่ชั่วขณะสั้น ๆ ในฐานะที่เป็นธรรมดาของปุถุชน แต่เสร็จแล้วก็จะรู้เข้าใจเท่าทันความจริง

พอรู้เท่าทันความจริงแล้วก็จะตั้งจิตใจให้พินขึ้นมาเป็นปกติได้เมื่อตั้งจิตใจเป็นปกติขึ้นมาแล้วและรู้เท่าทันด้วยปัญญา จิตใจนั้นก็สว่างผ่องใสความเป็นกุศลธรรมก็เกิดขึ้น

ทั้งหมดนี้ข้อสำคัญก็คือการรู้เท่าทันความจริง สิ่งที่เป็นเครื่องทดสอบพุทธศาสนิกชนในเรื่องการปฏิบัติก็คือความรู้เท่าทันนี้แหละว่าเราได้ศึกษาธรรมแล้วมีความรู้เท่าทัน

สามารถดำรงจิตใจของตนเองได้เป็นปกติสุข หรือให้พัฒนา
เจริญงอกงามขึ้นได้แค่ไหนเพียงไร

ความจริงที่ว่ารู้เท่าทันนี้ ก็คือ เรื่องเกี่ยวกับอนิจจัง
นั่นเอง

พุทธศาสนิกชนได้ศึกษาหลักของความเป็นอนิจจัง
กันมาเป็นอันมาก แม้แต่ผู้ที่ไม่ได้สนใจศึกษาธรรมเลย เพียง
แต่อยู่ในสังคมไทยที่เป็นสังคมของชาวพุทธนี้โดยที่ไม่ได้
ตั้งใจ ก็จะได้ยินได้ฟังคำว่าอนิจจัง หรือความไม่เที่ยง ความ
เปลี่ยนแปลงความเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปนี้อยู่จนพอจะคุ้นหูคุ้นใจ

สำหรับคนทั้งหลายโดยทั่วไปนั้น ก็จะได้ยินคำว่า
อนิจจังในความหมายของความเปลี่ยนแปลงทำนองสอนให้รู้ว่า
สิ่งทั้งหลายมีความเปลี่ยนแปลงไป ไม่แน่นอน เมื่อมีความไม่
แน่นอนแล้ว วันหนึ่ง มันอาจจะเป็นอย่างหนึ่ง อีกวันหนึ่งก็
อาจเปลี่ยนแปลงไปเป็นอีกอย่างหนึ่งได้เสมอโดยเฉพาะชีวิต
ของคนเรานี้ ตั้งต้นแต่ชีวิตของตัวเอง ก็มีความไม่แน่นอน
เปลี่ยนแปลงไปในทางสุขบ้างเปลี่ยนแปลงไปในทางทุกข์บ้าง
วันหนึ่งเราอยู่เป็นสุขดี ๆ แต่วันรุ่งขึ้นโดยไม่คาดหมาย ก็อาจ
จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา เข้ายังหัวเราะกันอยู่สนุกสนาน พอ
เย็นเปลี่ยนแปลงเป็นเศร้าสลดไปสิ่งทั้งหลายก็เป็นอยู่อย่างนี้

โดยเฉพาะเกี่ยวกับเรื่องการเกิดและความตายนั้นมีคติ

ในทางพระศาสนาสอนไว้เป็นอันมากให้รู้เท่าทันความเป็นจริง เช่นบอกว่า คนเรานี้เกิดขึ้นมาแล้ว นับตั้งแต่นาทีที่เกิดมานั้น ชีวิตก็ป้ายหน้าไปหาความสิ้นสุดทั้งนั้น เรียกว่าเป็นชีวิตที่เดินหน้าไปหาจุดจบอย่างเดียวสิ่งที่จะทำได้ก็มีแต่ว่าทำอย่างไรจะประคับประคองบริหารชีวิตของเราให้ดีที่สุดในช่วงที่เป็นอยู่นั้น

คนเราที่อยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมากนี้ ท่านบอกว่า บางทีเข้าก็เห็นกันอยู่ แต่พอดกเย็นบางคนก็ไม่เห็นเสียแล้ว หรือเย็นนี้เห็นกันอยู่ แต่พอถึงเช้าวันรุ่งขึ้นก็ไม่เห็นเสียแล้ว ก็มี จึงเป็นเรื่องที่ต้องมองด้วยความตื่นตัวรู้เท่าทันและไม่ประมาทอยู่ตลอดเวลา

คนบางคนนี้เห็นกันเมื่อสองวันก่อน แล้วระยะต่อมา ไม่พบหน้า พอมาได้ยินข่าวอีกที ท่านก็ถึงแก่กรรมเสียแล้ว ก็ได้แต่อุทานออกมาว่า อ้าว ! ก็ยังเห็นดี ๆ แข็งแรงอยู่อะไรกันนี้เสียแล้วหรือ? เรื่องก็เป็นอย่างนี้ดังที่เราก็ได้ยินได้ฟังกันอยู่บ่อย ๆ ท่านผู้ใดหากว่าไม่ได้คิดพิจารณาเลย ไม่ได้เอาคติเหล่านี้มาระลึกไตร่ตรองด้วยความรู้เท่าทันก็จะไม่ได้ประโยชน์จากความจริง แต่ถ้าหากนำมาพิจารณาแล้ว ก็จะได้ประโยชน์จากการที่รู้เข้าใจความจริงนั้นและเป็นประโยชน์แก่ชีวิตของตนด้วย ซึ่งทั้งหมดนี้ก็เป็นเรื่องของความจริง

เกี่ยวกับหลักอนิจจังหรือความไม่เที่ยงแท้แน่นอนนั่นเอง

ความไม่เที่ยงแท้แน่นอนนี้เป็นกฎธรรมชาติอย่างหนึ่ง เป็นกฎธรรมชาติส่วนที่เห็นได้ง่ายๆ ในรูปของความเปลี่ยนแปลง ถ้าต้องการจะบอกว่า สิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา หรือมีความเปลี่ยนแปลง เราก็สามารถพูดให้เห็นได้ง่ายๆ เช่นอาจจะยกตัวอย่างขึ้นมาชี้ว่า ดอกไม้ที่จัดวางอยู่หน้าที่ตั้งศพซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องตั้งนี้ ตอนนี้ก็สวยสดงดงาม ยังใหม่อยู่ แต่อีกไม่ช้า ชำมคีนชำมวันไปไม่นานก็จะเหี่ยวแห้งลงไปตามลำดับ

การที่มีการจัดเครื่องตั้งด้วยดอกไม้แบบนี้ มองในแง่ของธรรมก็เป็นเครื่องเตือนใจเหมือนกัน คือ เป็นเครื่องเตือนใจให้เราพิจารณาว่า ชีวิตของคนเราก็เหมือนอย่างนี้ ดอกไม้ต้นไม้ม ก็เป็นชีวิตเหมือนกัน แต่เราจะเห็นได้ง่ายถึงการที่มันเปลี่ยนแปลงไป จากความสวยสดมีสีสังดงาม ก็จะร่วงโรยเหี่ยวแห้งไป ชีวิตของคนเราก็เป็นอย่างนั้น คือว่าดอกไม้นี้เป็นเครื่องเตือนใจให้เรามองเห็นคติธรรมดำนั่นเอง

แม้แต่รูปเทียนที่จุดขึ้นมาบูชานี้ ก็มีความหมายสองด้าน ในด้านหนึ่งนั้น เป็นเครื่องบูชาคุณ แสดงความเคารพกราบไหว้ และรำลึกถึงท่านผู้ล่วงลับไปแล้ว แต่อีกด้านหนึ่งก็เป็นคติเตือนใจให้นักถึงหลักอนิจจังนี้ด้วยเหมือนดังเทียน

ที่จุดอยู่ที่นี่ก็จะมองเห็นว่าค่อย ๆ สั่นลงไป ค่อย ๆ น้อยลงไป
ค่อย ๆ หดไป ชีวิตของคนเรานี้ก็เหมือนกับแสงเทียน เทียน
ที่จุดแล้วก็เหมือนชีวิตที่เริ่มต้นขึ้นแล้วต่อจากนั้นก็ค่อย ๆ
น้อยลง ๆ ลดลงไป สั่นลงไปตามลำดับ จนกระทั่งหมดไป

มองให้ซึ่งกว่านั้นอีก เทียนนี้จะให้คติลึกลงไปในทาง
ธรรมแม้กระทั่งให้เห็นความสืบทอดของชีวิตที่อาศัยปัจจัยต่าง ๆ
การที่แสงเทียนลุกไหม้ส่องสว่างอยู่ได้ตลอดเวลานี้ก็เพราะมี
ปัจจัยต่าง ๆ คอยหนุนไว้ เริ่มแต่อาศัยเนื้อเทียนที่เป็นเชื้อไฟ
อาศัยไส้ ตลอดจนอาศัยอากาศ จึงหล่อเลี้ยงเปลวไฟอยู่ได้
ชีวิตคนเราก็คงเหมือนกันต้องอาศัยปัจจัยต่าง ๆ ช่วยหล่อเลี้ยงไว้

รวมความว่า สิ่งประกอบในพิธีศพนั้น ความจริงมี
ความหมายหลายอย่าง หลายชั้น สุดแต่ผู้ที่ได้มารู้เห็นมาร่วม
พิธีนั้นจะคิดนึก หรือว่ามีความเข้าใจเพียงไร หากว่ามีปัญญา
รู้จัก พิจารณา ก็ยังเห็นคติความจริงของสิ่งทั้งหลายมากขึ้น
แต่อย่างน้อยก็ควรจะได้ส่วนที่เด่นชัดดังที่กล่าวมาแล้ว
คือความเป็นอนิจจัง หรือความไม่เที่ยง ซึ่งเป็นกฎธรรมชาติ
อย่างหนึ่งนั้น

รู้ความจริงของธรรมดา

แต่ได้ประโยชน์มหาศาล

กฎธรรมชาติเป็นความจริง ที่เราทั้งหลายจะต้องรู้ไว้ เพราะมีแต่ประโยชน์แม้จะเป็นกฎธรรมชาติในส่วนที่ไม่ถูกใจเราไม่น่าปรารถนา เราก็ต้องรู้เพื่อจะปฏิบัติให้ถูกต้อง ความรู้กฎธรรมชาติหรือความจริงของสิ่งทั้งหลายตามธรรมดานี้ อาจแบ่งง่ายๆ ว่ามีประโยชน์ได้ ๓ ชั้น

ขั้นที่ ๑ เป็นประโยชน์สำหรับที่จะปฏิบัติตามได้ถูกต้อง เพื่อจะดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยดีมิให้เกิดทุกข์โทษภัย

ขั้นที่ ๒ เป็นประโยชน์ในการที่จะนำมาใช้มาจัดทำ หรือสร้างสรรค์อะไรของเราเองให้สำเร็จประโยชน์ขึ้นมาตามต้องการ

ขั้นที่ ๓ เป็นประโยชน์ในทางความรู้เท่าทันที่จะดำเนินชีวิตดำเนินใน ทำให้รู้จักวางท่าทีของจิตใจได้ถูกต้อง ทำให้มีความสุขและไร้ทุกข์อย่างแท้จริง

สามอย่างนี้เป็นหัวข้อที่อาจจะเข้าใจยากอยู่ แต่จะเห็นได้ตามลำดับตั้งแต่ข้อหนึ่งว่า ความรู้เกี่ยวกับความจริงของธรรมดานั้นมีประโยชน์ในประการที่หนึ่งซึ่งง่ายที่สุดคือการที่จะปฏิบัติตาม เมื่อปฏิบัติตามมันได้ถูกต้องสอดคล้อง

กันดีชีวิตของเราก็จะเป็นไปได้ดีด้วย

ตัวอย่างง่าย ๆ ในชีวิตความเป็นอยู่ทางด้านวัตถุคนเรานี้อาศัยสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นเรื่องของธรรมชาติ กฎธรรมชาติ เกี่ยวข้องกับชีวิตของเราอยู่ตลอดเวลา โบราณเรียกว่า ดิน น้ำ ลม ไฟ

ไฟก็อย่างดวงอาทิตย์ ซึ่งมีแสงที่ร้อน แดดที่เป็นรัศมีของดวงอาทิตย์ส่องลงมา มีความร้อน ความร้อนนั้นมีประโยชน์หลายอย่าง เช่นตากผ้าก็ทำให้แห้งได้ อาศัยแดดนี้มาช่วยแผดเผา ช่วยให้หายชื้น ถ้าเราต้องการให้ผ้าของเราแห้งเราก็ต้องปฏิบัติตามธรรมชาตินี้คือรู้ว่าแดดนี้มีความร้อนแล้วก็ช่วยทำให้สิ่งทั้งหลายแห้งได้ เราต้องการให้ผ้าของเราแห้งเราก็เอาผ้าไปผึ่งแดดนั้น

หรืออย่างคนที่ทำเกษตรกรรม เห็นธรรมชาติหมุนเวียนประจำแต่ละปี เดือนนี้ฝนมา แล้วพืชพันธุ์ธัญญาหารงอกงามเราก็ปฏิบัติตามกฎธรรมชาตินั้นถึงเวลานี้ฤดูนี้เดือนนี้ฝนจะมา เราก็ปลูกข้าวทำนา หรือปลูกพืชทำไร่ให้ตรงตามการหมุนเวียนของฤดูกาลที่ฝนจะมา ถึงฤดูแล้งอากาศแห้งเราควรจะทำอย่างไร ก็ทำให้เป็นไปตามนั้น การทำอย่างนี้ก็เป็น การปฏิบัติตามธรรมชาติ ด้วยความรู้ที่เพียงปฏิบัติตามเท่านั้น ก็เกิดผลดีแก่ชีวิตของเรา คือทำให้เราเป็นอยู่ได้ด้วย

ดีชีวิตก็มีความกลมกลืนราบรื่นไปได้

ที่นี้ ในขั้นที่สอง คนที่มีความเจริญยิ่งขึ้น นอกจากมีความรู้ในเรื่องกฎธรรมชาติพอที่จะปฏิบัติตามได้ให้ตนดำรงชีวิตอยู่ด้วยดีแล้ว ก็เอาความรู้ในกฎธรรมชาตินั้น มาจัดสรรปรุงแต่งทำอะไรต่ออะไรที่เป็นของตนเองขึ้นได้ด้วย เช่น อย่างเรารู้กฎธรรมชาตินี้เองในเรื่องที่ว่า ถ้าต้มน้ำ คือ เอาไฟมาใช้ต้มน้ำให้เป็นไอขึ้นมาแล้ว ไอที่พลุ้งขึ้นมานี้ถ้าเอาอะไรไปกดไปปิดกั้นไว้มันจะมีกำลังอัดอาจจะทำให้สิ่งที่กดกั้นนั้นถึงแต่กระเปิดไปได้เราได้ความรู้นี้มาแล้ว ก็เอาความรู้นั้นไปประดิษฐ์ของใช้ ทำเป็นเครื่องจักรเครื่องกล เช่น เรือไอน้ำอย่างสมัยก่อนหรือแม้แต่รถไฟทำให้มีรถไฟวิ่งแล่นไป ทำให้มีเรือกลไฟ บรรทุกของไปได้ สัญจรไปในที่ต่างๆ เป็นประโยชน์มากมาย

แม้กระทั่งในสมัยปัจจุบันนี้ เมื่อคนมีความรู้ในเรื่องการแตกตัวของปรมาณู และการรวมตัวของปรมาณู ก็เอาความรู้นั้นไปประยุกต์ใช้ทำเครื่องปฏิกรณ์ปรมาณูขึ้นมา นำเอาพลังงานนิวเคลียร์มาใช้ได้

เรามีความรู้ในเรื่องไฟฟ้าที่เป็นไปตามธรรมชาตินี้แหละ แต่เราเอาความรู้นั้นมาใช้ประโยชน์ นำมาสร้างเครื่องใช้และอุปกรณ์ต่างๆ มากมาย เช่น พัดลมหรือหลอดไฟฟ้าที่

ให้แสงสว่าง ตลอดจนเครื่องทำความเย็นที่เราใช้ในที่ประชุม
อะไรต่าง ๆ เหล่านี้สารพัดที่จะใช้ได้ประโยชน์อันนี้ก็เป็นระดับ
ของการที่ว่าเรานำความรู้ในกฎธรรมชาตินั้นมาใช้ทำอะไรต่อ
อะไรที่เป็นของตนเองขึ้นมาเป็นอีกชั้นหนึ่ง

จะเห็นว่ามนุษย์นั้นมีความเจริญขึ้นมาตามลำดับตอน
ที่ยังไม่รู้จักรักรรมาชาติปฏิบัติตามธรรมชาติไม่ได้ชีวิตก็มีความ
ขัดข้องมากพอรู้จักรักรรมาชาติแล้วปฏิบัติตามธรรมชาติได้ชีวิต
ก็พอเป็นไปได้ดีขึ้น แต่ต่อมานี้มีความก้าวหน้ายิ่งกว่านั้น ก็
เอาความรู้ในกฎธรรมชาตินั้นมาใช้ทำอะไรต่ออะไรที่เป็น
ของตนเอง ด้วยการประดิษฐ์สร้างสรรค์อุปกรณ์อะไรต่าง ๆ ที่
อำนวยความสะดวก สนุก สะดวกสบาย สร้างสรรค์ความเจริญขึ้น
มาได้ อันนี้ก็เป็นการใช้ประโยชน์จากความรู้ในกฎธรรมชาติ
อีกประการหนึ่ง

ที่นี้ ยังมีอีกชั้นหนึ่งเป็นชั้นที่สาม คือการรู้เท่าทัน
ความจริงของกฎธรรมชาตินั้น จนถึงขั้นที่ว่า มันเกิดผลแก่
ชีวิตจิตใจอย่างแท้จริง ด้วยปัญญาที่รู้เข้าใจสภาวะของสิ่ง
ต่าง ๆ ในขั้นที่หนึ่งและขั้นที่สองนั้นจะเห็นว่าเราใช้ประโยชน์
ได้แค่ชีวิตภายนอกกล่าวคือเรามีความอยากรู้มีความปรารถนา
ของเราอยู่อย่างไรเราก็เพียงแต่เอาความรู้ในกฎธรรมชาตินั้น
มาสนองความต้องการของเรา ทำไปตามความอยากความ
ปรารถนาของเราอย่างนั้นแต่ชีวิตจิตใจของเราเองก็ยังเป็นไป

อย่างเดิมที่เคยเป็นมา เราก็ยังไม่รู้จักเท่าทันชีวิตของเรา ยังไม่รู้จักโลกนี้ตามความเป็นจริง แต่ถ้าเรารู้เข้าใจกฎธรรมชาติ ลึกซึ่งลงไปอีกก็จะรู้หยั่งลงไปถึงจนกระทั่งว่า ตัวชีวิตของเราเองนี้เป็นอย่างไร

คนจำนวนมากไม่เคยมองเห็นชีวิตของตัวเอง ไม่เคยมองเห็นโลกนี้ที่เป็นสังขารมองแต่เพียงว่าจะเอาความรู้ในกฎธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ มาใช้ประโยชน์สนองความต้องการของตนเท่านั้น แล้วก็วิ่งไปเล่นไป ทำไป ๆ จนมีความรู้สึกเหมือนกับว่า เราเป็นคนเก่งมีความสามารถมาก มนุษย์เราสามารถเอาชนะธรรมชาติได้

แต่พอหันกลับมาคิดได้อีกทีหนึ่งก็ปรากฏว่า ชีวิตของเราที่เป็นอย่างนั้น ได้กลายเป็นการตกเป็นทาสของสิ่งทั้งหลายมากมาย กลายเป็นว่าเอาชีวิตของเราไปฝากไว้กับสิ่งภายนอก ปลดปล่อยให้สุขทุกข์ของเราขึ้นต่อสิ่งภายนอกเป็นตัวกำหนดไม่เป็นอิสระ วิ่งเล่นไปต่าง ๆ โดยที่ไม่รู้ว่าจะวิ่งเล่นไปทำไม แล้วชีวิตของเราก็คืออะไรกันแน่ ไม่เคยคิดไม่เคยพิจารณา นี่ก็หมายความว่ายังไม่เข้าใจถึงกฎธรรมชาติอย่างแท้จริง คือ ธรรมชาติแห่งชีวิตของตนเองยังไม่รู้จักเลย

ความจริงนั้น กฎธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายภายนอกกับชีวิตของเรานี้ก็เนื่องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันถ้าเป็นผู้มีสติ

ปัญญาอย่างแท้จริง ก็จะโน้มความเข้าใจนี้มาหาชีวิตของตนได้ จนกระทั่งรู้เท่าทันธรรมชาติ หรือธรรมชาติแห่งชีวิตของตนเอง

อย่างเรื่องของอนิจจัง คือความเปลี่ยนแปลงของสิ่งทั้งหลายนี้ เบื้องต้นเราก็มองเห็นที่ภายนอกก่อน แม้แต่คนที่ว่านำความรู้ในกฎธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ ก็อาศัยการที่รู้เข้าใจในกฎแห่งความเปลี่ยนแปลงนี้เอง เพราะสิ่งทั้งหลายนั้นมันไม่เที่ยงแท้ ไม่คงที่ มันเปลี่ยนแปลงเราจึงสามารถจัดการกับมันได้ การสร้างสรรค์ความเจริญต่างๆ นั้น ก็เป็นการทำความเปลี่ยนแปลงขึ้นอย่างหนึ่งและเรารู้ว่าความเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปตามเหตุปัจจัย เพราะฉะนั้น เราก็สร้างสรรค์เหตุปัจจัยที่จะนำมาซึ่งความเปลี่ยนแปลงที่เราต้องการ อันนี้ก็เป็นหลักของการที่จะนำความรู้ในกฎธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ซึ่งมนุษย์ก็ได้ปฏิบัติกันอยู่เช่นนี้

แต่ในทางพุทธศาสนานั้น ท่านให้มองเห็นต่อไปถึงความจริงของธรรมชาติที่มีอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่างซึ่งรวมทั้งชีวิตของเราด้วย เราจะต้องมองเห็นความเปลี่ยนแปลง ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ความเป็นไปตามเหตุปัจจัยของชีวิตของเราเองนี้ด้วย ถ้าเราได้เกิดความรู้ตระหนักถึงความจริงนี้โดยโน้มเข้ามาหาชีวิตของเราแล้ว เราจะเกิดความรู้ลึกใหม่ๆ ขึ้นมา ที่ทำให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต แล้วก็มีความรู้ลึกที่จะ

ทำใจตั้งใจให้ถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลายแม้ต่อชีวิตของเราเอง

คนที่วิ่งเล่นไปโดยใช้ความรู้ภายนอกให้เป็นประโยชน์ในการทำสิ่งต่างๆ นั้น ไม่เคยคิดพิจารณาในเรื่องชีวิตของตนเอง ก็บังเกิดหลงระเหิมมัวเมาในชีวิตของตนเอง ทั้งที่ชีวิตของตนเองก็ตกอยู่ในกฎธรรมชาตินั้นด้วย ครั้นถึงเวลาที่ชีวิตของตนเองเกิดมีอันเป็นไปตามความเปลี่ยนแปลงนั้นกลับไม่รู้เท่าทัน แล้วก็ตกเป็นทาสของความเปลี่ยนแปลง เกิดความเศร้าโศกเสียใจ กลายเป็นอย่างนั้นไป นี่ก็หมายความว่า ความรู้นั้นไม่ทั่วตลอดความรู้ในกฎธรรมชาติที่แท้จริงจะต้องให้ทั่วตลอดลงมาถึงทุกสิ่งทุกอย่าง รวมทั้งชีวิตจิตใจของตนเองด้วย

แสงวรสต่างๆ มากมาย

แต่สุดท้ายก็จบที่รสจิตของความจริง

การรู้เข้าใจในเรื่องความเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปต่างๆ นั้น สำคัญอยู่ที่ไหน การที่สิ่งทั้งหลายมีความเปลี่ยนแปลงนั้น ตัวสำคัญของมัน ที่เป็นจุดแกนเป็นเนื้อหาเป็นสาระแท้ๆ ของความเปลี่ยนแปลง ก็คือการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป หรือพูดให้สั้นที่สุดเหลือแค่ที่เกิดขึ้นดับไป ๆ

การเกิดขึ้นดับไปนี้เป็นธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายที่

ทำให้มีความเปลี่ยนแปลงขึ้นมาได้ชีวิตของเรานี้ก็เหมือนกัน สำหรับภาวะของชีวิตในช่วงยาว การเกิดขึ้นและดับไปก็คือ การเกิดและการตายของชีวิตนั้นทั้งหมดแต่ที่จริงกว่าชีวิตจะ ผ่านจากการเกิด เมื่อก่อน ๑ ขวบ ไปจนกระทั่งถึงตาย เมื่อ อายุ ๗๐-๘๐ ปีนั้น ในระหว่างนั้น ร่างกายและจิตใจของเรา นี้ มีการเกิดดับตลอดเวลาไม่รู้ว่่าเท่าไรครั้ง มากมายเหลือ เกิน ท่านนับเป็นขณะ ๆ ที่เดียว

การเกิดดับนี้เป็นไปอยู่ตลอดเวลาถ้าเมื่อไรเรามอง เห็นความเกิดดับนี้ คือมองความจริงของความเปลี่ยนแปลง หรืออนิจจังนั้นไม่ใช่แค่เห็นความเปลี่ยนแปลง แต่มองลึกลง ไปถึงความเกิดดับ พอนึกถึงความเกิดดับ ก็จะได้ความสำนึก อย่างชีวิตของเรานี้ แม้แต่ขึ้นหายาบ ๆ เพียงนึกถึงเกิดเป็นเริ่ม ต้น และดับคือตาย พอนึกแค่นี้เราก็ก็นึกมองเห็นความจริง แห่งชีวิตของเราซึ่งเป็นความจริงที่เป็นของแท้แน่นอน

คนโดยมากเบื่องแรกที่สุดพอสัมผัสกับความรู้ความ เข้าใจนี้ ก็จะมีอาการตกใจและหวาดกลัวก่อน เพราะไม่เคย คิดไม่เคยพิจารณา แต่ถ้าเมื่อไร เขาทำใจให้คุ้นกับความจริง นี้คือมองด้วยรู้เท่าทันเห็นเป็นของธรรมดา จิตใจเขาจะเริ่มมี ความเป็นธรรมดากับความจริงนั้นขึ้น แล้วจะรับหน้าเผชิญ กับสภาพความเปลี่ยนแปลงนั้นได้อย่างดีขึ้น หรือแม้แต่คิด แม้แต่นึกถึง ก็จะมีจิตใจที่สบายได้ เพราะสิ่งนี้เป็นความจริง

เป็นความสว่างที่มองเห็นด้วยปัญญาเมื่อปัญญาเห็นสว่างขึ้น
จิตใจก็โปร่งโล่งแจ่มใส

พระพุทธศาสนานั้นท่านสอนให้เผชิญหน้ากับความจริง
ให้ยอมรับความจริง ในที่สุดแล้วคนเราต้องอยู่กับความจริง
หนีความจริงไม่พ้น ถ้าเราทำจิตใจของเราให้อยู่กับความจริง
ได้ตลอดเวลาแล้ว ความจริงที่เกิดขึ้นนั้นก็จะไม่กระทบ
กระเทือนจิตใจของเรา แต่ถ้าเราไม่ยอมรับมัน ความจริงก็
ต้องเกิดอยู่ดี และเพราะเราไม่ยอมรับมัน มันก็เลยกระทบ
กระเทือนตัวเรามาก ความทุกข์ก็เกิดขึ้นมามาก เรียกว่าเป็น
ความทุกข์สองชั้นคือทุกข์เพราะความดับที่ต้องเจอจะต้องเจอ
เป็นความจริงตามธรรมดาเมื่อถึงเวลานั้น แล้วยังทุกข์ด้วย
หวาดผวาว้าวุ่นตลอดเวลา ก่อนที่ความจริงนั้นจะมาถึง
อีกด้วย

เพราะฉะนั้นทางพระท่านจึงชี้แนะให้รู้เข้าใจความจริง
เมื่อรู้เข้าใจความจริงแล้ว ในที่สุดความรู้ความจริงนั้นแหละ
จะทำให้เรามีจิตใจที่สบาย มีจิตใจที่เบิกบานผ่องใส แม้
กระทั่งตลอดเวลาเลยทีเดียวเพราะความจริงก็คือสัจจะ ท่าน
บอกว่าในที่สุดแล้วไม่มีอะไรเลิศกว่าสัจจะ ดังบาลี ว่า

สจฺจํ หเว สาธุตํ รัสสาณํ

สัจจะแล เลิศสกว่าประดาส หรือว่า

ความจริงนี้แหละ เป็นรสเลิศกว่ารสทั้งหลาย

ขอเปรียบเทียบเหมือนอย่างน้ำที่มีรสต่าง ๆ น้ำหวาน น้ำเปรี้ยว น้ำรสต่าง ๆ มากมาย ในที่สุดรสดีที่สุดคือรสอะไร คือรสน้ำบริสุทธิ์ รสน้ำที่จิตสนิท ไป ๆ มา ๆ ไม่ว่ารสอะไรก็สู้ รสน้ำบริสุทธิ์ที่จิตสนิทนี้ไม่ได้ บางครั้งเราอาจจะต้องการรส หวาน บางครั้งก็ต้องการรสเปรี้ยว บางครั้งก็ต้องการรส เปรี้ยวปนหวาน บางทีก็อยากได้รสเค็มบ้าง ต้องการไปต่าง ๆ นานา แต่ในที่สุดแล้ว รสที่ดีที่สุดก็คือ รสที่จิตสนิทของน้ำที่ บริสุทธิ์นั่นเอง

อันนี้ก็เหมือนกัน ชีวิตของเราที่มีการตกแต่งไปอย่าง นั้นอย่างนี้ มีการจัดสรรปรุงแต่งอะไรต่าง ๆ ก็เพื่อให้ความ เป็นอยู่ของเรามีรสชาติแล้วเราก็เพลิดเพลินไปกับการจัดสรร ปรุงแต่งเหล่านี้ และมีความสุขสบายไปในระดับหนึ่ง แต่ใน ที่สุดแล้ว เมื่อไรเราเข้าถึงความจริง ความจริงนั้นแหละจะ เป็นรสที่เลิศที่สุด เพราะฉะนั้น ผู้ที่เข้าถึงความจริงแล้ว จะมี จิตใจที่เบิกบานสดใสด้วยความสุขที่บริสุทธิ์เหมือนอย่างน้ำ ที่มีรสจิตสนิทอย่างนั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่เราจะต้องการในที่สุด อย่างแน่นอน

ไม่ว่าเราจะต้องการโน้นต้องการนี้ต้องการสิ่งปรุงแต่ง รสอะไรต่าง ๆ มากมายอย่างไร แต่ในที่สุดเราก็จะหนีไม่พ้น

จากความต้องการรู้รสของความจริง ถ้าเรารู้รสของความจริง ทำให้ให้คุ้นกับรสของความจริงได้แต่ต้นแล้ว เราจะมีความสุขได้ตลอดเวลาจิตใจจะเบิกบาน แม้จะมีรสที่ปรู้งแต่งเป็นรสแปลกต่าง ๆ หวาน เปรี้ยว มัน เค็ม เข้ามา ก็กลายเป็นเครื่องเสริมรสไป

คนที่สามารถรับสัมผัสรสความบริสุทธิ์ของสัจจะ คือความจริงนี้ได้ จะทำให้จิตใจมีความสุขได้ตลอดเวลา ส่วนคนที่มัวแต่วิ่งเล่นไปหารสปรู้งแต่ง แสงรสเปรี้ยวหวานมันเค็มดังที่กล่าวนั้นจะไม่รู้จักรสพื้นฐานที่แท้จริงแล้วก็ต้องมีวันหนึ่งที่เขาจะประสบกับปัญหาคือการที่ว่าในเวลาที่พบกับรสแท้จริงอันบริสุทธิ์ ที่ควรจะเป็นรสที่ดีที่สุด แต่เขากลับไม่สามารถลิ้มรสนั้นได้เพราะจิตใจไม่ได้ตั้งไว้มัวแต่กังวลห่วงใยสลดหดหู่ หรือไม่ก็ตื่นตระหนก จนกระทั่งไม่สามารถเข้าถึงรสนั้นได้

เพราะฉะนั้น ในทางพระพุทธศาสนานี้ ท่านจึงให้ตั้งเป็นแก่นสารแห่งชีวิตไว้คือการรู้เท่าทันความจริงให้เข้าถึงรสแห่งสัจจะที่เป็นรสเลิศกว่ารสทั้งหลายทั้งปวงเสร็จแล้วไม่ว่าจะมีรสอะไรที่แปลกออกไป มันก็จะเป็นส่วนเสริมให้ชีวิตนี้มีความหมายเพิ่มขึ้นไปตามที่ยังประสงค์ ในฐานะที่ยังเป็นปุถุชนเราจะต้องการรสนั้นรสนั้นท่านก็ไม่ว่าอะไรแต่ขอให้รู้จักรสของความจริงนี้ไว้ด้วยเป็นประการหนึ่ง

นี่คือความจริงอย่างที่กล่าวมาแล้ว กฎธรรมชาตินี้
สาระสำคัญของมันก็คือ การเกิดขึ้นและการดับไป การเกิด
ดับนี้เป็นสภาวะที่เป็นแก่นของความเป็นอนิจจัง การที่จะ
เปลี่ยนแปลงเป็นอะไรๆ ไปต่างๆ ได้ก็ต้องอาศัยการเกิดดับ
ทั้งนั้นเมื่อเราได้รู้ตระหนักถึงความเกิดดับอย่างที่กล่าวเมื่อกี
นี้ว่ามองเห็นความจริง ตอนแรกก็อาจตระหนักตกใจหน่อย
แต่พอคุ้นกับมันวางใจวางท่าที่ถูกต้องแล้วเราจะสบายใจกับ
มัน ต่อมาเราจะอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทัน โปร่งโล่งสว่างไสว
จิตใจของเราจะสามารถมีความสดชื่นเบิกบานผ่องใสได้
ตลอดเวลา

ในทางตรงข้ามถ้าเราไม่รู้จักความจริงนี้ชีวิตของเราก็
มีโอกาสที่จะเตลิดไปได้มาก จะโน้มไปในทางที่จะมีความ
หลงระเหิง มีความมัวเมา แล้วก็มีความทุกข์ในประการต่างๆ
เพราะไม่มีหลักยึดของจิตใจ เวลาประสบอนิฏฐารมณ์ซึ่งเป็น
อารมณ์ที่ขัดแย้ง สิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามปรารถนา ก็ไม่มี
ความรู้เท่าทันที่จะมาคิดพิจารณา ก็มีแต่ความทุกข์ มีแต่การ
ถูกระทบกระแทกบีบคั้นอย่างเดิยดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัส
เป็นคาถาอย่างนี้อาตมภาพได้ยกมากล่าวเบื้องต้นว่า

โย จ วสสสตํ ชีเว อปสฺสํ อุกฺขยพฺพํ
เอกาหํ ชีวิตํ เสยฺโย ปสฺสโต อุกฺขยพฺพํ
แปลว่า

บุคคลใดถึงจะมีอายุอยู่ตลอดร้อยปี แต่ไม่เคยมองเห็น การเกิดขึ้นและการเสื่อมสลายไปชีวิตของคนนั้นไม่ประเสริฐเลย สู้คนที่มียัญญา มองเห็นการเกิดขึ้น และความดับไป แม้เป็น อยู่ชั่วขณะหนึ่งก็ไม่ได้ ชีวิตของคนที่เป็นอยู่แม้ขณะเดียว แต่ มองเห็นการเกิดขึ้นแล้วดับไปนั้น ประเสริฐกว่า

ท่านว่าอย่างนี้ อันนี้ก็เป็นสาระสำคัญอย่างหนึ่งของการที่เราต้องเข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลายเมื่อเข้าถึงความจริงนี้แล้ว เราก็มจะมีจิตใจที่ประกอบด้วยปัญญารู้เท่าทัน โลกและชีวิต และตรงนี้แหละที่มีความหมายมาก คือการที่ ความรู้ในกฎธรรมชาติจะมีผลต่อตัวชีวิตของเราเองโดยตรง ไม่ใช่เป็นเพียงการเตลิดหรือเพลิดเพลนไปกับสิ่งภายนอกที่เราเที่ยวประดิษฐ์ตักแต่ง และทำเพียงเพื่อสนองความต้องการของเราโดยที่ว่ามันไม่เข้าถึงเนื้อตัวของชีวิต

สำหรับคนที่เข้าถึงความจริงของธรรมชาติที่โน้มเข้ามาสู่ชีวิตของตนเองได้แล้วอย่างนี้เขาจะไปปฏิบัติตามธรรมชาติ ด้วยความรู้ในธรรมชาตินั้นก็ตาม หรือจะเอาความรู้ใน ธรรมชาติมาประดิษฐ์สร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ก็ตาม ก็ทำไป แต่ เขาจะรู้ขอบเขตที่เหมาะสม เพราะเขารู้ว่าชีวิตของคนเราคือ อะไร ความสุข ความทุกข์ และประโยชน์ที่แท้จริง คืออะไร อยู่ตรงไหนแคไหน ชีวิตของเราก็จะมีความพอดี รู้ว่าแคไหน

ชีวิตของคนเราจะอยู่เป็นสุขได้ ไม่ใช่ฝากชีวิตไว้กับสิ่งภายนอกโดยสิ้นเชิง

สุขแบบเคลือบเทาข้างนอก กับสุขด้วยสดใสข้างใน

คนจำนวนมากยังมีปัญหา แม้ว่าจะมีความรู้ในกฎธรรมชาติ ความรู้นั้นก็จะมีประโยชน์เพียงว่ามาช่วยให้เขาทำอะไรได้มากขึ้น แต่การทำได้มากขึ้นนั้น อาจมีความหมายได้ ๒ นัย

นัยหนึ่งคือ มีการสนองกิเลสได้มากขึ้น เมื่อมีการสนองกิเลสมากขึ้น ก็จะมีการเบียดเบียนกันมากขึ้น มีความวุ่นวายมากขึ้น

อีกนัยหนึ่ง คือ ในแง่ของตัวเองก็จะเป็นไปในทางที่ว่า จะมีความสนุกสนานเพลิดเพลินมากขึ้น อาจจะมีเมาและสยบเป็นทาสของวัตถุมากขึ้น และในเวลาทุกข์ก็ทุกข์มากขึ้นด้วย

ทีนี้หากเป็นคนที่มีรู้เข้าใจความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย จนกระทั่งหยั่งรู้ถึงชีวิตสังขารตามความเป็นจริงแล้ว ก็จะได้รู้ความพอดีว่าชีวิตของเรานี้ที่จะอยู่อย่างมีความสุขนั้นอยู่ด้วยอะไรกันแน่ พอมีปัญญารู้ความจริงและอยู่อย่างรู้เท่าทันแล้ว เพียงว่าชีวิตของตนเองดำรงอยู่ แม้ไม่มีสิ่งภายนอกมาช่วย

เสริมปรุงแต่ง คนอย่างนี้ก็มีความสุขได้ ท่านเรียกว่ามีความสุขที่เป็นอิสระที่เป็นไทแก่ตนเอง

สำหรับคนที่อยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทันอย่างนี้เขาจับแก่นของชีวิตและแก่นของความสุขได้แล้ว เขามีความสุขได้ตามลำพังเป็นแกนเป็นฐานข้างในอยู่แล้ว ถ้าจะมีสุขภายนอกมาเพิ่มเติม ด้วยความรู้ที่จะปฏิบัติตามกฎธรรมชาติได้ถูกต้อง ก็ตาม ด้วยการมีสิ่งประดิษฐ์สร้างสรรค์ขึ้นใหม่ก็ตาม สิ่งเหล่านั้นก็จะเป็นเครื่องเสริมสุขให้มากขึ้น แต่ถึงแม้จะขาดจะพรากจากสิ่งเสริมสุขเหล่านั้น เขาก็คงสุขได้อยู่นั่นเอง

ในทางตรงข้าม สำหรับคนที่ขาดปัญญารู้เท่าทัน จับแก่นของความสุขไม่ได้เมื่อไม่สามารถอยู่เป็นสุขได้โดยลำพังจิตใจและปัญญาของตนเอง ก็ต้องฝากความสุขของตนไว้กับสิ่งภายนอก ตอนแรกก็อาศัยสิ่งสนองความต้องการที่มีตามธรรมชาติก่อนแล้วการที่เขาจะมีความสุขได้ก็ขึ้นต่อการมีสิ่งสนองความต้องการเหล่านั้น เขาก็เลยกลายเป็นทาสของสิ่งเหล่านั้นแล้วต่อไปเมื่อเขามีสิ่งประดิษฐ์สร้างสรรค์มาช่วยบำรุงบำเรอความสุขมากขึ้น การมีสิ่งประดิษฐ์สร้างสรรค์เหล่านั้น ก็มีความหมายเป็นการขยายขอบเขตของการที่เขาจะเป็นทาสให้มากขึ้นด้วย

สำหรับคนที่ขาดปัญญารู้เท่าทันและขาดความสุขที่

เป็นแกนภายในนี้ การได้สิ่งอำนวยความสะดวกเพิ่มขึ้น ก็คือการขยายขอบเขตของความเป็นทาส และสิ่งที่เพิ่มขึ้นมานั้นจึงไม่ใช่เสริมสุขเท่านั้นแต่เสริมทุกข์ด้วย

ถึงตอนนี้ก็จะมีคำถามว่า เอาละ คนเราแต่ละคนนี่เรามีความสุขได้อย่างไร คนเรานี้มีความสุข ๒ ประเภท

ความสุขประเภทที่หนึ่งคือความสุขที่ต้องขึ้นต่อสิ่งบำรุงบำเรอภายนอก ต้องอาศัยสิ่งภายนอกมาช่วย อย่างง่ายๆ เช่น วัตถุสิ่งของที่ท่านเรียกว่าอามิส แม้ตลอดจนบุคคลแวดล้อม ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้แล้ว ก็จะทำให้เกิดความขาดแคลน แล้วก็จะเกิดความทุกข์ ความสุขความทุกข์ของคนเราแบบนี้ฝากไว้กับสิ่งภายนอก เราไม่สามารถอยู่เป็นสุขได้โดยขาดสิ่งเหล่านี้ และเป็นความสุขที่ไม่มั่นคงยั่งยืน เหมือนกับเป็นของที่เอามาเคลือบหรือฉาบทาไว้นี้เป็นประเภทที่หนึ่งซึ่งจะเห็นได้ทั่วไป

ที่นี้ ท่านบอกว่ามีความสุขอีกประเภทหนึ่ง คือ ความสุขที่เกิดในใจของตนเองได้โดยไม่ต้องอาศัยสิ่งภายนอก แม้จะอยู่ลำพังจิตใจของตนเองก็เป็นสุขได้เป็นความสดใสชื่นฉ่ำอยู่ข้างใน ที่ตนเองสามารถครอบครองอย่างเป็นไทโดยแท้จริงอันนี้เป็นความสุขอีกระดับหนึ่งซึ่งคนทั่วไปจะไม่ค่อยมี

คนเรานี้มักจะหวังความสุขจากสิ่งภายนอก แล้วบางทีก็ไม่เคยฉุกคิดว่า เราจะต้องมีเวลาอยู่เฉยๆกับตัวเอง สิ่ง

ทั้งหลายนั้นจะไม่สามารถอยู่กับเราได้ตลอดเวลา อย่างน้อย
แม้ยังอยู่กับเรา มันก็ไม่สามารถเป็นไปตามใจปรารถนาของ
เราได้ตลอดไป ถ้าเราจะให้สิ่งทั้งหลายต้องเป็นไปตามใจ
ปรารถนาของเราแล้วเราจึงจะมีความสุขนี้ เราจะต้องมี
แต่ความทุกข์ เพราะว่าสิ่งทั้งหลายนั้น ตกอยู่ภายใต้กฎ
ธรรมชาติที่ว่ามันเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน

เมื่อเราต้องการให้มันเป็นไปตามใจปรารถนาของเรา
พอเรามีใจปรารถนาต่อมันให้เป็นอย่างนี้แต่ธรรมดาของมัน
ตามกฎแห่งเหตุปัจจัย กลับผลักดันให้มันไปทางโน้น พอมัน
ไปทางโน้นแต่ใจเราต้องการให้มาทางนี้ก็เกิดความขัดแย้งขึ้น
แล้วใครชนะ ใจเราปรารถนาให้มันเป็นอย่างนี้แต่สิ่งทั้งหลาย
เป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน กลับเป็นไปอย่างโน้น ใครชนะ
ก็ต้องตอบว่า กฎธรรมชาติชนะ กฎธรรมชาติก็คือความเป็น
ไปตามเหตุปัจจัยชนะ พอกฎธรรมชาติชนะ เราแพ้ เราก็ต้อง
ถูกบีบคั้น เรียกว่าเกิดทุกข์ อันนี้เป็นธรรมดา เพราะว่ามันขัด
กันตั้งแต่ต้นแล้วกระแสนั้นคนละกระแส

ฉะนั้นในทางพระท่านจึงสอนเรื่องนี้มาก ท่านอย่าให้รู้
เข้าใจความจริงของธรรมดาและให้เราวางตัวให้ถูกต้องว่าเรา
จะต้องไม่เอาความปรารถนาหรือความอยากของเราเป็นตัว
ตั้ง แต่ต้องเอาความรู้เท่าทันเหตุปัจจัยเป็นตัวตั้ง พอเห็นสิ่ง
ทั้งหลายก็มองในแง่ว่า อ้อ...สิ่งทั้งหลายมันเป็นไปตามเหตุ

ปัจจัยนะ มันจะไม่เป็นไปตามใจอยากของเรา ถ้าเราต้องการให้มันเป็นไปอย่างไรเราจะต้องรู้เหตุปัจจัยของมัน ต้องศึกษาเหตุปัจจัยของมัน แล้วไปทำที่เหตุปัจจัย เพื่อให้เป็นอย่างนั้น อย่างมันั่งปรารณาอยู่ให้สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามต้องการมันเป็นไปไม่ได้

ถ้ารู้อย่างนี้แล้ว จิตใจจะเป็นอิสระ ความอยากจะไม่มาบีบคั้นจิตใจของตนเอง จะอยู่โดยรู้เท่าทันว่า อ้อ...เราต้องทำที่เหตุปัจจัย พอเห็นสิ่งทั้งหลายชาวพุทธก็จะทำใจได้ทันที เพราะหลักการทางพุทธศาสนาบอกไว้แล้วว่า ให้มองสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัยนะ พอมีอะไรเกิดขึ้น เราบอกกับตัวเองว่า ‘มองตามเหตุปัจจัย’ และ ‘เป็นไปตามเหตุปัจจัย’ แค่นี้มันก็ตัดความรู้สึกที่ไม่ดีได้หมดเลย

ดังนั้น เมื่อเกิดการพลัดพรากขึ้นมานี้ ถ้าเรามองในแง่ความปรารถนาของเราว่า โอ...ท่านผู้นี้เรารักใคร่ ทำไมท่านไม่อยู่กับเรา ท่านน่าจะอยู่ไปอีกสักสิบปี อะไรต่าง ๆ ท่านองนี้ คิดไปยิ่งคิดก็ยิ่งโศกเศร้า นี่เรียกว่า เอาตัวความอยากหรือความปรารถนาของเราเป็นหลักแล้วจะให้สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามความอยากนั้นเราก็ต้องถูกบีบคั้นและเป็นทุกข์

ทีนี้ในทางของปัญญา พอเกิดเหตุการณ์อย่างนี้ขึ้นมา เราก็พิจารณาทันทีว่า อ้อ สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย นี่

ร่างกายมันเป็นชีวิตสังขาร มันเกิดจากปัจจัยปรุงแต่งมันเป็นไปตามคติธรรมตาของเหตุปัจจัยแล้ว มีเหตุปัจจัยที่จะทำให้เกิดขึ้น มันก็เกิดขึ้น มีเหตุปัจจัยที่จะทำให้ตั้งอยู่ มันก็ตั้งอยู่ มีเหตุปัจจัยที่จะทำให้ดับสิ้นไปสลายไป มันก็ดับสลาย ที่เป็นอย่างนี้มันก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยแล้วพอมองแค่นี้ใจของเรา ก็แยกออกมาตั้งอยู่ได้เป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง เรียกว่าเป็นการพึ่งพาตนเองได้ในทางจิตใจเมื่อจิตใจมีความเป็นอิสระ ก็อยู่อย่างปลอดโปร่งโล่งเบา มีทุกข์น้อย

เป็นอันว่า คนที่พิจารณาตามหลักของการมองตามเหตุปัจจัยนี้จะมีจิตใจที่เป็นสุข และเป็นอิสระมากขึ้น แต่โดยสาระก็คือ จะต้องรู้เท่าทันการเกิดขึ้นและการดับไป เมื่อเรามองเห็นความเกิดขึ้นและดับไปของสิ่งทั้งหลาย แม้ตลอดจนชีวิตของตัวเองนี้ ว่าเป็นเรื่องธรรมดา เป็นไปตามเหตุปัจจัยแล้ว เราวางใจถูกต้องต่อสิ่งเหล่านั้น แล้วก็ปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายด้วยปัญญา ที่พิจารณาตามเหตุปัจจัย ทำที่เหตุปัจจัย และรู้ตามเหตุปัจจัย นอกจากประสบความสำเร็จแล้ว ก็จะมีชีวิตที่มีความสุข มีความเบิกบานผ่องใส อย่างน้อยด้วยการรู้ความจริงนั้น ก็จะเป็นอยู่ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทัน ปัญญาที่รู้เท่าทัน ก็ทำให้เกิดความสว่าง แล้วก็ทำให้จิตใจนี้ไม่ขุ่นมัว ไม่เศร้าหมอง มีความร่าเริงเบิกบาน ผ่องใสอยู่ได้เสมอ

ถึงแม้อะไรจะเปลี่ยนแปลงผันผวนไป ก็ต้องรักษาสমบัติแท้ของเราไว้ให้ได้

คนดีที่พึงปรารถนานั้นตามที่ท่านเน้นย้ำมาก เป็นผู้ปฏิบัติถูกต้องเริ่มแต่ประการที่ ๑ คือ การรู้เท่าทัน เมื่อรู้เท่าทันความจริงแล้ว ต่อไปประการที่ ๒ ก็ให้การรู้เท่าทันนั้นมีผลต่อจิตใจ ที่จะทำให้จิตใจนั้น มีความสว่าง มีความเบิกบานไม่วุ่นวาย ไม่สับสน

ถ้าจิตใจวิ่งเล่นด้วยความที่คิดว่า เออ...เราอยากให้เป็นอย่างนี้ มันไม่ยอมเป็น อะไรอย่างนี้ เราก็วุ่นวายสับสน เกิดความดิ้นรนมาก ความบีบคั้นก็เกิดขึ้นมาก

แต่ถ้ามีความสว่างด้วยความรู้เท่าทันแล้ว ก็也将มีความโปร่งโล่ง มีความเบาไม่วุ่นวายไม่ดิ้นรนกระทบกระทั่งบีบคั้น จิตใจก็也将มีความสุข จิตใจที่มีลักษณะอย่างนี้ เป็นจิตใจที่ดีงามมีความสุขจริงแท้

พระพุทธศาสนาสอนให้เราสร้างความรู้เท่าทันขึ้นในจิตใจ จากความรู้เท่าทันนั้นก็ให้มีภาวะจิตที่เรียกว่าปราโมทย์ คือความร่าเริงเบิกบานใจซึ่งควรอนุรักษ์ไว้ให้มีอยู่เสมอ

แล้วก็ให้มีปิติ คือความเอิบอímใจพอรู้เท่าทันความจริง แล้วเราก็มีความเอิบอímใจได้ แม้แต่จะมีเรื่องที่ไม่ปรารถนา

เกิดขึ้น แต่ถ้าเรารู้เท่าทันความจริง จิตใจก็เอบอ้มได้ ด้วย
ความรู้ความเข้าใจด้วยปัญญา

จากความปิติ เอบอ้มใจ จิตใจก็ผ่อนคลาย สบาย มีความ
สงบเย็นที่ท่านเรียกว่ามีปัสสัทธิ

แล้วจิตใจที่ผ่อนคลายสงบเย็นนั้น ก็สดชื่นโปร่งเบา มี
ความสุข

เมื่อใจเป็นสุขแล้ว ก็อยู่ตัว ไม่ดิ้นรน ไม่ซัดส่าย เป็น
จิตใจที่มั่นคงไม่มีอะไรบกวนเรียกว่าเป็นสมาธิ

สภาพจิตใจอย่างนี้ เป็นจิตใจที่ดีงาม ที่ท่านบอกว่า
พุทธศาสนิกชนควรจะสร้างให้เกิดขึ้นเสมอ ๆ ให้เรามองสิ่ง
เหล่านี้หรือสภาพจิตนี้ว่าเป็นทรัพย์สมบัติอันมีค่า พยายาม
ทำให้มีและรักษาไว้ในจิตใจของเราอย่าให้ใครมาทำลายได้

พุทธศาสนิกชนต้องการมีชีวิตที่ดีงาม จะต้องพยายาม
สร้างสภาพจิตใจที่ดีคือ

๑. **ปราโมทย์** ความร่าเริงเบิกบานใจให้มืออยู่เสมอ
๒. **ปิติ** ความอึดใจ ปลื้มใจ
๓. **ปัสสัทธิ** ความผ่อนคลายกายใจ สงบเย็น
๔. **สุข** ความโปร่งชื่นคล่องใจ ไม่มีอะไรบีบ
คั้นใจ

๕. **สมาธิ** ความมีใจแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่ต้องการ
ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วุ่นวาย ไม่ลึบสน ไม่มี
อะไรบกวน

เราต้องถือว่า สภาพจิตเหล่านี้เป็นสมบัติที่ดีมีค่ายิ่ง
เราต้องทำให้มีอยู่ในใจเสมอ มันดียิ่งกว่าสมบัติภายนอก
ทั้งหลาย

ทรัพย์สินสมบัติต่างๆ ภายนอกนั้น เราสร้างขึ้นมา
เพื่อที่จะบำรุงบำเรอชีวิตให้เรามีความสุข แต่ไม่แน่นอน ว่ามัน
จะให้ความสุขที่จริงที่แท้ได้หรือไม่ บางทีมันก็ให้ได้เพียงชั่ว
คราวไม่ยั่งยืนตลอดไป

แท้จริงแล้วสภาพจิตเหล่านี้แหละ คือจุดหมายของ
การมีทรัพย์สินสมบัติเหล่านั้น ถ้าทรัพย์สินสมบัติเหล่านั้น
สามารถทำให้เรามีปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข สมาธิ ได้ อัน
นั้นก็น่าภูมิใจ แต่หลายคน หรือมากคนที่เดียว เมื่อสร้าง
ทรัพย์สมบัติภายนอกขึ้นมาแล้วกลับไม่ได้ไม่มีสภาพจิตเหล่านี้
นี้ซ้ำร้ายบางทีกลับให้ทรัพย์สมบัติภายนอกก็ดชวางทำลาย
สภาพจิตที่ดีงามของตนเหล่านี้ให้หมดไปเสียอีกเมื่อยังแสวง
หา ยังไม่ได้ทรัพย์สิน ก็ได้แต่หวัง และยังไม่มีสภาพจิตเหล่านี้
นี้ ครั้นเมื่อได้ทรัพย์สินมาแล้วก็มีขึ้นแล้ว ก็ยิ่งทำลายสภาพจิตที่ดี
เหล่านั้นให้หมดไป ด้วยความยึดติดห่วงแหนห่วงกังวล ตลอด

จนหาตระแวงริษยากันหรือโลกยิ่งขึ้นไป

ในทางตรงข้าม ถ้าเรายังสามารถสร้างปราโมทย์ ปิติ
ปัสสัทธิ สุข สมานีไว้ในใจได้ตลอดเวลาของเราเองโดยไม่ต้อง
อาศัยปัจจัยภายนอก ก็จะเป็นความสามารถพิเศษที่สุด ตอน
นั้นเราจะเห็นว่า โอ แม้แต่ทรัพย์สินสมบัติต่างๆ นี่ ก็ยังไม่มีค่า
เท่าสภาพจิตที่ติ่งามเหล่านี้ เพราะในที่สุดแล้ว สิ่งที่เรา
ต้องการแท้จริงก็อันนี้เอง เหล่านี้แหละคือทรัพย์สินสมบัติที่เรา
ปรารถนาอย่างแท้จริง แล้วอันนี้แหละที่จะทำชีวิตของเราให้
เป็นชีวิตที่ติ่งามมีความสุขได้แท้จริง

ในขั้นสุดท้ายเมื่อถึงเวลาที่ทรัพย์สินสมบัติและญาติพี่น้อง
ช่วยอะไรไม่ได้ เช่นบนเตียงที่เจ็บป่วย บางทีเจ็บป่วยถึง
กับร่างกายยับเยียนไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้ใครช่วยก็ไม่ได้ รับ
ประทานอาหารก็ไม่อร่อย ก็เหลือแต่ใจของเราที่แหละ ตอน
นั้น ถ้าเรามีแต่สุขที่อิงอาศัยอามิส ขึ้นต่ออามิส คือสิ่งของ
ภายนอกแล้วก็จะมีแต่ความทุกข์ความเดือดร้อนอย่างเดียว

ตรงข้ามกับคนที่ฝึกใจของตนไว้ด้วยปัญญารู้เท่าทัน
อย่างทีกล่ามาแล้วซึ่งสามารถทำให้มีปราโมทย์ปิติปัสสัทธิ
สุข สมานีได้ เขาฝึกใจไว้พร้อมแล้ว แม้จะนอนป่วยอยู่คน
เดียวบนเตียง ใครๆ อะไรๆ ช่วยไม่ได้ เขาก็สามารถมีความสุขได้

อันนี้เป็นความสุขที่เป็นอิสระ เป็นไทแก่ตนเองอย่างแท้จริง ส่วนในเวลาที่ไม่ป่วย เมื่อได้สิ่งภายนอกมาช่วยเสริมอีก เขาก็ยังมีความสุขเพิ่มเป็น ๒ ชั้น เวลาไม่มีความสุขจากภายนอก อยู่คนเดียวทำอะไรไม่ได้ ก็ยังสามารถมีความสุขได้อย่างน้อยก็ไม่กระวนกระวายทุกข์ร้อนเกินไป

ฉะนั้น สำหรับพุทธศาสนิกชนจึงเห็นชัดว่า แก่นแท้ของชีวิตที่เราต้องการนั้นคืออะไรเราสร้างสรรค์ทรัพย์สินสมบัติต่าง ๆ มาเพื่อความสุข แต่ความสุขในขั้นสุดท้ายนั้นอยู่ที่จิตใจของเรา ที่จะต้องฝึกฝนไว้เสมอ ทำอย่างไรเราจึงจะสร้างสภาพจิตนี้ขึ้นมาได้ คำตอบก็คือ...จะต้องทำให้เป็นปกติธรรมดาอยู่ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงตลอดเวลา สร้างความร่าเริงเบิกบานใจขึ้นมาพร้อมด้วยความเอิบอímใจ ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจ ความสุข และความอยู่ตัวลงตัวของจิตใจ ให้มีประจำเป็นหลักอยู่ภายใน และอย่างที่บอกเมื่อีกว่า ให้ตั้งเท่าที่ เหมือนสิ่งนี้เป็นสมบัติที่มีค่าของเรา เราจะไม่ยอมให้ใครทำลาย

เวลาพบกับใครเราก็จะได้รับอารมณ์เข้ามา บางทีเราก็ถูกอารมณ์ที่เข้ามานั้นกระทบกระทั่ง หรือกระทบกระทั่ง เช่น ได้ยินถ้อยคำของคนอื่นพูด บางทีอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาเข้ามาโดยเราไม่รู้ตัว เราไม่ทันรักษาสมบัติของเรา

ปล่อยให้อารมณ์เหล่านั้นมากระทบกับใจเรา แล้วก็ทำลายทรัพย์สินสมบัติที่มีค่าของเราไปเสีย ทำให้ความปราโมทย์เบิกบานใจในใจของเราหมดไปหรือหายไป

ไปเห็นคนนั้นเขาแสดงอาการอย่างนี้ไปได้ยินคนนั้นเขาพูดคำอย่างนั้น อ้าว...เกิดกระทบกระทั่งใจขึ้นมา ชุนมัว เสร้า หมอง เหี่ยวแห้ง บีบคั้นใจ เลยถูกคนอื่นเขามาทำลายสมบัติในของตัวเสีย แสดงว่ารักษาสมบัติไม่ได้ ดังนั้น จะต้องตั้งสติไว้ก่อน ระลึกกำกับใจของตนว่า เราจะต้องพยายามรักษาสมบัติในของเราไว้ให้ได้ อย่างน้อยตั้งท่าทีไว้ว่า นี่แหละสมบัติที่มีค่าที่สุดของเราเราจะพยายามรักษาไว้ถ้าทำอย่างนี้แล้วพุทธศาสนิกชนก็จะมีแต่ความเจริญงอกงามในธรรม

ตกลงว่า สภาพจิตใจที่พึงปรารถนา แสดงถึงจิตใจของพุทธศาสนิกชนที่ดำเนินตามวิถีแห่งพุทธ ที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ก็คือ

ความร่าเริงเบิกบานใจที่เรียกว่า **ปราโมทย์**

ความเอิบอímใจที่เรียกว่า **ปิติ**

ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจที่เรียกว่า **ปัสสัทธิ**

ความโปร่งชื่นคล่องใจที่เรียกว่า **ความสุข**

และความมีจิตใจแน่วแน่มั่นคงที่เรียกว่า **สมาธิ**

ทั้งหมดนี้เป็นสมบัติสำคัญที่เราควรจะรักษาไว้ และสมบัติเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ดีที่สุดด้วยการที่เรารู้เท่าทันความจริงนั่นเอง ทำให้คุณเคยเป็นกันเองกับสังขารแล้วเราจะได้รับที่เลิศกว่าสทั้งหลายทั้งปวง เหมือนคนที่ได้รับจิตสนิทของน้ำที่บริสุทธิ์เป็นหลักยืนตัวไว้แล้ว ดังที่กล่าวมานั้น เราก็จะมีความสุขที่แท้จริง เราจะเชื่อว่าดำเนินตามวิถีของพระพุทธเจ้า

วันนี้ อาตมภาพได้แสดงธรรมกถามาก็พอสมควรแก่เวลา โดยสาระสำคัญก็คือให้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย แล้วก็มีจิตใจที่เป็นอยู่ด้วยความรู้เท่าทันนี้ ความรู้เท่าทันนี้จะทำให้เกิดความสว่าง ความสะอาด ผ่องใส เบิกบาน ดังที่กล่าวมาแล้ว สภาพจิตที่ติงามก็จะเกิดขึ้นแก่เราอยู่เสมอไม่มีอะไรที่จะดีกว่านี้ในขั้นสุดท้าย

สิ่งทั้งหลายที่เราสร้างมาก็เพื่อความสุข แต่ในขั้นสุดท้ายแล้วเราจะรู้ตระหนักว่าตราบใดที่เรายังต้องขึ้นต่อสิ่งเหล่านั้นตราบใดที่เรายังต้องฝากความสุขความทุกข์ไว้กับสิ่งเหล่านั้น เราจะไม่เป็นอิสระแท้จริง จะต้องถึงเวลาหนึ่งที่เราจะต้องฝึกฝนตัวเราเอง ด้วยจิตใจและปัญญา ให้เป็นอยู่ด้วยตัวของตัวเองที่มีปัญญารู้เท่าทันแล้วสร้างสภาพจิตที่ติงามดังกล่าวนี้อขึ้นมาให้ได้

วันนี้โยมเจ้าภาพได้บำเพ็ญกุศลอุทิศแก่คุณโยมผู้ล่วงลับไปแล้วโยมก็ได้บำเพ็ญกุศลไปแล้วได้ทำหน้าที่ที่ควรทำแล้ว สมดังที่อาตมภาพได้กล่าวมาแต่เบื้องต้น

ประการแรก ด้วยการที่ได้ทำสิ่งที่ควรทำ ได้ทำหน้าที่ของเราแล้ว ได้แสดงน้ำใจแล้ว ได้ทำบุญทำกุศลแล้วนี้ เมื่อจิตระลึกรพิจารณาแล้วก็จะมีความเอิบอímใจ ทำให้มีความสบายใจ และทำให้จิตใจเบิกบานผ่องใสได้เป็นเครื่องบรรเทาความโศกเศร้าอาลัยลงได้ส่วนหนึ่ง

ประการที่สอง เมื่อได้พิจารณาตามหลักธรรมด้วยความรู้เท่าทันในความจริงดังกล่าวมา ก็จะได้สภาพจิตที่ดีงามเป็นขั้นที่สอง ที่ทำให้จิตใจเป็นอิสระอย่างแท้จริง ความสดใสร่าเริงเบิกบาน และความหายโศกเศร้าก็จะเกิดขึ้นได้อย่างแท้จริง

ทั้งสองประการนี้ เป็นปัจจัยสำคัญที่เรียกว่า เป็นบุญเป็นกุศล คือทั้งกุศลในส่วนของการทำความดีงาม และในส่วนที่เป็นเรื่องของปัญญารู้เท่าทัน เมื่อปฏิบัติอย่างนี้แล้ว ก็เป็นอันได้คติจากคำสอนเกี่ยวกับเรื่องของมรณกรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนอยู่เสมอว่าให้พุทธศาสนิกชนพิจารณารำลึกในมรณสติ คือระลึกถึงความตายด้วยความรู้เท่าทันแล้วไม่โศกเศร้า ไม่หวาดกลัว แต่ระลึกขึ้นมาแล้วทำให้ไม่

ประมาท เร่งชวนชวาย ทำความดีงาม รู้เท่าทันความจริงของชีวิตและสังขาร

นอกจากนั้นเมื่อโยมมีจิตใจที่ดีงามสะอาดผ่องใสอย่างนี้ แล้ว แม้เมื่อจะอุทิศกุศลแก่ผู้ล่วงลับ การอุทิศกุศล นั้นก็จะได้ผลดีขึ้นด้วย

ท่านกล่าวว่า การที่จะอุทิศกุศลให้กันก็ต้องทำด้วยจิตใจที่เป็นสมาธิ มีเจตนาที่ชัดเจน และมีกำลังแรง ถ้าจิตใจนั้นมีความเศร้าหมองขุ่นมัว วุ่นวายด้วยความโศกเศร้า เป็นต้น จิตใจนั้นก็ไม่ใช่เป็นอันตั้งแน่นอนในการที่จะอุทิศกุศล เจตนาก็ไม่รวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวไม่เข้มแข็งแรงกล้า

เพราะฉะนั้นจึงต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่งผ่องใสเมื่อทำจิตใจให้ดีงามด้วยการระลึกถึงความดีที่บำเพ็ญแล้ว รู้เท่าทันความจริง รู้เท่าทันธรรมชาติ ดังที่กล่าวมา จิตใจเป็นกุศลดีงามแล้ว ก็ย่อมจิตที่ดีงามเป็นกุศลนี้ อุทิศบุญกุศลที่ได้บำเพ็ญแก่ท่านผู้ล่วงลับสืบต่อไป

ณ วาระนี้ อาตมภาพขออนุโมทนากุศลบุญราศี ที่โยมเจ้าภาพ พร้อมด้วยบุตรหลาน ญาติมิตร ได้บำเพ็ญแล้ว และในโอกาสนี้ ญาติมิตรทั้งหลายก็ได้มาแสดงน้ำใจ มาเคารพศพ มาระลึกถึงท่านผู้ล่วงลับ เป็นการแสดงน้ำใจทั้ง

ต่อผู้ล่วงลับ และต่อท่านเจ้าภาพที่ยังมีชีวิตอยู่ ทุกท่านล้วนมีเจตนาดีด้วยกัน จึงขอให้ทุกท่านมีความเอิบอิ่มใจว่า เราได้ทำในสิ่งที่ควรทำได้ แสดงน้ำใจอันดีแล้ว

เมื่อมีจิตใจดีงามอย่างนี้ ไม่มีความโศกเศร้า ไม่มีความขุ่นมัวแล้ว ก็โน้มน้ำใจที่ดีงามนี้อุทิศกุศลไปให้แก่คุณโยมผู้ล่วงลับแล้ว ขอให้ท่านได้รับทราบและอนุโมทนาการบำเพ็ญกุศลนี้ และขอให้ท่านมีความสุขความเจริญในสัมปรายภพยิ่งขึ้นไป

อาตมภาพวิสันาพระธรรมเทศนา พรณนาอานิสงส์แห่งการบำเพ็ญกุศลทักษิณานุประทานกิจอุทิศแต่ท่านผู้ล่วงลับแล้ว พร้อมทั้งคติธรรมเตือนใจ ในการที่จะเกิดความรู้เท่าทันด้วยปัญญา เพื่อจะมีชีวิตที่ดีงาม ตามคติแห่งพระพุทธศาสนา ก็พอสมควรแก่เวลา ขอยุติลงแต่เพียงเท่านี้

เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้



ตถตา

หน้าเชิงตะกอน

ธรรมกถาสำหรับพิจารณาความตาย



.....

โดย พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ)
สวณโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี
เทปบันทึกคำปราศรัย เพื่อนำมาแสดงในงานฌาปนกิจศพ
วันที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๒๖ พ.ศ. ๒๕๓๑ เวลา ๒๐.๐๐ น.

ปรีชิตณณมิหิ รูป
โรคินิตุณ ปภังคณ
ภิชชติ ปุติสนเทโ
มรณนตฺ หิ ชีวิตํ

ร่างกายนี้ແກ່หม่อมแล้ว
เป็นรังแห่งโรค
แตกทำลายง่าย
ร่างกายอันเฒ่าเปื่อยนี้
จักแตกสลายไป
เพราะชีวิตสิ้นสุดลงที่ความตาย
พุทธพจน์

**ท่านสาธุชน ผู้ร่วมการกุศลเนื่องในการฌาปนกิจ
ศพของท่านผู้ล่วงลับไปแล้ว วันนี้ ทั้งหลาย**

เพราะท่านเจ้าภาพเป็นกันเองกับอาตมา จึงทำให้อาตมาต้องมาร่วมการกุศลนี้ ในลักษณะเช่นนี้ คือแม้ร่างกายไม่ได้มา แต่จิตก็มาเสียงก็มา ดังที่ท่านทั้งหลายได้ยืนอยู่ และยินดีจะพูดกับท่านทั้งหลายในโอกาสนี้

กุศลเป็นปัจจัยแก่การบรรลุนิพพาน

ทำไมอาตมาเรียกว่ามาร่วมการกุศล ทั้งนี้ เพราะว่าการกระทำเช่นนี้เป็นการทำให้เกิด ‘กุศล’ คือความฉลาด ไม่ใช่เป็นแต่เรื่องทำบุญทำทานเท่านั้น แต่ว่าเป็นการศึกษาซึ่งทำให้ฉลาด จึงได้เรียกว่ากุศล กุศลนั้น เป็นปัจจัยแก่การบรรลุพระนิพพาน ส่วนบุญนั้นสำหรับเวียนว่ายไปในวัฏฏสงสาร อาตมาอยากจะขอร้องให้ท่านทั้งหลายเลือกเอากุศลเพื่อเป็นปัจจัยแก่การบรรลุพระนิพพาน อย่าเลือกเอาบุญสำหรับจะเวียนว่ายไปในวัฏฏสงสาร แม้ว่าจะไปเกิดในสวรรค์นั้นแหละยังทำให้เนิ่นช้าแก่การบรรลุนิพพาน

นิพพานคือทางรอดของมนุษย์

ขอให้นึกถึงข้อที่ว่า ความรอดของมนุษย์เรานั้น ต้องไปทางพระนิพพาน จึงควรทำให้การกระทำของเราในวันนี้

เป็นไปในทางกุศล ซึ่งเป็นการศึกษาที่ทำให้ฉลาด ศึกษาอะไรกัน ก็ตอบว่าศึกษาหัวใจของพระพุทธศาสนา และเป็นการศึกษาอย่างสันติวิธีอีกด้วย คือศึกษาอย่างที่มีสติประจักษ์อยู่ในจิตใจ จึงจะเป็นสันติวิธี ไม่ใช่ว่า ฟังๆ ท่องๆ จำๆ และเดี๋ยวก็นึก

ที่ว่าศึกษาหัวใจของพระพุทธศาสนานั้น เป็นหัวใจอย่างใดกัน ข้อนี้โปรดทราบว่าเป็นการศึกษาเรื่อง ‘ตถตา’ ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในฐานะเป็นคำสรุปของพระพุทธศาสนาทั้งหมด ท่านบางคนอาจจะไม่เคยได้ยินคำนี้ก็ไม่ได้ แม้ว่ามีอยู่ในพระบาลีพุทธภาษิตในพระไตรปิฎก แต่ไม่ค่อยมีใครเอามาพูดให้ฟัง ให้ได้ยินว่า ‘ตถตา’ คำนี้เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ถ้าเข้าใจถึงหัวใจของพระพุทธศาสนาแล้ว ก็จะเป็นการง่ายในการที่จะดับทุกข์

ตถตา ความเป็นเช่นนั้นเอง

ตถตา แปลว่าความเป็นเช่นนั้นเอง เป็นเช่นนั้นเอง ซึ่งเป็นความจริงที่สรีระของท่านผู้ล่วงลับไปแล้วนี้ ในบัดนี้แสดงให้เห็นอยู่ต่าตา คือศพของท่านที่เราทั้งหลายจะมาทำการจาปนกิจนั้นแหละ แสดงอยู่ ศพนั้นแสดงให้เห็นความเป็นเช่นนั้นเอง เช่นนี้เอง ซึ่งเรียกว่า ‘ตถตา’ เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา

ท่านทั้งหลายตอบหรืออย่างไร จึงไม่เห็นความเป็นเช่นนั้นเอง หูหนวกหรืออย่างไร จึงไม่ได้ยินคำว่า เช่นนั้นเอง ซึ่งผู้ที่อยู่ในหีบศพกำลังแสดงให้เห็นอยู่ บอกให้ได้ยินอยู่ ตถตา มีความหมายว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ มันเป็นอย่างนี้เอง หรือว่ามันเป็นอิทัปปัจจยตา คือเพราะมีสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ๆ จึงเกิดขึ้น เพราะไม่มีสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ๆ จึงดับลง แม้แต่ศพก็ยังพูดได้ แล้วคนหูหนวกก็ไม่ได้ยินเอง ไม่ได้ยินว่า ตถตาๆ เช่นนั้นเอง แม้ศพ ซากศพนี้แหละกำลังร้องตะโกนแก่ท่านทั้งหลายว่า ตถตา ตถตา-ตถตา-เช่นนั้นเอง-เช่นนั้นเอง-เช่นนั้นเอง ซึ่งเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา

ฟังให้ดีๆ ท่านว่า ตถา หรือตถตา หรือตถาตา คำใดคำหนึ่งก็เหมือนกันทั้งนั้นแหละ ทุกคำแปลว่า เช่นนั้นเอง หรือมีความเป็นเช่นนั้นเอง แม้อริยสัจทั้งสี่ พระพุทธองค์ก็ตรัสไว้ว่า เป็นตถตา คือความทุกข์ก็เป็นเช่นนั้น เหตุให้เกิดทุกข์ก็เป็นเช่นนั้น ความดับสนิทก็เป็นเช่นนั้น ทางให้ถึงความดับสนิทแห่งทุกข์ก็เป็นเช่นนั้น เป็นเช่นนั้นเอง ตามความจริงของสิ่งนั้นๆ นี่คือ ตถตา ที่เป็นอริยสัจ

ส่วนที่เป็นปฏิจจสมุปบาทก็คือขยายความให้กว้างออกไปว่า อวิชชาให้เกิดสังขาร สังขารให้เกิดวิญญาณ วิญญาณให้เกิดนามรูป นามรูปให้เกิดอายตนะ อายตนะให้เกิดผัสสะ

ผัสสะให้เกิดเวทนา เวทนาให้เกิดตัณหา ตัณหาให้เกิดอุปาทาน
อุปาทานให้เกิดภพ ภพให้เกิดชาติ ครั้นมีชาติแล้วก็เป็นที่ตั้ง
แห่งความทุกข์ทั้งปวง นี่เรียกว่าความเป็นเช่นนั้นเอง เรียก
เป็นบาลี ตถา หรือตถตา หรือตถาตา มีใจความว่ามันเป็น
เช่นนั้นเอง แม่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานิ ก็รวมอยู่ในตถาคือ
เป็นเช่นนั้นเอง

ท่านเรียนเรื่องเหล่านี้กันแต่เพียงว่าจดลงในสมุด
หรือว่าสวดท่องด้วยปากจนน้ำลายฟูม มันก็ยังไม่เห็นตถา
คือ ความเป็นเช่นนั้นเอง เดียวนี้ศพในหีบศพได้แสดงความ
เป็นเช่นนั้นเองอย่างชัดๆ อยู่ดำตา ก็ไม่เห็น ศพร้องตะโกน
อยู่อย่างนี้ ท่านทั้งหลายก็ไม่ได้ยิน แล้วจะโทษใคร

อาตมาก็มาช่วยบอกอีกที ว่าทุกสิ่งแสดงความเป็นเช่นนั้นเองอยู่ตลอดเวลา แต่เราไม่ได้ยิน ไม่ได้เห็น ไม่ได้เข้าใจ
เวลาที่ดียิ่งที่สุดที่เหมาะสมที่สุด ที่จะเห็นได้ง่ายๆ ก็คือ เวลาที่มี
สรีระของผู้ที่ล่วงลับไปแล้วทอดทิ้งอยู่ที่เราเรียกกันมาเผานั้น
แหละ ปุ๋ยาดายายของเราคนละคน ท่านตั้งประเพณีนี้ขึ้นมาว่า
ทุกคนต้องไปเผาศพเพราะเป็นกุศลอย่างยิ่ง ไปเผาศพเป็น
กุศลอย่างยิ่ง จะไม่เรียกว่าบุญนะ จะเรียกว่ากุศล ไปเอากุศล
เพราะเป็นโอกาสที่จะฉลาดในการที่จะได้ศึกษาหัวใจของ
พระพุทธศาสนา คือเรื่องตถาตัวเอง ยิ่งถ้าเปิดหีบศพดูศพใน
หีบแล้ว จะเห็นตถาได้ง่ายยิ่งขึ้นไปอีก หรือแม้ว่าเราจะดูโดย

ทั่วๆ ไปถ้าเรามีความรู้ ก็พบว่าตถตามีอยู่ทั่วไป ความเป็นเช่นนั้นเองมีอยู่ทั่วไปในสากลจักรวาล

เห็นตถตา-เห็นธรรม

ตถตานี้สำคัญมาก ถ้าเห็นแล้วปุณฺณก็จะกลายเป็นพระอรียเจ้า เพราะเมื่อเห็นแล้วก็จะไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดๆ ในโลก โดยความเป็นตัวตน หรือโดยความเป็นตัวกู-ของกู ผู้ที่ยึดมั่นนั้นนี้เป็นตัวตน เป็นตัวกู-ของกู ก็เพราะเขาไม่เห็นความเป็นเช่นนั้นเองของสิ่งนั้นๆ เพราะเขาไม่รู้ หรือโง่เขลาต่อสิ่งนั้นๆ จึงไปยึดเอาเป็นสิ่งที่น่ารัก มีความรัก และโกรธในสิ่งที่ชวนให้โกรธ เกลียดในสิ่งที่ชวนให้เกลียด กลัวในสิ่งที่ชวนให้กลัว แล้วก็ป็นทุกข์เอง ขอพูดหยาบคายสักหน่อยหนึ่งว่า สมณ้ำหน้าที่เขาไม่เห็นความเป็นเช่นนั้นเอง แล้วก็ไปยึดเอาด้วยความโง่เขลาภิเลสมันก็เกิด ไปยึดเอาความเป็นตัวตนของตน ไม่เห็นว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง ไปยึดเอามาเป็นตัวตนเป็นของตน ก็เลสมันก็เกิด มันก็เป็นทุกข์ เพราะกิเลสเผา

ถ้าเห็นว่า โอ้...ทุกอย่างมันเป็นเช่นนั้นเองตามแบบของมันเอง มันก็จะไม่ยึดถือ คือจะไม่หลงรัก ไม่หลงโกรธ ไม่หลงเกลียด ไม่หลงกลัว นั้นแหละคือมันไม่เกิดกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่ง มันไม่เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง เพราะสิ่งนั้นๆ เพราะเห็นความเป็นเช่นนั้นเองของสิ่งนั้นๆ ซึ่งเป็นของ

ธรรมชาติ คนบ้าเท่านั้นที่จะยึดเอาของธรรมชาติมาเป็นของกู มันเป็นการปล้นเอาธรรมชาติมาเป็นของกู ปล้นกันปล้นซึ่งหน้า เอาของธรรมชาติมาเป็นของกู เพราะไม่เห็นตามที่เป็นจริงว่าเป็นของธรรมชาติ คือเป็นเช่นนั้นเอง

เดี๋ยวนี้ ท่านที่อยู่ในหีบศพกำลังแสดงธรรม ดังลั่นไปหมด ว่าอะไรๆ ก็เป็นเช่นนั้นเอง นะโว้ย คนหูหนวกเหล่านี้ก็ไม่ได้ยิน คนตาบอดเหล่านี้ก็ไม่ได้เห็น แม้จะเห็นซากศพนี้ก็ไม่ได้เกิดความรู้สึกว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง หูหนวกเสียหมด ตาบอดเสียหมด ไม่รู้ว่าจะมีประโยชน์อะไร ถ้าจะให้ได้กุศลในการมาฉาปนกิจศพแล้ว ให้ทำตาให้ดีๆ ทำหูให้ดีๆ ให้ใช้ประโยชน์ได้ ให้ได้ยินเสียงที่ก้องไปหมดว่า เช่นนั้นเอง

ท่านที่อยู่ในหีบศพกำลังพูดว่า ไอ้ที่เจ็บใช้นั้นมันก็เป็นเช่นนั้นเอง กินยากก็เช่นนั้นเอง หายก็เช่นนั้นเอง ไม่หายก็เช่นนั้นเอง ตายก็เช่นนั้นเอง อยู่ต่อไปก็เช่นนั้นเอง ไม่ได้ อยู่ต่อไปก็เช่นนั้นเอง คำพูดเหล่านี้ อาตมาอยู่ถึงที่วัด ได้ยินแล้ว ได้ยินแล้ว ท่านทั้งหลายอยู่ที่นี้ยังไม่ได้ยิน ถ้าใครนั่งอยู่ที่นี้ยังไม่ได้ยิน คนนั้นก็หูหนวกเหลือประมาณ

พูดถึงคำว่า ‘เช่นนั้นเอง’ ให้ละเอียดสักหน่อย เช่นนั้นเอง-เป็นภาษาไทย ถ้าเป็นภาษาบาลีก็เรียกว่า ตถาบัง ตถตาบัง ตถาตาบัง ล้วนแต่แปลว่า เป็นเช่นนั้นเอง หรือมีความ

เป็นเช่นนั้นเอง

ความหมายต่างๆ ของ ‘ตถตา’

พระพุทธเจ้าท่านตรัสคำเหล่านี้เนื่องกันไป ว่า ตถตา-เป็นเช่นนั้นเอง อวิตถตา-ไม่ผิดไปจากความเป็นเช่นนั้น อนัญญตถตา-ไม่มีความเป็นไปโดยประการอื่นจากความเป็นเช่นนั้น ธัมมัญญุตตา-มีความตั้งอยู่ตามธรรมดาของธรรมชาติทั้งหลาย ธัมมนิยามตา-เป็นกฎตายตัวของธรรมชาติทั้งหลาย อิทัปปัจจยตาปฏิจจสมุปปาโท-ความที่มีสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ๆ ย่อมเกิดขึ้น เมื่อไม่มีสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ๆ ย่อมไม่เกิดขึ้น มันอาศัยกันและกันแล้วเกิดขึ้น นี่คือการที่มันเป็นเช่นนั้นเอง

ความเป็นอย่างนั้นเอง เรียกว่าตถตา หรือตถาตา หรือตถาเฉยๆ ก็ได้ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ยังมองไม่เห็นอีกหรือว่ามันเป็นอย่างไร สังขารทั้งหลายเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เช่นนั้นเอง ทุกขัง เป็นทุกข์ เช่นนั้นเอง เป็นอนัตตานิใช่ตัวตน เช่นนั้นเอง แม้อริยสัจทั้งสี่ที่เป็นความจริงอันประเสริฐสุด ทุกข์ก็ต้องเป็นเช่นนั้นเอง เหตุให้เกิดทุกข์ก็เป็นเช่นนั้นเอง ความดับสนิทแห่งทุกข์ก็เป็นเช่นนั้นเอง ทางให้ถึงความดับสนิทแห่งทุกข์ก็เป็นเช่นนั้นเอง คือเป็นอย่างอื่นไม่ได้ นี่เรียกสั้นๆ ว่า ตถา แปลว่า เป็นเช่นนั้นเอง ผู้ใดถึงซึ่งตถา โดย

ความหมายก็คือสำเร็จเป็นพระอรหันต์ เพราะถึงซึ่งตถา
เรียกว่าตถาคต-ผู้ถึงซึ่งตถา คำนี้เป็นชื่อของพระอรหันต์มา
แต่โบราณกาล

ทำไมเมืองไทยซึ่งเป็นเมืองพุทธกลับไม่รู้เรื่องนี้ ไม่
สนใจในเรื่องนี้ ไม่เอาเรื่องนี้มาพูดกันในบ้านในเรือน ใน
ฐานะผู้คุ้มครองคนทั่วไปไม่ให้เป็นทุกข์ เรียกว่าเราไม่รู้จัก
ใช้ให้เป็นประโยชน์ ถ้าเห็นหรือถึงตถตาแล้ว จะไม่มีใครร้อง
ให้ จะไม่มีใครหัวเราะอย่างคนบ้าเพราะดีใจ หัวเราะอย่าง
หลงใหล ลิงโลด เพราะไม่เห็นความเป็นเช่นนั้นเอง เห็นเป็น
ของแปลกของดีของได้นำอัศจรรย์ ก็หัวเราะ ทีนี้ เมื่อไม่ได้ ก็
ร้องไห้ เขาไม่เห็นความเป็นเช่นนั้นเอง ไม่เห็นว่ามันต้องเป็น
เช่นนั้นเอง ร้องไห้อย่างเป็นบ้าก็มี ไปกระโดดน้ำตายก็มี
เพราะไม่เห็นว่า เป็นเช่นนั้นเอง ไม่เห็นเช่นนั้นเองแล้วก็
บันดาลโทสะ เกิดโลภะแล้วบันดาลโทสะ เพราะไม่ได้อย่างที่
โลภะมันต้องการ เกิดโมหะเป็นความหลงอยู่ในลักษณะอย่าง
นั้น เพราะมันไม่เห็นเช่นนั้นเอง มันอยากได้ มันกำหนด มัน
รักใคร่ มันเป็นของร้อนในใจ

ทุกข์เกิดเพราะไม่เห็นตถตา

เมื่อไม่เห็นความเป็นเช่นนั้นเอง มันก็ไม่ยอมให้เป็น
เช่นนั้นเอง เมื่อไม่ได้อย่างใจมันก็โกรธ โกรธมันก็ร้อนขึ้นมา

ไม่เห็นเช่นนั้นเอง มันก็มีตมไปหมด เป็นโมหะก็ร้อนขึ้นมาร้อนอยู่ในใจ จึงขอให้เห็นความเป็นเช่นนั้นเองเกิด จะไม่ต้องหัวเราะ ไม่ต้องร้องไห้ ไม่ต้องมีโลภะ โทสะ โมหะ เพราะว่าได้รู้เห็นเช่นนั้นเอง รู้เห็นเช่นนั้นเองแล้วจะไม่ต้องปวดหัว จะไม่ต้องกินยาแก้ปวดหัว ไม่ต้องนอนไม่หลับ จนต้องกินยานอนหลับ จะไม่เป็นโรคประสาท ไม่เป็นโรคจิตให้ละอายแมว

ข้อนี้จะฟังออกหรือไม่อาตมาก็ยังไม่แน่ใจ คนเป็นอันมากยังมีอะไรยังเป็นอะไร อย่างที่เรียกว่า นาละอายแมว แมวไม่ต้องปวดหัว ไม่ต้องนอนไม่หลับ ไม่ต้องกินยาแก้ปวดหัว หรือยาแก้นอนไม่หลับ แต่วันหนึ่งคนกินยาชนิดนี้ทั้งโลกแล้วเป็นตันๆ ทีเดียว คนกินทั้งนั้น แมวไม่ได้กิน แมวไม่ต้องไปโรงพยาบาลโรคประสาท แมวไม่ต้องไปโรงพยาบาลโรคจิต จับแมวมาดูสิ มันไม่มีลักษณะแห่งโรคประสาท หรือลักษณะแห่งโรคจิต แล้วคนเราทำไมจะต้องเป็นโรคประสาท เป็นโรคจิต ให้ละอายแมว

ปู่ย่าตายายของเราในอดีตนั้นท่านรู้ธรรมะกันดี ไม่เหมือนคนสมัยนี้ คนแก่ๆ นั้นเขาารู้เรื่องเช่นนั้นเองพอสมควร ทีเดียว อะไรๆ ก็ให้อภัยได้ คนแก่อยังมานั่งร้องบอกลูกเด็กๆ ว่าอย่ามานั่งร้องให้อยู่เลย ลูกเอ๋ย หลานเอ๋ย เหลนเอ๋ย อย่าร้องไห้ไปเลย มันเป็นคนเช่นนั้นเอง

คนแก่ๆ ในสมัยโน้นเขาทำได้ สมัยนี้ทำไม่เป็น พูดไม่เป็น เมื่อเมียมีฐู ผัวก็ไม่ต้องตามฆ่าล้างโคตรเหมือนเดี๋ยวนี หรือว่าผัวหรือแฟนไม่รัก เขาทิ้งไป ก็ไม่ต้องมานั่งร้องไห้ ไม่ต้องกินยาตาย ไม่ต้องโดดน้ำตาย เหมือนชาวหนังสือพิมพ์เดี๋ยวนี คนเดี๋ยวนีเป็นอย่างไร โง่หรือฉลาด ตัดสินเอาเอง

คนที่รู้พุทธศาสนา รู้ความจริงของธรรมชาติ ต้องรู้เรื่องความเป็นเช่นนั้นเอง ของสังขารทั้งหลายทั้งปวง เขาจึงไม่มีความทุกข์ ถ้าเกิดความทุกข์ขึ้นมา ก็รู้ว่า เอ้า...มันเช่นนั้นเอง แล้วก็หาวิธีเช่นนั้นเองที่เหนือกว่ามาแก้ปัญหานั้นได้ เวลาได้ความสุข เขาก็ไม่หลงใหล เพราะว่าไอ้ความสุขนั้นมันก็เป็นเช่นนั้นเอง สักว่าเช่นนั้นเอง สักว่าเท่านั้นเอง จะไปเสียเวลาหลงใหล มันให้เหนื่อยอกเหนื่อยใจทำไม เขาก็แก้ปัญหาก็ทุกอย่าง

คำว่า เช่นนั้นเอง คือคำว่า ตถตา เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา มาฟังกันให้ดีๆ มาศึกษากันให้ดีๆ โดยเฉพาะในวันฉาปนกิจศพ

เพราะว่าศพทั้งหลายย่อมตะโกนบอกอย่างนี้ทั้งนั้น หูมันหนวกมันก็ไม่ได้ยิน ศพทั้งหลายแสดงความเป็นเช่นนั้นให้เห็น ตามันบอดมันก็ไม่เห็น ถ้ามาในการฉาปนกิจศพ มาร่วมการกุศลในการฉาปนกิจศพแล้ว ขอให้ทุกท่านได้ยิน

คำว่า เช่นนั้นเอง-เช่นนั้นเอง-เช่นนั้นเอง ขอให้ได้เห็นภาวะแห่งความเป็นเช่นนั้นเอง อย่าหุนหวก อย่าดาบดไปนักเลย ศพจะหัวเราะเยาะเอามนุษย์ให้ได้อาย ผีทั้งหลายก็จะชวนกันหัวเราะเยาะมนุษย์ให้ได้อาย

เราจะถือว่าในป่าช้านี้เต็มไปด้วยผีก็ได้ เพราะคนมันโง่ทุกคนไม่รู้เช่นนั้นเอง จึงเรียกว่าเป็นคนโง่ ก็คือผีไม่เห็นเช่นนั้นเองที่ซากศพก็แสดงให้เห็นอยู่ ผีก็ต้องหัวเราะคนโง่เหล่านั้น หัวเราะมนุษย์ให้ได้อาย เราอย่าตกเป็นเหยื่อให้ผีได้ หัวเราะเยาะเราเลย และอีกทางหนึ่งก็อย่าได้ต้องละอายแมวด้วย เห็นเช่นนั้นเองเสียเถิด จะไม่ต้องปวดหัว ไม่ต้องกินยานอนหลับ ไม่ต้องเป็นโรคประสาทให้ละอายแมว

นี่แหละ มาร่วมการกุศลฌาปนกิจศพ ก็จะได้กุศลอย่างยิ่ง กุศลอย่างสูงสุด คือฉลาดอย่างนั้น ฉลาดอย่างนี้ จนไม่มีอะไรเกิดขึ้น เป็นความทุกข์ทรมานใจ บุญๆ นี่พาให้เวียนว่ายไปในวัฏฏสงสาร ไม่ค่อยจะสิ้นสุด กุศล กุศลนี้เป็นปัจจัยแก่การบรรลुพระนิพพาน เลือกเอาปัจจัยแก่การบรรลुพระนิพพาน อย่าจับฉวยเอาปัจจัยแห่งวัฏฏสงสาร ฉะนั้น ขอให้ทุกคราวที่มาร่วมในการฌาปนกิจศพนี้ ได้มีกุศล ได้กุศลเพิ่มขึ้นๆ ฉลาดขึ้นๆ เป็นปัจจัยแก่การบรรลुพระนิพพาน ยิ่งขึ้นๆ จงทุกคนเถิด

ธรรมะประทับใจ

อาตมาขอแสดงความยินดีต่อท่านทั้งหลาย ผู้มองเห็น
เช่นนั้นเอง ผู้มองเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง ผู้มองเห็นตถตา
เป็นผู้เข้าใจในความเป็นเช่นนั้นเอง ได้ยินเสียงว่า เช่นนั้นเอง
ของธรรมชาติ ก้องอยู่ตลอดเวลา นำมาใช้เป็นเครื่องประทับใจ
ประคองจิตใจของตน ให้เดินอยู่ในทางที่ถูกต้อง และไม่ไป
คว้าเอาอะไรมาถ้อมมันยึดมัน เอามาเป็นตัวกู-ของกู ก็จะได้
รับประโยชน์จากพระธรรม หรือพระศาสนานี้เป็นอย่างยิ่ง

เนื่องในการที่มาร่วมการกุศลฌาปนกิจศพ ขอให้ท่าน
ทั้งหลายมีกุศลเพิ่มขึ้น ๆ ทุกทีที่มาในการฌาปนกิจศพ ได้รับ
ยอดสุดของพระพุทธานุศาสนาคือหัวใจของพระพุทธานุศาสนา เรื่อง
ตถา ตถตา ตถาตา-ความเป็นเช่นนั้นเอง อวิตถตา-ไม่ผิด ไป
จากความเป็นเช่นนั้นเอง, อนัญญตถตา-ไม่มีความเป็นไปโดย
ประการอื่นจากความเป็นเช่นนั้นเอง แล้วเจริญอยู่ด้วยปัญญา
องกามในพระพุทธานุศาสนา ไม่มีทุกข์เลยทุกทิพารাত্রีกาล

ในที่สุดนี้ อาตมาขอยุติคำปราศรัยต่อท่านสาธุชนทั้ง
หลายที่พากันมาเพื่อบำเพ็ญกุศลเนื่องในการฌาปนกิจศพ
ของท่านผู้ล่วงลับไปแล้วนี้ แล้วอุทิศส่วนกุศลทั้งหลายที่เรา
แต่ละท่านได้รับในส่วนจิตใจให้แก่ผู้ล่วงลับไปแล้ว เพื่อความ
สุขความเจริญองกามตามสมควรแก่คติและวิสัยของท่านผู้นั้น
จงทุก ๆ ประการเทอญ ขอยุติคำปราศรัยไว้เพียงเท่านี้

มามีมือเปล่า

ยศและลาภ หาบไป ไม่ได้แน่
มีเพียงแต่ คັນทุน บุญกุศล
ทรัพย์สมบัติ ทิ้งไว้ ให้ปวงชน
แม้ร่างตน เขายังเอา ไปเผาไฟ

เมื่อเจ้ามา มีอะไร มาช่วยเจ้า
เจ้าจะเอา แต่สุข สนุกไหน
เมื่อเจ้ามา มือเปล่า จะเอาอะไร
เจ้าก็ไป มือเปล่า เหมือนเจ้ามา



ความตาย

ในมิติทางสังคมและจิตวิญญาณ

ธรรมกถาสำหรับการพิจารณาความตาย

.....

บทความเขียนโดย พระไพศาล วิสาโล

พิมพ์ครั้งแรกในวารสาร เสขิยธรรม

ฉบับเดือนมกราคมและมีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๙

พิมพ์รวมเล่มร่วมกับบทความอื่นๆ ในหนังสือชื่อว่า

เหนือความตาย: จากวิกฤตสู่โอกาส

จัดพิมพ์โดยเครือข่ายพุทธิกา พ.ศ. ๒๕๔๙



“

เราทุกคนต้องตายไม่ช้าก็เร็ว ที่สำคัญก็คือ
เราตายได้ครั้งเดียวในชีวิตนี้ ดังนั้น จึงจำเป็น
อย่างยิ่งที่เราทุกคนจะต้องเตรียมตัวตายให้ดีที่สุด
เพราะหากพลาดพลั้งไป เราก็ไม่อาจแก้ตัวได้...

”

ทำไมจึงควรเรียนรู้เรื่องความตาย

เราทุกคนต้องตายไม่ช้าก็เร็ว ที่สำคัญก็คือเราตายได้ครั้งเดียวในชีวิตนี้ ดังนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราทุกคนจะต้องเตรียมตัวตายให้ดีที่สุด เพราะหากพลาดพลั้งไป เราก็ไม่อาจแก้ตัวได้

สอบเข้ามหาวิทยาลัยหรือสอบเข้าทำงาน เรายังมีโอกาสแก้ตัวได้หากสอบตก แต่เราไม่มีสิทธิทำอย่างนั้นได้กับความตาย นี่เป็นเหตุผลประการแรก ที่เราควรรู้จักความตายและเตรียมใจรับมือกับความตายขณะที่ยังมีเวลาอยู่

ประการต่อมาก็คือ แม้เราจะตายได้ครั้งเดียว แต่ขณะที่ยังไม่ตายนั้น เราต้องเผชิญกับความตายของคนที่เรารักของคนที่เรารู้จักและไม่รู้จักอีกมากมาย เราไม่รู้ว่าในช่วงชีวิตนี้ เราต้องเผชิญกับความตายของคนที่เรารักและรู้จักอีกมากมายสักเท่าไร อาจจะไม่ใช่เพียงแค่ตัวเลขสองหน่วย แต่อาจเป็นสาม หรือสี่หน่วย เช่น เวลาเกิดภาวะสงคราม หรืออุบัติเหตุร้ายแรง

ในสภาวะเช่นนี้ การที่เราเข้าใจเรื่องความตายได้ดี ไม่เพียงแต่จะช่วยให้เราเผชิญกับความตายของคนที่เรา

รักได้อย่างดีเท่านั้น แต่เรายังสามารถที่จะช่วยคนเหล่านั้นได้ด้วย เราอาจจะช่วยให้เขาเหล่านั้นมีชีวิตยืนยาวไม่ได้ แต่เราสามารถช่วยให้เขาตายอย่างดีที่สุด หรือตายอย่างมีคุณภาพได้

ที่พูดมานี้ เป็นเหตุผลในเชิงปัจเจกบุคคลอยู่มาก อย่างไรก็ตาม การศึกษาเรื่องความตายมีประโยชน์นอกเหนือจากประโยชน์ส่วนตัวหรือคุณค่าในเชิงปัจเจกบุคคล มันยังมีคุณค่าต่อสังคมทั้งสังคมเลยทีเดียว พิจารณาให้ดีแล้วจะพบว่า ความเข้าใจเรื่องความตายนั้น มีผลกำหนดสภาพความเป็นไปหรือทิศทางของสังคมไม่น้อยเลย

ที่เห็นได้ชัดก็คือ เมื่อเราไม่สนใจเรื่องความตาย ปิดหูปิดตาไม่รับรู้เรื่องความตาย ไม่ช้าไม่นานเราก็จะหลงลืมไปว่า สักวันหนึ่งเราก็ต้องตาย คนจำนวนไม่น้อยในสังคมปัจจุบันอยู่ในสภาพที่เรียกว่า ‘ลืมตาย’ ลืมว่าจะต้องตาย ดังนั้น จึงเอาแต่แสวงหาเงินทอง ชื่อเสียง อำนาจ และความสำเร็จทางโลก โดยไม่คิดเลยว่า สิ่งเหล่านั้น จะช่วยเขาได้ไหม เมื่อความตายมาถึง และเขาจะเอาสิ่งเหล่านั้นไปได้ไหม เมื่อสิ้นลม

พฤติกรรมเช่นนี้ ยังส่งผลไปถึงแบบแผนของสังคมปัจจุบัน ที่มุ่งแต่ความเจริญเติบโตทางวัตถุ วัดความเจริญ

ก้าวหน้าของประเทศโดยดูจากอัตราการเติบโตของ GDP และตัวเลขอีกไม่กี่ตัว เช่น ตัวเลขการซื้อขายในตลาดหุ้น และค่าของเงินบาทเมื่อเทียบกับดอลลาร์ คนทั้งสังคมสนใจตัวเลขเพียงไม่กี่ตัว เพราะเราลืมนึกไปว่าเราจะต้องตาย และตัวเลขเหล่านี้ มันช่วยอะไรเราไม่ได้เมื่อถึงเวลานั้น

ทำไมคนทุกวันนี้ ถึงหลงลืมความตาย คำตอบประการหนึ่งก็คือ เพราะความตายถูกปิดบังเอาไว้จนยากจะเห็นได้ในชีวิตประจำวัน ที่พูดมานี้ หมายถึงความตายที่ประสพสัมผัสด้วยตนเอง มิใช่ความตายที่เห็นทางโทรทัศน์หรือหนังสือพิมพ์ อันเป็นความตายที่อยู่ห่างไกลและเราไม่รู้รู้สึกผูกพันด้วย หรือความตายในภาพยนตร์และวิดีโอเกม ซึ่งเป็นความตายแบบเทียมๆ ส่วนความตายของคนทั่วๆ ไป เวลานี้ก็นิยมกันออกไปให้อยู่ห่าง แม้กระทั่งจากคนใกล้ชิด เพราะเดี๋ยวนี้มักตายกันที่ห้องไอซียู ที่คนทั่วไปเข้าถึงได้ยาก

นอกจากนั้น ยังมีการปิดกั้นไม่ให้เราได้สัมผัสพบเห็นกับคนตาย หาไม่ก็ตกแต่งให้ความตายเป็นเรื่องที่สะอาดไม่น่ากลัว เช่น ปิดผนึกไว้ในโลงที่มีมิดชิด เช่น ตกแต่งศพให้สวยงาม มีดอกไม้ประดับประดาเป็นต้น

เมื่อความตายกลายเป็นเรื่องน่ากลัว

อย่างไรก็ตาม การที่คนเราลืมหายนั้น ยังมีเหตุผลที่ลึกไปกว่านั้นอีก นั่นคือเราแกล้งลืม เพราะลึกๆ เรากลัวความตายมาก เรากลัวตาย ไม่อยากนึกถึงความตาย ก็เลยผลักดันออกไปจากจิตสำนึก หรือจะเรียกว่าเก็บกดเอาไว้ในจิตไร้สำนึกก็ได้ จนลืมหายไปว่าเราจะต้องตาย การหมกมุ่นอยู่กับความสนุกสนาน ความบันเทิงเรีงรมย์ทางเพศ การแสวงหาเงินทอง ชื่อเสียง และอำนาจ เป็นวิธีการหนึ่งในการที่จะทำให้หลงลืมเรื่องความตาย เป็นการเบนความสนใจออกไปจากสิ่งที่ตนหวาดกลัว

เดี๋ยวนี้เรากลัวความตายกันมาก เนื่องจากเราไม่เข้าใจเรื่องความตาย เราไปเข้าใจว่าความตายเป็นจุดสุดท้ายของชีวิต เมื่อชีวิตดำเนินมาถึงความตายก็มักเข้าใจว่าชีวิตนั้นจบสิ้นแล้ว ไม่มีอะไรหลังจากนั้นอีกต่อไป

ยิ่งไปกว่านั้นเรายังมองว่าความตายเป็นเรื่องของความเจ็บปวดทรมานที่มีแต่ความเลื่อมสลาย ความพินาศเป็นจุดหมายปลายทาง นั่นเป็นเพราะเรามองแต่ในแง่ร่างกาย หรือมองความตายเฉพาะมิติกายภาพ ถ้าเรามองความตายแต่ในแง่กายภาพเราจะเห็นว่ามีแต่ความเลื่อม ความพินาศย่อยยับเมื่อถึงจุดสุดท้ายของชีวิต แต่ถ้าเรามองเห็นความตายในมุม

ที่กว้างขึ้นโดยคลุมไปถึงเรื่องจิตใจหรือเรื่องจิตวิญญาณด้วย แล้ว เราจะพบว่าความตายมิใช่ ‘วิกฤต’ เท่านั้น หากยังเป็น ‘โอกาส’ อีกด้วย คือเป็นโอกาสที่จิตจะได้พัฒนาไปสู่อีกระดับหนึ่ง เกิดพัฒนาการทางจิตวิญญาณ ที่ไปพ้นจากสภาวะเดิม ความตายเป็นโอกาสให้เกิดพัฒนาการทางจิตวิญญาณได้ แม้ร่างกายจะเสื่อมทรุดแตกสลาย แต่ถ้าเราเห็นความตายว่าเป็นเรื่องกายภาพหรือเป็นเรื่องร่างกายล้วนๆ ที่วัดกันด้วยตัวเลขการเต้นของหัวใจ ความดันเลือด และเส้นกราฟจากสมอง เมื่อเรามองเพียงแค่นี้ ความตายก็เป็นเรื่องน่ากลัวมาก เพราะมันหมายถึงความย่อยยับแตกดับของร่างกาย เราถึงกลัวความตายมาก

การกลัวความตายแบบนี้ทำให้เกิดปัญหามากมาย ร้อยแปด เช่น การพยายามหนีความตายให้ไกลที่สุด และหนีไม่ได้ ก็ขอให้ประวิงให้ตายช้าที่สุด เดียวนี้เราทำอย่างไร เมื่อเราเจ็บป่วยใกล้ตาย ส่วนใหญ่ก็พยายามใช้เครื่องช่วยชีวิตต่อท่อเข้าไปตามทวารต่างๆ ทั้งร่างกาย และใช้ทุกวิธีที่ยึดลมหายใจให้นานที่สุด หรือกระตุ้นการเต้นของหัวใจให้นานที่สุด จนกระทั่งไม่สามารถตายอย่างสงบ หรือไม่สามารถทำใจให้สงบได้ เพราะเกิดความเจ็บปวดมากจากการรักษาแบบก้าวร้าวรุนแรงแบบนี้ นอกจากสร้างความเจ็บปวดแก่ผู้ป่วยแล้ว การพยายามหนีความตายแบบนี้ ยังก่อให้เกิด

เกิดความสูญเสียทางด้านเศรษฐกิจอย่างมากมาย ทั้งต่อครอบครัวผู้ป่วยและต่อส่วนรวม มีตัวเลขว่าในสหรัฐอเมริกา ค่าใช้จ่ายเพื่อช่วยให้คนมีลมหายใจยืดยาวนานนั้นเป็นตัวเลขวมหาศาล ประมาณว่า ๖๐ เปอร์เซ็นต์ของค่าใช้จ่ายในการรักษาผู้ป่วยทั้งประเทศนั้นหมดไปกับการดูแลผู้ป่วยในระยะ ๖ เดือนสุดท้าย น่าสนใจว่าในจำนวน ๖๐ เปอร์เซ็นต์ที่ใช้นั้น มีกี่เปอร์เซ็นต์ที่ใช้ไปกับการต่ออายุหรือยืดลมหายใจผู้คนในช่วง ๒-๓ ชั่วโมง หรือ ๒-๓ วันสุดท้ายของชีวิต

เป็นเพราะเรามีทัศนคติว่า ความตายเป็นสิ่งที่น่ากลัวที่ต้องพยายามหลีกเลี่ยงให้ได้ไกลที่สุด เราจึงมักใช้ช่วงเวลาท้ายๆ ของชีวิตไปอยู่ในโรงพยาบาล ฝากทุกอย่างไว้กับหมอ โดยไม่คิดว่าในช่วงสำคัญของชีวิตเช่นนี้ สิ่งสำคัญที่สุดไม่ได้อยู่ที่การยืดลมหายใจให้นานที่สุด หากอยู่ที่การเตรียมใจให้สามารถเผชิญกับความตายได้อย่างสงบสันติที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่คนส่วนใหญ่ไม่ได้นึกถึงเรื่องนี้ เพราะไม่เคยเตรียมตัวไว้มาก่อนเลย ในยามที่ยังปกติสุขอยู่ หรือถึงนึกได้ก็สายไปเสียแล้ว เพราะไม่มีใครที่จะช่วยเราได้ในเรื่องนี้ นอกจากตัวเราเอง

การเห็นความตายเป็นสิ่งน่าเกลียดน่ากลัวยังก่อให้เกิดผลกระทบตามมาอีกหลายอย่าง อาทิ การนิยมให้คนไปตายนอกบ้านและเมื่อตายแล้วก็ตั้งศพนอกบ้าน เช่น ที่วัด

สมัยก่อนคนไทยจัดงานศพกันที่บ้าน แม้ในชนบทปัจจุบันก็ยังมีธรรมเนียมนี้อยู่ แต่คนในเมืองไม่จัดงานศพกันที่บ้านแล้ว ส่วนหนึ่งเพราะสถานที่ไม่อำนวย อีกส่วนหนึ่งเพราะเห็นว่าศพนั้นเป็นสิ่งปฏิกูล อูจาด ไม่สะอาด ไม่เอื้อต่อสุขอนามัย จึงเอาออกนอกบ้าน ขณะที่ห้องส้วมซึ่งแต่ก่อนเอาไว้นอกบ้าน เดียวนี้กลับย้ายเข้ามาไว้ในบ้าน เพราะถือว่าสะอาดสะอาดส่วนทางกับศพซึ่งถือเป็นของไม่สะอาด

การพยายามทำให้ศพเป็นสิ่งสะอาด ไม่อูจาด ทำให้งานศพสมัยนี้ เป็นเรื่องสิ้นเปลืองมาก เพราะต้องเอาศพไปตั้งในวัดหรือสถานที่ดูโล่ง โปร่ง มีการตกแต่งศพและประดับประดาศพ เมรุเผาศพก็ทำให้เผาศพได้อย่างมิดชิด ไม่เปิดโล่งอย่างเมรุในชนบท ซึ่งเปิดให้ทุกคนได้เห็นศพทั้งก่อนเผาและระหว่างเผา

การเห็นว่าศพเป็นสิ่งไม่สะอาด ที่ควรตั้งไว้นอกบ้าน เป็นความคิดที่ได้รับอิทธิพลจากวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ โดยเฉพาะเมื่อค้นพบว่าแบคทีเรียเป็นสาเหตุของโรคหลายชนิด ทำให้เกิดความคิดเรื่องความสะอาดที่ไร้เชื้อโรค (ความสะอาดสมัยก่อนไม่เกี่ยวกับเชื้อโรค แต่เกี่ยวกับสายเลือด วรรณะ หรือบุญบาป เป็นต้น พฤติกรรมที่คนแต่ก่อนถือว่าธรรมดา เช่น การไม่ใส่รองเท้า ไม่ล้างมือ หรือกินข้าวด้วยมือ กลายเป็นเรื่องไม่สะอาดขึ้นมา ความคิดที่ว่าความสะอาดคือ

การปลอดจากเชื้อโรคนี้ เป็นเหตุผลส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้คนนิยมนำคนป่วยไปอยู่ที่โรงพยาบาล ซึ่งนอกจากจะสะอาดแก่ผู้ป่วยแล้ว ยังเป็นผลดีต่อคนในบ้านที่ไม่ต้องห่วงกังวลกับเชื้อโรคหรือสิ่งปฏิกูลจากผู้ป่วย

ความคิดแบบวิทยาศาสตร์ซึ่งนิยมมองสิ่งต่างๆ แต่ในเชิงวัตถุ ที่ซึ่งดวงวัดหรือจับต้องได้ ยังมีอิทธิพลสำคัญในการทำให้ผู้คนมองความตายแต่ในแง่กายภาพดังได้กล่าวมา จนลืมนึกถึงมิติด้านจิตใจหรือด้านจิตวิญญาณ ความคิดแบบวิทยาศาสตร์ดังกล่าว ยังทำให้ความตายหมายถึงความย่อยยับดับสลายของชีวิต เป็นจุดสุดท้ายของชีวิต ที่ไม่มีอะไรหลังจากนั้น ตรงนี้เองเป็นจุดที่ทำให้ความตายเป็นสิ่งที่น่ากลัวยิ่งขึ้น เพราะในสัญชาตญาณส่วนลึกที่สุดของคนเรานั้น ต้องการความเป็นอมตะ ความปรารถนาความสืบเนื่องของตัวตน ทนไม่ได้ที่ตัวตนจะดับสูญ

ถ้ามองแบบพุทธ ปุถุชนย่อมมีความยึดมั่นในความเป็นตัวตน เพราะนึกว่าตัวตนนั้นมีอยู่จริง จึงต้องการให้ตัวตนคงอยู่ยั่งยืนสืบเนื่องต่อไป แต่เมื่อวิทยาศาสตร์บอกเราว่าความตายเป็นจุดสุดท้ายของชีวิต ไม่มีอะไรหลังจากนั้น ไม่มีทั้งนรก สวรรค์ หรือชีวิตหลังความตาย เราจะรู้สึกอย่างไร ในยามปกติ เราอาจไม่รู้สึก แต่เมื่อกระทบกับความตายอย่างจังๆ หรือเมื่อความตายมาอยู่ใกล้ตัว เรื่อย่อมอดอดกระสับ

กระสายทนมไม่ได้ที่ตัวตนจะดับสูญ ดังนั้น จึงดีนรณที่จะหนีความตายไปให้ไกลที่สุด หรือยิ่งกว่านั้น ก็คือพยายามหาทางทำให้ตัวเองเป็นอมตะ

ความเป็นอมตะในโลกยุคใหม่

แต่จะทำให้ตัวเองเป็นอมตะได้อย่างไร ในเมื่อคุณไม่เชื่อเรื่องชาติหน้า ไม่เชื่อเรื่องสวรรค์ ไม่เชื่อเรื่องพระเจ้า การมีอนุสาวรีย์หรือสร้างชื่อเสียงให้วงศ์ตระกูลเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้เรารู้สึกเป็นอมตะ การมีชื่อเสียงสืบเนื่องไปถึงคนรุ่นลูก รุ่นหลาน มีชื่อปรากฏในประวัติศาสตร์ เป็นวิธีการที่สนองจิตไร้สำนึกของเราซึ่งต้องการให้ตัวตนสืบเนื่องหรือเป็นอมตะ ความคิดแบบนี้ทำให้คนจำนวนไม่น้อยกลัวตาย เพราะเชื่อว่าตัวตนจะยังสืบเนื่องต่อไป แม้เขาจะตาย แต่ก็ตายแค่ร่างกาย “ตัวตายแต่ชื่อยัง” คำขวัญหรือความคิดแบบนี้ทำให้หลายคนยอมตายเพื่อชาติ เพราะเชื่อว่าที่ตายนั้นคือร่างกาย แต่ตัวตนที่แท้จริงนั้น ยังดำรงอยู่ในรูปชื่อเสียงเกียรติยศหรืออนุสาวรีย์ลัทธิชาตินิยมกลายมาเป็นศาสนาอย่างหนึ่ง ก็เพราะสามารถทำให้คนยอมตายได้ด้วยความสะดวกว่ายังมีตัวตนสืบเนื่องหลังตาย

แต่ชื่อเสียงเกียรติยศ หรืออนุสาวรีย์ ไม่ใช่คำตอบเดียวของคนสมัยนี้ ที่ต้องการเป็นอมตะ การมีทรัพย์สินเงินทอง

มีดีกรามบ้านช่องใหญ่โต ก็เป็นทางเลือกของคนสมัยนี้ด้วยเช่นกัน การที่เขาตัวตนไปผูกติดกับอะไรวางอย่างที่คุณมั่นคง ยั่งยืนเป็นรูปธรรมช่วยให้เรารู้สึกมีตัวตนที่มั่นคง ยั่งยืนตามไปด้วย และพลอยทำให้เกิดความหวังว่า ตัวตนจะยั่งยืนชั่วกาลนาน วิธีนี้ดูน่าพอใจและมีเสน่ห์มากกว่าการเสียสละชีวิตเพื่อชาติ เพราะ (เชื่อว่า) ตัวตนสามารถยั่งยืนไปได้โดยไม่ต้องสร้างวีรกรรมหรือให้ใครมาสังหารเสียก่อน นี่เป็นคำตอบของลัทธิบริโภคนิยมที่ได้รับความนิยมอย่างสูงจนกำลังมาแทนที่ลัทธิชาตินิยมในการสร้างความหวังเกี่ยวกับตัวตนอมตะ

ด้วยเหตุนี้ จึงไม่น่าแปลกใจที่ผู้คนรู้สึกศรัทธาหลงใหลกับยี่ห้อดัง ๆ เพราะการที่เขาารู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของยี่ห้อระดับโลกที่ดูยั่งยืนเป็นอมตะนั้น ทำให้เขามั่นใจว่าตัวตนของตนจะยั่งยืนเป็นอมตะด้วย แม้ร่างกายจะดับสูญไปแล้วก็ตาม บ่อยครั้งยี่ห้อดัง ๆ ยังทำให้เขารู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มคนที่นิยมของยี่ห้อเดียวกัน อย่างเช่น มอเตอร์ไซด์ฮาร์เลย์ เดวิดสัน หรือรถโฟล์ค กลุ่มเหล่านี้ทำให้ผู้คนรู้สึกว่าตนมีกลุ่มก้อนสังกัดที่ฝากใจหรือฝากตัวตนไว้ได้ กลุ่มเหล่านี้มีเสน่ห์ก็เพราะผู้คนรู้สึกว่าเมื่อเขาตายไปแล้ว กลุ่มเหล่านี้ก็จะยังคงอยู่ ซึ่งหมายถึงตัวตนของเขาได้คงอยู่สืบเนื่องตามไปด้วย ทั้งหมดนี้เป็นทางออกของคนสมัยนี้ที่ต้องการในส่วนลึกให้ตัวตนเป็นอมตะ หลังจากที่พระเจ้าหรือสวรรค์ได้สูญหายไป

จากโลกของเขาแล้วด้วยอิทธิพลของวิทยาศาสตร์สมัยใหม่

พูดอีกอย่างก็คือว่า อารยธรรมสมัยใหม่ที่มุ่งสั่งสมความมั่งคั่งทางวัตถุ ตลอดจนอนุตมการณ์ต่างๆ ไม่ว่าลัทธิชาตินิยมหรือบริโภคนิยมเหล่านี้โดยส่วนลึกแล้วมันพยายามตอบสนองความต้องการทางจิตวิญญาณของผู้คนที่ปรารถนาความเป็นอมตะหรือความสืบเนื่องของตัวตน ในเมื่อไม่มีสวรรค์ ไม่มีพระเจ้าที่ยึดถือได้ผู้คนจำนวนไม่น้อยก็มีวิธีการแบบโลกย์ๆ เหล่านี้แหละมาเป็นสิ่งตอบสนองความต้องการส่วนลึกแทน

จะว่าไปแล้วอารยธรรมทั้งหลายของมนุษย์มีขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการดังกล่าวมีนักประวัติศาสตร์ผู้หนึ่งตั้งข้อสังเกตว่า เมื่อคริสต์ศาสนาเริ่มเสื่อมอิทธิพลลงไปและยุคฟื้นฟูศิลปวิทยาการ (Renaissance) เริ่มถือกำเนิดขึ้นมา สิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นอย่างเห็นได้ชัดก็คือ ผู้คนเริ่มหมกมุ่นคิดถึงความตายมากขึ้น ผิดกับก่อนหน้านี้ คือช่วงคริสต์ศตวรรษ ๑๑-๑๒ ตอนนั้นคริสต์ศาสนายังมีอิทธิพลอยู่มาก ผู้คนจึงเชื่อว่าความตายมิใช่เรื่องน่ากลัว เพราะเมื่อตายไปก็จะไปรวมกับพระเจ้า แต่เมื่อความเชื่อนี้เสื่อมอิทธิพลลงไป คนก็เริ่มเห็นความตายเป็นเรื่องน่ากลัว สุสานของคนยุโรปยุคนี้นิยมสลักหรือปั้นภาพศพที่น่าเกลียดน่ากลัว ความตายในทัศนะของคนยุคนี้ มิใช่เรื่องน่ายินดีที่วิญญาณของตนจะได้ไปอยู่กับพระเจ้าแล้ว แต่กลับมีความหมายเพียงแค่ความเน่า

เปื่อยผุพังของร่างกาย

เมื่อมีความเชื่อแบบนั้นมากขึ้นเรื่อยๆ ว่าความตายเป็นจุดสุดท้ายของชีวิต ความตายก็กลายเป็นสิ่งน่าเกลียดน่ากลัว แต่ขณะเดียวกันจิตส่วนลึกยังต้องการความเป็นอมตะของตัวตน จึงพยายามแสวงหาสิ่งต่างๆ ขึ้นมาเพื่อตอบสนองความต้องการส่วนลึกนี้ ชื่อเสียงเกียรติยศเป็นทางออกอย่างหนึ่งของคนยุคนี้ที่ต้องการเป็นอมตะ ดังจะเห็นได้ว่ายุคฟื้นฟูศิลปวิทยาการเป็นยุคที่ผู้คนแข่งขันกันสร้างชื่อเสียงจะเป็นดาร์วินซี ไมเคิล แองเจโล ราฟาเอล ตลอดจนศิลปินอื่นๆ ทั้งหลายในยุคนี้ล้วนต้องการสร้างชื่อเสียงกันทั้งนั้น ในขณะที่ยุคก่อนหน้านั้น ศิลปินจะไม่มีความคิดเช่นนั้น เพราะเขาไม่ต้องการฝากชื่อเสียงเอาไว้ ชื่อเสียงไม่มีความหมาย เพราะเขาคิดว่าภพหน้า ชีวิตหน้าสำคัญกว่า จึงมุ่งอุทิศชีวิตนี้เพื่อพระเจ้าวาดภาพเพื่อเป็นสมบัติของศาสนา ยิ่งกว่าเพื่อสร้างชื่อเสียงให้ตนเอง

แต่พอมาถึงยุคฟื้นฟูศิลปวิทยา ความเชื่อในชีวิตหน้าและภพหน้าเริ่มจางคลาย ผู้คนคิดว่ามีเพียงโลกนี้หรือชีวิตนี้เท่านั้น จึงพยายามสร้างชื่อเสียงเพื่อให้เป็นอมตะ แม้เขาจะวาดภาพเกี่ยวกับพระเจ้ามาก แต่แรงจูงใจที่สำคัญไม่น้อยก็คือ ความต้องการฝากชื่อเสียงไว้ให้เป็นอมตะ ความใส่ใจเรื่องชื่อเสียงและความหมกมุ่นในเรื่องเกียรติยศจะมีความ

เด่นชัดมากในยุคนี้และส่งผลถึงผู้คนในยุคหลังๆ กระทั่งยุคปัจจุบัน

อย่างไรก็ตาม เกียรติยศและชื่อเสียงที่ได้มานั้นตอบสนองความต้องการเป็นอมตะได้เพียงชั่วคราวช่วยยามเท่านั้น เมื่อความตายมาถึงเขาจะพบว่าชื่อเสียงเกียรติยศนั้นไม่ใช่คำตอบ ความรู้สึกว่าตัวตนใกล้ขาดสูญจะหลอกหลอนเขาในช่วงวิกฤตของชีวิต

ความตายกับอารยธรรม

ถ้าเราพิจารณาให้ดีจะเห็นว่า ทศนะเรื่องความตายนั้น ถึงที่สุดแล้วเป็นตัวกำหนดอารยธรรมเลยทีเดียว อารยธรรมต่างๆ ในโลกนี้ จะเป็นภาพสะท้อนทศนะเรื่องความตายที่แตกต่างกัน อาทิ อารยธรรมอียิปต์กับการสร้างพีรามิด อารยธรรมเขมรกับการสร้างนครวัด อารยธรรมธิเบตกับการหันศพและทิ้งให้แรงกิน สองอารยธรรมมีความเชื่อว่าตัวตนนั้นยังยืนเป็นอมตะ ขณะเดียวกันก็มีความปรารถนาอยากให้ผู้ตายไปแล้วโดยเฉพาะพระราชากลับมาเกิดใหม่ จึงสร้างสถานที่เอาไว้รองรับผู้ที่มาเกิดใหม่ มีการระดมผู้คนจำนวนมากมาก่อสร้างสุสานอย่างใหญ่โตสิ้นเปลืองทรัพยากรมากมาย ตรงกันข้ามกับธิเบต ซึ่งเห็นว่าคนเรานั้นมาจากธรรมชาติ เมื่อตายไปก็กลับคืนสู่ธรรมชาติ กลาย

เป็นอาหารของสรรพสัตว์ ชื่อเสียงเกียรติยศหรือยศศักดิ์อัน
ฐานไม่ว่าจะสะสมไว้มากเพียงใด ตายไปก็เป็นอันยุติ ไม่มี
ความหมายอีกต่อไป จงไม่มีความจำเป็นต้องสร้างเทวสถาน
หรือสุสานรอคอยการกลับมาของคนที่ตายไป

ส่วนอารยธรรมปัจจุบันเห็นว่า โลกหน้านั้นไม่มี หรือ
ไม่สำคัญ สิ่งสำคัญอยู่ที่โลกนี้ ชีวิตนี้ ดังนั้น การสร้างสุสาน
อย่างใหญ่โตเพื่อรองรับชีวิตหน้าของคนตาย จึงไม่ค่อยมี มี
แต่การสร้างอนุสาวรีย์เพื่อประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นในโลกนี้ เช่น
เพื่อสร้างความรักชาติ กระตุ้นให้คนเสียสละ หรือเพื่อชื่อ
เสียงเกียรติยศของวงศ์ตระกูลหรือของลูกหลาน (ซึ่งเป็นผู้
สร้างอนุสาวรีย์) นอกจากนั้น ความที่อารยธรรมสมัยใหม่เชื่อ
มั่นในโลกนี้มากกว่าโลกหน้า จึงมุ่งแสวงหาและดักตวงวัตถุ
มาปรนเปรออย่างไม่หยุดหย่อนมากกว่าที่จะสร้างบุญกุศล
สำหรับโลกหน้า

ที่กล่าวมานี้ดูเหมือนเป็นเรื่องไกลตัว แต่ก็ต้องการชี้
ให้เห็นว่า ทศนะเรื่องความตายนั้น มีอิทธิพลต่อสังคมของ
เราและแบบแผนการใช้ชีวิตของเรามาก ดังที่ได้พูดไว้แต่ต้น
แล้วว่า เดียวนี้ผู้คนอยู่อย่างลืมตาย ทั้งนี้ก็เพราะสังคม
ปัจจุบันเห็นความตายเป็นเรื่องน่ากลัว ดังนั้น จึงพยายาม
ปกปิดซ่อนเร้น ยิ่งเห็นความตายว่าเป็นจุดสุดท้ายของชีวิต
ด้วยแล้ว ก็เลยยิ่งกลัว พยายามลืมเรื่องนี้ และหมกมุ่นกับ

การเสพสุข แต่ไม่ว่าจะพยายามปิดหูปิดตาและหลีกเลี่ยงความตายอย่างไร ในที่สุดเราก็ต้องเผชิญกับความตายอยู่แน่นอน คำถามก็คือเมื่อถึงตอนนั้นเราจะเผชิญกับความตายอย่างไร เผชิญด้วยความสงบ หรือด้วยความทรมานทรมายและสะพรึงกลัว

ถึงที่สุดความตายเป็นเรื่องใกล้ตัวอย่างยิ่ง เพราะเรามีโอกาสตายทุกวินาที และอันที่จริงแล้วความตายเกิดขึ้นกับเราทุกขณะ เซลล์ต่างๆ ในร่างกายตายตลอดเวลา แต่ก็มีเซลล์ใหม่มาแทนที่ จึงดูเหมือนว่าร่างกายของเรานั้นคงที่ แท้จริงแล้วร่างกายของเราขณะนี้กับเมื่อสิบปีก่อน เป็นคนละร่างก็ว่าได้

กล่าวอีกนัยหนึ่ง ร่างของเราเมื่อสิบปีก่อนได้ตายไปแล้ว และมีร่างใหม่มาแทนที่จิตของเราก็เช่นกัน มีการเกิดดับตลอดเวลา แต่มีความสืบเนื่องกัน จึงดูเหมือนว่าเป็นจิตที่คงที่คงตัว การเข้าใจแบบนี้ทำให้เห็นจิตเป็นตัวเป็นตน แต่ที่จริงไม่ใช่

แต่ความตายหรือแตกดับแบบทุกขณะจิตนั้นไม่สำคัญสำหรับเราเท่ากับความตายชนิดที่เหลือแต่ร่างกายที่ไร้วิญญาณ คำถามคือ เราจะทำอย่างไรกับความตายแบบนี้ ถ้าเรารู้จักความตายดีพอ เราย่อมเผชิญกับความตายด้วยใจสงบได้

แต่ความที่คนสมัยนี้ไม่พยายามทำความรู้จักกับความตาย คือเห็นความตายแต่ในแง่กายภาพ คือเป็นเพียงความแตกดับของร่างกาย จึงเห็นความตายเป็นเรื่องน่ากลัว เป็นเรื่องเลวร้าย เป็นสภาวะที่มีแต่ทุกข์ทรมานสถานเดียว โดยมองข้ามความจริงไปว่า แม้ร่างกายจะแตกดับ แต่เราสามารถรักษาจิตประคองใจให้สงบ ไม่ทุกข์ร้อนทรมานทรมายไปกับร่างกายได้ด้วย

วิธีเตรียมตัวตาย

ความทุกข์ของผู้คนในยามที่เผชิญกับความตายนั้น ไม่ใช่เป็นแค่ความทุกข์เนื่องจากความเจ็บปวดร้าวทางกายเท่านั้น ที่สำคัญกว่านั้นก็คือ ความทุกข์ทางจิตใจ เช่น ความกลัว ความตื่นตระหนก ความรู้สึกดังกล่าวสร้างความทรมานทรมายและทรมานแก่ผู้คนยิ่งกว่าอาการทางกายด้วยซ้ำ

ความรู้สึกดังกล่าวนี้นำให้ผู้คนพยายามผลักไสความตาย แต่ทำเท่าไรก็ไม่สำเร็จ จึงทุกข์ทรมานยิ่งขึ้นไปใหญ่ หากเราต้องการเผชิญหน้ากับความตายอย่างสงบ เราต้องเรียนรู้ที่จะไม่ผลักไสความตายเมื่อเวลานั้นมาถึง ยอมรับความตายว่าเป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นกับเราในที่สุด จะทำเช่นนั้นได้ ก็ต้องหมั่นทำใจให้คุ้นเคยกับความตายตั้งแต่เนิ่นๆ ไม่ใช่มาทำเอาตอนจวนตัวแล้ว

การพิจารณาความตายสมำเสมอที่เรียกว่า มรณสติ เป็นสิ่งที่ควรทำเป็นอาจณ คือเตือนตนว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องเกิดขึ้นกับเราไม่ช้าก็เร็ว การทำเช่นนี้สมำเสมอช่วยให้เราไม่ลืมตาย ไม่อยู่อย่างประมาท เวลาได้รับรู้ถึงความตายของผู้อื่นหรืออ่านข่าวจากหนังสือพิมพ์ แทนที่จะตื่นเต้นไปตามข่าวสาร ให้เตือนตนเองว่า สักวันหนึ่งเราก็ต้องเป็นอย่างเขา เวลาขึ้นรถลงเรือนั่งเครื่องบินควรเตือนตนว่านี่อาจเป็นการเดินทางครั้งสุดท้ายของเรา ก่อนจะเข้านอนควรระลึกว่าอาจไม่มีพรุ่งนี้สำหรับเราก็ได้ ในทำนองเดียวกัน ไปงานศพแต่ละครั้ง ควรถือเป็นโอกาสที่จะได้ตอกย้ำตนเองในเรื่องสังขธรรมของชีวิต แทนที่จะมัวแต่สังสรรค์กับมิตรสหายเท่านั้น

นอกจากการเตือนตนเรื่องความตายแล้ว ควรหาโอกาสพิจารณาถึงความตายอย่างเป็นรูปธรรมด้วยว่า เมื่อเราจะต้องตายจริงๆ ไม่ว่าเพราะโรคร้าย หรืออุบัติเหตุ เราจะรู้สึกอย่างไร และควรจะทำอย่างไร นึกภาพให้เห็นเด่นชัด จับความรู้สึกกลัวที่เกิดขึ้น และยอมรับตามที่เป็นจริง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะช่วยให้เรารู้จักตัวเองได้ดีขึ้นและรู้ว่าจะต้องฝึกฝนตนเองอย่างไร การสวหาสาเหตุของความกลัว จะช่วยให้เรารู้วิธีที่จะแก้ไขหรือลดทอนความกลัวนี้ได้

การฝึกใจให้คุ้นเคยกับความตายช่วยให้เรายอมรับ

ความตายได้มากขึ้น และสามารถเผชิญหน้ากับความตายด้วยใจสงบ แต่ยังมีอีกสองสามปัจจัยที่สำคัญด้วยเช่นกัน ได้แก่ การหมั่นทำความดี สร้างกุศลอยู่เสมอ ผู้ที่ได้ทำความดีไว้ตลอดชีวิต เมื่อเผชิญกับความตาย ย่อมมีความอ่อนใจและมั่นใจว่าจะได้ไปสุคติตรงกันข้ามกับผู้ทำกรรมชั่ว ย่อมมีความทุกข์เมื่อวาระสุดท้ายใกล้จะมาถึง เพราะกลัวจะไปสู่ทุกข์

ในทางพุทธศาสนายังเชื่ออีกด้วยว่า เมื่อใกล้ตายจะเกิดนิมิตสองประเภท คือ กรรมนิมิตและคตินิมิต นิมิตอย่างแรกหมายถึงภาพที่ปรากฏเกี่ยวกับกรรมที่ได้เคยกระทำไว้ หากทำความดีมาตลอด กรรมนิมิตจะเป็นในทางที่ดี แต่หากทำชั่ว จะเกิดกรรมนิมิตที่น่ากลัว ส่วนคตินิมิตหมายถึงนิมิตหรือภาพเกี่ยวกับภพหน้าที่ตนจะไปเกิด คนที่ทำความดีจะเกิดคตินิมิตที่งดงาม ส่วนคนทำชั่วจะพบเห็นนิมิตที่น่ากลัว นิมิตที่ดีย่อมช่วยให้ผู้ใกล้ตายมีอาการที่สงบ ในทางตรงข้ามนิมิตที่น่ากลัวย่อมมีผลให้ผู้ใกล้ตายกระสับกระส่ายทุกข์ทรมาน

นอกจากกรรมดีแล้ว สติเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ การรักษาสติให้เป็นปกติ ไม่ตื่นตระหนก หวาดกลัว หรือยินดียินร้ายจะช่วยให้จิตสงบได้ในยามที่ถือว่าเป็นวิกฤตของชีวิต คนที่ไม่มีสติเมื่อร่างกายเจ็บปวด ใจก็จะทุกข์ทรมานไปด้วย แต่ผู้มีสติเข้มแข็งแม้กายจะเจ็บปวด แต่ใจจะไม่ทุกข์ไปกับ

ร่างกาย สติช่วยให้ใจไม่ติดยึดกับความเจ็บปวด แต่ใจจะไม่ทุกข์ไปกับร่างกาย สติช่วยให้ใจไม่ติดยึดกับความเจ็บปวด หรือไปยึดเอาความเจ็บปวดมาเป็น ‘ของฉัน’ เป็นแต่รู้ว่ามีความปวดเกิดขึ้นเท่านั้น มีผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายหลายคน ที่อาศัยการเจริญสติและสมาธิภาวนา ทำให้ไม่ต้องใช้ยาแก้ปวดเลยแม้แต่หยดน้อย หรือใช้น้อยมาก การมีสติเท่าทันความกลัวที่เกิดขึ้น ก็เป็นปัจจัยที่ช่วยให้เผชิญกับความตายได้อย่างสงบ

สิ่งที่ควรเตรียมไว้เสมอ

การหมั่นพิจารณาความตาย การทำกรรมดี และการฝึกสติเป็นสิ่งที่บุคคลพึงตระเตรียมอย่างสม่ำเสมอและอย่างเนิ่นๆ แต่เมื่อความตายใกล้เข้ามา มีอีกหลายอย่างที่เราควรตระเตรียมให้พร้อมเพื่อรับมือกับความตายด้วยใจสงบ อาทิ การสะสางกิจต่างๆ ไม่ให้ค้างค้ำ ความเป็นห่วงในบางสิ่งบางอย่างที่ยังค้างค้ำ เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้ผู้คนกระสับกระส่ายเมื่อใกล้ตาย สิ่งนั้นอาจได้แก่ การงานที่ยังไม่แล้วเสร็จ ภารกิจที่ยังไม่ได้ทำ ทรัพย์สินที่ยังไม่ได้สะสาง หรือภาระกิจบางอย่างเกี่ยวกับลูกหลาน หรือบิดามารดา ที่ยังคาราคาซังอยู่ สิ่งเหล่านี้ควรสะสางให้แล้วเสร็จก่อนที่จะไม่มีโอกาสในทางพุทธศาสนาเชื่อว่า ความห่วงกังวลไม่ว่า

เรื่องอะไรก็ตาม นอกจากจะทำให้ทุกข์ทรมานในยามใกล้ตายแล้วเมื่อสิ้นลม ก็จะเป็นเหตุให้ไปสู่ทุกข์ได้

สิ่งค้างคาใจเป็นภาระอีกประการหนึ่ง ที่ควรปลดปล่อย หรือสะสางให้แล้วเสร็จ เช่น ความรู้สึกโกรธเคืองเจ็บแค้นใครบางคนโดยเฉพาะคนที่เคยใกล้ชิด เช่น พ่อแม่ ลูกหลาน หรือเพื่อนร่วมงาน หรือความรู้สึกผิดที่ได้กระทำความไม่สมควรต่อคนเหล่านั้น เมื่อความตายใกล้เข้ามาควรหาทางปลดปล่อยความรู้สึกเหล่านั้น เช่นให้อภัย หรือขอโทษ ขออโหสิ การกระทำความผิดต้องอาศัยความกล้าไม่น้อย เช่นเดียวกับการพยายามลดทิวามานะ ไม่ติดยึดกับหน้าตา หากไม่แล้ว จะต้องจ่ายด้วยบทเรียนราคาแพง คือความทุกข์ใจในยามใกล้ตาย

ทรัพย์สินสมบัติ ชื่อเสียงเกียรติยศ ลูกหลาน พ่อแม่ คนรักหรือคู่ครองเป็นสิ่งที่ควรตัดใจปล่อยวางเช่นกันเมื่อวาระสุดท้ายใกล้มาถึง การเป็นห่วงคนเหล่านั้นยังทำให้ความตายกลายเป็นเรื่องทุกข์ทรมานมากขึ้น การปล่อยวางเกิดขึ้นได้ยากเพราะความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็น ‘ตัวกู ของกู’ ความตายนั้นโดยตัวมันเองก็เป็นประกาศิตจากธรรมชาติว่า ไม่มีอะไรเป็นของเราสักอย่าง เพราะเราเอาติดตัวเมื่อตายไปแล้วไม่ได้เลย แต่บ่อยครั้งประกาศิตดังกล่าวผู้คนกลับไม่ได้ยิน จึงจำเป็นที่จะต้องตอกย้ำกับตัวเองเพื่อให้ปล่อยวางก่อนที่จะถึง

เหล่านั้น (พูดให้ถูกต้องคือ ความติดยึดสิ่งเหล่านั้น) จะทำให้เราทุกข์ทรมานในยามใกล้ตาย

จะทำเช่นนั้นเราควรฝึกปล่อยวางในชีวิตประจำวัน เสียแต่เนิ่นๆ เวลาเงินหาย ข้าวของถูกลักขโมย หรือเจ็บป่วย ควรฝึกใจให้เป็นปกติ ไม่พุ่มพวยเสียอกเสียใจให้มาก ให้ระลึกว่านี่เป็นความสูญเสียพลัดพรากเพียงเล็กน้อยเมื่อเทียบกับความสูญเสียครั้งสำคัญที่สุดในชีวิตซึ่งจะต้องมาถึงอย่างแน่นอน ความสูญเสียและความทุกข์เล็กๆ น้อยๆ มิใช่อะไรอื่น หากคือแบบฝึกหัดให้เรารู้จักปล่อยวางและทำใจเมื่อเผชิญทุกข์ภัยที่ยิ่งใหญ่กว่า การฝึกทำใจน้อมรับความพลัดพรากสูญเสียซึ่งเป็นธรรมดาของชีวิตจะช่วยให้เราสามารถปล่อยวางสิ่งทั้งหลายทั้งปวงในชีวิตได้มากขึ้นเมื่อความตายมาถึง อันจะช่วยให้เรายอมรับความตายได้ง่ายขึ้นด้วย

ที่กล่าวมาทั้งหมดเป็นปัจจัยภายใน คือการทำใจในฝ่ายผู้ใกล้ตาย อย่างไรก็ตาม การเผชิญกับความตายอย่างสงบนั้น ปัจจัยภายนอกก็สำคัญ แม้ไม่สำคัญกว่าปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอกที่ช่วยให้ผู้ตายจากไปอย่างสงบก็คือบรรยากาศแวดล้อมผู้ใกล้ตาย ควรเป็นบรรยากาศแห่งความสงบ มิใช่แวดล้อมด้วยผู้คนที่กำลังเศร้าโศก ร้องไห้ร้องไห้หรือทะเลาะกันเรื่องมรดกหรือเถียงกันเรื่องใครจะเป็นผู้จ่าย

คำรักษาพยาบาลหรือคำงานศพ ห้องที่มีพระพุทธรูปหรือ
สิ่งศักดิ์สิทธิ์ตามความเชื่อของผู้ใกล้ตาย มีดอกไม้ประดับ
ประดาให้ดูเข้มข้ม มีการสวดมนต์ หรือทำสมาธิร่วมกัน
ตลอดจนมีการเปิดเทปธรรมะที่น้อมใจให้เป็นกุศล ไม่
พลุกพล่านหรือมีเสียงรบกวน เหล่านี้ล้วนช่วยสร้าง
บรรยากาศแห่งความสงบ ซึ่งน้อมใจให้ผู้ใกล้ตายเกิดสมาธิ
และจิตที่สงบเป็นกุศล

ความตายไม่ใช่เป็นแค่วิกฤตของชีวิตเท่านั้น หากยัง
เป็นโอกาสในทางจิตวิญญาณ ในทางพุทธศาสนาเชื่อว่าจิตที่
สงบเป็นกุศล ไม่เพียงช่วยให้ตายอย่างไม่ทุกข์ทรมานแล้ว ยัง
สามารถนำพาผู้ตายไปสู่สุคติเป็นการยกระดับจิตใจให้เข้า
สู่ภพภูมิที่ดีกว่าเดิมยิ่งผู้ใกล้ตายนั้นมีสติเต็มที เห็นโทษของ
ความติดยึดในสังขารหรือความสำคัญมั่นหมายในตัวตน จน
สามารถละวางได้อย่างสิ้นเชิง ก็จะเข้าถึงความวิมุติหลุดพ้น
คือนิพพานได้ทันที ดังพระสาวกหลายท่านได้กระทำไว้เป็น
แบบอย่าง นับเป็นตัวอย่างที่ชี้ว่าความตายสามารถเป็นปัจจัย
ให้เกิดพัฒนาการทางจิตวิญญาณอย่างถึงที่สุดได้

ด้วยเหตุนี้ เราจึงสมควรที่จะเตรียมตัวรับความตาย
แต่เนิ่นๆ ในขณะที่ยังมีเวลาอยู่ ทั้งนี้เพื่อใช้ความตายให้เป็น
โอกาสในทางจิตวิญญาณ ไม่ปล่อยให้ความตายนำชีวิตไปสู่
วิกฤตหรือความแตกดับเท่านั้น

น อนุตฺตลิกฺเข น สมุทฺตมชฺเฌ
น ปพฺพตานํ วิวรํ ปวิสุตฺต
น วิชฺชเต โส ชคตฺตปฺปเทโส
ยตฺตวจิตฺตํ นปฺปสฺสเหยฺย มจฺจุ

จะซ่อนในกลีบเมฆกลางเวหา
ซ่อนกายากลางสมุทรสุดวิสัย
จะซ่อนตัวกลางเขาถ้ำเนาไพร
ณ ถิ่นใดพ้นตายนั้นไม่มี

พุทธภาษิต



ชีวิตที่สมบูรณ์

ธรรมกถาสำหรับการพัฒนาชีวิต

.....

โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

แสดงที่บ้านของ น.พ.สมชาย กุลวัฒนา

ณ Saddle River, New Jersey, USA.

เมื่อวันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๓๗

“

แม้ว่าสิ่งทั้งหลายจะเปลี่ยนแปลงไป เป็น
ทุกซ์ และเป็นไปตามเหตุปัจจัย แต่ใจของเรา
ก็เป็นอิสระอยู่ เป็นตัวของเราตามเดิม เช่น เมื่อ
เรากระทบกับความไม่เที่ยงเป็นอนิจจัง สิ่งทั้ง
หลายเปลี่ยนแปลงไป เราก็รู้เท่าทันว่ามันจะ
ต้องเป็นอย่างนั้นตามเหตุปัจจัย แล้วก็ดำรงใจ
เป็นอิสระอยู่ได้ หรือว่าเมื่อเรารู้ตระหนักตามที
มันเห็นว่าสิ่งทั้งหลายเป็นทุกซ์ คือคงทนอยู่ใน
สภาพเดิมไม่ได้ เรารู้เท่าทันแล้ว ความทุกซ์
นั้นก็มีความทุกซ์ของสิ่งเหล่านั้นอยู่ตาม
ธรรมชาติของมัน ไม่เข้ามาเป็นความทุกซ์ในใจ
ของเรา

”

นำเรื่อง

อาตมาคณะพระสงฆ์ที่ได้จรมมา เรียกว่า เป็นพระ
อาคันตุกะทั้ง ๓ รูป ขออนุโมทนาโยมญาติมิตรทุกท่านที่มา
ประชุมกันในวันนี้ เพื่อร่วมกันทำบุญถวายภัตตาหาร ในโอกาส
ที่คุณหมอฟ่อบ้านและแม่บ้าน พร้อมทั้งลูกชายลูกสาว ได้
เป็นเจ้าภาพผู้นิมนต์ ถือว่าเป็นการทำบุญบ้านไปในตัว นอก
จากถวายภัตตาหาร ก็ได้ถวายอุปัฏฐัมภัสสนาสนะที่ปักแรมค้ำ
คืนด้วย เรียกว่าเป็นการอุปัฏฐัมด้วยปัจจัยสี่ ทางฝ่ายโยม
ญาติมิตรทั้งหลาย ก็มีน้ำใจเกื้อกูล โดยเฉพาะก็มีศรัทธาใน
พระพุทธศาสนา เมื่อทราบข่าวว่ามีพระสงฆ์เดินทางมาถึง ก็
มีน้ำใจประกอบด้วยไมตรีธรรม พวกกันมาอุปัฏฐัมถวายกำลัง

ทำบุญเพื่ออะไร?

ในการถวายกำลังแก่พระสงฆ์ที่เรียกว่าทำบุญนี้ ใจของ
เรามุ่งไปที่พระศาสนา คือจุดรวมใจหรือเป้าหมายของเราอยู่
ที่พระศาสนา หมายความว่า เราถวายทานแก่พระสงฆ์ก็
เพื่อให้ท่านมีกำลัง แล้วท่านจะได้ไปทำงานพระศาสนาต่อไป

งานพระศาสนา เราเรียกกันว่า ‘ศาสนกิจ’ แปลง่าย ๆ
ก็คือกิจพระศาสนา งานพระศาสนาหรือศาสนกิจนั้น โดย
ทั่วไปมี ๓ ประการ คือ

๑. การเล่าเรียนคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

๒. การปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า คือ เอาคำสั่งสอนนั้นมาใช้ มาลงมือทำให้เกิดผลจริง

๓. การนำคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไปเผยแผ่สั่งสอน คือ เมื่อตนเองเรียนรู้และปฏิบัติได้แล้ว ก็เอาไปแจกจ่ายให้ประชาชนได้รู้และปฏิบัติตาม

งานพระศาสนา หรือศาสนกิจทั้งหมดนี้ ก็เพื่อประโยชน์สุขแก่ประชาชน พุทธตามสำนวนของพระว่า เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ชนจำนวนมาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก อันนี้เป็นหลักการและวัตถุประสงค์ของพระพุทธศาสนา

อย่างไรก็ตาม การที่พระสงฆ์จะทำกิจสามอย่างเหล่านี้ได้ดีนั้น ท่านควรจะต้องห่างกังวลในเรื่องของวัตถุ หรือเรื่องของปัจจัยสี่ และควรจะต้องการสิ่งเหล่านั้นให้น้อยด้วย เพื่อทำตัวให้โยมเลี้ยงง่าย เมื่อญาติโยมดูแลอยู่ และเมื่อพระสงฆ์ก็ไม่มัววุ่นวายกับวัตถุแต่ตั้งใจทำหน้าที่อยู่อย่างนี้ ก็จะทำให้พระศาสดาดำรงอยู่เพื่อประโยชน์สุขแก่ประชาชนต่อไป

มองในด้านการอุปถัมภ์บำรุง เมื่อญาติโยมอุปถัมภ์บำรุงพระสงฆ์พอดี ก็ทำให้พระสงฆ์สามารถทำกิจที่ว่ามาเมื่อกี้ คือ เล่าเรียน ปฏิบัติ และเผยแผ่สั่งสอนได้เต็มที่ เมื่อพระสงฆ์ทำหน้าที่ของตนดีแล้ว พระศาสดาดำรงอยู่ ก็ทำให้

เกิดประโยชน์สุขแก่ประชาชน ฉะนั้น ญาติโยมที่อุปถัมภ์บำรุงพระสงฆ์ก็คือได้ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา จึงถือว่ามีส่วนร่วมในการสืบต่ออายุพระพุทธศาสนาด้วย

ที่นี่ ก็ถามให้ถึงวัตถุประสงค์สุดท้ายว่า เราทำบุญอุปถัมภ์พระสงฆ์ บำรุงพระศาสนาเพื่ออะไร ก็ตอบอย่างที่พูดมาแล้วว่า พระศาสนาก็จะดำรงอยู่และเจริญมั่นคง เพื่อประโยชน์สุขแก่ประชาชน มนุษย์จะได้มีชีวิตที่ดีงาม สังคมจะได้อยู่ร่มเย็นเป็นสุข จุดหมายขั้นสุดท้ายของเราอยู่ที่นี้

ฉะนั้น ในเวลาที่ทำบุญนี้ ใจอย่าติดอยู่แค่พระ ใจเราจะต้องมองยาวต่อออกไปถึงพระศาสนาเมื่อทำบุญก็มุ่งหมายใจและอิมใจว่า โอ! พระศาสนาของเราจะได้ดำรงอยู่ยั่งยืนมั่นคงต่อไป ประโยชน์สุขจะได้เกิดแก่มนุษยชาติ เวลาทำบุญเราต้องทำใจนี้กันอย่างนี้อยู่เสมอ เมื่อทำอย่างนี้ กิจกรรมทุกครั้งของญาติโยมก็จะพุ่งไปรวมกันที่ศูนย์เดียวกัน คือพระศาสนาและประโยชน์สุขของประชาชน ถ้าทำอย่างนี้ ใจของแต่ละท่านก็จะขยายกว้างออกไป อันนี้แหละ...เป็นสิ่งที่ทำให้ใจเราเกิดปิติว่า เออ! ครั่งนี้ เราก็ได้มีส่วนร่วมอีกแล้วนะในการทำนุบำรุงพระศาสนาและสร้างเสริมประโยชน์สุขแก่มวลมนุษย์ แล้วเราก็เกิดความอิมใจ

สำหรับวันนี้ญาติโยมทั้งหลายก็ได้อุปถัมภ์บำรุงตาม

หลักการที่กล่าวมาแล้ว อย่างน้อยก็ได้มีน้ำใจเกื้อกูลต่อพระสงฆ์ที่จรมมา เวลาเห็นพระสงฆ์ไปที่ไหน ญาติโยมก็มีใจยินดี เรียกว่าเป็นการเห็นสมณะ ในมงคลสูตรก็กล่าวว่า การเห็นสมณะนั้น เป็นมงคลอันอุดม

ที่ว่าเป็นมงคล ก็เพราะว่า สมณะนั้นเป็นผู้สงบ สมณะที่ประพฤติปฏิบัติถูกต้อง เป็นผู้ที่สงบ ไม่มีเวรไม่มีภัยแก่ใคร และเป็นผู้ทำงานหรือทำหน้าที่อย่างที่ดีกล่าวมา ญาติโยมชาวไทยเรา นี้ ได้มีประเพณีวัฒนธรรมอย่างนี้มาตลอด เวลาเห็นพระเราก็สบายใจ มีจิตใจยินดี แล้วก็แสดงน้ำใจ เพราะฉะนั้นพระสงฆ์ไปไหนก็ปรากฏว่า ได้เห็นน้ำใจของโยมญาติมิตรเป็นอย่างนี้กันทั่ว เช่น อย่างที่นี้...โยมญาติมิตรก็อยู่กันหลายแห่งหลายที่ คุณหมอแจ้งข่าวไป พอรู้ข่าวก็มากัน อันนี้ก็เป็นการประจักษ์พยานของความเป็นน้ำใจ มีศรัทธา และมีเมตตาธรรมอาตมาก็ขออนุโมทนาด้วย

อย่ามองข้ามความสำคัญของวัตถุ

การทำบุญวันนี้ เจ้าภาพถือว่าเป็นการทำบุญบ้านด้วย บ้านเป็นอย่างหนึ่งในสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต ที่เรียกว่าปัจจัยสี่ กล่าวคือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค

ปัจจัยสี่เป็นเรื่องที่มีความสำคัญมากในพระพุทธศาสนา

ท่านไม่มองข้ามความสำคัญข้อนี้ แม้แต่ในชีวิตของพระสงฆ์วินัยของพระนี้ตั้งครั้งแรกตั้งก่อน ว่าด้วยเรื่องปัจจัยสี่ ในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น เริ่มต้นทีเดียวท่านว่า จะต้องจัดสรรเรื่องปัจจัยสี่ให้เรียบร้อย ไม่อย่างนั้นแล้วมันจะยุ่ง แต่ถ้าจัดได้ดีแล้วมันจะเป็นฐาน ทำให้เราสามารถก้าวไปสู่ชีวิตที่ดีงาม มีการพัฒนาอย่างอื่นต่อไปได้ ขอให้มองดูวินัยของพระเป็นแบบอย่างในเรื่องนี้

อย่างไรก็ตาม ปัจจัยสี่ก็มีความสำคัญอยู่ในขอบเขตหนึ่ง คือ พระพุทธศาสนาไม่ได้ยึดแค่นั้น แต่ท่านให้ถือเป็นฐานที่สำคัญ สำคัญแต่ว่าไม่ใช่ทั้งหมด ความสำคัญนี้บางทีบางคนไปสับสนกับคำว่าทั้งหมด บางคนก็ไม่เห็นความสำคัญของวัตถุเอาเสียเลย อย่างนั้นไม่ถูกต้อง ให้ระลึกถึงว่า คำสอนของพระพุทธศาสนานี้ จะครบทั้งหมดต้องเป็นพระธรรมวินัย คือ ต้องประกอบด้วยธรรมและวินัย ครบทั้งสองอย่างจึงจะเป็นพระพุทธศาสนา

วินัยนั้น ก็ว่าด้วยเรื่องที่ว่ามานี้แหละ คือ การจัดสรรในด้านวัตถุหรือรูปธรรม เรื่องระเบียบชีวิต และระบบกิจการทั้งของบุคคล ชุมชน และสังคมทั้งหมด เกี่ยวกับเรื่องความเป็นอยู่ และสภาพแวดล้อม เริ่มตั้งแต่เรื่องปัจจัยสี่เป็นต้นไป ฉะนั้นในการดำเนินชีวิตของชาวพุทธจึงต้องให้ความสำคัญกับเรื่องปัจจัยสี่ ว่าเราจะดำเนินการกับปัจจัยสี่ จัดสรรมัน

อย่างไร เพื่อให้เป็นฐานที่มั่นคง เราจะได้ก้าวต่อไปด้วยดี
ดำเนินการพัฒนาไปสู่ด้านจิต และด้านปัญญา

ในเรื่องปัจจัยสี่นี้ เมื่อเราจัดการได้ถูกต้องดีแล้ว เช่น
อย่างเรื่องที่อยู่อาศัย เมื่อเรามีบ้านเรือนเป็นหลักเป็นแหล่ง
และจัดสรรได้ดี มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย น่ายุ่อาศัย ก็
ทำให้เราดำเนินชีวิตได้สะดวก มีความสบาย มีความมั่นคงใน
ชีวิต ต่อจากนั้นจะทำกิจการอะไรต่างๆ ก็ทำได้สะดวก ไม่
ต้องมัวกังวลห่วงหน้าพะวงหลัง จึงเกื้อกูลแก่การทำอะไรต่อ
อะไรต่อไปที่เป็นสิ่งดีงามและเป็นประโยชน์กว้างขวางยิ่งขึ้น
เราจึงอาศัยความเรียบร้อยในเรื่องปัจจัยสี่นี้แหละเป็นฐาน
ที่ดีที่จะก้าวไปสู่ชีวิตดีงามมีความสุข ที่เรียกว่า ชีวิตที่สมบูรณ์

จุดเริ่มต้นคือ ประโยชน์สุขขั้นพื้นฐาน

ทุกคนอยากมีชีวิตที่สมบูรณ์ ชีวิตที่สมบูรณ์นั้นเป็น
อย่างไร เราลองมาดูคำสอนของพระพุทธศาสนา ท่านสอนไว้
แล้วว่า ชีวิตที่สมบูรณ์นั้นต้องประกอบด้วยประโยชน์สุขใน
ระดับต่างๆ ประโยชน์สุขนี้แหละเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต
หมายความว่า ชีวิตของเรามีจุดมุ่งหมาย หรือมีสิ่งที่ควร
เป็นจุดมุ่งหมาย

ชีวิตเกิดมาทำไม? ตอบไม่ได้สักคน เราเกิดมาเราตอบ

ไม่ได้ว่าชีวิตของเราที่เกิดมามีจุดมุ่งหมายอย่างไร ไม่มีใครตอบได้ เพราะว่าเวลาเราจะเกิดเราไม่ได้ตั้งจุดมุ่งหมายไว้ เราก็เลยบอกไม่ได้ เมื่อเราเกิดมานั้นเราไม่รู้ตัวด้วยซ้ำ เพราะฉะนั้น เราจึงไม่สามารถตอบได้ว่าจุดมุ่งหมายของชีวิตคืออะไร แต่พระพุทธศาสนาสอนไว้ว่า มีสิ่งที่ควรเป็นจุดมุ่งหมายแห่งชีวิตของเรา จุดหมายนี้ก็เป็นเรื่องของประโยชน์และความสุข ท่านแบ่งไว้เป็น ๓ ระดับ

ระดับที่ ๑ คือประโยชน์สุขที่ตามองเห็น ซึ่งเป็นเรื่องวัตถุหรือด้านรูปธรรม ถ้าจะสรุป ประโยชน์สุขในระดับต้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ตามองเห็น ก็จะมี

๑) มีสุขภาพดี มีร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย เป็นอยู่สบาย ใช้การได้ดี

๒) มีทรัพย์สินเงินทอง มีการงานอาชีพเป็นหลักฐาน หรือพึ่งตนเองได้ในทางเศรษฐกิจ เรื่องนี้ก็สำคัญ พระพุทธเจ้าสอนไว้มากมายในเรื่องทรัพย์สินเงินทองว่า จะหาอย่างไร จะจัดอย่างไร และจะใช้จ่ายอย่างไร

๓) มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ หรือมีสถานะในสังคม เช่น ยศศักดิ์ ตำแหน่ง ฐานะ ความมีเกียรติ มีชื่อเสียง การได้รับยกย่อง หรือเป็นที่ยอมรับในสังคม รวมทั้งความมีมิตรสหายบริวาร

๔) สุดท้ายที่สำคัญสำหรับชีวิตคฤหัสถ์ ก็คือ มีครอบครัวที่ดีมีความสุข

ทั้งหมดนี้ เป็นประโยชน์สุขระดับต้น ซึ่งตามองเห็น ท่านบัญญัติศัพท์ไว้เฉพาะ เรียกว่า *ทัญญูธรรมมิกัตถะ* แปลว่า ประโยชน์ปัจจุบัน หรือประโยชน์ที่ตามองเห็น เป็นประโยชน์ที่มองเห็นเฉพาะหน้า และเป็นฐานที่มั่นคงระดับแรก ทุกคนควรทำให้เกิดขึ้น ถ้าใครขาดประโยชน์ระดับนี้แล้วจะมีชีวิตที่ลำบาก มีชีวิตอยู่ในโลกได้ยาก และจะก้าวไปสู่ความสุขหรือประโยชน์ในระดับสูงขึ้นไปก็ติดขัดมาก

ฉะนั้น ถ้าเราอยู่ในโลก ก็ต้องพยายามสร้างประโยชน์สุขในระดับต้นนี้ให้ได้ พอมีแล้วก็สบาย และสิ่งเหล่านี้ก็เนื่องกัน พอเรามีสุขภาพดี เราก็หาเงินหาทองได้สะดวกขึ้น ถ้ามาฆวุ่นวายกับเรื่องเจ็บไข้ได้ป่วย เราก็ไม่มีเวลาที่จะทำมาหาเลี้ยงชีพ แล้วก็สิ้นเปลืองด้วย บางทีทรัพย์ที่หามาได้ก็หมดไปกับเรื่องเจ็บป่วย ทีนี้ พอเรามีร่างกายแข็งแรงสุขภาพดี เราก็ทำงานการหาเงินทองได้ แต่ไม่ใช่พอแค่นั้นนะ เพียงแค่ร่างกายดีอย่างเดียวไม่พอ แต่อย่างน้อยมันก็เป็นฐานไว้อีก่อน

ทีนี้ เมื่อมีทรัพย์สินเงินทองแล้ว ฐานะในสังคมก็มักพ่วงมาด้วย เพราะตามค่านิยมในสังคมโดยทั่วไปนี้ พอใครมี

ทรัพย์สินเงินทองก็มักเป็นที่ยอมรับในสังคม กลายเป็นคนมีสถานะ ได้รับการยกย่อง มีเกียรติ ไปไหนก็มีหน้ามีตา เรื่องนี้ก็ขึ้นต่อค่านิยมของสังคมด้วย ที่นี้ เมื่อมีการยอมรับ มีฐานะ มียศ มีตำแหน่งขึ้นแล้ว ก็อาจจะมีอำนาจ หรือมีโอกาส ทำให้มีทางได้ทรัพย์สินเงินทองมากขึ้นด้วย จึงเนื่องอาศัยซึ่งกันและกัน

ถ้ามีทรัพย์สินเงินทอง และมียศ มีตำแหน่งแล้ว ก็มักทำให้มีมิตรมีบริวารเข้ามาด้วย เพิ่มเข้ามาอีกเป็นเครื่องประกอบ ช่วยให้ทำอะไรๆ ได้สะดวกและกว้างไกลยิ่งขึ้น

ต่อจากนั้น แขนข้างในก็คือครอบครัว ถ้ามีครอบครัวที่ดี เป็นครอบครัวที่มั่นคง มีความสุข ก็ทำให้การทำหน้าที่การงานของเราปลอดโปร่งโล่งใจคล่องตัวยิ่งขึ้นไปอีก เป็นสิ่งที่เกื้อกูลแก่กันและกัน พอเรื่องครอบครัวเรียบร้อย ทำงานคล่อง หาเงินหาทองได้ดี ก็เลี้ยงดูครอบครัวได้เต็มที่ ทำให้ครอบครัวมีความมั่นคง สามารถเลี้ยงดูและให้การศึกษาแก่ลูก สร้างสรรค์ความเจริญของชีวิตครอบครัว และวงศ์ตระกูลตลอดถึงสังคมประเทศชาติ

พื้นฐานจะมัน ต้องลงรากให้ลึก

นี่คือประโยชน์สุขระดับที่หนึ่ง ซึ่งต้องยอมรับว่าสำคัญ แต่เพียงเท่านั้นยังไม่พอ ประโยชน์สุขระดับนี้ เป็นสิ่งที่คนมุ่งหมายกันมาก แต่มันยังมีข้อบกพร่อง คือมันยังไม่ลึกซึ้ง แล้วก็ไม่ปลอดภัยโปร่งโล่งใจเต็มที่ ยังเป็นไปกับด้วยความหวาดระแวง ความหวงแหนอะไรต่างๆ หลากอย่าง เช่น เมื่อมีทรัพย์สินเงินทอง เราก็ยังมีความรู้สึกไม่ปลอดภัยในบางครั้งบางคราว ทำให้มีความห่วงกังวลและความกลัวภัยแฝงอยู่ในชีวิตของเรา

อีกอย่างหนึ่งในการอยู่ในโลก ความสุขของเราก็ต้องขึ้นต่อสิ่งเหล่านี้ เวลาเราแสวงหาเงินทองมาได้มาก ๆ มีวัตถุม่าบำรุงความสุขเพิ่มขึ้น เราดำเนินชีวิตไป เราก็นึกว่าถ้าเรายังมีมากเราก็จะยิ่งมีความสุขมาก เราก็หาเงินหาทรัพย์สินยิ่งขึ้นไป แต่แล้วบางทีกลายเป็นว่า ไป ๆ มา ๆ เราก็วิ่งไล่ตามความสุขไม่ถึงสักที ยิ่งมีมากขึ้น ความสุขก็ยิ่งวิ่งหนีเลยหน้าไป แต่ก่อนเคยมีเท่านี้ก็สุข แต่ต่อมาเท่านั้นไม่สุขแล้ว ต้องมีมากกว่านั้น เคยมีร้อยเดียวก็สุข ต่อมาเราคิดว่าต้องได้พันหนึ่งจึงสุข พอได้พันแล้ว หนึ่งร้อยที่เคยมีและทำให้สุขได้กลับกลายเป็นทุกข์ คราวนี้ถ้ามีแค่ร้อยไม่เป็นสุขแล้ว ต้องมีพัน ที่นี้ พอมีพันก็อยากได้หมื่น ต้องได้หมื่นจึงสุข มีพันตอนนี้อยู่แล้ว

แต่ก่อนทำไมมีร้อยก็สุข มีพันก็สุข แต่เดี๋ยวนี้มันสุขไม่

ได้ ร้อยและพันนั้นกลับเป็นทุกข์ไป มันไม่น่าจะเป็นไปได้
เมื่อก่อนโน้นยังไม่มีอะไร พอได้ร้อยครั้งแรกดีใจเหลือเกิน
สุขยิ่งกว่าเดิวนี่ที่ได้หมื่น พอหาเครื่องบำรุงความสุขได้เพิ่ม
ขึ้น สุขเก่าที่เคยมีกลับลดหาย ความสุขมันหนีได้ นี่ก็เป็น
เรื่องที่ทำให้รู้สึกไม่มั่นคงโปร่งใจ

นอกจากนั้น ยังเป็นเรื่องของความไม่จริงใจและการ
มีความอิจฉาริษยากันอีก ทำให้อยู่ด้วยความหวาดระแวงไม่
สบายใจ อย่างเรามียศ มีตำแหน่งฐานะเป็นที่ยอมรับในสังคม
บางทีเราก็ไม่แน่ใจว่า เขาเคารพนับถือเราจริงหรือเปล่า หรือ
เป็นเพียงอาการแสดงออกภายนอก เวลาเราเปลี่ยนสถานะ
ภายนอกแล้ว เขาอาจจะไม่เคารพนับถือเราอีก ฉะนั้น ใน
ขณะที่อยู่ในสถานะนั้น เราก็มีความรู้สึกไม่อึดใจเต็มที่ มันไม่
ลึกซึ้ง พร้อมกับการที่ได้รับเกียรติยศฐานะหรือการยอมรับ
ยกย่องนั้น ในใจลึกๆ ลงไป บางทีก็ไม่สบายใจ

ฉะนั้น จึงกลายเป็นว่า บางทีสิ่งเหล่านี้ก็เป็นของเทียม
เช่น เกียรติยศ และความเคารพนับถือ ก็อาจจะเป็นเกียรติยศ
และความเคารพนับถือที่เป็นของเทียม เมื่อเป็นของเทียม
ก็เป็นสิ่งค้างคา เป็นปัญหาทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น

สำหรับตัวเราเอง มันก็เป็นปมในใจ ทำให้เราไม่ได้ความ
สุขที่แท้จริง และเมื่อต้องออกจากสถานะนั้น หรือหมด

สถานะนั้นไป ก็สูญเสียความมั่นใจ และเกิดความโทมนัส เมื่อเห็นคนอื่นมีท่าทีอาการต่อตนเองเปลี่ยนแปลงไป ถ้าเราแก้ปมในใจนี้ไม่ได้ บางทีก็ส่งผลเป็นปัญหาต่อไปอีก ทำให้มีผลต่อพฤติกรรม ต่อความเป็นอยู่ ตลอดจนสุขภาพทั้งทางจิตและทางกายของเรา

ในด้านที่เกี่ยวกับคนอื่น ก็มักมีเรื่องของการแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น และการปั่นแต่งท่าทาง การกระทำและการแสดงออกที่หวังผลซ่อนเร้นแอบแฝง ตลอดจนความไม่สนิทใจต่อกัน ทำให้การเป็นอยู่ในสังคม กลายเป็นการสร้างปัญหาในการอยู่ร่วมกันอีก ปัญหามากมายของมนุษย์ก็จึงเกิดขึ้นจากการปฏิบัติต่อเรื่องประโยชน์สุขระดับต้นนี้

ในที่สุด ก็กลายเป็นว่า ถ้าเราไม่ก้าวสู่ประโยชน์สุขขั้นต่อไป ประโยชน์สุขระดับที่หนึ่งนี้ ก็จะเป็นปัญหาได้มาก เพราะมันไม่เต็มไม่อึด ไม่โปร่งไม่โล่ง และมีปัญหาพ่วงมาด้วยนานาประการ รวมทั้งความหวาดระแวง ความอิจฉาริษยา ความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยภายนอก และความรู้สึกไม่มั่นใจภายในตนเอง เพราะฉะนั้น แม้ว่ามันจะเป็นสิ่งสำคัญที่เราจะต้องไม่มองข้าม แต่เราก็จะต้องก้าวสู่ประโยชน์สุขขั้นต่อไปด้วยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนประโยชน์สุขระดับที่สองไว้ด้วย

ถ้าลงลึกได้ จะถึงประโยชน์สุขที่แท้

ระดับที่ ๒ ได้แก่ ประโยชน์สุขที่เป็นด้านนามธรรม เป็นเรื่องของจิตใจลึกซึ้งลงไป ท่านเรียกว่าประโยชน์ที่เลยจากตามองเห็น หรือเลยไปข้างหน้า ไม่เห็นเป็นรูปธรรมต่อหน้าต่อตา เรียกดด้วยภาษาวิชาการว่า *สัมปรายิกัตตะ* เช่น ความมีชีวิตที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์ การที่เราได้ช่วยเหลือเกื้อกูลแก่ผู้อื่นด้วยคุณธรรม ได้ทำประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ เมื่อระลึกขึ้นมาว่า เราได้ใช้ชีวิตนี้ให้มีประโยชน์ เราได้ทำชีวิตให้มีคุณค่า ได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ได้เกื้อกูลสังคมแล้ว พอระลึกขึ้นมาเราก็อิ่มใจสบายใจ ทำให้มีความสุขอีกแบบหนึ่ง

ด้วยวิธีปฏิบัติในระดับที่สอง ซึ่งเป็นเรื่องของจิตใจเกี่ยวกับคุณธรรมนี้ ก็ทำให้เรามีความสุขเพิ่มขึ้นอีก และแม้แต่ประโยชน์สุขระดับที่หนึ่งนั้น เมื่อมีประโยชน์สุขระดับที่สองเป็นคู่อยู่ข้างในด้วย ก็จะมีชั้นชนิดที่ว่าลึกซึ้งเป็นจริงเลยทีเดียว จะไม่เป็นของเทียม เช่น ถ้าเป็นการเคารพนับถือ ตอนนี้เป็นของแท้ การที่เรามีน้ำใจมีคุณธรรมและช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ด้วยใจจริง ก็จะทำให้เขาเคารพเราจริง เป็นการแสดงออกจากใจที่แน่อนสนิท เป็นของลึกซึ้ง เราจะได้ของแท้

ในทางกลับกัน ประโยชน์สุขระดับที่สองนี้ ก็อาศัย

ประโยชน์สุขระดับที่หนึ่งมาช่วย พอเรามีจิตใจที่พัฒนา มีคุณธรรมขึ้นมาแล้ว เรามีน้ำใจอยากจะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ เราก็เอาสิ่งที่เป็นประโยชน์ในระดับแรกนั้นเองมาใช้ เช่นเอาทรัพย์สินเงินทองที่เป็นวัตถุเป็นของมองเห็นนั้นแหละมาใช้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ยังมีมาก ก็ยิ่งช่วยได้มาก

คนที่มีแต่ประโยชน์สุขระดับที่สอง ถึงแม้จะมีน้ำใจช่วยเหลือ มีคุณธรรม อยากจะช่วยคนอื่น แต่ระดับที่หนึ่งทำไว้ไม่ดี ไม่มีเงินทองจะไปช่วยเขา ก็ทำประโยชน์สุขได้น้อย เพราะฉะนั้น จึงต้องมีทั้งสองชั้น

นอกจากความสนใจชื่นใจในการที่ได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ก็คือความมั่นใจ โดยเฉพาะความมั่นใจในชีวิตของตนเอง เช่น เรามีความมั่นใจในชีวิตของเราที่ได้เป็นอยู่มาด้วยดี มีความประพฤติปฏิบัติถูกต้อง ตั้งอยู่ในความดีงามสุจริต ไม่ได้ทำผิดทำโทษอะไร เมื่อเราระลึกนึกถึงชีวิตของเราขึ้นมาเราก็มีความมั่นใจในตนเอง เป็นความสุขลึกซึ้งอยู่ภายใน และเมื่อเรามีความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ด้วยความดีงาม เกิดจากคุณธรรมภายใน ก็ยิ่งทำให้เรามีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น พร้อมทั้งมีความมั่นใจในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วย นี่เป็นระดับของความสุขที่แท้จริง

ในตอนที่มีวัตถุภายนอกเรายังไม่มีความมั่นใจจริง

ความสุขก็ผ่านๆ ไม่ลึกลงและไม่ยืนยาว แต่พอมีคุณธรรมภายใน ซึ่งนำไปสู่ประโยชน์สุขระดับที่สอง เราก็มีความมั่นใจในตัวเอง และมีความสุขที่ลึกซึ้ง เต็มใจและชุ่มฉ่ำใจ

นอกจากนั้น ยังมีคุณธรรมอื่นที่มาช่วยเสริมหนุนประโยชน์สุขทางจิตใจอีก โดยเฉพาะศรัทธา คือมีความเชื่อมั่นในสิ่งที่ดีงาม ในคุณความดี ในการทำความดี ในจุดหมายที่ดีงาม ตลอดจนในวิถีชีวิตที่ดีงาม ความเชื่อมั่นและมั่นใจเหล่านี้เป็นศรัทธา ท่านผู้ศรัทธาในพระศาสนา เห็นว่าพระศาสนานี้มีอยู่เพื่อประโยชน์สุขแก่มวลมนุษย์ เป็นคำสอนที่ดีงาม เรามีศรัทธา มีความมั่นใจในคุณค่าแห่งธรรม เราก็ทำนุบำรุงหรือช่วยกิจการพระศาสนาด้วยศรัทธานั้น จิตใจของเราก็มีความมั่นใจและมั่นคง มีกำลังเข้มแข็งและผ่องใส พร้อมทั้งมีความสุขที่ประณีตเป็นส่วนที่แท้และลึกซึ้งอยู่ภายใน

อันนี้คือประโยชน์สุขระดับที่สอง ที่ท่านถือว่าเราจะต้องก้าวให้ถึง ซึ่งจะทำให้ประโยชน์สุขขั้นที่หนึ่งไม่มีพิษไม่มีภัย แล้วก็กลับเป็นประโยชน์เกื้อกูลกว้างขวางออกไป และยังทำให้ความสุขที่มีที่ได้ กลายเป็นความสุขที่ลึกซึ้งเต็มที่ ฉะนั้น เราจึงต้องก้าวไปสู่ประโยชน์สุขระดับที่สอง

ท่านผู้ใดได้ก้าวขึ้นมาถึงประโยชน์สุขระดับที่สองแล้ว ก็จะมี ความมั่นใจในคุณค่าแห่งชีวิตของตนเอง พอระลึก

นึกขึ้นมาเมื่อใดก็เกิดปีติสุขว่า เออ...เรามีทรัพย์สินเงินทอง และเงินทองนั้นก็ไม่ใช่เสียเปล่า เราได้ใช้ทรัพย์สินเงินทองนี้ ทำให้เกิดประโยชน์แล้วแก่ชีวิตของเราและเพื่อนมนุษย์ หรือมีความอึดใจว่า เราได้มีศรัทธาในสิ่งที่ถูกต้อง เรามีความมั่นใจ ในการดำเนินชีวิตของเรา เราได้ทำสิ่งที่ถูกต้องเป็นประโยชน์ ไม่ได้ทำในสิ่งที่เสียหาย

ถ้าพูดตามศัพท์ของท่านก็ว่า มีความมั่นใจด้วยศรัทธา ที่เชื่อ และชื่นใจในสิ่งที่ดีงาม แล้วก็มีศีล มีความประพฤติดี งาม เกื้อกูล ไม่เบียดเบียนใคร ทำแต่สิ่งที่เป็นคุณประโยชน์ มี จาคะ มีความเสียสละ ได้ใช้ทรัพย์สินเงินทองที่หามาได้ทำให้เกิดคุณค่า ขยายประโยชน์สุขให้กว้างขวางออกไป แล้วก็มี ปัญญา มีความรู้ความเข้าใจในความจริงของสิ่งทั้งหลาย พอที่จะปฏิบัติต่อสิ่งที่ชีวิตเกี่ยวข้อง เริ่มแต่บริโภคบริหารใช้จ่าย จัดการทรัพย์สินเงินทองนั้น ในทางที่จะเป็นคุณประโยชน์สม คุณค่าของมัน และไม่ให้เกิดเป็นปัญหา ไม่ให้เกิดทุกข์ ไม่ลุ่ม หลงมัวเมา อยู่อย่างเป็นนาย มิใช่เป็นทาสของทรัพย์สิน ต่อจาก นี้เราก็จะก้าวไปสู่ประโยชน์สุขระดับที่สาม แต่ถึงจะมีเพียงแค่ สองขั้นนี้ก็นับว่ามีชีวิตที่ค่อนข้างจะสมบูรณ์แล้ว

ถึงจะเป็นประโยชน์แท้ แต่ก็ยังไม่สมบูรณ์

แม้จะได้ถึงประโยชน์สุข ๒ ระดับแล้ว แต่พระพุทธเจ้าก็ทรงเตือนว่ายังไม่สมบูรณ์ ไม่สมบูรณ์เพราะอะไร แม้เราจะมีชีวิตที่ดี เรามีความภูมิใจ มั่นใจในความสุขของเรา แต่เราก็มีจิตใจที่ยังอยู่ด้วยความหวัง เรายังหวังอยากให้คนอื่นยกย่องนับถือ ยังหวังในผลตอบแทนของความสุขของเรา แม้จะเป็นนามธรรม เรามีความสุขด้วยอาศัยความรู้สึกมันใจภูมิใจอะไรเหล่านั้น เรียกว่า ยังเป็นความสุขที่อิงอาศัยอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง

ในระดับที่หนึ่ง ความสุขของเราอิงอาศัยวัตถุ หรือขึ้นต่อคนอื่นสิ่งอื่น

พอถึงระดับที่สอง ความสุขของเราเข้ามาอิงอาศัยความดีงาม และคุณธรรมของตัวเอง

อย่างไรก็ตาม ตราบใดเรายังมีความสุขที่อิงอาศัยอยู่ มันก็เป็นความสุขที่ยังไม่เป็นอิสระ เพราะยังต้องขึ้นต่ออะไรๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ถ้าเกิดมีกรณีขึ้นว่าเราทำความดีไปแล้วคนอื่นเขาไม่ยกย่องเท่าที่ควร เมื่อเราหวังไว้ต่อไปเรารู้สึกผิดหวังได้ บางทีเราทำความดีแล้วมาเกิดรู้สึกสะอึดขึ้นว่า เอ! ทำไมคนอื่นเขาไม่เห็นความดีของเรา เราก็ผิดหวัง หรือว่าเราเคยได้รับความชื่นชม ได้รับความยกย่อง

ในความคิด แต่ต่อมากการยกย่องสรรเสริญนั้นก็เสื่อมคลาย
จิตจางลงไป หรือลดน้อยลงไป ก็ทำให้เราให้ห่อเหี่ยวลงไปได้
จิตใจของเรา ก็พยุบไปตามความเปลี่ยนแปลงภายนอก

ในทางตรงข้าม ถ้าเรามีจิตใจที่รู้เท่าทันความจริงของ
สิ่งทั้งหลาย รู้ตระหนักในกฎธรรมชาติว่ามันเป็นธรรมดา
อย่างนั้นๆ แล้ว เราก็ทำจิตใจของเราให้เป็นอิสระได้ และมัน
จะเป็นอิสระจนถึงขั้นที่ว่า ความเปลี่ยนแปลงเป็นไปของสิ่ง
ทั้งหลายตามกฎธรรมชาตินั้น มันก็เป็นเรื่องของธรรมชาติไป
มันไม่มามีผลกระทบต่อจิตของเรา ใจของเราก็อยู่อย่างนั้น

แม้ว่าสิ่งทั้งหลายจะเปลี่ยนแปลงไป เป็นทุกข์ และเป็น
ไปตามเหตุปัจจัย แต่ใจของเราก็เป็นอิสระอยู่ เป็นตัวของ
เราตามเดิม เช่น เมื่อเรากระทบกับความไม่เที่ยงเป็นอนิจจัง
สิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลงไป เราก็รู้เท่าทันว่ามันจะต้องเป็น
อย่างนั้นตามเหตุปัจจัย แล้วก็ดำรงใจเป็นอิสระอยู่ได้ หรือ
ว่าเมื่อเรารู้ตระหนักตามที่มีมันเป็นว่าสิ่งทั้งหลายเป็นทุกข์
คือคงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เรารู้เท่าทันแล้ว ความทุกข์
นั้นก็มีความทุกข์ของสิ่งเหล่านั้นอยู่ตามธรรมชาติของ
มัน ไม่เข้ามาเป็นความทุกข์ในใจของเรา

ปัญหาของมนุษย์นั้นเกิดจากการที่ไม่รู้เท่าทันความ
จริง แล้วก็วางใจต่อสิ่งทั้งหลายไม่ถูกต้อง จึงทำให้เราถูก

กฎธรรมชาติเบียดเบียนบีบคั้นและครอบงำอยู่ตลอดเวลา ความทุกข์ของมนุษย์นี้ รวมแล้ว ก็อยู่ที่การถูกระทบกระแทก บีบคั้นจากการเปลี่ยนแปลง ความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ความตั้งอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ไม่คงทนถาวร เป็นไปตามเหตุปัจจัย ซึ่งฝืน ชัดแจ้ง ไม่เป็นไปตามความปรารถนา

สิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลงไป เราอยากให้เปลี่ยนไป อย่างหนึ่ง มันกลับเปลี่ยนไปเสียอีกอย่างหนึ่ง เราอยากจะให้มันคงอยู่ แต่มันกลับเกิดแตกดับไป อะไรทำนองนี้ มันก็ฝืนใจเรา บีบคั้นใจเรา เราก็มีความทุกข์

ถ้ากระแสนี้ยังเป็นสอง

ก็ต้องมีการปะทะกระแทก

ทั้งนี้ทั้งนั้นก็เพราะว่าเราไปสร้างกระแสความอยาก ช้อนขึ้นมาจากกระแสความจริงของธรรมชาติที่มีอยู่ก่อนแล้ว กระแสความอยากของเรานี้เป็นกระแสที่ไม่เป็นของแท้จริง กระแสที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลายก็คือกระแสของกฎธรรมชาติ ที่ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน ทีนี้ มนุษย์เราก็นำไปสร้างกระแสความอยากของตัวเองขึ้นมาว่า จะให้สิ่งทั้งหลายเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ตามใจที่ชอบชังของเรา แต่มันก็ไม่เป็นไปตามที่ใจเราอยาก เราอยากจะให้มันเป็นอย่างนี้ มันก็ไม่เป็น

กลับเป็นไปเสียอย่างนั้น เพราะว่าสิ่งทั้งหลายมีกระแสที่แท้จริงควบคุมมันอยู่ กระแสที่แท้จริงของมันก็คือกระแสแห่งเหตุปัจจัย

สำหรับคนปุถุชนทั่วไปก็จะมีกระแสของตัวที่สร้างขึ้นเอง คือกระแสความอยาก เรามีกระแสนี้ในใจของเราตลอดเวลา เป็นกระแสความอยากที่มีต่อสิ่งหลาย ไม่ว่าเราจะเกี่ยวข้องกับอะไร เราก็จะส่งกระแสนี้เข้าไปสัมพันธ์กับมัน คือเราจะมีคามนึกคิดตามความปรารถนาของเราว่าอยากให้มันเป็นอย่างนั้น ไม่อยากให้เป็นอย่างนี้

ทีนี้ สิ่งทั้งหลายก็มีกระแสจริงๆ ที่คุมมันอยู่แล้ว คือกระแสกฎธรรมชาติ อันได้แก่ ความเป็นไปตามเหตุปัจจัย พอถึงตอนนี้กระแสของตัวเราเกิดขึ้นมาซ้อนเข้าไปอีก ก็เกิดเป็น ๒ กระแส แต่สิ่งที่อยู่ในสองกระแสนั้นก็อันเดียวกันนั่นแหละคือ สิ่งนั่นเองเมื่อมาเกี่ยวข้องกับตัวเรา ก็ตกอยู่ในกระแสความอยากของเรา แล้วตัวมันเองก็มีกระแสแห่งเหตุปัจจัยตามธรรมดาของธรรมชาติอยู่แล้ว พอมี ๒ กระแสขึ้นมาอย่างนี้ เมื่อมีความเป็นไปอย่างหนึ่งอย่างใดก็ตาม สองกระแสนี้ ก็จะเกิดการขัดแย้งกันขึ้นแล้วก็กลายเป็นปัญหา คือ กระแสความอยากของคนขัดกันกับกระแสแห่งเหตุปัจจัยของธรรมดา

พอเอาเข้าจริง กระแสแห่งเหตุปัจจัย ก็ชนะกระแสความ
อยากของเราอีกแพ้ ก็ต้องเป็นอย่างนี้ เพราะเป็นธรรมดาว่า สิ่ง
ทั้งหลายไม่ได้เป็นไปตามความอยากของคน แต่มันเป็นไป
ตามเหตุปัจจัยของมัน พอสองกระแสนี้สวนทางปะทะกัน
และกระแสแห่งเหตุปัจจัยชนะ กระแสความอยากของเราแพ้
ผลที่ตามมาก็คือ ตัวเราถูกบีบคั้น เราถูกกดดัน เราก็มีความ
ทุกข์ นี่คือการทุกข์เกิดขึ้น แล้วเราก็ได้แต่ร้องขึ้นมาในใจ
หรือโอดโอยคร่ำครวญว่า ทำไมมันจึงเป็นอย่างนั้นหนอ ทำไม
มันจึงไม่เป็นอย่างนี้หนอ แล้วก็ถูกความทุกข์บีบคั้นใจ ได้แต่
ระทมขมขึ้นไป

พอประสานเป็นกระแสเดียวได้

คนก็สบายงานก็สำเร็จ

ส่วนคนที่รู้เท่าทันความจริง เขาศึกษาธรรมแล้วก็รู้เลย
ว่า ความจริงก็ต้องเป็นความจริง คือสิ่งทั้งหลายเป็นไป
ตามกฎธรรมชาติ โดยเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน จะเอา
ความอยากของเราไปเป็นตัวกำหนดไม่ได้ เพราะฉะนั้น
เพียงแต่ให้รู้เข้าใจว่ามันควรจะเป็นอย่างไร หรือกำหนดว่า
เราต้องการอย่างไร ต่อจากนั้นก็ทำด้วยความรู้ว่า มันจะเป็น
อย่างนั้นได้ก็ต้องทำให้เป็นไปตามเหตุปัจจัย

ฉะนั้น ถ้าเราต้องการให้มันเป็นอย่างใด หรือมันควรจะเป็นอย่างใด เราก็ต้องไปศึกษาเหตุปัจจัยของมัน เมื่อใช้ปัญญาศึกษาเหตุปัจจัยของมัน และรู้เหตุปัจจัยแล้ว จะให้มันเป็นอย่างไร เราก็ไปทำเหตุปัจจัยที่จะให้มันเป็นอย่างนั้น ถ้าจะไม่ให้เป็นอย่างโน้น เราก็ไปป้องกันกำจัดเหตุปัจจัยที่จะให้เป็นอย่างโน้น ถ้าต้องการจะให้เป็นไปตามที่เรากำหนดหรือตามที่มันควรจะเป็น แล้วเราศึกษาเหตุปัจจัย รู้เหตุปัจจัย และไปทำที่เหตุปัจจัยให้เป็นไปอย่างที่เราต้องการ ก็จะทำให้ผลสำเร็จขึ้น

เมื่อเรารู้และทำอย่างนี้ กระแสของเรา ก็เปลี่ยนจากกระแสความอยาก(กระแสตัณหา)มาเป็นกระแสปัญญา จะเห็นได้ชัดเจนว่า กระแสปัญญานี้กลมกลืนเป็นอันเดียวกับกระแสเหตุปัจจัยของธรรมชาติ เพราะกระแสเหตุปัจจัยเป็นไปอย่างไร กระแสปัญญาก็รู้ไปตามนั้น เมื่อเป็นอย่างนี้ กระแสของคนกับกระแสของธรรมชาติ ก็กลายเป็นกระแสเดียวกัน เท่ากับว่าตอนนี้เหลือกระแสเดียว คือกระแสเหตุปัจจัยที่เราเข้าไปสัมพันธ์ด้วยปัญญา

เมื่อกระแสของคน (กระแสปัญญาของเรา) กับกระแสของธรรม (กระแสเหตุปัจจัยของกฎธรรมชาติ) ประสานกลมกลืนเป็นกระแสเดียวกัน ความขัดแย้งบีบคั้นปะทะกระแทก

กันก็ไม่มี

สรุปว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างกระแส ๒ แบบ คือสองกระแสที่ปะทะขัดแย้งกัน กับสองกระแสที่ประสานกลมกลืนเป็นกระแสเดียวกัน

สองกระแสที่ปะทะขัดแย้งกัน ก็คือ กระแสความอยากของตัวเรา ที่เราสร้างขึ้นใหม่ กับกระแสเหตุปัจจัยของกฎธรรมชาติที่มีอยู่เดิมตามธรรมชาติของมัน กระแสความอยากของเรา ก็คือการที่คิดจะให้สิ่งทั้งหลายเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ตามใจตัวเรา โดยไม่มองไม่รับรู้่ว่าสิ่งทั้งหลายจะต้องเป็นไปอย่างไรๆ ตามเหตุปัจจัยของกฎธรรมชาติ เมื่อเราจะให้สิ่งนั้นเป็นไปอย่างหนึ่งตามกระแสความอยากของเรา แต่สิ่งนั้นมันเป็นไปเสียอีกอย่างหนึ่งตามกระแสเหตุปัจจัยของกฎธรรมชาติ กระแสของคนกับกระแสของธรรม (ชาติ) ก็แยกต่างกันเป็นสองกระแส แล้วสองกระแสนี้ก็ปะทะกระแทกขัดแย้งกัน และเมื่อกระแสของเราแพ้ เราก็ถูกกดถูกอัดถูกบีบคั้น เรียกว่า เกิดทุกข์อย่างที่ว่ามาแล้ว

กระแสที่ประสานกลมกลืนเป็นกระแสเดียวกัน ก็คือ กระแสปัญญาของเรา กับกระแสเหตุปัจจัยของกฎธรรมชาติ ถ้าเราใช้ปัญญา ปัญญานั้นก็รู้เข้าใจมองเห็นไปตามเหตุปัจจัยที่เป็นไปอยู่ตามกฎธรรมชาติ ปัญญาคอยมองคอยดูให้รู้เข้า

ถึงและเท่าทันกระแสเหตุปัจจัย กระแสปัญญาของเรา จึงประสานกลมกลืนกับกระแสเหตุปัจจัยของกฎธรรมชาติ เรียกว่า กระแสของคน กับกระแสของธรรม (ชาติ) ประสานกลมกลืน กลายเป็นกระแสเดียวกัน ไม่มีการปะทะหรือขัดแย้งกัน เพราะไม่มีตัวตนของเราที่จะมาถูกกดถูกอัดถูกบีบ

เป็นอันว่า ตอนแรกสองกระแส คือ กระแสความอยากของเรา หรือกระแสตัณหา เรียกว่า ว่า กระแสของคน กับกระแสเหตุปัจจัยของกฎธรรมชาติ เรียกว่า ว่า กระแสของธรรม ต้องปะทะขัดแย้งกันเพราะแยกต่างหากไปกันคนละทาง และไม่รู้เรื่องกัน แต่พอเราใช้ปัญญา เราก็เข้าถึงกระแสเหตุปัจจัยเลย กระแสความอยากไม่เกิดขึ้น กระแสของคนคือ กระแสปัญญา กับกระแสของธรรมคือกระแสเหตุปัจจัย ก็จึงประสานกลมกลืนกันเหลือกระแสเดียว

เมื่อกระแสของคนเปลี่ยนจากกระแสตัณหา มาเป็น กระแสปัญญาแล้ว การที่เราจะต้องขัดแย้งปะทะกระแทกกับกระแสของธรรมชาติ หรือกระแสธรรม และจะต้องถูกกดถูกอัดถูกบีบ เพราะเราพmanship ก็ไม่มีอีกต่อไป กลายเป็นว่า กระแสของคนกับกระแสของธรรมประสานกลมกลืนไปด้วยกัน กลายเป็นกระแสเดียวกัน ไม่มีความขัดแย้งปะทะกระแทกกันต่อไปอีก

เมื่อกระแสของคน กับกระแสของธรรม ประสานกลมกลืนกันเป็นกระแสเดียวแล้ว ไม่ว่าสิ่งทั้งหลายจะเป็นไปตามเหตุปัจจัยอย่างไร เราก็รู้เหตุปัจจัยอย่างนั้น แล้วก็ทำให้เหตุปัจจัย ดังนั้น จึงทั้งทำได้ผลด้วย แล้วก็ไม่ทุกข์ด้วย เมื่อทำได้แค่นี้ เราก็รู้นั่นคือตามเหตุปัจจัย หรือเท่าที่จะได้จะเป็นตามเหตุปัจจัย ถ้ามันไม่สำเร็จ เราก็รู้ว่าเพราะเหตุปัจจัยไม่เพียงพอ หรือเหตุปัจจัยบางอย่างสุดวิสัยที่เราจะทำได้ เรารู้เข้าใจแล้วก็ไม่คร่ำครวญโอดโอยว่าทำไมหนอๆ เราก็ไม่ทุกข์ ฉะนั้น ด้วยความรู้เข้าใจอย่างนี้จะทำให้เราทั้งทำงานก็ได้ผล ทั้งใจคนก็ไม่เป็นทุกข์ มีแต่จะเป็นสุขอย่างเดียว

ปัญญาเรามองตามเหตุปัจจัย

ตัวเองก็สบาย แถมยังช่วยคนอื่นได้อีก

ฉะนั้น ชาวพุทธจะต้องตั้งหลักไว้ในใจแต่ต้นว่า เวลา มองสิ่งต่างๆ จะไม่มองด้วยความชอบใจหรือไม่ชอบใจ แต่ มองด้วยปัญญาที่ว่ามองตามเหตุปัจจัย ตั้งหลักไว้ในใจอย่างนี้ตั้งแต่ต้น

คนที่ไม่ได้ฝึกไม่ได้พัฒนาไม่ได้เรียนรู้พุทธศาสนา ก็จะต้องทำผิด เริ่มตั้งแต่มองสิ่งทั้งหลาย ก็มองด้วยท่าทีของความ รู้สึกที่ว่าอยากอย่างนั้น อยากอย่างนี้ ชอบใจไม่ชอบใจ พอรับ

รู้ประสบการณ์อะไร ก็เอาความชอบใจไม่ชอบใจเข้าไปจับ หรือมีปฏิกิริยาชอบใจหรือไม่ชอบใจไปตามความรู้สึก

สำหรับชาวพุทธจะไม่เอาความชอบใจไม่ชอบใจหรือความชอบชังของตัณหามาเป็นตัวตัดสิน เป็นตัวนำวิถีชีวิต หรือเป็นตัวบงการพฤติกรรม แต่เอาปัญญามานำ การที่จะเอาปัญญามานำนั้น ถ้าเรายังไม่มีปัญญาพอ หรือยังไม่ชำนาญก็ตั้งหลักในใจก่อน คือตั้งหลักที่จะเป็นจุดเริ่มต้นให้แก่ปัญญา

วิธีตั้งหลักในเมื่อยังไม่มีปัญญาพอ ก็คือ ทำเป็นคดีไว้ในใจ เวลาเกิดอะไร เจออะไร บอกใจว่ามองตามเหตุปัจจัยนะ พอทำอย่างนี้ ปัญหาหมดไปตั้งครึ่งตั้งค่อนเลย เช่น คนมีทุกข์หรือคนจะโกรธ พอบอกว่ามองตามเหตุปัจจัยเท่านั้นแหละ ความทุกข์หรือความโกรธก็สะตูดชะงักหรือลดลงไปเลย

เพราะฉะนั้น เราประสบปัญหาอะไร เจอสถานการณ์อะไร แม้แต่ในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ให้เราตั้งใจวางท่าทีไว้ว่า มองตามเหตุปัจจัย พอมองตามเหตุปัจจัย เราก็ต้องใช้ปัญญาคิดพิจารณา ปัญญา ก็เริ่มต้นทำงาน ก็เลสและความทุกข์ก็ถูกกันออกไป เข้ามาไม่ได้ แต่ถ้าเราไม่มองตามเหตุปัจจัย เราก็จะมองด้วยความชอบชัง พอมองตามความ

ชอบซัง ปัญหาก็เกิดขึ้นในจิตใจของเรา เป็นความกระทบกระทั่งบีบคั้นปะทะกัน ชุณมัว หรือตื่นเต้นลงโลดหลอไหลไปตาม แล้วปัญหานั้นก็จะขยายออกมาข้างนอกด้วย

พอมองตามเหตุปัจจัยเราจะไม่เกิดปัญหา เราจะคิดเหตุผลเราจะหาความจริง และได้ความรู้ที่จะปฏิบัติต่อบุคคลนั้น เรื่องนั้น กรณีนั้น ได้โดยถูกต้อง แล้วเราก็จะมองผู้อื่นด้วยความเข้าใจ เช่น ถ้ามีผู้อื่นเข้ามามีอาการกิริยาหรือวาทะกระทบกระทั่งเรา เรามองตามเหตุปัจจัย บางทีเรากลายเป็นสงสารเขา คนนี้เข้ามาด้วยท่าทีอย่างนี้ แสดงออกอย่างนี้ ถ้าเราไปรับกระทบ ก็เกิดความโกรธ แต่ถ้าเราถือหลักมองตามเหตุปัจจัยนี้ เราก็เริ่มคิดว่า เออ...เขาอาจจะมามีปัญหาอะไรของเขา ตอนนี้เราจะเริ่มคิดถึงปัญหาของเขา แล้วก็จะคิดช่วยแก้ไข ใจเราโล่งออกไปนอกตัว ไม่อั้นกดกระแทกอยู่กับตัว ก็เลยไม่เกิดเป็นปัญหาแก่ตัวเรา ตัวเขาเองอาจจะมีปัญหา เขาอาจจะไม่สบายใจอะไรมา หรืออาจจะมีปมอะไร เรามองด้วยความเข้าใจ และสืบหาเหตุปัจจัย พอเราเข้าใจเขา เราเองก็สบายใจ และเกิดความสงสารเขา กลายเป็นคิดจะช่วยเหลือไป

ประโยชน์สุขที่สมบูรณ์ จะเกิดขึ้นได้ จิตใจต้องมีอิสรภาพ

การตั้งหลักในใจเพื่อเป็นจุดเริ่มให้ปัญญามานำจิตหรือเพื่อให้จิตเข้าสู่กระแสปัญญา อีกวิธีหนึ่ง คือการมองตามคุณค่า หมายความว่า เมื่อพบเห็นเจอจะเจอหรือเกี่ยวข้องกับบุคคล สิ่งหรือสถานการณ์ใดๆ ก็ไม่ให้มองตามชอบใจไม่ชอบใจของตัวเอง แต่มองดูคุณโทษ ข้อดีข้อเสีย และประโยชน์ที่จะเอามาใช้ให้ได้จากสิ่งหรือบุคคลนั้น

การมองตามคุณค่าของสิ่งนั้นๆ ก็ตรงข้ามกับการมองตามชอบใจไม่ชอบใจ หรือชอบชังของตัวเอง เช่นเดียวกับการมองตามเหตุปัจจัย แต่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ได้ประโยชน์จากประสบการณ์หรือสถานการณ์ที่เราเกี่ยวข้องกับทุกอย่าง โดยเฉพาะ ในการที่จะเอามาพัฒนาชีวิตจิตใจของเราให้ก้าวหน้า ดั่งงามสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ไม่ว่าพบเห็นประสบอะไรก็หาประโยชน์หรือมองให้เห็นประโยชน์จากมันให้ได้ อย่างที่ว่า แม้แต่ได้ฟังคำเขาด่า หรือพบหนูดายอยู่ข้างทาง ก็มองให้เกิดมีประโยชน์ขึ้นมาให้ได้

การมองตามเหตุปัจจัย เป็นวิธีมองให้เห็นความจริง ส่วนการมองตามคุณค่า เป็นวิธีมองให้ได้ประโยชน์ แต่ทั้งสองวิธีเป็นการมองตามที่สิ่งนั้นเป็น ไม่ใช่มองตามความชอบ

ซึ่งของตัวเองเรา การมองตามที่มันเป็น เป็นกระแสของปัญญา เอาปัญญาที่รู้ความจริงมานำชีวิต ส่วนการมองตามชอบใจ ไม่ชอบใจหรือตามชอบชังของเรา เป็นกระแสของตัณหา เอาตัณหาที่ชอบชังมานำชีวิต

การมองตามเหตุปัจจัย ซึ่งเป็นการมองหาความจริง เป็นการมองตามทีลิ่งนั้นมันเป็นของมันตามสภาวะแท้ๆ เรียกว่าเป็นขั้นปรมาตม์ เป็นเรื่องของการที่จะเข้าถึงประโยชน์ สุขระดับที่สามโดยตรง ส่วนการมองตามคุณค่า ซึ่งเป็นการมองให้ได้ประโยชน์ แม้จะเป็นการมองตามทีลิ่งนั้นเป็น แต่ก็ไม่ถึงกับตามสภาวะแท้ๆ เรียกว่ายังอยู่ในขั้นที่เกี่ยวกับสมมติ เป็นวิธีปฏิบัติสำหรับประโยชน์สุขในระดับที่สอง แต่ในตอนก่อนนั้นไม่ได้พูดไว้ จึงพูดไว้ในตอนนี้ด้วย เพราะเป็นเรื่องประเภทเดียวกัน

เป็นอันว่า ให้ใช้หลักของปัญญา นี่เป็นวิธีเบื้องต้นที่จะให้ปัญญามานำชีวิต ต่อไปเราก็จะมีแต่กระแสปัญญา กระแสความรู้เหตุปัจจัย เราก็จะดำเนินชีวิตที่ปราศจากปัญหาและมีจิตใจเป็นอิสระ จนกระทั่งลิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นเป็นไปตามกฎธรรมชาติ มีความไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เป็นทุกขัง ไม่มีตัวตนยังยืนตายตัว แต่เป็นไปตามเหตุปัจจัย เมื่อเรารู้เข้าใจอย่างนี้แล้ว ลิ่งทั้งหลายที่เป็นอย่างนั้น มันก็เป็นไปตามกฎธรรมชาติ โดยทีลิ่งมันก็เป็นของมัน

อย่างนั้นเอง แต่มันไม่ดึงหรือลากเอาจิตใจของเราเข้าไปทับ กดบดขยี้ภายใต้ความผันผวนปรวนแปรของมันด้วย เราก็ปล่อยให้ทุกข์ที่มีอยู่ตามธรรมชาติของธรรมชาติเป็นทุกข์ของธรรมชาติไปตามเรื่องของมัน ไม่กลายมาเป็นทุกข์ หรือก่อให้เกิดทุกข์ในใจของเรา

ถ้าใช้ปัญญาทำจิตใจให้เป็นอิสระถึงขั้นนี้ได้ ก็เรียกว่ามาถึงประโยชน์สุขระดับสูงสุด ซึ่งเป็นระดับที่ ๓

ระดับที่ ๓ ได้แก่ ประโยชน์สุขที่เป็นนามธรรม ขั้นที่เป็นโลกุตตระ เป็นเรื่องของจิตใจที่เป็นอิสระอยู่เหนือกระแสโลก เนื่องจากมีปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต อย่างที่ว่าอยู่ในโลกแต่ไม่ติดโลก หรือไม่เบียดโลก เหมือนใบบัวไม่ติดน้ำ หรือไม่เปียกน้ำ เรียกด้วยภาษาวิชาการว่า ปรমัตตะ แปลว่า ประโยชน์สูงสุด

ผู้ที่พัฒนาปัญญาไปถึงประโยชน์สูงสุดนี้ นอกจากอยู่ในโลกโดยที่มิได้รับประโยชน์ขั้นที่หนึ่งและขั้นที่สองสมบูรณ์แล้ว ยังไม่ถูกกระทบกระทั่ง ไม่ถูกกฎธรรมชาติเข้ามากروبงำบีบคั้นด้วย ฉะนั้น ความทุกข์ที่มีในธรรมชาติก็มีไป แต่มันไม่เกิดเป็นความทุกข์ในใจเรา อนิจจังก็เป็นไปของมัน ใจเราไม่ผันผวนปรวนแปรไปด้วย จึงมาถึงขั้นที่เรียกว่าถูกโลกธรรมกระทบก็ไม่หวั่นไหว

อิสรชน คือคนที่ไม่ยุบไม่พอง

โลกธรรม ก็คือสิ่งที่มีอยู่และเกิดขึ้นเป็นประจำตามธรรมดาของโลก โดยเฉพาะเหตุการณ์ผันผวนปรวนแปรไม่แน่นอนต่างๆ ในทางดีบ้าง ร้ายบ้าง อย่างที่เราเรียกกันว่า โชคและเคราะห์ ซึ่งมนุษย์ทั้งหลายจะต้องประสบตามกระแสแห่งความเปลี่ยนแปลง มนุษย์อยู่ในโลกก็จะต้องถูกโลกธรรมกระทบกระทั่ง โลกธรรมมีอะไรบ้าง

๑. ได้ลาภ	๒. เสื่อมลาภ
๓. ได้ยศ	๔. เสื่อมยศ
๕. สรรเสริญ	๖. นินทา
๗. สุข	๘. ทุกข์

มนุษย์อยู่ในโลกนี้จะต้องถูกสิ่งเหล่านี้กระทบกระทั่ง และถ้าไม่รู้เท่าทัน ก็ถูกมันครอบงำเป็นไปตามอิทธิพลของมัน เวลาพบฝ่ายดีที่ชอบใจ ก็ฟู เวลาเจออะฝ่ายร้ายที่ไม่ชอบใจ ก็แฟบ พอได้ก็พอง แต่พอเสียก็ยุบ

ฟู ก็คือ ตื่นเต้นดีใจ ปลาบปลื้ม ลิงโลด กระโดดโลดเต้น หรือแม้แต่เห่อเหิมไป

แฟบ ก็คือ ห่อเหี่ยว เศร้าโศก เสียใจ ท้อแท้ หรือแม้แต่ตรอมตรม ระทม คับแค้นใจ

พอง คือ ผยอง ลำพองตน สัมผัส มัวเมา อาจะถึงกับดูถูกดูหมิ่น หรือใช้ทรัพย์สินใช้อำนาจข่มเหงรังแกผู้อื่น

ยุบ คือ หมดริ้วแรง หมดกำลัง อาจถึงกับดูถูกตัวเอง หันเหออกจากวิถีแห่งคุณธรรม ละทิ้งความดี ตลอดจนอุดมคติที่เคยยึดถือ

ชีวิตในโลกก็เป็นอย่างนี้แหละ เราต้องยอมรับความจริงว่า เราอยู่ในโลก ย่อมไม่พ้นสิ่งเหล่านี้ เมื่อไม่พ้น จะต้องพบต้องเจอจะเจอเกี่ยวข้องกับมัน ก็อย่าไปเอาจริงเอาจังกับมันจนถึงกับลุ่มหลงยึดเป็นของตัวเรา ควรจะมองในแง่ที่ว่า ทำอย่างไรจะปฏิบัติต่อมันให้ถูกต้อง คืออยู่ด้วยความรู้เท่าทัน ถ้าเรารู้เท่าทันแล้วเราจะปฏิบัติต่อโลกธรรมเหล่านี้ได้ดีเป็นคนที่ไม่ฟูไม่แฟบ และไม่ยุบไม่พอง และยังเอามันมาใช้ประโยชน์ได้อีกด้วย

ถ้าโศกมานั้นจะมอบมัน

ให้เป็นของขวัญแก่มวลประชา

ถ้าโลกธรรมฝ่ายดีที่น่าปรารถนาเกิดขึ้นแล้ว เรารู้เท่าทัน และปฏิบัติต่อมันได้ถูกต้อง โลกธรรมเหล่านั้นก็ไม่ก่อให้เกิดพิษภัยแก่เราและแก่ใครๆ ยิ่งกว่านั้น ยิ่งกลายเป็นเครื่องมือสำหรับทำความดีงามสร้างสรรค์ประโยชน์สุขให้เพิ่มพูน

ยิ่งขึ้นอีกด้วย วิธีปฏิบัติต่อโลกธรรมฝ่ายดีที่สำคัญ คือ

๑. รู้ทันธรรมดา คือ รู้ความจริงว่า เออ...ที่เป็นอย่างนี้ มันก็เป็นของมีได้เป็นได้เป็นธรรมดาตามเหตุปัจจัย เมื่อมันมาก็ดีแล้ว แต่มันไม่เที่ยงแท้แน่นอน ผันแปรได้นะ มันเกิดขึ้นได้ มันก็หมดไปเสื่อมไปได้ ยามได้ฝ่ายดีที่น่าชอบใจ จะเป็นได้ลาม ได้ยศ ได้สรรเสริญ ได้สุขก็ตาม เราก็ดีใจ ปลาบปลื้มใจ เรามีสิทธิ์ที่จะดีใจ แต่ก็อย่าไปมัวเมาหลงใหล ถ้าไปมัวเมาหลงใหลแล้ว สิ่งเหล่านี้ก็จะกลับกลายเป็นเหตุแห่งความเสื่อมของเรา แทนที่เราจะได้ประโยชน์ก็กลับจะได้โทษ

ลามก็ดี ยศก็ดี สรรเสริญก็ดี สุขก็ดี ที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ผันแปรได้นั้น มันก็เป็นไปตามเหตุปัจจัย เพราะฉะนั้นเราจะต้องไม่ประมาท จะต้องป้องกันแก้ไขเหตุปัจจัยแห่งความเสื่อม และคอยเสริมสร้างเหตุปัจจัยที่จะให้มันมั่นคงอยู่และเจริญเพิ่มพูนโดยชอบธรรม เฉพาะอย่างยิ่งเหตุปัจจัยสำคัญของความเสื่อมก็คือความลุ่มหลงมัวเมา ถ้าเรามัวเมาหลงละเลิงแล้วสิ่งเหล่านี้ก็กลับเป็นโทษแก่ชีวิต เช่น คนเมายศ พอได้ยศ ก็มัวเมาหลงละเลิง ดูถูกดูหมิ่นคนอื่น ใช้อำนาจข่มขู่ทำสิ่งที่ไม่ดีเบียดเบียนข่มเหงคนอื่นไว้ แต่สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง พอเสื่อมยศ ก็ย่ำแย่ ทุกข์ภัยก็โหมกระหน่ำทับถมตัว

๒. เอามาทำประโยชน์ คนที่รู้จักปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านี้

นี่ก็มองว่า เออ...ตอนนี้โลกธรรมฝ่ายดีมา ก็ดีแล้ว เราจะใช้มันเป็นโอกาสในการสร้างสรรค์ทำความดี เช่น พอเราได้ยศเรารู้ทันว่า เออ...สิ่งเหล่านี้ไม่เที่ยงหรอก มันไม่ใช่อยู่ตลอดไป เมื่อมันมาก็ดีแล้ว เราจะใช้มันให้เป็นประโยชน์ เราตั้งใจที่ได้มันมาทีหนึ่งแล้ว คราวนี้เราคิดว่า เราจะทำให้มันเป็นประโยชน์ เราก็ตั้งใจมีความสุขยิ่งขึ้นไปอีก พอเราตั้งใจแต่เราไม่หลง เราก็ใช้มันให้เป็นประโยชน์ เราอาจจะใช้คนนั้นเป็นเครื่องมือหรือเป็นช่องทางในการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ในการสร้างสรรค์ความดีงาม ทำการสงเคราะห์ บำเพ็ญประโยชน์ ก็กลายเป็นดีไป

ข้อที่สำคัญก็คือ เมื่อเรามีลาภหรือมีทรัพย์สินมียศศักดิ์เกียรติบิรवार ความดีและประโยชน์หรือการสร้างสรรค์ต่างๆ นั้นเราก็ทำได้มาก กลายเป็นว่าลาภและยศเป็นต้นเป็นเครื่องมือและเป็นเครื่องเอื้อโอกาสในการที่จะทำให้ชีวิตของเรามีคุณค่า ขยายประโยชน์สุขให้กว้างขวางมากมายแผ่ออกไปในสังคม ช่วยสร้างสรรค์ให้โลกนี้เป็นอย่างที่เราพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า *อภยาบิซมโลก* คือโลกแห่งความรักความเมตตา เป็นที่ปลอดภัยไร้การเบียดเบียน และมีสันติสุข แล้วก็ทำให้ตัวเราเองได้ความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ ได้รับความเคารพนับถือที่แท้จริงด้วย ประโยชน์สุขระดับที่หนึ่งกลายเป็นบันไดก้าวขึ้นสู่ประโยชน์สุขระดับที่สอง

ลามก ยศ เป็นต้น เกิดแก่คนที่เป็บบัณฑิต มีแต่เป็นประโยชน์ เพราะเป็นเครื่องมือในการสร้างสรรค์ประโยชน์สุขให้แผ่ขยายกว้างขวางออกไปเกื้อกูลแก่สังคม และทำชีวิตให้พัฒนาขึ้น แต่ถ้าทรัพย์และอำนาจเกิดแก่ผู้ที่ไม่รู้เท่าทัน มีความลุ่มหลงละเลิงมัวเมา ก็กลับกลายเป็นโทษแก่ชีวิตของตนเอง และเป็นเครื่องมือทำร้ายผู้อื่นไป ซึ่งก็เป็นผลเสียแก่ตนเองในระยะยาวด้วย โลกธรรมอย่างอื่นก็เช่นเดียวกันทั้งนั้น ลามก ยศ สรรเสริญ สุข เป็นสิ่งที่เราจะต้องปฏิบัติให้ถูกหลักสำคัญก็คืออย่าไปหลงละเลิงมัวเมา

ถ้าเคราะห์มา มันคือของขวัญ
ที่ส่งมาช่วยตัวฉันให้ยิ่งพัฒนา

ในทางตรงข้าม ถ้าโลกธรรมฝ่ายร้ายเกิดขึ้นจะทำอย่างไร เมื่อก็ฝ่ายดีเกิดขึ้น เราก็ถือโอกาสใช้ให้เป็นประโยชน์ ทำการสร้างสรรค์ ทำให้เกิดประโยชน์สุขแผ่ขยายออกไปมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ ถึงแม้ฝ่ายร้ายเกิดขึ้น คือเสื่อมลามก เสื่อมยศ ถูกติฉินนินทา และประสบทุกข์ คนมีปัญญารู้เท่าทัน ก็ไม่กลัวไม่เป็นไร เขาก็รักษาตัวอยู่ได้ และยังหาประโยชน์ได้อีกด้วย คือ

๑. รู้ทันธรรมชาติ คือรู้ความจริงว่า สิ่งทั้งหลายก็อย่างนี้เอง ล้วนแต่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ย่อมผันแปรไปได้ทั้งสิ้น นี่แหละที่ว่่าอนิจจัง เราก็ได้เจอกับมันแล้ว เมื่อมีได้ ก็หมดได้

เมื่อขึ้นได้ก็ตกได้ แต่เมื่อหมดแล้วก็มิได้อีก เมื่อตกแล้ว ก็อาจขึ้นได้อีก ไม่นั่นนอน มันขึ้นต่อเหตุปัจจัย ข้อสำคัญว่า มันเป็นการมีการได้และการขึ้น ที่ตั้งงาม ชอบธรรม เป็นประโยชน์หรือไม่ และเป็นเรื่องที่เราจะต้องศึกษาหาเหตุปัจจัย และทำให้ถูกต้องต่อไป

เพราะฉะนั้น อย่ามัวมาตรอมตรมทุกข์ระทมเหงาหงอย อย่ามัวเศร้าโศกเสียใจละห้อยละเหี่ยวท้อแท้ใจไปเลย จะกลายเป็นการซ้ำเติมทั้บถมตัวเองหนักลงไปอีก และคนที่ต้องพึ่งพาอาศัยเราก็คะยิ่งแย่ไปใหญ่ เรื่องธรรมชาติของโลกธรรมเป็นอย่างนี้ เราก็ได้เห็นความจริงแล้ว เรารู้เท่าทันมันแล้ว เอาเวลามาศึกษาหาเหตุปัจจัย จะได้เรียนรู้ จะได้แก้ไขปรับปรุง ลุกขึ้นมาทำให้ฟื้นตัวขึ้นใหม่ดีกว่า เมื่อรู้เท่าทัน อยู่กับความจริงอย่างนี้ เราก็รักษาตัวรักษาใจให้เป็นปกติ ปลอดภัยผ่อนส่งใสอยู่ได้ ไม่ละเมอคลุ้มคลั่งเตลิดหรือฟุ้งฟ่ายทำลายหรือทำร้ายตัวเองให้ยิ่งแย่ลงไป

๒. เอามาพัฒนาตัวเรา คนที่เป็นนักปฏิบัติธรรม เมื่อความเสื่อม ความสูญเสีย และโลกธรรมฝ่ายร้ายทั้งหลายเกิดขึ้นแก่ตน นอกจากรู้เท่าทันธรรมชาติ มองเห็นความจริงของโลกและชีวิตที่เป็นอนิจจังแล้ว เขายังเอามันมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการพัฒนาตัวเองให้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย

เขาจะมองว่า นี่แหละ...ความไม่เที่ยงได้เกิดขึ้นแล้ว เมื่อมันเกิดขึ้นมาก็เป็นโอกาสที่เราจะได้ทดสอบตนเอง ว่าเรามีความมั่นคงและความสามารถแค่ไหน ในการที่จะต่อสู้กับสิ่งเหล่านี้ เราจะเผชิญกับมันไหวไหม ถ้าเราแน่จริง เราก็ต้องสู้กับมันไหว และเราจะต้องแก้ไขได้ เพราะอันนี้เท่ากับเป็นปัญหาที่จะให้เราสู้ให้เราแก้ เราจะสามารถแก้ปัญหาใหม่ นี่คือการทดสอบที่เกิดขึ้น นอกจากเป็นบททดสอบแล้วก็ยังเป็นบทเรียน ที่เราจะต้องศึกษาว่ามันเกิดขึ้นจากเหตุอะไร เพื่อจะได้เป็นประโยชน์ต่อไปภายหน้า ถ้าเราสามารถแก้ปัญหานี้ได้ ก็แสดงว่า เรามีความสามารถจริง ถ้าเราผ่านสถานการณ์นี้ไปได้ปลอดภัยปรั่งสวัสดิแล้วต่อไปเราก็จะมีความสามารถและชัดเจนยิ่งขึ้น

รวมความว่า คนที่ดำเนินชีวิตเป็น จะใช้ประโยชน์จากโลกธรรมฝ่ายร้ายได้ ทั้งในแง่เป็นเครื่องทดสอบจิตใจ และเป็นเครื่องพัฒนาปัญญา คือทดสอบว่าเรามีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง แม้จะเผชิญเคราะห์ร้ายหรือเกิดมีภัย ก็ดำรงรักษาตัวให้ผ่านพ้นไปได้ ไม่หวั่นไหว และใช้ปัญญาเรียนรู้สับค้นเหตุปัจจัย เพื่อจะได้แก้ไขและสร้างสรรค์เดินหน้าให้ได้ผลดียิ่งขึ้นต่อไป

ยิ่งกว่านั้น เขาจะมองในแง่ดีว่า คนที่ผ่านทุกข์ผ่านภัยมามาก เมื่อผ่านไปได้ ก็เป็นประโยชน์แก่ตัวเอง คนที่ผ่าน

มาได้ ถือว่าได้เปรียบคนอื่นที่ไม่เคยผ่าน นอกจากผ่านทุกข์ผ่านโทษผ่านภัยไปแล้ว ถ้ายังสามารถผ่านไปได้ด้วยดีอีกตัวก็เป็นหลักประกันว่าต่อไปไม่ต้องกลัวแล้ว เพราะแสดงว่าเราประสบผลสำเร็จแก้ปัญหาได้ เราจะมีชีวิตที่ดั่งงามเข้มแข็ง ไม่ต้องกลัวภัยอันตรายอีก ดีกว่าคนที่ไม่เคยเจอกับสิ่งเหล่านี้ พบแต่สิ่งที่เป็นคุณหรือสิ่งที่ชอบใจอย่างเดียว เป็นชีวิตที่ไม่ได้ทดสอบ

เป็นอันว่า ถ้ามองในแง่ที่ดั่งงามแล้ว เราก็ใช้ประโยชน์จากโลกธรรมทั้งที่ดีและร้ายได้ทั้งหมด อย่างน้อยก็เป็นคนชนิดที่ว่า ไม่เหลิงในสุข ไม่ถูกทุกข์ทรมาน ฉะนั้น ถ้าเราจะต้องเผชิญกับโลกธรรมที่ไม่ชอบใจ ก็ต้องมีใจพร้อมที่จะรับและสู้มัน ถ้าปฏิบัติต่อมันได้ถูกต้อง เราก็จะผ่านสถานการณ์ไปด้วยดี และเป็นประโยชน์ เราจะมีความเข้มแข็ง ชีวิตจะดั่งงามยิ่งขึ้น แล้วตอนนั้น เราจะได้พิสูจน์ตัวเองด้วยว่า ถึงแม้ว่าเราจะมีประโยชน์สุขขั้นที่หนึ่ง ที่เป็นรูปธรรม หรือมีวัตถุเพียงเล็กน้อยนี้ เราจะสามารถอยู่ด้วยประโยชน์สุขขั้นที่สอง ด้วยทุนทางด้านคุณความดี ทางด้านจิตใจได้หรือไม่ แล้วก็ทดสอบยิ่งขึ้นไปอีกคือในระดับที่สามว่าเรามีจิตใจที่เป็นอิสระสามารถที่จะอยู่ดีมีสุข โดยไม่ถูกกระแทกกระเทือนหวั่นไหวด้วยโลกธรรมได้ไหม

ถ้าจิตถูกโลกธรรมทั้งหลายกระทบกระทั่งแล้วไม่หวั่น

ไหว ยังสามารถมีใจเบิกบานเกษมปลอดโปร่ง ไม่มีธุลีไร้ความ
ขุ่นมัวเศร้าหมองแฝงใส่ได้ ก็เป็นมงคลอันสูงสุด มงคลหมดทั้ง
๓๘ ประการมาจบลงสุดท้ายที่นี้

พระพุทธศาสนาสอนหลักธรรมไปตามลำดับจนมา
ถึงข้อนี้ คือมีจิตใจที่เป็นอิสระอย่างที่เราสงฆ์สวดในงานพิธี
มงคลทุกครั้ง ตอนที่สวดมงคลสูตร มงคล ๓๘ จะมาจบด้วย
คาถานี้ คือ

ผุฏฐัสสะ โลกะธัมเมหิ จิตตัง ยัสสะ นะ กัมปะติ

อะโสกัง วิระชัง เขมัง เอตัมมังคะละมุตตะมัง

แปลว่า

ผู้ใดถูกโลกธรรมทั้งหลาย (ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายร้าย) กระทบ
กระแทกแล้ว จิตใจไม่เศร้าโศก ไม่หวนไหว เกษม มั่นคง ปลอด
โปร่งได้ นั่นคือมงคลอันอุดม

ถ้าถึงขั้นนี้แล้ว ก็เรียกว่าเราได้ประสบประโยชน์สุขชั้น
สูงสุด ชีวิตก็จะสมบูรณ์ อยู่ในโลกก็มีความสุขเป็นเนื้อแท้
ของจิตใจ ถึงแม้ไปเจอความทุกข์เข้าก็ไม่มีปัญหา ก็สุขได้
แม้แต่ในท่ามกลางความทุกข์ และคนที่ทำอย่างนี้ได้ จะมี
ลักษณะชีวิตที่พัฒนาในด้านความสุข ซึ่งจะทำให้เป็นคนที่มี
ความสุขได้ง่าย

ทำไมโลกยิ่งพัฒนา

ชาวประชายังเป็นคนที่สุขยาก

เป็นที่น่าสังเกตว่า มนุษย์ในโลกปัจจุบันนี้ได้พัฒนาทางด้านวัตถุกันมาก เก่งในการหาวัตถุเป็นอย่างยิ่ง แต่มีลักษณะที่ปรากฏเด่นขึ้นมาอย่างหนึ่ง คือมักจะกลายเป็นคนที่สุขยากขึ้น ยิ่งอยู่ไปๆ ในโลก ก็ยิ่งเป็นคนที่สุขยากขึ้นทุกที อันนี้ไม่ใช่ลักษณะที่ดี

เมื่อมีของมีวัตถุอะไรต่างๆ ที่เป็นเครื่องอำนวยความสะดวก ประโยชน์สุขในระดับที่หนึ่งมากขึ้น คนก็น่าจะมีความสุขมากขึ้น แต่ปรากฏว่า ผู้คนไม่ได้มีความสุขมากขึ้น ความสุขบางอย่างที่ดูเหมือนจะมากขึ้น ก็มักจะเป็นของฉาบฉวยเสียมากกว่า โดยเฉพาะความสุขที่แท้ในจิตใจ นอกจากไม่ดีขึ้น ยังมีที่กล่าวลดน้อยลง คนตะเกียกตะกายหาความสุขแบบผ่านๆ ชั่วครู่ชั่วยามกันพล่านไป เพราะไม่มีความสุขที่มั่นคง ยืนตัวอยู่ภายใน

ทั้งๆ ที่มีสิ่งของและอุปกรณ์ที่จะบำรุงความสุขมากเหลือล้น แต่คนก็ขาดแคลนความสุขกันอยู่เรื่อย ๆ และมีลักษณะอาการที่มีความสุขได้ยาก คือกลายเป็นคนที่สุขยากขึ้น อย่างที่ว่า เคยมีเท่านั้นสุข ก็ไม่สุขแล้ว ต้องมีเท่านั้น ต้องได้ขนาดนั้น จึงจะสุข อันนี้ก็เป็นลักษณะที่น่าสังเกต

ในเรื่องนี้ ลักษณะที่ตรงกันข้ามก็คือสุขง่ายขึ้น คนเราอยู่ในโลกนี้ ชีวิตของเราเจริญเติบโตขึ้นมา เราพัฒนาขึ้นๆ สิ่งหนึ่งที่เราน่าจะพัฒนาขึ้นด้วย ก็คือความสุข หมายความว่ายิ่งเราพัฒนาไป เราก็น่าจะเป็นคนที่สุขง่ายขึ้น และก็สุขได้มากขึ้น

เมื่อเป็นเด็ก ได้เล่นอะไรเล็กๆ น้อยๆ หรืออยากได้อะไรนิดๆ หน่อยๆ พอได้มาก็ดูจะมีความสุขมากๆ สุขได้ง่ายๆ แต่พอโตขึ้นมาดูเหมือนว่าจะสุขยากขึ้นทุกที

ถ้าเรามีชีวิตอยู่มาแล้วเราเป็นคนสุขง่ายขึ้นนี่ โอ! เราจะโชคดีมาก เพราะถ้าเราสุขง่าย มันก็ต้องดีสิ ทำอะไรนิดหน่อยมีอะไรได้อะไรเล็กๆ น้อยๆ เตียวมันก็สุขละ แต่เตียวนี้กลายเป็นว่าเรามีอะไรนิดหน่อยไม่ได้ จะต้องมีมากๆ จึงจะสุขในทางที่ถูกที่ควร ถ้าเรามีความสุขง่ายขึ้น แล้วเราได้ของมากขึ้น เราก็น่าจะสุขใหญ่ แต่ถ้าเราสุขยากขึ้น เราได้ของมามากขึ้น มันก็ไม่ช่วยให้เราสุขมากขึ้น เพราะแม้ว่าสิ่งอำนวยความสะดวกจะมากขึ้นก็จริง แต่จุดหรือขีดที่จะมีความสุขได้ก็เขยิบหนีขึ้นไป เพราะฉะนั้น บางที่ได้สิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้น แต่ได้ความสุขน้อยลง

อะไรที่มันขาดหายไป คำตอบก็คือเราพัฒนาด้านเดียว เราพัฒนาชีวิตเพียงด้านหนึ่ง คือ เราไปมุ่งว่าถ้าเรามีวัตถุมี

อะไรต่างๆ มีทรัพย์สินเงินทอง ยศ ตำแหน่งดีชิ้นนี้ เราจะมี
ความสุข ฉะนั้น เราก็แสวงหาวัตถุหรือสิ่งที่จะมาบำรุงความ
สุขกันให้มาก แต่การที่เราจะแสวงหาอย่างได้ผล เราก็จะต้อง
พัฒนาความสามารถอันนี้ คือพัฒนาความสามารถในการ
แสวงหาสิ่งที่จะมาบำรุงความสุข และมนุษย์เราก็ได้พัฒนา
ในด้านนี้กันจริงๆ จังๆ ดังจะเห็นว่าในด้านนี้เราเก่งมาก
มนุษย์ยุคปัจจุบันได้พัฒนาความสามารถในการแสวงหา
วัตถุมาบำรุงความสุขกันได้เก่งกาจ แม้แต่การศึกษาก็จะ
มีความหมายอย่างนี้ด้วย ดูซิ...การศึกษาส่วนมากจะมีความ
หมายและความมุ่งหมายอย่างนี้ คือเป็นการพัฒนาความ
สามารถที่จะหาวัตถุมาบำรุงความสุข แล้วเราก็เก่งกันใน
ด้านนี้ เรามีความสามารถในการหาสิ่งมาบำรุงความสุข
อย่างมากมาย

แต่ที่นี้ยังมีอีกด้านหนึ่งของการพัฒนาชีวิตที่เรามอง
ข้ามไป คือความสามารถในการที่จะมีความสุข บางที่เรา
พัฒนาความสามารถในการหาสิ่งบำรุงความสุข พอพัฒนา
ไป ตัวความสามารถในการที่จะมีความสุขนี้ก็กลับลดน้อยลง
หรือแม้แต่หายไปเสียเฉยๆ ในเรื่องนี้ท่านว่าต้องมีดุลยภาพ
คือต้องมีความสามารถที่จะมีความสุขมาเข้าคู่ ในเมื่อเรา
จะต้องมีอีกด้านหนึ่ง คือความสามารถในการที่จะมีความสุข
เราก็ต้องพัฒนาความสามารถนี้ขึ้นด้วย

ความสุขจะเพิ่มทวี

ถ้าพัฒนาอย่างมีคุณภาพ

ถ้าเราพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขด้วย พร้อมกันไปกับการพัฒนาความสามารถในการหาสิ่งบำรุงความสุข มันก็จะมีคุณภาพ แล้วสองด้านนี้ก็จะมาเสริมกันด้วย เพราะว่าเมื่อเราพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขได้มากขึ้นไป เราก็มีความสุขง่ายขึ้น เมื่อเราสุขง่ายขึ้น แล้วเรามีของบำรุงความสุขมากขึ้น ความสุขมันก็ท่วมท้นเป็นทวีคูณเลย

แต่ที่มันเสียหรือล้มเหลวไปไม่เป็นอย่างนั้นก็เพราะสาเหตุนี้แหละ คือการที่เราพัฒนาด้านเดียว เราได้แต่พัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งบำรุงความสุข แต่เราไม่ได้พัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข บางทีความสามารถนี้ก็กลับค่อยๆ หดไปด้วยซ้ำ

คนจำนวนมากอยู่ไปๆ ในโลก ก็ค่อยๆ หดความสามารถที่จะมีความสุข ในเมื่อเขาหมดความสามารถที่จะมีความสุข สิ่งบำรุงความสุขก็ไม่มีความหมาย อันนี้คือชีวิตที่ขาดคุณภาพ เพราะเรามัววุ่นอยู่กับประโยชน์สุขระดับที่หนึ่ง อย่างเดียว ขาดการพัฒนาเพื่อประโยชน์สุขระดับที่สอง และระดับที่สาม

ในทางธรรม ท่านไม่ได้มองข้ามการพัฒนาในระดับที่หนึ่ง อันนั้นท่านเรียกว่าการพัฒนาในระดับศีล คือการพัฒนาความสามารถที่จะหาตลอดจนจัดสรรและจัดการกับสิ่งบำรุงความสุข แต่ระดับต่อไปซึ่งอย่าได้มองข้าม ก็คือการพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข

ถ้าเราพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข หรืออย่างน้อยเราไม่สูญเสียมันไป เราก็จะเป็นคนที่มีความสุขได้ไม่ยาก หรือกลับจะเป็นคนที่สุขง่ายขึ้น ๆ ด้วย คนที่มีความสามารถอย่างนี้จะอยู่อย่างไรก็สุขสบาย สุขสบายตลอดเวลา และยิ่งอยู่ไปก็ยิ่งสุขง่ายขึ้น ยิ่งมีของมากก็ยิ่งสุขกันใหญ่

ฉะนั้น จึงควรทบทวนดูว่า ถ้าหากเรามีอะไรต่ออะไรมากมายแล้ว ก็ยังไม่มีความสุข ก็คงจะเป็นเพราะสาเหตุอันนี้ด้วย คือเราชักจะหมดความสามารถที่จะมีความสุข

การปฏิบัติธรรมนั้น ในความหมายหนึ่งก็คือการพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข เป็นการทำให้คนเป็นสุขได้ง่ายขึ้น ฉะนั้น โยมที่ปฏิบัติธรรมจะต้องนึกถึงความหมายที่ว่านี้ ถ้าเราปฏิบัติธรรม เราจะมีความสามารถที่จะมีความสุขได้มากขึ้นและง่ายขึ้น จะต้องเป็นคนสุขง่ายขึ้น แล้วที่นี้ สองด้านนี้เราไม่ทิ้งเลยสักอย่าง เพราะฉะนั้น เราจะเป็นคนที่สมบูรณ์ เพราะว่าในด้านความสามารถที่จะมีความสุข เราก็

เป็นคนที่มีความสุขได้ง่ายขึ้น และในด้านการหาวัตถุบำรุงความสุข เราก็มีความสามารถที่จะหาได้เพิ่มขึ้น เมื่อเป็นอย่างนี้เราก็มีความสุขกำลังสอง

ถ้าไม่มีความสุขแบบประสาน

ก็ไม่มีการพัฒนาแบบยั่งยืน

ทีนี้ เรื่องมันไม่จบแค่นี้ พอเรามีความสามารถที่จะมีความสุขได้มากขึ้น ความสุขของเรานั้นกลับขึ้นต่อวัตถุน้อยลง เราก็ไม่ต้องอาศัยวัตถุมากมายที่จะมีความสุข เรามีแค่พอเหมาะพอควรเราก็มีความสุขเต็มอิ่มแล้ว เราก็ไม่กังวลในเรื่องวัตถุมาก แต่ในเวลาเดียวกันนี้ ความสามารถที่จะหาวัตถุบำรุงความสุขของเรากียังมีอยู่เต็มที่ เราก็หาวัตถุได้เยอะแยะมากมาย แต่ความสุขของเราไม่ขึ้นต่อสิ่งเหล่านั้น แล้วจะทำอย่างไรละ

วัตถุก็เข้ามาๆ ความสุขของเราก็ไม่ได้ขึ้นต่อมัน เราสุขอยู่แล้วนี่ จะทำอย่างไรละทีนี้ ปรากฏว่า พอคุณสภาพที่ว่ามานี้เกิดขึ้น จิตใจของเราก็เปิดออก เราก็มีโอกาสคิดถึงความสุขความทุกข์ของคนอื่น แล้ววัตถุที่เข้ามามาก็กลายเป็นเครื่องมือสร้างสรรค์ประโยชน์สุขแก่เพื่อนมนุษย์หรือแก่สังคมไปเลย

ตอนนี้ความสุขของเราไม่ขึ้นต่อวัตถุเหล่านั้นมากนัก

แล้ว สิ่งเหล่านั้นมีมามากก็เป็นส่วนเหลือส่วนเกิน และเมื่อใจของเราไม่มัวพะวงวุ่นวายกับการหาสิ่งเสพ ใจนั้นก็เปิดออกไปคิดถึงคนอื่น เราก็เลยใช้วัตถุเหล่านั้น ที่แสวงหามาใช้ในการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ สร้างสรรค์ความดี ทำประโยชน์สุขขยายออกไป เมื่อทำอย่างนี้ เราก็ยิ่งเข้าถึงประโยชน์สุขในระดับที่สอง

พอเราทำอย่างนี้แล้ว เราระลึกถึงชีวิตของเราว่าได้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์มีคุณค่า เราก็ยิ่งมีความสุขลึกซึ้งขึ้นในใจของเราอีก ประโยชน์สุขขั้นที่สองมาแล้ว ก็สนับสนุนประสิทธิภาพของประโยชน์สุขระดับที่หนึ่ง ประโยชน์สุขทั้งสองระดับ ก็เลยสนับสนุนซึ่งกันและกัน ความสุขของบุคคลก็มาเนื่องกับความสุขของสังคม ตัวเราสุขง่ายและได้สุขแล้ว เราช่วยเหลือสังคม เพื่อนร่วมสังคมก็ยิ่งมีความสุขและเราเองก็ยิ่งสุขขึ้นด้วย ความสุขแบบนี้จึงเนื่องอาศัยและประสานเสริมซึ่งกันและกัน

เวลาเราหาประโยชน์สุขระดับที่หนึ่ง เราบอกว่าเราจะต้องได้มากที่สุด เราจึงจะมีความสุขที่สุด เราก็เลยต้องยิ่งแสวงหาให้ได้มากที่สุด คนอื่นเขาก็มองอย่างเดียวกัน เขาก็มองว่ายิ่งได้มากเขาก็จะยิ่งสุขมาก เมื่อต่างคนต่างหา ต่างคนต่างเอา ต่างคนต่างได้ มันก็ต้องแย่งกันเบียดเบียนกัน มันก็เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน เรียกว่า เป็นความสุขที่ต้อง

แย่งชิงกัน เมื่อต้องแย่งชิงก็เป็นการบอกอยู่ในตัวแล้วว่า จะต้องเจอกับทุกข์ด้วย และไม่แน่ว่าจะได้สุขหรือไม่

ทีนี้ พอเรามาถึงระดับที่สอง มันเปลี่ยนไปกลายเป็นว่าความสุขนั้นมันเนื่องกัน สุขของตนกับสุขของคนอื่น หรือสุขของบุคคลกับสุขของสังคม มันมาประสานเสริมสนับสนุนซึ่งกันและกัน ทำให้ทุกคนสุขไปด้วยกัน มันก็เลยไม่ต้องเบียดเบียนหรือแย่งชิงกัน เป็นความสุขที่เนื่องกัน หรือความสุขที่ประสานกัน

เวลานี้พูดกันมากกว่าจะต้องมีการพัฒนาแบบยั่งยืนโลก จึงจะอยู่รอดได้ แต่ถ้าพัฒนากันไปแล้ว ผู้คนมีแต่การหาความสุขแบบที่แย่งชิงกัน การพัฒนาแบบยั่งยืนก็จะเป็นเพียงความฝันที่ไม่มีทางเป็นจริง

เราก็มองเห็นกันได้ไม่ยากว่า ถ้ามีแต่การพัฒนาด้านวัตถุ จะพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและพัฒนาเศรษฐกิจไปเท่าไรก็ตาม ถ้าไม่มีการพัฒนาคนในด้านความสามารถที่จะมีความสุขนี้ ก็จะต้องมีแต่การหาความสุขแบบแข่งขันช่วงชิง การพัฒนาแบบยั่งยืนก็ไม่มีทางสำเร็จ ถ้าจะให้การพัฒนาแบบยั่งยืนสำเร็จผล ก็ต้องพัฒนาคนให้มีความสุขแบบประสาน

การพัฒนาแบบยั่งยืน

มาด้วยกันกับความสุขแบบยั่งยืน

ฉะนั้น เมื่อมนุษย์พัฒนาอย่างมีดุลยภาพ พอจิตใจพัฒนาดีขึ้นมา ความสุขที่จะต้องได้ต้องเอาวัตถุมาก็ค่อยๆ อาศัยวัตถุน้อยลง ตอนแรกเราจะสุขเมื่อได้เมื่อเอา แต่พอเราพัฒนาคุณธรรมขึ้นมา มันก็เปลี่ยนแปลงไป ความสุขจะขึ้นต่อสิ่งเหล่านั้นน้อยลง กลับมาขึ้นต่อการมีคุณความดี เช่น การมีความรักแท้เกิดขึ้นในใจ

ความรักแท้ คืออะไร คือความอยากให้คนอื่นมีความสุข และอยากทำให้เขามีความสุข ตรงข้ามกับความรักเทียม ที่อยากได้อีกอยากเอาคนอื่นมาทำให้ตัวมีความสุข

ความรักแท้นั้น จะเห็นได้จากตัวอย่างง่ายๆ คือ พ่อแม่ พ่อแม่รักลูกก็คืออยากให้ลูกมีความสุข ความสุขของคนทั่วไปนั้นบอกว่า ต้องได้ต้องเอาจึงจะมีความสุข แต่พ่อแม่ไม่จำเป็นต้องได้ความสุขจากการได้หรือการเอา พ่อแม่ให้แก่ลูกก็มีความสุข เวลาให้แก่ลูกพ่อแม่เสียใจหรือทุกข์ไหม ไม่ทุกข์เลย ให้ไป ถ้าพูดในแง่ของวัตถุ ก็คือตัวเองเสีย พ่อแม่สูญเสียวัตถุนั้นไป เพราะให้แก่ลูก แต่พ่อพ่อแม่ให้แก่ลูกแล้ว แทนที่จะทุกข์ พ่อแม่กลับเป็นสุข

พ่อแม่สูญเสียแต่กลับสุขเพราะอะไร พ่อแม่สละให้แต่

กลับได้ความสุขเพราะอะไร ก็เพราะอยากให้ลูกเป็นสุข พ่อแม่รักลูกอยากเห็นลูกเป็นสุข ความอยากให้คนอื่นเป็นสุขนั้น ท่านเรียกว่าเมตตา เมื่อเรามีความอยากให้อื่นเป็นสุข พอเราทำให้คนอื่นเป็นสุขได้ ก็สมใจเรา เราก็เป็นสุข

เพราะฉะนั้น คนใดมีเมตตา เกิดความรักแท้ขึ้นมา เขาก็มีสิทธิ์ที่จะได้ความสุขประเภทที่สอง คือความสุขจากการให้ ส่วนคนที่ไม่มีคุณธรรม อยู่กับเขาในโลกตั้งแต่เกิดมาก็ไม่ได้พัฒนา ก็จะมีความสุขประเภทเดียว คือ ความสุขจากการได้ และการเอา ต้องได้ ต้องเอาจึงจะเป็นสุข

พอเรามีคุณธรรมเกิดขึ้นในใจ คือมีเมตตาขึ้นมา เราก็อยากให้คนอื่นมีความสุข เช่น อยากให้ลูกมีความสุข พอเราให้แก่ลูก เราก็มีความสุข ที่นี้ขยายออกไป เรารักคนอื่น รักสามี รักภรรยา รักพี่ รักน้อง รักเพื่อนฝูง ยิ่งเรารักจริงขยายกว้างออกไปเท่าไร เราก็อยากให้คนทั่วไปมีความสุขเพิ่มขึ้นเท่านั้น พอเราให้เขาเราก็มีความสุข เพราะเราทำให้เขามีความสุขได้เราก็มีความสุข ความสุขของเรากับความสุขของเขาเนืองกัน ประสานเป็นอันเดียวกัน

ฉะนั้น คนที่ได้รับการพัฒนาดี มีคุณธรรม เช่น มีเมตตาเกิดขึ้นในใจ จึงเป็นคนที่ได้เปรียบมาก จะมีความสุขเพิ่มขึ้นและขยายออกไป และได้ความสุขที่สะท้อนเสริม คือกลายเป็นว่า ความสุขของเราก็เป็นความสุขของเขา ความสุขของ

เขาก็เป็นความสุขของเรา เป็นอันเดียวกันไปหมด

คนที่พัฒนามาถึงระดับนี้ ก็มีความสุขเพิ่มขึ้น และขยายมิติแห่งความสุขออกไป คือ นอกจากความสุขจากการได้การเอาแล้ว ก็มีความสุขจากการให้เพิ่มขึ้นมาด้วย และเขาก็จะมีชีวิตและความสุขชนิดที่เป็นอิสระมากขึ้น เพราะความสุขของเขาขึ้นต่อวัตถุภายนอกน้อยลง

นอกจากนั้น ความสุขของเขาก็เริ่มเป็นเนื้อหาสาระมากขึ้น ไม่เป็นเพียงความสุขผ่านๆ ที่ได้จากการเสพวัตถุให้ตื่นเต้นไปคราวหนึ่งๆ แล้วคอยวิ่งตามหาความสุขขึ้นไปๆ แต่เขาจะมีความสุขชนิดที่ยืนพื้นประจำอยู่ในใจของตัวเองที่ไม่ต้องรอผลการวิ่งไล่ตามหาจากภายนอก เรียกได้ว่าเป็นความสุขแบบยั่งยืน

ถ้าคนพัฒนาจนมีความสุขแบบยั่งยืนได้แบบนี้ ก็จะเป็นหลักประกันให้การพัฒนาแบบยั่งยืนสำเร็จผลได้จริงด้วย เพราะถ้าวิเคราะห์กันให้ถึงที่สุดแล้ว การพัฒนาที่ผิดพลาดซึ่งกลายเป็นการพัฒนาแบบไม่ยั่งยืนนั้น ก็เกิดจากความเชื่อความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความสุขและวิธีการหาความสุขของมนุษย์ ที่ไม่ได้พัฒนาขึ้นมาเลยนั่นเอง ถ้ามนุษย์จมอยู่กับแนวความคิดและวิธีการในการหาความสุขแบบที่ไม่พัฒนานั้น ก็ไม่มีทางที่จะทำให้เกิดการพัฒนาแบบยั่งยืนได้ เพราะฉะนั้น

การพัฒนาแบบยั่งยืนจะต้องมากับความสุขแบบยั่งยืน

เป็นอันว่า การพัฒนาในระดับของประโยชน์สุขที่แท้จริง จะทำให้โลกนี้มีความสุขร่มเย็น พร้อมกับที่ตัวบุคคลเองก็สุขสบายพอใจ ทุกอย่างดีไปหมดเลย เพราะอะไรต่ออะไรก็มาเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ฉะนั้น เมื่อเดินทางถูกแล้ว ชีวิตก็สมบูรณ์ และความสุขก็ยิ่งมากขึ้น จนเป็นความสุขที่สมบูรณ์ไปด้วย

ขอแทรกข้อสังเกตว่า เวลาเรารักใคร ก็จะมีความรักสองแบบ ไม่แบบใดก็แบบหนึ่ง หรืออาจจะทั้งสองแบบปนกันอยู่ได้แก่ ความรักแบบที่หนึ่ง เมื่อรักใคร ก็คือต้องการจะเอาเขามาบำรุงความสุขของเรา และความรักแบบที่สอง เมื่อรักใคร ก็คืออยากให้เขามีความสุข พอเราอยากให้เขาเป็นสุข เราก็จะพยายามทำให้เขาเป็นสุข ไม่ว่าจะทำอย่างไรก็ตามที่จะทำให้เขาเป็นสุขได้ เราก็พยายามทำ เพราะฉะนั้น เราก็ให้ เราก็ช่วยเหลือเกื้อกูลเอาใจใส่อะไรต่างๆ ทำให้เขาเป็นสุข พอเขาเป็นสุข เราก็เป็นสุขด้วย

ฉะนั้น ความรักประเภทที่ ๒ นี้จึงเป็นคุณธรรม ท่านเรียกว่า เมตตา เช่น พ่อแม่รักลูก ก็อยากให้ลูกเป็นสุข แล้วก็พยายามทำให้ลูกเป็นสุข ด้วยการให้เป็นต้น แล้วเราก็ขยายความรักประเภท ๒ คือเมตตานี้ออกไปให้กว้างขวาง เป็นการพัฒนาที่ทำให้มีชีวิตและสังคมที่ดีงาม เพราะตัวเราเองก็ขยาย

ขอบเขตของความสุขได้มากขึ้น พร้อมกับที่โลกก็มีความสุขมากขึ้นด้วย

ตกลงว่า นี่แหละคือหลักธรรมต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ ซึ่งถ้าเราปฏิบัติตามได้ ก็เป็นคุณประโยชน์แก่ชีวิตของเรา และช่วยให้โลกนี้ร่มเย็นเป็นสุขไปด้วย

ชีวิตสมบูรณ์ สุขก็สมบูรณ์ สังคมก็สุขสมบูรณ์ เพราะจิตเป็นอิสระด้วยปัญญา ที่ถึงการพัฒนาอย่างสมบูรณ์

การปฏิบัติธรรมนี้ทำให้ทุกอย่างประสานกลมกลืนกันไปหมด เช่น ประโยชน์สุขของเราก็เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่นด้วย ประโยชน์สุขของผู้อื่นก็เป็นประโยชน์สุขของเราด้วยไม่ขัดแย้งกัน แต่ถ้าเราไม่ปฏิบัติตามธรรม ทุกอย่างจะขัดแย้งกันหมด แม้แต่ความสุข ก็เป็นความสุขที่แย้งชิงกัน ซึ่งจะต้องเป็นทุกข์มากกว่าสุข

เมื่อปฏิบัติไปตามหลักการนี้จนถึงที่สุดแล้ว เราก็เป็นอิสระอย่างที่ว่ามาแล้ว จนถึงขั้นที่ว่า กฎธรรมชาติที่ว่าสิ่งทั้งปวงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันก็เป็นของมันตามธรรมชาติ กฎธรรมชาตาก็เป็นกฎของธรรมชาติ มันเป็นอย่างไรก็เป็นของมันไปซิ เราก็อยู่ดีได้อย่างเป็นอิสระของเรา ไม่ถูกมันเข้ามาบีบคั้น ถ้าทำได้ถึงขั้นนั้น ก็เป็นความสุขที่ไม่ขึ้นต่อวัตถุและไม่ขึ้นต่อแม้แต่นามธรรมความดี คือมีความสุขอยู่ในใจตลอด

เวลา เป็นความสุขที่ไม่ต้องหา ไม่ต้องไปขึ้นต่อสิ่งอื่น แต่เป็นความสุขที่เต็มเปี่ยมอยู่ในใจตลอดเวลา

เมื่อมีความสุขเต็มอยู่ในใจตลอดเวลาแล้ว มันก็เป็นอิสระ เป็นปัจจุบันทุกขณะ ก็จึงเรียกว่า เป็นชีวิตที่สมบูรณ์ เมื่อเรามีชีวิตที่สมบูรณ์ เป็นอิสระอย่างนี้แล้ว เราจะมีประโยชน์สุขขั้นที่หนึ่ง และประโยชน์สุขขั้นที่สอง มันก็เป็นส่วนประกอบเข้ามา ที่ไม่ทำให้เกิดปัญหา และยังเพิ่มพูนขยายประโยชน์สุขให้ทวียิ่งขึ้นไปอีก

ฉะนั้น ในฐานะพุทธศาสนิกชน เราควรจะพัฒนาชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาให้เข้าถึงประโยชน์สุขทุกขั้น

ขอทบทวนอีกทีหนึ่ง

ประโยชน์สุขระดับที่ ๑ ด้านรูปธรรมที่ตามองเห็น หรือเห็นได้กับตา คือการมีสุขภาพดี การมีทรัพย์สินเงินทอง การมีอาชีพการงานเป็นหลักฐาน การมียศ ฐานะ ตำแหน่ง การเป็นที่ยอมรับในสังคม การมีมิตรสหายบริวาร และการมีชีวิตครอบครัวที่ดี

ประโยชน์สุขระดับที่ ๒ ด้านนามธรรมที่ลึกล้ำเลยจากตามองเห็น คือเรื่องของคุณธรรมความดีงาม การมีความสุขที่เกิดจากความมั่นใจในคุณค่าของชีวิต การได้บำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือเกื้อกูลแก่เพื่อนมนุษย์ ความมีศรัทธาใน

สิ่งที่ตั้งงาม ที่เป็นหลักของจิตใจ และการมีปัญญาที่ทำให้รู้จักปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้ถูกต้องและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ชีวิตเป็นอยู่ด้วยดี

ประโยชน์สุขระดับที่ ๓ ด้านนามธรรมชั้นโลกุตตระ ที่อยู่เหนือกระแสความไหลเวียนของโลกธรรม คือความเป็นผู้มีจิตใจเป็นอิสระ ด้วยความรู้เท่าทันต่อสิ่งทั้งหลาย รู้โลกและชีวิตตามความเป็นจริง จนกระทั่งว่าโลกธรรมเกิดขึ้นมากระทบกระทั่งก็ไม่หวั่นไหว วางใจ และปฏิบัติได้ถูกต้องตามเหตุปัจจัย ปลดปล่อยให้กฎธรรมชาติทั้งหลาย ก็เป็นกฎธรรมชาติ อยู่ตามธรรมชาติ ความทุกข์ที่มีอยู่ในธรรมชาติดี คงเป็นทุกข์ของธรรมชาติไป ไม่เข้ามากระทบกระทั่งบีบคั้นจิตใจของเราได้ เป็นผู้มีสุขอยู่กับตนเองตลอดทุกเวลา ก็จบได้เท่านี้ ชีวิตก็สมบูรณ์แล้ว

อาตมามาในวันนี้ ก็เล่านำธรรมของพระพุทธเจ้า เรื่องชีวิตที่สมบูรณ์นี้มาเล่าให้ญาติโยมฟัง อย่างน้อยในวันนี้ญาติโยมก็ทำประโยชน์สุขได้มากแล้ว

๑. ในด้านปัจจัยสี่ ทรัพย์สินเงินทอง และฐานะทางสังคม ตลอดจนมิตรสหายบริวาร ท่านทั้งหลายที่มาที่นี่ อาตมาเชื่อว่าก็ทำกันมาได้มากพอสมควร คือ มีประโยชน์สุขในด้านวัตถุที่เป็นรูปธรรมซึ่งตามองเห็นกันเยอะแยะ นับว่า

เป็นฐานที่ดีแล้ว

๒. ในขณะที่ท่านทั้งหลายก็มีใจเป็นบุญเป็นกุศลพากันเดินทางมาด้วยความมีศรัทธาในพระศาสนา มีน้ำใจเกื้อกูลต่อพระสงฆ์ มีไมตรีธรรมต่อกันในหมู่ญาติมิตร แล้วก็มาพบกันด้วยความสุขชื่นใจในไมตรีต่อกัน โดยที่แต่ละท่านก็เป็นผู้มีการศึกษา มีหน้าที่การงาน และมีการสมาคมที่ทำให้มีความคิดคำนึงเกี่ยวกับการสร้างสรรค์สังคมส่วนรวม นี่ก็เป็นเรื่องของนามธรรมความดี ที่จะทำให้เราพัฒนากันยิ่งขึ้นไป และจะทำให้เราใช้ประโยชน์สุขระดับที่ ๑ เช่น ทรัพย์สินเงินทอง ยศ ตำแหน่ง อำนาจ ในการที่จะทำประโยชน์สุขขั้นที่สองให้เกิดเพิ่มขึ้น ประโยชน์สุขก็ขยายออกไป

๓. เมื่อเรามีชีวิตและอยู่ในโลก ก็ต้องรู้จักชีวิตและรู้จักโลกนั้นให้ชัดเจนตามเป็นจริง อย่างที่ว่ารู้เท่าทันโลกและชีวิตนั้น เราจะได้ปฏิบัติต่อมันได้ถูกต้องจริงๆ ทั้งทางจิตใจ และในการดำเนินชีวิต เมื่อได้สร้างสรรค์วัตถุและทำความดีกันมาแล้ว ก็ควรเข้าถึงความจริงกันให้จริงๆ ด้วย จึงจะได้ประโยชน์จากพระพุทธศาสนาโดยสมบูรณ์ แล้วก็ทำให้ชีวิตของเราเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ โดยมีจิตใจที่เป็นอิสระเหนือโลกธรรมทั้งปวงด้วยปัญญาที่สมบูรณ์และมีความสุขที่สมบูรณ์

เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้



เพิ่มพลังชีวิต

ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ



โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

ในการถวายสังฆทาน เนื่องในมงคลวารคล้ายวันเกิดของ
พลโท น.พ. ดำรง-คุณหญิงเยาว์ อินชานันท์, ดร.สุรีย์ ภูมิภมร
และในโอกาสแห่งปีครบ ๕ รอบอายุของ ดร.อรพิน ภูมิภมร

ณ วัดญาณเวศก วันที ๑๙ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

“

อิทธิบาท ๔ ก็อย่างที่ว่าแล้ว เริ่มด้วย จันทะ ใจ
ปรารถนาจะทำอะไรที่ดังาม คิดขึ้นมาให้ชัด แล้วมี
ความเพียรมุ่งหน้าไปทำมัน คือ วิริยะ มีใจอยู่กับมัน
คือ จิตตะ และใช้ปัญญา ที่เรียกว่า วิมังสา คิดการ
พิจารณาเหตุปัจจัย ไม่มีอารมณ์วุ่นวายเข้าไปเกี่ยวข้อง
เมื่อจิตใจไม่มีอารมณ์ขุ่นมัว และเศร้าหมอง ก็ได้ผลดี
ทั้งแก่ใจของเราและแก่งานที่ทำ...

”

คณะโยมญาติมิตรได้มีศรัทธาทำบุญในวันนี้ โดยปรารถนา
โอกาสมงคลครบรอบวันเกิดของคุณหมอ พลโท ดำรงค์ ธนชานันท์
คุณนงเยาว์ ธนชานันท์ และอาจารย์ ดร.สุริย์ ภูมิภมร กับทั้งรวม
ไปถึง ดร. อรพิน ภูมิภมร ด้วย

แม้ว่าวาระคล้ายวันเกิดของอาจารย์ ดร. อรพิน จะผ่าน
ไปแล้วตั้งแต่เดือนที่แล้ว เมื่อวันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ก็ถือว่า
ทั้งสี่ท่านมาร่วมทำบุญด้วยกัน โดยตรงกับวันเกิดบ้าง เนื่อง
ในวันเกิดบ้าง นับว่าเป็นความพร้อมเพรียงกัน ซึ่งทางพระ
เรียกว่า สามัคคี

เริ่มต้นดี ด้วยสามัคคีในบุญกุศล

ความพร้อมเพรียงกันในวันนี้ มีหลายแง่

๑. พร้อมเพรียงในแง่ที่มีวันเกิดใกล้ๆ กัน เรียกว่า
ร่วมกันในแง่วันเกิด

๒. พร้อมเพรียงในแง่ของจิตใจ คือ ทุกท่านมีจิตใจที่
จะทำบุญทำกุศล โดยมีบุญกุศลเป็นศูนย์กลาง เป็นที่รวมใจ

๓. พร้อมเพรียงในแง่ว่า ทุกท่านเป็นญาติโยมที่ได้
อุปถัมภ์บำรุงวัดนี้มา แม้กระทั่งบวชที่นี่ คือ คุณหมอดำรงค์
ได้อุปสมบทที่วัดนี้ แต่พูดง่าย ๆ ก็เป็นโยมวัดนั่นเอง

รวมแล้ว ก็มีความหมายว่า ทุกท่านได้ร่วมกัน ในความ
สามัคคีพร้อมเพรียงทุกด้านที่วามานั้น

ความพร้อมเพรียงสามัคคีนี้เป็นธรรมสำคัญ ทั้งทำให้
เกิดกำลัง และทำให้มีบรรยากาศแห่งความสุข เมื่อคนเรามี
ใจพร้อมเพรียงกันดี ก็คือมีมิตรไมตรี มีเมตตา จิตใจก็มีความสุข
และบรรยากาศก็ดีไปตาม

นอกจากตัวเจ้าของวันเกิดเองแล้ว ยังมีญาติมิตรหลาย
ท่านมาร่วมทำบุญด้วย ก็ถือว่ามีความสามัคคีพร้อมเพรียงกัน
ทั้งสิ้น

นอกจากพร้อมเพรียงกันทางใจแล้ว ยังมาพร้อมเพรียง
กันทางกายด้วย ใจนั้นพร้อมเพรียงกันด้วยบุญกุศล ส่วนกาย
ก็พร้อมเพรียงด้วยการมาร่วมพิธี มาประชุมนั่งอยู่ด้วยกัน

เมื่อบรรยากาศและกิจกรรมเป็นบุญเป็นกุศล เป็นการ
เริ่มต้นที่ดีอย่างนี้ ก็เป็นเครื่องส่งเสริมชีวิต โดยเป็นเครื่องปรุง
แต่งที่ดี หรือเป็นปัจจัยอันดีที่จะส่งเสริมให้ชีวิตเจริญงอกงาม
ยิ่งขึ้นไป

ในการทำบุญวันเกิดปีนี้ ถ้าว่าไปแล้ว บางท่านก็ไม่ตรง
วันแท้ ของคุณหมอดำรงค์เอง ก็ยังอยู่ข้างหน้า คือวันที่ ๓๑
ธันวาคม ส่วนสองท่านที่ตรงก็คือ คุณหญิงเยาว์ และอาจารย์
ดร. สุรีย์ ตรงกับวันนี้ ๑๙ ธันวาคม และที่ไม่ตรงอีกท่านหนึ่ง

ในแง่ลวงหรือผ่านไปแล้ว คืออาจารย์ ดร. อรพิน

ที่นี้ สำหรับอาจารย์ ดร.อรพิน ต้องถือว่าวันเกิดปีนี้ เป็นวาระพิเศษ เพราะเหตุว่าครบห้ารอบ มีอายุ ๖๐ ปี

อายุ ๖๐ ปี นี้ถือว่าเป็นปีที่สำคัญ และนิยมกันว่า เป็นกาละพิเศษ คือพิเศษทั้งในแง่ของการครบรอบใหญ่ถึง ห้ารอบ และในแง่ของผู้ทำงานราชการก็เป็นวาระเกษียณอายุ ราชการ

สำหรับอาจารย์ ดร. อรพินนี้ พอถือว่า เกิดในเดือน พฤศจิกายน การเกษียณก็เลยยืดต่อไปอีกหนึ่งปี เท่ากับว่า กาลเวลาอันสำคัญของดร. อรพิน ศกนี้ มีทั้งหัวปีและท้ายปี หัวปีก็นับเริ่มที่วันเกิด เป็นต้นปีของรอบอายุ แล้วไปถึงท้าย ปีก็คือตอนเกษียณ

เมื่อเป็นวาระสำคัญเช่นนี้ ก็ถือเป็นโอกาสที่จะ อนุโมทนาพิเศษ แถมจากวันเกิดที่เป็นวันมีอายุครบห้า รอบด้วย

วันเกิดครบห้ารอบเป็นเรื่องเกี่ยวกับอายุที่สำคัญ และ ว่าที่จริง ทุกท่านที่เป็นเจ้าของวันเกิดมาทำบุญวันนี้ ก็มีอายุ ไกลๆ กัน คือมีอายุอยู่ในช่วงหกสิบปี

ถ้ารู้เข้าใจ จะอยากให้อายุมาก

อายุในช่วงหกสิบปีเป็นกาลเวลาสำคัญที่ชีวิตก้าวเดิน
หน้ามา เราพูดกันว่าชั้กจะมีอายุมากแล้ว

ที่จริงนั้น คำว่า ‘อายุมาก’ ในภาษาพระนี่ดี แต่ใน
ภาษาไทยเราอยากจะให้อายุน้อย ในภาษาพระกลับกัน ถ้า
อายุน้อยไม่ดี อายุมากจึงจะดี ทำไมจึงว่าอย่างนั้น

ขอให้ดูในคำให้พรว่า อายุ วัฒน สุขัง พลัง ซึ่งเริ่มที่
อายุ บอกว่าให้มีทุกอย่างมากมาย มีสุขมากมาย มีกำลังมากมาย
มีวรรณะก็มาก แล้วก็ต้องมีอายุมากด้วย

ที่ว่าให้พร อายุ วัฒน สุขัง พลัง ก็คือบอกว่าให้มีอายุ
มากมาย มีวรรณะมากมาย คือ สวยงามมาก มีสุขมาก และมีพลัง
กำลังมาก แล้วทำไมเราไม่ขอบละ อายุมากมาย เราน่าจะชอบ

ทำไมว่าอายุมากดี ก็ต้องมาดูคำแปลก่อน ว่า ‘อายุ’
แปลว่าอะไร อายุในภาษาพระนั้น มีความหมายที่ดีมาก
ญาติโยมต้องเข้าใจ

อายุนี้ ถ้าแปลเป็นภาษาไทยง่าย ๆ ก็แปลว่า พลัง
หล่อเลี้ยงชีวิต หรือปัจจัยส่งเสริมที่จะหล่อเลี้ยงให้ชีวิตมี
ความเข้มแข็ง และดำรงอยู่ได้ดีอย่างมั่นคง เพราะฉะนั้น อายุ
ยิ่งมากก็ยิ่งดี ไม่ได้หมายความว่า เป็นช่วงเวลาของการเป็น

อยู่ว่าอยู่มานาน แต่หมายถึงขณะนี้แหละ ถ้าเรามีอายุมาก ก็คือ มีพลังชีวิตมาก แสดงว่าเราต้องแข็งแรง เราจึงมีอายุมาก

เพราะฉะนั้น ทุกคนในแต่ละขณะนี้แหละ สามารถจะมีอายุน้อย หรืออายุมากได้ทุกคน

คนที่เรียกในภาษาไทยว่าอายุมาก ก็อาจจะมีอายุของชีวิตน้อย คือมีพลังชีวิตน้อยนั่นเอง แต่เด็กที่เราเรียกว่าอายุน้อยก็อาจจะมีอายุมาก หมายความว่าแกมีพลังชีวิตเข้มแข็ง หรือมีปัจจัยเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตอย่างดี

เพราะฉะนั้น ในภาษาพระ ความหมายของการมีอายุน้อย และอายุมาก จึงไม่เหมือนในภาษาไทย

เป็นอันว่า ในที่นี้ เราพูดตามภาษาพระว่าอายุมากดี แสดงว่าชีวิตเข้มแข็ง เมื่ออายุมีความหมายอย่างนี้แล้ว เราก็ต้องพยายามส่งเสริมอายุ เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนวิธีปฏิบัติ คือธรรมะ ที่จะทำให้เรามีอายุมาก หรือมีพลังชีวิตเข้มแข็ง

ถ้าพูดเป็นภาษาไทยว่าอายุมาก ก็อาจจะรู้สึกขัดหู ก็เปลี่ยนเสียใหม่ว่า มีพลังอายุหรือพลังชีวิตเข้มแข็ง

หาคำตอบให้ได้ ว่าพลังชีวิตอยู่ที่ไหน

การที่จะมีพลังอายุเข้มแข็ง ทำได้อย่างไร ก็ต้องมีวิธีปฏิบัติ และวิธีทำก็มีหลายอย่าง หลักอย่างหนึ่งทางพระบอกไว้ว่าจะทำให้มีอายุยืน การที่จะมีอายุยืนก็เพราะมีพลังชีวิตเข้มแข็ง เริ่มด้วย

๑. มีความใฝ่ปรารถนา หมายถึงความใฝ่ปรารถนาที่จะทำอะไรที่ดียิ่ง คนเรานั้น ชีวิตจะมีพลังที่เข้มแข็งได้ ต้องมีความใฝ่ปรารถนาที่จะทำอะไรบางอย่าง

ถ้าเรามีความใฝ่ปรารถนาที่จะทำอะไรที่ดียิ่งหรือคิดว่สิ่งนี้ดียิ่งเราจะต้องทำ ฉะนั้นจะต้องอยู่ทำสิ่งนี้ให้ได้ ความใฝ่ปรารถนาก็จะทำให้ชีวิตเข้มแข็งขึ้นมาทันที พลังชีวิตจะเกิดขึ้น

เพราะฉะนั้นในสมัยโบราณเขาจึงมีวิธีการคล้าย ๆ เป็นอุบายให้คนแก่หรือท่านผู้เฒ่าชราทำอะไรสักอย่างที่มีจุดหมายไว้ในใจว่า ฉันทอยากจะทำนั้นทำนี้ และมักจะไปเอาที่บุญกุศลอย่างเช่นในสมัยก่อนยังไม่มีพระพุทธรูปมากเหมือนในสมัยนี้ ท่านมักจะบอกว่าต้องสร้างพระ แล้วใจก็ไปติดอยู่กับความปรารถนาที่จะสร้างพระนั้น

หรือว่าญาติโยมคิดจะทำอะไรที่ดี ๆ งาม ๆ แม้แต่เกี่ยวกับลูกหลานว่าจะทำให้เขามีความเจริญก้าวหน้า จะทำอย่าง

นั้นอย่างนี้ให้ได้

ใจที่ไฟปรารถนาจะทำสิ่งที่ดั่งามนั้น จะทำให้ชีวิตมีพลังขึ้นมาทันที นี่เป็นตัวที่หนึ่ง เรียกว่า ‘ฉันทะ’ คือความไฟปรารถนาที่จะทำอะไรสักอย่างที่ดีงาม ซึ่งควรจะให้เข้มแข็งหนักแน่น จนกระทั่งว่า ถ้านึกว่าสิ่งนั้นดีงามควรจะทำแท้ๆ อาจจะบอกกับใจของตัวเองว่า ถ้างานนี้ยังไม่เสร็จ ฉันตายไม่ได้ ต้องให้แรงอย่างนั้น

ถ้ามีใจไฟปรารถนาจะทำอะไรที่ดีงามแรงกล้า แล้วมันจะเป็นพลังที่ใหญ่เป็นทีหนึ่ง เป็นตัวปรุงแต่งชีวิต เรียกว่า อายุสังขาร

เหมือนอย่างพระพุทธเจ้า แม้จะทรงพระชรา เมื่อยังทรงมีอะไรที่จะกระทำ เช่นว่าทรงมีพระประสงค์จะบำเพ็ญพุทธกิจ ก็จะต้องพระชนม์อยู่ต่อไป ตอนที่ปลงอายุสังขาร ก็คือทรงวางแล้ว ไม่ปรุงแต่งอายุต่อแล้ว

อายุสังขาร แปลว่า เครื่องปรุงแต่งอายุ คือ หาเครื่องช่วยมาทำให้อายุมีพลังเข้มแข็งต่อไปว่า ฉันจะต้องทำโน่นต้อง ทำนี่อยู่ ถ้าอย่างนี้จะได้อยู่ได้ต่อไป

ข้อที่ ๑ นี้สำคัญแค่ไหน ขอให้ดูเถิด พระพุทธเจ้าพอบทกลางว่าพระพุทธานามันคงพอแล้ว พุทธบริษัท ๔ เข้มแข็งพอแล้ว เขารับมอบภาระได้แล้ว พระองค์ก็ทรงปลงอายุสังขาร

บอกว่าพอแล้ว พระองค์ก็เลยประกาศว่า จะปรินิพพานเมื่อนั้นเมื่อนี้

หลักข้อนี้ใช้ได้กับทุกคน ข้อที่ ๑ คือ ต้องมีใจใฝ่ปรารถนาที่จะทำอะไรที่ดียิ่ง แล้วตั้งมั่นไว้ แต่มองให้ชัดว่าอันนี้ดีแน่ และคิดจะทำจริงๆ

พอจับแก่นอายุได้ ก็พัฒนาต่อไปให้ครบชุด

๒. พอมีใจใฝ่ปรารถนาจะทำสิ่งที่ดียิ่งนั้นแล้ว ก็มุ่งหน้าไป คือมุ่งที่จุดเดียวนั้น เดินหน้าต่อไปในการเพียรพยายามทำสิ่งนั้น ก็ยิ่งมีพลังแรงมากขึ้น ความเพียรพยายามมุ่งหน้าก้าวไปนี้เป็นพลังที่สำคัญ ซึ่งจะไปประสานสอดคล้องกับข้อที่ ๓

๓. ใจแน่วอยู่กับสิ่งที่อยากทำนั้น เมื่อแน่วแล้วก็จดจ่อจนอาจจะถึงขั้นที่เรียกว่าอุทิศตัวอุทิศใจให้

คนแก่ หรือคนที่มีอายุมากนั้น ถ้าไม่มีอะไรจะทำ

๑) มักจะนั่งคิดถึงความหลังหรือเรื่องเก่า

๒) รับกระทบอารมณ์ต่างๆ ลูกหลานทำโน่นทำนี่ ถูกหูถูกตาบ้าง ชัดหูชัดตาบ้าง ก็มักเก็บมาเป็นอารมณ์ ทีนี้ก็บ่นเรื่อยไป ใจคอก็อาจจะเศร้าหมอง

แต่ถ้ามีอะไรจะทำชัดเจน ใจก็จะไปอยู่ที่นั่น คราวนี้ไม่ว่าจะมีเรื่องอะไรเข้ามา หรือมีอารมณ์มากระทบ ก็ไม่รับ หรือเข้ามาเดียวเดี๋ยวก็ผ่านหมด ที่นี้ก็สบาย เพราะใจไปอยู่กับบุญกุศล หรือความดีที่จะทำ นี่คือได้ข้อ ๓ แล้ว ใจจะแน่ว ตัดอารมณ์กระทบออกไปหมดเลย

คนที่มีอายุสูง มักจะมีปัญหานี้ คือรับอารมณ์กระทบที่เข้ามาทางตา ทางหู จากลูกหลานหรือคนใกล้เคียงนั้นแหละ แต่ถ้าทำได้อย่างที่ว่ามานี้ ก็สบาย ตัดทุกข์ ตัดกังวล ตัดเรื่องหงุดหงิดไปหมด

๔. ใช้ปัญญา เมื่อมีอะไรที่จะต้องทำแล้วและใจก็อยู่ที่นั่น คราวนี้ก็คิดว่าจะทำอย่างไร มันบกพร่องตรงไหน จะแก้ไขอย่างไร ก็วางแผนคิดด้วยปัญญา ตอนนี่คิดเชิงปัญญา ไม่คิดเชิงอารมณ์แล้ว เรียกว่าไม่คิดแบบปรุงแต่ง แต่คิดด้วยปัญญา คิดหาเหตุผล คิดวางแผน คิดแก้ไข คิดปรับปรุง โดยใช้ปัญญาพิจารณา สมองก็ไม่ฝ่อ เพราะความคิดเดินอยู่เรื่อย

สี่ข้อนี้แหละ พระพุทธเจ้าตรัสไว้แล้ว บางที่เราไม่ได้คิดว่าธรรม ๔ ข้อนี้ จะทำให้อายุยืน เพราะไม่รู้จักว่ามันเป็นเครื่องปรุงแต่งชีวิตหรือปรุงแต่งอายุ ที่เรียกว่าอายุสังขาร

พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า ถ้ามีธรรม ๔ ประการ นี้แล้ว

อยู่ไปได้จนอายุขัยเลย หมายความว่า อายุขัยของคนเราในช่วงแต่ละยุคๆนั้น สั้นยาวไม่เท่ากัน ยุคนี้ถือว่าอายุขัย ๑๐๐ ปี เราก็คงอยู่ไปได้ ๑๐๐ ปี ถ้าวางแผนจัดการชีวิตได้ถูกต้องแล้ว และวางแผนไว้ให้ดี ก็อยู่ได้

ธรรม ๔ ประการนี้ พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า อิทธิบาท ๔ ที่นี้ ก็บอกภาษาพระให้ คือ

๑) **ฉันทะ** ความใฝ่ปรารถนาที่จะทำ คือความอยากจะทำนั้นเอง เป็นจุดเริ่มว่าต้องมีอะไรที่อยากจะทำ ที่ดีงามและชัดเจน

๒) **วิริยะ** ความมีใจเข้มแข็งแกร่งกล้ามุ่งหน้า พยายามทำไป

๓) **จิตตะ** ความมีใจแน่ว จดจ่อ อุทิศตัวต่อสิ่งนั้น

๔) **วิมังสา** การไตร่ตรองพิจารณา ใช้ปัญญาใคร่ครวญในการที่จะปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งขึ้นไป จนกว่าจะสมบูรณ์

สี่ข้อนี้เป็นหลักความจริงตามธรรมชาติของธรรมชาติ ถ้าญาติโยมที่สูงอายุนำไปใช้ ก็จะเป็นประโยชน์อย่างมาก และรับรองผลได้มาก วันนี้จึงยกหลักธรรมนี้ขึ้นมา

แม้แต่ลูกหลานหรือท่านที่อายุยังไม่สูงก็ใช้ประโยชน์

ได้และควรเอาไปช่วยท่านผู้ใหญ่ คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยายด้วย

แม้เพียงแค่ว่าขอให้ใจแน่วอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เป็นบุญกุศล เช่นระลึกนึกถึงสิ่งที่ทำไปแล้ว ว่าท่านได้ทำบุญทำกุศลทำความดีอะไรไว้ ลูกหลานก็คอยยกเอาเรื่องนี้ขึ้นมาพูด ทำให้ใจของปู่ย่าตายายอยู่กับสิ่งนั้นที่ดียิ่งงาม ไม่ให้ใจท่านไปอยู่กับเรื่องที่วุ่นวาย เตือนร้อน ชุ่นมัวเศร้าหมอง ส่วนอะไรที่ทำให้ใจชุ่นมัวเศร้าหมอง พอมันจะเกิดขึ้น เราก็ใช้สติกันออกไปหมดเลย แล้วก็หยุด

สติเป็นตัวจับ เหมือนเป็นนายประตู พอมีอะไรที่ไม่ถูกต้อง ไม่ดีไม่งาม เราจะให้ตัวไหนเข้าตัวไหนไม่เข้า เราก็ใช้สตินั้นแหละจัดการ พอตัวไหนจะเข้ามา สติก็เจอก่อนเพราะเป็นนายประตู ตัวนี้ไม่ดีก็กันออกไปเลย ไม่ให้เข้ามาสู่จิตใจ ส่วนอันไหนที่ดี ทำให้จิตใจดียิ่งงามเบิกบานผ่องใส ก็เอาเข้ามา สติก็เปิดรับ อย่างนี้ก็สบาย ชีวิตก็มีความสุขความเจริญงอกงาม

เมื่ออายุสี่ปีหน้า เราก็เต็มพลังอายุไปด้วย

วันเกิดเป็นวันที่เราเริ่มต้น วันเกิดคือวันเริ่มต้นของชีวิต และในแต่ละปีถือว่าเป็นการเริ่มต้นในรอบอายุของปีนั้นๆ ที่สำคัญก็คือ ให้นำคติและความหมายของการเกิดนี้มาใช้ประโยชน์ว่า การเกิดของชีวิต ที่เราเรียกกันว่าเกิดเมื่อวันนั้น

ปีนั้น อย่างนี้เป็นการเกิดครั้งเดียวของชีวิต

แต่ที่จริงนั้น ถ้าว่าทางธรรมแล้ว การเกิดมีอยู่ทุกเวลา และเราก็เกิดอยู่ตลอดเวลา ทั้งร่างกายของเรา และจิตใจของเรา หรือทั้งรูปธรรมและนามธรรมหมดทั้งชีวิตนี้เกิดอยู่ทุกขณะ

ในทางร่างกาย เราก็มีเซลล์เก่าและเซลล์ใหม่ มันเกิดต่อกันแทนกันอยู่ตลอดเวลา ทางจิตใจนี้ ทุกขณะก็มีความเกิดทั้งเกิดดีและเกิดไม่ดี เมื่อโกรธขึ้นมา ที่เรียกว่าเกิดความโกรธ ก็เป็นการเกิดไม่ดี ถ้าเกิดความอึดใจขึ้นมาก็เป็นเกิดดี เรียกว่าเกิดกุศล เกิดเมตตาขึ้นมา เกิดมีไมตรี เกิดศรัทธา เกิดเยอะเยอะไปหมด ในใจของเรามีการเกิดตลอดเวลา เรียกว่าง่าย ๆ ว่าเกิดกุศล และเกิดอกุศล

ในเมื่อการเกิดโดยทั่วไปมี ๒ แบบอย่างนี้ เราจะเลือกเกิดแบบไหน เราก็ต้องเลือกเกิดกุศล คือต้องทำใจให้มีการเกิดที่ดีตลอดเวลา

เพราะฉะนั้น วันเกิดจึงมีความหมายที่โยงมาใช้อนุบัติได้ คือทำให้มีการเกิดของกุศล

ถ้าทำใจของเราให้เกิดกุศลได้ทุกเวลาแล้ว ชีวิตก็เจริญงอกงาม เพราะการที่ชีวิตของเราเจริญเติบโตมานี้ ไม่ใช่เกิดครั้งเดียวในวันเกิดที่เริ่มต้นชีวิตเท่านั้น แต่มันต้องมีการเกิดทุกขณะ ต่อจากนั้น ชีวิตจึงเจริญงอกงาม เติบโตขึ้นมาได้

กุศลคือความดีงามต่างๆ เริ่มต้นขึ้นในใจ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วมันก็เข้าสู่ความคิด และออกมาสู่การพูดการทำ แล้วก็เจริญงอกงามต่อไป

การที่มันเจริญงอกงาม ก็คือเกิดบ่อยๆ เช่นให้ศรัทธาเกิดบ่อยๆ หรือเมตตาเกิดบ่อยๆ ต่อมาศรัทธา หรือเมตตานั้นก็เจริญ ขยายงอกงามยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้น เมื่อทำให้เกิดบ่อยๆ ก็เจริญงอกงาม

พอเจริญงอกงามแล้ว ความเกิดของกุศลตัวนั้นก็จะมี การส่งต่อไปให้ตัวอื่นรับช่วงอีก เช่นเมื่อเราเกิดศรัทธาขึ้นมา เราก็อาจจะนึกอยากจะทำบุญทำกุศลอย่างนั้นอย่างนี้ต่อไปอีก เรียกว่ามันเป็นปัจจัยแก่กัน ก็หนุนเนื่องกัน

ฉะนั้น กุศลก็ตาม อกุศลก็ตาม จึงมีความสัมพันธ์ซึ่งกัน และกัน เป็นปัจจัยต่อกัน พอตัวหนึ่งมาแล้ว เราก็ทำให้มันเป็นปัจจัยต่อไปยังอีกตัวหนึ่ง อีกตัวหนึ่งก็ตามมา แล้วก็หนุนกันไปๆ คนที่ฉลาดในกระบวนการเหตุปัจจัย จึงสามารถทำสิ่งที่ ดีงามให้ขยายเพิ่มพูนได้มากมาย ทั้งหมดนี้รวมแล้วก็อยู่ใน คำว่า ‘เจริญงอกงาม’

เมื่อวันเกิดเป็นนิมิตในคิดว่า เราจะต้องทำให้เกิดกุศล ในใจอย่างนี้ เราจึงควรพยายามทำให้เกิดธรรมะเหล่านี้ เริ่ม ด้วยเกิดฉันทะ คือความใฝ่ปรารถนาจะทำสิ่งที่ดีงาม แล้วก็

เกิดวิริยะ คือมีความเพียรมุ่งหน้าจะไปทำสิ่งนั้น และจิตตะ คือความมีใจแน่วจึงจะทำสิ่งนั้น พร้อมทั้งวิมังสา ได้แก่ การใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองในเรื่องที่ทำนั้น

สร้างสรรค์ข้างใน

ให้สอดคล้องกันกับสร้างสรรค์ข้างนอก

พร้อมกันนั้น ควรจะมีอีก ๕ ตัว เพราะว่าอาจารย์ ดร.อรพิน มีอายุครบ ๕ รอบ ก็ให้เป็นเครื่องหมายของธรรม ๕ อย่าง ธรรม ๕ อย่างที่คู่กับอายุ ๕ รอบ เป็นตัวอย่างของการทำให้เกิดกุศลขึ้นในใจตลอดไปทุกขณะ ถ้าใครทำได้ ก็เอามารวมกับอภิธิบาท ๔ เมื่อกี้ คราวนี้จะดีใหญ่เลย

ธรรม ๕ ตัวนี้พระพุทธเจ้าตรัสเสมอ ถือว่าเป็นธรรมะคู่ชีวิตของทุกท่าน เหมือนอยู่ในใจตั้งแต่ท่านเกิดขึ้นมา ถ้าใครทำได้ ชีวิตจะเจริญงอกงาม มีความสุขทุกเวลา และอายุก็จะยืนด้วย ๕ อย่างอะไรบ้าง

๑. ท่านให้มีความร่าเริงเบิกบานใจตลอดเวลาเรียกว่า **ปราโมทย์** เป็นธรรมที่สำคัญมาก ถือว่าเป็นธรรมพื้นฐาน ถ้าใครอยากเป็นชาวพุทธที่ดี ต้องพยายามสร้างปราโมทย์ไว้ประจำใจให้ได้

พระพุทธเจ้าถึงกับตรัสไว้ในธรรมบทว่า

**ปาโมชชพหุโล ภิกขุ ทุกขสสนต์ กริสสตี — ภิกขุผู้มาก
ด้วยปราโมทย์ จักกระทำความสิ้นทุกข์ได้**

ใครที่ใจมีปราโมทย์อยู่เสมอ จะหมดความทุกข์ บรรลุนิพพานได้

ชาวพุทธบางทีก็ไม่ได้นึกถึง มัวไปคิดอะไร จะทำโน่นทำนี่ที่ยากเย็นแต่ไม่ได้ทำของง่าย ๆ คือปราโมทย์ในใจของเรา

ใจที่จะไปนิพพานได้ต้องมีปราโมทย์ ถ้าไม่มีปราโมทย์ก็จะไม่ได้ไป เพราะฉะนั้น ต้องทำกับใจของตัวเองให้ได้ก่อน

ใจมีปราโมทย์ คือ ใจที่ร่าเริงเบิกบานแจ่มใส จิตใจที่ไปนิพพานเป็นใจที่โล่งโปร่งเบา ไม่ขุ่นมัว ไม่เศร้าหมอง ปราโมทย์ทำให้ไม่มีความขุ่นมัวเศร้าหมอง เพราะฉะนั้น ญาติโยมต้องทำใจให้ได้ปราโมทย์ทุกเวลา คือ ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส เป็นพื้นจิตประจำใจ

๒. **ปิติ** ความอิ่มใจ ปลาบปลื้ม ข้อนี้เจาะลงไปในแต่ละเรื่องแต่ละกิจ เวลาทำอะไร เช่นอย่างโยมทำครัว เรารู้อยู่แล้วว่ากำลังทำบุญทำกุศล เตี่ยวอาหารเสร็จก็จะได้ถวายพระ เลี้ยงพระ พระท่านก็จะได้นั้น ฉะนั้นแล้วท่านก็จะได้มีกำลังไปทำหน้าที่การงาน ทำศาสนกิจ ได้เล่าเรียนศึกษา

ปฏิบัติ แหม...เราได้มีส่วนช่วยอุปถัมภ์บำรุงพระพุทธศาสนา เสริมกำลังพระ ให้พระศาสนาเจริญรุ่งเรือง มองเห็นโล่งไปหมด การที่เราทำทุกอย่างนี้ ก็จะเป็นไปเพื่อผลดีอย่างนั้น นึกขึ้นมา ก็อึ้งใจ ปลื้มใจ

ตอนนี้ปัญญาก็มาด้วย คือเวลาทำอะไร เราก็มองเห็นว่า ผลดี ๆ จะเกิดอย่างนั้น ๆ แม้แต่กวาดบ้าน ทำครัว หรือล้างจาน หรือหุงข้าว ทุกขณะโยมนึกอย่างนี้แล้วก็อึ้งใจ ปลื้มใจ เรียกว่า มีปิติ

เมื่อมีปราโมทย์เป็นพื้นใจแล้ว ก็ให้มีปิติ ไม่ว่าจะทำอะไรทุกอย่าง แม้แต่ทำงานทำการ

อย่างคุณหมอรักษาคนเป็นโรค ทำให้คนเจ็บไข้หายป่วยแข็งแรง พอนึกถึงภาพของเขาที่จะแข็งแรง เขาหายป่วยสบายแล้ว ก็นึกไปถึงสังคมที่ดีเข้มแข็ง นึกไปอย่างนี้อาจารย์ ดร. สุริย์ ไปปลูกต้นไม้ ก็มองเห็นว่าจะได้ช่วยประเทศชาติ หรือมาช่วยวัดให้เป็นที่รื่นรมย์ร่มรื่น เป็นที่เชิดชูจิตใจคน ให้เขามีความสุข

เวลาทำงานใจของเราอาจจะเครียดได้ ใจไม่สบาย แต่ถ้าเรานึกไปไกลโดยมองเห็นผลที่จะเกิดขึ้นในทางที่ดี ปิติจะเกิด พอปิติอึ้งใจมาแล้ว ก็ได้เครื่องบำรุงตัวที่ ๒

๓. **ปัสสัทธิ** แปลว่า ความผ่อนคลาย ซึ่งเดี๋ยวนี้ต้องการกันมากมันตรงข้ามกับความเครียดคนเดี๋ยวนี้ทำงานแล้วเครียด

เพราะมีความกังวล เพราะมีโลภะ มีโทสะ มีความ
กระวนกระวาย อะไรต่างๆ มาก

แต่ถ้าใจนึกถึงผลดีที่จะเกิดขึ้น ก็จะทำให้สบายใจ ไม่
เครียด ทำงานด้วยความผ่อนคลาย ใจก็สงบเย็น เป็นปัสสัทธิ
พอใจผ่อนคลาย กายก็ผ่อนคลายด้วย กายกับใจนี้มีจุดบรรจบ
กันที่ปัสสัทธิ ถ้ากายเครียด ใจก็เครียด ถ้าใจเครียด กายก็
เครียด ที่นี้ พอใจผ่อนคลาย กายก็ผ่อนคลายด้วย เรียกว่า มี
ปัสสัทธิ

๔. สุข พอมิปราโมทย์ มีปีติ มีปัสสัทธิแล้ว ก็มีความสุข
ซึ่งแปลง่ายๆ ว่าความน่าชื่นรื่นใจ คือใจมันรื่นสบาย ไม่
ติดขัด ไม่มีอะไรบีบคั้น มันโล่ง มันโปร่ง มันคล่อง มันสะดวก
ตรงข้ามกับทุกข์ที่มันติดขัด บีบคั้น ขัดข้อง

๕. ถึงตอนนี้อใจก็อยู่ตัว และตั้งมั่น ไม่มีอะไรมารบกวน
ไม่กระสับกระส่าย ไม่พลุ่งพล่าน ไม่กระวนกระวาย ที่ว่าอยู่ตัว
คือใจกำลังคิดจะทำอะไรก็อยู่กับสิ่งนั้น การที่ไม่มีอะไรมา
รบกวนได้เลย ใจอยู่ตัวตั้งมั่นอย่างนี้ เรียกว่า **สมาธิ**

พอใจเป็นสมาธิ ซึ่งเป็นที่ชุมนุมของสิ่งที่ตั้งงาม ธรรมที่
เป็นบุญกุศลก็มาบรรจบรวมกันที่นี้หมด

เป็นอันว่าธรรม ๕ ตัวนี้ เข้ากับอายุ ๕ รอบ อาจารย์ก็
เอารอบละตัว แล้วก็มาบรรจบตอนนี้อย่างครบ ๕

ขอทวนอีกครั้งหนึ่งว่า

- ๑) **ปราโมทย์** ความร่าเริงแจ่มใสเบิกบานใจ
- ๒) **ปีติ** ความเอิบอิ่มใจปลื้มใจ
- ๓) **ปัสสัทธิ** ความผ่อนคลาย สงบเย็นกายใจ
- ๔) **สุข** ความนำขึ้นรื่นใจ
- ๕) **สมาธิ** ความอยู่ตัวของจิตใจ ที่ตั้งมั่นสงบ
แน่วแน่

พอได้ ๕ ตัวนี้แล้ว ก็สบายแน่เลย หัวตัวนี้ ท่านเรียกว่า ธรรมสมาธิ คือ ความที่ธรรมะซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญมาเน่รวรวมกันเรียกว่าประชุมพร้อม

ต่อจากนี้ก็เกิดจิตตสมาธิ พอจิตเป็นสมาธิแล้วก็เอามาใช้ชวนเชิญปัญญาให้มาทำงานได้ คือเอามาใช้เป็นบาทฐานของการคิด เมื่อจิตใจผ่องใส ก็คิดโล่ง คิดโปร่ง คิดได้ผลดี พระพุทธเจ้าจึงให้ใช้สมาธิเป็นฐานของปัญญาต่อไป หรือแม้จะทำงานทำการอะไร ใจเป็นสมาธิแล้วก็ทำได้ผลดี

ถ้าปฏิบัติได้แบบนี้ ก็จะเป็นการสร้างสรรค้อย่างครบวงจร ทั้งสร้างสรรค์ชีวิตจิตใจ และสร้างสรรค์สังคมไปด้วยกัน พร้อมกัน สร้างสรรค์ข้างในสอดคล้องกันไปกับการสร้างสรรค์ข้างนอก

เกิดกุศล เป็นมงคลมหาศาล

วันนี้แคโยมได้ธรรมะ ๕ ตัวนี้ก็สบายแล้ว ยังไงๆ ก็ให้ ๕ ตัวนี้ เกิดในใจเป็นประจำ ที่ว่าวันเกิด ก็ขอให้เป็นนิमित หมายความว่า ต่อไปนี้ ให้เราเกิดกุศลทุกเวลา และกุศลสำคัญที่เกิดขึ้นง่ายเพราะมันอยู่ในใจแน่นอนก็คือ ๕ ตัวนี้ได้แก่ ปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข สมานิ

เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ให้มันไปประสานกับอิทธิบาท ๔ คราวนี้ก็เป็นช่วงยาวเลย ว่ากันนาน

อิทธิบาท ๔ ก็อย่างที่ว่าแล้ว เริ่มด้วย ฉันทะ ใจปรารถนา จะทำอะไรที่ดีย่อม คิดขึ้นมาให้ชัด แล้วมีความเพียรมุ่งหน้าไปทำมัน คือ วิริยะ มีใจอยู่กับมัน คือ จิตตะ และใช้ปัญญา ที่เรียกว่า วิมังสา คิดการ พิจารณาเหตุปัจจัย ไม่มีอารมณ์รุ่มวายเข้าไปเกี่ยวข้อง เมื่อจิตใจไม่มีอารมณ์รุ่มงวุ่นและเศร้าหมอง ก็ได้ผลดี ทั้งแก่ใจของเราและแก่งานที่ทำ

นี่คือธรรมะประจำวันเกิด โดยเฉพาะวันเกิดที่อายุครบ ๕ รอบ ก็ขออนุโมทนาเจ้าของวันเกิดทุกท่านที่ได้มาทำบุญทำกุศล โดยถือว่า พอทำบุญนี้กุศลก็เริ่มเกิดแล้ว เข้าหลักที่บอกไว้แล้ว คือใจที่มีความคิดผุดขึ้นมาว่า ‘จะทำบุญ’ นี่ก็คือเกิดกุศลแล้ว

พอเกิดกุศลว่าจะทำบุญ ก็ต้องมีศรัทธา ต้องมีใจเมตตา เช่น ปวารณาต่อพระ ต่อพระศาสนา มีใจเมตตาต่อญาติมิตร ฯลฯ

ทั้งนี้ รวมทั้งญาติโยมที่มาร่วมอนุโมทนา ทำบุญ ก็มีไมตรีจิตเกิดขึ้นในใจ ล้วนแต่เกิดดี ๆ ทั้งนั้น เมื่อเกิดดีแล้วก็รักษาคุณสมบัติที่ดีที่เกิดขึ้นไว้ และพยายามให้มันส่งต่อหนุนกันไปเรื่อย ๆ กุศลต่าง ๆ ก็จะเจริญงอกงาม

เมื่อจิตใจของเราเจริญงอกงามแล้ว ชีวิตของเราก็เจริญงอกงามไปด้วย และเมื่อกุศลเจริญงอกงามในชีวิตของเราแล้ว เพราะมันเป็นสิ่งที่ดี เมื่อขยายไปสู่ผู้อื่นก็เกิดเป็นความดีในการช่วยเหลือเอื้อเฟื้อต่อกัน ทำให้อยู่ร่วมกันได้ดี ทำให้เกิดความสามัคคีเป็นต้น สังคมก็จะร่มเย็นเป็นสุข

ฉะนั้น การเกิดกุศลจึงเป็นมงคลที่แท้ ซึ่งมีคุณมหาศาล ทั้งแก่ชีวิตของตนเองและแก่เพื่อนมนุษย์ผู้อื่นที่ร่วมสังคม ทำให้อยู่ด้วยความมีสันติสุขกันไป

วันนี้ อาตมภาพขออนุโมทนาอีกครั้งหนึ่ง ในการที่คุณหมอ พลโทดำรงค์ ธนชานันท์ คุณนงเยาว์ ธนชานันท์ อาจารย์ ดร. สุรีย์ ภูมิภมร และอาจารย์ ดร. อรพิน ภูมิภมร ได้มาทำบุญเนื่องในโอกาสวันเกิด และอนุโมทนาญาติมิตรทุกท่าน พร้อมกันด้วย ที่ได้มาร่วมบุญร่วมกุศลด้วยการมีจิตใจเป็น

สามัคคีดังที่กล่าวมา

เป็นอันว่าได้ทั้งกุศลส่วนตนของแต่ละท่านแต่ละบุคคล เช่น ศรัทธา ฉันทะ เมตตาโมหิตรี เป็นต้น และกุศลร่วมกัน มีสามัคคีเป็นต้น ก็ขอให้บุญกุศลนี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็จงเจริญงอกงามเพิ่มพูนยิ่งขึ้นไป

ขออาราธนาคุณพระรัตนตรัย เป็นปัจจัยอภิบาลรักษา พุทธธรรมาภะวะ อัมมานุภาภะวะ สังฆานุภาภะวะ ด้วยอำนาจคุณพระรัตนตรัย พร้อมทั้งบุญกุศล มีศรัทธาและเมตตาเป็นต้น ที่ญาติมิตรทั้งหลายได้ตั้งขึ้นในจิตใจแล้ว จงเจริญงอกงามขึ้นมา มีกำลังอภิบาลรักษาให้ทุกท่าน เริ่มตั้งแต่เจ้าของวันเกิด เป็นต้นไป พร้อมทั้งครอบครัวญาติมิตรทุกคน เจริญงอกงามด้วยจตุรพิธพรชัย

ขอจงได้มีพลังแห่งชีวิต โดยเฉพาะปัจจัยเครื่องปรุงแต่ง เสริมกำลังชีวิตที่เรียกว่า ‘อายุ’ นั้น อันเข้มแข็ง เพื่อจะได้ดำรงชีวิตที่ดีงาม มีความสุข และสามารถทำประโยชน์เกื้อกูลแก่เพื่อนมนุษย์ ตั้งแต่ครอบครัวของทุกคนเป็นต้นไป

ขอให้อยู่กันด้วยความร่มเย็นเป็นสุข มีความเจริญสถาพรตลอดกาลทุกเมื่อ เทอญ



หน้าที่ของชีวิต

ธรรมกถาสำหรับการพัฒนาชีวิต

.....

โดย พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ)
เทพบัณฑิตพระธรรมเทศนาเพื่อนำมาแสดงในงานฌาปนกิจศพ
คุณสุภา สิริमानนท์ ณ เมรุวัดโสมนัสสวรวิหาร
เมื่อวันที่ ๒๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๒๖
ตีพิมพ์ครั้งแรกในหนังสือ อักษรสาส์น

“

มนุษย์ที่เต็มเปี่ยมแห่งความเป็นมนุษย์ ก็
หมายความว่า เป็นมนุษย์ที่ไม่มีปัญหา มีความ
เยือกเย็น ทั้งในแง่ของวัตถุ ในแง่ของร่างกาย
และในแง่ของจิตใจ และมีการสงเคราะห์เพื่อน
มนุษย์ โดยแผนการหรือทรัพย์สินที่ตั้งไว้
กำหนดไว้ แต่งตั้งไว้เพื่อการนั้นโดยเฉพาะ ถ้า
เห็นแต่ประโยชน์ของตน ไม่มองเห็นประโยชน์
ของเพื่อนมนุษย์แล้ว ไม่เรียกว่าเป็นมนุษย์ที่
เต็มไปได้เลย...

”

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย

บัดนี้เป็นโอกาสแห่งการศึกษา มากสุดท้ายสำหรับสิ่งที่มีชีวิต คือบัดนี้ได้มีการแสดงให้เห็นโดยชัดแจ้งว่า ชีวิตนี้จะจบลงอย่างไร ปรากฏการณ์อันนี้ควรจะได้รับความสนใจศึกษาให้เป็นประโยชน์ จึงควรถือว่าเป็นโอกาสสุดท้ายของการศึกษาจากสิ่งที่มีชีวิต

ความตายเป็นหน้าที่ของสังขาร

ความตายเป็นหน้าที่ของสังขาร สังขารคือสิ่งปรุงแต่งจากเหตุจากปัจจัย เมื่อเหตุปัจจัยบางส่วนหยุดปรุงแต่ง มันก็มีความตายบางส่วน ปรากฏออกมาสำหรับสังขารส่วนนั้น จึงถือว่าการตายเป็นหน้าที่ของสังขาร หรือสังขารมีหน้าที่ที่จะต้องตาย ดังนั้นจึงไม่ควรมีความประหลาดใจอะไรในส่วนนี้

การทำประโยชน์เป็นหน้าที่ของคน

ส่วนการทำประโยชน์ให้ดีที่สุดเป็นหน้าที่ของคนที่มีชีวิตอยู่ คนที่มีชีวิตอยู่จะต้องบำเพ็ญหน้าที่ของตนสืบต่อไปในความหมายที่ว่า จะให้ชีวิตนี้มีประโยชน์ที่สุด ส่วนตัวก็ได้รับประโยชน์ ส่วนสังคมในวงแคบ เช่น บ้านเมือง ประเทศชาติก็ได้รับประโยชน์ในวงกว้างที่สุด โลกก็ควรจะได้รับ

ประโยชน์ แต่ดูจะเป็นคำกล่าวที่ยากที่จะปฏิบัติได้ แต่ก็ควรระลึกไว้ ถ้าคนทุกคนในโลกคิดกันอย่างนี้แล้ว โลกก็จะเป็นโลกที่น่าอยู่น่าอาศัยยิ่งกว่านี้

ถ้าเราจะมานึกกันดูว่า ผู้ที่ล่วงลับไปแล้วนี้ จะขอร้องอะไรแก่เรา เข้าใจว่าเขาจะต้องขอร้องว่า ขอให้ผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่นี้ พยายามทำความเป็นมนุษย์ของตนให้เต็ม คือเป็นมนุษย์โดยแท้จริงและเต็มเปี่ยม

ลักษณะมนุษย์ที่เต็ม

มนุษย์ที่เต็มเปี่ยมแห่งความเป็นมนุษย์ ก็หมายความว่า เป็นมนุษย์ที่ไม่มีปัญหา มีความเยือกเย็น ทั้งในแง่ของวัตถุ ในแง่ของร่างกาย และในแง่ของจิตใจ และมีการสงเคราะห์เพื่อนมนุษย์ โดยแผนการหรือทรัพย์สินที่ตั้งไว้กำหนดไว้ แต่งตั้งไว้เพื่อการนั้นโดยเฉพาะ ถ้าเห็นแต่ประโยชน์ของตน ไม่มองเห็นประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์แล้ว ไม่เรียกว่าเป็นมนุษย์ที่เต็มไปได้เลย

อีกอย่างหนึ่ง อยากจะพูดว่ามนุษย์ที่เต็มไปด้วยความเป็นมนุษย์นั้น ดูไม่จำเป็นที่ใครจะต้องบำเพ็ญกุศลอุทิศให้ในความเป็นมนุษย์ที่เต็มนั้น มันมีความดีความงาม ความถูกต้องครบถ้วนอยู่ทุกอย่าง เป็นเหตุเป็นปัจจัยอันบริบูรณ์ ที่จะให้เขาได้รับประโยชน์สุขอย่างแท้จริงทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

ไม่ใช่พูดอย่างโอหัง แต่พูดอย่างมีเหตุผลหรือตามความเป็นจริง ที่จะพูดว่ามนุษย์เต็มแห่งความเป็นมนุษย์ ดูไม่จำเป็นที่ใครจะต้องบำเพ็ญกุศลอุทิศให้ เดียวนี้ไข่มัวแต่หลงในประเพณี ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้กันเสียเรื่อย จนดูคล้ายๆ กับว่าคงจะหอบหรือหาบเอาไปด้วยไม่ไหว แต่แล้วก็ดูจะยังไม่สำเร็จประโยชน์อะไร เพราะว่าไม่มีคุณธรรมแห่งความเป็นมนุษย์แล้ว ทำอย่างไรเสียมันก็ไปสุดดีไม่ได้ นี่เราจึงถือว่ามนุษย์ที่เต็ม ไม่ต้องมีใครทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ก็ได้ ไม่ใช่เป็นการทำทนาย แต่มันเป็นความจริง ที่ไม่มีใครจะมีใครมอง

จะเป็นมนุษย์ที่เต็มได้อย่างไร

ที่นี่ จะพูดกันสักหน่อยว่า การเป็นมนุษย์ที่เต็มนั้น จะต้องทำอะไรบ้าง ขอรับรองให้พิจารณากันให้ดี ๆ ว่ามนุษย์ที่เต็มแห่งความเป็นมนุษย์นั้น เขาจะตั้งต้นไปตั้งแต่ความเป็นบุตรที่ดีของบิดามารดา เป็นศิษย์ที่ดีของครูบาอาจารย์ เป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อน เป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติ เป็นศาสนิกที่ดีของศาสนา ครบทั้ง ๕ ประการนี้แล้ว เขาก็เป็นมนุษย์ที่เต็ม

ดังนั้น ทุกคนควรจะสำรวจดูตัวเองว่า เดียวนี้ เป็นบุตรที่ดีของบิดามารดาหรือเปล่า แม้จะอายุมากแก่หัวหงอกแล้ว มันก็ยังมีความเป็นบุตรของบิดามารดาคนใดคนหนึ่งอยู่นั้น

เอง แม้ว่าจะล่วงลับไปแล้ว ได้ทำตนให้เป็นบุตรที่ดีของบิดามารดาหรือเปล่า ได้ทำให้บิดามารดาชื่นอกชื่นใจ ตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่หรือเปล่า ถ้ายัง มันก็ได้คะแนนศูนย์ในข้อนี้

ทีนี้ เป็นมนุษย์ที่ดีของครูบาอาจารย์ นั้น ก็หมายความว่า ครูบาอาจารย์นำไปได้ตามต้องการหรือเปล่า ไปสู่ความดี ความงาม ความถูกต้องยิ่งๆ ขึ้นไปนั้น ครูบาอาจารย์นำไปได้หรือเปล่า ถ้าปรากฏว่านำไปไม่ได้ ก็ไม่เป็นศิษย์ที่ดีของครูบาอาจารย์

เป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อนนั้น ได้ช่วยเหลือกันอย่างเพื่อน เกิด แก่ เจ็บ ตาย หรือเปล่า ถ้าไม่ได้ช่วยเหลือเพื่อนกันอย่างขนาดนั้น ก็ยังไม่เรียกว่าเพื่อนที่ดีของเพื่อน

เป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติหรือเปล่า ข้อนี้ก็พูดกันมากแล้ว แต่อยากจะขอย้ำสักหน่อยว่า ถ้าชาติตาย เราตายด้วย แต่ถ้าเราตาย ชาติไม่จำเป็นต้องตาย เราให้ชาติอยู่อย่างมั่นคง สำหรับเป็นที่ตั้งแห่งเพื่อนมนุษย์ทุกคน

เป็นศาสนิกที่ดีของศาสนาหรือเปล่า คิดดูเถิดว่า ได้ใช้เวลากี่เปอร์เซ็นต์ของเวลาที่มีอยู่ สนใจเรื่องของพระศาสนา ใช้เวลากี่เปอร์เซ็นต์ของเวลาที่มีอยู่ สนใจเรื่องของพระศาสนา ใช้เวลากี่เปอร์เซ็นต์ในเรื่องของการทำมาหากิน เรื่องสรวลเสเฮฮา เรื่องความสุขสนุกสนาน ถ้าพูดกันจริงๆ แล้ว ดูจะไม่ถึง

๐.๕ เปอร์เซ็นต์ หรือบางที ๐.๐๕ เปอร์เซ็นต์เข้าไปอีกที่สนใจในเรื่องราวของพระศาสนา นอกนั้นเกิน ๙๙ เปอร์เซ็นต์สนใจเรื่องส่วนตัวทำงานให้กิเลสไม่ได้ทำงานให้แก่พระศาสนา ซึ่งเป็นที่พึงของสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ถ้าอย่างนี้ก็ไม่ถือว่าเป็นศาสนิกที่ดีของศาสนา

จึงขอทบทวนอีกครั้งหนึ่งว่า การที่จะเป็นมนุษย์ที่เต็มนั้น ต้องเป็นบุตรที่ดีของบิดามารดา คือทำให้บิดามารดาชื่นอกชื่นใจเพราะบุตรคนนี้อยู่ตลอดเวลา

เป็นศิษย์ที่ดีของครูบาอาจารย์นั้น ก็คือครูบาอาจารย์นำไปได้ตามประสงค์ ศิษย์คนนี้ประสบความสำเร็จสูงสุดของความ เป็นมนุษย์

เป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อนนั้น ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในลักษณะเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย

เป็นพลเมืองที่ดีของชาติ หมายความว่าเห็นแก่ชาติยิ่งกว่าเห็นแก่ตัวเอง หรือเห็นแก่พรรคพวกของตัวเอง คนเรามักจะเห็นแก่ตัวเอง หรือพรรคพวกของตัวเอง มากกว่าเห็นแก่ชาติ

เป็นพลเมืองดีของศาสนานั้น หมายความว่า เห็นแก่เพื่อนมนุษย์หรือโลกเป็นส่วนรวม เพราะว่าศาสนานั้นมีอยู่สำหรับคนทั้งโลกรอดได้

ในที่สุดนี้ ขอให้เป็นเสมือนหนึ่งว่า ท่านผู้ล่องลับไปแล้วนั้น ได้กล่าวแก่เราทุกคนอย่างนี้ ได้แสดงความหวังในลักษณะเป็นคำขอร้องก็ได้ ว่าอย่างนี้ ว่าให้เพื่อนทุกคนมิตรสหายผู้รักใคร่หวังดีทุกคน จงรีบทำความเป็นมนุษย์ของตน ให้เต็มเถิดก็มิเสียที่ที่เกิดมาเป็นมนุษย์และพบกับพุทธศาสนา

คำกล่าวนี้พอสมควรแก่เวลาแล้ว ขอแสดงความหวังว่า ท่านทั้งหลายจะได้นำไปพิจารณา เปรียบเทียบคำร้องของผู้เป็นที่รักที่ได้ล่องลับไปแล้ว มีสาระทั้งไวเฉพาะหน้าเป็นอนุสรณ์ทางวัตถุครั้งสุดท้าย ทุกคนจึงควรทำให้ท่านผู้ล่องลับไปแล้วได้รับความพอใจ ถ้ามีความรู้สึกได้โดยทางใดทางหนึ่งแล้ว ก็จะได้รับความสะดวกใจ จะดีกว่าบำเพ็ญกุศลกันอย่างลมๆ แล้งๆ ตามขนบธรรมเนียมประเพณี แล้วมิได้ประพฤติกิริยาให้สมตามความประสงค์แท้จริงของผู้ล่องลับไปแล้วเลย

โอกาสนี้ก็สมควรแก่การที่จะได้บำเพ็ญการฌาปนกิจตามหน้าที่ต่อไป

ประวัติพระเถระ

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)



นามเดิม เจื่อม พานิช
เกิดที่ตำบล พุมเรียง
อำเภอไชยา จังหวัด
สุราษฎร์ธานี เป็นคน
ไทยเชื้อสายจีนฮกเกี้ยน
เรียนหนังสือจบชั้น
ม. ๓ แล้วได้ลาออก
มาเพื่อมาช่วยกิจการ
ค้าขายของครอบครัว

เมื่ออายุครบบวช ก็อุปสมบทที่วัดนอก เมื่อวันที่
๒๙ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๖๙ แล้วย้ายมาจำพรรษาที่วัด
ใหม่พุมเรียง ตอนแรกว่าจะบวช ๓ เดือน แต่พอครบ
กำหนดก็รู้สึกยังไม่อยากสึก อยู่สอบนักรกรรมโทต่อ
สอบได้แล้ว ญาติผู้ใหญ่ได้ส่งเสริมให้เข้ามาศึกษาต่อ
ในกรุงเทพฯ จนสอบนักรกรรมเอกได้ ต่อมาญาติผู้ใหญ่
บริจาคเงินสร้างโรงเรียนนักรกรรมที่วัดพระธาตุไชยา
จึงได้ขอร้องให้ท่านกลับมาสอนหนังสือที่โรงเรียนใหม่
ที่สร้างขึ้น

จบจนพรรษาที่ ๕ ท่านเข้ากรุงเทพอีกครั้ง

หนึ่ง เพื่อมาเรียนต่อบาลีไวยากรณ์ จนกระทั่งสอบได้เปรียญธรรม ๓ ประโยค จนถึงประโยค ๔ สอบไม่ผ่าน เพราะรู้สึกเบื่อกับระบบการท่องจำ จึงได้เดินทางกลับมาสู่ราษฎรธานี ได้มาตั้งสวนโมกขพลารามพร้อมกับตั้งชื่อตัวเองใหม่ว่า ‘พุทธทาสภิกขุ’

ท่านพุทธทาสใช้ชีวิตแบบพระป่าในสมัยพุทธกาล ฉ้นน้อย จำวัดน้อย อยู่อย่างไร้ทรัพย์สิน มีเพียงจีวร ๓ ผืน ไม่มีร่ม ไม่ใช่สนุ่ ไม่สวมรองเท้า ไม่กางมุ้ง (ใช้วิธีสุมไฟไต้ยุงแทน) ยกเว้นเวลาอาพาธ จะจำวัดในมุ้ง ออกกำลังกายด้วยการเดินบิณฑบาตและกวาดลานวัด ใช้เวลาส่วนใหญ่ศึกษาค้นคว้าพระไตรปิฎกอย่างจริงจัง พร้อมกับการปฏิบัติสมาธิภาวนา (อานาปานสติ) ควบคู่กันไป

ท่านได้จัดบันทึกเกี่ยวกับการศึกษาค้นคว้าพระไตรปิฎกและการปฏิบัติสมาธิภาวนาของท่านเอาไว้อย่างละเอียดลออ ซึ่งต่อมาได้กลายเป็นผลงานหนังสือเป็นจำนวนมาก หนังสือเล่มแรกที่ท่านเขียน คือ ‘ตามรอยพระอรหันต์’

ท่านได้รับเลื่อนสมณศักดิ์ตามลำดับ ดังนี้

๑. พระครูอินทปัญญาจารย์ (พ.ศ. ๒๔๘๙)

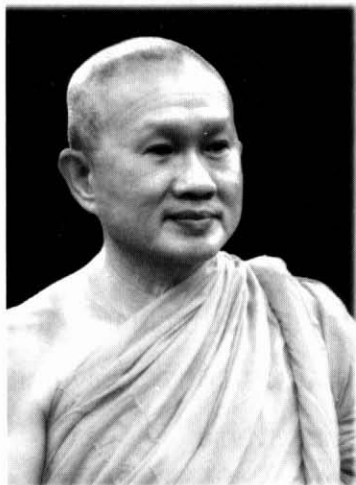
๒. พระอริยนั้นทมนี (พ.ศ. ๒๔๙๓)
๓. พระราชชัยกวี (พ.ศ. ๒๕๐๐)
๔. พระเทพวิสุทธิเมธี (พ.ศ. ๒๕๐๘)
๕. พระธรรมโกศาจารย์ (พ.ศ. ๒๕๓๐)

ท่านพุทธทาสมีผลงานหนังสือมากมายหลายร้อยเรื่อง ผลงานโดดเด่นได้แก่งานเขียนชุดธรรมโฆษณ์ ซึ่งเป็นหนังสือขนาด ๘ หน้ายก หนาหลายร้อยหน้า จำนวน ๖๔ เรื่อง

ท่านพุทธทาสภิกขุ ถึงแก่กรรมภาพที่สวนโมกข์ เมื่อวันที่ ๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๖ รวมสิริอายุได้ ๘๗ ปี ๑ เดือน ๑๑ วัน

หลังจากมรณกรรมของท่านได้ ๑๓ ปี ทางสหประชาชาติ (UNESCO) ได้ยกย่องท่านให้เป็นบุคคลสำคัญหรือผู้ที่มีผลงานดีเด่น และเหตุการณ์สำคัญทางประวัติศาสตร์ของสหประชาชาติ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๔๙-๒๕๕๐ เป็นบุคคลสำคัญรายที่ ๑๘ ของประเทศไทย จะพิจารณาจากผลงานเป็นหลัก โดยบุคคลนั้นจะต้องมีผลงานเป็นแบบอย่างอันดีเลิศในเรื่องของการส่งเสริมสันติภาพ วัฒนธรรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)



นามเดิม ประยุทธ์
อารยางกูร เกิดเมื่อ
๑๒ มกราคม พ.ศ.
๒๔๘๑ ที่อำเภอสรี
ประจันต์ จังหวัด
สุพรรณบุรี บรรพชา
เป็นสามเณรเมื่อ ๑๐
พฤษภาคม พ.ศ.
๒๔๙๔ ที่วัดบ้านกร่าง
จังหวัดสุพรรณบุรี
พ.ศ. ๒๔๙๖ ย้ายเข้า

มาอยู่วัดพระพิเรนทร์ กรุงเทพมหานคร เรียนปริยัติ
ธรรมจบเปรียญธรรม ๙ ประโยคตั้งแต่เป็นสามเณร
นับเป็นรูปที่ ๔ แห่งรัตนโกสินทร์ ได้อุปสมบท เป็น
นาคหลวงที่วัดพระศรีรัตนศาสดาราม เมื่อ ๒๔
กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๐๔ ต่อมาสอบได้ปริญญาพุทธ
ศาสตร์บัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ ๑) จากมหา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๕ และสอบ
ได้วิชาชุดครู พ.ม. เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๖ จากนั้น ท่านได้รับ

งานสอน และร่างหลักสูตรการศึกษาให้กับมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย จนกระทั่งถึงปี พ.ศ. ๒๕๑๗ พร้อม
กับดำรงตำแหน่งผู้ช่วยเลขาธิการ และต่อมาเป็นรอง
เลขาธิการ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๑๘ ได้ลาออกจากงานประจำที่มหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อมาทำงานค้นคว้าทาง
วิชาการ

พ.ศ. ๒๕๑๕ ได้รับอาราธนาไปบรรยายวิชาการ
ทางพระพุทธศาสนากับวัฒนธรรมไทยที่ University
Museum, University of Pennsylvania

พ.ศ. ๒๕๑๙ บรรยายวิชาการทางพระพุทธ
ศาสนาที่ Swarthmore College, Pennsylvania

พ.ศ. ๒๕๒๔ รับอาราธนาเป็น visiting scholar
ที่ Center of World Religions Divinity Faculty และ
Arts Faculty, Harvard University

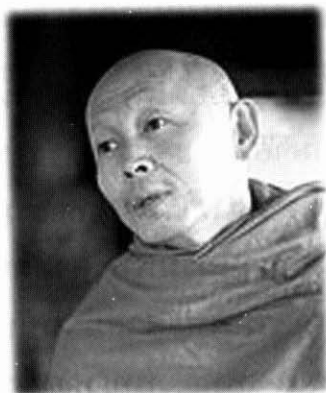
ท่านได้รับปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์
จากสถาบันการศึกษาของรัฐ ๑๔ สถาบัน ได้รับรางวัล
ต่างๆ มากมาย เช่น รางวัลการศึกษาเพื่อสันติภาพ
จากองค์การยูเนสโก ในปี พ.ศ. ๒๕๓๘ ตำแหน่งเมธา

จารย์ (Most Eminent Scholar) จากมหาวิทยาลัย
พระพุทธศาสนาแห่งโลก ในฐานะนักปราชญ์ทาง
พระพุทธศาสนาสายเถรวาท

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) มีผลงาน
หนังสือทั้งภาษาไทย และภาษาอังกฤษ รวมแล้วกว่า
สามร้อยรายการ ผลงานที่โดดเด่นได้แก่ พุทธธรรม
ฉบับปรับปรุงขยายความ, พจนานุกรมพุทธศาสตร์
ฉบับประมวลธรรม, พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับ
ประมวลศัพท์, เศรษฐศาสตร์แนวพุทธ, พุทธศาสนา
ในฐานะเป็นรากฐานของวิทยาศาสตร์, Thai Buddhism
in the Buddhist World, Freedom, Individual & Social,
Buddhism and Education ฯลฯ

ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน
ตำบลบางกระทีก อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

พระไพศาล วิสาโล



นามเดิมคือ ไพศาล
วงศ์วรวิสิทธิ์ เกิดที่
กรุงเทพมหานคร พ.ศ.
๒๕๐๐ เป็นคนไทยเชื้อ
สายจีนไหหลำ จบชั้น
มัธยมจากโรงเรียน
อัสสัมชัญ เริ่มแรก
อยากเป็นหมอ เพราะ
จะได้ช่วยคน ต่อมาพี่

ชายได้เป็นหมอแล้ว จึงเบนมาสนใจการเมือง และ
สอบเข้าคณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ แต่
ภายหลังจบการศึกษาในสาขาวิชาประวัติศาสตร์ คณะ
ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๓

ทำกิจกรรมตั้งแต่อายุโรงเรียนอัสสัมชัญ เมื่ออยู่
มหาวิทยาลัย ก็เป็น บก.บริหารหนังสือ 'อาจารย์สาร'
ด้วยสนใจการเมือง จึงถูกมองว่าเป็นพวกซ้าย ขณะ
เดียวกันก็สนใจในพระพุทธศาสนาด้วย ทำให้นัก
ศึกษาด้วยกันมองว่าเป็นพวกขวา

เมื่อเรียนจบ ได้ทำงานในกลุ่มประสานงานศาสนาเพื่อสังคม ซึ่งทำมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๖ แต่ไม่มีความสงบทางใจ มีความเหนื่อยเครียด ทะเลาะกับเพื่อนที่ทำงาน จึงได้ตัดสินใจอุปสมบทในปี พ.ศ. ๒๕๒๖ ที่วัดทองนพคุณ แต่แทนที่จะไปสวณโมกข์ ซึ่งมีเพื่อนอยู่มาก ก็ไปปฏิบัติธรรมที่วัดป่าสุคะโต กับหลวงพ่อดำเขียน เพราะเป็นวัดสงบอยู่ในป่า มีพระอยู่จำพรรษาน้อย และเคยช่วยหลวงพ่อดำเขียนทำสहरณ์ข้าวมาก่อน

ครั้งแรกท่านตั้งใจจะบวชเพียง ๓ เดือน แต่เมื่อปฏิบัติธรรมมีความก้าวหน้า ก็เลยมีความอาลัยในผ้าเหลืองจึงบวชต่อเรื่อยมาจนทุกวันนี้ ได้ชื่อว่า เป็นพระนักกิจกรรมหัวก้าวหน้า เชื่อมโยงพุทธศาสนากับสังคม เป็นนักคิด นักวิชาการ มุ่งงานเขียนอย่างสม่ำเสมอ ปัจจุบัน ท่านเป็นเจ้าของาวาสวัดป่าสุคะโต แต่มักเลือกจำพรรษาที่วัดป่ามหารวัน บ้านท่ามะไฟหวาน อำเภอกำแพงศรี จังหวัดชัยภูมิ เพื่อรักษาป่า เพราะการมีพระอยู่จำพรรษาทำให้ชาวบ้านเกรงใจ ไม่กล้ามาตัดไม้ และวัดป่ามหารวันไปมายาก ทำให้ท่านมีเวลาทำงานและปฏิบัติธรรมได้มาก

ท่านไพศาล มีผลงานหนังสือจำนวนมาก ทั้งที่เป็นงานเขียนและงานแปลจากภาษาอังกฤษ เล่มที่โดดเด่น ที่เป็นงานเขียนได้แก่ อเมริกาจาริก: เดินทางสู่ชีวิตด้านในจรไปในโลกกว้าง (พ.ศ. ๒๕๔๑), กบกินนอน: ชีวิตและความคิด อ่านจากประสบการณ์ในต่างแดน (พ.ศ. ๒๕๓๕), มองอย่างพุทธเพื่อความเข้าใจในชีวิตและสังคม (พ.ศ. ๒๕๔๖), วิพากษ์คอมพิวเตอร์: เทวรูปแห่งยุคสมัย (พ.ศ. ๒๕๓๓), พุทธศาสนาไทยในอนาคต แนวโน้มและทางออกจากวิกฤต (พ.ศ. ๒๕๔๖), เหนือความตาย: จากวิกฤตสู่โอกาส ส่วนงานแปล ได้แก่ ประตูลู่สภาวะใหม่: คำสอนทิเบตเพื่อเตรียมตัวตายและช่วยเหลือผู้ใกล้ตาย (พ.ศ. ๒๕๔๑), คัมภีร์มรณศาสตร์แห่งทิเบต: ข้อความเปิดเผยเรื่องเร้นลับของความตาย (พ.ศ. ๒๕๔๓)

ปัจจุบัน นอกจากเป็นเจ้าของาวาสวัดป่าสุคะโต ท่านดำรงตำแหน่งสำคัญอื่นๆ คือ คณะกรรมการอิสระเพื่อความสมานฉันท์แห่งชาติ, ประธานเครือข่ายพุทธิกา, กรรมการมูลนิธิสันติวิธี ฯ ล ฯ

ขณฯ สงการชานสุมี
อุชฌิตสุมี มหาปเถ
ปทุมํ ตตถ ชาเยถ
สุจิกนรํ มโนรมํ ฯ ๕๘ ฯ

ดอกบัว มีกลิ่นหอม รื่นรมย์ใจ
เกิดบนสิ่งปฏิกูล
ที่เขาทิ้งไว้ไกลทางใหญ่ ฉนใด
พวกเธอจักไม่เกิดไม่แก่อีกต่อไป

เอวํ สงการภูเตสุ
อนนฏเต ปุณฺณชเน
อติโรจติ ปณฺณาย
สมมาสมพุทฺธสวโก ฯ ๕๙ ฯ

ท่ามกลางหมู่ปุณฺณ ผู้เฒ่าเฒ่า
ผู้เป็นเสมือนสิ่งปฏิกูล
พระสาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ย่อมรุ่งเรืองด้วยปัญญา ฉนนัน

