รักษาใจ ให้ไกลทุกข์

ธรรมะสำหรับผู้ป่วยและผู้เยียวยา

พระไพศาล วิสาโล

รักษาใจให้ไกลทุกข์

พระไพศาล วิสาโล

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : เมษายน ๒๕๕๕
จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม
ราคา ๕๐ บาท

น้ำมนต์-นะโม
ภาพประกอบ / จัดรูปเล่ม

สนใจสนับสนุนการพิมพ์เผยแพร่ กรุณาติดต่อ
เครือข่ายพุทธิกา
๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ (เหล่าลดา) ถ.อรุณอมรินทร์
แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๒-๔๓๘๗, ๐-๒๘๘๖-๐๘๖๓
โทรสาร ๐-๒๘๘๒-๕๐๔๓
E-mail b_netmail@yahoo.com
www.budnet.org

วิธีการชำระเงิน
โอนเงินเข้าบัญชี เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย
ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาอรุณอมรินทร์
เลขที่ ๑๔๗-๑-๑๗๐๗๔-๓ ประเภทออมทรัพย์
ส่งหลักฐานไปที่เครือข่ายพุทธิกา
หรือสั่งจ่ายธนาณัติในนาม น.ส.มณี ศรีเพียงจันทร์ ปณ.ศิริราช ๑๐๗๐๒

Dhammaintrend ร่วมแบ่งปันเป็นธรรมทาน

คำปรารภ

เมื่อเราล้มป่วย เราไม่ได้ป่วยแต่กายเท่านั้น ส่วนใหญ่มักป่วยใจด้วย เช่น ขึ้งเครียด วิตกกังวล ยิ่งป่วยหนัก ก็ยิ่งหวาดกลัว ตื่นตระหนก ความป่วยใจนี้เองที่ทำให้ร่างกายทรุดลงและเพิ่มพูนความทุกข์ เป็นทวีตรีคูณ ในทางตรงข้ามหากเราตั้งสติได้ ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นไม่ปฏิเสธผลักไส ความทุกข์ก็จะลดลง และหากรู้จักทำสมาธิภาวนา ความปวดก็จะทุเลา นอกจากจะช่วยให้อยู่กับความทุกข์กายโดยใจไม่ทุกข์แล้ว ความสงบเย็นในจิตใจยังช่วยฟื้นฟูร่างกายให้ดีขึ้นด้วย

ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ช่วยให้ผู้ป่วยวางใจได้ดีขึ้น ก็คือผู้เยียวยา อาทิ แพทย์ พยาบาล รวมทั้งญาติมิตร น้ำใจและความเข้าใจของผู้เยียวยาสามารถเพิ่มพูนกำลังใจของผู้ป่วยได้ จะทำเช่นนั้นได้ ผู้เยียวยาก็ต้องรู้จักวางใจให้ถูกต้อง ไม่แบกรับความเครียดจนกลายเป็นปัญหาต่อผู้ป่วย ดังนั้นการมีสติรู้ทันความรู้สึกนึกคิดของตน รู้จักผ่อนคลายจิตใจ และมองเห็น

Vangjaipanhantam.p.1-64 N.indd 2-3 4/5/12 7:17:28 PM

โลกตามความเป็นจริงจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่เพียงช่วยผู้เยียวยาเท่านั้น แต่ยังมีคุณค่าผู้ป่วยด้วย

หนังสือเล่มนี้มีที่มาจากการบรรยายแก่สมาชิกเครือข่ายมะเร็งโคราชและเครือข่ายมิตรภาพบำบัด โดยการนำของคุณหมอรุจิรา มังคละศิริ ณ อ.โชคชัย และ อ.วังน้ำเขียว นครราชสีมา เมื่อวันที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๒ และ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๔ ต่อมาได้ตีพิมพ์ในวารสาร*ธรรม(ะ)ชาติบำบัด* ของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติเขต ๙ ได้ทราบว่ามีหลายท่านได้รับประโยชน์จากคำบรรยายนี้ และเห็นว่าควรตีพิมพ์เป็นรูปเล่มเพื่อการเผยแพร่ให้กว้างขวาง จึงได้มอบให้เครือข่ายพุทธิกาจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ ทั้งนี้ขอขอบคุณคุณหมอรุจิรา มังคละศิริ ที่ริเริ่มให้เกิดการบรรยายดังกล่าวและสนับสนุนการตีพิมพ์ครั้งนี้

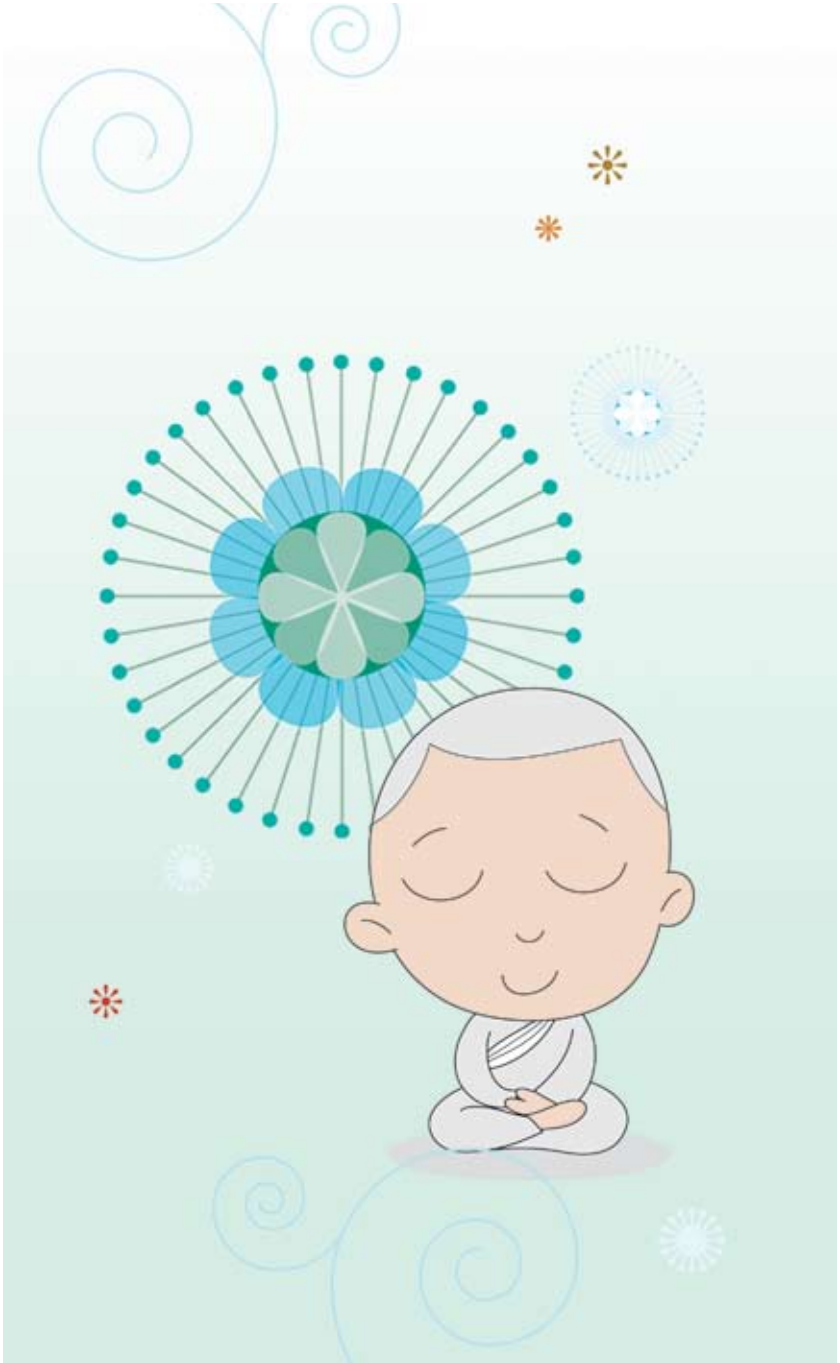
พระไพศาล วิสาโล
๑ มีนาคม ๒๕๕๕

สารบัญ

๗
วางใจอย่างไร
เมื่อเป็นมะเร็ง

๔๓
การเตรียมตัวเตรียมใจ
ของผู้เยียวยา

Vangjaipanhantam.p.1-64 N.indd 4-5 4/5/12 7:17:34 PM



วางใจอย่างไร เมื่อเป็นมะเร็ง

พวกเราหลายคนในที่นี้อาจจะกังวลใจที่รู้ว่าตัวเองเป็นมะเร็ง จริงๆ แล้วพวกเราไม่ได้เป็นมะเร็งนะ พวกเราแค่มีมะเร็งอยู่ในตัว มันต่างกันมาก ระหว่างความคิดว่า “ฉันเป็นมะเร็ง” กับความคิดว่า “ฉันมีมะเร็งอยู่ในตัว” ถ้าเราคิดว่าเราเป็นมะเร็ง ก็แสดงว่ามะเร็งเป็นทั้งหมดของเรา แต่ในความเป็นจริง มะเร็งไม่ใช่เป็นทั้งหมดของเรา มันเป็นแค่ส่วนเสี้ยวหนึ่งของตัวเรา แต่ถ้าเราคิดว่าเราเป็นมะเร็งเมื่อไร ก็แปลว่ามะเร็งคือเรา เราคือมะเร็ง มันไม่มีอะไรมากกว่านั้นแล้ว แต่ที่จริงเรามีอะไรอีกเยอะในชีวิตนอกจากมะเร็ง

ขอให้แยกแยะให้ได้ว่า เราแค่มีมะเร็งอยู่ในตัว เราไม่ใช่เป็นมะเร็ง ถึงแม้เราจะพูดว่าฉันเป็นมะเร็ง ก็ขอให้เป็นการพูดโดยโวหาร แต่ให้ตระหนักว่าจริงๆ

แล้ว เราแค่มีมะเร็งอยู่ในตัว มะเร็งไม่ใช่เรา และเราก็ไม่ใช่มะเร็ง

อาตมาอยากจะพูดถึงการทำใจในยามประสบเหตุร้าย ซึ่งรวมถึงเวลาพบว่ามีมะเร็งอยู่ในตัวด้วย พุทธศาสนานั้นมองว่า คนเราจะสุขหรือทุกข์ มันไม่ได้อยู่ที่ว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับเรา แต่อยู่ที่ว่าเรารู้สึกหรือมีปฏิกิริยาอย่างไรกับมัน สิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้นกับเรา เช่น เงินหาย เจ็บป่วย ตกงาน อกหัก อุบัติเหตุ สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถทำให้เราทุกข์ได้ จนกว่าใจเราจะยอมทุกข์เพราะมัน แต่ถ้าใจเราไม่ยอมทุกข์ เราวางจิตวางใจเป็น สิ่งที่เกิดขึ้นก็แค่กระทบทรัพย์สมบัติ หรือกระทบกายของเราเท่านั้น แต่ไม่กระเทือนไปถึงใจ มันมีหลายด่านกว่าจะมาถึงใจเราได้ แต่ถ้าเรายอมเปิดให้ความทุกข์เข้ามาถึงใจ เราก็ต้องทุกข์แน่นอน แต่ถ้าใจเราไม่ยอม เราวางใจถูก วางใจเป็น ก็ทุกข์แค่ภายนอก ไม่ทุกข์มาถึงใจ

พระพุทธเจ้าเคยตรัสสอนอุบาสกคนหนึ่งชื่อนกุลบิดาซึ่งกำลังป่วยหนักว่า “แม้กายกระสับกระส่าย แต่อย่าให้ใจกระสับกระส่าย” กายทุกข์แต่ว่าใจไม่ทุกข์

นั้นทำได้ กายทุกข์ไม่ได้แปลว่าใจจะต้องทุกข์ตามไปด้วย แต่ส่วนใหญ่ปล่อยให้ใจทุกข์ด้วย ที่ใครๆ บ่นกันว่าทุกข์ก็เพราะเหตุนี้

ความทุกข์ที่แท้มันอยู่ที่ใจ และใจจะทุกข์หรือไม่ขึ้นอยู่ว่าเราวางใจอย่างไร เรามองเหตุการณ์นั้นอย่างไร ถ้าเรามองว่ามะเร็งคือคำพิพากษาตัดสินประหารชีวิต เราก็หมดอาลัยตายอยาก เราก็ท้อแท้ แต่ถ้าเราคิดว่ามะเร็งเป็นเหตุการณ์หนึ่งในชีวิตที่เราสามารถเรียนรู้จากมันได้ เราก็ไม่ทุกข์ มันเหมือนกับเวลาเราเจอแดด ถ้าเราวางใจไม่เป็นใจก็ทุกข์ แต่ถ้าวางใจเป็นก็ไม่ทุกข์ถึงใจ

มีคนหนึ่งเล่าให้ฟังว่า บ่ายวันหนึ่งอากาศร้อนมาก เขาเลยนั่งเล่นอยู่ในบ้านเปิดแอร์เต็มที่ ไม่นานเขาได้ยินเสียงไปรษณีย์กดกริ่งที่หน้าบ้านให้มารับจดหมาย เขาหงุดหงิดมากเพราะไม่อยากออกไปเจอความร้อนข้างนอก เขาก็เลยนั่งอยู่เฉยๆ แต่บุรุษไปรษณีย์รู้ว่าในบ้านมีคนอยู่ เพราะมีรถจอดอยู่และประตูบ้านข้างในก็เปิดอยู่ เขาก็เลยรอคนมารับจดหมาย แต่เขาไม่ได้รอเปล่าๆ ร้องเพลงด้วย ร้องเพลงลูกทุ่ง

อยู่นานเลย ร้องจนเจ้าของบ้านอยู่เฉยไม่ได้ต้องเดินออกมารับ พอรับจดหมายเสร็จเขาก็ถามบุรุษไปรษณีย์ว่า อากาศร้อนอย่างนี้คุณยังมีอารมณ์ร้องเพลงอีกหรือ

บุรุษไปรษณีย์ตอบได้ดีมาก เขาตอบว่า “ถ้าโลกร้อน แต่ใจเราเย็น มันก็เย็นครับ ร้องเพลงเป็นความสุขของผมอย่างหนึ่ง ส่งไปร้องไป” ว่าแล้วเขาก็ขับรถไปส่งจดหมายที่บ้านอื่นต่อ

อากาศร้อน แต่ใจบุรุษไปรษณีย์คนนี้ไม่ได้ร้อนตามไปด้วย เขารู้วิธีทำใจให้เย็น เห็นไหมว่าจริงๆ แล้ว คนเราเลือกได้ว่าจะสุขหรือทุกข์ ถึงแม้เราเลือกไม่ได้ว่าจะต้องมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับเราตลอดเวลา แต่เราเลือกได้ว่าจะยอมให้สิ่งเหล่านั้นมีอิทธิพลต่อเราแค่ไหน เราไม่สามารถบงการให้มีแต่สิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับเรา แต่เราสามารถเลือกได้ว่าจะสุขหรือทุกข์ ตรงนี้สำคัญมากนะ เราเลือกไม่ได้ว่า ชีวิตนี้จะมีแต่ลูกน้องที่ถูกใจ จะมีแต่เจ้านายที่ดีๆ จะมีโชคลาภเสมอๆ บางครั้งเราก็ต้องเจอสิ่งที่ไม่ถูกใจ แต่แม้กระนั้นเราก็เลือกได้ว่าจะวางใจอย่างไร เราเลือกได้ว่าจะสุขหรือทุกข์เพราะมันหรือเปล่า

มีเด็กไต้หวันคนหนึ่งชื่อ โจว ต้า กวน อายุ ๑๐ ขวบ เขาเป็นมะเร็งที่ต้นขา ทำเคมีบำบัด ๗ ครั้ง ฉายแสง ๓๐ ครั้ง ในที่สุดต้องผ่าขา เขาเขียนบทกวีไว้เล่มหนึ่ง เป็นหนังสือชื่อว่า “ฉันยังมีขาอีกข้างหนึ่ง” แปลเป็นภาษาไทยแล้ว ขอให้สังเกตว่า เขาไม่ได้เขียนว่า ฉันเสียขาไปข้างหนึ่ง แต่เขียนว่า ฉันยังมีขาอีกข้างหนึ่ง แตกต่างกันมากนะ ระหว่างฉันเสียขาไปข้างหนึ่ง กับฉันยังมีขาอีกข้างหนึ่ง คนที่คิดว่าฉันเสียขาไปข้างหนึ่งจะทุกข์มาก แต่คนที่มองว่าฉันยังมีขาอีกข้างหนึ่ง จะรู้สึกว่าฉันยังโชคดีที่ไม่เสียขาไปทั้งสองข้าง นี่เป็นการมองแง่บวก มองแง่ลบคือว่าฉันเสียขาไปข้างหนึ่ง มองแง่บวกคือว่าฉันยังมีขาอีกข้างหนึ่ง และฉันโชคดีที่ยังไม่เสียขาสองข้าง

มีตอนหนึ่งในหนังสือเล่มนี้ที่น่าสนใจมาก เขาเขียนง่ายๆ แบบเด็กๆ ว่า

วันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๑๙๙๖

พ่อแม่ประคองฉันเข้าห้องผ่าตัด
เด็กชายสงบเป็นเพื่อนบ้านฉัน
เด็กหญิงวิตกเป็นเพื่อนบ้านฉัน
ฉันเลือกเด็กชายสงบเป็นเพื่อน

ต่อมาอีกเดือนหนึ่งเขาเขียนว่า

พ่ออุ้มฉันเข้าห้องผ่าตัด
ฉันมีลุงมั่นคงเป็นเพื่อนบ้าน
ฉันมีป้ากังวลเป็นเพื่อนบ้าน
ฉันเลือกลุงมั่นคงเป็นเพื่อน

ต่อมาอีกหนึ่งปี

ฉันขี่หลังพ่อเข้าห้องผ่าตัด
คุณความตายเป็นเพื่อนบ้าน
คุณอยู่รอดเป็นเพื่อนบ้านฉัน
ฉันเลือกคุณอยู่รอดเป็นเพื่อน

คนเรามักจะกลัวและกังวลเวลาเข้าห้องผ่าตัด แต่เด็กคนนี้เลือกที่จะทำใจให้สงบและมั่นคงเมื่อเข้าห้องผ่าตัด เด็กคนนี้กำลังบอกว่าเราเลือกได้ระหว่างความสงบกับความวิตก ระหว่างความมั่นคงกับความวิตกกังวล เราเลือกได้ มันอยู่ที่ใจเรา ใจเราสำคัญมาก

ยอมรับความจริง

อย่างที่พูดไว้แล้ว เมื่อประสบเหตุร้าย เราเลือกที่จะไม่ทุกข์ก็ได้ ถ้าวางใจให้เป็น ทีนี้จะวางใจอย่างไร อย่างแรกที่ควรทำก็คือการยอมรับความจริง เมื่อเกิดอะไรขึ้นแล้ว ป่วยการที่เราจะไปตีโพยตีพายว่าทำไมถึงต้องเป็นฉัน ป่วยการที่จะไปโทษชะตากรรม หรือโทษคนนั้นคนนี้ ยิ่งตีโพยตีพายหรือยิ่งปฏิเสธความจริง เราก็ยิ่งทุกข์

แต่อะไรล่ะที่ทำให้เรายอมรับความจริงได้ยาก ส่วนหนึ่งก็เพราะเราหวนคิดถึงอดีตที่สวยงาม เมื่อเราต้องสูญเสียอะไรสักอย่าง หรือประสบกับเหตุร้าย เราจะรู้สึกแย่ทันทีเมื่อหวนนึกถึงตอนที่เรายังมีสิ่งนั้นหรือยังสุขสบายดี ความอาลัย ความเสียดาย จะทำให้เราไม่สามารถยอมรับความจริงที่เป็นอยู่ตอนนี้ได้

นอกจากหวนคิดถึงอดีตที่สวยงามแล้ว เรายังมักกังวลกับอนาคตด้วยว่าต่อไปนี้ฉันจะอยู่อย่างไร ใครจะดูแลฉัน บางทีก็นึกถึงภาพตัวเองตอนป่วยหนักหรือคิดไปถึงความตายโน่นเลย คิดแค่นี้ก็ทำให้ทรุด

แล้ว มีคนหนึ่งเดินขึ้นบันได ๓ ชั้นไปหาหมอ พอหมอบอกว่าคุณเป็นมะเร็ง เท่านี้ก็เข่าอ่อน ทรุดเลย กลับไปบ้านก็กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ที่เขาล้มทรุดไม่ใช่เพราะร่างกายอ่อนแอ แต่เป็นเพราะใจที่กังวลปรุงแต่งจนเครียด ทำให้ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นไม่ได้

คนเราไม่สามารถยอมรับความจริงในปัจจุบันได้ก็เพราะเรามัวอาลัยกับอดีต หรือกังวลกับอนาคต มีแค่สองอย่างนี้เท่านั้น แต่ถ้าเราพาจิตกลับมาอยู่กับปัจจุบัน เห็นว่าอดีตผ่านไปแล้ว อย่าไปอาลัยถึงมัน ส่วนอนาคตก็ยังมาไม่ถึง อย่าเพิ่งไปกังวลกับมันมาก ป่วยการที่จะบ่นหรือตีโพยตีพาย ให้เรามาเริ่มต้นที่ปัจจุบัน เราก็จะยอมรับความจริงได้

มีคนหนึ่งพูดไว้น่าสนใจว่า ชีวิตเหมือนกับการเล่นไพ่ บางครั้งเราจั่วไพ่ได้ใบที่ไม่ดีมา ป่วยการที่จะบ่นว่าทำไมฉันได้ไพ่ใบนี้มา ไม่มีประโยชน์เพราะคุณไม่สามารถเปลี่ยนไพ่ที่จั่วมาได้ สิ่งที่คุณควรทำคือเล่นไพ่ในมือให้ดีที่สุด นี่คือการยอมรับความจริง เมื่อยอมรับความจริงแล้วเราจึงจะสามารถคิดต่อไปได้ว่าต่อแต่นี้ไปฉันจะใช้ชีวิตอย่างไร จะทำอย่างไรกับโรคภัยไข้เจ็บ แต่ถ้าเราเอาแต่บ่นว่าทำไมถึงต้องเป็นฉัน ฉันอุตส่าห์ทำบุญให้ทานมาตลอดชีวิต ทำไมถึงเป็นมะเร็ง ถ้ามัวแต่บ่นอย่างนี้เราจะไม่มีปัญญาคิดอ่านทำอะไรเลย อย่าลืมว่า คนเก่ง แม้จั่วได้ไพ่ใบที่ไม่ดี เขาก็ยังสามารถเล่นจนชนะได้ นั่นเพราะเขาไม่มัวบ่นว่าโชคไม่ดี

ในทำนองเดียวกันแม่ครัวที่มีฝีมือ แม้มีเครื่องปรุงไม่ครบ แต่เขาไม่เสียเวลามาโวยวายว่าทำไมถึงไม่มีเครื่องปรุงดีๆ แต่เขาจะใช้เครื่องปรุงที่มีอยู่นั้นให้ดีที่สุด แล้วเขาสามารถปรุงอาหารให้อร่อย และอาจอร่อยกว่าคนที่มีเครื่องปรุงครบทุกอย่างเสียอีก เพราะอาหารจะอร่อยหรือไม่ ไม่ได้ขึ้นกับอุปกรณ์หรือ

วัตถุดิบเท่านั้นแต่อยู่ที่ฝีมือด้วย แต่ถ้ามัวแต่ตีโพยตีพาย ใจเราก็ทุกข์ พอทุกข์ ปัญญาก็เลยไม่เกิด ไม่สามารถเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดีได้

ถ้าเรามัวแต่ตีโพยตีพายว่าทำไมต้องเป็นมะเร็ง ทำไมต้องเป็นฉัน ก็จะไม่สามารถใช้ชีวิตให้มีความสุขได้ และนั่นคือการสร้างความทุกข์ให้แก่ตัวเอง คือทุกข์กายไม่พอ ยังเอาความทุกข์ใจมาทับถมตัวเองด้วย ทุกข์ใจคืออะไร ก็คือการบ่น การตีโพยตีพาย บางทีเราก็บ่นโวยวายบอกว่า ไม่เป็นธรรมเลย มีหลายคนคิดแบบนี้ แต่ไม่มีประโยชน์ที่เราจะคิดอย่างนั้น เพราะว่าตอนนี้โรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นแล้ว เราก็ต้องทำสิ่งที่มีอยู่ให้ดีที่สุด ทุกข์กายอย่างเดียวก็พอแล้ว อย่าไปทุกข์ใจเพิ่มอีก

เมื่อสองเดือนที่แล้ว อาตมาไปอภิปรายกับหลวงพ่อพยอม กัลยาโณ ท่านเล่าถึงรายการหนึ่งที่ท่านประทับใจ คือรายการพลเมืองเด็ก ของช่องทีวีไทย ในรายการนี้เขาเอาเด็กมาทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ คล้ายๆ เรียลลิตี้โชว์ มีตอนหนึ่งเขาให้เด็กสามคนขนของขึ้นรถไฟ เด็กก็ต้องรีบขนเพราะว่า

รถไฟมีเวลาออกที่แน่นอน แต่ว่าบ่ายวันนั้นมีการถ่ายทอดสดการชกมวยของสมจิตร จงจอหอ นักชกเหรียญทองโอลิมปิก เด็กสองคนเป็นผู้ชายอายุ ๑๒-๑๓ ก็ทิ้งงานไปดูสมจิตรชกมวยที่ร้านกาแฟข้างสถานี ปล่อยให้เพื่อนซึ่งเป็นผู้หญิงขนคนเดียว

พิธีกรจึงไปถามเด็กผู้หญิงว่าคิดอย่างไรกับเพื่อนอีกสองคนที่ทิ้งงานไป เธอตอบว่า เห็นใจเขา เพราะเขาอยากดูมวย นานๆ เขาจะได้ดู พิธีกรก็ถามแหย่ต่อไปว่า เธอไม่โกรธไม่คิดจะไปด่าว่าเด็กสองคนนี้หรือที่ทิ้งงานให้ทำคนเดียว เธอตอบน่าสนใจมากว่า “หนูขนของขึ้นรถไฟหนูก็เหนื่อยอย่างเดียว แต่ถ้าหนูโกรธหรือไปด่าว่าเขา หนูก็เหนื่อยสองอย่าง” เด็กคนนี้ฉลาดพอที่จะเลือกเหนื่อยอย่างเดียว แต่ผู้ใหญ่จำนวนไม่น้อยเลือกเหนื่อยสองอย่างใช่ไหม

เวลาเราเจ็บเราป่วย เราเลือกป่วยอย่างเดียวหรือเลือกป่วยสองอย่าง ถ้าป่วยแค่กายเราทุกข์แค่อย่างเดียว แต่ถ้าเราบ่นว่าทำไมถึงป่วย หรือกังวลกับอนาคต เราก็จะป่วยสองอย่าง คือป่วยทั้งกายป่วยทั้งใจ เราควรเอาเด็กคนนี้เป็นแบบอย่าง เธอฉลาดไม่มัวโมโหที่เพื่อนทิ้งงาน ในเมื่อเธอต้องทำงานคนเดียว เธอก็ยอมรับความจริงและทำงานนี้ให้ดีที่สุด ไม่มาเสียเวลาหรือเสียอารมณ์ ทำให้ทุกข์ใจเปล่าๆ อันนี้ก็ตรงกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เราไม่ควรเอาทุกข์มาทับถมตน แต่คนเรามักจะเอาทุกข์มาทับถมตน ป่วยกายไม่พอ ยังปรุงแต่งจนป่วยใจ เหนื่อยกายไม่พอ ยังเอาความโกรธมาซ้ำเติมจนป่วยใจ

อยู่อย่างมีความสุข

ประการต่อมาก็คือ การอยู่อย่างมีความสุข หมายความว่าเราควรรู้จักเก็บเกี่ยวความสุขที่อยู่รอบตัว ความจริงเรามีความสุขอยู่แล้ว แต่เมื่อใดก็ตามที่เราบ่น โวยวาย โศกเศร้าเสียใจกับเคราะห์กรรม กลุ้มใจที่ต้องเป็นมะเร็ง ที่ต้องสูญเสียคนรัก หรือเพราะถูกคนโกง มันก็จะทำให้เราไม่สามารถเปิดรับความสุขที่อยู่ในปัจจุบันได้ อย่างที่บอกไว้ตั้งแต่ตอนต้นแล้วว่าเรามีสิ่งดีๆ ในชีวิตมากมาย มะเร็งเป็นแค่ส่วนหนึ่งในชีวิต อย่าให้มันมาบดบังขวางกั้นความสุขที่มีอยู่ ใครที่เศร้าโศกเสียใจกับการเป็นมะเร็งจะไม่สามารถสัมผัสหรือชื่นชมความสุขที่มีอยู่ได้เลย แต่ถ้าไม่มามัวโศกเศร้าเสียใจ ก็สามารถเก็บเกี่ยวความสุขที่มีอยู่รอบตัวได้

มีผู้หญิงคนหนึ่งเป็นธาลัสซีเมียตั้งแต่เกิด เป็นโรคเลือดที่สามารถทำให้ตายตั้งแต่ยังเล็กได้ หมอบอกว่าเธอจะมีอายุไม่ถึง ๒๐ ปี แต่ตอนนี้เธออายุ ๓๐ แล้ว เธอไม่รู้จักคำว่าสุขภาพดีมาตั้งแต่เกิด และก็ไม่รู้ว่าจะตายเมื่อไร คนอย่างเธอน่าจะมีความทุกข์

แต่เธอพูดไว้ดีมากว่า *“เลือดเราอาจจะจาง จะแย่หน่อย แต่เราก็ยังมีตาเอาไว้มองสิ่งที่สวยๆ มีจมูกไว้ดมกลิ่นหอมๆ มีปากไว้กินอาหารอร่อยๆ แล้วก็มีร่างกายที่ยังพอทำอะไรได้อีกหลายอย่าง แค่นี้ก็เพียงพอแล้วที่เราจะมีความสุข”*

เธอไม่มัวเสียใจทำไมฉันต้องมาเป็นอย่างนี้ เพราะเธอรู้ว่าชีวิตนี้ยังมีสิ่งดีๆ อีกมากมายให้ชื่นชม มีตาไว้มองสิ่งสวยๆ งามๆ มีจมูกไว้ดมดอกไม้หอม มีปากไว้กินของอร่อยๆ แม้ว่านี่เป็นความสุขแบบพื้นๆ แต่เราก็ไม่ควรปฏิเสธความสุขแบบนี้ เราควรเก็บเกี่ยวความสุขแบบนี้ซึ่งมีอยู่มากในชีวิตประจำวัน แต่ถ้าเราเอาแต่เศร้าโศกเสียใจ เราก็จะละเลยสิ่งเหล่านี้ไป ถึงแม้จะป่วยเพราะมะเร็ง แต่เรายังมีสิ่งดีๆ ในชีวิต เรามีร่างกายที่เดินเหิรไปไหนมาไหนได้ เรามีใจที่สามารถสงบเย็นด้วยการทำสมาธิภาวนาได้ เรายังมีโอกาสดีๆ ที่จะเก็บเกี่ยวความสุขได้มากมาย เพราะฉะนั้นอย่ามัวเศร้าโศก เสียใจ หรือกลัดกลุ้ม ขอให้เปิดใจกว้างเสมอเพื่อรับความสุข

Vangjaipanhantam.p.1-64 N.indd 20-21 4/5/12 7:17:55 PM

เธอยังพูดน่าสนใจอีกว่า *“อย่าปล่อยให้ความเศร้าหมองบดบังทุกสิ่งทุกอย่าง เหมือนเวลาที่เราร้องไห้ น้ำตาจะทำให้เรานัยน์ตาเราเลือน มองอะไรก็พร่ามัวไปหมด”* อันนี้ก็ตรงกับที่คนหนึ่งพูดว่า “อย่าร้องไห้เมื่อพระอาทิตย์ตกดิน เพราะว่าน้ำตาจะทำให้เรามองไม่เห็นดวงดาวที่สวยงาม” ดวงอาทิตย์ลับฟ้าแล้วก็จริง แต่ก็ยังมีดวงดาวอยู่บนท้องฟ้า ให้เราชื่นชม ถ้าเรามัวแต่เสียดายดวงอาทิตย์ เราจะไม่มีโอกาสรับรู้ความสวยงามของดวงดาวยามค่ำคืน ทั้งหมดนี้เตือนให้เรากลับมามาอยู่กับปัจจุบัน แล้วเราจะพบว่ามีความสุขอีกมากมายที่รอเราอยู่

การอยู่อย่างมีความสุข คือการรู้จักเก็บเกี่ยวความสุขที่มีอยู่รอบตัวในปัจจุบัน หมายถึงการชื่นชมสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ เราจะไปเสียใจทำไมกับเงินพันบาทที่หายไป ในเมื่อเรายังมีบ้าน รถ และเงินในธนาคารเป็นแสนๆ หรือเป็นล้านด้วยซ้ำ เรายังมีพี่น้องพ่อแม่คนรักและลูกหลาน นี่เป็นสิ่งดีๆ ที่เราควรชื่นชมและรู้จักเก็บเกี่ยวความสุขจากสิ่งนั้นๆ แต่ถ้าเรามาเสียใจเพราะ

ประสบเหตุร้าย เราจะไม่มีโอกาสสัมผัสกับความสุขในปัจจุบัน

ความสุขไม่ใช่สิ่งที่ต้องไขว่คว้าหามา เพราะความสุขมีอยู่กับเราแล้ว เพียงแต่เราจะเห็นหรือไม่ อาตมาขอย้ำว่า ความสุขมีอยู่กับเราแล้ว ไม่ต้องไปหาที่ไหน มันมีอยู่กับเราแล้วทุกขณะ อยู่ที่ว่าเราจะเห็นมันหรือไม่ การที่เรามีตามองเห็น มีจมูกดมกลิ่น มีลิ้นพูดได้ เป็นความสุขที่คนพิการจำนวนมากไม่รู้จัก คนตาบอดไม่มีความสุขอย่างที่เรามีตอนนี้ คนหูหนวกไม่มีความสุขอย่างที่เรามีตอนนี้ คนใบ้ก็ไม่มีความสุขอย่างที่เรามีตอนนี้ ปัญหาคือว่าเราเห็นความสุขที่เรามีอยู่ตอนนี้หรือไม่ ถ้าเราเห็นก็ควรชื่นชมสิ่งเหล่านี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า นอกจากเราไม่ควรเอาทุกข์ทับถมตนแล้ว ก็ไม่พึงปฏิเสธความสุขที่ได้มาโดยชอบธรรม

Vangjaipanhantam.p.1-64 N.indd 22-23 4/5/12 7:17:56 PM

พุทธศาสนาไม่ได้ปฏิเสธความสุข ความสุขอะไรที่เราได้มาโดยชอบธรรมเราควรเก็บเกี่ยวเอามาบำรุงเลี้ยงชีวิตจิตใจ และไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับเราแค่ไหน ให้ระลึกว่าเราสามารถสัมผัสความสุขได้ตลอดเวลา ตราบใดที่เรายังมีหัวใจ ยังมีลมหายใจ ยังมีสติปัญญาอยู่ มีคนๆ หนึ่งพิการหนักมาก คือไม่มีแขน ไม่มีขา มีแต่หัว เป็นชาวญี่ปุ่นชื่อ โอโตทาเกะ เขาเขียนหนังสือเรื่อง “ไม่ครบห้า” ไปไหนมาไหนด้วยรถเลื่อนไฟฟ้า แต่เขาเป็นคนที่มีความสุขคนหนึ่ง มีตอนหนึ่งเขาเขียนว่า “ผมเกิดมาพิการแต่ผมมีความสุขและสนุกทุกวัน” คนพิการก็มีสิทธิ์เป็นสุขได้ เขาช่วยตัวเองได้ หลายอย่าง รวมทั้งเล่นบาสเกตบอลก็ได้ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะพ่อแม่เลี้ยงมาดี ไม่ให้เขาสมเพชตัวเอง พ่อแม่สอนให้เขาพึ่งตัวเอง และใช้สิ่งที่มีอยู่ทุกอย่างให้เป็นประโยชน์ เขาเปรียบเหมือนคนที่จั่วไพ่ได้ไม่ดี แต่เล่นไพ่ได้ดีมากเลย ทั้งๆ ที่ไพ่ในมือเขามีไม่กี่ใบที่ดี

การอยู่อย่างมีความสุขได้ สรุปก็คือ หนึ่งต้องรู้จักเก็บเกี่ยวความสุขรอบตัว สองชื่นชมสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ สำหรับข้อสามก็คือ เลือกสุข อย่าปล่อยใจให้จมทุกข์

ตอนต้นอาตมาได้พูดถึงโจว ต้ากวน เมื่อเขาเข้าห้องผ่าตัด เขาเลือกความสงบและความมั่นคงเป็นเพื่อน ขณะที่คนส่วนใหญ่มักจะเลือกความวิตกและความกังวล ที่จริงไม่ได้เลือกด้วยซ้ำแต่ปล่อยใจให้จมปลักอยู่ในความวิตกกังวล ที่จริงเราทุกคนสามารถเลือกที่จะสงบและมั่นคงได้ นั่นคือ เลือกสุขไม่ปล่อยใจจมกับความทุกข์

ในชีวิตจริงของคนเราต้องเจอทั้งสุขและทุกข์ อยู่ที่ว่าเราจะเลือกอะไร ถ้าเราเลือกเป็น เราก็ได้ความสุข ถ้าเราเลือกไม่เป็นเราก็ถลำเข้าไปในความทุกข์ แต่ถ้าเราเริ่มต้นจากการยอมรับสภาพความจริง เราก็จะสามารถเก็บเกี่ยวความสุขจากปัจจุบันได้ อาตมาอยากจะย้ำว่า ยอมรับความจริงไม่ได้แปลว่ายอมจำนน มันต่างกัน ยอมรับความจริงคือยอมรับว่ามันได้เกิดขึ้นแล้ว ถอยหลังไม่ได้ อยู่ที่ว่าจะเดินหน้าอย่างไร ในเมื่อเป็นมะเร็งแล้ว จะปฏิเสธมันก็ไม่ควร สิ่งที่ควรทำคือจะจัดการกับมันอย่างไร ยอมรับความจริง ไม่ได้แปลว่ายอมแพ้ มีปัญหาก็ต้องแก้กันไป ไม่ตีโพยตีพาย และไม่งอมืองอเท้า

Vangjaipanhantam.p.1-64 N.indd 24-25 4/5/12 7:17:57 PM

อยู่กับปัจจุบันให้เป็น

การยอมรับความจริงก็ดี การอยู่อย่างมีความสุขก็ดี เป็นผลจากการที่เรารู้จักอยู่กับปัจจุบัน คนส่วนใหญ่อยู่กับปัจจุบันไม่เป็น ตัวอยู่ตรงนี้ แต่ใจไม่รู้อยู่ไหน ไปอยู่กับอดีตบ้าง ไปอยู่กับอนาคตบ้าง ถ้าเราอยู่กับปัจจุบันเป็น เราก็จะยอมรับปัจจุบัน ถ้าเรายอมรับปัจจุบันเป็นแล้ว เราก็สามารถหาความสุขจากปัจจุบันได้ ไม่ต้องรอความสุขจากอนาคต เพราะความสุขในปัจจุบันมีอยู่แล้ว แต่ถ้าใจไม่อยู่กับปัจจุบันก็จะไม่มีทางเห็นความสุขได้ คนเรานอกจากจะไม่มีความสุขเพราะมัวอาลัยอดีตหรือกังวลอนาคตแล้วยังเป็นเพราะเราชอบเปรียบเทียบกับคนอื่น พอเปรียบเทียบกับคนอื่นก็เลยไม่พอใจสิ่งที่ตัวเองมี แต่เมื่อใดก็ตามที่เราไม่เปรียบเทียบกับคนอื่นเพราะเรารู้ว่าเรามีสิ่งที่ดีอยู่แล้ว เราก็จะไม่ทุกข์ แต่ถ้าเผลอเปรียบเทียบกับคนอื่นเมื่อไร แม้ได้สิ่งดีๆ มาก็ยังเป็นทุกข์

มีคนหนึ่งในหมู่บ้านอาตมา แทงหวย ๑๕ บาท ปรากฏว่าถูกได้เงินมา ๖๐๐ บาท เขาดีใจมาก แต่พอไปเจอเพื่อนอีกคนหนึ่งซึ่งแทงเบอร์เดียวกัน แต่เขาแทงมากกว่าเลยได้มา ๒,๐๐๐ บาท พอรู้ว่าเพื่อนได้ ๒,๐๐๐ บาท เท่านั้นแหละแกซึมไปเลย คงคล้ายๆ กับข้าราชการที่พอรู้ว่าได้เลื่อนหนึ่งขั้นก็ดีใจ แต่พอรู้ว่าเพื่อนอีกคนได้สองขั้น ก็เศร้าเลย ถึงแม้คุณจะได้โชคลาภมาเท่าไรก็ตาม แต่ถ้าไปเปรียบเทียบกับคนอื่นตลอดเวลา คุณจะไม่มีความสุขเลย เพราะคุณจะรู้สึกว่าคุณได้น้อยกว่า

มีเรื่องหนึ่งให้ข้อคิดที่ดีมาก คนเล่าเป็นนักเล่นหุ้น วันหนึ่งเขาพบคุณป้าผู้หนึ่งที่ตลาดหุ้น คุณป้าคนนี้เล่าว่าเมื่อสองวันก่อนขายหุ้นไปได้กำไร ๑๐ ล้านบาท เขาก็เลยพูดว่าขอแสดงความยินดีด้วยครับ คุณป้าเลยตอบว่า ยินดีอะไรเล่า ถ้าฉันขายวันนี้ฉันก็ได้กำไรแล้ว

๒๐ ล้าน วันรุ่งขึ้นเขาไม่เห็นคุณป้าที่ตลาดหุ้นเหมือนเคย ก็เลยถามโบรกเกอร์ว่าแกหายไปไหน ได้คำตอบว่าคุณป้าเข้าโรงพยาบาลเพราะเครียด คุณป้าเครียดเพราะได้แค่ ๑๐ ล้านบาท ๑๐ ล้านบาท ไม่ใช่เงินจำนวนเล็กน้อย เป็นลาภก้อนใหญ่ที่แกน่าจะดีใจที่ได้มา แต่พอคิดว่าฉันน่าจะได้ ๒๐ ล้าน แค่นี้แหละแกก็ทุกข์ทันที

คนเราเป็นทุกข์มากเพราะคำว่า “น่าจะ” พวกเราเป็นอย่างนี้หรือเปล่า ไปซื้อของติดราคา ๕๐๐ บาท ต่อได้ ๓๐๐ บาท กลับไปบ้านด้วยความดีใจ แต่พอพบว่าเพื่อนซื้อของชิ้นเดียวกันในราคา ๒๐๐ บาท รู้สึกอย่างไร เสียใจใช่ไหม นักช็อปปิ้งจะเป็นทุกข์

เพราะเหตุการณ์แบบนี้อยู่เป็นประจำ เพราะชอบเปรียบเทียบกับคนอื่น เพราะคิดว่าฉันน่าจะซื้อได้ถูกกว่านี้ นี่เรียกว่าไม่อยู่กับปัจจุบัน และไม่รู้จักชื่นชมสิ่งที่มีอยู่

เวลาเราป่วยไข้อย่าไปเปรียบเทียบกับคนอื่นมาก เพราะถ้าเราเปรียบเทียบแล้วเราจะไม่พอใจสิ่งที่เรามี อย่างโอโตทาเกะแม้ไม่มีแขนไม่มีขา แต่เนื่องจากเขาพอใจสิ่งที่เขามีเขาเลยไม่ทุกข์ แต่ถ้าเขาถูกสอนมาให้เปรียบเทียบกับคนอื่น เขาจะไม่มีความสุขในชีวิตเลย การอยู่อย่างมีความสุขเกิดจากที่เรารู้จักอยู่กับปัจจุบัน เป็น การรู้จักอยู่กับปัจจุบันรวมไปถึงการไม่อาลัยอดีตหรือกังวลกับอนาคต ไม่ไปเปรียบเทียบกับใครมาก

มองแง่บวก

อยู่อย่างมีความสุขยังต้องอาศัยการมองในแง่บวกด้วย เพราะว่าคนเรามีแนวโน้มมองอะไรในแง่ลบ หรือไปยึดติดกับสิ่งที่เป็นลบ เรามีสิ่งดีๆ ในชีวิตมากมาย แต่พอเป็นมะเร็งปุ๊บ ใจก็จะไปจดจ่ออยู่กับก้อนมะเร็ง ไม่สามารถเปิดรับสิ่งดีๆ มากมายที่มีอยู่ เวลาของหายก็เช่นกัน ทั้งๆ ที่เรามีทรัพย์สมบัติอยู่นับพันชิ้น แต่พอของหายแค่ชิ้นเดียว ใจเราก็ไปปักอยู่กับของชิ้นนั้น ไม่สนใจของที่มีอยู่อีก ๙๙๙ ชิ้น ก็เลยเป็นทุกข์ นี้ก็เป็นผลจากการมองในแง่ลบ แต่ถ้าเรามองในแง่บวก ของหายไปหนึ่งชิ้นก็ไม่ทุกข์ เพราะรู้ว่ายังมีอยู่อีก ๙๙๙ ชิ้น

ครูคนหนึ่งชูกระดาษซึ่งมีกากบาทอยู่ตรงมุมขวาถามนักเรียนว่าเห็นอะไรบ้าง นักเรียนทั้งชั้นตอบว่าเห็นกากบาทครับ ครูจึงถามต่อว่า แล้วเธอไม่เห็นสีขาวของกระดาษเลยเหรอ หลายคนที่เป็นมะเร็งก็คล้ายกับเด็กนักเรียนในชั้นนี้ ใจปักอยู่ตรงก้อนมะเร็ง เห็นแต่แค่นี้ แต่เขาไม่ได้มองว่าเขายังมีสิ่งดีๆ อีกหลายอย่างในชีวิต บางอย่างคนอื่นก็ไม่มีด้วยซ้ำ การมองในแง่บวกคือการที่เรามองเห็นสีขาวของกระดาษด้วย ถ้าเราเห็นแต่โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นกับตัวเราแล้วไม่เห็นสิ่งอื่นใดในชีวิต ก็แสดงว่าเราไม่เห็นสีขาวของกระดาษ เราเห็นแต่กากบาท อย่าลืมว่าเรายังมีพ่อแม่ลูกหลานยังมีสุขภาพดี เดินเหินไปมาได้ ถ้าเห็นตรงนี้เรียกว่ามองแง่บวก คือไม่ได้เห็นอะไรที่เป็นลบอย่างเดียว

ถ้ามองแง่บวกเป็นก็จะเห็นต่อไปว่าสิ่งที่เป็นเคราะห์ก็มีข้อดีเหมือนกัน มองแง่บวกคือสามารถจะเห็นข้อดีของสิ่งที่ไม่น่าพอใจ หรือสามารถจะเห็นโชคจากเคราะห์ได้ ไม่อย่างนั้นคงไม่มีคนที่พูดว่า โชคดีที่เป็นมะเร็ง ทำไมเขาถึงพูดว่าโชคดีที่เป็นมะเร็ง เพราะว่ามะเร็งทำให้เขาได้พบสิ่งดีๆ ในชีวิตหลายอย่าง ทำให้หันมาสนใจธรรมะ ทำให้ค้นพบความสุขที่แท้ คือความสงบใจ หลายคนอาจไม่รู้จักธรรมะถ้าไม่เป็นมะเร็ง

มีนักศึกษาคนหนึ่งพูดไว้ดีมาก เขาบอกว่า โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวหรือลิวคีเมีย ได้นำพาสิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิตของเขามากมาย มะเร็งทำให้เขารู้จักกับพระพุทธศาสนาอย่างจริงจัง ได้มองเห็นความรักที่บริสุทธิ์แท้จริงจากพ่อแม่ มีเวลาอ่านหนังสือ และมีเวลาหยุดคิด เขาบอกว่า หากไม่มีโรคมะเร็งเข้ามาในชีวิต เขาก็จะใช้ชีวิตเหมือนที่เคย คือ “ตื่นบ่ายสามโมง รอเวลากินเหล้ากับเพื่อน หลับ และตื่นขึ้นมาใหม่ ใช้ชีวิตอย่างไม่นึกถึงคนอื่น ไม่มองคนรอบข้าง ใช้ชีวิตอย่างประมาท และไม่รู้จักระวัง”

การมองแง่บวกจะทำให้เราเห็นว่าอะไรที่เกิดขึ้นกับเราล้วนดีทั้งนั้น อย่างน้อยก็ดีที่มันไม่แย่ไปกว่านี้ มีเด็กผู้หญิงคนหนึ่งเป็นมะเร็งสมอง แต่เธอยิ้มแย้มแจ่มใสมาก พอมีคนไปถาม เธอตอบว่า เธอโชคดีที่ไม่ได้เป็นมะเร็งที่มดลูก เพราะเคยมีญาติคนหนึ่งเป็นมะเร็งมดลูก เจ็บปวดมาก เธอรู้สึกโชคดีที่เป็นแค่มะเร็งสมอง

การมองแง่บวกนี้เป็นวิธีคิดแบบพุทธเหมือนกัน พวกเราเคยได้ยินเรื่องพระปุณณะหรือไม่ วันหนึ่งพระปุณณะมาทูลลาพระพุทธเจ้าไปเมืองสุนาปันตะ พระพุทธเจ้าท้วงว่าเมืองนี้คนดุร้ายนะ ถ้าเขาด่าว่าท่านท่านจะคิดอย่างไร พระปุณณะก็ตอบว่า เขาด่าก็ดีกว่าเขาทุบตี พระพุทธเจ้าถามต่อไปว่าถ้าเขาทุบตีท่านจะคิดอย่างไร พระปุณณะตอบว่า เขาทุบตีก็ดีกว่าเขาเอาก้อนหินมาขว้าง พระพุทธเจ้าถามว่า ถ้าเขาเอาก้อนหินมาขว้างท่านล่ะ ท่านจะคิดอย่างไร พระปุณณะตอบว่า เขาเอาหินมาขว้างก็ดีกว่าเขาเอาไม้มาตี พระพุทธเจ้าถามว่า ถ้าเขาเอาไม้มาตี ท่านจะคิดอย่างไร พระปุณกะตอบว่า ถ้าเขาเอาไม้มาตีก็ดีกว่าเขาเอา

Vangjaipanhantam.p.1-64 N.indd 32-33 4/5/12 7:18:14 PM

ของแหลมมาแทง พระพุทธเจ้าถามว่า ถ้าเขาเอาของแหลมมาแทง ท่านจะคิดอย่างไร พระปุณณะตอบว่า เขาเอาของแหลมมาแทงก็ดีกว่าเขาฆ่าให้ตาย ทีนี้พระพุทธเจ้าถามคำถามสุดท้ายว่า ถ้าเขาฆ่าท่านให้ตาย ท่านจะคิดอย่างไร พระปุณณะบอกว่าคนบางคนอยากตายก็ต้องไปหามีดหรือไปขอให้คนอื่นมาฆ่า หากมีคนมาฆ่าข้าพระองค์ก็ดี ไม่ต้องไปขวนขวายหามีดหรือหาคนมาฆ่าตัวเอง

พระปุณณะมองว่าอะไรเกิดขึ้นกับท่านล้วนดี ทั้งนั้น นี่เป็นการมองแง่บวก อะไรที่เกิดขึ้นกับเราดีหมดเลย อย่างน้อยก็ดีที่มันไม่แย่ไปกว่านี้ การคิดแบบนี้ก็เป็นการคิดแบบฉลาดทำใจพุทธศาสนาเรียกว่าโยนิโสมนสิการ เป็นการมองแบบเร้ากุศล

เป็นมิตรกับความตาย

อาตมาได้พูดถึงการวางใจ ตั้งแต่การยอมรับความจริง อยู่อย่างมีความสุข อยู่กับปัจจุบัน มองแง่บวกแล้ว อีกเรื่องหนึ่งที่คิดว่าควรจะเตรียมใจด้วย คือการเผชิญความตายอย่างสงบ เรื่องนี้บางคนอาจจะคิดว่าเป็นเรื่องไกลตัว แต่บางคนก็คิดว่าเป็นเรื่องน่ากลัว อาตมาคิดว่านี่ไม่ใช่เรื่องน่ากลัวเลย หากมองว่านี่เป็นการทำใจให้เป็นมิตรกับความตาย นี่เป็นเรื่องที่ต้องทำทุกคนไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม ทั้งที่ป่วยและไม่ป่วย ทุกคนมีหน้าที่ที่จะต้องทำใจให้เป็นมิตรกับความตายถ้าไม่อยากตายอย่างทุรนทุราย

เราไม่ควรรอให้ความตายมาใกล้ตัวจึงค่อยฝึกใจให้เป็นมิตรกับความตาย แม้มันยังอยู่ไกลเราก็ต้องฝึกใจให้เป็นมิตรกับความตายเอาไว้ เพราะว่าทุกคนเกิดมาแล้วก็ต้องตาย เวลาหมอวินิจฉัยว่าเราเป็นมะเร็ง เราอาจจะรู้สึกว่าเราถูกพิพากษาประหารชีวิตแล้ว ที่จริงเราถูกพิพากษาประหารชีวิตมาตั้งแต่เกิดแล้ว ทันทีที่เราเกิดมา ความตายก็รอเราอยู่ข้างหน้าทันที อย่าคิดว่าเราถูกพิพากษาประหารชีวิตเมื่อหมอบอกว่าเราเป็นมะเร็ง ไม่ใช่หรอก ทันทีที่เราเกิดมาเราก็ถูกพิพากษาเรียบร้อยแล้วว่าจะต้องตาย เมื่อไรไม่รู้

คนที่มีปัญญาจะไม่มองว่าความตายคือเคราะห์ร้าย แต่จะมองว่าความตายเป็นธรรมชาติธรรมดา ขณะเดียวกันก็จะพยายามฝึกใจให้เป็นมิตรกับความตาย สำคัญมากนะ เราอย่าไปมองความตายเป็นศัตรู เราต้องมองความตายว่าเป็นมิตร เมื่อความตายกลายเป็นมิตรแล้ว เราจะไม่กลัวความตาย เราจะเห็นความตายเป็นมิตรหรือเป็นครูที่กระตุ้นเตือนให้เราไม่ประมาท ทำไมหลายคนบอกว่าโชคดีที่เป็นมะเร็ง เพราะมะเร็งทำให้เขาระลึกถึงความตาย เมื่อระลึกถึงความตายก็จะเร่งทำความดี เร่งเข้าวัดปฏิบัติธรรม เร่งสร้างกุศล ละชั่วทำดี ใครที่ทำอย่างนี้ความตายจะกลายเป็นของดี กระตุ้นให้เราขยันหมั่นเพียร ไม่ประมาท

ถ้าเราใช้ความตายให้เป็น ชีวิตเราก็จะมีแต่ความเจริญไม่มีความเสื่อม และเมื่อเราเป็นมิตรกับความตายจนถึงขั้นที่เมื่อความตายมาถึงเราก็ไม่กลัว เรายอมรับความจริงได้ว่าเรากำลังจะตาย กลับมาสู่ข้อแรกเรื่องการยอมรับความจริง เมื่อยอมรับความจริงว่าความตายกำลังจะเกิดขึ้นกับเรา เราจะไม่ดิ้นรน

ไม่ผลักไส พร้อมอ้าแขนรับความตายเพราะเรารับความตายเป็นมิตรแล้ว เมื่อใดก็ตามที่เราเปิดใจยอมรับความตาย เราก็สามารถตายอย่างสงบได้ ความตายจะไม่ทำให้เราทุรนทุราย แต่จะทำอย่างนี้ได้ก็เพราะมีการฝึกอยู่เสมอ เราต้องฝึกกันทุกคนแม้ว่ายังไม่เป็นมะเร็ง หรือโรคหัวใจ ก็ต้องฝึก เพราะเราต้องตายกันทุกคน ฝึกอย่างไร ฝึกด้วยการระลึกถึงความตายอยู่เสมอว่า ความตายเป็นสิ่งแน่นอน แต่จะตายเมื่อไร ไม่มีใครรู้ อาจตายคืนนี้พรุ่งนี้ก็ได้ อย่าประมาท ภาษิตธิเบตกล่าวไว้ดีมากว่า “ระหว่างวันพรุ่งนี้กับชาติหน้า ไม่มีใครรู้หรอกว่าอะไรจะมาก่อน” ดังนั้นเราจึงควรเร่งทำความดี สร้างบุญกุศล และฝึกใจให้ปล่อยวางอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นคนรักของรักหรือสิ่งที่ไม่รัก เช่น ความโกรธเกลียดหรือความรู้สึกผิด ก็ต้องปล่อยวางให้เป็น ถ้าจะให้ดีควรฝึกจิตด้วยการทำสมาธิภาวนา โดยเฉพาะการเจริญสติ ซึ่งก็คือการฝึกใจให้อยู่กับปัจจุบัน และวางใจเป็นอุเบกขายอมรับทุกอย่างที่เกิดขึ้นด้วยใจเป็นกลาง

มีสติรู้กายและใจ

อาตมาได้พูดมาตั้งแต่แรกเรื่องการอยู่กับปัจจุบัน ที่ผ่านมาได้พูดถึงการยอมรับความจริงการเก็บเกี่ยวความสุขในปัจจุบัน การรู้จักชื่นชมสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ รวมทั้งเห็นด้านบวกของทุกสิ่งที่เกิดขึ้น อย่างไรก็ตามการอยู่กับปัจจุบันในความหมายที่ลึกซึ้งกว่านั้นคือการที่มีสติรู้กายและใจ ตัวอยู่ไหนใจก็อยู่นั่น ใจอยู่กับเนื้อกับตัว ไม่หลุดไปอยู่ในโลกแห่งความคิดฟุ้งซ่านหรืออารมณ์ความรู้สึก เรียกว่ามีจิตที่ตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน ถ้าเรามีสติตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันเราก็จะรู้กาย

รู้ใจ เราจะรู้ทันความคิด ถ้าเรามีสติรู้กายรู้ใจเราจะเห็นความจริงของกายและใจ และเมื่อเราเห็นความจริงของกายและใจ เราก็จะรู้ว่ากายและใจนั้นไม่ใช่เรา ถึงตรงนี้เราจะเห็นว่า เวลาป่วย มันเป็นกายที่ป่วย ไม่ใช่เราป่วย ไม่มีเราผู้ป่วย มีแต่กายเท่านั้นที่ป่วย ถ้ามีสติมั่นคงอยู่กับปัจจุบัน ก็จะมาถึงขั้นที่ว่ากายทุกข์แต่ใจไม่ทุกข์ กายเป็นมะเร็งแต่เราไม่ได้เป็นมะเร็ง มีมะเร็งอยู่ในกาย แต่เราไม่ได้เป็นมะเร็ง เราจะเห็นอย่างนี้ได้ก็ต่อเมื่อเราเห็นกายเห็นใจ รู้ว่ากายและใจไม่ใช่เรา กายทุกข์ใจไม่ทุกข์ กายปวดใจไม่ปวด

ตรงนี้สำคัญมากเวลาเราเผชิญกับทุกขเวทนาหรือความเจ็บปวดในวาระสุดท้าย ความเจ็บปวดจะต้องเกิดขึ้นกับทุกคน ไม่ใช่เฉพาะคนที่เป็นมะเร็งเท่านั้น ทุกคนเมื่อใกล้ตายก็จะมีทุกขเวทนาบีบคั้น แต่ว่าถ้าเรามีสติรู้ทันทุกขเวทนา ไม่ปฏิเสธความเจ็บปวด ยอมรับมันอย่างที่เป็น ไม่ผลักไส ใจก็จะนิ่งได้ไม่กระเพื่อม จะมีแต่กายเท่านั้นที่ทุกข์ แต่ใจไม่ทุกข์ไปด้วย มีแต่กายที่ปวด แต่ใจไม่ปวดไปด้วย จะทำได้อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนกุลธิดาที่อาตมาเล่าตอนต้นว่า กายกระสับกระส่ายแต่อย่าให้ใจกระสับกระส่าย ทำอย่างนั้นได้เพราะมีสติเห็นว่า กายก็อันหนึ่ง ความเจ็บปวดก็อันหนึ่ง ใจก็อีกอันหนึ่ง สามารถแยกกายและใจออกจากกัน กายทุกข์แต่ใจไม่ทุกข์ กายปวดแต่ใจไม่ปวด มีแต่กายที่กระสับกระส่าย แต่ใจไม่กระสับกระส่าย และไม่มีความรู้สึกว่าเป็นเราที่กระสับกระส่ายด้วย

การเจริญสติอยู่เสมอจะช่วยให้เราอยู่กับปัจจุบันได้ โดยไม่ยึดติดกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับปัจจุบัน คือปล่อยวางได้ แม้กระทั่งทุกขเวทนาที่กำลังบีบคั้นอยู่ การเจริญสติเป็นกิจวัตรจะทำให้เราไม่ลืมกาย ไม่ลืมใจ ใจอยู่กับเนื้อกับตัว ไม่เผลอไปในอดีต ไม่เผลอไปในอนาคต ทำอย่างนี้แล้วในที่สุดก็จะเป็นมิตรกับความตาย และสามารถเผชิญกับความตายได้อย่างสงบ

Vangjaipanhantam.p.1-64 N.indd 40-41 4/5/12 7:18:28 PM

การเตรียมตัวเตรียมใจของผู้เยียวยา

ท่าทีของผู้เยียวยา

ในฐานะที่เราเป็นผู้เยียวยา เราควรมองผู้ป่วยในฐานะที่เขาเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ หมายความว่า มนุษย์เรานั้น เมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องแก่ เจ็บ ตาย เหมือนๆ กัน เราเองก็เช่นเดียวกับเขา เป็นแต่เขาป่วยก่อนเรา อีกไม่นานเราก็จะป่วยไม่ต่างจากเขา วันนี้เราปกติดี แต่วันหน้าเราก็เจ็บป่วยเช่นกัน นอกจากเป็นเพื่อนร่วมทุกข์แล้ว เขายังเปรียบเสมือนครูบาอาจารย์ของเราด้วย คนไข้บางคนเจ็บป่วยด้วยโรคร้าย แต่ยังยิ้มได้ สามารถวางใจให้เป็นปกติ คนไข้แบบนี้เป็นครูที่ดี หากเราพิจารณาก็จะพบว่า เขาเตรียมตัวเตรียมใจมานานแล้ว เขาอาจเป็นคนที่ชอบทำบุญ ทำกุศล ทำความดี ใจเขาจึงสงบนิ่งได้ง่าย ดังนั้นถ้าเราอยากมีจิตใจสงบ

อย่างเขาในเวลาเจ็บป่วย ก็ควรมองเขาเป็นครูหรือเป็นแบบอย่าง

คนไข้บางคนไม่ได้เป็นแบบนั้น ทุรนทุราย กระสับกระส่าย มีอาการก้าวร้าว หวั่นวิตก ก็เป็นครูให้เราได้เช่นกัน เป็นครูที่เตือนเราว่า เราก็อาจเป็นอย่างเขา ถ้าพิจารณาต่อไปก็จะเห็นว่าที่เป็นอย่างนั้นก็เพราะเขาไม่ได้เตรียมใจไว้เลย เช่น ใช้ชีวิตอย่างประมาท หรือยังมีบางสิ่งบางอย่างที่ปล่อยวางไม่ได้ ยังติดยึดอยู่ เขาจึงเป็นครูที่สอนเราให้รู้จักปล่อยวาง ใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท รู้ว่าอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ รวมทั้งทำปัจจุบันให้ดี ไม่อาลัยอดีตหรือกังวลอนาคต

เมื่อเรามองคนป่วยว่าเป็นทั้งครูบาอาจารย์ และเพื่อนร่วมทุกข์ของเรา เราก็จะตระหนักว่า เราควรเมตตาต่อเขา ปรารถนาดีต่อเขา ความเมตตาและปรารถนาดีช่วยให้เรานำสิ่งดีๆ ออกมาจากใจของเราเพื่อมอบให้เขา ซึ่งต่างจากการที่เราเห็นว่าเขาเป็นเพียงคนไข้ เป็นผู้มารับบริการ การมองอย่างนั้นจะทำให้เราทำงานตามความเคยชิน ทำตามหน้าที่ แต่หากเรามองเขาว่าเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ ก็จะปลุกเมตตา ความปรารถนาดีในใจของเรา แต่สิ่งนี้จะเกิดขึ้นได้ ต้องเปิดใจรับรู้หรือเข้าใจความรู้สึกของเขาก่อน

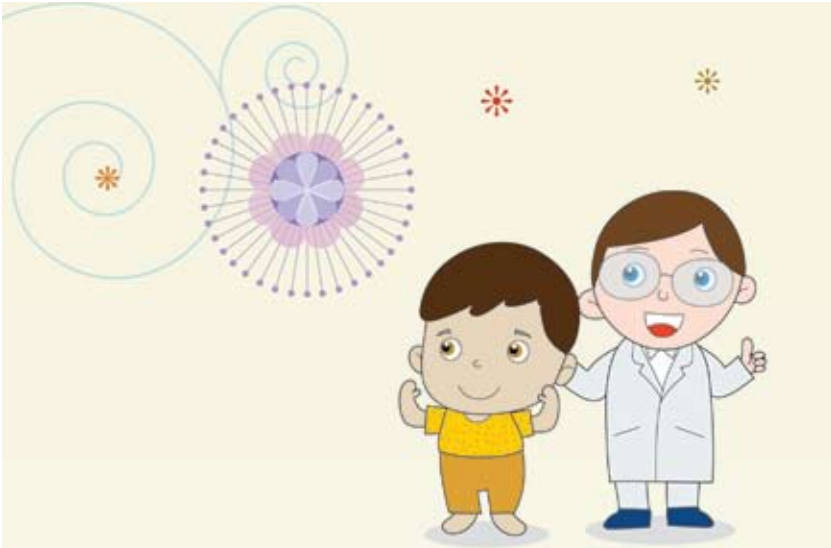
เพื่อนนั้นต้องการความเข้าใจ การมองคนไข้ว่าเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ ก็หมายความว่าเราควรเข้าใจความรู้สึกของเขา ความเป็นเพื่อนหมายถึงความสัมพันธ์อย่างเท่าเทียมกัน โดยทั่วไปเมื่อเราเห็นผู้เจ็บป่วย เรามักจะมองว่าเราอยู่เหนือกว่าเขา การมองเช่นนั้นทำให้เขารู้สึกแย่ลง คนป่วยหลายคนที่เคยเป็นคนเก่ง เป็นผู้นำ จะไม่ยอมรับว่าตนเจ็บป่วย เพราะสถานภาพเช่นนั้นทำให้เขารู้สึกว่าเขาเป็นผู้รอรับความช่วยเหลืออยู่ในสถานะที่ต่ำกว่า มีหัวหน้าพยาบาลคนหนึ่งพบว่าตัวเองเป็นมะเร็ง แต่เธอไม่เคยยอมรับคำแนะนำจากพยาบาลด้วยกัน โดยเฉพาะคำแนะนำที่มาจากรุ่นน้องที่เป็นพยาบาล ไม่ว่าเรื่องการดูแลรักษาตัวหรือการทำใจ ในทางตรงข้าม เวลาอยู่กับผู้ป่วยด้วยกัน เธอจะกระตือรือร้นในการช่วยเหลือเขามาก ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น นั่นเป็นเพราะเธอเคยเป็นผู้นำมาก่อน ที่ผ่านมามีแต่เป็นผู้ให้ จึงยอมรับไม่ได้ที่ตัวเองเป็นผู้ป่วย ต้อง

Vangjaipanhantam.p.1-64 N.indd 44-45 4/5/12 7:18:33 PM

รอรับความช่วยเหลือจากคนอื่น เพราะนั่นหมายถึงการอยู่ในสถานะที่ต่ำกว่าคนอื่น

หากมองว่าเขาเป็นเพื่อน ไม่ใช่เป็นเพียงคนไข้ จะช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ที่เท่าเทียมกันระหว่างเรากับคนไข้ เขาจะเปิดใจรับฟังเรา แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นเราต้องเป็นเพื่อนกับเขาจริงๆ เข้าใจความรู้สึกของเขา เคารพเขา ไม่ได้มองว่าเขาต่ำกว่าเรา มีหลายกรณีที่คนไข้โคม่า ไม่ตอบสนองใดๆ ญาติก็เลยไม่สนใจความรู้สึกของเขา คิดว่าตนจะทำอย่างไรกับคนไข้ก็ได้ เพราะเขาไม่รู้สึกตัวแล้ว จึงปฏิบัติกับเขาอย่างไม่ใส่ใจ หรือรู้สึกว่าคนไข้เป็นสิ่งที่น่ารำคาญ เป็นตัวปัญหา

เราต้องเตือนใจตัวเองเสมอว่า เขาเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ของเรา เป็นครูบาอาจารย์ของเรา จึงควรเคารพเขา และหากเขาเดือดร้อน ก็ควรช่วยเหลือเขาด้วยเมตตา พระพุทธเจ้าตรัสว่า ***หากปราศจากการช่วยเหลือกันและกันแล้ว มนุษย์ก็หามีที่พึ่งอื่นไม่*** การช่วยเหลือเกื้อกูลกันนั้น จะมองว่าเป็นการทำหน้าที่อย่างหนึ่งก็ได้ คือทำหน้าที่ในฐานะเพื่อนมนุษย์ ไม่ใช่เพียงแค่ทำตามหน้าที่หรือทำตามวิชาชีพ จะมองว่าเป็นการทำบุญ ปฏิบัติธรรมก็ได้



แทรกแซงกรรม

ปัจจุบันนี้มีความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนมาก คือมีคนจำนวนไม่น้อยที่คิดว่า หากเราช่วยคนไข้ที่ใกล้ตาย จะมีภัยถึงตัวเรา เพราะเจ้ากรรมนายเวรของเขาจะมาเล่นงานเราแทน ความคิดแบบนี้ไม่ใช่ความคิดแบบพุทธศาสนา และไม่เป็นเหตุเป็นผล แต่มีคนเชื่อมาก บางคนก็สงสัย กังขา ซึ่งในกลุ่มนี้ก็มีแพทย์และพยาบาลอยู่ด้วย ทำให้เกิดความคิดว่าการช่วยเหลือผู้ป่วยเป็นเรื่องไม่ควรทำ ในเมื่อคนป่วยกำลังรับกรรมอยู่ การไปช่วยให้เขาอยู่รอด หรือยืดชีวิตของเขาจึงเป็นการแทรกแซงกรรม นี่เป็นความเข้าใจที่ผิด การช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์เป็นสิ่งที่เราพึงกระทำเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าสรรเสริญ

ครั้งหนึ่งอาตมาไปเยี่ยมคนไข้ที่ รพ.นครปฐม เขาเป็นมะเร็งที่คอ นอนไม่ได้ ต้องนั่ง และต้องนั่งโดยเอาหัวแนบกับพื้น เวลาอาตมาคุยกับเขาก็ต้องเอาหัวแนบกับเตียง จะได้คุยกันรู้เรื่อง คนไข้คนนี้พอกลับไปที่บ้าน ก็ไม่มีคนดูแล พี่ก็ไม่ดูแล ที่ไม่ดูแลก็เพราะไปปฏิบัติธรรม พยาบาลถามว่าทำไมเธอไม่ดูแลน้อง เธอตอบว่า เขาทำกรรมเอาไว้ก็ต้องรับกรรมเอง นี่คือความคิดของคนธัมมะธรรมโมกลุ่มหนึ่ง มองว่าการช่วยเหลือกลายเป็นเรื่องแทรกแซงกรรม ถ้าเรามีความเชื่อแบบนี้ เราจะกลายเป็นคนไม่มีน้ำใจ จิตใจแข็งกระด้าง เห็นคนประสบอุบัติเหตุกลางถนนก็ไม่ช่วย ถ้าเมืองไทยมีแต่คนคิดแบบนี้ก็จะกลายเป็นบ้านป่า เมืองเถื่อน ที่น่าแปลกก็คือความคิดแบบนี้แพร่หลายไปทั่วแม้แต่ในแวดวงแพทย์ พยาบาล

การเตรียมตัวเตรียมใจของผู้เยียวยา

ประการแรกคือการเรียนรู้ที่จะยอมรับคนไข้อย่างที่เขาเป็น ไม่ได้หมายความว่า เฉยชาต่อความเจ็บป่วยของเขา แต่หมายถึงยอมรับอย่างที่เขาเป็น คนป่วยหลายคน ดูเหมือนเป็นคนงอแง เอาใจยาก อ่อนแอ แต่นั่นเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าเราไม่เป็นอย่างเขา เราก็ไม่เข้าใจหรอก แต่ถ้าเราเป็นอย่างเขาเราจะเข้าใจ อย่าเพิ่งตัดสินคนไข้ที่เจ็บป่วยเรื้อรังไม่ใช่ร่างกายเท่านั้นที่แย่ลง จิตใจก็อ่อนแอด้วยเช่นกัน แทนที่เราจะตัดสินเขา หรือสอนเขา เราควรเริ่มด้วยการยอมรับอย่างที่เขาเป็น

มีคนป่วยคนหนึ่งปวดทวารมาก แกร้องว่าปวดลูกซึ่งเฝ้าไข้ก็ได้แต่นั่งเฉย แต่เมื่ออาสาสมัครมาเยี่ยมประโยคแรกที่แกถามผู้ป่วยก็คือ “คุณลุงคะ ที่ว่าปวดนั้นปวดอย่างไรคะ” ปรากฏว่าประโยคนี้โดนใจคนไข้มาก คุณลุงบอกว่า ป่วยมาเป็นอาทิตย์ แต่ไม่เคยมีใครถามประโยคนี้เลย ลูกก็บอกให้อดทน แพทย์พยาบาลให้แต่ยา ไม่เคยมีใครถามความรู้สึกของแกเลย อันนี้ชี้ว่าคนไข้ต้องการความเข้าใจ เขาไม่อยากฟัง

คำว่าให้อดทน เพราะความหมายที่ซ่อนอยู่ในคำๆ นี้ก็คือ คุณไม่เข้มแข็งเลย อ่อนแอมาก มันมีนัยของการตำหนิอยู่ในที ทำให้คนไข้รู้สึกแย่ มีหลายคนที่พอเจ็บป่วยก็อ่อนแอลงอย่างเห็นได้ชัด งอแง ข้าวกินไม่ได้ ร้องว่าปวดตลอดเวลา หลายคนก็จะบอกว่าต้องอดทนสิ ต้องทำใจ หรือไม่ก็พยายามสอนเขา แต่เขาไม่ได้ต้องการคนมาสอน เขาต้องการเพื่อนที่เข้าใจความรู้สึกของเขามากกว่า

มีคนไข้คนหนึ่งเป็นมะเร็ง ต้องรับเคมีบำบัด เมื่อครบคอร์สก็ออกจากโรงพยาบาลไปพักฟื้นที่บ้าน วันหนึ่งลูกสาวพาไปเที่ยวที่เชียงใหม่ เย็นวันนั้นหลังจากเที่ยวดอยสุเทพ ลูกสาวก็ชวนแม่ไปกินอาหารในร้านชื่อดัง เธออยากให้แม่กินอาหารอร่อยๆ โดยสั่งข้าวต้มให้ แต่แม่ก็ไม่ยอมกิน เอาแต่อุ้มหลานและเดินไปมารอบโต๊ะ ลูกสาวก็รบเร้าให้แม่กินข้าวต้ม แต่แม่ก็ไม่ยอมกินอยู่นั่นเอง ลูกจึงไม่พอใจ ต่อว่าแม่ว่า “อะไรๆ ก็ไม่กิน อุตส่าห์ซื้อมาให้ เอาใจยากเหลือเกิน” แม่ไม่ได้พูดอะไร ครั้นเมื่อเข้านอน แม่ลูกนอนเตียงเดียวกัน กลางดึกลูกสาวได้ยินเสียงสะอื้น เป็นเสียง

ที่อยู่ข้างตัวนี้เอง จึงรู้ว่าแม่ร้องไห้ เธอจึงถามแม่ว่าเกิดอะไรขึ้น แม่บอกว่า แม่น้อยใจที่ลูกต่อว่า ที่แม่ไม่กินข้าวต้ม *“แม่ไม่กินข้าวต้มเพราะเกลียดข้าวต้ม เห็นข้าวต้มแล้วนึกถึงตอนอยู่ที่โรงพยาบาลตอนนั้นทรมานมาก เพราะโดนเคมีบำบัด ไม่มีความสุขเลยแม้แต่น้อย ตอนนั้นแม่เกลียดทุกอย่างที่เป็นของโรงพยาบาล พอเห็นข้าวต้มแม่เลยไม่อยากกิน แต่ลูกก็ไม่เข้าใจแม่ ยังมาว่าแม่อีก”* พอลูกได้ยินอย่างนี้ก็เข้าใจแม่และขอโทษแม่

บางครั้ง แพทย์ พยาบาล ไม่เข้าใจคนไข้ก็ด่วนตัดสิน ต่อว่า กลายเป็นการซ้ำเติมให้คนไข้ทุกข์มากขึ้น การยอมรับโดยไม่ตัดสินสำคัญมาก ควรพยายามเข้าใจความรู้สึกของเขา ความเข้าใจเป็น

ธรรมชาติของมนุษย์ หากเราเปิดใจ เราจะเข้าใจผู้อื่นได้ง่าย การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (empathy) เป็นธรรมชาติของมนุษย์อยู่แล้ว เมื่อเราเห็นทารกยิ้ม เราก็ยิ้มด้วย เวลาเห็นคนเศร้า เราก็เศร้าด้วย เป็นความรู้สึกร่วม ไม่ต้องใช้ความตั้งใจ แต่อาศัยใจที่เป็นธรรมชาติ ถ้าเราไม่ติดในหัวโขน ไม่ติดในสมมุติ เราจะเข้าใจสิ่งเหล่านี้ได้ ช่วยให้เรายอมรับอย่างที่เขาเป็น ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี นำไปสู่การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน อย่าลืมว่า คนป่วยไม่ได้ต้องการเฉพาะการเยียวยาทางกายเท่านั้น แต่เขาต้องการการดูแลทางใจด้วย ถ้าเราไม่ยอมรับเขาอย่างที่เขาเป็น ไปตัดสินเขา วิจารณ์เขา ก็เท่ากับซ้ำเติมเขามากขึ้น ลำพังความเจ็บป่วยก็ทำให้เขารู้สึกแย่ หมดความมั่นใจอยู่แล้ว เพราะสั่งร่างกายก็ไม่ได้ ต้องคอยรับความช่วยเหลืออยู่ภายใต้การดูแลของคนอื่น หากเรายอมรับเขา เข้าใจเขา เป็นเพื่อนเขา ก็จะช่วยทำให้เขารู้สึกดีขึ้น เมื่อจิตใจดีก็จะช่วยเยียวยาร่างกาย จะทำเช่นนี้ได้เราก็ต้องยอมรับอย่างที่เขาเป็น ไม่ด่วนตัดสิน ไม่คิดแต่ว่าจะสอนเขา

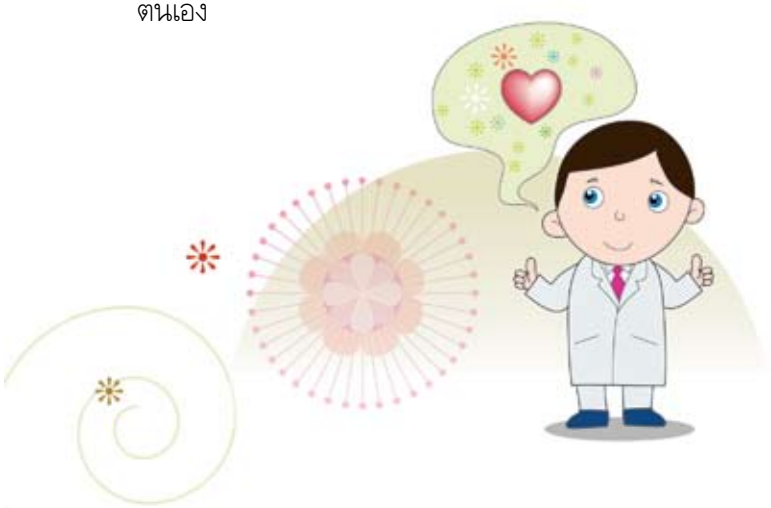
สติ

สติช่วยให้เราเปิดใจ ละเอียดอ่อนต่อความรู้สึกของเขา สติช่วยให้เกิดความรู้ตัว อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับคนไข้อย่างที่เขาเป็น ในกรณีของลูกสาวที่อยากให้แม่กินข้าวต้มนั้น ถ้าลูกสาวฟังแม่สักหน่อย ฟังอย่างลึกซึ้ง ฟังน้ำเสียงของแม่ ก็จะเข้าใจความรู้สึกของแม่ บางครั้งความปรารถนาดีที่มากเกินไปก็ทำให้เราปิดใจไม่ฟัง และกลายเป็นการยัดเยียด ถ้าเรามีสติ เราจะรู้ว่าเรากำลังยึดติดในความคาดหวังของเรา ผู้เยียวยาต้องพร้อมที่จะปล่อยวางความคาดหวัง เพื่อเปิดใจฟังผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง

มีแพทย์คนหนึ่งทำงานในชุมชน ออกไปเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้าน คนไข้รายนี้อาการหนัก และหมอก็ปรารถนาดี อยากให้คนไข้ยอมรับความตายให้ได้ อยากจะให้คนไข้มีความสงบในวาระสุดท้าย จึงพยายามพูดเรื่องความตายทุกครั้งที่ไปเยี่ยม แต่คนไข้ไม่สนใจฟัง เมื่อหมอไปเยี่ยมและพยายามพูดเรื่องความตายอีก คนไข้ก็ไม่ฟังเหมือนเคย คราวนี้ถึงกับพูดกับหมอว่า “ทำไมหมอชอบพูดเรื่องนี้” หมอได้ยินอย่างนั้นก็ผิดหวัง คนไข้ก็ทุกข์ หมอก็ทุกข์เพราะเต็มไปด้วยความคาดหวัง ตอนหลังหมอรู้ตัวจึงไม่เอาความต้องการของตนเป็นตัวตั้ง วางความคาดหวังการไปเยี่ยมครั้งที่สาม และสี่ จึงชวนแกคุยเรื่องชีวิตและสิ่งที่แกภาคภูมิใจ วันหนึ่งคนไข้ก็บอกว่า “ผมพร้อมตายแล้ว” เป็นการยอมรับโดยไม่ได้เกิดจากการยัดเยียดของหมอ แต่เป็นเพราะหมอมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนไข้ ทำให้คนไข้ค่อยๆ ซึมซับรับความปรารถนาดีของหมอ จนในที่สุดก็พร้อมรับความตายได้

การอยู่กับคนไข้อย่างที่เขาเป็น ไม่ใช่อย่างที่เราอยากให้เขาเป็น หรืออย่างที่เขาควรจะเป็น เป็นสิ่งที่

สำคัญ คนเราทุกวันนี้ทุกข์เพราะ *สิ่งที่น่าจะเป็น หรือสิ่งควรจะเป็น* เสมอ ฝนตกก็ทำให้ทุกข์ได้ ถ้าเราคิดว่าฝน*ไม่ควร*จะตกตอนนี้ *ควร*จะแดดใสสิ ยังไม่ถึงเวลาที่ฝนจะตกเลย เวลาทำงานเราก็ทุกข์เพราะคิดว่า เพื่อน*ไม่ควร*กินแรงเรา เพื่อน*น่า*จะช่วยเราทำงาน เจ้านาย*น่า*จะดีกว่านี้ เพื่อนร่วมงาน*น่า*จะขยัน คนเราทุกข์เพราะเรายึดติดกับคำว่า ***“น่าจะ”*** ไฟแดงทำไมนานจัง มัน*น่า*จะเขียวได้แล้ว ความ ***น่าจะ ควรจะ*** ไม่ใช่เรื่องเสียหาย แต่มันจะทำให้เราทุกข์ถ้าเรายึดติดกับมันจนปฏิเสธความเป็นจริง เวลาเราทำงานกับคนไข้ อย่าครอบงำตัวเองไว้ด้วยคำว่า ***น่าจะ ควรจะ*** วางมันลงเสียบ้าง จะทำอย่างนี้ได้ต้องอาศัยสติ คือรู้เท่าทันตนเอง



บ่อยครั้งเมื่อเยี่ยมไข้ เราจะเหนื่อยล้า ความเหนื่อย ความล้า ไม่ได้เกิดกับร่างกายเท่านั้น แต่ยังเกิดกับใจด้วย ยังไม่ต้องพูดถึงอารมณ์ความรู้สึกของคนไข้ที่ระบายใส่เรากลับมา เพราะเขาเองก็เครียด ทุกข์ ยอมรับความเจ็บป่วยไม่ได้ เขาไม่ได้โกรธเกลียดเรา แต่เขาต้องการที่ระบาย เราจึงรับมาเต็มๆ แต่ถ้ามีสติจะช่วยได้ บางครั้งผู้เยียวยาจำเป็นต้องทำตัวแบบกระโถนก้นรั่ว คือใส่เท่าไรก็ไม่เต็ม ถ้าเราเป็นกระโถน ก้นตัน ปากกว้าง ก็รับเละ ทั้งจากคนไข้และญาติ ถ้าเราไม่มีสติ ก็เก็บสะสมอยู่อย่างนั้น แบกเอาไว้ ใจกระเพื่อมก็ไม่รู้ตัว กินข้าวก็คิด กลับบ้านก็คิด กลุ้มอกกลุ้มใจ แต่หากมีสติ รู้แล้ววาง รู้แล้ววาง ก็จะช่วยได้เยอะ อย่าไปเก็บ อย่าให้มันหมักหมม ลมหายใจของเรา มีเข้า ก็มี ออกใช่ไหม เราจึงอยู่ได้ สติช่วยให้เราวางใจได้ถูกต้อง ถ้าเรามีสติก่อนเยี่ยมคนไข้จะดีมาก เราจะนิ่งได้มากขึ้น ยอมรับทุกอย่างที่เกิดขึ้นได้ ยอมรับอย่างที่เขาเป็น ยอมรับโดยไม่ยึดหรือปฏิเสธผลักไส ช่วยให้เรามีความสงบรักษาใจให้ปกติได้

สมาธิ

สมาธิช่วยให้ใจเราจรดจ่อและผ่อนคลาย เวลาเราไปเยี่ยมคนไข้แล้วรู้สึกเครียด กลุ้มใจที่คนไข้มีอาการเลวร้ายกว่าที่คิด หรือเจอกับการระบายอารมณ์ของเขา หากเราดึงจิตกลับสู่ลมหายใจ หายใจเข้าลึก หายใจออกยาว ใจที่จรดจ่อกับลมหายใจ ทำให้เราผ่อนคลายได้ สมาธิต่างจากสตินิดหน่อย สติคือ รู้แล้ววาง แต่สมาธิคือการเปลี่ยนความสนใจของจิต จิตมักจะไปนึกถึงเรื่องที่ผ่านมา นึกแล้วก็ทุกข์ แต่เมื่อเราเปลี่ยนความสนใจของจิต ให้อยู่กับความงามของธรรมชาติรอบตัว กับต้นไม้ใบหญ้า ใจจะวางความเครียดความโกรธไปเอง จิตเหมือนลิง ที่ชอบหยิบฉวยสิ่งต่างๆ ยึดไว้แล้วไม่ยอมปล่อย วิธีที่จะทำให้ลิงปล่อย ก็ต้องหาอะไรให้มันจับแทน

เมื่อจิตจรดจ่อกับลมหายใจ ก็เกิดความสงบเย็น มีวิธีหนึ่งเรียกว่า การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ นั่นคือการทำสมาธิท่านอน ให้คนไข้รู้สึกตัว ผ่อนคลายทีละ

ส่วนตั้งแต่หัวลงมาถึงเท้า เป็นการทำสมาธิแบบหนึ่ง ซึ่งไม่เพียงช่วยให้เราปลดปล่อยความทุกข์ทางใจเท่านั้น แต่ปลดปล่อยความทุกข์ทางกายด้วย

คุณหมออมรา มะลิลา เคยเล่าว่า ได้ไปเยี่ยมอาจารย์แพทย์ผู้หนึ่งซึ่งป่วยเป็นมะเร็งลามถึงกระดูก เขาปวดมาก นอนไม่ได้ ต้องนั่ง และนั่งแบบงอก่องอขิง ปวดจนใบหน้ามีเหงื่อเม็ดโตๆ ปากซีด ตัวซีด คุณหมออมราจึงสอนให้คนไข้ทำสมาธิ ด้วยการหายใจเข้าภาวนาว่าพุท หายใจออกภาวนาว่า โธ ตัวคนไข้ไม่เคยนั่งสมาธิมาก่อนในชีวิต คุณหมออมราคิดว่าเขานั่งได้ ๕ นาที ก็เก่งแล้ว แต่ปรากฏว่าคนไข้นั่งสมาธิได้นานถึง ๕๐ นาที พอออกจากสมาธิ ผิวพรรณก็ผ่องใส ปากเป็นสีชมพู ไม่มีเหงื่อ ความปวดทุเลาลงมาก คุณหมออมราจึงแปลกใจว่า คนไข้ไม่เคยนั่งสมาธิมาก่อนทำไมจึงนั่งได้นานขนาดนี้ ก็ได้รับคำตอบว่า แม้คนไข้ไม่เคยนั่งสมาธิ แต่มีสมาธิจรดจ่อกับการงานมาก ดังนั้นเมื่อให้อยู่กับลมหายใจจึงมีสมาธิมาก วางจากความปวดได้ เมื่อใจสงบก็มีสาร เช่น เอนโดฟินหลั่งออกมาช่วยบรรเทาความปวด

ปัญญา

การมีปัญญา คือเข้าใจปัญหาของเขา ซึ่งต้องอาศัยการเปิดใจกว้างและใคร่ครวญ เมื่อเราเจอคนไข้ที่ก้าวร้าว หากเปิดใจฟังเขาและใคร่ครวญ ก็อาจพบว่าเขามีปัญหาที่ซ่อนอยู่ในใจ เช่น กังวลเรื่องครอบครัว มีหนี้สินกองโต หรือกลุ้มใจเรื่องสามี หากเราเข้าใจปัญหาของเขา เราจะเครียดกับคนไข้น้อยลง เพราะเรารู้ว่าเขาไม่ได้โกรธเรา แต่เขามีปัญหาอย่างอื่น ซึ่งเป็นเรื่องปกติธรรมดา มันเป็นเช่นนั้นเอง เช่น กรณีหัวหน้าพยาบาลที่ไม่ยอมรับความช่วยเหลือจากพยาบาลรุ่นน้อง ปัญญาจะช่วยให้เราเข้าใจว่าเขาถูกหล่อหลอมมาแบบนั้น เมื่อรู้เช่นนี้เราก็ไม่ถือสา ปัญญาคือความเข้าใจในสาเหตุแห่งพฤติกรรม ช่วยให้เราเมตตาได้มากขึ้น

เมตตา

เมตตา คือการให้อภัย ผู้เยียวยาที่มีเรื่องราวติดค้างใจกับคนไข้จะทำให้เขาดูแลอย่างขอไปที ซึ่งทำให้คนไข้แย่ลง มีคนไข้รายหนึ่งเป็นคุณยาย เป็นโรคอัลไซเมอร์แต่ก็ยังพอจำอะไรได้อยู่บ้าง ได้รับการดูแลทางกายดี มีเพียงแผลกดทับเท่านั้น แต่พยาบาลสงสัยว่าแกอาจจะมีปัญหาบางอย่างกับผู้ดูแล ซึ่งเป็นลูกสาว เพราะลูกสาวมึนตึงกับแม่มาก ไม่เคยคุยกับแม่เลย ลูกสาวคนเล็กมาดูแลแม่ในภาคกลางวัน ส่วนกลางคืนจะมีพี่สาวเป็นคนดูแล เมื่อพยาบาลได้คุยกับลูกสาวคนเล็กก็พบว่า ลูกสาวรู้สึกไม่ดีกับแม่มาตั้งแต่ยังเล็ก เพราะน้อยใจที่แม่รักพี่สาวมากกว่า ตัวเองได้เรียนแค่ป.๒ ก็ต้องออกมาทำนา แต่แม่กลับส่งเสียให้พี่สาวได้เรียน พี่สาวเป็นครู ตัวเองเป็นชาวนา ต่อมาได้เรียนเสริมสวยโดยใช้เงินของสามี แต่แล้วแม่ก็มายืมเงินเพื่อให้พี่สาวเรียนต่ออีก แม่นึกถึงแต่พี่สาว พอใกล้สี่โมงเย็นซึ่งจะเป็นช่วงเวลาที่พี่สาวจะมาเฝ้าแทน แม่จะมองไปที่ประตู ดังนั้นเวลาพี่สาวมาเยี่ยม น้องก็ออกจากห้องไปเลย ไม่อยากอยู่ต่อแม้แต่นาทีเดียว

กรณีนี้คนป่วยมีความทุกข์เพราะรู้สึกได้ว่าผู้เยียวยามีปัญหากับตน ในบรรยากาศแบบนี้ คนไข้จะดีขึ้นได้อย่างไร คนเป็นแม่ก็คงรู้ว่าตนทำไม่ดีกับลูกไว้มาก ดังนั้นจึงต้องทำใจอดทน ในกรณีนี้ คนที่เป็นลูกสาวก็ต้องการการเยียวยาเช่นกัน ต้องการการรับฟังและต้องการกำลังใจ ทีแรกพยาบาลแนะนำลูกว่าให้อภัยแม่ เธอก็ไม่ค่อยสนใจ แต่พอพยาบาลโอบกอดเธอ และให้กำลังใจว่า เธอเป็นลูกที่ดีมาก เสียสละน่านับถือ เธอก็ซาบซึ้งใจมาก ถึงกับสะอึกสะอื้น และบอกพยาบาลว่า “แม่ไม่เคยกอดหนูเลย พี่เป็นคนแรกที่กอดหนู” พยาบาลพูดว่า “แม้ว่าตอนนี้แม่ไม่มีโอกาสกอดคุณแล้ว แต่คุณยังมีโอกาสได้กอดแม่” เธอพยักหน้า ในกรณีนี้ชี้ให้เห็นชัดเจนว่าความรู้สึกระหว่างผู้เยียวยากับคนไข้ เป็นสิ่งสำคัญมาก หากมีความรู้สึกติดค้างกันก็ทำให้การเยียวยาเป็นไปได้ยาก

น้อมใจกับความไม่รู้

ผู้รู้ท่านหนึ่งให้คำแนะนำไว้ดีมากเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยว่า ให้น้อมใจอยู่ในความไม่รู้ เวลาเราเยี่ยมผู้ป่วย ถ้าเราคิดว่าเรารู้ทุกอย่างก็อดไม่ได้ที่จะสั่งสอนหรือแนะนำคนไข้ เราจะไม่ฟังเขาเลย เหมือนพ่อแม่ที่รู้ดีทุกเรื่อง เลยไม่สนใจฟังลูก เอาแต่สอนลูก ลูกที่มีพ่อแม่แบบนี้จะกลุ้มใจมากเลย เพราะไม่ว่าจะพูดอะไร พ่อแม่ก็รู้ไปหมดแล้ว มีคำตอบเรียบร้อย เบ็ดเสร็จ จึงถูกยัดเยียด การฟังอย่างใส่ใจจะไม่เกิดขึ้น การเปิดใจระบายปัญหาจะเกิดขึ้นได้ยาก ถ้าผู้เยียวยารู้ดีไปหมดทุกอย่าง การฟังคนไข้ก็จะไม่เกิดขึ้น

แต่ถ้าเราน้อมใจอยู่ในความไม่รู้ คือไม่คิดหรือสรุปล่วงหน้าว่าคนไข้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เราจะใส่ใจกับอากัปกิริยา คำพูดของเขา เพราะนั่นเป็นเพียงสิ่งเดียวที่จะทำให้เรารู้ได้ว่าเขาเป็นอย่างไร การพยายามสังเกต ทั้งคำพูด สีหน้า ท่าทาง และอยู่กับเขาในปัจจุบัน จะช่วยให้เรารู้ว่าเขาต้องการอะไร และเราจะช่วยอะไรเขาได้บ้าง แต่บางครั้งการนั่งอยู่เป็นเพื่อนเขาก็ช่วยได้มากแล้ว

เวลาอาตมาพาอาสาสมัครไปเยี่ยมคนไข้ อาสาสมัครเหล่านี้มีทั้งหมอ พยาบาล และคนทั่วๆ ไป อาตมาพบว่า คนที่เป็นหมอ เวลาจะไปเยี่ยมคนไข้จะต้องขอดูชาร์ต เพราะถ้าไม่ได้ดูจะขาดความมั่นใจในการไปเยี่ยมคนไข้ อาตมาจะบอกเขาว่าให้ลืมชาร์ตไปเลย ไม่ต้องมีชาร์ต ถ้าอยากรู้อะไรให้ถามคนไข้เอง หรือสังเกตอากัปกิริยาของเขา ถ้าเรารู้หมดแล้วเราก็จะไม่สนใจถามเขา อีกอย่างชาร์ตนั้นมีแต่ข้อมูลด้านกายภาพ แต่ไม่มีเรื่องจิตใจหรือภูมิหลังทางสังคมเลย สิ่งเหล่านี้เราจะรู้ได้ต้องไปฟังเขา สังเกตเขา และอยู่กับเขา ***การเยียวยาผู้ป่วย โดยเฉพาะกายเยียวยาทางใจ เกิดขึ้นได้เมื่อเราอยู่กับเขา อยู่กับปัจจุบัน ไม่ใช่อยู่กับความคิดหรืออยู่กับทฤษฎี***