



พระไพศาล วิสาโล

บริษัท รมอริยา จำกัด

## รักษาใจให้ไกลทุกข์

พระไพศาล วิสาโล

คำปรารภ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : เมษายน ๒๕๕๕

จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม

ราคา ๕๐ บาท



น้ำมนต์-นะโม

ภาพประกอบ / จัดรูปเล่ม

สนใจสนับสนุนการพิมพ์เผยแพร่ กรุณาติดต่อ

เครือข่ายพุทธิกา

๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ (เหล้าลาดดา) ถ.อรุณอมรินทร์

แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๒-๔๓๘๗, ๐-๒๕๕๖-๐๘๖๓

โทรสาร ๐-๒๕๕๒-๕๐๔๓

E-mail b\_netmail@yahoo.com

www.budnet.org

### วิธีการชำระเงิน

โอนเงินเข้าบัญชี เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาอรุณอมรินทร์

เลขที่ ๑๕๗-๑-๑๗๐๗๔-๓ ประเภทออมทรัพย์

ส่งหลักฐานไปที่เครือข่ายพุทธิกา

หรือส่งจ่ายชานาติในนาม น.ส.มณี ศรีเที่ยงจันทร์ ปณ.ศิริราช ๑๐๗๐๒

เมื่อเรารู้ป่วย เราไม่ได้ป่วยแต่กายเท่านั้น ส่วนใหญ่มักป่วยใจด้วย เช่น ชั่งเครียด วิตกกังวล ยิ่งป่วยหนัก ก็ยิ่งหวาดกลัว ตื่นตระหนก ความป่วยใจนี้เองที่ทำให้ร่างกายทรุดลงและเพิ่มพูนความทุกข์ เป็นทวีตริคูณ ในทางตรงข้ามหากเราตั้งสติได้ ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นไม่ปฏิเสธผลักไส ความทุกข์ก็จะลดลง และหากรู้จักทำสมาธิภาวนา ความปวดก็จะทุเลา นอกจากจะช่วยให้อยู่กับความทุกข์กายโดยใจไม่ทุกข์แล้ว ความสงบเย็นในจิตใจยังช่วยฟื้นฟูร่างกายให้ดีขึ้นด้วย

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

โลกตามความเป็นจริงจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่เพียงช่วย  
ผู้เยียวยาเท่านั้น แต่ยังมีคุณค่าผู้ป่วยด้วย

หนังสือเล่มนี้มีที่มาจากการบรรยายแก่สมาชิก  
เครือข่ายมะเร็งโคราชและเครือข่ายมิตรภาพบำบัด  
โดยการนำของคุณหมอรุจิรา มังคละศิริ ณ อ.โชคชัย  
และ อ.วังน้ำเขียว นครราชสีมา เมื่อวันที่ ๒๑ สิงหาคม  
๒๕๕๒ และ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๔ ต่อมาได้ตีพิมพ์  
ในวารสารธรรม(ะ)ชาติบำบัด ของสำนักงานหลักประกัน  
สุขภาพแห่งชาติเขต ๙ ได้ทราบว่า มีหลายท่านได้รับ  
ประโยชน์จากคำบรรยายนี้ และเห็นว่าควรตีพิมพ์  
เป็นรูปเล่มเพื่อการเผยแพร่ให้กว้างขวาง จึงได้มอบให้  
เครือข่ายพุทธิกาจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ ทั้งนี้ขอ  
ขอบคุณคุณหมอรุจิรา มังคละศิริ ที่ริเริ่มให้เกิดการ  
บรรยายดังกล่าวและสนับสนุนการตีพิมพ์ครั้งนี้

พระไพศาล วิสาโล

๑ มีนาคม ๒๕๕๕

สารบัญ

๗

วางใจอย่างไร  
เมื่อเป็นมะเร็ง

๔๓

การเตรียมตัวเตรียมใจ  
ของผู้เยียวยา



## วางใจอย่างไร เมื่อเป็นมะเร็ง

พวกเราหลายคนในที่นี้อาจจะกังวลใจที่รู้ว่าตัวเองเป็นมะเร็งจริงๆ แล้วพวกเราไม่ได้เป็นมะเร็งนะ พวกเราแค่มีมะเร็งอยู่ในตัว มันต่างกันมาก ระหว่างความคิดว่า “ฉันเป็นมะเร็ง” กับความคิดว่า “ฉันมีมะเร็งอยู่ในตัว” ถ้าเราคิดว่าเราเป็นมะเร็ง ก็แสดงว่ามะเร็งเป็นทั้งหมดของเรา แต่ในความเป็นจริง มะเร็งไม่ใช่เป็นทั้งหมดของเรา มันเป็นแค่ส่วนเล็ยวหนึ่งของตัวเรา แต่ถ้าเราคิดว่าเราเป็นมะเร็งเมื่อไร ก็แปลว่ามะเร็งคือเรา เราคือมะเร็ง มันไม่มีอะไรมากกว่านั้นแล้ว แต่ที่จริงเรามีอะไรอีกเยอะในชีวิตนอกจากมะเร็ง

ขอให้แยกแยะให้ได้ว่า เราแค่มีมะเร็งอยู่ในตัว เราไม่ใช่เป็นมะเร็ง ถึงแม้เราจะพูดว่าฉันเป็นมะเร็ง ก็ขอให้เป็นการพูดโดยโวหาร แต่ให้ตระหนักว่าจริงๆ



แล้ว เราแค่มีมะเร็งอยู่ในตัว มะเร็งไม่ใช่เรา และเราก็ไม่ใช่มะเร็ง

อาตมาอยากจะทำใจในยามประสบเหตุร้าย ซึ่งรวมถึงเวลาพบว่ามีมะเร็งอยู่ในตัวด้วย พุทธศาสนานั่นมองว่า คนเราจะสุขหรือทุกข์ มันไม่ได้ อยู่ที่ว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับเรา แต่อยู่ที่ว่าเรารู้สึกหรือมีปฏิกิริยาอย่างไรกับมัน สิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้นกับเรา เช่น เงินหาย เจ็บป่วย ตกงาน ออกหัก อุบัติเหตุ สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถทำให้เราทุกข์ได้ จนกว่าใจเราจะยอมทุกข์ เพราะมัน แต่ถ้าใจเราไม่ยอมทุกข์ เราวางจิตวางใจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นก็แค่กระทบทรัพย์สมบัติ หรือกระทบกายของเราเท่านั้น แต่ไม่กระทบไปถึงใจ มันมีหลายด้านกว่าจะมาถึงใจเราได้ แต่ถ้าเรายอมเปิดให้ความทุกข์เข้ามาถึงใจ เราก็ต้องทุกข์แน่นอน แต่ถ้าใจเราไม่ยอม เราวางใจถูก วางใจเป็น ก็ทุกข์แค่ภายนอก ไม่ทุกข์มาถึงใจ

พระพุทธเจ้าเคยตรัสสอนอุบาสกคนหนึ่งชื่อนกุลบิดาซึ่งกำลังป่วยหนักว่า “แม้กายกระสับกระส่าย แต่อย่าให้ใจกระสับกระส่าย” กายทุกข์แต่หัวใจไม่ทุกข์



นั้นทำได้ กายทุกข์ไม่ได้ แปลว่าใจจะต้องทุกข์ตามไปด้วย แต่ส่วนใหญ่ปล่อยให้ใจทุกข์ด้วย ที่ใครๆ บ่นกันว่าทุกข์ก็เพราะเหตุนี้

ความทุกข์ที่แท้มันอยู่ที่ใจ และใจจะทุกข์หรือไม่ขึ้นอยู่กับเราวางใจอย่างไร เรามองเหตุการณ์นั้นอย่างไร ถ้าเรามองว่ามะเร็งคือคำพิพากษาตัดสินประหารชีวิต เราก็หมดกำลังใจตายอยาก เราก็ท้อแท้ แต่ถ้าเราคิดว่า มะเร็งเป็นเหตุการณ์หนึ่งในชีวิตที่เราสามารถเรียนรู้จากมันได้ เราก็ไม่ทุกข์ มันเหมือนกับเวลาเราเจอแดด ถ้าเรawangใจไม่เป็นใจก็ทุกข์ แต่ถ้าwangใจเป็นก็ไม่ทุกข์ถึงใจ

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



อยู่นานเลย ร้องจนเจ้าของบ้านอยู่เฉยไม่ได้ต้องเดินออกมาจับ พอจับจดหมายเสร็จเขาก็ถามบุรุษไปรษณีย์ว่า อากาศร้อนอย่างนี้คุณยังมีอารมณ์ร้องเพลงอีกหรือ

บุรุษไปรษณีย์ตอบได้ดีมาก เขาตอบว่า “ถ้าโลกร้อน แต่ใจเราเย็น มันก็เย็นครับ ร้องเพลงเป็นความสุขของผมอย่างหนึ่ง ส่งไปร้องไป” ว่าแล้วเขาก็ขับรถไปส่งจดหมายที่บ้านอื่นต่อ

อากาศร้อน แต่ใจบุรุษไปรษณีย์คนนี้ได้ร้อนตามไปด้วย เขารู้วิธีทำให้ใจเย็น เห็นไหมว่าจริงๆ แล้ว คนเราเลือกได้ว่าจะสุขหรือทุกข์ ถึงแม้เราเลือกไม่ได้ว่าจะต้องมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับเราตลอดเวลา แต่เราเลือกได้ว่าจะยอมให้สิ่งเหล่านั้นมีอิทธิพลต่อเราแค่ไหน เราไม่สามารถบังคับให้มีแต่สิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับเรา แต่เราสามารถเลือกได้ว่าจะสุขหรือทุกข์ ตรงนี้สำคัญมากนะ เราเลือกไม่ได้ว่า ชีวิตนี้จะมีแต่ลูกน้องที่ถูกต้อง จะมีแต่เจ้านายที่ดีๆ จะมีโชคลาภเสมอๆ บางครั้งเราก็ต้องเจอสิ่งที่ไม่ถูกต้อง แต่แม้กระนั้นเราก็เลือกได้ว่าจะวางใจอย่างไร เราเลือกได้ว่าจะสุขหรือทุกข์เพราะมันหรือเปล่า



มีเด็กใต้หวันคนหนึ่งชื่อ 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 จะรู้สึกที่ฉันยังโชคดีที่ไม่เสียขาไปทั้งสองข้าง นี่เป็นการมองแง่บวก มองแง่ลบคือว่าฉันเสียขาไปข้างหนึ่ง มองแง่บวกคือว่าฉันยังมีขาอีกข้างหนึ่ง และฉันโชคดีที่ยังไม่เสียขาสองข้าง

มีตอนหนึ่งในหนังสือเล่มนี้ที่น่าสนใจมาก เขาเขียนง่ายๆ แบบเด็กๆ ว่า



วันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๑๙๙๖

พ่อแม่ปกครองฉันเข้าห้องผ่าตัด

เด็กชายสงบเป็นเพื่อนบ้านฉัน

เด็กหญิงวิตกเป็นเพื่อนบ้านฉัน

ฉันเลือกเด็กชายสงบเป็นเพื่อน

ต่อมาอีกเดือนหนึ่งเขาเขียนว่า

พ่ออุ้มฉันเข้าห้องผ่าตัด

ฉันมีลุงมั่นคงเป็นเพื่อนบ้าน

ฉันมีป้ากังวลเป็นเพื่อนบ้าน

ฉันเลือกลุงมั่นคงเป็นเพื่อน

ต่อมาอีกหนึ่งปี

ฉันเข้าห้องพ่อเข้าห้องผ่าตัด

คุณความตายเป็นเพื่อนบ้าน

คุณอยู่รอดเป็นเพื่อนบ้านฉัน

ฉันเลือกคุณอยู่รอดเป็นเพื่อน



คนเรามักจะกลัวและกังวลเวลาเข้าห้องผ่าตัด แต่เด็กคนนี้เลือกที่จะทำใจให้สงบและมั่นคงเมื่อเข้าห้องผ่าตัด เด็กคนนี้ก็กำลังบอกว่าเราเลือกได้ระหว่างความสงบกับความวิตก ระหว่างความมั่นคงกับความวิตกกังวล เราเลือกได้ มันอยู่ที่ใจเรา ใจเราล้ำคัญมาก





### ยอมรับความจริง

อย่างที่พูดไว้แล้ว เมื่อประสบเหตุร้าย เราเลือกที่จะไม่ทุกข์ก็ได้ ถ้าวางใจให้เป็น ที่นี้จะวางใจอย่างไร อย่างแรกที่ควรทำก็คือการยอมรับความจริง เมื่อเกิดอะไรขึ้นแล้ว ป่วยการที่เราจะไปตีโพยตีพายว่าทำไมถึงต้องเป็นฉัน ป่วยการที่จะไปโทษชะตากรรม หรือโทษคนนั้นคนนี่ ยิ่งตีโพยตีพายหรือยิ่งปฏิเสธความจริง เราก็ยิ่งทุกข์

แต่อะไรละที่ทำให้เรายอมรับความจริงได้ยาก ส่วนหนึ่งก็เพราะเราหวนคิดถึงอดีตที่สวยงาม เมื่อเราต้องสูญเสียอะไรสักอย่าง หรือประสบกับเหตุร้าย เราจะรู้สึกแหย่ตันทีเมื่อหวนนึกถึงตอนที่เรายังมีสิ่งนั้น หรือยังสุขสบายดี ความอาลัย ความเสียดาย จะทำให้เราไม่สามารถยอมรับความจริงที่เป็นอยู่ตอนนี้ได้

นอกจากหวนคิดถึงอดีตที่สวยงามแล้ว เรายังมักกังวลกับอนาคตด้วยว่าต่อไปฉันจะอยู่อย่างไร ใครจะดูแลฉัน บางทีก็นึกถึงภาพตัวเองตอนป่วยหนัก หรือคิดไปถึงความตายโน่นเลย คิดแค่นี้ก็ทำให้ทรมาน



แล้ว มีคนหนึ่งเดินขึ้นบันได ๓ ชั้นไปหาหมอ พอหมอบอกว่าคุณเป็นมะเร็ง เทานี้ก็เข้าอน ทรวดเลยกลับไปบ้านก็กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ที่เขาล้มทรวดไม่ใช่เพราะร่างกายอ่อนแอ แต่เป็นเพราะใจที่กังวล ประุ่งแต่งจนเครียด ทำให้ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นไม่ได้

คนเราไม่สามารถยอมรับความจริงในปัจจุบันได้ ก็เพราะเรามัวอาลัยกับอดีต หรือกังวลกับอนาคต มีแค่สองอย่างนี้เท่านั้น แต่ถ้าเราพาดใจกลับมาอยู่กับปัจจุบัน เห็นว่าอดีตผ่านไปแล้ว อย่าไปอาลัยถึงมัน ส่วนอนาคตก็ยังมาไม่ถึง อย่าเพิ่งไปกังวลกับมันมาก ป่วยการที่จะบ่นหรือตีโพยตีพาย ให้เรามาเริ่มต้นที่ปัจจุบัน เราก็จะยอมรับความจริงได้





มีคนหนึ่งพูดไว้น่าสนใจว่า ชีวิตเหมือนกับการเล่นไพ่ บางครั้งเราจั่วไพ่ได้ใบที่ไม่ดีมา ป่วยการที่จะบ่นว่าทำไมฉันได้ไพ่ใบนี้มา ไม่มีประโยชน์เพราะคุณไม่สามารถเปลี่ยนไพ่ที่จั่วมาได้ สิ่งที่คุณควรทำคือเล่นไพ่ในมือให้ดีที่สุด นี่คือการยอมรับความจริง เมื่อยอมรับความจริงแล้วเราจึงจะสามารถคิดต่อไปได้ว่า ต่อแต่นี้ไปฉันจะใช้ชีวิตอย่างไร จะทำอย่างไรกับโรคภัยไข้เจ็บ แต่ถ้าเราเอาแต่บ่นว่าทำไมถึงต้องเป็นฉัน ฉันอุตส่าห์ทำบุญให้ทานมาตลอดชีวิต ทำไมถึงเป็นมะเร็ง ถ้ามันแต่บ่นอย่างนี้เราจะไม่มีปัญญาคิดอ่านทำอะไรเลย อย่าลืมนะ คนเก่ง แม้จั่วได้ไพ่ใบที่ไม่ดี เขาก็ยังสามารถเล่นจนชนะได้ นั่นเพราะเขาไม่บ่นบ่นว่าโชคไม่ดี

ในทำนองเดียวกันแม่ครัวที่มีฝีมือ แม้มีเครื่องปรุงไม่ครบ แต่เขาไม่เสียเวลามากมายว่าทำไมถึงไม่มีเครื่องปรุงดี ๆ แต่เขาจะใช้เครื่องปรุงที่มีอยู่นั้นให้ดีที่สุด แล้วเขาสามารถปรุงอาหารให้อร่อย และอาจอร่อยกว่าคนที่ม่มีเครื่องปรุงครบทุกอย่างเสียอีก เพราะอาหารจะอร่อยหรือไม่ ไม่ได้ขึ้นกับอุปกรณ์หรือ



วัตถุดิบเท่านั้นแต่อยู่ที่ฝีมือด้วย แต่ถ้ามันแต่ตีโพยตีพาย ใจเราก็อทุกข์ พอทุกข์ ปัญญา ก็เลยไม่เกิด ไม่สามารถเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดีได้

ถ้าเรามัวแต่ตีโพยตีพายว่าทำไมต้องเป็นมะเร็ง ทำไมต้องเป็นฉัน ก็จะไม่สามารถใช้ชีวิตให้มีความสุขได้ และนั่นคือการสร้างความทุกข์ให้แก่ตัวเอง คือทุกข์กายไม่พอ ยังเอาความทุกข์ใจมาทับถมตัวเองด้วย ทุกข์ใจคืออะไร ก็คือการบ่น การตีโพยตีพาย บางทีเราก็บ่นโวยวายบอกว่า ไม่เป็นธรรมชาติเลย มีหลายคนคิดแบบนี้ แต่ไม่มีประโยชน์ที่เราจะคิดอย่างนั้น เพราะว่าตอนนี้โรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นแล้ว เราก็ต้องทำสิ่งที่มืออยู่ให้ดีที่สุด ทุกข์กายอย่างเดียวก็พอแล้ว อย่าไปทุกข์ใจเพิ่มอีก

เมื่อสองเดือนที่แล้ว อาตมาไปอภิปรายกับหลวงพ่อยอม กัลยาโณ ท่านเล่าถึงรายการหนึ่งที่ท่านประทับใจ คือรายการพลเมืองเด็ก ของช่องทีวีไทย ในรายการนี้เขาเอาเด็กมาทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ คล้ายๆ เรียลลิตี้โชว์ มีตอนหนึ่งเขาให้เด็กสามคนชนของขึ้นรถไฟ เด็กก็ต้องรีบชนเพราะว่า

รถไฟมีเวลาออกที่แน่นอน แต่ว่าบ่ายวันนั้นมีการ  
ถ่ายทอดสดการชกมวยของสมจิตร จงจอหอ นักชก  
เหรียญทองโอลิมปิก เด็กสองคนเป็นผู้ชายอายุ ๑๒-  
๑๓ ก็ทำงานไปดูสมจิตรชกมวยที่ร้านกาแฟข้างสถานี  
ปล่อยให้เพื่อนซึ่งเป็นผู้หญิงคนเดียว

พิธิกรจึงไปถามเด็กผู้หญิงว่าคิดอย่างไรกับ  
เพื่อนอีกสองคนที่ทำงานไป เธอตอบว่า เห็นใจเขา  
เพราะเขาอยากดูมวย นานๆ เขาจะได้ดู พิธิกรก็ถาม  
เหยยต่อไปว่า เธอไม่โกรธไม่คิดจะไปตำว่าเด็กสองคนนี้  
หรือที่ทำงานให้ทำคนเดียว เธอตอบน่าสนใจมากกว่า  
“หนูชนของขึ้นรถไฟหนูก็เหนื่อยอย่างเดียว แต่ถ้าหนู  
โกรธหรือไปตำว่าเขา หนูก็เหนื่อยสองอย่าง” เด็กคนนี้  
ฉลาดพอที่จะเลือกเหนื่อยอย่างเดียว แต่ผู้ใหญ่จำนวน  
ไม่น้อยเลือกเหนื่อยสองอย่างซะใหม่

เวลาเราเจ็บเราป่วย เราเลือกป่วยอย่างเดียว  
หรือเลือกป่วยสองอย่าง ถ้าป่วยแค่กายเราทุกข์แค่  
อย่างเดียว แต่ถ้าเราบ่นว่าทำไมถึงป่วย หรือกังวล  
กับอนาคต เราก็จะป่วยสองอย่าง คือป่วยทั้งกายป่วย  
ทั้งใจ เราควรเอาเด็กคนนี้เป็นแบบอย่าง เธอฉลาด  
ไม่มัวโมโหที่เพื่อนทำงาน ในเมื่อเธอต้องทำงาน  
คนเดียว เธอก็ยอมรับความจริงและทำงานนี้ให้ดีที่สุด  
ไม่มาเสียเวลาหรือเสียอารมณ์ ทำให้ทุกข์ใจเปล่าๆ  
อันนี้ก็ตรงกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เราไม่ควรเอาทุกข์  
มาทับถมตน แต่คนเรามักจะเอาทุกข์มาทับถมตน  
ป่วยกายไม่พอ ยังปรุงแต่งจนป่วยใจ เหนื่อยกาย  
ไม่พอ ยังเอาความโกรธมาซ้ำเติมจนป่วยใจ





### อยู่อย่างมีความสุข

ประการต่อมาก็คือ การอยู่อย่างมีความสุข หมายความว่าเราควรรู้จักเก็บเกี่ยวความสุขที่อยู่รอบตัว ความจริงเรามีความสุขอยู่แล้ว แต่เมื่อใดก็ตามที่เรา บ่น โวยวาย โศกเศร้าเสียใจกับเคราะห์กรรม กลุ้มใจ ที่ต้องเป็นมะเร็ง ที่ต้องสูญเสียคนรัก หรือเพราะถูก คนโกง มันก็จะทำให้เราไม่สามารถเปิดรับความสุขที่อยู่ ในปัจจุบันได้ อย่างที่บอกไว้ตั้งแต่ตอนต้นแล้วว่า เรามีสิ่งดีๆ ในชีวิตมากมาย มะเร็งเป็นแค่ส่วนหนึ่ง ในชีวิต อย่าให้มันมาดบังขวางกั้นความสุขที่มีอยู่ ใครที่เศร้าโศกเสียใจกับการเป็นมะเร็งจะไม่สามารถ สัมผัสหรือชื่นชมความสุขที่มีอยู่ได้เลย แต่ถ้าไม่มา มัวโศกเศร้าเสียใจ ก็สามารถเก็บเกี่ยวความสุขที่มีอยู่ รอบตัวได้

มีผู้หญิงคนหนึ่งเป็นชาลส์ซีเมียตั้งแต่เกิด เป็น โรคเลือดที่สามารถทำให้ตายตั้งแต่ยังเล็กได้ หมอบอกว่าเธอจะมีอายุไม่ถึง ๒๐ ปี แต่ตอนนี้เธออายุ ๓๐ แล้ว เธอไม่รู้จักคำว่าสุขภาพดีมาตั้งแต่เกิด และ ก็ไม่รู้ว่าจะตายเมื่อไร คนอย่างเธอน่าจะมีความสุขทุก



แต่เธอพูดไว้ดีมากว่า “เลือดเราอาจจะจาง จะแย่หน่อย แต่เราก็ยังมีตาเอาไว้มองสิ่งที่สวยงาม มีจมูกไว้ดมกลิ่นหอมๆ มีปากไว้กินอาหารอร่อยๆ แล้วก็มีร่างกายที่ยังพอทำอะไรได้อีกหลายอย่าง แค่นี้ก็เพียงพอแล้วที่เรา จะมีความสุข”

เธอไม่มัวเสียใจทำไมฉันต้องมาเป็นอย่างนี้ เพราะเธอรู้ว่าชีวิตนี้ยังมีสิ่งดีๆ อีกมากมายให้ชื่นชม มีตาไว้มองสิ่งสวยงามๆ งามๆ มีจมูกไว้ดมดอกไม้หอม มีปากไว้กินของอร่อยๆ แม้ว่านี่เป็นความสุขแบบพื้นๆ แต่เราก็ไม่ควรปฏิเสธความสุขแบบนี้ เราควรเก็บเกี่ยว ความสุขแบบนี้ซึ่งมีอยู่มากในชีวิตประจำวัน แต่ถ้า เราเอาแต่เศร้าโศกเสียใจ เราก็จะละเลยสิ่งเหล่านี้ไป ถึงแม้จะป่วยเพราะมะเร็ง แต่เรายังมีสิ่งดีๆ ในชีวิต เรามีร่างกายที่เดินเหินไปไหนมาไหนได้ เรามีใจที่สามารถสงบเย็นด้วยการทำสมาธิภาวนาได้ เรายังมี โอกาสดีๆ ที่จะเก็บเกี่ยวความสุขได้มากมาย เพราะ ฉะนั้นอย่ามัวเศร้าโศก เสียใจ หรือกลัดกลุ้ม ขอให้ เปิดใจกว้างเสมอเพื่อรับความสุข

เธอยังพูดน่าสนใจอีกว่า “อย่าปล่อยให้ความสุข  
แค่รำหมองบดบังทุกสิ่งทุกอย่าง เหมือนเวลาที่เรา  
ร้องไห้ น้ำตาจะทำให้เรานัยน์ตาเราเลื่อน มองอะไร  
ก็พร่ามัวไปหมด” อันนี้ก็ตรงกับที่คนหนึ่งพูดว่า “อย่า  
ร้องไห้เมื่อพระอาทิตย์ตกดิน เพราะน้ำตาจะทำให้  
เรามองไม่เห็นดวงดาวที่สวยงาม” ดวงอาทิตย์ลับฟ้า  
แล้วก็จริง แต่ก็ยังมีดวงดาวอยู่บนท้องฟ้า ให้เราชื่นชม  
ถ้าเรามัวแต่เสียดายดวงอาทิตย์ เราจะไม่มีโอกาสรับรู้  
ความสวยงามของดวงดาวยามค่ำคืน ทั้งหมดนี้เตือน  
ให้เรากลับมาอยู่กับปัจจุบัน แล้วเราจะพบว่ามีความสุข  
อีกมากมายที่รอเราอยู่

การอยู่อย่างมีความสุข คือการรู้จักเก็บเกี่ยว  
ความสุขที่มีอยู่รอบตัวในปัจจุบัน หมายถึงการชื่นชม  
สิ่งดีๆ ที่มีอยู่ เราจะไปเสียใจทำไมกับเงินพันบาทที่  
หายไป ในเมื่อเรายังมีบ้าน รถ และเงินในธนาคารเป็น  
แสนๆ หรือเป็นล้านด้วยซ้ำ เรายังมีพี่น้องพ่อแม่คนรัก  
และลูกหลาน นี่เป็นสิ่งดีๆ ที่เราควรชื่นชมและรู้จัก  
เก็บเกี่ยวความสุขจากสิ่งนั้นๆ แต่ถ้าเรามัวเสียใจเพราะ

ประสบเหตุร้าย เราจะไม่มีโอกาสสัมผัสกับความสุข  
ในปัจจุบัน

ความสุขไม่ใช่สิ่งที่ต้องไขว่คว้าหามา เพราะ  
ความสุขมีอยู่กับเราแล้ว เพียงแต่เราจะเห็นหรือไม่  
อาจมาขออย่าว่า ความสุขมีอยู่กับเราแล้ว ไม่ต้องไปหา  
ที่ไหน มันมีอยู่กับเราแล้วทุกขณะ อยู่ที่ว่าเราจะเห็น  
มันหรือไม่ การที่เราเฝ้ามองเห็น มีจุมูกดมกลิ่น  
มีลิ้นพุตได้ เป็นความสุขที่คนพิการจำนวนมากไม่รู้จัก  
คนตาบอดไม่มีความสุขอย่างที่เรามีตอนนี้ คนหูหนวก  
ไม่มีความสุขอย่างที่เรามีตอนนี้ คนใบ้ก็ไม่มีความสุข  
อย่างที่เรามีตอนนี้ ปัญหาคือว่าเราเห็นความสุขที่เรา  
มีอยู่ตอนนี้หรือไม่ ถ้าเราเห็นก็ควรชื่นชมสิ่งเหล่านี้  
พระพุทธเจ้าตรัสว่า นอกจากเราไม่ควรเอาทุกข์ทับถม  
ตนแล้ว ก็ไม่พึงปฏิเสธความสุขที่ได้มาโดยชอบธรรม



พุทธศาสนาไม่ได้ปฏิเสธความสุข ความสุขอะไรที่เราได้มาโดยชอบธรรมเราควรเก็บเกี่ยวเอามาบำรุงเลี้ยงชีวิตจิตใจ และไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับเราแค่นั้น ให้ระลึกว่าเราสามารถสัมผัสความสุขได้ตลอดเวลา ทรายใดที่เรายังมีหัวใจ ยังมีลมหายใจ ยังมีสติ ปัญญาอยู่ มีคนๆ หนึ่งพิการหนักมาก คือไม่มีแขน ไม่มีขา มีแต่หัว เป็นชาวญี่ปุ่นชื่อ โอโตะทาเกะ เขาเขียนหนังสือเรื่อง “ไม่ครบห้า” ไปไหนมาไหนด้วยรถเลื่อนไฟฟ้า แต่เขาเป็นคนที่มีความสุขคนหนึ่ง มีตอนหนึ่งเขาเขียนว่า “ผมเกิดมาพิการแต่ผมมีความสุข และสนุกทุกวัน” คนพิการก็มีสิทธิ์เป็นสุขได้ เขาช่วยตัวเองได้ หลายอย่าง รวมทั้งเล่นบาสเกตบอลก็ได้ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะพ่อแม่เลี้ยงมาดี ไม่ให้เขาสมเพชตัวเอง พ่อแม่สอนให้เขาพึ่งตัวเอง และใช้สิ่งที่มีอยู่ทุกอย่างให้เป็นประโยชน์ เขาเปรียบเหมือนคนที่จู้ไฟได้ไม่ดี แต่เล่นไฟได้ดีมากเลย ทั้งๆ ที่ไฟในมือเขามีไม่กี่ใบที่ดี

การอยู่อย่างมีความสุขได้ สรุปก็คือ หนึ่งต้องรู้จักเก็บเกี่ยวความสุขรอบตัว สองชื่นชมสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ สำหรับข้อสามก็คือ เลือกสุข อย่าปล่อยให้จมทุกข์

ตอนต้นอาตมาได้พูดถึงโจว ต้ากวน เมื่อเขาเข้าห้องผ่าตัด เขาเลือกความสงบและความมั่นคงเป็นเพื่อน ขณะที่คนส่วนใหญ่มักจะเลือกความวิตกและความกังวล ที่จริงไม่ได้เลือกด้วยซ้ำแต่ปล่อยให้จมปลักอยู่ในความวิตกกังวล ที่จริงเราทุกคนสามารถเลือกที่จะสงบและมั่นคงได้ นั่นคือ เลือกสุขไม่ปล่อยให้จมกับความทุกข์

ในชีวิตจริงของคนเราต้องเจอทั้งสุขและทุกข์ อยู่ที่ว่าเราจะเลือกอะไร ถ้าเราเลือกเป็น เราก็มีความสุข ถ้าเราเลือกไม่เป็นเราก็ถลำเข้าไปในความทุกข์ แต่ถ้าเราเริ่มต้นจากการยอมรับสภาพความจริง เราก็จะสามารถเก็บเกี่ยวความสุขจากปัจจุบันได้ อาตมาอยากจะย้ำว่า ยอมรับความจริงไม่ได้แปลว่ายอมจำนน มันต่างกัน ยอมรับความจริงคือยอมรับว่า มันได้เกิดขึ้นแล้ว ถอยหลังไม่ได้ อยู่ที่ว่าเราจะเดินหน้าอย่างไร ในเมื่อเป็นมะเร็งแล้ว จะปฏิเสธมันก็ไม่ควร สิ่งที่เราควรทำคือจะจัดการกับมันอย่างไร ยอมรับความจริง ไม่ได้แปลว่ายอมแพ้ มีปัญหาที่ต้องแก้กันไป ไม่ตีโพยตีพาย และไม่อมืองอเท้า

### อยู่กับปัจจุบันให้เต็มที่

การยอมรับความจริงที่ดี การอยู่อย่างมีความสุขที่ดี เป็นผลจากการที่เรารู้จักอยู่กับปัจจุบัน คนส่วนใหญ่อยู่กับปัจจุบันไม่เป็น ตัวอยู่ตรงนี้ แต่ใจไม่รู้ที่อยู่ไหน ไปอยู่กับอดีตบ้าง ไปอยู่กับอนาคตบ้าง ถ้าเราอยู่กับปัจจุบันเป็น เราก็จะยอมรับปัจจุบัน ถ้าเรายอมรับปัจจุบันเป็นแล้ว เราก็สามารถหาความสุขจากปัจจุบันได้ ไม่ต้องรอความสุขจากอนาคต เพราะความสุขในปัจจุบันเมื่ออยู่แล้ว แต่ถ้าใจไม่อยู่กับปัจจุบัน ก็จะไม่เห็นทางเห็นความสุขได้ คนเรานอกจากจะไม่มีความสุขเพราะมัวอาลัยอดีตหรือกังวลอนาคตแล้ว ยังเป็นเพราะเราชอบเปรียบเทียบกับคนอื่น พอเปรียบเทียบกับคนอื่นก็เลยไม่พอใจสิ่งที่ตัวเองมี แต่

เมื่อใดก็ตามที่เราไม่เปรียบเทียบกับคนอื่นเพราะเรารู้ว่าเรามีสิ่งที่ดีอยู่แล้ว เราก็จะไม่ทุกข์ แต่ถ้าเผลอเปรียบเทียบกับคนอื่นเมื่อไร แม้ได้สิ่งดีๆ มากก็ยังเป็นทุกข์

มีคนหนึ่งในห้องหมู่บ้านอาตมา แห่งหวาย ๑๕ บาท ปรากฏว่าถูกได้เงินมา ๖๐๐ บาท เขาดีใจมาก แต่พอไปเจอเพื่อนอีกคนหนึ่งซึ่งแพงเบอร์เดียวกัน แต่เขาแพงมากกว่าเลยได้มา ๒,๐๐๐ บาท พอรู้ว่าเพื่อนได้ ๒,๐๐๐ บาท เท่านั้นแหละแกซีมิไปเลย คงคล้ายๆ กับข้าราชการที่พอรู้ว่าได้เลื่อนหนึ่งขั้นก็ดีใจ แต่พอรู้ว่าเพื่อนอีกคนได้สองขั้น ก็เคঁร่าเลย ถึงแม้คุณจะได้โชคลาภมาเท่าไรก็ตาม แต่ถ้าไปเปรียบเทียบกับคนอื่นตลอดเวลา คุณจะไม่มีความสุขเลย เพราะคุณจะรู้สึกว่า คุณได้น้อยกว่า

มีเรื่องหนึ่งให้ข้อคิดที่ดีมาก คนเล่าเป็นนักเรียน หุ่น วันหนึ่งเขาพบคุณป้าผู้หนึ่งที่ตลาดหุ่น คุณป้าคนนี้เล่าว่าเมื่อสองวันก่อนขายหุ่นไปได้กำไร ๑๐ ล้านบาท เขาก็เลยพูดว่าขอแสดงความยินดีด้วยครับ คุณป้าเลยตอบว่า ยินดีอะไรเล่า ถ้าฉันขายวันนี้ฉันก็ได้กำไรแล้ว

๒๐ ล้าน วันรุ่งขึ้นเขาไม่เห็นคุณป้าที่ตลาดหุ่นเหมือนเคย ก็เลยถามโบรเกอร์ว่าหายไปไหน ได้คำตอบว่าคุณป้าเข้าโรงพยาบาลเพราะเครียด คุณป้าเครียดเพราะได้แค่ ๑๐ ล้านบาท ๑๐ ล้านบาท ไม่ใช่เงินจำนวนเล็กน้อย เป็นลากก้อนใหญ่ที่แกน่าจะดีใจที่ได้มา แต่พอคิดว่าฉันน่าจะได้ ๒๐ ล้าน แค่นี้แหละ แกก็ทุกข์ทันที

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

เพราะเหตุการณ์แบบนี้เป็นประจำ เพราะชอบเปรียบเทียบกับคนอื่น เพราะคิดว่าฉันน่าจะซื้อได้ ถูกกว่านี้ นี่เรียกว่าไม่อยู่กับปัจจุบัน และไม่รู้จักชื่นชมสิ่งที่มีอยู่

เวลาเราป่วยไข้อย่างไปเปรียบเทียบกับคนอื่นมาก เพราะถ้าเราเปรียบเทียบแล้วเราจะไม่พอใจสิ่งที่มีอยู่อย่างไอโตทาเกะแม่ไม่มีแขนไม่มีขา แต่เนื่องจากเขาพอใจสิ่งที่เขาไม่มีเลยไม่ทุกข์ แต่ถ้าเขาถูกสอนมาให้เปรียบเทียบกับคนอื่น เขาจะไม่มีความสุขในชีวิตเลย การอยู่อย่างมีความสุขเกิดจากที่เรารู้จักอยู่กับปัจจุบัน เป็น การรู้จักอยู่กับปัจจุบันรวมไปถึงการไม่อาลัยอดีตหรือกังวลกับอนาคต ไม่ไปเปรียบเทียบกับใครมาก

