



พระคูชีวิต

พระไพศาล วิสาโล

บริษัท วัฒนธรรม จำกัด



เครือข่ายพุทธิก้า



พรคู่ชีวิต

เรียบเรียงโดย: พระไพศาล วิสาโล
ISBN: 978-616-7755-46-5
พิมพ์ครั้งที่ ๑: พฤศจิกายน ๒๕๖๐
จำนวนพิมพ์: ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ภาพประกอบ/รูปเล่ม: วทัญญู พรอัมรา
จัดทำโดย: เครือข่ายพุทธิกา
๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙
ถ.อรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์
เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
โทรศัพท์: ๐๒-๘๘๖-๐๘๖๓, ๐๘๑-๖๕๘-๗๒๔๑,
๐๘๖-๓๐๐-๕๔๕๘, ๐๙๘-๙๐๖-๓๔๘๘
โทรสาร: ๐๒-๘๘๒-๕๐๔๓
เว็บไซต์ www.budnet.org
E-mail: b_netmail@yahoo.com, budnet2500@gmail.com
Id line: 0989063488

สนใจบริจาคสนับสนุนการพิมพ์เผยแพร่ ติดต่อได้ที่เครือข่ายพุทธิกา

รายละเอียดการโอนเงิน
ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาอรุณอมรินทร์ ประเภทออมทรัพย์
ชื่อบัญชี เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย
เลขที่บัญชี ๑๕๗-๑-๑๗๐๗๔-๓
หรือธนาณัติ สั่งจ่ายในนาม นางสาวมณี ศรีเพียงจันทร์
ปณ.ศิริราช ๑๐๗๐๒ และส่งมาที่เครือข่ายพุทธิกา

สารบัญ

คำปรารภ	๔
พรที่คุณควรกับชีวิต	๗
สิ่งทีประเสริฐกว่าโชค	๑๑
เยียวยาใจด้วยเมตตา	๑๙
คุณธรรมแต่กำเนิด	๒๗
เป็นมิตรกับความเครียด	๓๕
ขอบคุณความทุกข์	๔๑

คำปรารภ

พรหมายถึงสิ่งประเสริฐ เมื่อขอพรจากพระ หลายคนนึกถึง โชคลาภ ทรัพย์สมบัติ รวมถึงการมีอายุยืน แต่อันที่จริงมีสิ่งอื่นที่ประเสริฐกว่านั้น ซึ่งเป็นหลักประกันแห่งความสุขอย่างแท้จริง ผู้คนเป็นอันมากแม้ได้ลาภก้อนใหญ่ มั่งคั่งร่ำรวย และมีอายุยืน ก็หามีความสุขไม่ กลับถูกความกลัดกลุ้มรุมร่ำ เพราะพลัดพรากสูญเสียคนรัก ครอบครัวและงานการไม่เป็นดั่งใจ อีกทั้งยังเป็นเพราะได้เท่าไรก็ยังไม่พอใจเสียที

สิ่งที่ประเสริฐแท้ คือ สิ่งที่จะช่วยรักษาใจให้เป็นสุขอยู่เสมอ เจอะอะไรก็ไม่ทุกข์ แม้ต้องประสบกับความพลัดพรากสูญเสีย อุปสรรค ความยากลำบาก หรือความเจ็บป่วยก็ตาม สิ่งนั้นคือธรรม อาทิ สติ สมาธิ ปัญญา และเมตตา หากสั่งสมให้งอกงามขึ้นในใจแล้ว ก็จะมีจิตว่างใจถูกต้องกับสิ่งต่างๆ ที่มากระทบ ในยาม

มีโชค ก็ไม่หลงไหลเพลิดเพลินจนลืมตัว เมื่อเจอเคราะห์ ก็ไม่จมทุกข์จนหมดเนื้อหมดตัว อีกทั้งยังสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ด้วย โดยเฉพาะการย่ำเตือนให้ไม่ประมาท และแจ่มแจ้งในสังขารของชีวิต ขณะเดียวกันก็ช่วยให้เข้าถึงสุขที่ประณีต ซึ่งวัตถุสิ่งเสพและเงินตราไม่สามารถให้ได้

ธรรมเหล่านี้ต่างหากคือพรที่ควรแสวงหา และนำมาให้เกิดขึ้นกับตนเอง เป็นสิ่งประเสริฐที่ควรมีคู่ชีวิตคู่จิตใจ

บทความทั้ง ๖ ชิ้นในหนังสือเล่มนี้ เคยตีพิมพ์ในที่อื่นมาก่อนแล้ว หวังว่าจะช่วยให้ผู้อ่านได้พบกับพรคู่ชีวิต เพื่อความสุขและสงบเย็นในจิตใจอย่างแท้จริง

พระไพศาล วิสาโล
๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๑



พรที่คุณควรกับชีวิต

สมัยที่ยังมีชีวิตอยู่ หลวงปู่ตู้ พรหมปัญญา แห่งวัดสะแก จังหวัดอยุธยา เป็นพระที่มีผู้คนเคารพนับถือมาก หลายคนมาหาท่านเพราะได้ยินกิตติศัพท์ของท่านในเรื่องความศักดิ์สิทธิ์และอิทธิปาฏิหาริย์ มีเรื่องเล่าว่า ชายผู้หนึ่งมาบวชที่วัดสะแกอยู่พักใหญ่ เมื่อจะลาสิกขา ก็มาหาหลวงปู่เพื่อขอให้ท่านพรมน้ำมนต์และให้พรขณะที่หลวงปู่พรมน้ำมนต์ให้ พระรูปนั้นตั้งจิตอธิษฐานในใจว่า “ขอความร่ำรวยมหาศาล ขอลาภขอผลพูนทวี มีกินมีใช้ไม่รู้หมด จะได้แบ่งไปทำบุญมากๆ”

พอท่านอธิษฐานเสร็จ หลวงปู่ก็มองหน้าพร้อมกับพูดว่า “ท่าน...ที่ท่านคิดนะมันต่ำ คิดให้มันสูงไว้ไม่ดีหรือ แล้วเรื่องที่ท่านคิดนะจะตามมาทีหลัง”

เมื่อพูดถึงพรหรือสิ่งประเสริฐ ผู้คนมักคิดถึงแต่เงินทอง ชื่อเสียง เกียรติยศ แต่แท้จริงแล้วมีสิ่งประเสริฐกว่านั้นอีก ซึ่งจะช่วยนำความสุขมาให้แก่ชีวิตอย่างยั่งยืน สิ่งนั้นได้แก่คุณธรรม หรือคุณภาพจิตที่ดั่งงาม อาทิ วิริยะ ศีล สมาธิ สติ และ ปัญญา หากมีขึ้น นอกจากความสงบเย็นและมั่นคงในจิตใจแล้ว ความสำเร็จทางโลกก็จะตามมา

ด้วยเหตุนี้พระสุปฏิปันโนซึ่งเปี่ยมด้วยปัญญาอย่างหลวงปู่จึงเตือนพระรูปนั้นให้นึกถึงสิ่งประเสริฐกว่าความร่ำรวยและโชคลาภ

เรื่องราวของหลวงปู่ยังสอดคล้องกับชาดกเรื่องหนึ่ง ซึ่งเป็นเรื่องราวของพระพุทธเจ้าสมัยยังเสวยพระชาติเป็นพระโพธิสัตว์ชื่อกัณหาฤาษี ฤาษีท่านนี้ทำความเพียรและบำเพ็ญคุณธรรมจนท้าวสักกะหรือพระอินทร์ยกย่องนับถือ วันหนึ่งท้าวสักกะเสด็จมาเยี่ยมกัณหาฤาษีเพื่อ

ประทานพร ๔ ประการ แต่แทนที่ฤาษีจะขอให้มียายุ วรรณะ สุขะ พละ หรือทรัพย์สมบัติ กลับบอกท้าวสักกะว่า “หากพระองค์จะประทานพรแก่อาตมา อาตมาหวังเฉพาะความประพฤติของตน คือ อย่ามีความโกรธ อย่ามีโทสะ อย่ามีความโลภ และอย่ามีความเสนาหา ขอพระองค์ทรงประทานพรทั้ง ๔ ประการเหล่านี้แก่อาตมาเถิด”

ท้าวสักกะคาดไม่ถึงว่าจะเจอคำตอบแบบนี้ แน่نونว่าพระองค์ไม่สามารถประทานให้ได้ เพราะเป็นสิ่งที่เจ้าตัวท่านนั้นจะทำให้เกิดขึ้นแก่ตนได้

มีชาดกอีกเรื่องที่คล้ายๆ กัน อภิตติฤาษี เป็นอีกผู้หนึ่งท้าวสักกะเสด็จมาเพื่อประทานพร ๔ ประการแต่คำตอบที่ได้จากฤาษีก็คือ “ขอให้อาตมาไม่พึงพบเห็นคนพาล ไม่พึงได้ยิน ไม่พึงอยู่ร่วมกับคนพาล ไม่พึงทำการเจรจาปราศรัย และไม่พึงพอใจการเจรจาปราศรัยกับคนพาลเลย” ฤาษีคงรู้ว่าท้าวสักกะประทานพรดังกล่าวให้ได้ จึงเปลี่ยนใจ ขอพรเพียงแค่ข้อเดียวคือ “ขอมหาบพิตรอย่าเสด็จมาหาอาตมาอีกเลย” ทั้งนี้ท่านให้เหตุผลว่า การเสด็จมาของท้าวสักกะ

อาจทำให้ท่านประมาทในการบำเพ็ญเพียร “การพบเห็นมหาบพิตรจะเป็นภัยแก่อาตมา”

เมื่อได้อ่านเรื่องราวของหลวงปู่และฤาษีทั้งสองแล้ว ผู้มีปัญญาย่อมตัดสินใจได้ว่าอะไรคือพรอันประเสริฐที่ตนควรตั้งจิตปรารถนาให้บังเกิดขึ้นกับตน แน่แน่นอนว่าการตั้งจิตปรารถนาอย่างเดียวย่อมไม่พอ แต่จะต้องลงมือทำด้วยความเพียรของตนด้วย

ดังนั้นในโอกาสปีใหม่ที่จะมาถึงนี้ อาตมาขออวยพรให้ทุกท่านมีความเพียรพยายามในการสร้างคุณงามความดีและบ่มเพาะคุณภาพจิตให้เจริญงอกงาม จนพบความสงบเย็นในชีวิต มีปัญญาพาจิตออกจากความทุกข์ เข้าถึงสุขอันเกษมคือพระนิพพานในปัจจุบันชาติด้วยเทอญ

Secret

มกราคม ๒๕๖๐

สิ่งที่ประเสริฐกว่าโชค

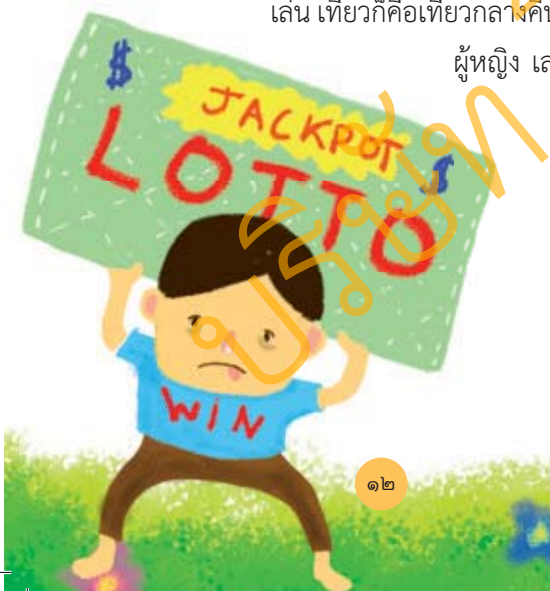
เมื่อหลายปีก่อนมีสามีภรรยาคนหนึ่งได้รางวัลที่หนึ่งสลากกินรวบ ได้เงินประมาณร้อยล้านเหรียญ ประมาณสามพันกว่าล้านบาท ลองนึกดูซิว่าถ้าเราได้ลาภขนาดนี้ ชีวิตจะมีความสุขมากแค่ไหน ใครๆ ก็นึกว่าผัวเมียคู่นี้จะมีชีวิตผาสุกไปจนตาย ๕ ปี ผ่านไป นักข่าวคนหนึ่งได้ติดตามชีวิตของสามีคู่นี้เพราะอยากรู้ว่าเกิดอะไรขึ้นบ้าง ปรากฏว่าทั้งสองแยกทางกัน สามีกลายเป็นคนติดเหล้าและตายเพราะโรคที่เกี่ยวกับเหล้า ส่วนภรรยาก็แยกไปอยู่ในคฤหาสน์ที่ใหญ่

โตแต่ก็ตายเหมือนกัน ตายคนเดียวโดยไม่มีเพื่อน

เพียงแค่ ๕ ปี เท่านั้น ชีวิตแทนที่จะมีความสุขกลับตกต่ำยิ่งกว่าเดิม ตกต่ำกว่าตอนที่ยังไม่ถูกสลากกินรวบนี้ด้วยซ้ำ สองคนนี้มีเงินมากมายมหาศาล แต่กลับอายุสั้น และกลายเป็นคนไม่มีเพื่อน ชีวิตแบบนี้มีความสุขหรือเปล่า ที่เป็นอย่างนี้เพราะอะไร ก็เพราะว่าเจอลากก้อนใหญ่ใช่ไหม คนเราเวลาเจอลากก้อนใหญ่ อย่าคิดว่าจะมีความสุขเสมอไป อาจจะถูกขี้ก็ได้ เหมือนสามล้อถูกหวย หรือขานาที่ขายที่ดินได้เงินเป็นสิบล้าน ผ่านไปไม่กี่ปีกลายเป็นคนจน เพราะพอได้เงินมาก็ใช้จ่ายอย่างสุรุ่ยสุร่าย ทั้งเที่ยวทั้ง

เล่น เที่ยวก็คือเที่ยวกลางคืน เที่ยวผู้หญิง เล่นก็คือ

ผู้หญิง เล่นก็คือ



๑๒

เล่นการพนัน ใช้จ่ายกันทีละล้านสองล้านกันก็มี พอเงินหมดก็ไม่ว่าจะทำมาหากินอะไรเพราะว่าที่ดินก็ขายไปแล้ว กลายเป็นกรรมกร ขายแรงงาน ชีวิตตกต่ำแย่กว่าเดิม

ที่อเมริกามีคนหนึ่งถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ ๑ เขาจึงเลิกงานเก่า มาเปิดร้านเซเว่นทำงานแบบสบายๆ ง่ายๆ ก็เอาแต่กิน กินอย่างเดียวไม่ทำอะไรมาก ใครจะมาเช่าหรือไม่มาเช่าก็ไม่สนใจเพราะมีเงินเยอะ พอกินมากๆ ไม่เขี่ยอนขยับ ก็กลายเป็นคนอ้วน น้ำหนักนับร้อยกิโลจนต้องเข้าโรงพยาบาล ไปไหนมาไหนลำบาก เงินที่สะสมไว้ในที่สุดก็หมด เพราะไม่ได้ตั้งใจทำมาหากิน สุดท้ายก็กลายเป็นคนยากจน ต้องพึ่งเงินสงเคราะห์ของรัฐ เพราะว่าเจ็บป่วยมากทำมาหากินไม่ได้ แล้วก็ต้องจ่ายค่ารักษาพยาบาลที่แพง

มีตัวอย่างมากมาย คนที่ได้โชครมาแล้ว ชีวิตไม่ได้ดีขึ้น กลับตกต่ำลำบากกว่าเดิม ทั้งนี้ก็เพราะชีวิตของคนเราจะดีหรือสุข ไม่ได้อยู่ที่ว่ามีโชคลาภหรือสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับเรา แต่ขึ้นอยู่กับว่าเราเกี่ยวข้องกับมันอย่างไร ได้โชคแต่ประมาทหลงระเริงใช้เงินไม่เป็น ชีวิตก็ตกต่ำ

๑๓

เหมือนกับนักมวยโอลิมปิกเหรียญทอง เหรียญเงิน หลายคนของไทย ชีวิตตกต่ำไม่นานหลังจากได้เงินรางวัล ๒๐ ล้าน หลายคนเป็นหนี้เป็นสิน บางคนเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง บางคนครอบครัวแตกแยก

ในทางตรงข้าม บางคนมีชีวิตที่ลำบากยากจน อับโชค แต่เขาอาจมีความสุขใจก็ได้ สุขหรือทุกข์อยู่ที่ใจ เมื่อยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตระหนักว่าป่วยการที่จะบ่นตีโพยตีพาย หากป่วยกายแล้วยังตีโพยตีพายอีก ใจก็ป่วยตามไปด้วย แต่ถ้ากายป่วย แต่รักษาใจให้ดี ก็เป็นสุขได้

มีฝรั่งคนหนึ่งชื่อ ฌอง โดมินิค โบบี เขาประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ ผลก็คือร่างกายกระดูกกระเดี้ยไม่ได้ ขยับเนื้อขยับตัวไม่ได้เลย สื่อสารด้วยการกระพริบตาว่าใช่ หรือ ไม่ใช่ แต่ปรากฏว่าเขาใช้วิธีนี้เขียนหนังสือได้ ๑ เล่ม หนังสือนั้นชื่อว่า “ชุดประดาน้ำและผีเสื้อ” เป็นหนังสือที่ขายดีและสร้างแรงบันดาลใจให้กับคนมาก มีการแปลเป็นไทยและมีการทำเป็นหนัง ใครที่ได้อ่านก็รู้สึกประทับใจและมีกำลังใจมาก ขนาดพิการอย่างนี้ยังมีความหวัง และมีอารมณ์ขัน เขาตั้งชื่อหนังสือเล่มนี้ว่า ชุดประดาน้ำกับ

ผีเสื้อ เพราะว่ามันแทนตัวเขาได้ดี คือ ร่างกายของเขามีสภาพเหมือนคนที่ถูกขังอยู่ในชุดประดาน้ำ ชุดประดาน้ำทำด้วยเหล็กทั้งชุด หนักมาก เพื่อให้จมลงไปใต้น้ำได้ ใครที่อยู่ในชุดประดาน้ำจะขยับเขยื้อนได้ลำบากมาก

ส่วนผีเสื้อหมายถึงจิตใจของเขา คือ แม้ร่างกายจะถูกพันธนาการ แต่จิตใจมีอิสระ เหมือนผีเสื้อที่สามารถบินไปตูดน้ำหวาน จากดอกไม้สวยๆ หรือจะบินไปตามทุ่งหญ้าที่งดงาม อันนี้ก็คือความรู้สึกนึกคิดของคนๆ นี้ ถ้าเราเป็นอย่างนั้นบ้าง คงทุกข์ทรมานมาก อายากตายมากกว่า เพราะทำอะไรไม่ได้เลย พุดก็ไม่ได้ ไม่สามารถจะบอกความเจ็บปวดได้ ทำได้แต่เพียงกระพริบตากับอยู่ไปวันๆ แต่เขาไม่คิดอย่างนั้น เขาคิดว่าชีวิตในแต่ละวันมีคุณค่ามีความหมาย และเขาสามารถถ่ายทอดความรู้สึกนี้ออกมาได้ อย่างดี ทำให้คนอ่านมีกำลังใจได้

เรื่องนี้ชี้ให้เห็นว่าสุขและทุกข์ของคนเราไม่ได้อยู่ที่มีอะไรเกิดขึ้นกับเรา แต่อยู่ที่ว่าเราวางใจหรือเกี่ยวข้องกับมันอย่างไรต่างหาก ทุกวันนี้คนเรามักอยากให้มีแต่สิ่งดีๆ เกิดขึ้นในชีวิตเรา เวลาเราทำบุญก็อยากให้มี อายุ วรรณะ

สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ อยากให้มีเงิน
อยากให้อายุยืน เราปรารถนาหรือหวังให้มีแต่
สิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับชีวิตของเรา แต่เราไม่ค่อยได้
คิดเท่าไรว่าถ้ามันเกิดขึ้นกับเราจริงๆ เราจะ
รับมือกับมันไหวหรือเปล่า ผู้คนไม่ค่อยได้คิด
ตรงนี้ หากเกิดลาภ เกิดโชคกับเราจริงๆ ประเภท
ราชรถมาเกย หรือเกิดสัมหล่น เราแน่ใจหรือ
เปล่าว่าเราจะรับมือกับมันได้ ผู้คนเป็นอันมาก
รับมือกับมันไม่ได้เพราะไม่ได้เตรียมใจ ไม่ได้ฝึก
ใจที่จะเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านี้เลย

คนเราก้าวเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ไม่เป็น แม้
จะเป็นสิ่งดีๆ ก็เป็นทุกข์หรือเกิดโทษได้ในทาง
ตรงข้าม แม้เจอสิ่งแย่งๆ แต่รู้จักเกี่ยวข้องกับมัน
ก็เป็นสุขหรือเกิดประโยชน์ได้ นี่คือความจริงที่
พึงตระหนักในการดำเนินชีวิต

แม้เจอเคราะห์ซ้ำกรรมชด แต่หากวางใจ
เป็น เพราะฝึกมาดีแล้ว ใจก็ไม่ทุกข์ สุขหรือทุกข์
จึงอยู่ที่ใจเป็นสำคัญ ดังนั้นจึงอย่ามัวแต่ตั้งจิต
ปรารถนาว่า ขอให้สิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับฉัน แต่
ควรสนใจว่า ทำอย่างไรเราจึงจะมองหรือเกี่ยวข้องกับ
กับสิ่งต่างๆ ให้ถูกต้อง จะดีกว่า หรือตั้งจิต
ปรารถนาว่า ทำอย่างไรจึงจะมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นใน

ใจเรา อันนี้สำคัญกว่า

ถ้าเราสามารถสร้างสิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้นในใจ
ได้ อย่างที่พระพุทธเจ้าเรียกว่าอริยทรัพย์ มี
ศรัทธา มีปัญญา มีศีล มีสติ มีสมาธิ มีเมตตา มี
จิตใจที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักเกื้อกูล สิ่งเหล่านี้จะ
ทำให้จิตใจเรามีคุณภาพใหม่ เรียกว่าเป็นจิตใจ
ที่เปี่ยมไปด้วยบุญด้วยกุศล บุญเป็นชื่อของความ
สุข บุญเป็นชื่อของความดี ถ้าเรามีสิ่งเหล่านี้เกิด
ขึ้นในใจ ก็เท่ากับว่าเราพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่ง
ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น เราจะไม่ว่าจะมีสิ่งไม่ดี
เกิดขึ้นกับเรา เพราะว่าเราเตรียมตัวไว้แล้ว ไม่
ว่าความเจ็บความป่วย ความล้มเหลวในการ
ทำงาน ค่าต่อว่าค่าทอ เจอสิ่งเหล่านี้เราก็กไม่
ทุกข์เพราะว่าเรามีใจที่ฝึกไว้ดีแล้ว

สิ่งนี้สำคัญกว่าโชค สำคัญกว่าลาภ สำคัญ
กว่าชื่อเสียงเกียรติยศ เป็นหลักประกันว่าเรา
จะมีชีวิตที่ดีกว่า และนำไปสู่การมีชีวิตที่ดีที่สุด
ด้วย เพราะฉะนั้นเวลาเราปรารถนาจะให้สิ่ง
ดีๆ เกิดขึ้นกับเรา อย่าหวังเพียงแค่ว่า ขอให้รวย
ขอให้มั่งมีชื่อเสียง แต่ควรจะหวังมากกว่านั้น
และลงมือทำด้วย

ระยะหลังเป็นที่สังเกตว่า เวลาใส่บาตรหรือถวายสังฆทาน ผู้คนจะอธิษฐานนานขึ้นเรื่อยๆ บางคนอธิษฐานนานเป็นนาทีก่อนจะถวาย เช่น ขอให้รวย ขอให้หายป่วย ขอให้ลูกหาย ขอให้ขายที่ได้ ขอให้ได้บ้านหลังใหญ่ ขอให้ประสบความสำเร็จ ขอให้สมัครงานได้ ขอให้ลูกสอบติดมหาวิทยาลัย ขอให้สอบเข้าได้ ฯลฯ อธิษฐานยาวเหยียดเลย ผิดกับชาวบ้านสมัยก่อน เวลาทำบุญใส่บาตรเขาอธิษฐานสั้นมาก คืออธิษฐานว่า นิพพาน ปัจจัยโย โหตุ ขอให้เป็นปัจจัยไปสู่พระนิพพาน อย่างอื่นเขาไม่สนใจ ไม่ว่าจะ เงินทอง ชื่อเสียง ความสำเร็จ เพราะเขารู้ว่า มันเป็นเรื่องเล็กน้อยมาก ถึงได้มาก็ยังมีความทุกข์อยู่ มันไม่ใช่ชีวิตที่ประเสริฐที่สุด ชีวิตที่ประเสริฐคือชีวิตที่เข้าถึงนิพพาน จึงอธิษฐานสั้นๆ ตรงประเด็น ถ้าเราฉลาด เราก็จะมุ่งที่ตรงนี้ คือชีวิตที่ดีที่สุด ไม่ใช่ชีวิตที่แค่นี้เลย

คม ชัด ลึก

๔ มกราคม ๒๕๕๘

เย้ยวैयाใจทวิยเมตตา

หญิงผู้หนึ่งเศร้าเสียใจมากเพราะสามีของเธอกำลังจะตายด้วยโรคร้าย เมื่อใดที่นึกถึงวันที่ไม่มีเขาอยู่ในโลกนี้ เธอยังรู้สึกห่อเหี่ยว วันหนึ่งขณะที่สามีกำลังทรุดหนัก เธอพูดกับเขาว่า “ฉันจะอยู่อย่างไรเมื่อไม่มีคุณ” คำตอบของเขา คือ “นำความรักที่คุณมีให้กับผม ไปมอบให้คนอื่น ๆ”

เธอพบว่าเมื่อสามีจากไป คำแนะนำของเขาช่วยเธอได้มาก การมอบความรักให้แก่ผู้อื่น ด้วยการช่วยเหลือคนที่ตกทุกข์ได้ยาก หรือคน

ที่ลำบากกว่าเธอนั้น ช่วยให้เธอคลายความเศร้า โศกไปได้ไม่น้อย มันไม่เพียงทำให้เธอหลุดจากการจมดิ่งในความทุกข์เท่านั้น ความเมตตาที่ถูกปลุกขึ้นมาช่วยขับไล่ความเศร้าโศกไปจากใจเธอ ยิ่งกว่านั้นความสุขใจที่ได้เห็นรอยยิ้มของคนที่เธอให้ความช่วยเหลือ ยังเป็นเสมือนน้ำขโกลมใจที่ทำให้กลับมามีชีวิตชีวา

ความเมตตา ความใส่ใจและเอื้ออาทรต่อผู้อื่นนั้น เป็นโอสถที่สามารถเยียวยาจิตใจของผู้ที่เศร้าโศกเพราะสูญเสียได้เป็นอย่างดี กุมารแพทย์ผู้หนึ่งสูญเสียสามีอย่างกะทันหัน ทันทีที่รู้ข่าว ใจเธอแทบสลาย เธอจมอยู่ในความเศร้าอย่างไม่รู้วันรู้คืน แม้งานศพเสร็จสิ้น ความรู้สึกหมดอาลัยตายอยากกับชีวิตก็ยังไม่จางคลาย ครั้นถึงเวลาที่ต้องไปทำงาน เธอก็เอาแต่จ่อมจมอยู่ในห้องพัก ไม่มีเรี่ยวแรงไปตรวจคนไข้ ที่แรกเพื่อนๆ ก็อยากให้เธออยู่กับตัวเองสักพัก ด้วยความหวังว่าไม่นานเธอก็จะดีขึ้น แต่ผ่านไปหนึ่งอาทิตย์ เธอก็ยังไม่ดีขึ้น เกือบตัวอยู่แต่ในห้องพักทั้งวัน



วันหนึ่ง หัวหน้าพยาบาลนำทารกคนหนึ่ง มาวางไว้บนโต๊ะข้างหน้าเธอ ที่แรกเธอไม่สนใจ แต่หลังจากนั้นพักใหญ่ ทารกก็ร้องไห้ เธอเฉยอยู่นาน ทารกก็ยังไม่หยุดร้อง เธอจึงลุกมาดูว่าเกิดอะไรขึ้น ครั้นพบว่าเด็กถ่ายอุจจาระก้อนใหญ่ เธอก็ต้องไปหาผ้าอ้อมมาเปลี่ยน แล้วก็นั่งเฝ้าจุกต่อ ผ่านไปเป็นชั่วโมง เด็กก็ร้องไห้อีก คราวนี้เธอพบว่าเด็กมีอาการไม่สู้ดี ต้องให้ยา เธอจึงออกไปพยายามให้เด็ก รักษาเสร็จก็ได้เวลาเลิกงานพอดี เธอจึงอุ้มเด็กไปคืนที่หอผู้ป่วย แล้วก็หัวเราะเป่ากลับบ้าน

วันรุ่งขึ้น เธอมาโรงพยาบาลแต่เช้า แต่แทนที่จะตรงไปยังห้องพักเหมือนเคย เธอเดินไปหอบุ๊ป่วยเด็ก ประโยคแรกที่เราถามพยาบาลก็คือ เด็กคนนั้นเป็นอย่างไรบ้าง หลังจากนั้นเธอก็ไปเยี่ยมเด็กคนนั้น เสร็จแล้วก็ไปดูอาการเด็กคนอื่นๆ วันนั้นทั้งวันเธอร่วมนอกอยู่กับการรักษาเด็กจนแทบไม่มีเวลามานั่งเก็บตัวในห้องพัก นับแต่วันนั้นเธอก็กลับมาเป็นกุมารแพทย์คนเดิมที่ทำงานอย่างขยันขันแข็ง ความห่วงใยซึมเศร้าหายไป ความมีชีวิตชีวากลับมาแทนที่

กุมารแพทย์คนนี้หลุดจากปลักแห่งความเศร้าโศกได้ เมื่อเธอลุกขึ้นมาช่วยเหลือผู้อื่น การเยียวยารักษาเด็กทำให้เธอไม่มีเวลามานั่งจมอยู่กับเศร้า หรือนึกถึงความสูญเสียพลัดพราก ขณะเดียวกันความเอื้ออาทรที่แม่คลุมใจของเธอก็ช่วยให้ความโศกเศร้าจางหายไป เหมือนมีพลังบวกมาแทนที่พลังลบในใจ

ความเศร้าโศกหุดหู่ ก็เช่นเดียวกับอารมณ์อกุศลอื่นๆ เมื่อเกิดขึ้นในใจ จะพยายามครองใจเราให้นานที่สุด มันจะสั่งใจเราให้นึกถึงเหตุการณ์ที่เจ็บปวดซ้ำแล้วซ้ำเล่า เพื่อจะได้เศร้าโศกไม่เลิกรา ใครชวนไปไหน มันจะสั่งให้

เราปฏิเสธ เพื่อจะได้นั่งเฝ้าจากคิดถึงเรื่องนั้นเป็นวันๆ เท่านั้นไม่พอ มันยังสั่งให้เราฟังเพลงเศร้าๆ เพื่อจะได้เศร้าหนักขึ้น ใครเปิดเพลงสนุกสนานให้เราฟัง หวังให้คลายความเศร้าโศก เราจะไม่พอใจทันที เพราะในยามนั้นเราอยู่ในอำนาจของความเศร้าจนเกือบหมดเนื้อหมดตัว

การออกไปช่วยเหลือผู้อื่น หรือนึกถึงคนที่ทุกข์ยาก เป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้ใจเราหลุดจากความเศร้าโศกหรือหุดหู่ได้ เราอาจใช้ความสุขเสียพลัดพราก เป็นแรงผลักดันในการทำสิ่งดีงามก็ได้ มองในแง่หนึ่งนั่นคือการเปลี่ยนความพลัดพรากสูญเสียให้เป็นพลังสร้างสรรค์

หญิงผู้หนึ่งสูญเสียลูกสาววัยเด็กทั้งสามคน รวมทั้งพ่อแม่ผู้ชราในกองเพลิง ซึ่งไหม้บ้านเธอ ต่อหน้าต่อตา โดยที่เธอช่วยคนเหล่านั้นไม่ได้เลยแม้แต่น้อย ตอนนั้นใจเธอแทบสลาย

อย่างไรก็ตาม ในงานศพของคนทั้งห้า แทนที่เธอจะคร่ำครวญถึงคนเหล่านั้น เธอเชิญชวนให้ญาติมิตรที่มาร่วมงาน นึกถึงลูกๆ ของเธอ ด้วยการช่วยเหลือผู้อื่น “โปรดรักษาเด็กน้อยเหล่านี้ไว้ในหัวใจของคุณด้วยการแสดงความรักพร้อมกับการกระทำที่เปี่ยมด้วยเมตตา

อันบริสุทธิ์ ด้วยการรักซึ่งกันและกัน และหา
ทางช่วยเหลือผู้อื่นทุกวัน” ไม่เพียงแต่พูด เธอ
ยังก่อตั้งมูลนิธิขึ้นเพื่อช่วยเหลือคนที่ทุกข์ยาก
ตามเจตนารมณ์ดังกล่าว

มีน้อยคนที่สูญเสียคนรักพร้อมกันมากมาย
ขนาดนี้ ไม่ต้องสงสัยเลยว่าความเศร้าโศกท่วมทับ
ใจเธอมากมายเพียงใด ใครที่เจอความสูญเสีย
เช่นนี้คงยากที่จะประคองตนให้เป็นผู้เป็นคนได้
ภายในเวลาไม่กี่วัน แต่เป็นเพราะการนึกถึงผู้
อื่นและลุกขึ้นมาทำอะไรบางอย่างเพื่อคนเหล่านี้
นี่ เธอจึงคลายจากความเศร้าโศก ไข้หรือไม่ว่า
การทำสิ่งดีงามดังกล่าว ช่วยให้การตายของ
ลูกเธอเป็นสิ่งที่มีความหมาย ไม่ใช่ประโยชน์ หรือ
เป็นแค่เคราะห์กรรมอันเลวร้ายที่บันทึกจิตใจ
อย่างเดียว

ไม่เพียงช่วยเหลือผู้คนที่ทุกข์ยากเท่านั้น
แม้แต่การช่วยเหลือสัตว์เลี้ยง ก็ช่วยเยียวยา
จิตใจได้ ผู้เฒ่าคนหนึ่งสูญเสียภรรยาที่อยู่ร่วม
กันมานานกว่า ๖๐ ปี เขารู้สึกหดหู่ หมดอาลัย
ตายอยากกับชีวิต ถึงกับพยายามฆ่าตัวตาย จน
ลูกต้องพาไปอยู่บ้านพักคนชรา จะได้มีเพื่อน
และคนช่วยดูแล

แต่ตลอดสามเดือนที่นั่น เขายังคงห้อยเหงา
เชื่องซึม เก็บตัวอยู่แต่บนเตียง ไม่พูดจากับใคร
และไม่ยอมกินอะไรเลย จนหมอบอกว่าเขาคงไม่
รอดแล้ว เพราะหมดแรงหัวใจในการมีชีวิต แต่
แล้ววันหนึ่งเจ้าหน้าที่บ้านพักคนชราที่เอาอก
แก้วมาให้เขาคูหนึ่ง ที่แรกเขาไม่มีที่พาสใจมัน
ต่อมาก็เริ่มหันมาจ้องดูมันบ้าง วันรุ่งขึ้นเจ้า
หน้าที่มาให้อาหารนก เขาก็เล่าให้ฟังว่า นกเป็น
อย่างไร และมันชอบอะไรบ้าง เป็นครั้งแรกที่
เขาแสดงให้เห็นถึงความสนใจสิ่งนอกตัว แทนที่
จะจมอยู่กับตัวเอง

