

ธรรมะข้างเตียง

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้าย
พระไพศาล วิสาโล

ธรรมะข้างเตียง

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้าย

ผู้แต่ง : พระไพศาล วิสาโล
เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ : 978-616-7755-00-7
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๕๕
จำนวนพิมพ์ : ๔,๐๐๐ เล่ม
ราคา ๖๐ บาท

ภาพประกอบ/รูปเล่ม : วทีญญ พรอัมรา
จัดทำโดย : เครือข่ายพุทธิกา
เลขที่ ๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ ถ.อรุณอมรินทร์
แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๒-๔๓๘๗, ๐๒-๘๘๖-๐๘๖๓, ๐๘๖-๓๐๐-๕๔๕๘
โทรสาร ๐๒-๘๘๒-๕๐๔๓
อีเมลล์ b_netmail@yahoo.com เว็บไซต์ http://www.budnet.org

สายด่วนให้คำปรึกษาทางใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย โทร.๐๘๖-๐๐๒-๒๓๐๒

สนใจสนับสนุนการจัดพิมพ์เผยแพร่ ติดต่อเครือข่ายพุทธิกา

รายละเอียดการโอนเงิน :

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาอรุณอมรินทร์ ประเภทออมทรัพย์

ชื่อบัญชี เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย

เลขที่บัญชี ๑๕๗-๑-๑๗๐๗๔-๓

หรือธนาณัติ สั่งจ่ายในนาม นางสาวมณี ศรีเพียงจันทร์ ปณ.ศิริราช ๑๐๗๐๒

และส่งมาที่เครือข่ายพุทธิกา

สารบัญ

คำปรารภ	๔
ทำบุญได้แม้กายป่วย	๓
เผชิญความตายด้วยใจกุศล	๑๓
ช่วยผู้ป่วยให้ตายดี	๓๑
รักษาใจในยามเจ็บป่วย	๔๓
ธรรมะข้างเตียง	๖๙
ถึงเวลาปล่อยวางสังขารทั้งปวง	๘๑

คำปรารภ

ผู้ป่วยทุกประเภท ไม่ได้ต้องการการเยียวยาทางกายเท่านั้น หากยังปรารถนาความช่วยเหลือทางจิตใจด้วย เพราะหากจิตใจเป็นทุกข์แล้ว ก็สามารถดูแลสุขภาพให้ทรุดลงยิ่งกว่าเดิม อีกทั้งทำให้เกิดความทุกข์ทรมานมากขึ้น ยิ่งเป็นผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยแล้ว การดูแลทางจิตใจเป็นเรื่องสำคัญมาก อาจะยิ่งกว่าการดูแลสุขภาพด้วยซ้ำ เพราะแม้กายมีแต่จะเสื่อมถอย พันวิสัยเยียวยาได้ แต่ใจก็ยังสามารถประคองให้เป็นปกติ มีสติจนวาระสุดท้าย และจากไปอย่างสงบได้ จะว่าไปแล้ว สำหรับผู้ป่วยที่ใกล้สิ้นลม การมีชีวิตยืนยาวไปอีกหนึ่งอาทิตย์หนึ่งเดือนด้วยอุปกรณ์ทางการแพทย์ ไม่สำคัญเท่ากับการพบกับความสงบในวาระสุดท้ายของชีวิต

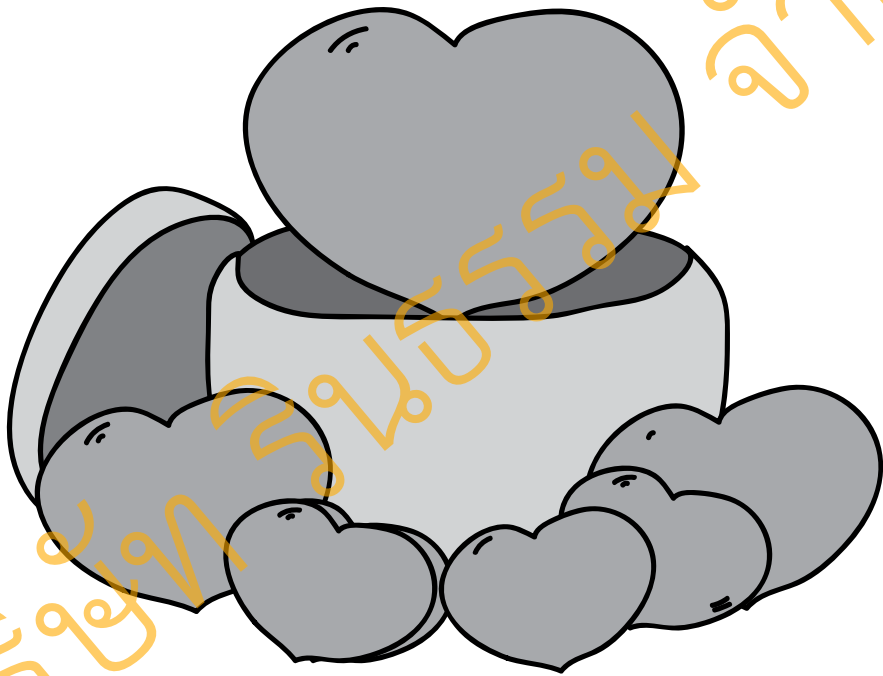
การให้ความช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ป่วยระยะสุดท้ายนั้น ไม่ใช่เรื่องลับซับซ้อน ที่ต้องพึ่งพาผู้เชี่ยวชาญ เช่น พระสงฆ์ แต่เป็นเรื่องสามัญที่อาศัยความเข้าใจและความใส่ใจ ซึ่งญาติผู้ป่วยก็สามารถทำได้ และอาจทำได้ดีกว่าพระสงฆ์ด้วยซ้ำ หากตระหนักเป็นเบื้องต้นว่าสิ่งที่ผู้ป่วยต้องการคือความสงบทางจิตใจ ก็ย่อมเห็นถึงความสำคัญของการน้อมใจให้ผู้ป่วยนึกถึงสิ่งดีงามที่นับถือ บุญกุศลที่ได้บำเพ็ญ สิ่งที่เป็นความภาคภูมิใจในชีวิต รวมทั้งการปล่อยวางสิ่งที่ค้างคาใจหรือห่วงแหนกังวล

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้คัดเลือกมาจากคำสนทนาของข้าพเจ้ากับผู้ป่วย
ระยะสุดท้ายในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพโคมาแล้ว แต่ก็
เชื่อว่ายังสามารถรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวได้ หลายคนแสดงอาการตอบสนอง
ทั้งระหว่างสนทนาและเมื่อสนทนาเสร็จสิ้นแล้ว เนื้อหาของการสนทนานั้น
แตกต่างกันไปตามภูมิหลังและประสบการณ์ ตลอดจนความเข้าใจทางธรรม
ของผู้ป่วย เชื่อว่าน่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยคนอื่นๆ ด้วย โดยผู้ป่วยอาจ
อ่านหนังสือเล่มนี้ด้วยตนเอง หรือมีญาติช่วยอ่านให้ฟัง ที่ดีกว่านั้นก็คือ
ญาติหยิบเอาสาระบางส่วนที่เป็นประโยชน์ มาใช้ในการสนทนากับผู้ป่วย
เพื่อให้เกิดการสื่อสารที่ออกมาจากใจและสอดคล้องกับสภาพจิตใจและ
อุปนิสัยของผู้ป่วย

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะมีส่วนช่วยให้ผู้ป่วยทั้งหลายสามารถเผชิญ
ความตายด้วยใจสงบ อีกทั้งยังช่วยให้ผู้คนที่รักอีกมากมายสามารถทำสิ่งที่
คุณค่าที่สุดแก่คนที่ตนรักในวาระสุดท้ายของชีวิต นั่นคือการน้อมใจเขาให้
เป็นกุศลและปล่อยวางก่อนสิ้นลม

พระไพศาล วิสาโล
วันมหาปวารณา-ออกพรรษา
๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๕

บริษัท ทรู คอร์ปอเรชั่น จำกัด



ทำบุญได้แม้กายป่วย

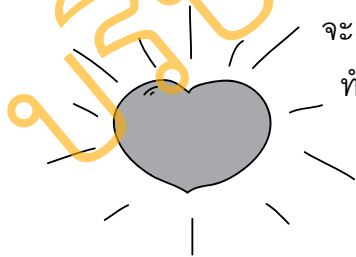
อาตมามาให้กำลังใจโยมนะ เพราะว่าตอนนี้จิตใจสำคัญมากเลย ร่างกายเรากำลังพยายามช่วยตัวเองอยู่แล้วทั้งหัวใจ ปอดและอวัยวะทุกส่วน แต่ว่าเขายังต้องการกำลังใจมาช่วยอีกแรงหนึ่ง เพราะร่างกายกำลังอ่อนแอ จิตใจจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก คล้ายๆ กับช่วยสองแรงนะ ร่างกายก็ช่วยทางหนึ่ง แต่วยังไม่พอ ต้องอาศัยจิตใจเข้ามาช่วยด้วย ใจจะช่วยร่างกายได้ก็ต้องทำใจให้สงบก่อน อย่าไปทุกข์ร้อนกับร่างกาย อย่าโกรธร่างกายตัวเอง อย่าโกรธหมอ โกรธแล้วจะเป็นทุกข์ และเมื่อใจเราเป็นทุกข์ ไม่สบาย ร่างกายก็ฟื้นฟูยาก เพราะฉะนั้นอย่าโกรธร่างกายตัวเอง ต้องช่วยเขา แผ่เมตตาให้เขา ให้หัวใจ ให้ปอดทำงานเข้มแข็ง ให้ทำงานเต็มความสามารถ

คำบรรยายธรรมแก่นายมานะ วรสินธพ เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๔๑

ทำจิตใจให้สบาย กายเจ็บ แต่ใจอย่าเจ็บด้วย บางครั้งใจอาจ
จะทนความเจ็บไม่ได้ก็อย่าโกรธ พยายามนึกในทางที่ดี แม่เมตตา
ให้กับร่างกายตัวเอง แล้วระลึกนึกถึงบุญกุศลด้วย โยมมีอายุ ๗๐
กว่าปีแล้ว ทำบุญกุศลไว้มาก ทำความดีให้แก่ลูก ทำความดีให้แก่
หลาน ทำความดีให้แก่เพื่อนฝูง ทำความดีให้แก่พระ กุศลที่โยม
ทำนะเยอะมาก ขอให้นึกถึงบุญกุศลที่ได้ทำแล้วจะมีความสุขสบายใจ
มั่นใจว่าอยู่ที่ไหนก็อยู่ได้

เมื่อทำบุญทำกุศลไว้มาก ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ตกน้ำก็ไม่ไหล ตก
ไฟก็ไม่ไหม้ อยู่บนเตียง อยู่ในบ้าน อยู่ในโรงพยาบาล บุญกุศล
จะช่วยให้เราใจสบาย เมื่อถึงลูกหลานได้ทำบุญกุศลให้แก่โยมด้วย
นอกจากถวายสังฆทานแล้ว ยังใส่บาตรทุกวัน ขอให้โยมเปิดใจรับ
บุญกุศลนี้ด้วย บุญกุศลจะช่วยให้เราใจสบาย

อีกอย่างหนึ่งก็คือ ขณะที่โยมอยู่บนเตียงนี้ ก็ทำบุญได้นะ ถึง
จะเดินไม่ได้ พุดไม่ได้ ก็ยังทำบุญได้นะ ทำอย่างไร?
ทำที่ใจ ทำใจให้สบาย นึกในทางที่ดี แม่เมตตา



อย่าโกรธใคร อันนี้เรียกว่าทำบุญแล้ว บุญทำได้ ๓ อย่าง ทำด้วย
กายก็ได้ ด้วยวาจาและใจก็ได้ ถึงแม้ว่าตอนนี้ทำบุญด้วยกายโยม
ทำลำบากแล้วใช่ไหม ทำด้วยวาจาก็ทำลำบากแล้ว แต่ว่าทำบุญ
ด้วยใจยังทำได้ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นโยมนอนอยู่ตรงนี้ อย่าคิด
ว่าทำอะไรไม่ได้แล้ว ทำได้ตั้งเยอะแยะ ทำบุญให้แก่ตัวเองก็ได้
ทำบุญให้แก่คนอื่นก็ได้ เช่น อย่าไปโกรธเขา เจ็บปวด ก็ไม่โมโห
ทำใจได้ นี่เรียกว่าทำบุญด้วยใจ

โยมอยู่นี่ยังบวชด้วยใจได้อีกนะ เป็นพระได้ด้วยใจไม่ใช่ว่าเป็น
พระแบบอาตมาอย่างเดียว คนเราเป็นพระได้ทุกที่ทุกเวลา ผู้หญิง
ก็เป็นได้ ผู้ชายก็เป็นได้ ตอนนี้โยมจึงสามารถทำอะไรให้กับตัวเอง
ได้เยอะแยะ เวลาฟังพระเทศน์หรือสวดมนต์เข้าเย็น ทำใจให้สบาย
การทำใจสบายก็เรียกว่าเป็นบุญแล้ว เป็นการทำบุญให้กับตัวเอง

อาตมาจึงอยากให้กำลังใจโยม ทำใจและปล่อยวาง ไม่ต้อง
ไปกังวลอะไรทั้งสิ้น ทรัพย์สมบัติก็ดี ลูกหลานก็ดี ตอนนี้โยม
สบายใจได้ ลูกหลานช่วยตัวเองได้แล้ว ทรัพย์สมบัติก็ไม่ต้องเป็น

ห้วง เพราะว่ามีพอแล้ว ที่มีอยู่ตอนนี้ก็ช่วยเราได้เยอะแยะแล้ว พอเรารู้จักปล่อยวางทรัพย์สินสมบัติ ปล่อยวางลูกหลาน ปล่อยวางกระทั่งความเจ็บปวด พอปล่อยวางได้ อันนี้ก็เป็นบุญมหาศาล เป็นกุศลมหาศาล

การปล่อยวางเป็นการทำบุญที่ประเสริฐที่สุด ตอนนี้โยมอาจจะปล่อยวางได้น้อยหน่อย แต่พอทำไปๆ เช่น เวลาเจ็บขึ้นมา ก็ให้เจ็บแต่กายนะ ใจอย่าเจ็บ เจ็บเป็นเรื่องของกาย ใจไม่เจ็บด้วย นี่เรียกว่าปล่อยวาง ปล่อยวางร่างกาย ปล่อยวางความเจ็บปวด ที่นี้ถ้าทำอย่างนี้บ่อยๆ ก็สบาย ลูกหลานมา ก็ยิ้มให้ลูกหลาน ใจไม่ต้องเป็นห่วงแล้ว อันนี้เรียกว่า ปล่อยวางลูกหลาน ไม่ว่าจะเรื่องทรัพย์สินสมบัติ เงินทอง ลูกหลาน ร่างกาย ปล่อยไปที่ละอย่างๆ โยมจะรู้สึก ใจก็จะสบาย พอใจสบายก็จะมีพลัง มีกำลังมหาศาล ก็เป็นที่พึ่งให้กับโยมได้

อาตมาอยากให้โยมถือโอกาสนี้ทำบุญให้กับตัวเอง สร้างเมตตาในใจ ไม่โกรธ ไม่โมโห เจ็บก็ช่าง ไม่เจ็บก็ไม่ใช่ไร นอน

หลับก็ช่าง นอนไม่หลับก็ไม่เป็นไร แล้วก็ปล่อยวางไปเรื่อย คิดถึงบุญ คิดถึงกุศล ว่ากุศลที่เราทำนี้ ต้องให้ผลดีอย่างแน่นอน ทำดีต้องได้ดี ไม่มีผิด ไม่มีพลาด การนึกถึงบุญกุศลจะช่วยให้โยมมีกำลัง พอจะทำได้ไหม ค่อยๆ ทำไปนะ

ทุกเช้าเย็นก็สวดมนต์ นึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้วพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ก็จะช่วยโยมได้ ที่แรกช่วยที่ใจก่อน จากนั้นใจก็ไปช่วยร่างกายอีกที กายกับใจต้องสามัคคีกันนะ ต้องร่วมแรงกัน จึงจะช่วยให้สุขสบายได้ แต่ถ้าเชื่อว่าร่างกายมันไม่ไหว ก็เป็นธรรมดาของมัน เพราะว่ามันรับใช้โยมมาตั้ง ๗๔ ปีแล้ว ก็ต้องเห็นใจมันบ้าง เราจะไปใช้งานมันถึงร้อยปีก็ไม่ได้ มันก็เหมือนกับบ้าน เราก็ต้องเห็นใจมันด้วย ว่าร่างกายสังขารของโยม หัวใจ ปอด สมอง เส้นเลือด ผิวหนัง กระดูก พวกนี้รับใช้โยมมาตั้งแต่เกิดถึง ๗๔ ปีแล้ว ถ้าคิดเป็นวันก็เกือบสามหมื่นวัน เข้าไปแล้วมันก็ต้องเหนื่อยบ้าง ก็ต้องอ่อนแรงไปบ้าง ก็ต้องมีป่วยบ้าง จึงควรเห็นใจเขา เห็นใจร่างกายตัวเอง อย่าไปคาดหวังคาดหวังกันเขาให้เป็นไปตามใจเรา เขาพยายามเต็มที่แล้วล่ะ เขาแก่แล้ว

นะ สังขารของเราทำงานมาเต็มที่แล้ว รับผิดชอบมาตลอด ก็ต้อง
ให้เวลาเขาพักบ้าง แต่ว่าใจเรานี้ รักษาไว้ไม่ให้แก่ เราทำได้นะ
สังขารร่างกายมันแก่ได้ แต่ว่าใจไม่มีแก่ เราทำได้ ถ้ารู้จักดูแล
ทำใจปล่อยวาง อันนี้แหละเป็นประโยชน์ที่สุดเลย

ถึงแม้ว่าโยมจะเคลื่อนไหวอะไรไม่ได้ พูดอะไรไม่ได้ หรือไม่
เห็นอะไรเลยก็ตาม ก็ขอให้ใจยอมรับสภาพที่เป็นอยู่ว่า ร่างกาย
มันไม่เที่ยง ไม่อยู่ในอำนาจของเรา เราอยากจะให้เขาหาย เขาก็
ไม่เชื่อฟังเรา เราอยากจะให้เขาอยู่ เขาก็ไม่ยอมอยู่กับเรา สังขาร
มันเป็นอย่างนี้ เราก็ต้องทำใจ อย่าไปขัดดอกขัดใจที่เขาไม่ยอมเชื่อ
ฟังเรา อย่าไปหงุดหงิดรำคาญร่างกายที่มีแต่ป่วย ไม่ยอมดีขึ้น
ตามใจเรา สังขารร่างกายเป็นอย่างนี้แหละ

ลูกหลานก็เหมือนกัน เรามีเวลาอยู่กับเขาได้จำกัด มีโอกาส
ได้มาพบมาอยู่ด้วยกันหลายสิบปี อันนี้ก็เพราะบุญที่ได้ทำร่วม
กัน แต่ว่าอย่าไปยึดมั่นถือมั่นว่าจะต้องอยู่กันไปนานๆ อันนี้เป็น
ไปไม่ได้ เมื่อมีการพบปะกันก็ต้องมีการจากกัน ต้องยอมรับสภาพ

อย่าไปห่วง อย่าไปกังวล ขอให้โยมวางใจว่า ลูกหลานเขาจะอยู่ได้
ด้วยดี ไม่มีอะไรที่ต้องเป็นห่วง ทรัพย์สินสมบัติก็เช่นเดียวกัน ขอให้
ปล่อยวาง ให้ลูกหลานเขาจัดการกันเอง

ให้โยมรับรู้สภาพแบบนี้ไว้ ทำใจให้สบาย ไม่ว่าจะอะไรก็ตามที่
เกิดขึ้น ถ้าหากว่าได้ยินหรือรับรู้แล้วไม่สบายใจ ก็ปล่อยวาง
เสียบ้าง ให้มีสติเอาไว้ อย่าให้ความทุกข์ ความหงุดหงิดรำคาญใจ
ความเศร้ามาครอบงำ รู้จักวางเสีย รู้จักปล่อยเสีย แล้วก็รับรู้แต่
สิ่งที่ดีๆ สบายๆ

ตอนนี้โยมก็เหมือนกับคนที่กำลังทำงานอยู่ ใกล้จะเลิกงาน
แล้ว แต่ยังไม่ถึงเวลาที่จะเลิกงานทีเดียว เราก็อยู่ไปก่อน ทำใจ
ไว้ว่าเมื่อถึงเวลาเลิกงาน ก็จะเลิกงานเสียที แต่ตอนนี้มันยังไม่ถึง
เวลาเลิกงาน ก็พยายามทำหน้าที่ของเราไปก่อน การทำหน้าที่ของ
เราก็คือการรักษาจิตรักษาใจให้เป็นปกติไว้

ตอนนี้มีอย่างเดียวกันเท่านั้นแหละที่โยมต้องดูแลก็คือเรื่องจิตใจ
ส่วนเรื่องร่างกายนั้นเป็นหน้าที่ของหมอ เรื่องลูกหลานก็เป็นหน้าที่

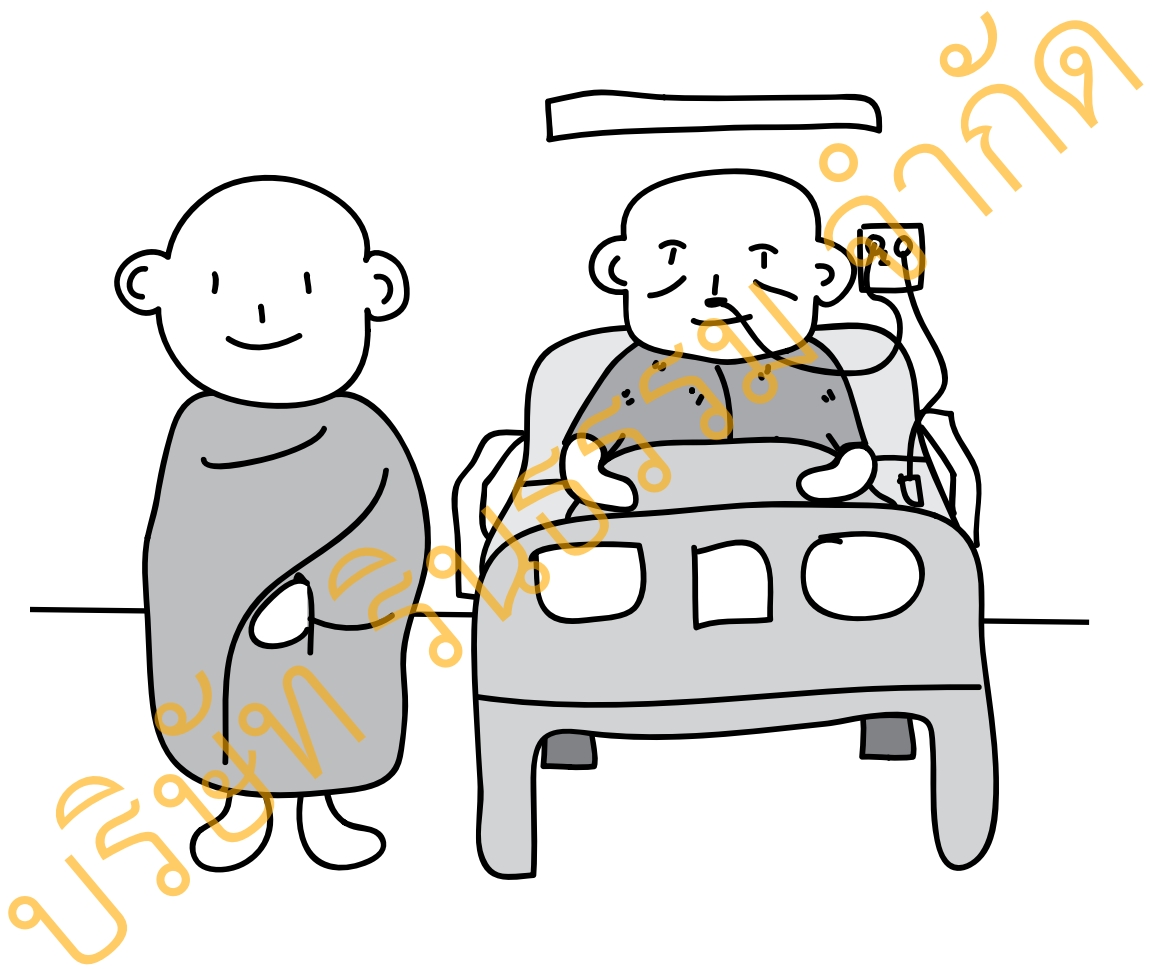
ของเขาดูแลกันเอง เรื่องทรัพย์สินสมบัติก็มีลูกหลานช่วยกันดูแล
ตอนนี้โยมมีหน้าที่เหลืออยู่อย่างเดียวคือเรื่องจิตใจ ทำจิตทำให้
สบายเป็นกุศล นี่คือน้ำที่ที่เรายังทำอยู่ ยังไม่เลิกงานนะ ยังไม่
ถึงเวลาเลิกงาน ถึงเวลาเลิกงานเมื่อไหร่ เราจะได้เลิกงานอย่าง
สบายใจ ไม่ใช่เลิกในสภาพที่ไม่พร้อม เลิกเมื่อไหร่ก็พร้อมทันที
พร้อมที่จะวางเครื่องไม้เครื่องมือ กลับไปพักผ่อนได้ ถ้าทำใจให้
พร้อมอย่างนั้น เมื่อถึงเวลาเลิกงานแล้วก็ได้เลิกงานอย่าง
สบายใจ แต่ถ้าหากว่ายังไม่เลิกงานก็มีหน้าที่ต้องทำอยู่ คือรักษา
จิตรักษาใจ

จิตใจตอนนี้เลื่อนๆ ลางๆ ก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าหากว่าใจหงุดหงิด
ขึ้นมา รำคาญขึ้นมา ก็ให้รู้ไว้ แล้วปล่อยวาง ไม่เอาทั้งสิ้น
จะขึ้นจะลงก็ไม่เอา จะฟูจะแฟบก็ไม่เอา ดีใจเสียใจ
ก็ไม่เอา มีแต่ความปกติของใจ แล้วใจจะสงบเอง
ความสงบนี้แหละจะช่วยโยม ไม่ว่าจะอะไรจะเกิด
ขึ้นกับโยม ความสงบนี้แหละจะช่วยโยมได้



อาตมามาเยี่ยม มาให้กำลังใจเท่านั้น ถ้ามีโอกาสก็จะมาอีก ขอให้โยมทำใจสบายๆ วางทุกอย่าง ตอนนี้อย่าให้ทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุดในเรื่องของจิตในเรื่องของใจ เรื่องอื่นไม่ต้องสนใจแล้ว มันไม่ใช่หน้าที่ของเราแล้ว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องร่างกาย เรื่องทรัพย์สินสมบัติ ลูกหลาน ไม่ใช่หน้าที่ของเราแล้ว หน้าที่ของเราอย่างเดียวคือ ดูใจ รักษาใจให้เป็นปกติเอาไว้

๗



เผชิญความตายด้วยใจกุศล

ตอนนี้ลูกหลานมาช่วยให้กำลังใจโยม อาตมาก็มาให้กำลังใจโยมด้วยเช่นกัน ตอนนี้ร่างกายของโยมพยายามอยู่แล้วที่จะสู้กับความเจ็บป่วย แต่ว่าอย่าปล่อยให้เป็นเรื่องของกายอย่างเดียวใจของโยมก็สำคัญเหมือนกันในการสู้กับความเจ็บป่วย ถ้าทำใจดีๆ นึกถึงสิ่งที่ดีๆ เป็นบุญกุศล ก็จะช่วยให้ทุกขเวทนาผ่อนคลายลงได้

ขอให้โยมนึกถึงสิ่งที่ดีๆ ที่โยมได้เคยบำเพ็ญมา อย่างเช่น โยมชอบทำบุญ การทำบุญนี้แหละเป็นความดีที่ยากให้โยมนึกถึงเอาไว้เสมอๆ โยมชอบสร้างพระพุทธรูป ก็ขอให้ระลึกถึงพระพุทธรูปที่โยมได้ถวายแก้ววัดต่างๆ เวลาเกิดทุกขเวทณาก็ให้นึกถึง

คำบรรยายธรรมแก่นายลิขิต ธารสารสมบัติ เมื่อวันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๔๘

พระพุทธรูปที่โยมได้สร้างถวายให้แก่พระศาสนา นึกถึงพระพักตร์
ของพระพุทธรูปที่โยมได้ถวาย พยายามนึกและจำให้ประทับแน่น
ในใจ เพราะว่าเวลาที่เห็นพระพุทธรูปท่านยิ้มด้วยเมตตา รอยยิ้ม
และความเมตตาของพระพุทธรูปเจ้านี้แหละที่จะช่วยทำให้เราเกิด
กำลังใจที่จะเอาชนะทุกขเวทนาได้ ในยามนี้พระพุทธรูปที่โยมสร้าง
ถวายจะมาช่วยโยม มาเป็นที่พึ่งของโยมได้ จึงขอให้นึกถึงพระ-
พุทธองค์อยู่บ่อยๆ เวลาารู้สึกตัวแม้จะไม่เจ็บไม่ป่วยก็นึก ก่อนจะ
หลับก็นึก ตื่นขึ้นมาจำได้เมื่อไหร่ก็นึกถึงพระพุทธรูปที่โยมได้สร้าง
ถวาย แล้วความเมตตากรุณาของพระองค์ รวมทั้งความปีติอิ่มเอิบ
จากการที่โยมได้ทำบุญเอาไว้จะช่วยให้โยมมีกำลังใจ



บุญกุศลที่โยมได้ทำไว้มีมากมายที่ควรจะภาค
ภูมิใจ ไม่ว่าจะสร้างพระไตรปิฎก สร้างศาลา
สร้างห้องน้ำ สร้างกุฏิให้แก่พระสงฆ์
ทั้งหมดนี้เป็นบุญกุศลที่มีอานิสงส์มาก
บุญเหล่านั้นไม่ไปไหน แต่อยู่ที่ใจของโยม
แล้วละ อยู่ที่ใจถ้าไม่นึกถึงก็มีประโยชน์

น้อยลง ก็ขอให้นึกถึงบุญกุศลไว้ด้วย จะช่วยให้โยมมีความมั่นใจ จะไม่กลัวว่าข้างหน้าจะมีอะไร เพราะว่าบุญกุศลนี้แหละที่รอเรา อยู่ข้างหน้า พระพุทธเจ้าตรัสว่าบุญกุศลเหมือนกับญาติพี่น้องที่เราจากไป เวลาเรากลับไปหาญาติพี่น้อง ญาติพี่น้องก็ต้อนรับด้วยความดีใจที่เราได้กลับมา บุญกุศลก็คอยต้อนรับเราอย่างนั้น เหมือนกัน เพราะฉะนั้นโยมไม่ต้องกลัวข้างหน้าว่าจะเกิดอะไรขึ้น เพราะข้างหน้ามีบุญกุศลคอยรับรองต้อนรับอยู่ ขอให้โยมมั่นใจ ในความดีที่ได้ทำไว้ ความมั่นใจจะทำให้โยมไม่มีอะไรต้องกลัว ข้างหน้า

ขอให้โยมภูมิใจว่าตั้งแต่เราได้มีชีวิตเกิดมาเป็นมนุษย์เราได้ ทำความดีไว้มากมาย ในฐานะพุทธศาสนิกชนเราก็ได้ทำบุญ อุปัถม์ภักดิ์บำรุงพระศาสนา ในฐานะที่เป็นลูกเราก็เป็นลูกที่ดีของแม่ ของพ่อ ได้ทำความดีตอบแทนผู้มีพระคุณ อันนี้เป็นเรื่องที่เราควร ภาควภูมิใจ นอกจากนั้นโยมยังได้ทำความดีในฐานะที่เป็นพ่อ ได้ เลี้ยงลูกให้เติบโต ไม่ใช่เติบโตแต่ร่างกาย แต่ว่าเติบโตทางจิตใจ ด้วย ให้เขาได้รู้จักคุณงามความดีและมีความรู้ สามารถที่จะเลี้ยง

ตัวเองได้จนเราไม่ต้องกังวล แล้วเขาก็ยังทำความดี ได้รู้จัก
พุทธศาสนา ได้ช่วยนำพากันอุปถัมภ์ค้ำจุนพุทธศาสนา อันนี้ก็
เป็นเรื่องที่โยมควรจะภาคภูมิใจ ในฐานะที่เราเป็นพ่อก็คงไม่มีอะไร
ภาคภูมิใจยิ่งกว่าได้ทำบุญกับลูกๆ ให้ลูกเขาได้เป็นคนดีจนกระทั่ง
ตอนนี้โยมก็หายห่วงได้แล้ว ความดีเหล่านี้ขอให้โยมระลึกถึงอยู่
เสมอๆ เพราะว่าความภาคภูมิใจนี้แหละที่จะช่วยให้เราผ่านพ้น
ความเจ็บความปวดต่างๆ ไปได้

นอนอย่างนี้อย่าไปหวังว่าตัวเองจะอยู่อย่างไร อย่าไปนึกกลัว
ว่าจะอยู่คนเดียว ลูกๆ รวมทั้งภรรยาและญาติมิตรจะอยู่ข้างๆ โยม
คอยเป็นกำลังใจให้โยม อย่าไปหวังอย่าไปกลัวว่าเราจะเป็นภาระ
ให้แก่เขา ลูกๆ หลานๆ ภรรยาเขามีความภูมิใจที่ได้อยู่ช่วยเหลือ
ข้างๆ โยม อย่าไปกลัวว่าเขาจะทิ้งเรา อันนี้ไม่มีหรอก เขาจะอยู่
กับเรา จะร่วมทุกข์ร่วมสุขกับโยม ขอให้มั่นใจได้ อย่าไปหวังว่าตัว
เองจะเป็นภาระแก่ใคร หรือกลัวว่าจะถูกทิ้งให้อยู่คนเดียว เราได้
ทำความดีมาเยอะแล้ว ตอนนี้ความดีกำลังตอบสนอง ลูกหลาน
และภรรยากำลังมาช่วยกันดูแล พร้อมจะร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเรา

แม้จะเจ็บจะปวดอย่างไร ก็อย่าถือว่ากำลังใช้กรรม ให้คิดว่า ในขณะที่เรายังมีลมหายใจอยู่เรายังสามารถที่จะสร้างกรรมดีได้ อย่าไปคิดว่าเราต้องมาอยู่อย่างทุกข์ทรมานเพื่อใช้กรรม อย่ารู้สึก ทดท้อเบื่อหน่าย ให้คิดว่าทุกขณะที่เรามีลมหายใจหมายถึงโอกาส ที่เราจะยังทำความดีได้ แม้กำลังนอนเจ็บอยู่เราก็มีโอกาสทำความ ดีได้ ไม่ใช่จะทำอะไรไม่ได้เลย ไม่ใช่กำลังมาอยู่แบบใช้กรรม ทุกขณะที่มีลมหายใจคือโอกาสที่จะสร้างความดี อย่างโยมอยู่อย่าง นี้ก็ยังสามารถทำบุญได้เยอะ อย่างคราวที่แล้วโยมก็ได้ทำบุญด้วย การให้ทาน สร้างห้องน้ำให้กับวัด และตอนนี้ที่วัดกำลังสร้าง ห้องน้ำที่โยมได้ถวายให้ ใกล้จะเสร็จแล้ว เสร็จเมื่อไหร่ก็จะมา บอกให้โยมได้รู้

บุญกุศลเหล่านี้โยมสามารถทำได้ทุกขณะที่มีลมหายใจ เพราะ ฉะนั้นอย่ารู้สึกท้อแท้ อย่ารู้สึกเบื่อหน่าย อย่าคิดว่าตอนนี้กำลัง เป็นภาระแก่ใคร โยมไม่ได้เป็นภาระแก่ใครเลย ไม่เป็นภาระแม้ กระทั่งแก่ตัวโยมเอง เพราะว่าโยมยังสามารถทำความดีได้ด้วย การให้ทาน แม้ว่าจะใส่บาตรไม่ได้ แต่ก็ยังสามารถอุทิศสมบัติที่

ตนมี เพื่อเป็นบุญกุศลได้ โยมยังสามารถทำความดีได้ด้วยการ
รักษาใจให้ปกติ อยู่กับความทุกข์แต่ว่าสามารถที่จะอาศัยทุกข์นี้
แหละมาเป็นเครื่องสอนใจเรา ให้ระลึกว่าขณะนี้ความทุกข์กำลัง
บอกกับเราว่าสังขารนี้มันไม่น่าเอาไม่น่ายึด ถ้ายึดมันก็เป็นทุกข์
พิจารณาอย่างนี้ดูก็ได้ ว่าทุกขณะธรรมะกำลังแสดงให้เราได้เห็น
จากสังขารที่กำลังเป็นอยู่

สังขารนี้เขาได้รับใช้เรามาช้านานแล้ว เราจะไปไหนเขาก็
เดินเห็นให้เรา เราจะกิน เขาก็หาของมาตักใส่ปากให้เรากิน เขา
ช่วยเราหลายอย่างแล้ว และตอนนี้เขาก็กำลังช่วยเราอีกอย่างหนึ่ง
ก็คือแสดงธรรมให้เราเห็นว่าสังขารนี้มันไม่น่าเอา ไม
่น่ายึดถือ ที่ผ่านมาระไรใช้สังขารนี้มามากแล้ว
ถ้าถึงเวลาเขาจะไม่อยากอยู่กับเรา ก็ต้อง
บปล่อยไป อย่าไปยึด ถ้าเขาไม่อยากอยู่กับเรา
หรือถึงเวลาที่เขาต้องไปก็ให้เขาไป ถ้าเราจะ
ยึดเอาไว้ ก็เป็นทุกข์ ถ้าเราอยากจะยึดอยาก
จะให้เป็นตามใจเรา เราก็จะเจ็บปวด ขอให้



ลองมองความเจ็บปวดของสังขารว่า เขากำลังจะมาสอนมาบอก
เราว่าอย่าไปยึด ให้ปล่อยวาง ถ้าโยมพิจารณาอย่างนี้แล้วก็เป็น
บุญได้เหมือนกัน

ทุกลมหายใจเข้าออกของโยมเมื่อคิดไปในทางที่ดี คิดในทาง
ที่เป็นกุศล เช่นนึกถึงบุญกุศลที่โยมได้ทำเอาไว้ แล้วเกิดความปีติ
สบายใจ อันนั้นแหละคือบุญ นอนอย่างนี้ก็ยังสามารถทำบุญได้ เพียงแค่
รักษาใจให้เป็นบุญให้เป็นกุศลและรู้จักปล่อยทิ้งวาง อันนี้โยมก็
ทำได้ ทำแล้วจิตจะสงบ ความทุกข์จะลดน้อยลง

นอนอยู่อย่างนี้เรายังทำบุญได้อีกอย่างคือแผ่เมตตา เมตตา
ให้แม้กระทั่งเจ้ากรรมนายเวร นอกจากขอขมาเขาแล้ว ก็ให้อโหสิ
แก่เขาด้วย เจ้ากรรมนายเวรถ้ามี ก็ขอให้เขาได้ประสบกับความ
สุขได้ไปสู่สุคติ อย่าไปมีความโกรธความเกลียดเขา ให้เราคิดเสีย
ว่าความเจ็บความปวดที่เกิดขึ้นมันเป็นการชดใช้หรือชดเชย ที่เรา
อาจจะล่วงเกินเขาไว้ บางทีเราก็ไม่รู้ว่าเราได้ล่วงเกินใครไปบ้าง
อาจจะทำให้เขาเจ็บปวด ก็ถือว่าความเจ็บความปวดของเรานี้ มัน

ไม่ได้เจ็บปวดเปล่าๆ แต่มันเป็นการชดใช้หรือชดเชยที่เราอาจจะ
ล่วงเกินเขาไป ให้คิดว่าความเจ็บปวดนั้นมันไม่ได้เกิดขึ้นมาลอยๆ
แต่มีเพื่อจะช่วยให้ถอนเราให้พ้นจากภาวะเครื่องผูกพันทั้งหลาย
ถ้าปฏิบัติอย่างนี้ได้ใจก็เป็นบุญ

พยายามนึกถึงสิ่งที่ตึงามเอาไว้ อย่าไปนึกถึงสิ่งที่ขุ่นข้อง
หมองใจ แม้ว่าจะมีบางคนทำให้เราขุ่นข้องหมองใจก็ให้อโหสิกรรม
อย่าให้ความขุ่นข้องหมองใจติดค้างอยู่ในจิตใจ ถึงเวลาแล้วที่เรา
จะต้องละวางสิ่งเหล่านี้ออกไปจากจิตใจของเรา เหมือนกับเรา
กำลังเดินขึ้นเขา ควรเดินให้ตัวเบาที่สุด ขอให้รู้ว่าโยมกำลังจะ
เดินขึ้นเขา ข้างบนนั้นมีพระพุทธรูป จะไปสักการบูชาพระพุทธร
ูปข้างบนก็ต้องเดินให้ตัวเบา แยกของไปให้น้อยที่สุด จะได้ไม่
เหนื่อย ตอนนีโยมกำลังจะเดินทางไปสู่ภพใหม่ ก็ขอให้เดินด้วยใจ
ที่เบาที่สุด ความขุ่นข้องหมองใจทั้งหลาย ให้ละวางให้หมด
ให้อโหสิกรรมแก่คนที่ทำให้ไม่สบายใจ ส่วนอะไรที่รู้สึกที่เราทำ
ไม่ถูก ล่วงเกินใครไว้ก็ขอขมาด้วยเช่นกัน ถ้าทำได้ก็จะสบายใจ

อย่าลืมนึกถึงสิ่งดีงามที่โยมได้ทำกับศาสนา ได้ทำกับผู้มี
พระคุณ เช่น พ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ หรือที่เราได้ทำไว้กับภรรยา ลูก
หลาน นี่เป็นบุญกุศลอันน่าภูมิใจที่จะไม่สูญเปล่า บุญกุศลเหล่านี้
จะช่วยให้เราผ่านความทุกข์ไปได้และจะช่วยให้เราไปสู่ภพใหม่ด้วย
ความมั่นใจ บุญกุศลรอเราอยู่ข้างหน้าแล้ว ไม่ต้องห่วงข้างหน้า ให้
ทำตอนนี้ให้ดีที่สุดคือทำใจให้เป็นกุศล ทุกลมหายใจของเราคือ
โอกาสที่จะทำความดี โอกาสที่จะทำบุญกุศล โอกาสที่จะปล่อย
วางสิ่งต่างๆ ที่ยังค้างค้ำอยู่ เป็นโอกาสที่จะขอขมา ให้อโหสิกรรม
ทั้งแก่คนที่รู้จักและไม่รู้จัก รวมไปถึงเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย
เมื่อทำบุญแล้วก็แผ่ไปถึงทุกๆ คน รวมทั้งเจ้ากรรมนายเวรด้วย

เดี่ยวอาตมาจะทำสมาธิแผ่เมตตาให้โยม โยมนอนตามสบาย
และขอให้เปิดใจรับกระแสแห่งเมตตาจากสมาธินี้ด้วย

ทุกลมหายใจเข้าก็ดี ออกก็ดี ขอให้เมตตากับตัวเองด้วยนะ
สังขารหรือร่างกายของเรา อย่าไปเพลินโกรธเกลียดเขา ว่าเขา
ทำให้เราเจ็บ ทำให้เราปวด ให้มีเมตตากับสังขารของเราเองด้วย

ว่าเขาก็พยายามอย่างเต็มที่ที่สุดความสามารถที่จะช่วยบำบัดความ
ทุกข์ความเจ็บความปวดให้หมดไป จึงขอให้แม่เมตตาไปถึงสังขาร
ร่างกายของเราทุกส่วนไม่ว่าจะเป็นหัวใจ ปอด กระเพาะ ลำไส้
ตับหรือไต แม่เมตตาให้ทุกส่วน อย่างน้อยเขาก็ได้ช่วยให้เราได้มี
ชีวิตมาจนถึงทุกวันนี้ ขอให้แม่เมตตา อย่าให้เขาได้ทุกข์ทรมาน

การแม่เมตตาให้กับตัวเองเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าเรารักษาใจของ
เราให้มีเมตตาอยู่เสมอ อย่าให้ความโกรธความเกลียดชุ่นเคือง
ใจมาครองใจของเรา อันนั้นก็บุญกุศลเช่นกัน ในยามนี้ต้อง
อาศัยเมตตาด้วย แม่เมตตาให้กับร่างกายของเรา แม่เมตตาให้กับ
หัวใจ ปอด ตับ ไต ไข้พุงของเรา แม่เมตตาให้กับใครก็ตาม ที่เคย
ทำให้เราชุ่นเคืองใจ แม่เมตตาให้กับเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย
ทั้งปวง บุญกุศลอะไรที่ได้ทำเอาไว้หรือที่ได้ทำต่อไปก็แม่ให้เขา
ไปด้วย อันนี้ก็บุญที่มีอันนิสงส์มหาศาล

ขอให้โยมมั่นใจว่าบุญนี้แหละที่จะเป็นที่พึ่งพาของโยมได้ อย่าง
อื่นเป็นส่วนประกอบ ตอนนี่ยังมีลมหายใจก็เป็นโอกาสที่จะได้

ทำบุญ ทุกขณะที่ยังมีลมหายใจก็ขอให้ทำบุญ
เรื่อยไป สร้างกรรมดีอยู่เรื่อยไป ถ้าทำอย่างนี้ได้
การมานอนป่วยอยู่นี้จะไม่ใช่เป็นการมาใช้กรรม
แต่เป็นการเอากรรมนี้แหละมาใช้ให้เกิดประโยชน์
เป็นการสร้างกรรมใหม่ที่ดีเป็นกุศล ขอให้ทำเรื่อยไป แม้ว่า
ร่างกายจะอ่อนแอแต่ใจเรายังมีกำลังสามารถทำอะไรได้มากมาย
ถ้ามีความตั้งใจอย่างยิ่ง เราก็จะผ่านความลำบากความทุกข์ความ
เจ็บปวดไปได้ด้วยดี



ที่นี้อาตมาจะสวดโพชฌงค์ให้โยมนะ โยมนอนฟังตามสบาย
ทำใจให้เป็นกุศลพิจารณานึกถึงพระพุทธองค์ ซึ่งเป็นที่มาของบท
สวดมนต์นี้ด้วยก็ได้ นึกถึงพระอรหันต์ทั้งหลายที่เป็นที่มาของบท
สวดมนต์นี้ จะได้ช่วยให้บรรเทาจากโรค

อาตมาได้พูดมาตั้งแต่ต้นขอพิจารณาตามไปด้วย นั่นคือให้
ระลึกถึงบุญกุศลที่ได้ทำเอาไว้ ที่ได้ทำกับพระศาสนาก็ดี ที่ได้ทำ
กับผู้มีพระคุณ พ่อแม่ ลูกหลาน ภรรยา มิตรสหายก็ดี ขอให้

มั่นใจในบุญกุศลเหล่านั้นว่าจะช่วยเราได้ ขณะเดียวกันทุกโอกาสที่ยังมีลมหายใจอยู่ ก็ให้ระลึกว่าเรายังสามารถสร้างบุญกุศลได้ด้วย การให้ทานก็ดี ด้วยการแผ่เมตตาที่ดี ด้วยการปล่อยวางสิ่งที่ทำให้ชุ่นข้องหมองใจก็ดี อันนี้แหละจะทำให้โยมผ่านพ้นความทุกข์ ความเจ็บความปวดได้



บริษัท รัตนธรรม จำกัด

บริษัท วัฒนธรรม จำกัด

