

ดั
ยมรับ
ความทุกข์
พระไพศาล วิสาโล จากใจ
บริษัท รัตนธรรม จำกัด



เครือข่ายพุทธิกา

ยิ้มรับความทุกข์

เรียบเรียงโดย: พระไพศาล วิสาโล

ISBN: ๙๗๘-๖๑๖-๗๗๕๕-๔๘๘-๙

พิมพ์ครั้งที่ ๑: พฤษภาคม ๒๕๖๒

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,

๐๘๖-๓๐๐-๕๕๕๘, ๐๙๘-๙๐๖-๓๔๘๘

โทรสาร: ๐๒-๘๘๒-๕๐๔๓

เว็บไซต์ www.budnet.org

E-mail: b_netmail@yahoo.com, budnet2500@gmail.com

Id line: 0989063488

สารบัญ

คำปรารภ	๔
เติมเต็มด้วยความรัก	๗
ทุกข์คลายได้ เมื่อใจยอมรับ	๑๕
เติบโตเพราะจากพราก	๒๓
เห็นค่าของทุกข์ ใจก็เป็นสุข	๓๑
อยู่สบาย ใยต้องตายลำบาก	๓๙

สนใจบริจาคสนับสนุนการพิมพ์เผยแพร่ ติดต่อได้ที่เครือข่ายพุทธิกา

รายละเอียดการโอนเงิน

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาอรุณอมรินทร์ ประเภทออมทรัพย์
ชื่อบัญชี เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย

เลขที่บัญชี ๑๕๗-๑-๑๗๐๗๔-๓

หรือธนาคารดี สั่งจ่ายในนาม นางสาวมณี ศรีเพียงจันทร์

ปณ.ศิริราช ๑๐๗๐๒ และส่งมาที่เครือข่ายพุทธิกา

คำปรารภ

“ใจดีสู้เสือ” เป็นสำนวนที่คนไทยแต่ก่อน
คุ้นเคยดี มีความหมายว่าเมื่อเจอภัยอันตราย
ควรครองสติให้ดี อย่าตื่นตระหนกตกใจ หาไม่
แล้วอาจพลาดท่าเสียทีถึงแก่ชีวิตได้ อันที่จริง
มิใช่แต่ภัยอันตรายเท่านั้นที่เราควรรักษาใจ
ให้ดีเมื่อเผชิญหน้ากับมัน แม้กระทั่งปัญหา
อุปสรรค และเหตุร้ายทั้งหลาย ซึ่งเรียกรวมๆ
ว่า ความทุกข์ เมื่อมันเกิดขึ้นกับเราแล้ว ก็ควร
ที่เราจะทำ “ใจดี” เอาไว้ ไม่ควรตีโพยตีพาย
ตอกชกหัว หรือโศกเศร้าคร่ำครวญ เพราะ
นอกจากไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้นแล้ว กลับทำให้
เราเป็นทุกข์มากขึ้น

ความทุกข์เป็นสิ่งที่ทุกคนอยากหลีกเลี่ยง
แต่เมื่อหนีมันไม่พ้น จะดีกว่าไหมหากเรายืม
รับมัน และใคร่ครวญว่าจะรับมือกับมันอย่างไร
เพื่อให้เกิดผลเสียน้อยที่สุด หรือดีกว่านั้นก็คือ
หาประโยชน์จากมันเท่าที่จะทำได้ จะว่าไป
แล้ว ปัญหา อุปสรรคและเหตุร้ายทั้งหลาย
ล้วนมีประโยชน์หากเรารู้จักมอง แม้กระทั่ง
ความเจ็บป่วยและความตาย ก็ไม่พ้นจากความ
จริงข้อนี้ อย่างน้อยๆ หากวางใจถูก ยืมรับมัน
เสมือนมิตร มันก็จะกลายเป็นมิตรกับเราได้

บทความทั้ง ๕ บทในหนังสือเล่มนี้เคยตี
พิมพ์ในนิตยสาร Secret มาแล้ว หวังว่าจะ
ช่วยให้ผู้อ่านสามารถยืมรับความทุกข์ ไม่เพียง
ผ่านความทุกข์ด้วยดี แต่ยังได้ประโยชน์จาก
มันด้วย

พระไพศาล วิสาโล

๒๐ เมษายน ๒๕๖๒

เต็มเต็ม

ด้วยความรัก



เด็กชายวัย ๙ ขวบป่วยด้วยโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว นอนชมที่บ้านเป็นเวลานานหลายเดือน เมื่อเข้าสู่ระยะท้าย อาการก็ทรุดหนัก สัญญาณชีพทุกชนิดลดต่ำลงถึงขั้นวิกฤติ ความรู้สึกตัวเหลือน้อยมาก แต่เด็กน้อยไม่ยอมสิ้นลม หมอรู้สึกแปลกใจมาก

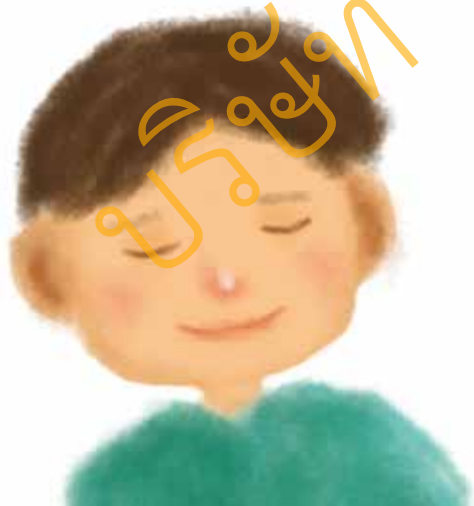
สิ่งหนึ่งที่หมอสังเกตเห็นคือ ที่หัวเตียงและข้างฝามีภาพวาดของเด็กติดอยู่หลายภาพ ทุกภาพมีลักษณะคล้ายกันคือเป็นภาพพ่อ แม่ และลูกอยู่ด้วยกัน หมอเอะใจ จึงถามแม่เด็กว่า พ่อเด็กอยู่ไหน ก็ได้คำตอบว่า เลิกกันนานแล้ว หมอจึงแนะนำให้เธอติดต่อสามีให้มาเยี่ยมลูก ที่แรกเธอบ้ายเบี่ยง เพราะไม่อยากเห็นหน้าสามี แต่เมื่อหมอขอร้อง เธอจึงยอมทำตาม

ทันทีที่รู้ว่าพ่อมาเยี่ยมอยู่ข้างเตียง
เด็กน้อยลืมหายใจ แล้วจับมือพ่อมาวางไว้ที่
หน้าอกของตน จากนั้นก็จับมือแม่มาวางไว้
ใกล้ๆ กัน ใบหน้าของเด็กมีรอยยิ้มน้อยๆ อาการ
กระสับกระส่ายเลือนหายไป ไม่นานเด็กน้อย
ก็จากไปอย่างสงบ

เด็กน้อยจากไปอย่างสงบเพราะในที่สุด
ก็ได้รับสิ่งที่ต้องการ นั่นคือความรักของพ่อ ใน
ส่วนลึกของเขานั้นปรารถนาครอบครัวที่อบอุ่น
จวบจนวาระสุดท้าย เด็กน้อยก็ยังโหยหาและ
พยายามไขว่คว้าสิ่งนั้น จึงต่อสู้ขัดขืนกับความ
ตาย จนกระทั่งจิตใจได้รับการเติมเต็ม จึงพร้อม
จากโลกนี้ไป



เราทุกคนล้วนปรารถนาความรัก จิตใจ
จะรู้สึกพร่องเสมอหากได้ความรักไม่เพียงพอ
หลายคนขาดความรักจนสิ้นลม ในยามนั้นเขา
ไม่ได้ทุกข์เพราะโรคร้ายที่มาพรากชีวิตเท่านั้น
แต่ยังทรมานจากความหนาวเหน็บและเปล่า
เปลี่ยวอ้างว้างในจิตใจอีกด้วย แม้กระนั้นหาก
โชคดีได้รับความรักในวาระสุดท้าย ความตาย
ก็จะมีไข่ความทุกข์ทรมานแต่อย่างใด



เก๋อจิตร แซรัมย์ เล่าถึงเด็กหนุ่มวัย ๑๗
ผู้หนึ่งซึ่งป่วยด้วยโรคมะเร็งกระดูก เขาเป็น
กำพร้าตั้งแต่อายุ ๒ ขวบ เนื่องจากพ่อแม่ตาย
ด้วยโรคเอดส์ นอกจากยายที่เลี้ยงดูเขาแต่เล็ก
เขาก็ไม่มีใครอื่นอีก

เขาเคยถูกส่งตัวไปรักษาที่โรงพยาบาล
มหาราช นครราชสีมา แต่เพียงแค่ ๓ วัน
โรงพยาบาลบุรีรัมย์ก็ต้องมารับตัวกลับเพราะ
เขาร่ำร้องจะกลับบ้านทำเดี๋ยวนั้น เนื่องจากห่วย
ยาย คิดถึงยาย ซึ่งยากจน ยังชีพด้วยการเก็บ
ขยะขาย

ต่อมามะเร็งได้ลุกลามไปที่สมองและลง
มายังลูกอัมพาต ถึงขั้นนี้แล้วโรงพยาบาลก็หมด
หนทางรักษา ได้แต่ให้ยามอร์ฟินทุก ๒ ชั่วโมง
ทุกวันยามาเยี่ยมเขา และกินอาหารจากตลาด
ของเขา



อาการเขาทรุดลงเป็นลำดับ กระทั่งคืน
วันหนึ่งพยาบาลมาฉีดยาแก้ปวดให้เขา เขาจึง
พูดขึ้นว่า “หมอครับ ยาแก้ปวดมอร์ฟินใช้ใหม่
ครับ ผมไม่ปวด ผมไม่เอาได้ไหมครับ ฉีดแล้ว
มันไม่มีประโยชน์” ว่าแล้วเขาก็พูดต่อ “ผม
ขอฉีดเดียวได้ไหมครับ”

พูดจบเขาก็เอื้อมมือไปจับแขนพยาบาล
ผู้นั้น เธอยืนนิ่งให้เขาจับ ปราบกว่าเขาจับแขน
เธอนานถึงครึ่งชั่วโมงโดยเธอไม่ปริปากบ่น

เพื่อนพยาบาลเห็นว่าเธอยืนนิ่งตรงนั้น
อยู่นาน จึงต่อว่าเธอว่า “ไม่มีงานทำหรือไป
ไปยืนให้มันจับแขน ยาคิดก็อกตั้งเยอะเป็น
เถาต ผลอย่างอื่นก็ยังไม่ทำได้ทำ”

แต่พยาบาลผู้นั้นเข้าใจความรู้สึกของ
ผู้ป่วย ว่านี่คือความต้องการช่วงสุดท้ายของ
เขา จึงยืนนิ่งให้เขาจับแขน

ฝ่ายเด็กหนุ่มเมื่อได้ยืนเช่นนั้นก็พูดว่า
“หมอครับ พอแล้วครับ ชีวิตผมต้องการ
แค่นี้แหละครับ หมอไปทำงานเถอะครับ ผม
เข้าใจดี” ว่าแล้วเขาก็ปล่อยมือ

ตีหนึ่งคืนนั้นเด็กหนุ่มก็สิ้นลม

เด็กหนุ่มเลือกจับแขนพยาบาลผู้นั้น เพราะ
เห็นว่าเธอเป็นคนที่มีความเข้าใจ ในขณะที่พยาบาล
คนอื่นดูแลเขาตามหน้าที่ แต่เธอผู้นั้นทำด้วย
หัวใจ เขาสัมผัสได้ถึงจิตใจที่มีเมตตาและอ่อน
โยน นั่นคือสิ่งที่เขาโหยหาตลอด ดังนั้นเมื่อ
ใกล้จะตาย จึงไม่มีอะไรที่เขาปรารถนาอีกแล้ว
นอกจากสิ่งนี้

ความรัก ความเมตตา ไม่เพียงหล่อเลี้ยง
ใจให้อยู่อย่างมีความสุขเท่านั้น หากยังช่วยให้
จิตใจเต็มเต็มจนพร้อมตายอย่างสงบได้

Secret เดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๐