

ป่วยอย่างไรไม่ให้ทุกข์

How to Get Sick Without Suffering

ลักขณา แซ่ซัว

Lakkhana Sae Sow

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

ชัยณรงค์ ศรีมันตะ

Chainarong Srimanta

มหาวิทยาลัยบูรพา

Burapha University

Corresponding Author, E-mail: LaSae456Sow@gmail.com

บทคัดย่อ

หากท่านเคยพบเห็นผู้ป่วยในโรงพยาบาล หรือเคยมีคนในครอบครัวเจ็บป่วย หรือตัวท่านเองเจ็บป่วย ลองทบทวนดู หรือลองคิดดูซิว่า หากท่านเป็นผู้ที่กำลังประสบกับความเจ็บป่วย เช่น เป็นโรคมะเร็ง ไอเป็นเลือด ติดเชื้อโควิด หายใจไม่อิ่ม ปวดท้องมากจนตัวงอ อาเจียนจนไม่มีอะไรจะออก ท้องเสียจนหมดแรง เดินไปห้องน้ำไม่ไหว เป็นแผลมีหนองส่งกลิ่นเหม็น หมอบอกต้องตัดขา ประสบอุบัติเหตุแขนขาด โดนไฟครอกเป็นแผลทั้งตัว เป็นอัมพาตเดินไม่ได้ตลอดชีวิต ฯลฯ

ท่านจะรู้สึกอย่างไร ทุกข์? หรือ ไม่ทุกข์? จากประสบการณ์ของผู้เขียนในการเป็นแพทย์ ได้เห็นผู้ป่วยมาเป็นจำนวนมาก ผู้ป่วยแทบทั้งหมดรู้สึกทุกข์จากการเจ็บป่วย สังเกตจากสีหน้าที่ดูกังวล เครียด ยิ้มไม่ออก แทบจะไม่มีผู้ป่วยคนไหนเลยที่ยิ้มรับความเจ็บป่วยด้วยความสดชื่น เบิกบาน แจ่มใส สบายใจ ร่าเริง แต่เมื่อผู้เขียนเริ่มมาฝึกปฏิบัติธรรม ก็ได้เห็นบุคคลจำนวนหนึ่งที่ไม่รู้สึกทุกข์กับความเจ็บป่วยของตัวเอง

บางท่านป่วยหนักแต่ยังสามารถยิ้ม เบิกบาน สบายใจ ไม่รู้สึกหวั่นไหวหรือกลัวว่าจะหายหรือไม่หาย จะหายเมื่อไหร่ จะตายหรือไม่ ผู้เขียนจึงได้เห็นความจริงของบุคคล 2 กลุ่มที่แตกต่างกัน จึงเกิดคำถามขึ้นในใจว่า อะไรเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ และอะไรเป็นเหตุให้ไม่เกิดความทุกข์

คำสำคัญ: ป่วยอย่างไรไม่ให้ทุกข์

Abstract

If you have ever seen a patient in the hospital or had a family member get sick Or if you yourself are sick, try to review it, or think about it. If you are a person who is suffering from an illness such as cancer, coughing up blood, contracting COVID-19, shortness of breath, stomach pains that make your body bend. Vomiting until nothing comes out Diarrhea until exhaustion Can't walk to the bathroom It is a foul-smelling purulent wound. The doctor said that the leg had to be amputated. Accident with broken arm Got burned with a litter of wounds all over the body. Paralyzed, unable to walk for life, etc.

How will you feel? Suffering? or not suffering? From the author's experience as a doctor have seen many patients Almost all patients suffer from illness. Noticed from the look of worry and stress on his face, he couldn't smile. Hardly any patient smiles at his illness with freshness, cheerfulness, comfort, and cheerfulness. I saw a number of people who did not feel the pain of their own illness.

Some of you are seriously ill but still able to smile, be happy, feel at ease, not feel shaken or afraid that you will be healed or not recovered. When will he recover or die or not, the author has seen the truth of two different groups of people. So a question arose in my mind, what causes suffering and what causes no suffering

Keywords: How to get sick without suffering

บทนำ

ความสงสัยนำไปสู่การหาคำตอบ เราเป็นชาวพุทธ แต่ไม่เคยศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างจริงจังเลย ที่ผ่านมาเวลาเราเจ็บป่วย เราก็จะรู้สึกทุกข์ ซึ่งมันไม่สนุกเลย แล้วถ้าเราจะเปลี่ยนแปลงตัวเองจากคนที่มีความทุกข์เป็นคนที่ไม่ทุกข์ ไม่ว่าจะเกิดปัญหาอะไรขึ้นในชีวิต เราจะต้องทำอย่างไร

พระพุทธเจ้าตรัสรู้เรื่องอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) นิโรธ (ความดับทุกข์) มรรค (วิธีปฏิบัติสู่ความดับทุกข์) มากกว่า 2,600 ปีแล้ว เมืองไทยเป็นเมืองพุทธ แต่ทำไมพุทธศาสนิกชนจึงยังมีความทุกข์เป็นจำนวนมาก คนไม่ทุกข์หาแทบไม่เจอ เป็นเพราะอะไร รวมถึงตัวผู้เขียนเอง ก็เคยเป็นคนส่วนใหญ่ที่มีความทุกข์เหล่านั้น แต่เราอยากเป็นคนที่ไม่ทุกข์มากกว่า แม้จะเป็นคนส่วนน้อยก็ตาม

ทฤษฎี อริยสัจ 4 ของพระพุทธเจ้า

“ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกขอริยสัจ คือ แม่ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม่ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม่ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม่ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานชั้น 5 ก็เป็นทุกข์

ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกขสมุทยอริยสัจ คือ ตัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความเพติดเพลินและความกำหนัด มีปกติให้เพติดเพลินในอารมณ์ นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกขนิโรธอริยสัจ คือ ความดับตัณหาไม่เหลือด้วย วิราคะ ความสละ ความสละทิ้ง ความพ้น ความไม่อาลัยในตัณหา

ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ อริยมรรคมีองค์ 8 นี้แหละ คือ 1. สัมมาทิฐิ 2. สัมมาสังกัปปะ 3. สัมมาวาจา 4. สัมมากัมมันตะ 5. สัมมาอาชีวะ 6. สัมมาวายามะ 7. สัมมาสติ 8. สัมมาสมาธิ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 4 ข้อ 14: 21)

เมื่อพิจารณาคำตรัสของพระพุทธเจ้า จะเห็นได้ว่า พระองค์ตรัสความเป็นเหตุเป็นผลของความทุกข์กับความไม่ทุกข์ คือ กลุ่มที่ 1 ความรู้สึกทุกข์ (ทุกขอริยสัจ) มีสาเหตุมาจากตัณหา ส่วนกลุ่มที่ 2 ที่ไม่มีความรู้สึกทุกข์ (ทุกขนิโรธอริยสัจ) มีสาเหตุมาจากการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ 8

เนื้อเรื่อง

ในผู้ที่ไม่ใช่ชาวพุทธ หรือเป็นเพียงชาวพุทธตามทะเบียนบ้าน (ไม่สนใจที่จะศึกษาและปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์) ก็ไม่น่าแปลกอะไรที่ชีวิตจะต้องพบกับความทุกข์ แต่สำหรับผู้ที่ตั้งใจมาศึกษาปฏิบัติธรรมตามพระพุทธเจ้าแล้ว แต่ก็ยังไม่สามารถจัดการกับความทุกข์ในใจตัวเองได้ อาจมีสาเหตุ คือ 1. ไม่เข้าใจหลักธรรม ดีความคำสอนผิด หรือ ดีความไม่แตก 2. ไม่รู้วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง

คำถาม : แล้วการดีความที่ถูกตรงเป็นอย่างไร ? วิธีปฏิบัติที่ถูกตรงเป็นอย่างไร ?

คำตอบ : ให้ดูที่ผล ถ้าปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ 8 ได้ถูกต้อง ก็จะสามารถลดกิเลสตัณหาได้ตามลำดับ จนกระทั่งกิเลสตัณหาหมดในที่สุด (หมดความอยาก) ผลที่ได้คือเกิดสัมมาญาณ (ความรู้ที่ถูกตรง) สัมมาวิมุตติ (ความหลุดพ้นจากทุกข์ได้จริงเป็นปัจจุบันขณะ) (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 14 ข้อ 141: 180-181)

คำถาม : คนส่วนใหญ่ที่มีความทุกข์ เขามีตัณหาอะไร เขาจึงทุกข์ ?

คำตอบ : ตัณหาคือความอยาก เช่น อยากหาย ไม่อยากตาย (อยากมีชีวิตอยู่) ไม่ชอบความเจ็บปวด (อยากรับแต่ความสบาย) ชังความทรมาน (อยากได้ความไม่ทรมาน) ชังความเจ็บป่วย (อยากได้ความแข็งแรง) อยากไปทำอะไรตามใจตัวเอง (ถ้าป่วยก็ทำไม่ได้) กลัวไม่มีเงินรักษา (อยากมีเงินให้เพียงพอกับค่ารักษา) กลัวงานสะดุด (อยากให้งานราบรื่น) กลัวไม่มีคนมาดูแล (อยากให้มีคนมาดูแล) กลัวไม่มีคนเลี้ยงลูก (อยากให้มีคนเลี้ยงลูก) กังวลว่าคนในครอบครัวจะลำบาก (อยากให้คนในครอบครัวไม่ลำบาก) กลัวสามี/ภรรยาจะทิ้งไป (อยากให้สามี/ภรรยาไม่ทิ้งไป) กลัวคู่แข่งจะหัวเราะเยาะ (อยากให้คู่แข่งไม่หัวเราะเยาะ) กลัวหมอ/พยาบาลดู (อยากให้หมอ/พยาบาลไม่ดู) กลัวโทรรม (อยากดูดี) ฯลฯ

คำถาม : แต่ถ้าเราทำตามใจอยากได้ ก็ไม่ต้องทุกข์ใช่ไหม?

คำตอบ : ถ้าการได้ทำตามใจอยากเป็นสุข เมื่อไม่ได้ตามที่อยากก็ต้องเป็นทุกข์แน่นอน แล้วในความเป็นจริงเราทำตามใจอยากได้ทุกครั้งเลยไหม ไม่ว่าจะรวยแค่ไหน มีอำนาจมากเพียงใด เราก็ไม่สามารถที่จะไปบังคับให้เหตุการณ์ทุกอย่างเป็นไปตามที่เราอยากได้อยู่ดี เราห้ามความตายได้ไหม เราห้ามไม่ให้สามี/ภรรยาทิ้งไปได้ไหม เราห้ามไม่ให้หมอ/พยาบาลดูเราได้ไหม เราจะไปปิ่นเขาในขณะที่ป่วยเป็นอัมพาตนอนอยู่บนเตียงได้ไหม ถ้าคำตอบคือไม่ เราก็เตรียมตัวรับความทุกข์ได้เลย เป็นไปตามคำตรัสของพระพุทธองค์ที่ว่า ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 4 ข้อ 14: 21)

คำถาม : แล้วถ้าจะดับทุกข์ล่ะ ต้องเลิกอยากให้หมดเลยหรือ ?

คำตอบ : อยากมากก็ทุกข์มาก อยากน้อยก็ทุกข์น้อย ไม่อยากเลยก็ไม่ทุกข์เลย ดังคำตรัสที่ว่า “ทุกขนิโรธอริยสังค คือ ตัณหานั่นแลดับ โดยไม่เหลือ ด้วยมรรคคือวิราคะ สละ สละคืน ปล่อยไป ไม่พัวพัน.” เราอาจจะตั้งเจตนาในสิ่งนั้นสิ่งนี้ได้ แต่ต้องไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเหตุการณ์จะต้องเป็นไปอย่างไร เราหมาย (ไม่มีอุปาทาน) เพราะถ้าเรายึดว่าต้องได้สมตามความอยากของเรา เมื่อไม่ได้ก็จะทุกข์ทันที

คำถาม : แล้ววิธีปฏิบัติล่ะ ทำอย่างไรถึงจะล้างความอยากออกจากจิตได้ ?

คำตอบ : พระผู้มีพระภาคได้รับสั่งกับพระปัญจวัคคีย์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ที่สุด 2 อย่างนี้ บรรพชิตไม่พึงเสพ กล่าวคือ 1. กามสุขัลลิกานุโยคในกามทั้งหลาย (การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย) เป็นธรรมอันทราม เป็นของชาวบ้าน เป็นของปฤชชน ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ 2. อตถกิลมถานุโยค(การประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตน) เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์

ภิกษุทั้งหลาย มัชฌิมาปฏิปทาไม่เอียงเข้าใกล้ที่สุด 2 อย่างนั้น ตถาคตได้ตรัสรู้อันเป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน มัชฌิมาปฏิปทานั้น ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8 นี้แหละ คือ 1. สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) 2. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) 3. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) 4. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) 5. สัมมาอาชีวะ

(เลี้ยงชีพชอบ) 6. สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) 7. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) 8. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม4 ข้อ13: 20)

คำถาม : สัมมาทิฏฐิคืออะไร ?

คำตอบ : จากคำตรัสของพระพุทธองค์ที่ว่า “กตมา จ ภิกขเว สัมมาทิฏฐิ สาสวา ปุณฺณภาคิยา อุปฺปิเวปกกา ? อตฺถิ ทินฺนํ, อตฺถิ ยิฏฺฐํ, อตฺถิ หุตํ, อตฺถิ สุกตทุกกฺกานํ กมฺมานํ ผลํ วิปาโก, อตฺถิ อยํ โลโก, อตฺถิ ปโร โลโก, อตฺถิ มาตา, อตฺถิ ปิตา, อตฺถิ สตฺตา โอปปาติกา, อตฺถิ โลเก สมณพฺราหฺมณา สมนคคฺตา สมนาปฺปฏิปฺนนา, เย อิมฺนจ โลกํ ปฺรณจ โลกํ สยํ อภิญญา สจฺฉิกตฺวา ปเวเทนตฺติ, อยํ ภิกขเว สัมมาทิฏฐิ สาสวา ปุณฺณภาคิยา อุปฺปิเวปกกา” (พระไตรปิฎกภาษาบาลี เล่ม14 ข้อ136: 175-176)

อตฺถิ ทินฺนํ คือ การทำทานที่ถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ คือ การให้ด้วยใจที่บริสุทธิ์โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

อตฺถิ ยิฏฺฐํ คือ การปฏิบัติที่ถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ คือ การปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ในอริยมรรคมีองค์ 8

อตฺถิ หุตํ คือ การได้สัมผัสผลแห่งการปฏิบัติด้วยตนเองคือความพ้นทุกข์ได้ในปัจจุบันขณะ

อตฺถิ สุกตทุกกฺกานํ กมฺมานํ ผลํ วิปาโก คือ ความรู้ ความเห็น ความเข้าใจในเรื่องของการกระทำและผลของการกระทำนั้นๆ อย่างแจ่มแจ้ง

อตฺถิ อยํ โลโก คือ เข้าใจชัดเรื่องโลกนี้ (โลกโลกียะ) คือโลกของคนกิเลสหนา โลกของคนผิดศีล จะเต็มไปด้วยปัญหา ความทุกข์ ความเดือดเนื้อร้อนใจ

อตฺถิ ปโร โลโก คือ เข้าใจชัดเรื่องโลกหน้า (โลกโลกุตระ) คือโลกของคนลดกิเลสไปเป็นลำดับจนถึงหมดกิเลส เป็นโลกของคนมีศีล จะเต็มไปด้วยความสงบ ความผาสุก ความอิมเอิบ เบิกบาน ผ่องใส ไร้ทุกข์ ไร้กังวล ความมีน้ำใจเสียสละแบ่งปัน

อตฺถิ มาตา คือ แม่ (ทางธรรม) ที่ให้กำเนิดจิตวิญญาณทางโลกุตระ ได้แก่ อริยศีล (ศีลอันเป็นกุศล ย่อมยังอรหัตผลโดยลำดับ)

อตฺถิ ปิตา คือ พ่อ (ทางธรรม) ที่ให้กำเนิดจิตวิญญาณทางโลกุตระ ได้แก่ ปัญญาที่ถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ คือการเห็นความจริงตามความเป็นจริง ทำให้จิตเกิดความละ หน่าย คลายกำหนด จนกิเลสดับไปในที่สุด เกิดสภาวะจิตหลุดพ้นจากทุกข์ (วิมุตติ)

อตฺถิ สตฺตา โอปปาติกา คือ การเกิดของจิตวิญญาณใหม่ในร่างเดิม คือเปลี่ยนจากจิตของสัตว์โลกียะ (จิตทุกข์) เป็นจิตของสัตว์โลกุตระ (จิตพ้นทุกข์)

อตฺถิ โลเก สมณพฺราหฺมณา สมนคคฺตา สมนาปฺปฏิปฺนนา เย อิมฺนจ โลกํ ปฺรณจ โลกํ สยํ อภิญญา สจฺฉิกตฺวา ปเวเทนตฺติ คือ สัตบุรุษผู้ดำเนินถูกต้อง ปฏิบัติถูกตรง ซึ่งประกาศโลกนี้โลกหน้าให้แจ่มแจ้งเพราะรู้อย่างด้วยตนเอง แล้วสอนผู้อื่นให้รู้ตาม มีอยู่ในโลก

คำถาม : การตัดบาตรแล้วขอพรจากพระ ถือว่าเป็นการให้ด้วยใจที่บริสุทธิ์ไหม ?

คำตอบ : ไม่บริสุทธิ์ เพราะยังมีความอยาก (ตัณหา) คืออยากได้พร ถ้าพระให้พรก็สนใจอยาก ถ้าพระไม่ให้พรใจก็เป็นทุกข์ ถ้าใจมีตัณหาเมื่อไหร่ ก็เตรียมตัวรับความทุกข์ได้เลย ถ้าตั้งใจจะทำทานก็ควรทำด้วยจิตที่ต้องการเสียดุลความโลภ ความเห็นแก่ตัวของตัวเองออกไป ซึ่งเมื่อทำปุ๊บก็เกิดผลทันที คือความโลภลดลง ความเห็นแก่ตัวลดลง อันนี้เป็นบุญ แต่พอจิตเกิดความโลภ อยากได้พร อยากขอให้ได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ อันนี้เป็นบาป เป็นอกุศลจิต ให้ผลเป็นความทุกข์และวิบากร้าย

คำถาม : สัมมาสังกัปปะคืออะไร ?

คำตอบ : การคิดที่ถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ คือ คิดออกจากกาม (ความใคร่เสพในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส) คิดออกจากพยาบาท (ความชิงชังรังเกียจ) คิดออกจากความเบียดเบียน (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม14 ข้อ137: 176-177)

คำถาม : ถ้าคิดอยากกินโน่น อยากกินนี่ อยากกินกาแฟ อยากกินไถ่ย่าง อยากกินเค้ก ก็เป็นกามหรือ ?

คำตอบ : ใช่ เป็นกามตัณหา เมื่อไม่ได้ตามที่อยากก็ต้องทุกข์

คำถาม : อยากฟังเสียงเพลงเพราะๆ อยากฟังดนตรี อยากดูมหรสพ ก็เป็นกามหรือ ?

คำตอบ : ใช่ เป็นกามตัณหา เมื่อไม่ได้ตามที่อยากก็ต้องทุกข์

คำถาม : อยากได้กลิ่นหอม กลิ่นน้ำหอม กลิ่นอาหาร ก็เป็นกามหรือ ?

คำตอบ : ใช่ เป็นกามตัณหา เมื่อไม่ได้ตามที่อยากก็ต้องทุกข์

คำถาม : อยากมองเห็นอะไรสวยๆ งามๆ อยากสวย อยากหล่อ ก็เป็นกามหรือ ?

คำตอบ : ใช่ เป็นกามตัณหา เมื่อไม่ได้ตามที่อยากก็ต้องทุกข์

คำถาม : อยากสัมผัสอะไรนุ่มๆ เหนียวๆ หนึบๆ กรอบๆ ก็เป็นกามหรือ ?

คำตอบ : ใช่ เป็นกามตัณหา เมื่อไม่ได้ตามที่อยากก็ต้องทุกข์

คำถาม : ถ้าไปติด ไปหลงไหลได้ปลื้มในสิ่งเหล่านี้จะทำให้เราทุกข์ทั้งหมดเลยหรือ ?

คำตอบ : ใช่ ตรงตามคำตรัสของพระพุทธองค์ว่า อยากได้สิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็ทุกข์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม4 ข้อ14: 21) ถ้าอยากหายทุกข์ก็ต้องล้างความอยาก ล้างตัณหา ด้วยการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ 8 นี้แหละ เป็นทางเอกสายเดียวสู่ความพ้นทุกข์ ทางอื่นจากนี้ไม่มี (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ273-276: 117)

คำถาม : แล้วคิดยังไงเรียกว่าพยาบาท ถ้าเราไม่ได้ถึงกับเคียดแค้น แค้นโกรธ ชิงชังนิดๆ หน่อยๆ หงุดหงิด รำคาญ อึดอัด แบบนี้เป็นมิฉฉาสังกัปปะไหม ?

คำตอบ : เป็น เพราะเป็นอารมณ์ที่ออกมาจากจิตที่มีตัณหา คืออยากได้ในสภาพที่มันเป็นไปไม่ได้ แต่สภาพที่กำลังประสบอยู่ไม่ใช่สิ่งที่เราอยากได้ เราจึงเกิดความชิงชัง (ชิงชังคือจิตพยาบาทขนาดเล็ก ๆ) เมื่อชิงชังก็เกิดความทุกข์

คำถาม : แล้วการเบียดเบียนล่ะเป็นยังไง ?

คำตอบ : อะไรก็ตามที่ทำแล้วมันเป็นโทษ ไม่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตัวเอง ต่อคนอื่น ต่อสัตว์อื่น ทำให้เกิดความกระทบกระทั่งซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดผลเสีย สิ่งนั้นคือการเบียดเบียน

คำถาม : แล้วสัมมาวาจาเป็นอย่างไร ?

คำตอบ : สัมมาวาจา คือ คำพูดที่ต้องถูกต้องตรงสู่ความพ้นทุกข์ คือ 1. ไม่พูดโกหก 2. ไม่พูดคำหยาบ 3. ไม่พูดส่อเสียด 4. ไม่พูดเพ้อเจ้อ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 14 ข้อ 138: 177-178)

คำถาม : สัมมากัมมันตะเป็นอย่างไร ?

คำตอบ : สัมมากัมมันตะ คือ การกระทำที่ต้องถูกต้องตรงสู่ความพ้นทุกข์ คือ 1. การไม่ฆ่า ไม่ทำร้าย ไม่เบียดเบียน ตัวเอง คนอื่น สัตว์อื่น 2. การไม่ลักทรัพย์หรือถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ได้ให้ 3. การไม่ประพฤติผิดในกามตั้งแต่หยาบจนถึงละเอียด (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 14 ข้อ 139: 178-179)

คำถาม : สัมมาอาชีวะเป็นอย่างไร ?

คำตอบ : สัมมาอาชีวะ คือ การไม่ประกอบอาชีพที่เป็นมิจฉาอาชีวะ 5 ได้แก่ 1. การโกง การทำผิดศีลอย่างหยาบ 2. การล่อลวง หลอกหลวง 3. การตลบตะแลง 4. การมอบตนในทางผิด 5. การเอาลาภแลกลาภ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 14 ข้อ 140: 179-180)

คำถาม : สัมมาวายามะเป็นอย่างไร ?

คำตอบ : สัมมาวายามะ คือ มีความพยายาม ความทุ่มเทอย่างเต็มที่กำลังความสามารถ ในการลดละเลิกกิเลสในทุกความคิด ทุกคำพูด ทุกการกระทำ ทุกการงาน เพราะรู้ชัดถึงโทษภัยของการมีกิเลส

คำถาม : สัมมาสติคืออะไร ?

คำตอบ : สัมมาสติ คือ มีสติที่จะรู้ทันอาการของกิเลสที่กำลังเกิดขึ้นภายในจิต ในทุกความคิด ทุกคำพูด ทุกการกระทำ ทุกการงาน ทุกความพยายาม แล้วทำการล้างกิเลสนั้นจนกิเลสดับสิ้นไปในที่สุด

คำถาม : สัมมาสมาธิคืออะไร ?

คำตอบ : สัมมาสมาธิ คือ การปฏิบัติมรรคทั้ง 7 องค์ที่กล่าวมาอย่างตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ไม่วอกแวก

คำถาม : ไม่ใช่ไปนั่งสมาธิหลับตาหรือหอกหรือ ?

องค์ความรู้และนวัตกรรม

ถ้านั่งสมาธิหลับตาก็ไม่เป็นไปตามคำตรัสของพระพุทธองค์ ไม่เป็นอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นทางเอกสายเดียวสู่ความพ้นทุกข์ เนื่องจาก

สมาธิปฏิบัติ ต้องอาศัยกระบวนการคิด การพิจารณา การทำความเข้าใจ การนั่งสมาธิ หลับตาคือการพยายามที่จะหยุดความคิด จึงไม่สามารถเข้าใจในสมาธิปฏิบัติ 10 ได้

สมาธิปฏิบัติ คือ การพัฒนาความคิดไปสู่การออกจากกาม ออกจากพยาบาท ออกจาก ความเบียดเบียน ดังนั้นจึงต้องมีการพิจารณาแยกแยะ วิจัยความคิดของตนเองอยู่ตลอดเวลาว่าเป็น มิจฉา หรือสัมมา ความคิดนั้นๆ นำไปสู่กามหรือออกจากกาม นำไปสู่พยาบาทหรือออกจากพยาบาท นำไปสู่การเบียดเบียนหรือออกจากการเบียดเบียน การนั่งสมาธิหลับตาคือการพยายามที่จะหยุด ความคิด จึงไม่เกิดกระบวนการของความคิดที่เป็นสมาธิปฏิบัติได้

สมาธิปฏิบัติ คือ การไม่พูดโกหก ไม่พูดคำหยาบ (คำที่ส่งเสริมกิเลส) ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูด เพื่อเจ้อ การนั่งสมาธิหลับตาคือการพยายามที่จะหยุดความคิด หยุดการพูด จึงไม่เกิดกระบวนการ พิจารณาแยกแยะคำพูด ว่าคำพูดใดเป็นสมาธิปฏิบัติ คำพูดใดเป็นมิจฉาปฏิบัติ

สมาธิปฏิบัติ คือ การกระทำที่ถูกต้องถูกต้องตรงสู่ความพ้นทุกข์ คือ ไม่ทำปาณาติบาต ไม่ ทำอกุศลกรรม ไม่ทำกาเมศฺมิฉฉาจาร การนั่งสมาธิหลับตาคือการพยายามที่จะหยุดการกระทำ ซึ่งทำ ให้ขาดโอกาสที่จะพัฒนาการกระทำที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อสังคมไปด้วย ซึ่งผิด วัตถุประสงค์ของพระพุทธองค์ ตามพระพุทธพจน์ที่ว่า พรหมจรรย์นี้จะพึงเป็นไปเพื่อประโยชน์ของ มหาชน เพื่อความสุขของมหาชน เพื่ออนุเคราะห์แก่อุทฺถโลก : จรณ ภิกขเว จาริกํ พุทฺชนฺหิตาย พุทฺชน สุขาย โลกานุกมฺปาย อตถาย หิตาย สุขาย เทวมนุสฺसानิ

สมาธิปฏิบัติ คือ นอกจากจะไม่ประกอบอาชีพที่เป็นมิจฉาปฏิบัติ 5 แล้ว ยังควรทำอาชีพ ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง คนอื่น สัตว์อื่นด้วย การนั่งสมาธิหลับตาคือการหยุดการทำอาชีพการงาน จึงไม่เกิดประโยชน์ตน ประโยชน์ท่านเท่าที่ควร (ญาณข้อที่ 5 ของพระโสธบัน คือ ทำประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน)

สมาธิปฏิบัติ คือ ความพยายามที่จะปรับความคิด คำพูด การกระทำ อาชีพ ให้ถูกต้อง ถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ การนั่งสมาธิหลับตาคือการหยุดความคิด หยุดการพูด หยุดการกระทำ หยุด การงาน ดังนั้นสมาธิปฏิบัติจึงไม่เกิด

สมาธิปฏิบัติ คือ การมีสติที่จะปรับความคิด คำพูด การกระทำ อาชีพ ให้ถูกต้องถูกต้องตรงสู่ ความพ้นทุกข์ การนั่งสมาธิหลับตาคือการหยุดความคิด หยุดการพูด หยุดการกระทำ หยุดการงาน ดังนั้น สมาธิปฏิบัติจึงไม่เกิด

สมาธิปฏิบัติ คือ การปฏิบัติมรรคทั้ง 7 องค์ อย่างตั้งมั่น การนั่งสมาธิหลับตาคือการหยุด ปฏิบัติปฏิบัติ หยุดการคิด หยุดการพูด หยุดการกระทำ หยุดการงาน สมาธิปฏิบัติและสมาธิปฏิบัติจึงไม่ เกิด ดังนั้น สมาธิปฏิบัติย่อมไม่เกิด

เมื่อปฏิบัติอริยมรรคทั้ง 8 องค์อย่างถูกต้องถูกต้องตรง จะได้รับผลเป็นสมาธิญาณ (ปัญญา รู้แจ้ง) สมาธิปฏิบัติ (ความหลุดพ้นจากทุกข์) หากปฏิบัติไม่ถูกต้องถูกต้องตรงก็ย่อมไม่ได้รับผลนั้น

สรุป

เมื่อเกิดความเจ็บป่วยขึ้นเราสามารถเลือกได้ว่าเราจะทุกข์หรือไม่ทุกข์ หากจิตเรามีตัณหา (กิเลส) คือ คิด พุด ทำ ประกอบการงานตามความอยาก เช่น คิดอยากได้นั้นอยากได้นี้เต็มไปหมด และไม่มีสติ ไม่มีปัญญาที่รู้ทันกิเลส ผลก็คือใจเป็นทุกข์ แต่หากเราปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ 8 คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ ปฏิบัติอย่างตั้งมั่น(สัมมาสมาธิ) ตั้งใจจริงในการล้างกิเลส จึงสามารถเห็นผลจริง คือ กิเลสลดลงไปตามลำดับ ผลจากการลดกิเลสได้ คือ ใจที่ไร้ทุกข์ อิ่มเอิบ เบิกบาน ผ่องใส ไร้ทุกข์ ไร้กังวล ดังนั้นแม้จะต้องประสบกับเหตุการณ์อย่างไรขึ้นในชีวิต ต้องประสบกับความเจ็บป่วยอย่างร้ายแรง คนกลุ่มนี้ก็ยังสามารที่จะอิ่มเอิบ เบิกบาน ผ่องใสได้ โดยไม่ได้รู้สึกเป็นทุกข์เดือดร้อนกับสิ่งที่เกิดขึ้น นี่คือความแตกต่างระหว่างปุถุชน (โลกโลกียะ) และอริยชน (โลกโลกุตตระ) นั่นเอง

บรรณานุกรม

พระไตรปิฎกภาษาบาลี (2534). ฉบับมหาจุฬาทิปิฎก. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
 พระไตรปิฎกภาษาไทย. (2539). ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :
 โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.