

## ชีวิต ความเจ็บไข้ และความทุกข์

พระเทพวชิรบัณฑิต, ศ.ดร.

อธิการบดี มจร

การเกิดมาเป็นมนุษย์นับว่าโชคดีมาก เพราะเป็นภพภูมิที่มีโอกาสทำความดีหลายอย่าง สัตว์ภพภูมิอื่นไม่มีโอกาสกัน แม้แต่พวกเทวดาประสงค์จะทำบุญใส่บาตรพระสงฆ์ยังต้องลงมาทำบุญใส่บาตรในโลกมนุษย์ แต่เราชาวมนุษย์ทั้งหลายก็ต้องรู้ความจริงอีกเหมือนกันว่า ชีวิตเราเกิดมาพร้อมกับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา ๒ ประการ คือ (๑)ทุกข์ (๒)โรค

ประการที่ ๑ ทุกข์ ชีวิตเกิดมาพร้อมกับทุกข์ และพอเกิดมาแล้วก็มีทุกข์สืบเนื่องหลายอย่างตามมา ดังที่พระท่านว่า “ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์... และมีทุกข์สารพัดอย่างตามมา” ทุกข์นี้ไม่ต้องไปแสวงหาที่ไหน มีอยู่แล้วในตัวเรา แต่ถ้าอยากจะมีสุขต้องแสวงหา ไปทำบุญให้ทาน รักษาศีลเจริญภาวนาปฏิบัติธรรมอบรมจิตใจ เพื่อทำให้จิตใจสบายมีความสุข เป็นความสุขใจ ถ้าอยากจะมีสุขกายก็หาเครื่องอุปโภคบริโภคมาใช้สอยอำนวยความสะดวกแก่ชีวิต ทำให้เกิดความทุกข์ทางกาย

ประการที่ ๒ โรคพระพุทธเจ้าตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า “โรครมี ๒ อย่างคือ (๑)โรคทางกาย (๒)โรคทางใจ สัตว์ผู้อ้างว่า ตนไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา ๑ ปีบ้าง ๒ ปีบ้าง ๓ ปีบ้าง ๔ ปีบ้าง ๕ ปีบ้าง ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง ๔๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง แม้ยิ่งกว่า ๑๐๐ ปีบ้าง ยังพอมียอยู่ แต่สัตว์ผู้จะกล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียว หาได้โดยยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว” ข้อนี้หมายความว่า คนเรานั้นมีโรคตลอดเวลา ไม่โรคกายก็โรคใจ โรคกายก็คือปวดหัวตัวร้อน บางคนมีโรคกายน้อย นานๆจึงป่วย บางคนมีโรคกายมาก ป่วยอยู่เป็นประจำ โรคใจก็คือความโลภ ความโกรธ ความหลง ความรู้สึกชอบใจหรือไม่ชอบใจ เหล่านี้เป็นโรคทางใจทั้งสิ้น เราทั้งหลายป่วยเป็นโรคใจตลอดเวลา หนักบ้างเบาบ้าง

ถามว่า “เมื่อเราเกิดมาพร้อมกับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา ๒ อย่างนี้ ทำอย่างไรจึงจะทำให้ได้สิ่งที่น่าปรารถนา(เช่นความสุข ไม่เจ็บไม่ไข้)บ้าง ?” คำตอบก็คือต้องยึดหลักบริหารจัดการชีวิตอย่างน้อย ๓ ประการ

ประการที่ ๑ ดูแลอาหารการกินเพื่อให้เป็นคนมีโรคน้อย เราทั้งหลายควรพยายามบริหารจัดการตัวเองให้เป็นคนไม่มีโรคหรือให้มีโรคน้อย ทำตนให้มีโรคน้อยโดยระมัดระวังเรื่องอาหารการกิน ไม่เห็นแก่ลิ้นกินไป โรคภัยไข้เจ็บส่วนมากมาจากอาหารการกิน พระพุทธศาสนาจึงสอนว่า

แม้จะรู้สึกอโรยก็ควรกินพอประมาณ มีสติพิจารณาอาหารทุกคำที่กลืนเข้าไป ให้คำนึงถึงคุณค่าแท้คือ เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่คำนึงถึงเฉพาะความอร่อยซึ่งเป็นคุณค่าเทียม และควรกินอาหารที่ย่อยง่าย จึงจะทำให้อายุยืน

ประการที่ ๒ ทำตัวไม่ยุ่งยากเมื่อเกิดโรคร้ายไข้เจ็บ เหมือนที่พระพุทธรูปเจ้าตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คนไข้ที่ประกอบด้วยธรรม ๕ อย่างเป็นผู้ที่พยาบาลง่าย คือ (๑) มักทำสิ่งอันเป็นที่สบาย (๒) รู้ประมาณในสิ่งอันเป็นที่สบาย (๓) กินยา (๔) บอกอาการป่วยตามความจริงแก่ผู้พยาบาล ผู้ปรารถนาสิ่งที่เป็นประโยชน์ว่าอาการป่วยเพิ่มขึ้น ทุเลาลง หรือทรงอยู่ (๕) อดทนต่อทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้น อันเป็นเวทนากล้าแข็ง เจ็บปวดไม่เป็นที่พอใจถึงขนาดจะคร่าชีวิต คนไข้ที่ประกอบด้วยธรรม ๕ อย่างเหล่านี้แลเป็นผู้พยาบาลง่าย"

ประการที่ ๓ รักษาใจไม่ให้เจ็บป่วย โดยปกติ จิตใจของปุถุชนคนธรรมดาที่ยังมีกิเลสนั้นป่วยตลอดเวลา คำว่า "รักษาใจไม่ให้เจ็บป่วย" หมายถึงไม่ให้ป่วยหนักจนแสดงอาการไม่ดีออกมาทางกายและทางวาจา วิธีการรักษาใจก็คือ (๑) รักษาใจไม่ให้พ่วงเคียงอยากได้ของคนอื่น (๒) รักษาใจให้มีเมตตา ไม่คิดร้าย ให้คิดปรารถนาแต่ว่า ขอให้สัตว์ทั้งหลายไม่มีเวร ไม่เบียดเบียน ไม่มีทุกข์ ครองตนอยู่เป็นสุข แผ่นเมตตาตลอดเวลา (๓) รักษาใจให้มีความเห็นชอบ คิดชอบ คิดบวกตลอดเวลา คิดแต่เรื่องดีงาม มีศรัทธาในชีวิต ศรัทธาในหลักพระพุทธศาสนา เชื่อเรื่องบุญและบาป เชื่อเรื่องโลกนี้โลกหน้า เชื่อเรื่องนรกสวรรค์ เชื่อเรื่องบุญคุณของบิดามารดาหรือคนที่ทำอุปการะมาก่อน

เราทั้งหลายจะหาความสุขได้จากหลักบริหารจัดการชีวิต ๓ ประการนี้ ซึ่งความสุขนี้เป็นสิ่งที่หาไม่ยาก แต่ก็ไม่ง่าย อย่างไรก็ตาม เป็นโชคดีแล้วที่เกิดมาเป็นคน ที่สำคัญคือเกิดมาเป็นคนไทย เรามีคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ละชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้แจ่มใส เรามีพระสงฆ์และมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทางพระพุทธศาสนาเป็นที่เคารพนับถือกราบไหว้บูชา จึงควรหมั่นสวดมนต์ไหว้พระเพื่อทำให้จิตใจมีโรคน้อย มีความสงบเย็น พระรัตนตรัยนี้เป็นยาขนานเอก ช่วยรักษาโรคทางใจได้อย่างชงัด ดังบทพระพุทธรมณต์ที่ว่า "สกุทวา พุทธรตน์ โอสถิ อุตตมัม วรี" เป็นต้น แปลว่า เพราะเคารพพระรัตนตรัย ซึ่งเป็นโอสถ(ยา)อันประเสริฐสูงส่ง ขออุปัทวะ(ความขัดข้อง)จงสูญหายไป ขอทุกข์ ภัย และโรคร้ายจงสงบไปโดยสวัสดิ์.