

## บันทึกการรักษาต่อมลูกหมากตอนที่ 4

### อยู่กับมะเร็ง

วันที่ 16 มกราคม 2556 หลังจากคุณหมอได้แจ้งให้ทราบว่า ชิ้นเนื้อที่ตัดไปเพื่อตรวจหาเซลล์มะเร็งจำนวนสิบสองชิ้นและผลการตรวจออกมาว่า ชิ้นเนื้อที่ตัดไปนั้นมีเซลล์มะเร็งถึงสามชิ้น หลังจากคุณหมอแจ้งผลการตรวจชิ้นเนื้อให้ทราบแล้ว อาตมาก็ได้กลายเป็นผู้ป่วยมะเร็งอย่างเป็นทางการคนหนึ่งของโลกไปทันที ความรู้สึกในขณะนั้นเป็นปกติ ไม่ตื่นเต้นตกใจแต่อย่างใด ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องนี้จากท่านผู้รู้และแหล่งข้อมูลต่างๆ มานานพอสมควร ประกอบกับได้พิจารณาผลเลือดที่บ่งชี้ถึงแนวโน้มการเป็นมะเร็งในต่อมลูกหมากจาก PSA ที่สูงอย่างต่อเนื่อง แม้บางครั้งจะลดลงบ้างเล็กน้อย แต่ไม่มีนัยสำคัญที่จะบ่งชี้ว่า ต่อมลูกหมากจะไม่เป็นมะเร็ง

คงไม่มีใครปฏิเสธได้ว่า มะเร็งเป็นโรคร้ายโรคหนึ่งที่ไม่มีการพยากรณ์ว่าจะได้พบเพราะส่วนมากใครเป็นแล้ว มักจะรักษาให้หายได้ยาก หรือหากรักษาหายก็จะต้องใช้กระบวนการรักษาที่พิเศษ ทั้งผู้ให้การรักษาและผู้รับการรักษาจะต้องประสบกับความยากลำบากไม่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นการรักษาด้วยการผ่าตัดหรือเคมีบำบัด ล้วนไม่มีใครจะบอกได้ว่า หายขาดหรือปลอดภ้ยร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่จะมีข้อแม้และผลข้างเคียงตามมาจากการรักษานั้นไม่มากนักน้อย

อย่างเช่น การรักษามะเร็งต่อมลูกหมากโดยวิธีการตัดต่อมลูกหมากออกทั้งหมด เพื่อให้มะเร็งที่เป็นอยู่ถูกขูดรากถอนโคนออกไปทั้งหมด แต่ผลข้างเคียงที่อาจจะตาม

มาภายหลังก็คือ ระบบปั๊สสาวะจะทำงานไม่ปกติเหมือนเดิม อาจะควบคุมการปั๊สสาวะให้เป็นไปตามภาวะปกติไม่ได้ดี หรือใช้คำพูดว่า ถ้าโชคดีผ่าตัดแล้วจะปกติทุกประการ การที่ต้องนำเอาโชคชะตาเข้ามาช่วยเช่นนี้ก็ชี้ให้เห็นว่า ฝีมือการผ่าตัดของคุณหมอที่ว่าแน่ๆ แล้ว ก็ยังมีโอกาสพลาดได้ ไม่มีใครรับประกันได้ว่าจะปลอดภัยร้อยเปอร์เซ็นต์

คงไม่มีใครสักกี่คนที่บอกว่า เป็นมะเร็งแล้วโชคดีแน่ๆ เพราะส่วนใหญ่ เมื่อมะเร็งมาเยือนแล้ว ชีวิตก็มักจะเดินไปสู่ความตายไม่ช้าก็เร็ว ไม่ว่าผู้นั้นจะเข้าทำการรักษาที่โรงพยาบาลไหน มีชื่อเสียงแค่ไหน ค่าใช้จ่ายแพงแค่ไหน สุดท้ายก็ต้องยอมจำนนต่อพญามัจจุราชทั้งสิ้น คนรวย คนดั่ง ที่ใครๆ ในยุคนี้ก็คงจะรู้จักกันดีคือ นายสตีฟ จ๊อบ ผู้ที่ใคร่รับการขนานนามว่า เป็นผู้ปฏิวัติการสื่อสารในยุคสมัยใหม่ เขาทั้งดี ทั้งเก่ง และร่ำรวย แม้จะได้เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลที่ดีที่สุดของสหรัฐอเมริกา แต่สุดท้ายเงินทองและความเก่งของหมอก็อไม่สามารถจะเจรจากับพญามัจจุราชให้ปล่อยชีวิตของเขาได้เลย เขามีอายุร่นราวคราวเดียวกันกับอาตมานี้แหละ แต่พอเจอมะเร็งเข้า ก็ต้องจากโลกไปในขณะที่เขากำลังร่ำรวยและมีชื่อเสียงมากที่สุดคนหนึ่งในโลก

คุณมาถึงตรงนี้ ก็ชวนให้คิดถึงคำกลอนที่ได้ยินกันบ่อยๆ ว่า

**“ยศและลาภหาบไปไม่ได้แน่      คงเหลือแต่ต้นทุนบุญกุศล  
ทั้งสมบัติทั้งหลายให้ปวงชน      ร่างของตนเขายังเอาไปเผาไฟ”**

ประเด็นสำคัญของเรื่องนี้ไม่ได้อยู่ที่ว่า เมื่อตายแล้วจะถูกนำไปเผาหรือนำไปฝังที่สุสานอันสวยงามที่ไหนสักแห่ง แต่ประเด็นอยู่ที่ว่า ตายแล้วเอาอะไรพกติดตัวไปไม่ได้เลย นอกจากบุญกุศลหรือความดีงามที่ได้สะสมไว้เท่านั้น

แม้เอาตนเองจะได้ปลัดหลงเข้ามาในกลุ่มของผู้ป่วยมะเร็งโดยมิได้เจตนา แต่เมื่อเหตุบังจ้ายได้ชักนำเข้าสู่วงการโดยไม่สามารถจะปฏิเสธได้ ก็ต้องทำใจยอมรับและอยู่กับมะเร็งให้มีความสุขจนกว่าจะจากกันไป

การมองโลกในแง่ดี จะช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดได้มาก ประสบการณ์จากการเป็นมะเร็งคราวนี้ ทำให้รู้สึกว่าการสร้างควมดีไว้แก่เพื่อนมนุษย์ในสถานที่ต่างๆ นั้น มิได้สูญหายสลายไปกับกาลเวลา แม้จะทำความดีแบบไม่ต้องหวังผลตอบแทนใดๆ เป็นการทำความดีเพื่อความดี ทำดีเสร็จแล้วก็เสร็จเลย แต่ผลแห่งความดีนั้นก็เกิดและเจริญเติบโตตามกฎธรรมชาติ ไม่แตกต่างจากผลไม้อื่นๆ แม้คนปลูกผลไม้จะหวังหรือไม่หวังผลก็ตาม แต่หากพืชได้รับน้ำ ปุ๋ย อากาศ ความชื้นพอดี พอถึงเวลาหนึ่ง พืชก็จะต้องผลิดอกออกผลมาตามสมควรแก่เหตุที่ได้สร้างไว้

แม้เรื่องมะเร็งจะเป็นมูมร้ายของชีวิต แต่สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นจากการปรารถนาเหตุร้ายนี้ ก็



มีหลายอย่าง เช่น มิตรภาพที่แสดงออกมาให้ได้ทราบตามคำฟังเพยที่ว่า จักรู้จักน้ำใจมิตรได้เมื่อยามวิกฤต มิตรสหายที่เคยรู้จักมักคุ้น เคยทำงานร่วมกัน ศึกษาและปฏิบัติธรรมร่วมกัน แม้จะจากกันไปเป็นเวลาสิบๆ ปี แต่พอทราบข่าวว่า

อาตมาเป็นมะเร็ง ก็สืบถามข่าวคราว หลายท่านที่อยู่ไม่ไกลนัก เดินทางมาเยี่ยมเยียนด้วยความห่วงใย หลายท่านอยู่ไกลกันสุดขอบฟ้า เช่น อยู่ในรัฐต่างๆ ในอเมริกา ที่เคยได้พบกันเป็นครั้งคราวเพื่อทำกิจกรรมเผยแผ่พระพุทธศาสนาาร่วมกัน แต่พอทราบข่าว เมื่อมีโอกาสมาเมืองไทยก็คืบคั้นมาเยี่ยมให้ถึงที่



โดยมิได้รอช้า เพื่อจะได้เห็นหน้าสนทนากันใกล้ๆ ได้รับความอบอุ่นใจยิ่งนัก

ท่านที่ติดภารกิจหรือมีอุปสรรคในการเดินทาง ก็โทรศัพท์หรือส่งข้อความทาง Facebook หรือ e-mail มาถามข่าวคราวกันไม่ได้ขาด หลายท่านได้ถวายปัจจัยเพื่อสมทบค่าใช้จ่ายในกระบวนการรักษา โดยเฉพาะการผ่าตัดที่จะต้องจ่ายเงินให้แก่โรงพยาบาลด้วยส่วนหนึ่ง ซึ่งจำนวนที่แท้จริงทางโรงพยาบาลจะได้แจ้งให้ทราบในภายหลัง

ธารน้ำใจและสารที่แสดงความห่วงใยเหล่านี้ เป็นผลที่เกิดขึ้นมาจากการทำหน้าที่ของพระสงฆ์อย่างเต็มความสามารถ โดยมิได้หวังว่า วันหนึ่งจะผลิดอกออกผลอย่างไร เพราะความสุขหรือรางวัลเกิดขึ้นแล้วตั้งแต่ลงมือกระทำและกระทำเสร็จแล้ว การเกิดมาได้ทำหน้าที่บำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่นบ้างไม่มากก็น้อย ถือว่าเป็นรางวัลชีวิตอยู่ในตัวแล้ว

ความป่วยไข้ที่เกิดขึ้น ทำให้เห็นน้ำใจอันสะอาดและใสงามของมิตรสหายมากมาย จากทั่วสารทิศ นี่เป็นสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นหลังจากข่าวคราวการเป็นมะเร็งได้ถูกแจ้งให้รับทราบกัน

หลายคนได้โทรศัพท์มาถามว่า หลังจากทราบว่า เป็นมะเร็งแล้ว ใช้ชีวิตอย่างไร ได้ตอบท่านเหล่านั้นไปว่า คุณแลกายและจิตด้วยธรรมะอย่างสมดุล อาตมาตระหนักเสมอว่า การปฏิบัติธรรมเป็นประโยชน์มาก ไม่ว่าในเวลาที่ยังมีสุขภาพแข็งแรงหรือเวลาที่มิโรคร้ายไข้เจ็บเบียดเบียน การปฏิบัติธรรมจะอำนวยความสุขให้ทั้งในเวลาสุขภาพดีและป่วยไข้ ธรรมโอสถเป็นยานนานเอกที่ต้องแทรกไว้ในการรักษาทุกขั้นตอน แม้

ที่สุดเวลาจะตายจากโลกนี้ไป ธรรมะสำคัญที่สุด เพราะเป็นสมบัติชิ้นเดียวที่จะนำทาง ไปสู่โลกหน้าอย่างสว่างไสว สะดวกสบาย ที่เรียกว่า สுகติได้ พระพุทธเจ้าตรัสยืนยัน ว่า **“เมื่อจิตเศร้าหมอง ทุกคติเป็นอันหวัง เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุกติเป็นอันหวัง”**

ธรรมะนี่เองที่เป็นเครื่องฟอกจิตให้สะอาดและเป็นพลังงานบริสุทธิ์ที่จะขับเคลื่อน การเดินทางไปสู่โลกหน้าด้วยความสะดวกสบาย ไร้ความยากลำบาก

ขณะเดียวกันพระพุทธเจ้าก็ตรัสไว้ว่า **“ผู้ประพฤติธรรม ย่อมอยู่เป็นสุข”** หมายความว่า ประพฤติธรรมเมื่อไร ก็เป็นสุขเมื่อนั้น

จึงตั้งใจแน่วแน่ว่าจะอยู่หรือไป ก็ต้องปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ และธรรมะที่ พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นศูนย์รวมแห่งธรรมะทั้งปวง คือ **ความไม่ประมาท** ในเวลาที่ สังขารกำลังเสื่อมถอย ไม่แข็งแรงหรือไม่สมบูรณ์เหมือนเมื่อก่อน ยิ่งต้องอยู่ด้วยความไม่ ประมาท เพราะพระพุทธเจ้าตรัสปัจฉิมวาจา หรือของฝากชิ้นสุดท้ายก่อนจะปรินิพพาน ว่า **“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลาย จงทำ ความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด นี่เป็นพระวาจาในครั้งสุดท้ายของพระตถาคตเจ้า”**

การปฏิบัติธรรมต้องปฏิบัติตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นเวลาที่เราแข็งแรงดี หรือ เวลาที่โรคร้ายเบียดเบียน ยิ่งเวลาที่สังขารกำลังเสื่อมโทรม ยิ่งต้องปฏิบัติธรรมให้มาก เพราะพระพุทธเจ้าตรัสว่า นั่นแหละคือสิ่งที่ต้องทำให้พร้อม ทำให้มาก เพื่อความรู้ยิ่ง เห็นจริง เพื่อความสงบเย็น

ความไม่ประมาท คือ การอยู่อย่างมีสติและสัมปชัญญะ หรืออยู่ด้วยความรู้สึกตัว

ทั่วพร้อมที่จะตามดู ตามรู้ ตามเห็นความเคลื่อนไหวทั้งกายและใจที่ดำเนินไปในทุกขณะ ให้ถึงเท่าที่จะทำได้ เพราะคำว่าไม่ประมาท คือ การดำรงชีวิตอยู่โดยไม่ขาดสติ คือมีสติ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า เวลาใดที่การดำรงชีวิตอยู่อย่างรู้สึกตัวทั่วพร้อม เวลานั้นคือการดำรงชีวิตอยู่อย่างไม่ประมาท เวลานั้นเป็นเวลาแห่งการปฏิบัติธรรม เมื่อตั้งใจปฏิบัติธรรม ตั้งใจระลึกรู้ ก็เป็นการปฏิบัติธรรมอย่างดี และผลของการปฏิบัติธรรมอย่างดีก็มีมาเป็นความสุข ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “**ธรรมะที่ประพฤติดีแล้ว นำความสุขมาให้**”

หากต้องการความสุขทั้งเวลาที่มีสุขภาพดี และเวลาที่สุขภาพเสื่อมถอย ไม่ว่าจะระดับเบาหรือระดับหนักขั้นสาหัส ธรรมะจะอำนวยความสุขให้โดยไม่มีข้อยกเว้น

การป่วยเป็นมะเร็งในคราวนี้ จึงมีทั้งชุมชนบำบัดและธรรมะบำบัดเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต เพื่อรองรับการบำบัดด้วยหยูกยาหรือเทคโนโลยีที่โรงพยาบาลพึงจัดให้ได้ แต่ทั้งชุมชนบำบัดและธรรมะบำบัด เป็นพื้นฐานสำคัญ เป็นเรื่องทางจิตใจ ดังที่ท่านอาจารย์พุทธทาสกล่าวไว้ว่า “**เวลาป่วย ให้ป่วยเพียงครั้งเดียว**” คือ กายด้านเดียวป่วย แต่อย่าปล่อยให้ใจป่วยตามไปด้วย

เมื่อนำกายไปฝากไว้กับโรงพยาบาลแล้ว ต้องนำใจไปฝากไว้กับธรรมะ เพื่อป้องกันรักษาไม่ให้เหตุแห่งความเศร้าหมองต่างๆ มีความกลัวและความวิตกกังวล เป็นต้น เข้ามาขย้ำจิตใจได้ จึงเรียกว่า **ป่วยครั้งเดียว คือ ป่วยกาย**

ในการดูแลสุขภาพฝ่ายกาย นอกจากจะไปโรงพยาบาลตามกำหนดที่คุณหมอนัดแล้ว มิตรสหายที่นับถือกัน ยังมีความเมตตาบอกลูกศรยารักษามะเร็งแบบทางเลือกมาให้

อีกมากมาย ก็ได้รับข้อเสนอแนะเหล่านั้นไว้ด้วยความขอบคุณยิ่ง เพราะคำแนะนำเหล่านั้น ล้วนออกมาจากส่วนลึกของใจที่เปี่ยมไปด้วยพลังแห่งความกรุณาทั้งสิ้น

เมื่อพิจารณาถึงเวลาจากวันที่รู้ผลว่า เป็นมะเร็งต่อมลูกหมากแน่นอนแล้ว จนถึงวันกำหนดผ่าตัดคือวันที่ 26 มีนาคม 2556 มีเวลาเหลืออยู่ร่วมสองเดือนกว่า จึงถือโอกาสใช้เวลาที่เหลือนี้ มาทดลองฉันทักษามะเร็งแบบทางเลือกที่มีผู้ปรารถนาดีบอกกล่าวมา เพื่อใช้ร่างกายที่กำลังเป็นมะเร็งนี้ เป็นห้องทดลองโดยตรง เพื่อช่วยพิสูจน์ว่า ยาเหล่านั้น จะรักษามะเร็งได้จริงหรือไม่เพียงใด

วิธีการรักษาแบบทางเลือก อาจจะหายหรือไม่หาย ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยหลายอย่าง จึงไม่ควรจะปักใจเชื่อว่า หายแน่ๆ หรือไม่ควรปฏิเสธว่า ไม่มีทางจะหายได้เลย แต่ควรลงมือปฏิบัติตามสูตรที่ได้บอกกันไว้อย่างครบถ้วน ส่วนจะหายหรือไม่หาย ก็ไม่เป็นไร ผลออกมาอย่างไร ก็ยอมรับตามความเป็นจริงอย่างนั้น ยานานหนึ่งอาจจะรักษาคนๆ หนึ่งหายได้ แต่พอนำไปรักษาอีกคนหนึ่งอาจจะไม่หายก็เป็นได้ ดังคำพังเพยไทยๆ ที่ว่า **นางเนื้อชอบดางยา**

สังขารร่างกายของแต่ละคนถูกสร้างขึ้นมาจากเหตุปัจจัยในกระบวนการตามธรรมชาติที่แตกต่างกันออกไป เหตุปัจจัยของบางคนอาจจะเหมาะสมกับยานานหนึ่ง แต่อาจจะไม่เหมาะสมกับยาอีกขนานหนึ่ง ในการทดลองรับประทานยานานไหนจึงต้องมีธรรมโอสถข้อที่ว่า ยอมรับตามความเป็นจริงกำกับไว้เสมอ คือ อาจจะหายหรือไม่หายก็ได้ ไม่ต้องปักใจตั้งความหวังให้มากมาย จนต้องผิดหวังจนใจห่อเหี่ยวท้อแท้ หรือสมหวังจนใจตื่นเต็นถึงโลดเฟื่องฟู แต่ยอมรับความเป็นจริง เพื่อรักษาความเป็นปกติ

ของใจเอาไว้ ท่ามกลางกายที่กำลังผิปกติ

จึงได้ประมวลยาทางเลือกที่มีตรสหายบอกมาได้สองสามขนานที่ฉันตามสมควร เช่น มะนาวสองผล ผสมโซดาจืด คั้นตอนเช้าตรู่เวลาท้องว่าง น้ำต้มเห็ดหลินจือ ฉันต่อจากมะนาวโซดา ผักกวาดทองสดหรือสะกัดเป็นน้ำ น้ำย่านางที่สะกัดหรือคั้นสดๆ เม็ดผักทอง กระเทียมสดหรือเป็นแคปซูล ฉันในเวลาอาหารหรือหลังอาหาร หรือจิบเรื่อยๆ แทนเครื่องดื่มอื่นๆ มะเขือเทศห่าผล นำมาโขลกกับกระเทียมสองกลีบ แล้วคั่วให้สุก ใส่น้ำมันมะพร้าวสะกัดเย็นสองช้อนโต๊ะ ฉันเข้าเย็น ยาขนานนี้เป็นขนานใหม่ล่าสุด คาดว่า จะทดลองเร็วๆ นี้

ตัวยาที่มีตรสหายบอกมาเหล่านี้ นำมาคั้นหรือฉนแบบอาหารต่างๆ ไป ไม่มีผลกระทบในทางลบต่อสุขภาพแต่ประการใด มีความปลอดภัยกว่าดื่มสุรา ดื่มเบียร์ น้ำชา กาแฟ หรือน้ำอัดลมที่เติมน้ำตาลลงไปอย่างมากมาย เช่น โซดาหนึ่งขวดจัดผสมมะนาวสองผล ก็เป็นเครื่องดื่มที่คนดื่มกันโดยทั่วไป ดื่มแล้ว สรรพคุณที่เห็นได้ชัด คือ ดื่มเช้าๆ ตอนท้องว่าง ช่วยการขับถ่ายทั้งหนักและเบาให้สะดวกสบาย ข้อมูลที่แพร่ในอินเทอร์เน็ตอย่างกว้างขวางอธิบายว่า โซดาจืดและมะนาวนี้ เป็นยาฆ่าเชื้อมะเร็งที่มีคุณภาพคล้ายๆ ทีโมบำบัดทีเดียว นับเป็นแรงจูงใจที่น่าทดลองไม่น้อย

ส่วนกระเทียมทั้งที่สดและเป็นแคปซูลก็บอกเล่ากันว่า ช่วยรักษามะเร็งได้เช่นกัน เห็ดหลินจือและผักกวาดทอง ก็มีคำอธิบายว่า เป็นสมุนไพรที่จะไปสร้างภูมิคุ้มกันให้เข้มแข็ง กระตุ้นให้กระตุกผลิตเม็ดเลือดขาวที่แข็งแรงไปกำจัดเชื้อมะเร็งตามหน้าที่ของกฎธรรมชาติ ก็นับว่า น่าสนใจน่าลอง



ในหนังสือที่แนะนำเกี่ยวกับการดื่มปีศาจวะบำบัด ก็มีกล่าวถึงประโยชน์ของการดื่มปีศาจวะว่า การดื่มปีศาจวะวันละสามแก้วขึ้นไปจะช่วยรักษาโรคได้หลายโรค เช่น เบาหวาน รวมทั้งมะเร็งต่อมลูกหมากด้วย

ยาสหายบอกเหล่านี้ ได้นำมาทดลองฉันในเวลาที่กำลังรอการผ่าตัด เวลาส่วนใหญ่ก็จะฉันก่อนอาหาร เวลาที่ว่าง เหมือนกับการดื่มน้ำโดยทั่วไป ดื่มแล้วก็สบายท้องดี ไม่มีอาการอะไรที่บ่งชี้ว่า จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ระบบขับถ่ายจะดีเป็นพิเศษ ไม่มีติดขัดเหมือนคนที่ เป็นโรกระบบทางเดินปีศาจวะอื่นๆ ตามที่ได้ยินได้ฟังมาเลย

อย่างไรก็ตามเวลาที่อาตมาจะล้างพิษหรือนั่นยาที่กล่าวกันว่า จะช่วยรักษาสุขภาพ ด้านใดบ้าง ก็จะพิสูจน์ผลว่าทำให้ดีขึ้นหรือไม่โดยการเจาะเลือดในเรื่องนั้นๆ ดูว่าหลังจากที่ได้ฉันยานั้นๆ แล้วผลเลือดของเรื่องนั้นๆ ออกมาเป็นอย่างไร

จากการทดลองฉันยาสหายบอกที่เอามาข้างต้นเป็นเวลาหนึ่งเดือน แล้วไปเจาะเลือดที่คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า PSA อันเป็นค่าที่บ่งชี้เรื่อง มะเร็งต่อมลูกหมากลดลงเล็กน้อย คือจากเวลาก่อนที่จะฉันยาเหล่านี้ ค่า PSA อยู่ที่ 11.80 หลังจากฉันยาเหล่านี้แล้วเป็นเวลาหนึ่งเดือน ผล PSA ลดลงมาอยู่ที่ 11.47

ผลที่ออกมานี้ ชี้ให้เห็นว่า ยาเหล่านี้มีผลเพียงยับไว้ไม่ให้ค่า PSA เพิ่มหรือพุ่งทะยานขึ้น แต่ทำให้ลดลงได้เล็กน้อย ไม่ถึงกับมีนัยสำคัญที่บ่งชี้ว่า ฆ่าเชื้อมะเร็งได้จนหายหมดไป

ผลที่ออกมาอย่างนี้ก็น่าพอใจ มีเวลาอีกหนึ่งเดือนก่อนการผ่าตัด ก็จะได้ทดลองฉัน

ยาเหล่านี้ต่อไปเพื่อพิสูจน์ดูว่า ผลที่ออกมาจะเป็นอย่างไร

การเป็นมะเร็งคราวนี้ ถือเป็นวิกฤตชีวิต แต่ได้พลิกให้เป็นโอกาส ที่เห็นได้ชัด คือ มีโอกาสได้ทดลองยาที่เล่าขานกันว่า จะรักษามะเร็งให้หายได้ โดยได้นำเอาร่างกายของตนเองที่เป็นมะเร็งจริงๆ มาทดลอง โดยไม่ต้องไปทดลองในแมวหรือในหนูแต่อย่างใด ผลจากการทดลองออกมาอย่างไร ก็จะบอกเล่าให้ได้ทราบกัน หากผลออกมาดี ก็จะบอกตามความเป็นจริงว่าดี หากผลออกมาไม่ดี ก็จะได้บอกกันตรงๆ ว่าไม่ดี หากออกมาเป็นกลางๆ ยังไม่โน้มน้าวว่า จะดีหรือไม่ดีประการใด ก็จะบอกกันไปอย่างนั้น อาจจะได้มีการปรับปรุงให้เหมาะสมดิงามเป็นประโยชน์มากขึ้นต่อไป

อย่างไรก็ตาม ผลสรุปที่ทดลองมาหนึ่งเดือนก็คงจะเป็นไปในทางกลางๆ ก่อนไปทางดีนิดๆ เพราะผลเลือดยังไม่โน้มน้าวไปในทางที่ดีจนมีนัยสำคัญมากนัก

ข้อที่ท่านอาจารย์พุทธทาสเคยกล่าวตอนที่ท่านอาพาธว่า **ป่วยทุกครั้ง ฉลาดขึ้นทุกครั้ง** ก็เป็นความจริง กล่าวคือ ไม่ว่าผู้ป่วยจะป่วยด้วยโรคอะไร ไม่ควรโยนความรับผิดชอบไปให้คุณหมอและไม่ควรฝากชีวิตไว้กับยาที่จะรักษาเพียงขนานเดียว เเชิงเดียว แต่อาจจะแสวงหาวิธีการอื่นๆ ที่นอกเหนือไปจากการใช้ยาด้วย จะเป็นการช่วยเพื่อนมนุษย์ ช่วยหมอ ช่วยโรงพยาบาลอย่างดี เพราะถ้าเราดูแลสุขภาพดี ไปรับบริการโรงพยาบาลน้อยที่สุด ประเทศชาติก็จะประหยัดเงินในส่วนที่จะต้องใช้จ่ายในการดูแลรักษาเราไปช่วยเพื่อนมนุษย์ คือมีพื้นที่ให้เพื่อนมนุษย์ที่ป่วยหนักกว่าเรา ด้อยโอกาสกว่าเรา ต้องการการรักษาที่เร่งด่วนกว่าเรา ได้เข้าถึงการรักษาเร็วขึ้นอีก แทนที่จะต้องไปเสียเวลารอให้เราได้รับบริการก่อน

เมื่อจำนวนคนไข้ลดลงเพียงคนเดียว งานของแพทย์ พยาบาลที่หนักหนาสาหัส ตลอดเวลา ก็พลอยเบาบางไปด้วย จะเป็นการช่วยแพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่ให้ได้ ผ่อนแรงลงไปได้ไม่น้อย

คุณหมอประเวศ วะสี กล่าวเสมอๆ ในทำนองที่ว่า ควรจะทำให้ประชาชนเป็น หมอให้มากที่สุด ปัญหาสาธารณสุขก็จะลดน้อยลง คำว่า ทำให้ประชาชนเป็นหมอในที่นี้ มิได้หมายความว่า ประชาชนต้องไปเข้าโรงเรียนแพทย์กันทุกคน หรือรักษาโรคได้ด้วยตนเองทุกคน แต่หมายถึงประชาชนส่วนใหญ่ควรมีความรู้เบื้องต้นที่สามารถดูแล สุขภาพตนเองและสามารถรักษาโรคง่ายๆ ได้ โดยไม่ต้องพึ่งโรงพยาบาล เช่น เป็นหวัด เล็กน้อย ซึ่งหากพักผ่อนให้เพียงพอ ทำให้ร่างกายอบอุ่น หรือดื่มน้ำอุ่นบ่อยๆ เช่น ดื่มน้ำเพราะดื่มน้ำสามลิ้นแก้ว แล้วพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่นานหวัดก็จะหายโดยไม่ต้องไป พึ่งยาจากโรงพยาบาล หรือเวลาเจ็บคอบอกอาการหวัด ก็ไม่ต้องไปหาหมอให้หมอฉีดยาแก้เจ็บคอ แต่นำขิงแก่ๆ มาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วอมไปเรื่อยๆ ไม่กี่ชิ้นก็จะค่อยๆ หาย ไปภายในหนึ่งหรือสองวัน หรือในเวลาที่มีระดับน้ำตาลสูง ก็หยุดรับประทานอาหาร ประเภทแป้ง เช่น ข้าวขาว ขนมจีน หรือก๋วยเตี๋ยว สักสามสี่วัน รับประทานผักสดหรือ สุกปรุงจืดๆ แบบธรรมชาติแทนการปรุงรสจัด เพียงสองสามวัน ระดับน้ำตาลในเลือดก็จะลดลงทันตาเห็น

ความรู้เบื้องต้นและภูมิปัญญาพื้นบ้านเกี่ยวกับสุขภาพเหล่านี้ ถ้าได้นำไปปฏิบัติกัน อย่างแพร่หลาย จะช่วยลดปัญหาสาธารณสุขได้มาก ประหยัดงบประมาณของชาติได้มาก

นอกจากจะได้ฉันทาแบบทางเลือกที่มีมิตรสหายบอกกันมาด้วยความกรุณาอยู่แล้ว

ยังได้รับการดูแลจากอุบาสก อุบาสิกา ชาววัดอุโมงค์ผู้มีความเมตตากรุณาตลอดเวลา อันประกอบไปด้วยคุณทวี คุณเพ็ญฉาย คุณหญิงเดือนฉาย คุณเกษร คุณสารภี คุณกริ่มกมล ที่จัดอาหารเช้าและเพลแบบธรรมชาติโดยไม่ปรุงด้วยเนื้อสัตว์ เพราะได้ทราบมาว่า เนื้อสัตว์หรือโปรตีนเป็นอาหารของมะเร็ง เมื่อรับประทานแล้ว จะทำให้มะเร็งเติบโตและขยายตัวได้เร็ว

คุณหมอบางท่านที่คุ้นเคยบอกอีกว่า น้ำตาลและเกลือก็เป็นปุ๋ยเร่งมะเร็งอย่างดีที่จะบำรุงให้มะเร็งเติบโตและขยายตัวได้รวดเร็ว

เมื่ออาตมาประมวลความรู้เหล่านี้เข้าด้วยกัน ก็ให้อุบาสก อุบาสิกา ผู้อุปัฏฐากจัดอาหารที่บำรุงร่างกายแต่ไม่บำรุงมะเร็ง หรือมีคำกล่าวมาช้านานว่า ให้ผู้ป่วยอิม ให้มะเร็งอด แล้วมะเร็งก็จะเติบโตขยายตัวลามแบบไปช้าๆ หรืออาจจะฝ่อ ก็เป็นไปได้

อาหารเช้าและเพล จึงเป็นอาหารผักลวก ผักต้ม ผักนึ่ง ที่ไม่ใช่เกลือ ไม่ใช่ใส่น้ำตาล น้ำสลัดก็ประกอบด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำเสาวรศ น้ำผักทอง ผลไม้สดที่ไม่หวาน เช่น ฝรั่ง มะม่วงดิบ สับปะรดออกเปรี้ยว มะละกอดิบ

การฉันทอาหารแบบปลอดจากหวาน มัน เค็ม บ่อยๆ ทำให้เข้าถึงรสอาหารธรรมชาติแท้ได้ตรงๆ ไม่ต้องผ่านเครื่องปรุงรส เวลานั้นอาหารต้องหยดธรรมโอสธแทนเครื่องปรุงรส คือใช้สติค่อยๆ พิจารณาคำข้าวที่เคี้ยวแต่ละคำอย่างช้าๆ ละเอียดด้วยความรู้สึกตัวทั่วพร้อม จะพบความหวานที่ซ่อนอยู่ในข้าวกล้อง ผักนึ่ง ผักต้ม ผักสดและผลไม้อย่างล้าลึก การใช้ธรรมโอสธเป็นเครื่องปรุงรส จะสามารถสะแกกรสของอาหารธรรมชาติได้ลึกซึ้งกว่า เครื่องปรุงรสใดๆ

การรับประทานอาหารที่ปลอดจากรสชาติหวาน มัน และเค็ม แบบนี้ นอกจากไม่เพิ่มปุ๋ยให้มะเร็งแล้ว ยังทำให้ระดับน้ำตาลและไขมันในเส้นเลือดอยู่ในระดับดีโดยไม่ต้องฉีดยาเลย อีกด้วย นับเป็นผลพลอยได้ที่คุ้มค่าอย่างมหาศาล

ภารกิจประจำวันแห่งการดูแลสุขภาพทั้งกายและจิตก็ดำเนินไปตามปกติ โดยไม่มีอะไรแตกต่างจากภารกิจวัตรเดิมก่อนเป็นมะเร็ง และคิดว่า มีสิ่งใดที่ทำแล้วเกิดประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ก็ควรจะทำอย่างสุดความสามารถตามสติกำลังที่ยังพอมีอยู่ เมื่อต้องอยู่กับโรคมะเร็งที่ใครๆ ก็เรียกว่า โรคร้าย ก็ต้องอยู่ด้วยความไม่ประมาท เพราะไม่ทราบได้ว่า ความตายจะมาถึงเมื่อไร ทำให้หวนคิดถึงพระพุทธรูปที่ว่า **ใครจะรู้ว่า ความตายจะมีในวันพรุ่งนี้** ควรรีบทำภารกิจต่างๆ ด้วยความขยันหมั่นเพียรเสียตั้งแต่วันนี้ ความป่วยไข้ที่ร้ายแรงเช่นนี้ เรียกตามภาษาธรรมะว่า เป็นเทวทูต คือสิ่งที่มาเตือนให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท

เมื่อกลับมาอยู่ที่วัดอุโมงค์ติดต่อกันโดยไม่จาริกไปที่ไหน ก็มีโอกาสร่วมกิจวัตรทำวัตรสวดมนต์เช้าเย็น ช่วยกันปิดกวาดเสนาสนะ เนื่องจากใบไม้ร่วงลงมาทุกวัน พระภิกษุสามเณรได้ร่วมกันกวาดขยะกันทุกวันในตอนเช้า เป็นการออกกำลังที่ดีเยี่ยม ได้ทำบุญทุกวัน เพราะใบไม้ที่ร่วงลงมาคงอยู่ตามถนนคือบุญที่หล่นลงมารอการเก็บเกี่ยวจากผู้ต้องการบุญทั้งหลาย การปิดกวาดใบไม้และทำความสะอาดรอบๆ บริเวณวัดเป็นการทำบุญที่เรียกว่า เวชยาวัจมัย แปลว่า บุญสำเร็จด้วยการขวนขวายในเรื่องงานสาธารณประโยชน์ ส่วนตอนเย็นก็จะเดินจงกรมบนลานเจดีย์ที่อยู่เหนืออุโมงค์ขึ้นไป ได้ทั้งกำลังกายและกำลังใจ ได้เพิ่มปีติ ความอึ้งใจทุกครั้งที่ได้เดินจงกรม

เมื่อมีเวลาว่างจากภารกิจต่างๆ ก็จะฟังธรรมบรรยายของท่านอาจารย์พุทธทาสหรือ หลวงพ่อปัญญาันทะ เพื่อทบทวนเรื่องราวเก่าๆ ที่ฟังแล้วยังไม่แจ่มแจ้ง หรือเรื่องที่แจ่มแจ้งแล้ว ก็ฟังเพื่อรับความอิ่มใจจากการฟังธรรม บางคราวก็ฟังธรรมของพระพรหมคุณาภรณ์ เพื่อทบทวนพุทธธรรมบริสุทธิ์และการประยุกต์อย่างเป็นระบบระเบียบ ซึ่งเป็นประโยชน์แก่การพิจารณาธรรมทั้งสิ้น การฟังธรรมหรือการศึกษาธรรมอย่างอิสระนี้ ทำให้ได้ทั้งความรู้และความอิ่มใจควบคู่กันไป เป็นการเติมอาหารใจและยาใจที่ป้องกันภูมิคุ้มกันทางใจบกพร่อง ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับคนที่อยู่ในภาวะที่อยู่ในการป่วยไข้

ข้อมูลข่าวสารที่อ่านแล้วชื่นใจ อ่านได้ด้วยความซาบซึ้งเสมอคือ พระไตรปิฎก โดยเฉพาะธรรมบทที่เป็นบทธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องราวชีวิตไว้ทุกแง่ทุกมุม อ่านคร่าวใดก็ชื่นใจได้พลังใจทุกคราวไป

เมื่อจิตใจได้พักอยู่กับธรรม การภาวนาก็ดำเนินไปในชีวิตประจำวัน ด้วยการเฝ้าตามความรู้สึกแบบตรงๆ ว่า เป็นอย่างไร เมื่อรู้เห็นอย่างไรก็รับรู้อย่างนั้น รู้แท้ๆ รู้จริงๆ เมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นแปรปรวนและสลายไป ก็เข้าใจต่อไปอีก วันคืนแห่งความรู้ตัวทั่วพร้อมและความเข้าใจสภาวะธรรมทั้งที่เป็นรูปและนามที่เคลื่อนไหว เลื่อนไหลไปอยู่ตลอดเวลา มีคุณูปการต่อผู้ป่วยคงไม่เฉพาะมะเร็งอย่างเดียว แต่อาการป่วยไข้อื่นๆ ก็คง



จะช่วยให้ผ่อนคลายได้ไม่น้อยเหมือนกัน

การเผยแผ่พระพุทธศาสนา ด้วยการเขียนบทความลงหนังสือพิมพ์ในอเมริกา ส่งธรรมะขึ้น Facebook และการแสดง

ธรรมตามสถาบันการศึกษาหรือตามที่มีผู้นิมนต์มา การ  
สนทนาธรรมกับผู้เดินทางมาเยี่ยมเยือนไม่ว่าจะมาจากที่  
ไกลหรือที่ใกล้ การช่วยเหลือเยาวชนหรือประชาชนผู้ทุกข์  
ยากที่เดินทางเข้ามาขอความช่วยเหลือ ก็ดำเนินไปตามปกติ



แม้จะรู้สึกว้าหลังจากการบรรยายหลายๆ ชั่วโมงแล้วกลับมาปฏิบัติจะรู้สึกอ่อนเพลียบ้าง ก็  
เป็นเพียงความเหน็ดเหนื่อยทางกาย แต่เป็นความเหน็ดเหนื่อยที่ทำให้ความสุขทางใจที่ได้มี  
โอกาสสร้างความดีมีประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ตามสติกำลังที่ยังพอมีอยู่

ความรู้สึกอ่อนเพลียทำให้เข้านอนแต่หัวค่ำ คือ ประมาณสองทุ่มครึ่ง หลังจาก  
สอนภาษาอังกฤษให้แก่พระภิกษุที่มีความสนใจศึกษาระบบภาษาภาษาอังกฤษ ซึ่งใช้เวลา  
ตั้งแต่หนึ่งทุ่มถึงสองทุ่มกว่าๆ ทุกวัน ความเหน็ดเหนื่อยกายและสบายใจทำให้นอน  
หลับได้ง่าย เข้ากับคำพังเพยที่กล่าวกันบ่อยๆ ว่า เหนื่อยกายหลับง่าย เหนื่อยใจหลับยาก

การนอนหลับง่ายๆ ทำให้หลับสนิท เมื่อตื่นขึ้นมาตอนเช้า จะรู้สึกสดชื่นและหลับ  
อึด ไม่มีความง่วงเหงา จังเจียหลงเหลืออยู่ ตื่นขึ้นประมาณตีสามครึ่งหรือบางครั้งก็ตี  
สาม แม้จะยังเข้านอนแต่รู้สึกสดชื่นและไม่ต้องการจะหลับต่ออีก เป็นการนอนเพื่อพัก  
ผ่อนให้ร่างกายได้สร้างพลังงานมาเพิ่มเติม ทดแทนพลังงานที่สูญเสียไปจากการทำงาน  
ให้กลับคืนมาอีก เพื่อเตรียมการทำงานในวันต่อไปตามกฎของธรรมชาติ

ตื่นเช้าขึ้นมา หลังจากทำภารกิจส่วนตัวเสร็จแล้ว ก็จะต้องเลือกกิจกรรมที่นำความ  
ปีติมาให้กับชีวิต เช่น การทำวัตรสวดมนต์เช้าและภาวนา อันเป็นการปฏิบัติสามัคคี  
ธรรมร่วมกับคณะสงฆ์วัดอุโมงค์ ซึ่งเริ่มเมื่อเวลาตีสี่ตรงทุกวัน เป็นการรับประทาน

อาหารใจเพื่อให้การเริ่มต้นแห่งวันเป็นไปด้วยความสดชื่น เบิกบาน ประจุกดอกไม้มที่บาน  
ในยามเช้า เพื่อจะได้มีจิตใจที่บริสุทธิ์ตอนเช้า ขาวตอนเที่ยง เหลืองตอนบ่าย สบายตอน  
ทำงาน เบิกบานตลอดเวลา

ภารกิจใดๆ ที่พึงมีเข้ามา ก็ทำไปเฉพาะหน้าด้วยสภาวะจิตที่สดชื่น เบิกบาน และ  
เต็มความปลาบปลื้มปีติ และความพอใจในทุกหน้าที่การงานที่ปรากฏอยู่เบื้องหน้า  
เพราะการงานทุกอย่างที่มีเข้ามาล้วนเป็นเครื่องมือแห่งการปฏิบัติธรรมอันนำบุญกุศลปีติ  
ปราโมทย์ให้เกิดขึ้นได้ทั้งนั้น ดังที่ท่านอาจารย์พุทธทาสเคยพรั่ำสอนว่า **การทำงานคือ  
การปฏิบัติธรรม**

งานทุกชนิดที่ทำด้วยสติปัญญา ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมและความรอบรู้เป็นธรรมะ  
ตัวนำ ย่อมเป็นการปฏิบัติธรรมได้ทั้งสิ้น การทำงานมีอยู่ที่ไหน การปฏิบัติธรรมก็มีอยู่  
ที่นั่น ขอเพียงตระหนักและประจักษ์ในสิ่งที่กำลังกระทำอยู่อย่างสม่ำเสมอและเก็บ  
เกี่ยวความรู้สึกที่สงบและปลาบปลื้ม เมื่องานนั้นๆ ผ่านไปที่ละขั้น ทีละตอน โดยไม่ต้อง  
รอความสำเร็จรวมรวบยอด หรือรางวัลใหญ่ๆ แต่เก็บเอาความภูมิใจที่เกิดจากการได้  
ทำงานไปตลอดเส้นทางแห่งการทำงาน

ความรู้สึกภูมิใจ ปีติ จากการงานที่ไม่มีโทษใดๆ แต่เป็นไปเพื่อประโยชน์ตน  
และผู้อื่นอย่างบริสุทธิ์สดใส เป็นที่มาแห่งความสุข ชีวิตที่มีการทำงาน เป็นชีวิตที่มีค่า  
และนำมาซึ่งความสุข ดังท่านอาจารย์ปัญญานันทะได้กล่าวไว้ในการอบรมสั่งสอน  
สม่ำเสมอว่า **งานคือชีวิต ชีวิตคืองาน บันดาลสุข ทำงานให้สนุก เป็นสุขเมื่อทำงาน** ซึ่ง  
สอดคล้องถ้อยคำสั้นๆ ที่ฟังง่าย ได้ความครบถ้วนจากท่านอาจารย์พุทธทาสว่า ความสุข



## แท้มีแต่ที่งาน

ถ้อยธรรมของท่านอาจารย์ทั้งสองเน้นย้ำว่า ให้มนุษย์หาความสุขกับงาน อย่าไปหาความสุขกับการดูด (เช่น ดูดกัญชา) ดื่ม (เช่น ดื่มสุรา เบียร์ ไวน์ และแอลกอฮอล์ทุกชนิด) เสพ (เช่น เสพยาบ้า และยาอี รวมถึงยาเสพติดให้โทษแก่ร่างกายทุกชนิด) สูบ (เช่น สูบบุหรี่) และอบายมุขอื่นๆ เช่น เทียวกลางคืน ดูการละเล่น เล่นการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตรและเกียจคร้านในการทำงาน นอนนาน นั่งนาน กินนาน (เช่น กินอาหารกันตั้งแต่หัวค่ำยันเช้าตรู่) เล่นนาน (เช่น เล่นการพนัน และเล่นเกมต่างๆ อย่าหัวปักหัวปำ)

การหาความสุขกับงาน ได้รับทั้งกำลังกาย กำลังใจ กำลังทรัพย์ กำลังความคิด มิตรภาพ ประสบการณ์ ผลผลิต ผลงาน เป็นการเกิดมาเพื่อกินเวลา คือใช้เวลาทุกนาทีให้มีประโยชน์ โดยไม่ปล่อยให้เวลาผ่านไป จูงเราไปสู่ความตายโดยไม่ได้ทำประโยชน์อะไรซึ่งเป็นการเกิดมาเพื่อให้เวลากลับคืนเรา

ตรงกันข้ามกับการหาความสุขจากอบายมุข คือ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และเสพยาเสพติด เทียวกลางคืน ดูการละเล่น เล่นการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร เกียจคร้านการทำงาน ซึ่งจะมีแต่ความเสียหายโดยตรงคือ เสียทรัพย์สิ้น เสียเวลา เสียกำลังกาย เสียกำลังใจ เสียอิสรภาพทางใจ เสียชื่อเสียง สูญเสียการผลิตของชาติ สูญเสียพลังงาน เช่น น้ำ และไฟ ซึ่งมีผลกระทบโดยตรงต่อการสูญเสียทรัพยากรธรรมชาติอันเป็นแหล่งกำเนิดสำคัญของน้ำและไฟ สร้างมลพิษทางเสียง ทางอากาศและทางจิตใจ เป็นเหตุแห่งความเดือดร้อนวุ่นวายทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ

ความสุขจากอบายมุขเป็นความสุขใหม่เทียมที่ได้รับมาไม่คุ้มค่ากับความสูญเสียที่

เป็นผลต่อเนื่องตามมาทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

ส่วนความสุขที่เกิดจากการทำงาน ไม่ว่าจะงานหนักหรืองานเบา ได้รับผลตอบแทนมากหรือน้อย หรือไม่ได้รับผลตอบแทนใดๆ ที่เป็นวัตถุประสงค์ของ เงินทอง ล้วนเป็นความสุขแท้ ที่จะมีผลต่อเนื่องเป็นความสุขความเจริญทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ตั้งแต่เริ่มต้นกระทำเรื่อยไป

ข้อสำคัญต้องวางใจให้ถูกต้องว่าต้องการทำงานให้เกิดความสุขทุกขณะที่ทำงานก่อน รางวัลหรือผลตอบแทนอื่นใด จะมีหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เป็นเพียงสิ่งสมมติ แต่ความจริงคือได้ทำงานเสร็จแล้ว การได้ทำงานคือรางวัลชีวิต และการทำงานเสร็จก็เป็นรางวัลชีวิตอีกส่วนหนึ่งที่ควรค่าแก่ความภูมิใจและเป็นสุข

การทำใจให้อยู่กับปัจจุบันโดยไม่สำคัญมั่นหมายว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นรากฐานสำคัญของการอยู่กับโรคร้ายอย่างไม่เดือดร้อน ทุรนทुरาย มองสภาวะธรรมทั้งหลายเป็นเพียงปรากฏการณ์ที่เกิดจากเหตุปัจจัย โรคเบาหวาน หรือโรคร้ายแรงล้วนเกิดจากเหตุปัจจัย เป็นเรื่องกฎของธรรมชาติที่ไหลเรื่อยไปหาสาระแก่นสารที่แท้ไม่ได้ ไม่ใช่เรื่องของเรา หรือเรื่องของใคร การรักษาดูแลทั้งหลายก็คือ การปรับสภาพเหตุปัจจัยตามที่ทำได้ ซึ่งเมื่อทำแล้วอาจจะกลับคืนสู่ปกติก็เป็นที่ หรือเมื่อปรับแล้วอาจจะผิดปกติก็เป็นที่ สุดแล้วแต่เหตุปัจจัยที่เหมาะสม

หรือหากมองแบบแยกส่วนกันจริงๆ การเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก เป็นเรื่องมะเร็งกับต่อมลูกหมาก ไม่ใช่เรื่องอะไรของเรา การดูแลรักษาตามเหตุปัจจัยเพื่อให้ส่วนนั้นเป็นปกติ ก็ทำไปตามเหตุ ตามปัจจัย แต่การทำหน้าที่ในด้านอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นอย่างนี้

ประจำวัน หน้าทีต่อตนเอง หรือหน้าทีต่อเพื่อนมนุษย์ ก็ทำต่อไปจนกว่าเหตุปัจจัยจะไม่เอื้ออำนวย

หากมองความป่วยไข้อย่างแยกส่วนออกมาแล้ว จัดการซัดๆ เรื่องนั้นจะกลายเป็นเรื่องเล็กลงไป แต่เรื่องใหญ่ๆ ของชีวิตที่จะต้องดำเนินต่อไปยังมีอีกมากมาย ก็ทำหน้าที่กันต่อไป ท่านอาจารย์พุทธทาสกล่าวไว้เสมอๆ ว่า **ธรรมะคือหน้าที่ หน้าที่คือธรรมะ** แม้เวลาชาวต่างชาติมาสนทนาธรรมกับท่าน ถามท่านว่า ธรรมะคืออะไร ท่านตอบอย่างรวดเร็วว่า Dhamma is duty. Duty is Dhamma. ส่วนใครมีหน้าที่อะไรก็ทำกันไปให้เต็มที่

การรักษาโรคทุกชนิด คือการสร้างเหตุปัจจัยให้อวัยวะในส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ทำหน้าที่บกพร่องให้ได้กลับมาทำหน้าที่ตามปกตินั่นเอง

การทำหน้าที่ของอวัยวะทุกส่วนในร่างกายดำเนินไปตามปกติ ย่อมทำให้ชีวิตปกติสุขฉันท การทำหน้าที่ของมนุษย์ในสังคม ย่อมยังความปกติสุขให้เกิดขึ้นแก่สังคม ฉันทนั้น

การรักษาสุขภาพกาย คือการปรับเหตุปัจจัยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำหน้าที่อย่างสมดุลเป็นปกติ การรักษาสุขภาพจิต ก็คือการสร้างเหตุปัจจัย หรือการปฏิบัติธรรมเพื่อรักษาจิตให้ปกติเช่นกัน เมื่อกายปกติและจิตปกติ ก็จะได้ชีวิตที่ปกติเต็มร้อย แต่หากจะหาชีวิตที่ปกติเต็มร้อยไม่ได้ จงพอใจในชีวิตเท่าที่มีอยู่ และดูแลส่วนที่มีอยู่ให้ถูกต้องดีงามที่สุดตามสติกำลังและเหตุปัจจัยที่มีอยู่เถิด

ขอให้ชีวิตทุกชีวิต ที่ได้มาแสนยากและอยู่รอดได้อย่างยากลำบาก จงอยู่เย็นเป็น  
ปกติสุขตามเหตุปัจจัยที่ได้สร้างสมกันมานั้นเถิด

วัดอุโมงค์ ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่

9 กุมภาพันธ์ 2556

เวลา 6.17 น.

ดร.พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ

เจ้าอาวาสวัดพุทธปัญญาและวัดลอยฟ้า

[www.buddhapanya.org](http://www.buddhapanya.org) & [www.skytemple.org](http://www.skytemple.org)