

รศ. พญ. โสมรัชช์ วิไลยุค  
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล



09 : 09 : 20  
DAY : MON : YEAR

DREAM



# ชีวิตนี้คุ้มหรือยัง?

**เราเกิดมาเพราะอะไร?** ตอนเด็ก ๆ ฉันเคยคิดนะ ทำไมเราต้องเกิดมา .. ตอนนั้นสับสนเหมือนกันว่าเราเกิดมาเพราะอะไร แล้วถ้าเราตาย เราจะไปอยู่ไหน ตอนนั้นยังเด็ก ยังไม่ค่อยได้อ่านหนังสือธรรมะ เลยไม่ค่อยเข้าใจ แต่ตอนนี้ฉันรู้แล้วว่าเราเกิดมาเพราะอะไร ..

**พระเคยสอนว่า** การเกิดเป็นมนุษย์ได้นี้ยากมาก ๆ ดังนั้น การได้เกิดมานี้เป็นสิ่งที่โชคดีแล้ว เวลาเทวดาจะจุติ (ตาย) เทวดาองค์อื่น ๆ จะบอกว่าขอให้ไปสู่สุคติ บางคนก็สงสัยว่าเทวดาก็อยู่บนสวรรค์ซึ่งเป็นที่มีความสุขอยู่แล้ว แล้วทำไมยังขอให้ไปสู่สุคติอีก ในที่นี้คือเทวดาขอให้ได้ไปเกิดเป็นมนุษย์ เพราะการเกิดเป็นมนุษย์นั้นย่อมมีทุกข์ มีสุขคละเคล้ากันไป จึงถือว่ามีความดี มีเครื่องเตือนสติ เตือนให้ไม่ประมาท เมื่อได้พบความทุกข์ มนุษย์ก็สามารถที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อยู่เรื่อย ๆ แต่เทวดามีแต่ความสุข จึงใช้ชีวิตประมาท ดังนั้น เกิดมาเป็นมนุษย์ก็เพื่อฝึกฝนและพัฒนาตนเอง เพื่อทำความดี เพื่อเจริญในธรรม เพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ช่วยเหลือสังคม การฝึกเหล่านี้สัตว์อื่น ๆ ทำไม่ได้ ดังนั้นเราต้องรีบใช้โอกาสนี้ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์เพื่อทำความดี อย่าประมาท อย่าปล่อยเวลาไปกับสิ่งอกุศล หรือการทำชั่ว หากปฏิบัติได้ดีจนถึงขั้นสามารถดับจากกิเลสทั้งปวงหรือที่เรียกว่านิพพานแล้วนั้น ก็สามารถจะหลุดพ้นจากการเวียน วาย ตาย เกิด ..

**แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่า** เราใช้ชีวิตคุ้มแล้วกับการเกิดมาชาตินี้ บางท่านไม่มีเวลาคิด เพราะทำแต่งานยุ่งแต่เรื่องของตนเอง พอเงยหน้ามาอีกที หมดเวลาแล้ว ไม่มีเวลาเหลือให้ทำความดีแล้ว ถึงแม้มนุษย์จะสามารถมีอายุได้นานถึง 100 ปีก็ตาม แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะมีอายุยาวนานถึงขนาดนั้น อายุเฉลี่ยคนไทยเพิ่มจากแต่ก่อน จาก 55 ปี เป็น 75 ปีก็จริง แต่ถ้าเราไม่วางแผนที่จะทำอะไร เราก็อาจจะไม่มีเวลาได้ทำสิ่งนั้นแล้วก็เป็นได้ ..

**เมื่อไม่กี่เดือนที่ผ่านมา** ฉันได้คุยกับรุ่นน้องคนหนึ่ง น้องเขาเป็นหมอ .. ความฝันของเขาคือการทำหนังสือนิทานให้เด็ก ตอนแรกน้องก็วางแผนจะเป็นหมอดีทีเดียว แต่พอเขามาเรียนแล้ว เขารู้ว่าไม่ใช่สิ่งที่เขาต้องการ น้องจึงลาออกไปทำหนังสือนิทานให้เด็กอย่างที่ตั้งใจ .. 2 ปีที่แล้วน้องมีอาการปวดท้องอย่างมาก ต้องได้รับการผ่าตัดฉุกเฉิน แล้วก็ได้ทราบข่าวร้ายว่าเป็นโรคมะเร็งในลำไส้ระยะลุกลามแล้ว น้องเขามีกำลังใจดีมาก ๆ เขายึดรั้งกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเขา และเริ่มเข้ารับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด เป็นธรรมดาที่น้องมีช่วงที่อ่อนแอ และแข็งแรงบ้าง แต่สิ่งหนึ่งที่เขาไม่เคยทิ้งคือความฝันที่จะทำหนังสือนิทานให้เด็ก อยากให้ความรู้กับเด็ก ๆ บางคนป่วยก็แยแล้ว คิดว่าคงไม่ได้ทำอะไร นอกจากประคับประคองตัวเองให้ผ่านไปให้ได้ แต่ความฝันที่น้องเขามี ได้นำพาเขาให้อยู่เพื่อทำสิ่งดี ๆ ไปได้อีกถึง 2 ปี น้องได้ใช้ชีวิตที่เหลืออย่างคุ้มค่าจริง ๆ เขามีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ รอบข้าง ได้ศึกษาธรรมะ ได้ไปเที่ยวในสถานที่ที่ไม่เคยไป ไม่ทำให้การเจ็บป่วยทางกายมาเป็นอุปสรรคเลย ฉันเห็นรอยยิ้มของน้อง เป็นรอยยิ้มที่สดใสและบริสุทธิ์จริง ๆ

ในขณะที่น้องไม่สบาย คุณพ่อก็มาประสบปัญหาเดียวกัน คือเป็นมะเร็งปอด ส่วนคุณแม่เนื่องจากไปนานแล้ว น้องได้ดูแลสุขภาพคุณพ่ออย่างดีที่สุด จนคุณพ่อผ่านพ้นโรคร้ายไปได้ แต่น้องผ่านมันไปไม่ได้ สองเดือนที่ผ่านมา น้องมีอาการปวดหัวและอาเจียน มาดูอีกทีเจ้ามะเร็งได้ขึ้นไปที่สมองและกระดูกแล้ว น้องจึงปวดกระดูกอย่างมาก น้องตัดสินใจอย่างเด็ดเดี่ยวที่จะให้หมอดูแลแบบประคับประคอง (palliative care) เพื่อให้ทรมานน้อยที่สุด ไม่ได้อยากได้ยาเคมีบำบัดอีกแล้ว เพราะน้องคิดว่าชีวิตที่เกิดมานั้นได้ใช้อย่างคุ้มค่าแล้ว ถึงแม้จะมีอายุแค่ 30 กว่า ๆ แต่เขาได้ใช้เวลาอันน้อยนิดที่มีอยู่นี้ ได้ทำความดี ได้ทำประโยชน์ให้คนอื่น ได้ดูแลบุพการี ได้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง .. ฉันมีโอกาสได้คุยกับน้องก่อนที่น้องจะหลับไปอย่างไม่มีวันกลับ น้องอยู่บนเตียงโรงพยาบาลในห้องมีแสงไฟสลัวและเสียงบทสวดมนต์เบา ๆ น้องไม่มีที่ท่าจะตระหนกตกใจ หรือทุกข์ร้อนอะไร น้องมีรอยยิ้มอ่อน ๆ ให้ฉัน และบอกว่าเขาได้ทำทุกอย่างแล้วจริง ๆ เขาบอกว่าเขาไม่มีห่วงอีกแล้ว ได้ทำตามทุกความฝัน นิทานสำหรับเด็ก ได้ดูแลคุณพ่อ ได้ไปเที่ยวกับเพื่อน ๆ ตอนนี้เขาพร้อมที่จะไปแล้ว ปกติถ้าเราเข้าไปอยู่ในห้องคนไข้หนัก เราจะเศร้า และรู้สึกถึงความทุกข์ทรมานรอบตัวจากคนไข้และครอบครัว แต่แปลกมากที่ฉันกลับไม่รู้สึกละอายใจในตอนนี้ ฉันรู้สึกสงบและเข้าใจชีวิตมากขึ้น ฉันเข้าใจแล้วว่า การเกิดมาในชีวิตหนึ่งนั้น บางทีระยะเวลาที่เราอยู่ก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะใช้ชีวิตได้คุ้มค่าเท่ากับคนที่จากไปก่อนวัยอันควร และการตายไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด มันขึ้นกับคุณได้เตรียมพร้อมกับชีวิตคุณแค่ไหน ทุกวันนี้เราใช้ชีวิตด้วยความประมาทหรือเปล่า เราเตรียมพร้อมแค่ไหน ถ้าเราต้องจากไป คนส่วนมากคิดว่าเรายังอยู่ได้อีกนาน ไม่ได้คิดว่าเราสามารถจากไปได้ทุกเมื่อ จึงใช้ชีวิตอย่างประมาท กว่าที่เรารู้สึกว่าสายไปแล้ว ไม่ได้ทำอะไรหลายอย่าง .. ในเช้าวันหนึ่งน้องก็ได้จากไปอย่างสงบ ด้วยใบหน้าที่เป็นสุขกับชีวิตที่ผ่านมา .. แม้กระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต น้องยังได้อนุญาตให้ฉันนำเรื่องของเขามาเล่าให้ผู้อื่นฟังเพื่อเป็นธรรมทาน จะเห็นว่าหากมีโอกาสแม้เพียงเล็ก ๆ น้องก็พร้อมที่จะทำความดีและแบ่งปันสิ่งดี ๆ ให้ผู้อื่นเสมอ ..

ถึงฉันจะอายุมากกว่าน้องคนนี้อย่างหลายปี แต่น้องได้สอนบทเรียนที่มีค่ากับฉันมาก สอนด้วยการลงมือทำหรือปฏิบัติให้ดู แล้วเขาทำได้ดีมาก เป็นคนที่พร้อมจะจากไป โดยมีสติอยู่ตลอดเวลา ทำให้ฉันกลับมาทบทวนกับตัวเองว่า ฉันได้ใช้ชีวิตคุ้มค่าหรือยัง ได้พัฒนาตัวเองเต็มที่หรือยัง ได้ช่วยเหลือคนอื่น ๆ มากพอหรือยัง ได้ตอบแทนผู้มีพระคุณมากพอหรือยัง ..

## ท่านผู้อ่านละคะ คิดว่าเกิดมาครั้งนี้ได้ใช้ชีวิตคุ้มค่าหรือยัง?

### บางคนโกรธกัน ทะเลาะกัน

คุณรู้ได้ยังไงว่าจะได้กลับมาคุยกันอีกหรือไม่ ทางที่ดีอย่าโกรธกันจะดีที่สุด เพราะเราไม่รู้หรอกว่าเขาหรือเราจะจากไปก่อนกัน

### บางคนคิดมากทุกเรื่อง

กลุ่มใจกับเรื่องรอบตัวทุกอย่าง ตอนคุณกำลังจะตายนั้น

คุณยังคงคิดมากกับเรื่องไม่เป็นเรื่องอยู่ไหม? คุณได้เคลียร์สมอง เคลียร์ความคิดคุณแค่ไหน?

**บางคนห่วงทรัพย์สินสมบัติ** ที่ดิน บ้าน เงิน ทอง ตอนที่คุณจากโลกนี้ไป คุณจะสามารรถเอามันติดตัวไปกับคุณได้หรือไม่? มีไหมที่อยากทำอะไรไหน แต่ติดกับคำว่า

“เอาไว้ก่อน ไว้พรุ่งนี้ค่อยทำ” พรุ่งนี้อาจจะไม่มีโอกาสได้ทำเลยก็เป็นได้

ฉันเคยดูหนังเรื่องหนึ่งชื่อว่า In time เป็นหนังที่เกี่ยวกับคนในโลกอนาคต เกิดมาทุกคนจะได้รับเวลาเพื่อมีอายุอยู่แค่ถึง 25 ปี ถ้าอยากมีชีวิตต่อต้องทำงานเพื่อแลกกับเวลา ในโลกนี้ไม่ได้ใช้เงินเพื่อซื้อขายของ แต่ใช้เวลาในการมีชีวิตอยู่เพื่อซื้อขายของ หรือรับเงินเดือน ที่แขนของทุกคนจะมีตัวเลขบอกเวลาที่เหลืออยู่ของชีวิตแต่ละคน หากทำอะไรผิดเวลาก็จะหายไป หากทำงานเวลาก็จะเพิ่มขึ้นมา ในหนังแต่ละคนสามารถรู้ว่าตัวเองจะมีชีวิตเหลืออยู่ได้ถึงเมื่อไร ในความเป็นจริงเรามีเวลาที่กำลังถอยหลังอยู่เหมือนกับคนในหนัง แต่แตกต่างกันตรงที่ว่าเราไม่อาจรู้ได้ล่วงหน้าว่าเวลาของเราเหลืออีกเท่าไร? เพราะฉะนั้น ทำให้ดีที่สุดในทุก ๆ วัน .. ทำดีกับคนรอบข้าง ปล่อยวางกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง ช่วยเหลือคนเมื่อมีโอกาส และหมั่นฝึกฝนตัวเองทั้งทางโลกและทางธรรมตั้งแต่ตอนนี้ ก่อนที่เวลาของเราจะหมดกันดีกว่าคะ