

วิจารณ์หนังสือ : Book Review

ธรรมโอสถ*

Dhamma-Osot

ผู้เขียน: พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)

Author: Phradhamma Singhaburajan (Jaran Thitadhammo)

พระมหาทองสุข สุเมโธ และพระมหามิตร ฐิตปัญโญ

Phramaha Thongsukh Sumatho and Phramaha Mit Thitapanyo

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus, Thailand

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

1. บทนำ

หนังสือเรื่อง “ธรรมโอสถ” ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ได้บรรยายธรรมเพื่ออธิธรรมกับการบำบัดโรค ซึ่งศิษยานุศิษย์ได้รวบรวมแล้วเขียนเชิงพรรณนาโวหาร ที่พระธรรมสิงหบุราจารย์ได้เมตตาแสดงธรรมในการรักษาโรคเพื่อเป็นธรรมทานแก่ประชาชนทั่วไป ให้มีความตระหนักในการนำธรรมมาประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันแบบง่ายๆ ไม่ต้องมีความยุ่งยากมากนัก เพียงแต่เตรียมตัว เตรียมกายให้พร้อมกันสภาวะการเปลี่ยนแปลงเปิดใจกว้างยอมรับการเปลี่ยนแปลงแล้วใจก็จะเป็นสุข ภาษาที่ใช้ก็เป็นภาษาที่ง่ายและเป็นภาษาร่วมสมัยเหมาะสำหรับการอ่านในเวลาว่าง ซึ่งหนังสือเล่มนี้มีทั้งหมด 101 หน้า

ขนาด A4 พับครึ่งมีความกระชับในการพกพา จึงเห็นว่าหนังสือที่ควรนำมาศึกษาเพราะเป็นหนังสืออธิบายถึงการนำธรรมมาบำบัดโรคกายและใจได้เป็นอย่างดี

2. โครงสร้างหนังสือ

โครงสร้างหนังสือธรรมโอสถ แต่งโดยพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) หนังสือเล่มนี้ได้แบ่งเป็นหัวข้อใหญ่ 13 หัวข้อ โดยผู้วิจารณ์จะนำมาวิจารณ์เพียง 4 หัว คือ 1) คนเข้าถึงธรรมหายจากโรคได้ 2) เรียนรู้วิทยาศาสตร์ทางจิตต้องรู้จักฝึกใจ และ 3) การรักษาตนให้เป็นปกติ 4) ทางชีวิตที่ปลอดภัย ฯลฯ เป็นต้น ที่นำมาวิจารณ์เพียง 4 หัว เพราะเห็นว่ามีความเหมาะสมแก่การศึกษา

*ได้รับบทความ: 8 พฤษภาคม 2561; แก้ไขบทความ: 26 มีนาคม 2564; ตอปรับตีพิมพ์: 26 มีนาคม 2564

Received: May 8, 2018; Revised: March 26, 2021; Accepted: March 26, 2021



ในส่วนที่ไม่นำมา ก็เพราะส่วนมากก็จะเป็นบทสวดเสียมากกว่าจึงจำต้องละไว้

หนังสือเล่มนี้ ได้พูดถึงถึงเรื่องการดูแลตนเองด้วยการสวดมนต์ นั่งกรรมฐานพิจารณาตนเอง จึงรู้การเคลื่อนไหวของกายจิตของตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งใคร ให้พึ่งตัวเราเป็นคนแรก จึงเห็นได้ว่า การร่างโครงสร้างของเนื้อหาในหนังสือนี้ ดูเหมือนจะร่างรากฐานไว้ได้ค่อนข้างดีเหมาะสมสำหรับผู้เริ่มสนใจศึกษาระบบฐาน เพื่อหาหนทางดับทุกข์ได้เป็นอย่างดี สิ่งที่นำเสนออีกประการหนึ่งคือการวางเลขหัวกระดาษ จะมีการเรียงข้ามลำดับเลขหมายถึง 01 ลัดไปที่หน้า 11 แล้วก็ลัดไปถึงหน้า 89 นั้นแสดงหนังสือ ธรรมโอสถนนี้ น่าจะเล่นใหญ่แต่ยกมาเป็นบางประเด็นเท่านั้น ขณะเดียวกัน ผู้วิจารณ์ยกมาเฉพาะข้อที่เห็นว่า มีความน่าสนใจศึกษาแนวคิดของท่านเท่านั้น

3. เนื้อหาการวิจารณ์

ตามที่คุณวิจารณ์ได้ศึกษาหนังสือธรรมโอสถน พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม) ได้เมตตาบรรยายแก่ผู้บริหารระดับสูงของโรงพยาบาลศรีนครินทร์ สามารถสรุปเนื้อหาจากหนังสือได้ 4 ประเด็นหลักๆ ดังนี้

ประเด็นแรก: คนเข้าถึงธรรมหายจากโรคได้

คนมีความเครียดไม่ควรมาปฏิบัติกรรมฐาน การปฏิบัติกรรมฐานไม่อาจทำให้หายเครียดแต่อาจทำให้เสียใจ เสียสติได้ สิ่งที่เราควรทำเมื่อมีความเครียดคือ รักษาจิตใจให้เป็นปกติเสียก่อน (พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), 2549, หน้า 5) ในกรณี

ที่ต้องใช้ยากก็ต้องใช้ ในกรณีทั่วไปที่ความเครียดมีไม่มากเราอาจคลายความเครียดได้ด้วยการกำหนดลมหายใจลึกๆ ให้เต็มปอดแล้วพยายามให้ประสาทและร่างกายทุกส่วน ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้าผ่อนคลายลงไปตามลมหายใจ วิธีนี้เป็นวิธีที่ทำให้จิตและร่างกายประสานกัน ด้วยการให้จิตปล่อยวางทุกอย่างที่มีอยู่ พร้อมกับผ่อนคลายของร่างกายในกรณีนี้ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ได้กล่าวถึงเรื่อง การรักษาโรคด้วยธรรมโอสถนจะเห็นว่าคุณปกติไม่จำเป็นต้องรักษาโรคด้วยธรรมก็ได้ แต่ต้องรักษาจิตให้ดี ในธรรมโอสถนของท่านนั้น เหมือนจะมีความสอดคล้องกับแนวคิดของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ยุตโต) (2523) ที่กล่าวว่า ร่างกายนั้นไม่สามารถอยู่ตามลำพังได้ จำต้องอาศัยจิตจึงจะเกิดเป็นชีวิตได้ ความสัมพันธ์กันระหว่างกายกับจิตใจ คือ เมื่อกายเจ็บไข้ได้ป่วย ก็มักจะรบกวนทำให้จิตใจไม่สบายไปด้วย เพราะว่าร่างกายเจ็บปวด จิตใจ มีท่วงหน้าพะวงหลังต่างๆ มีความไม่สมปรารถนา ทำให้แสดงออกมาทางร่างกาย ในประเด็นนี้ก็จะเห็นว่า กายกับจิตใจจำต้องเป็นของคู่กันไม่สามารถแยกออกได้ เมื่อไหร่ก็ตาม กายป่วย จิตจำต้องป่วยเช่นกัน กายกับจิตใจมีผลส่งถึงกัน พระพุทธองค์ทรงเป็นนายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคทั้งปวง ไม่ว่าจะป็นโรคทางกายหรือโรคทางวิญญาณ ท่านพุทธทาสภิกขุ (2551) ท่านกล่าวว่า โรคทั้งปวงนั้นคือ เป็นโรคตัวกู-ของกู พอเป็นโรคตัวกู-ของกู มันก็กินเอาๆ มันเจ็บปวด แล้วบางทีมันลึก จนไม่แสดงความเจ็บปวด คนก็ยังไม่รู้จักก็แปลว่าร้องไห้อยู่ตลอดเวลา ทั้งที่ไม่รู้ว่าเป็นอะไร นี้เรียกว่า โรควิญญาณ การรักษาโรคทั้งของปราชญ์



ทางศาสนาจะเห็นว่า จะมีทั้งความเหมือนและความแตกต่างกัน ที่ว่าเหมือนก็ต้องที่ว่ากายกับจิตใจมาพร้อมเมื่อกายเจ็บย่อมส่งผลให้กับจิตใจ เมื่อจิตใจยึดมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่งย่อมแสดงออกทางกายในส่วนที่ว่ามีความแตกต่างกันอยู่ที่การมอง ขบวนการเกิดโรคของบุคคลว่า เมื่อไรก็ตามถึงคนเรายึดมั่นถือมั่นในตัวตนเมื่อเป็นไรทางจิตใจที่เป็นเช่นนี้คงเป็นเพราะทั้งสามท่านมีภูมิรู้ ภูมิธรรมที่แตกต่างกัน แต่ในทัศนะของผู้วิจารณ์ เห็นสอดคล้องกับทั้งสามนักปราชญ์ในส่วนที่กายกับจิตใจย่อมมีความสัมพันธ์เพราะส่งผลถึงกัน และกัน อย่างกายเจ็บ จิตใจก็ต้องเจ็บ อากาญเจ็บนี้เป็นผลของกันและกัน จึงได้เมื่อสิ่งนี้เจ็บ สิ่งนี้ก็เจ็บ เมื่อสิ่งนี้ไม่เจ็บ สิ่งนี้จะไม่เจ็บ เป็นต้น

ประเด็นที่สอง: เรียนรู้วิทยาศาสตร์ทางจิต ต้องรู้จักฝึกใจ

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) แห่งวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ได้แสดงธรรมทัศนะเกี่ยวกับประเด็นยอดฮิตของการค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์ เกี่ยวกับความลึกลับอื่นๆ และเรื่องราวของไสยศาสตร์ไปแล้วในงานมหกรรมวิทยาศาสตร์ทางจิตแห่งชาติ ณ หอประชุมมหาวิทยาลัทยเกษตรศาสตร์บางเขนว่า วิทยาศาสตร์ทางจิต คือ การศึกษาทั้งปวงที่ทำให้คนเราสามารถค้นหาและเข้าใจจิตของตัวเองได้ เมื่อใดก็ตามคนรู้จักฝึกจิตของตัวเองได้ วิทยาศาสตร์ทางจิตก็จะเกิดขึ้นโดยทันที

สำหรับคนที่เรียนรู้ และเข้าใจวิทยาศาสตร์ทางจิตได้นั้น ต้องเป็นคนมีปัญญาและรู้จักภาวะของจิตหรืออาจกล่าวง่ายๆ ว่าคนที่จะค้นหา

วิทยาศาสตร์ทางจิตได้ ต้องรู้จักอ่านอารมณ์ตัวเองให้ได้ หากคนเราต้องการจิตใจที่เข้มแข็งแล้ว ต้องรู้จักการฝึกจิต ในขณะที่คนที่ประมาทแล้ว จะไม่สนใจอารมณ์ของตัวเองเลย บางคนบอกว่า วิทยาศาสตร์ทางจิตเป็นเรื่องที่เหลวไหลนั้น เพราะคนมันเหลวไหล เนื่องจากโดยธรรมชาติแล้วจิตของคนก็เหมือนกับน้ำ ที่มักไหลลงสู่ที่ต่ำอยู่เสมอๆ ชอบไหลไปตามอารมณ์หรือตามความพอใจของตัวเอง มนุษย์ควรเอาอย่างปลาที่สามารถว่ายน้ำขึ้นสู่อุดเขาได้ ไม่ใช่ปล่อยให้ตามอารมณ์ของตัวเอง มีคำกล่าวที่ว่า ผู้หญิงที่น่าเกลียด คือ ผู้หญิงที่ตามใจตัวผู้ชายที่น่ากลัว คือ ผู้ชายที่ไม่เกรงใจคน คนเหล่านี้ไม่มีวิทยาศาสตร์ทางจิตพระพุทธศาสนาบอกบุคคลเหล่านี้ว่า เป็นคนไม่ระวางจิต บุคคลที่ไม่ระวางจิตมักเป็นผู้ไม่ปล่อยไปตามอารมณ์ที่เข้ามาจึงมักจะคิดว่าร้ายสำคัญ เพศสำคัญกว่าสิ่งอื่นใด ด้วยเหตุนี้ทางพระพุทธศาสนาจึงให้พิจารณาเห็น สัพพะธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น (พุทธทาสภิกขุ, 2551) เพราะเป็นการตั้งอยู่บนความเสื่อม ในกรณีเดียวกันพระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน เมืองสาวัตถี ได้ตรัสสอนพระราหุลถึงการพิจารณาธาตุ 5 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม และอากาศ โดยแยกออกเป็นส่วนๆ ได้ตรัสแก่พระราหุลว่า ราหุล! เธอจงทำจิตให้เหมือนน้ำเกิด เมื่อเธอทำจิตให้เหมือนน้ำแล้ว จะไม่เกิดความชอบหรือความชัง ครอบงำจิตได้ (มหาภารทุโลวาทสูตร 13/126) จากข้อความนี้จะเห็นว่า น้ำมีธรรมชาติไหลไปสู่ที่ต่ำ แต่ว่าโดยสภาวะแล้ว น้ำย่อมเป็นของสะอาดชำระของสกปรกได้ทุกเมื่อ และเป็นของดื่มกินเพื่อมีชีวิต ช่วยเหลือแก่สรรพสัตว์



ทั้งหลายทั้งปวง จิตของคนเราก็เช่นกัน มีธรรมชาติ สะอาด แต่มีลักษณะสะสมเป็นธาตุรู้หรือธาตุคิด ที่มีกระบวนการเปลี่ยนแปลงไปตามองค์ประกอบ เป็นสอนให้ราหูลเข้าใจในลักษณะจิต ซึ่งถือได้เป็น แพทย์ต้นตำรับในการรักษาโรคทางจิตได้เป็นอย่างดี ซึ่งในประเด็นนี้พระพุทธเจ้าได้รักษาใช้ในการรักษา พระองค์จนหายขาดแล้วโดยสิ้นเชิงในวันที่ตรัสรู้ อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ หลังจากนั้นก็ได้ประกาศ วิธีการรักษาโรคนี้แก่สัตว์ทั้งปวง ด้วยพุทธพจน์ บทหนึ่งว่า “จิตตั้ง ทนตั้งสุขชาวหัง” จิตที่ฝึกฝนมา ดีแล้ว นำมาซึ่งความสุข ทั้งโลกนี้ และโลกหน้า นอกเหนือจากนั้นแล้ว พระพุทธองค์ยังเป็น นักวิทยาศาสตร์ที่ทรงค้นพบศาสตร์ทางจิตมานาน กว่า 2,000 ปีแล้ว โดยมีหลักง่ายๆ คือ “ต้องฝึกจิต” จะปล่อยตามอารมณ์ตัวเองไม่ได้ดังกล่าวมาแล้ว ในข้างต้น

แต่สิ่งที่ยากจะขอย้ำก็ คือ เวลาในโลกนี้ เหมือนกันหมด ไม่มีการเหลื่อมล้ำกันขึ้นอยู่กับว่า ใครจะใช้เวลาได้อย่างมีคุณค่าได้มากกว่ากันเท่านั้น คนเราควรรู้จักทำจิตให้เจริญไม่เปลืองเวลาหาก พิสูจน์วิทยาศาสตร์ทางจิตได้ ก็จะค้นพบและเข้าใจ ความต้องการพื้นฐานของคน 10 ประการ (พระธรรม สิบบุรุษจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), 2549, หน้า 13) ได้แก่ 1) ความรัก 2) ต้องการมีคนนิยมชมชอบ 3) อยากได้รับความเลื่อมใสศรัทธา 4) ชอบความ มีมนุษยสัมพันธ์ 5) ต้องการได้รับความเอาใจใส่ จากคนรอบข้าง 6) มีคนเคารพนับถือ 7) ต้องการ ความเมตตา 8) ต้องการความเห็นอกเห็นใจ 9) ต้องการความเป็นกันเอง และ 10) ต้องการ ความเป็นธรรมชาติ

สิ่งเหล่านี้คือผู้ที่เรียนวิทยาศาสตร์ทาง จิตต้องศึกษา ทั้งนี้คุณลักษณะของคนฉลาดหรือ ผู้ที่มีวิทยาศาสตร์ทางจิตประการหนึ่ง ก็คือเป็นคน ที่ไม่เชื่อใครง่ายๆ แต่ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่า จะ กลายเป็นคนหัวแข็ง ตรงข้ามกลับเป็นคนที่สอน ง่ายเพราะยอมรับฟังด้วยข้อเท็จจริง และความเป็น เหตุและผล จึงเป็นผู้รับการสอนได้ง่าย

ผู้เรียนรู้วิทยาศาสตร์ทางจิต คือ ต้องเป็น คนที่เอางาน มีความขยัน ไม่ขี้เกียจ การบริหารจัดการ ไม่จำเป็นที่จะต้องไปนั่งสมาธิหรือบวชชีพราหมณ์ ซึ่งเมื่อกลับมาแล้วก็ขี้เกียจ ไม่ทำงานอย่างนี้ไม่ใช่ วิทยาศาสตร์ทางจิต

ถ้าท่านมีวิทยาศาสตร์ทางจิต ท่านก็จะฝึก จิตให้เหนือโลกได้ และผู้ที่มีจิตที่เหนือโลกนี้ก็จะ มองโลกอย่างแจ่มใส เป็นคนรู้จักและเข้าใจโลก สามารถทำประโยชน์ต่อโลก โดยจิตที่เป็นกุศลแล้ว ก็จะทำงานได้ทุกเรื่อง แต่หากเป็นผู้ต่ำกว่าโลกก็จะ มองคนในแง่ร้าย เห็นศาสนาอื่นก็ไม่ดีไปหมด นอกจากนี้ ผู้ค้นพบวิทยาศาสตร์ทางจิตก็จะฟัง ตัวเองได้ สอนตัวเองได้ การศึกษาวิทยาศาสตร์ทาง จิตจะพิสูจน์ให้เห็นว่า จิตใจสามารถทำอะไรได้บ้าง

ทั้งนี้ผู้วิจารณ์ เห็น ด้วยกับ แนวคิด เชิงวิทยาศาสตร์ทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับ จิตใจ เพื่อให้คนเราได้รับรู้จักจิตใจของตนเองมากขึ้น หากสามารถฝึกจิตได้แล้วก็ต้องรู้จักใช้ในทางที่ดี ไม่ใช่ในทางที่เสียหาย เช่น การใช้อำนาจจิตในทาง ที่ไม่ดีเป็นต้น จิตใจของมนุษย์ยังมีข้อเร้นลับอีกมาก ให้ศึกษา เมื่อศึกษาและรู้จักจิตของตนเองแล้ว ก็จะเข้าใจได้ทั้งตัวเราและผู้อื่น โดยไม่ต้องไปคอย ศึกษาจากคนอื่น



ประเด็นที่สาม: การรักษาดนให้เป็นปกติ ท่านได้อธิบายถึงการรักษาดนเพื่อให้เห็น การเกิด การสร้างความสำนึกว่าสิ่งทั้งหลายกำลัง เปลี่ยนแปลง ไม่มีสิ่งใดยั่งยืนคงที่แน่นอนสัพสัตว์ ทุกทัวคนจะต้องพบ ไม่มีวันใดวันหนึ่ง จึงจำต้อง รักษาตนให้เป็นไปตามปกติที่จะพึงเป็นดังคำกลอน ว่า “เราเกิดมา เพื่อรอเวลาตาย เราได้มา เพื่อรอ เวลาเสีย เรามี เพื่อรอเวลาหมด เราพบ เพื่อรอเวลา พลัดพราก”

ท่านได้อธิบายว่า เวลานั้นจะมาถึงเมื่อใด ไม่มีใครทราบ แม้แต่เราเองในการรักษาดนให้เกิด ความปกติ การที่ได้อธิบายอย่างนี้ก็คงเพื่อให้เกิด ความเข้าใจในสังขธรรมอันเป็นธรรมชาติที่ปรากฏ ในการเป็นของไม่เที่ยง ตัวเราไม่เที่ยง กาลเวลาไม่ เที่ยง สัพสิ่งไม่เที่ยง เป็นการให้สติกับสังคมาว่าอย่า เป็นผู้ประมาท จงชวนชวายในคุณงามความดีให้แก่ ตัวเองและสังคมา แต่การจะชวนชวายจำต้องมีหลัก ธรรมเป็นเครื่องยึด ท่านได้เสนอหลักแห่งความ ถูกต้องที่แน่นอน 4 ประการ คือ 1) หมั่นระลึกถึง ความดีของท่านที่ทรงคุณความดีระดับสูงไว้เป็น ประจำ 2) หมั่นสร้างความรัก ความปรารถนาดี แก่คนและสัตว์ทั้งหลายเป็นประจำ 3) หมั่นระลึกถึงว่า สิ่งทั้งปวงในโลกนี้ตามสภาพที่แท้จริงไม่มีอะไร สวยงาม ไม่มีอะไรน่ารักใคร่หลงใหล แต่มีลักษณะ ที่พึงรังเกียจ เพราะความปฏิกุลของมันตามสภาพ ที่เป็นจริง 4) หมั่นระลึกถึงสิ่งที่เป็นจริง และความ จริงประการสุดท้ายของชีวิตร่างกาย คือ ความตาย ไว้เป็นประจำ เพื่อนำความสำนึกไปในทิศทางที่ ประสงค์ คือ บารมี-อารมณ-กรรมฐานทางประเสริฐ ของการดำเนินชีวิตจึงได้แก่การวางเฉยในอารมณ

ทั้งปวง คือ อุเบกขา อารมณที่น่ารัก ดีใจผ่านมาก็เฉย อารมณที่น่าซัง เสียใจผ่านมาก็เฉย อารมณ ที่น่าตระหนก ตกใจผ่านมาก็เฉย

โดยมีความสำนึกว่า อะไรจะเกิดไม่ว่าจะ ดีหรือไม่ดี มันก็ต้องเกิด อะไรจะดับจะดีหรือไม่ดี มันก็ต้องดับ เราจะห้ามมันไม่ให้เกิด ไม่ให้ดับไม่ได้ เหมือนห้ามความร้อน ความหนาวไม่ได้ฉันนั้น (พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมโม), 2549, หน้า 17) ผลก็คือ 1) ไม่เสียโครงการของชีวิตที่ สำคัญ 2) ไม่ต้องเศร้าโศกเสียใจ 3) ไม่ต้องห่วงหน้า พะวงหลัง 4) ไม่ต้องล่องลอยไปตามอารมณ นั่นคือ ทางแห่งความสำเร็จชั้นยอดของมนุษย์ชนเป็น บารมีที่ใหญ่ยิ่งเป็นยอดบารมี

เมื่อกายป่วย จิตใจมักจะป่วยไปด้วย การรักษากายกับจิตมักมีความแตกต่างกันอย่าง เช่น การรักษาทางด้านร่างกายนั้น ก็เป็นภาระของ แพทย์ที่จะพยายามจัดการแก้ไขด้วยหลักวิชาการ ในการรักษา แต่ทางด้านจิตใจจำต้องมีธรรมในการ รักษาเช่นเดียวกัน (พุทธทาสภิกขุ, 2551, หน้า 39) พระพุทธองค์เป็นแพทย์ผู้เยียวยาโรคของสัตว์โลก ทั้งปวงนั้นหมายถึง โรคอวิชชา โรคที่ทำให้เกิด ความรู้สึกยึดถือเป็นตัวตน เป็นของตนและอุปาทาน นี้มันก็กัดเอาๆ กัดเอาดวงวิญญาณ ให้คนนั้นเป็น ทุกข์ทรมานเหลือที่จะกล่าวได้การที่ท่านพุทธทาส ภิกขุ มักจะให้ความสำคัญกับโรคทางจิตวิญญาณ ส่วนพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมโม) ให้ความสำคัญกับโรคอันเป็นอารมณที่เข้าผูกมัด แต่ละอย่างก็ตามทั้งอาการนั้นจำต้องรักษาด้วย ธรรมโอสถเหมือนกัน เพราะเป็นโรคที่เกิดขึ้นจิตใจที่ เข้ายึดติดในอารมณเช่นกัน



ประเด็นที่สี่: ทางชีวิตที่ปลอดภัย

การปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยของชีวิต เป็นภารกิจที่มีความสำคัญสูงสุดเพื่อชีวิต ชีวิตที่ปลอดภัยเป็นชีวิตที่มีคุณประเสริฐสุด เพราะเป็นที่มาแห่งความสงบสุขอันเป็นยอดปรารถนาถึงปลอดภัยเมื่อใดก็เป็นอันถึงจุดหมายที่พึงประสงค์ เมื่อนั้น เพราะความปลอดภัยคือความไร้ปัญหาภัยของชีวิต ได้แก่ 1) ความเศร้าโศกเสียใจ 2) ความร้องไห้บนเพ้อรำพัน 3) ความลำบากกาย 4) ความลำบากใจ 5) ความแค้นใจ ความขำใจ

ซึ่งแต่ละอย่างย่อมทำให้ชีวิตเดือดร้อน กระวนกระวาย จึงนับเป็น “มหาภัยของชีวิต” เพราะเป็นที่หวาดกลัวของชีวิตยิ่งนัก ภัยชีวิตทั้ง 5 ย่อมมาจากความต้องการพลัดพรากจากคนรัก จากของรัก และจากสิ่งรัก ความต้องคลุกคลีอยู่กับคนที่เกลียด ของที่เกลียด และสิ่งที่เกลียด และความผิดหวัง คือ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น

ถ้าไม่มีความรัก ไม่มีความเกลียด ไม่มี ความหวัง ภัยชีวิตทั้ง 5 ก็ไม่มี ดังนั้น ทางที่ดีก็คือ ป้องกันความรัก ความเกลียด ความหวัง ไม่ให้เกิดขึ้นในความคิดนึกหรือความรู้สึกก็หมดภัยแน่ (พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), 2549, หน้า 20) โดยศึกษาธรรมดาของสัตว์โลกให้เกิด ความเข้าใจชัดเจนจนเกิดตัวปัญญาว่า

1. สัตว์โลกถูกตัวชรานำไป ไม่ยั่งยืน ไม่แน่นอน ไม่คงที่
2. สัตว์โลกไม่มีความเป็นใหญ่ในตัวเอง ไม่มีใครป้องกันตัว ต้องเจ็บต้องตายทั้งหมด
3. สัตว์โลกไม่มีใครเป็นของตนเลย ต้องละทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างไปหมด

4. สัตว์โลกพร่องอยู่เป็นนิจไม่รู้จักอิม เป็นทาสของตัณหา

ซึ่งท่านกำหนดว่าเป็นธรรมทูตเทศ การที่ท่านกำหนดอย่างก็คงเป็นเพราะต้องการให้เป็น เครื่องนำไปสู่ความถูกต้องหรือเป็นเครื่องชี้กำหนด ความถูกต้อง ความรู้อย่างนี้เป็นความรู้ถูกต้อง ความเข้าใจอย่างนี้เป็นความเข้าใจถูกต้องเป็น เป้าหมายหลัก เมื่อคนเราทำใจได้อย่างนี้แล้วก็จะ บรรเทาความทุกข์ลงได้บ้าง ในประเด็นถือว่าได้ให้ ธรรมโอสถชั้นดีในการประคองชีวิตให้ประสบกับ ความสุขในชีวิต

ธรรมโอสถอีกข้อหนึ่งที่ท่านได้อธิบายให้ เห็นความไม่แน่นอนของสรรพสิ่งว่า ทุกอย่างย่อม มีการความเสื่อมโทรมเป็นธรรมดา ที่ท่านให้อธิบายอย่างนี้เป็นเพราะว่า ท่านต้องการที่จะให้ พิจารณาเห็นสรรพสิ่งมีภาวะที่เปลี่ยนแปลง ปรวนแปร อาการของความเปลี่ยนแปลงปรวนแปร ก็ปรากฏเป็นความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความ ไม่มีอะไรเหลือในที่สุด ซึ่งอาการเหล่านี้มีแก่สิ่ง ทั้งปวงในโลกนี้ทั่วกันไม่มีข้อยกเว้นว่าใครสิ่งใด ก็จะเป็นเช่นเดียวกัน ท่านจึงเรียกสามัญลักษณะ ซึ่งแปลว่า ข้อกำหนดเป็นหลักเกณฑ์ว่า

1. อนิจจัง ความไม่แน่นอน
2. ทุกขัง ความไม่คงที่
3. อนัตตา ความไม่ใช่ของเรา

เมื่อเกิดความรู้ความเข้าใจอย่างนี้ ทุกคน ก็จะมีใจเห็นจริงของสภาพของโลกด้วยสิ่งประเสริฐ “ปัญญา” และผลที่ตามมาก็คือว่า ไม่มีอะไรที่น่ารัก ไม่มีอะไรที่น่าเกลียด ไม่มีอะไรที่น่าหวง ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามสภาธรรมดา เมื่อถึง



คราวเกิดก็เกิด เมื่อถึงคราวดับก็ดับ ไม่มีใครทำให้เกิด ไม่มีใครทำให้ดับ ปัจจัยตามธรรมชาติทำให้เกิด ทำให้ดับตามวาระของมันเอง ย่อมไม่มีความรู้สึก ว่า จากคนรัก ของรัก และสิ่งที่รักหรือคลุกคลีกับ คนที่เกลียด ของที่เกลียด สิ่งที่เกลียด หรือผิดหวัง ทั้งสิ้นแล้วในที่สุด “ไม่ต้องเศร้าโศกเสียใจ ไม่ต้อง ร้องไห้บนเพ้อรำพัน ไม่ต้องลำบากกาย ลำบากใจ และไม่ต้องแค้นใจไม่ต้องซ้ำใจ” เข้าถึงสัจธรรมที่ว่า

1. ภัยที่มีอยู่ตามสภาพ แต่คนที่ภัยไม่มี เพราะไม่มีคนประสพภัย

2. ความทะยานอยากมีอยู่ตามสภาพ แต่คนทะยานอยากไม่มีเพราะไม่ทราบว่าจะทะยาน อยากให้ให้ต้องชอกช้ำผิดหวังไปทำไม เหมือน กระแสลมหรือแสงแดดที่ปรากฏอยู่ตามภาวะแต่ ไม่มีใครมาสัมผัส ก็ไม่มีใครรู้สึกเย็น รู้สึกร้อนนั่นเอง กระแสลมปรากฏความเย็นแก่คนสัมผัส แสงแดด ก็ปรากฏความร้อนแก่คนสัมผัส ถ้าไม่มีคนสัมผัส ก็ไม่ปรากฏความเย็นความร้อนได้นี้คือ ทางแห่ง ความปลอดภัยของชีวิต ถ้าพิจารณาถึงชีวิตในอดีต ที่ผ่านมาก็พอจะพบทางดังว่านี้ได้ (พระธรรมสิงห บुरาจารย์ (จรัญ ฐิตธมโม), 2549, หน้า 22) เพราะ ว่ามนุษย์ก็ยังคงเป็นสัตว์โลกที่มีความรู้สึกยังติดโลกอยู่

บางคราวก็ติดมาก ยึดมาก

บางคราวก็ติดน้อย ยึดน้อย

บางคราวดูเหมือนไม่ติดเลย ไม่ยึดเลย

การยึดติดที่แตกต่างกันจึงทำให้ชีวิต มีภาวะแตกต่างกัน คือ คราวใดติดมากยึดมาก คราวนั้นก็มึเรื่องวุ่นวายมากปัญหามาก คือมีภัย มาก แต่คราวใดที่ติดน้อยยึดน้อย คราวนั้นก็มึเรื่อง วุ่นวายน้อยปัญหาน้อย มีภัยน้อย ส่วนคราวใดที่

รู้สึกว่าคุณเหมือนจะไม่ติดไม่ยึดอะไร ใครจะไปไหน มาอย่างไร ก็ไม่ค่อยรู้สึกอะไร จะเสียอะไรก็เฉยๆ จะสบายหรือไม่สบายอย่างไรก็เป็นธรรมดา ไม่อยากรักใคร ไม่อยากเกลียดใคร ไม่มุ่งหวังสิ่งใด ไม่มุ่งหมายอะไรจากใคร ก็รู้สึกว่าไม่มีเรื่องที่ต้อง วุ่นวาย ไม่มีปัญหาอะไร ซึ่งเป็นสัญญาณแห่งความ ไม่มีภัย อดีตเป็นฉันทิเด ปัจจุบันก็เป็นฉันทินั้น และอนาคตก็เช่นเดียวกัน

ทัศนะของผู้วิจารณ์ เห็นว่า เป็นบทเรียน ชีวิตที่ดีที่สุด มนุษย์จำต้องยอมรับความจริงใน ตัวเราให้ได้ว่าในตัวตนเรามีกายกับจิต มีรูปกับนาม ด้วยเหตุนี้โรคทางกายก็คงมีอยู่ โรคทางจิตก็จำต้อง พบโรคที่เกิดแล้วสัมผัสได้ด้วยกาย โรคที่เกิดแล้ว สัมผัสได้รับรู้ด้วยอารมณ์ก็มีอยู่ ถ้าเป็นเช่นนั้นมนุษย์ เราก็มีโรคใหญ่อยู่ 2 อย่าง คือ โรคทางกายกายกับ โรคทางจิตใจ การรักษาโรคทั้งสองอย่างจำต้องมีความ สัมพันธ์กัน แต่อาจจะมิชอบวิธีการที่แตกต่างกัน โรคทางกายจำต้องรักษาด้วยขบวนการทางแพทย์ สมัยใหม่ ส่วนโรคทางจิตใจที่มวลมนุษยชาติกำลังตก เป็นอยู่จำต้องรักษาด้วยธรรมโอสธอันเป็นตำรายา วิเศษที่จะช่วยให้มนุษยชาติพ้นจากนี้อย่างสิ้นเชิง พระธรรมสิงหบวรจารย์ (หลวงพ่ोजรัญ ฐิตธมโม) ได้นำธรรมโอสธมาอธิบายให้กับสังคม ก็เพียงเพื่อ ต้องการให้สังคมได้ทำความเข้าใจในกฎธรรมชาติ ของโลกว่ามันก็เป็นอย่างนี้ แม้พระพุทธองค์เอง ก็ทรงนำประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จในการ ตรัสรู้ของพระองค์เองมาเป็นแนวทางในการ สั่งสอนมวลมนุษยชาติว่าพระพุทธองค์จะเห็นทุกข์ ในที่ไหน จะทรงรู้ทุกข์ในที่ใดจะทรงรู้เหตุให้เกิดทุกข์ในที่ไหน ลักษณะความดับทุกข์อย่างไร



และทรงให้ถึงความดับทุกข์ได้อย่างไร นอกจาก สุข-ทุกข์ที่มีในตัวพระองค์เอง ด้วยเหตุนี้พระพุทธองค์ทรงเป็นแพทย์ที่ยิ่งใหญ่ในการรักษาโรคทางกายและจิตใจ

4. จุดเด่นของหนังสือ

หนังสือเล่มนี้ผู้แต่งได้ตั้งชื่อเรื่องไว้น่าสนใจ และในส่วนเนื้อหาผู้แต่ง ได้บรรยายด้วยภาษาที่เรียบง่าย เรียงร้อยเหตุการณ์ไปตามลำดับ ทำให้ผู้อ่านสามารถจินตนาการเรื่องราวเหตุการณ์เห็นภาพได้ชัดเจน แสดงให้เห็นถึงความมีอัจฉริยภาพในด้านความคิดที่ละเอียดรอบคอบเฉียบคม ความสามารถในการจัดกระบวนการความคิดอย่างเป็นระบบของผู้แต่ง มีเทคนิคที่ชวนให้ผู้อ่านสนใจที่จะต้องอ่านให้จบเล่มได้เป็นอย่างดี ซึ่งถือว่าเป็นจุดเด่นของหนังสือเล่มนี้

นอกจากนั้น ยังเป็นหนังสือเล่มนี้ช่วยอธิบายสิ่งที่เข้าใจยากให้ง่ายขึ้น ทำให้เห็นว่าธรรมสามารถसारโรค ถ้าคนเข้าใจถึงโรคนั้นอย่างกรณีที่ท่านได้นำเสนอโรคทางใจต้องมีการเยียวยาด้วยธรรมด้วยการเข้าไปรู้เหตุและปัจจัยในการเกิด เมื่อเข้าใจแล้วก็ทำการรู้จักการปล่อยวาง เมื่อไรใจปล่อยวางได้มันเป็นส่วนที่เป็นการรักษาโรคทางใจด้วยธรรมโอสธ ส่วนที่เป็นโรคทางกายนั้น

ท่านยังได้นำเสนอความเสื่อมโทรมเป็นธรรมดา ที่สร้างให้ปรากฏ ให้ทำความเข้าใจกับธรรมชาติที่ปรากฏว่ามีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เมื่อเข้าใจความเป็นเปลี่ยนแปลงได้ใจก็เป็นสุข การที่ท่านได้อธิบายถึงการรักษาโรคทั้งสองทาง อย่างนี้คงเป็นเพราะท่านต้องการแก้ปัญหาที่มีความสับสน ความซับซ้อน และปัญหาในโลกสมัยใหม่ ที่เกิดจากระบบคิดของคนนั่นเอง การหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่านใหม่อีกครั้ง จึงเสมือนเป็นการทบทวนการเดินทางของมนุษย์ว่าจะเดินหน้าต่อไปอย่างไรหรือจะสร้างทางเลือกใหม่ให้กับตนเอง และสังคมอย่างไร

5. สรุป

หนังสือเล่มนี้ทำให้ผู้ศึกษาเข้าใจถึงวิธีการนำธรรมมาเป็นโอสธในการรักษาทางใจและกายได้เป็นอย่างดี ด้วยเหตุนี้ผู้ศึกษาจึงใคร่ขอเสนอหนังสือเรื่องธรรมโอสธให้บุคคลผู้ที่มีความสนใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาได้อ่านหนังสือเล่มนี้บ้างถือได้ว่าเป็นหนังสือที่ประเทียงปัญญาได้เป็นอย่างดี มีกระชับ เป็นหนังสือเล่มไม่ใหญ่ แต่สมบูรณ์ด้วยอรรถธรรม เหมาะสำหรับผู้ศึกษาหาวิธีบำบัดทุกข์เสริมสร้างความสุขในจิตใจให้กับตนเองและคนรอบข้างเป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

- พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม). (2549). *ธรรมโอสธจากหลวงพ่ोजรัญ*. กรุงเทพฯ: ฐานการพิมพ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ยุตโต). (2523). *ทำอย่างไรจะหายโกรธ [Ten Ways to Keep Anger at Bay: Buddhist's Quick Tips to Quell Malcontent]*. (โสมย์วลี น้ำทิพย์, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: วิสคอมเซ็นเตอร์ จำกัด.
- พุทธทาสภิกขุ. (2551). *ธรรมโอสธ*. กรุงเทพฯ: ฐานการพิมพ์.