

พอในทางปฏิบัติ

แม้ผมจะมาจากรอบครัวใหญ่มีพี่น้องหลายคน จากการเรียนรู้จากพี่ ๆ และน้อง ๆ หลายคนของครอบครัวถือว่าเป็นโรงเรียนชั้นดี หลายคนรับราชการ บางคนค้าขาย บางคนประกอบอาชีพส่วนตัวที่ตนชอบ มีข้อให้เรียนรู้และศึกษาหลายเรื่องจากพวกเรา ครอบครัวใหญ่นี้ สำหรับเรื่องที่จะขอล่าวถึงนี้เกี่ยวกับสุขภาพ กล่าวคือ แม้ว่าแม่จะถือได้ว่ามีอายุยาวคนหนึ่งคือถึง 94 ปี ก็ตาม ผมได้ฟังจากพี่ ๆ และน้อง ๆ ว่า สำหรับแม่ นั้นได้เอ่ย เรามองว่าแม่นั้นมีอายุกว่า 90 ปี ท่านเอ่ยเสมอว่าอายุคนเรานั้นขึ้นอยู่กับสุขภาพ ถ้าสุขภาพดีอายุก็ยืนยาว ท่านออกกำลังกายอยู่เสมอโดยการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ผมได้เรียนรู้เรื่องต่าง ๆ จากแม่มากมายถือได้ว่า แม้นอกจากจะเป็นครูที่ดีทั่วไปในเรื่องต่าง ๆ แก่ผมและครอบครัวและคนทั่วไปแล้ว ผมยังถือว่าแม่เป็นครูอันยิ่งใหญ่เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพอีกด้วย เพราะมีอายุถึง 94 ปีกว่า นอกจากมีอายุยืนยาวแล้ว ผมยังมีพี่ ๆ อีกหลายคนอายุยืนยาว อีกหลายคนมีอายุถึง 90 ปี และที่อายุกว่า 80 ปี อีกหลายคน นับว่าเป็นตระกูลที่อายุยืนยาวตระกูลหนึ่ง ซึ่งการศึกษาและเรียนรู้ เงื่อนไขแทบทุกคนที่อายุยืนเพราะมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สำหรับแม่ผมสังเกตตั้งแต่แม่ยังสาว แม่ไม่เคยหยุดทำงานโดยเฉพาะงานในครัวเรือน งานในหน้าที่ที่ครอบครัวค้าขาย ท่านลงมือนำคนงานอยู่ตลอดเวลา โดยรู้สึกว่าเป็นการทำงานหนักมาแต่ยังสาว เมื่ออายุมากขึ้นก็ไม่หยุด โดยเฉพาะงานในบ้านและครัวเรือน ท่านเข้ามาจัดแจงดำเนินการอยู่ตลอดเวลา ระหว่างที่ยังมีกำลังจนวาระสุดท้ายที่ท่านต้องเข้าโรงพยาบาลจนอายุถึง 90 กว่าแล้ว ทั้งแม่และพี่ ๆ ก็มีสุขภาพดีเพราะออกกำลังกายโดยทำงานและออกกำลังอยู่เสมอ ไม่นิ่งดูตายคือ ไม่อยู่นิ่งตามหลักที่ว่า การพัฒนากำลังกายนั้นต้องมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ส่วนการพัฒนาจิตใจนั้นต้องใช้ความนิ่งเป็นสำคัญ ดังได้กล่าวแล้วว่าแม่ออกกำลังกายโดยทำงาน เคลื่อนไหวตลอดเวลา ส่วนบรรดาพี่ ๆ หลายคนทำงานและออกกำลังกายโดยเล่นกีฬาตามแต่ตนถนัดและชอบ เช่น เล่นแบดมินตัน เทนนิส และเล่นกอล์ฟ เป็นต้น สมาชิกในครอบครัวหลายคนเสียชีวิตในขณะอายุ 70 ปี หลายคนอายุ 80 ปี และอายุ 90 ปี ในบางคนจากที่ได้ศึกษาและรับรู้มาตลอดว่าบุคคลเหล่านั้นได้ตระหนักถึงสภาพของตนดีที่สุขภาพ โรคภัยไข้เจ็บ บางคนเอ่ยเสมอว่าตนเองนั้นมีชีวิตเท่านั้น ในขณะที่นั้นไม่ว่า 70 ปี 80 ปี และถึง 90 ปี แต่ละคนพูดว่าพอแล้ว คือที่กล่าวว่ามีพอแล้ว นั้น บุคคลเหล่านั้นไม่ต้องการให้ครอบครัวยื้อชีวิต หรือดิ้นรนที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป ซึ่ง

อาจจะต้องทำให้ครอบครัวเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะค่าพยาบาลต่าง ๆ แม้บางกรณีจะยังมีโอกาส เช่น มียาดี ๆ แพง ๆ แต่แทบทุกคนกล่าวออกมาว่าพอแล้ว คือ พอใจแล้วมีชีวิตมาถึงขณะนี้โอเคแล้ว พอแล้ว นอกจากจะได้เงินจากญาติคนอื่น ๆ ที่ว่าตัวเองพอแล้ว สำหรับพี่ไพลุย์ นิมิตกุล ซึ่งเสียอายุได้ 90 ปี ผมได้ยืนยันอย่างชัดเจนว่าพี่ไพลุย์ฯ พุดตลอดเวลาว่าพอแล้ว โดยให้ทั้งครอบครัวทำใจ เพราะเจ้าตัวพอแล้วไม่อยากจะตื่นนอนแล้ว ทั้ง ๆ ที่พี่ไพลุย์ฯ ยังรู้สึกตัวรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดี แต่ประกาศว่าพอแล้ว เพื่อให้ในครอบครัวทำใจ นี่เป็นแนวปฏิบัติสำหรับครอบครัวที่สมาชิกในครอบครัวรู้สึกพอใจ ไม่ควรรหาทางหรือช่องทางไม่ว่าวิธีใด ๆ เพื่อที่จะทำให้อายุต่อไปอีก ผมพิจารณาเห็นว่า จากสถานการณ์โรคภัยและค่าใช้จ่าย การที่ทุกคนรู้สึกพอแล้ว มีชีวิตที่พอแล้ว ชีวิตจบได้แล้วไม่มีกิเลสใด ๆ อีกต่อไปแล้ว ทำให้สงบยึดถือธรรมเป็นสำคัญและเป็นที่ยึดถือ บุคคลเหล่านี้ยึดถือเจริญมรณานุสติเป็นสำคัญและเป้าหมาย ผมใกล้ชิดกับครอบครัว พี่ไพลุย์ฯ เพราะผมอยู่กับพี่ไพลุย์ฯ มาแต่เล็ก ผมได้เรียนรู้หลายอย่างจากการที่ พี่ไพลุย์ฯ ได้ประกาศว่าพอแล้ว ประการแรก ทั้งภรรยาและลูก ๆ ได้ทำใจและไม่ห่วงวุ่นวาย ทุกอย่างจัดงานศพอย่างเรียบร้อย ทุกคนทำใจเตรียมใจ และวางตัวเหมาะสม ประการที่สอง พี่ไพลุย์ฯ ได้จัดแจงเกี่ยวกับทรัพย์สินเรียบร้อยแล้ว ไม่มีการทะเลาะเบาะแว้งเรื่องมรดก เพราะแทบทุกครอบครัวเมื่อมีคนเสียชีวิตมักจะมีปัญหาเรื่องการจัดการมรดกที่ยุ่งยากและตกลงกันไม่ได้ต้องขึ้นโรงขึ้นศาล ทำให้เสียเวลา และเสียทรัพย์สินมากมาย ประการที่สาม ทำให้ตระหนักถึงข้อเท็จจริงของครอบครัวว่า เรื่องเกิดแก่เจ็บตายเป็นเรื่องปกติของโลก ทุกคนต้องเผชิญไม่ว่าวันใดก็ตาม หนึ่ง ปัญหาต่าง ๆ ครอบครัวพี่ไพลุย์ฯ ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย ผมอยากจะทำให้การตายของพี่ไพลุย์ฯ เป็นตัวอย่างแก่ครอบครัวอื่น โดยระบุนการพอเกิดขึ้นจริง และปฏิบัติได้ทำให้ทุกคนในครอบครัวทำใจและปฏิบัติได้ถูก นอกจากคตินิยมที่กล่าวว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป เป็นสังขารธรรมที่เราต้องเผชิญ และหลีกเลี่ยงไม่ได้ทุกคนต้องเตรียมตัวให้พร้อมอยู่เสมอ

