



วารสารแสงธรรมปริทัศน์

วารสาร ราย 4 เดือน ปีที่ 42 ฉบับที่ 1 มกราคม - เมษายน 2018/2561

เจ้าของ	วิทยาลัยแสงธรรม	
คณะที่ปรึกษา	อธิการบดี รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ คณบดีคณะศาสนศาสตร์	
	ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมและพัฒนางานวิชาการ	
	ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยค้นคว้าศาสนาและวัฒนธรรม	
คณะผู้ทรงคุณวุฒิ	หมวดกฎหมายพระศาสนจักร	บาทหลวง ผศ.ดร.ไผ่ยม มนिरาช
	หมวดกระแสเรียก	บาทหลวงอดิศักดิ์ พรงาม
	หมวดคำสอน	มุขนายกวีระ อารณรัตน์ บาทหลวง ผศ.ดร.วัชรศิลป์ กฤษเจริญ
	หมวดจริยธรรม	บาทหลวง ดร.เชิดชัย เลิศจิตรเลขา, M.I
	หมวดชีวิตด้านจิตใจ	บาทหลวง ผศ.สมชัย พิทยาพงศ์พร บาทหลวงเจริญ ว่องประชาณุกุล
	หมวดประวัติศาสตร์พระศาสนจักร	บาทหลวงธีรพล กอบวิทยากุล บาทหลวง ดร.สุรัช ชุ่มศรีพันธุ์
	หมวดปรัชญา	บาทหลวง ดร.อภัสติน สุทธิโย ปีโตโย, S.J.
		บาทหลวง ดร.วิรัตน์ วนาโรจน์สุวิช
	หมวดพระคัมภีร์	มุขนายก ดร.ลือชัย ธาตุวิสัย
		บาทหลวง ผศ.ทัศนัย คมกฤส บาทหลวงสมเกียรติ ตรีนิกร
	หมวดพระสังฆธรรม	บาทหลวงวิรัช นารินทร์ บาทหลวงชาย ชันทะโฮม, C.Ss.R.
		บาทหลวง ผศ.ดร.ฟรังซิส ไรส์, S.D.B.
	หมวดพิธีกรรม	บาทหลวงเคลาดิโอ เบร์ตูลอร์, O.M.I.
		บาทหลวงอนุสรณ์ แก้วจระ บาทหลวงเชษฐา ไชยเดช
	หมวดศาสนสัมพันธ์และคริสตสัมพันธ์	มุขนายกชูศักดิ์ ลีรสุนท์
		บาทหลวงชิกมุนด์ แลส์เซ็นสกี, S.J.
บรรณาธิการบริหาร	บาทหลวงเจริญ ว่องประชาณุกุล	
บรรณาธิการสร้างสรรค์	อาจารย์ไพรัตน์ ฤทธิรัตน์	
กองบรรณาธิการ	อาจารย์สุจิตตรา จันทร์ลอย นางสาวสุกานดา วงศ์เพ็ญ นางสาวพิมพ์ฤทัย วิชัยธรรมคุณ	
จัดพิมพ์โดย	ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนางานวิชาการ วิทยาลัยแสงธรรม	
วัตถุประสงค์	1. เพื่อเสริมสร้างความรู้ทางวิชาการในด้านเทววิทยาและปรัชญา 2. เพื่อเป็นสื่อกลางความรู้ และความสัมพันธ์อันดีทางด้านศาสนา	
กำหนดออก	ปีละ 3 ฉบับ ประจำเดือนมกราคม-เมษายน, พฤษภาคม-สิงหาคม และกันยายน-ธันวาคม	
ค่าบำรุงสมาชิก	สมาชิกรายปี ปีละ 300 บาท (จำนวน 3 ฉบับ/ปี) จำหน่ายปลีก ราคาฉบับละ 120 บาท สำหรับสมาชิกรายปี สามารถส่งเงินค่าบำรุงสมาชิกเป็นเงินสดหรือโอนเข้าบัญชีเงินฝากออมทรัพย์ ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) สาขาเทสโก้ โลตัส สามพราน นครปฐม ชื่อบัญชี นายอภิสิทธิ์ กฤษเจริญ เลขที่บัญชี 403-613134-4 โดยกรุณาส่งสำเนาใบนำเข้าบัญชี (Pay-in-Slip) พร้อมระบุ ชื่อ-ชื่อสกุลและหมายเลขสมาชิก (ถ้ามี) มาทางโทรสาร หรือ โทร.แจ้งการนำเงินเข้าบัญชีมาที่ ฝ่ายจัดทำวารสารแสงธรรมปริทัศน์ โทร. 0-2429-0100 ต่อ 624 โทรสาร 0-2429-0819	

॥ บทบรรณาธิการ ॥

สวัสดีปีใหม่และสุขสันต์วันปัสกาแด่ผู้อ่านทุกท่านครับ และขอแสดงความยินดีกับคุณพ่อ ยอแซฟ วุฒิเลิศ แห่งล้อม ที่ได้รับการแต่งตั้งเป็นพระสังฆราชองค์แรกของสังฆมณฑลเชียงใหม่ของประเทศไทย

ในท่วงทำนองของชีวิตมนุษย์ย่อมมีขึ้นมีลง มีทุกข์มีสุข รอบปีที่ผ่านมาก็เชื่อแน่ว่า ทุกท่านย่อมผ่านประสบการณ์ดังกล่าว และดูเหมือนว่า เป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องเรียนรู้ เพื่อปรับตัวให้เข้าได้กับสภาพการณ์ต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตของเรา โดยเฉพาะเมื่อยามที่เราต้องเผชิญกับความทุกข์จากความเจ็บป่วย

ความเจ็บป่วยหลายครั้งนำความทุกข์ใหญ่หลวงมาสู่บุคคลที่กำลังเผชิญโดยตรง และสู่บุคคลที่เป็นญาติสนิทมิตรสหาย ความเจ็บป่วยอาจนำคำถามที่ตอบยากมาสู่ชีวิต เช่น ทำไมฉันต้องป่วยด้วยโรคนี้ด้วย ทำไมพระเจ้าถึงให้ฉันต้องเจ็บป่วยด้วย.... ฯลฯ ถึงกระนั้น ความเจ็บป่วยคือโอกาสอันดี ที่ช่วยให้เราได้ไตร่ตรองถึงความรักและน้ำพระทัยของพระเป็นเจ้า ที่ทรงมีต่อเรา มนุษย์ผ่านทางความเจ็บป่วยนี้ ความเจ็บป่วยที่เราไม่อยากจะประสบ และหลายครั้งอาจนำการเปลี่ยนแปลงสำคัญมาสู่ชีวิตของเราโดยที่เราไม่ได้เลือก

แสงธรรมปริทัศน์ฉบับนี้ จึงอยากจะเชิญชวนทุกท่านมาร่วมกันพิจารณาและทำความเข้าใจถึงความเจ็บป่วย ในมิติต่างๆ เพื่อให้ความเจ็บป่วยไม่กลายเป็นความทุกข์ ที่เราไม่อยากจะแบกรับ แต่กลับกลายเป็นโอกาสอันดี ที่เราจะได้เรียนรู้ถึงน้ำพระทัยของพระเป็นเจ้าที่ทรงมีต่อตัวเรา และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่เราได้เลือกด้วยตนเอง

บรรณาธิการสร้างสรรค์

ข่าวประชาสัมพันธ์... ขอเชิญชวนส่งบทความเพื่อตีพิมพ์ลงในวารสารแสงธรรมปริทัศน์

ฉบับต่อไปเดือนพฤษภาคม - สิงหาคม 2561 ในหัวข้อ “ความยุติธรรม”
ส่งต้นฉบับได้ที่ E-mai: pi_santo@yahoo.com หรือ E-mai: sukanda.1984@gmail.com
ภายในวันที่ 30 มิถุนายน 2561 และขอขอบคุณล่วงหน้าสำหรับทุกบทความที่ส่งมาร่วมแบ่งปัน

**บทความที่ตีพิมพ์ในวารสารแสงธรรมปริทัศน์ ขอสงวนสิทธิ์ตามกฎหมาย
ในกรณีที่ต้องการบทความไปเผยแพร่ กรุณาแจ้งขออนุญาตอย่างเป็นทางการ**

Content saengtham Journal

ปีที่ 42 ฉบับที่ 1 มกราคม - เมษายน 2018/2561

4

พระเยซูเจ้าและการเจ็บป่วย

บาทหลวง ผศ.ดร.ฟรังซิส ไรส์, S.D.B.

Quomodo Vales? สบายดีหรือ? *Vale!* สวัสดี! (ขอให้สบายดี)

15

ศ.เกียรติ บุญเจือ

28

พระเยซูผู้ถูกตรึงกางเขนและถูกทอดทิ้ง แบบอย่างและหนทางสู่ชีวิตใหม่

บาทหลวง ผศ.สมชัย พิทยาพงศ์พร

ไม่ยกย่องหาในในความเจ็บป่วย

บาทหลวงปรีชา ธรรมนิยม, O.M.I

45

51

เผชิญกับความเจ็บป่วยอย่างมีความสุข

ดร.สุภาวดี นัมคณิสสรณ์

การภาวนาและความทุกข์ทรมาน

พิมพ์ฤทัย วิชัยธรรมคุณ

61

64

แนะนำหนังสือ

บาทหลวง ผศ.สมชัย พิทยาพงศ์พร



พระเยซูเจ้าและ การเจ็บป่วย

(แนวคิดจริยธรรม)

บาทหลวง ผศ.ดร.ฟรังซิส ไก้ส์, S.D.B. 

ข้าพเจ้าขอเสนอข้อความที่ไตร่ตรองถึง “พระเยซูเจ้าและการเจ็บป่วย” โดยเริ่มจากคำกล่าว แล้วจึงพิจารณาการเจ็บป่วยในแง่ปัญหาเทววิทยา และการเจ็บป่วยก่อให้เกิดผลดี ในที่สุด จะพิจารณาประเด็นโดยตรงเรื่อง “พระเยซูเจ้าและการเจ็บป่วย” สุดท้ายจบลงด้วยข้อสรุป

1. คำกล่าวนำ สัญลักษณ์ของการเจ็บป่วย

คำกล่าวนำนี้เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างศาสนากับการเจ็บป่วย และระหว่างศาสนากับโรคภัยไข้เจ็บ นี่เป็นประเด็นที่ทุกศาสนาต้องเผชิญหน้าหาเพื่อ

คำตอบ และทุกศาสนาเน้นย้ำเสมอว่า การเจ็บป่วยเป็นสัญลักษณ์ของปรากฏการณ์อย่างหนึ่ง นั่นคือไม่เป็นเพียงปัญหาทางจิตวิทยาหรือชีววิทยาเท่านั้น แต่เป็นภาพมิติพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ การเจ็บป่วยกลายเป็นโอกาสให้ผู้ประสพรำพึงถึงจุดมุ่งหมายของชีวิต สำหรับศาสนาใหญ่ๆ เช่นเดียวกับสำหรับผู้มาสัมผัสกับผู้ป่วย โรคภัยไข้เจ็บเกี่ยวข้องกับเทคนิคและมนุษย์สัมพันธ์ ทั้งกับกายวิภาคศาสตร์และชีวิตจิต และทั้งกับประสบการณ์และภูมิปัญญา พูดอีกนัยหนึ่งเกี่ยวข้องกับจริยธรรมและมนุษยศาสตร์



การบำบัดและความหวัง วิชาแพทย์ในทัศนะของศาสนาอื่นๆ ก็มีองค์ประกอบทางชีวิตจิตด้วย เมื่อคำนึงถึงคำกล่าวนานี้แล้ว เราจะพิจารณาการเจ็บป่วยในมุมมองของคริสตศาสนา โดยเน้นการเป็นสัญลักษณ์ คือพยายามรวบรวมมิติต่างๆ ด้วยกันใน 3 ขั้นตอน

2. การเจ็บป่วยในแง่ปัญหาเทววิทยา

ในพระคัมภีร์ก็เช่นเดียวกับศาสนาอื่นๆ การเจ็บป่วยและโรคภัยไข้เจ็บเป็นปัญหาทางเทววิทยาดังอย่างแน่นอน ซึ่งมีแนวโน้มนำไปสู่การปฏิเสธพระเจ้า ประสบการณ์ความทุกข์ทรมาน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความทุกข์ทรมานของผู้บริสุทธิ์อาจทำให้เป็นกบฏต่อพระเจ้า ละทิ้งศาสนาและปฏิเสธไม่ยอมรับพระองค์ ในหนังสือ “พี่น้องคารามาซอฟ” (The Brothers Karamazov) ดอสโตเยฟสกี (Dostoevsky) นักเขียนชาวรัสเซียตั้งคำถามว่า “ถ้ามนุษย์ทุกคนต้องทนทุกข์ทรมาน คือต้องจ่ายการเจ็บป่วยเป็นมูลค่าสูงเพื่อซื้อความปรองดองกลมเกลียวนิรันดร์ แล้วเด็กเล็กๆ ที่ไร้เดียงสาเกี่ยวข้องกับด้วยหรือ เราไม่เข้าใจเหตุผลที่เขาจะต้องรับทรมานเลย และทำไมเขาจะต้องจ่ายการเจ็บป่วยเป็นมูลค่าสูงเพื่อซื้อความปรองดองกลมเกลียวนิรันดร์” ตลอดหลายพันปี มนุษยชาติพยายามแสวงหาเหตุผลของการรับทรมาน เอกสารโบราณที่มีชื่อว่า “กระดาศปาปรัสจากต้นกก เบอร์ลิน

3024” ซึ่งนักปราชญ์ชาวอียิปต์คนหนึ่งเขียนเมื่อประมาณ 2,200 ปี ก่อนคริสต์ศักราช บันทึกความพ่ายแพ้ของเหตุผลในประเด็นนี้ นักวิชาการในสมัยปัจจุบันเรียกเอกสารฉบับนี้ว่า “คำสนทนาของผู้ที่กำลังจะคิดฆ่าตัวตายกับจิตวิญญาณของตน” เพราะผู้เขียนมองความตายเป็นการปลดปล่อย การเหี่ยวยากลิ่นหอมของมดยอบ สายลมแผ่วในยามราตรีกาล และดอกบัวที่กำลังบาน

วิชาปรัชญาเทว (theodicy) พยายามปกป้องพระเจ้าจากการโจมตีของลัทธิอเทวนิยม ซึ่งใช้การเจ็บป่วยเป็นเหตุผลสนับสนุน ก็ต้องเผชิญหน้าอยู่เสมอกับความคิดชัดเจนของเอพิคิวรุส (Epicurus) นักปรัชญาชาวกรีก ผู้สอนว่า “ถ้าพระเจ้าทรงต้องการลบเลือนความชั่วร้ายแต่ทรงทำไม่ได้ ก็หมายความว่าทรงไร้อำนาจ ถ้าพระองค์ทรงอำนาจ แต่ไม่ทรงต้องการลบเลือนก็หมายความว่าทรงเป็นอริกับมนุษย์ ถ้าพระองค์ทรงต้องการทั้งลบเลือนและทรงอำนาจ เหตุใดจึงมีความชั่วร้ายเกิดขึ้น ทำไมพระองค์ไม่ทรงทำลายความชั่วร้ายนั้น” นี่คือนักถามที่ยังไม่ได้รับคำตอบ ซึ่งทั้งศาสนาต่างๆ

และวิชาปรัชญาต้องเผชิญ ฌอง โคทือโร (Jean Cotureau) นักปราชญ์อเทวนิยมชาวฝรั่งเศสยืนยันว่า “ผมไม่เชื่อในพระเจ้า ถ้าพระองค์ทรงมีอยู่จริงก็จะทรงเป็นความชั่วร้ายในรูปแบบที่เป็นบุคคล ผมเลือกที่จะปฏิเสธไม่ยอมรับพระองค์ ดีกว่าจะกล่าวโทษ

พระองค์ว่าทรงรับผิดชอบต่อความชั่วร้าย” ตลอดประวัติศาสตร์มนุษย์ นักปราชญ์และผู้มีความเชื่อพยายามปกป้องพระเจ้าจากข้อกล่าวหาที่น่าอับอายนี้ โดยหาเหตุผลมาอธิบายว่าพระเจ้าทรงเกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยของมนุษย์มากน้อยเพียงใด

ในข้อความนี้เราไม่สามารถอธิบายว่าวิชาปรัชญาเทวได้พัฒนาเนื้อหาการไตร่ตรองประเด็นนี้อย่างไร แต่เราจะพิจารณาเพียงหนังสือพระคัมภีร์ โดยเฉพาะหนังสือโยบ ซึ่งเป็นผลงานชิ้นเอกของพันธสัญญาเดิม หนังสือเล่มนี้ตั้งคำถามโดยตรงเกี่ยวกับความเข้ากันได้ระหว่างความเชื่อกับความชั่วร้าย และการเจ็บป่วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเจ็บป่วยแสนสาหัสซึ่งเป็นความชั่วร้ายสุดขีด ประสบการณ์ต่าง ๆ ของโยบสลับซับซ้อนและเข้าใจยาก แต่ในที่สุด ก็ไม่นำไปสู่การปฏิเสธพระเจ้าดังที่เอปิกูรัสกล่าวถึง ตรงกันข้าม กลับนำไปสู่การค้นพบพระพักตร์แท้จริงของพระองค์

ตามความคิดของโยบ เราจะค้นพบพระเจ้าเที่ยงแท้ได้ ไม่ใช่ด้วยการตระหนักถึงเหตุผลของชีวิตที่สะดวกสบายและสงบสุข ดังที่ธรรมชาติประเพณีดั้งเดิมสั่งสอนมานานหลายศตวรรษ และยังเป็นเหตุผลประการหนึ่งที่นักบุญโทมัส อควีนาสใช้เพื่อพิสูจน์ว่าพระเจ้ามีอยู่จริง เพราะ “ถ้ามีความดีก็มีพระเจ้าด้วย” คือถ้ามีบางอย่างที่ดีแม้จะจำกัดมากสักเพียงใด ก็เป็นเครื่องหมาย

ที่มีสาเหตุซึ่งอยู่เหนือตน ซึ่งได้แก่ความดี สมบูรณ์ที่เรียกกันว่าพระเจ้า แต่โยบนำเสนออีกวิธีหนึ่งที่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง เขาค้นพบพระพักตร์แท้ของพระเจ้าโดยผ่านทางเหตุการณ์ชั่วร้ายมากมาย

เพื่อนทั้งสามคนของโยบรวมทั้งเพื่อนอีกคนหนึ่ง que เพิ่มเข้ามาในภายหลัง มาสนทนากับโยบเพื่อแก้ไขปัญหาปรัชญาเทววิทยาและให้เหตุผลปกป้องพระเจ้าจากการกระทำชั่วร้าย เอลีฟัสกล่าวอย่างนุ่มนวล แต่ก็มี ความหนักแน่นที่ได้รับประสบการณ์จากชีวิตยาวนาน โคฟาร์มีอารมณ์รุนแรงแบบคนหนุ่ม บิลดัดเป็นคนขี้บ่นน้อย ๆ อย่างระมัดระวัง ส่วนเอลีชูกล่าวว่าทั้งโยบและเพื่อนทั้งสามคนคิดผิดทั้งนั้น แล้วยังกล่าวอย่างยืดยาวพยายามปกป้องพระเจ้าว่าทรงปฏิบัติถูกต้องแล้ว อย่างไรก็ตาม เพื่อนทั้งสี่คนของโยบก็ปกป้องทฤษฎีที่เคยเชื่อกันตลอดมาว่าการตอบแทนความดีความชั่วต้องสำเร็จไปในโลกนี้ ถ้าโยบมีความทุกข์ ก็เป็นเพราะว่าเขาได้ทำบาป เขาอาจคิดว่าตนไม่ได้ทำผิด แต่พระเจ้าไม่ทรงคิดเช่นนั้น โยบตอบโต้ทฤษฎีดังกล่าวนี้ด้วยประสบการณ์นำเศร้าของตนและยังกล่าวถึงประสบการณ์ความอยู่ดีธรรมที่เห็นอยู่ทั่วไปด้วย เขากล่าวซ้ำ ๆ ในเรื่องนี้หลายครั้ง และแต่ละครั้งเขาก็ต้องเผชิญกับความลึกลับของพระเจ้าผู้ทรงยุติธรรม ที่ทรงทำให้คนดีมีกรรมต้องทนทุกข์ ขณะที่โยบค้นหาหนทางในความมืดเช่นนั้น

ความพยายามที่จะหาคำตอบของเขาก็มิได้ก้าวหน้าไปถึงไหน เขามีความทุกข์ใจไม่น้อยไปกว่าความทุกข์ทางกายที่กำลังรับอยู่ ร่างกายมีความทุกข์รุนแรงและมีเวลาผ่อนคลาย จิตวิญญาณก็มีความรู้สึกเคียดแค้นและยอมพ่ายแพ้

โยบเลือกที่จะต่อสู้กับพระเจ้า ผู้ทรงดูเหมือนเป็นเสือดาวที่มีดวงตาเฉียบคมจ้องมองพร้อมที่จะขย้ำกินเขาในวันที่รับทุกข์ทรมาน เขาจึงต่อสู้กับพระเจ้าผู้ทรงดูเหมือนโหดร้าย เหมือนแม่ทัพผู้มีชัยชนะโดยใช้อาวุธฟาดหวัะโหลกศีรษะ เป็นเหมือนนักยิงธนูใจดำอำมหิตผู้ยิงดอกธนูไปที่หัวใจ กระเพาะอาหาร ตับ ไต ทำให้หกล้มในฝุ่นดิน ในการต่อสู้ตรงไปตรงมาเช่นนี้ซึ่งเปรียบเทียบการเดินทางที่ยากลำบาก โยบค้นพบพระพักตร์แท้จริงของพระเจ้า เขาไม่ได้พบคำตอบในปัญหาของตน แต่ได้เข้าใจว่าเป็นไปได้ที่จะต้องรับทรมานต่อไป และเวลาเดียวกันเขาเชื่อในพระเจ้าโดยไม่ปฏิเสธพระองค์ บทประพันธ์ของหนังสือโยบจบลงด้วยภาพของโยบที่ยังเจ็บป่วย นั่งอยู่บนกองขี้เถ้าแต่มีจิตใจสงบ กล่าวทูลพระเจ้าว่า “ข้าพเจ้าเคยรู้จักพระองค์เพียงจากคำพูดของผู้อื่น แต่บัดนี้ดวงตาของข้าพเจ้าแลเห็นพระองค์” (โยบ 42:5) เขาได้ค้นพบแผนการของพระเจ้าที่ทำให้การสร้างและการเจ็บป่วยรวมเป็นหนึ่งเดียว

3. การเจ็บป่วยก่อให้เกิดผลดี

ยังมีอีกมุมมองที่เราจะต้องพิจารณา ซึ่งมีพื้นฐานในคำสั่งสอนของพระเยซูเจ้าและของเทววิทยาของคริสตชนเกี่ยวกับการเจ็บป่วย แม้ยังไม่เป็นคำตอบสมบูรณ์และถาวร คือความคิดที่ว่า การเจ็บป่วยก่อให้เกิดผลดี เป็นความคิดที่มองการเจ็บป่วยในแง่การศึกษาอบรม เป็นการชำระตนให้บริสุทธิ์ เป็นการขัดเซาะความชั่วร้ายของตนเองและของผู้อื่น ประสบการณ์ของตนมักจะทำให้เราเห็นใบหน้าของผู้อื่น ซึ่งในตอนแรกดูเหมือนผิวเผินไม่น่าสนใจ แต่เมื่อได้รับการทรมานก็กลับเปลี่ยนโฉม พบกับพลังในตัวเองซึ่งอดิตซ่อนเร้นอยู่ เอสคิลัส (Aeschylus) นักกวี ชาวกรีกกล่าวว่า “มนุษย์จะได้รับปรัชญาญาณผ่านทาง การเจ็บป่วย”

จากพันธสัญญาเดิมคริสตศาสนาใช้ภาพลักษณ์ แต่ยิ่งใหญ่ของผู้รับใช้ที่รับทรมานของพระเจ้า ดังประกาศกอิสยาห์สรรเสริญในบทที่ 53 เป็นภาพซึ่งช่วยให้เข้าใจภาพลักษณ์ของพระคริสตเจ้าผู้ทรงรับทรมานสำหรับกรรมประเพณีของคริสตชน นี่คือภาพของพระเมสสิยาห์ผู้ทรงยอมรับการทรมานแม้ทรงเป็นผู้ชอบธรรม เหมือนกับว่าพระองค์ทรงรวบรวมความชั่วร้ายทั้งหมด การถูกสบประมาทและการรับความอับอายไว้ในพระองค์ แต่การรับทรมานนี้แผ่ขยายความรอดพ้นไปโดยรอบ กลายเป็นการถูกสบประมาทสำหรับพระองค์ เพราะพระเยซู

เจ้าทรงเป็นผู้ชอบธรรมแต่กลับเป็นการปลดปล่อยให้เป็นอิสระสำหรับผู้อื่นซึ่งอยู่เคียงข้างพระองค์ และได้รับแสงสว่างที่มาจากการรับทราบของพระองค์

ความคิดนี้ได้รับการพัฒนาเป็นเทววิทยา ซึ่งมองการรับทราบและการสิ้นพระชนม์ของพระคริสต์เจ้าเป็นเครื่องบูชาชดเชยบาป เป็นเทววิทยาที่สมเหตุสมผลแต่ยังไม่สมบูรณ์ อย่างไรก็ตาม ผู้ทบทวนทรมานอย่างมากได้รับความช่วยเหลือจากเทววิทยานี้ ดังในศตวรรษที่ 13 ไมสเตอร์ เอ็คคาร์ต (Meister Eckhart) นักบวชคณะดอมินิกัน ชาวเยอรมันผู้ถึงฌานยืนยันว่า “บอระเพชรที่ว่าขม การเจ็บป่วยยังขมกว่านั้น น้ำผึ้งที่ว่าหวาน ผู้ที่เคยเจ็บป่วยมาแล้วก็ยิ่งหวานกว่านั้นอีก” ดูเหมือนว่า ผู้ที่ผ่านสภาพการเจ็บป่วยมีความสุข เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นกับเขาเป็นเหมือนเมล็ดพืชที่หวานลงดินและงอกเงยขึ้น ผลิดอกออกผลมากมาย ไมสเตอร์ เอ็คคาร์ต จึงอธิบายต่อไปว่า “ไม่มีสิ่งใดทำให้ร่างกายเสียโฉมมากกว่าการเจ็บป่วย และไม่มีสิ่งใดทำให้จิตวิญญาณสวยงามกว่าการรับความเจ็บป่วยมาแล้ว” เมื่อเราผ่านความมืดของการรับทราบ ก็มาถึงความสุขใสของแสงสว่าง

4. พระคริสต์เจ้าและการเจ็บป่วย

บัดนี้ เราจะพิจารณาภาพลักษณ์ของพระเยซูคริสต์เจ้า เพราะความสัมพันธ์

ระหว่างพระเยซูเจ้ากับความเจ็บป่วยมีความสำคัญมาก เพื่อจะเข้าใจภาพลักษณ์ของพระองค์ พระเยซูเจ้าทางประวัติศาสตร์ดังที่พระวรสารบันทึกไว้ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วย กิจกรรมของพระองค์มีลักษณะเป็นปฏิกิริยาต่อการรับทราบ ต่อโรคร้ายไข้เจ็บ และต่อความชั่วร้ายทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ความจริงนี้พิสูจน์ได้ง่ายโดยสถิติ เช่น ถ้าเราพิจารณาพระวรสารตามคำบอกเล่าของนักบุญมาระโก ซึ่งเป็นพระวรสารที่เขียนก่อนพระวรสารเล่มอื่นๆ และสั้นที่สุด ก็จะพบว่า 31% ของตัวบทคือ 209 ข้อ ในจำนวน 686 ข้อ เล่าเรื่องเกี่ยวกับอัศจรรย์การรักษาผู้ป่วยและความสัมพันธ์กับผู้ป่วยยิ่งกว่านั้น ถ้าเราคำนวณข้อความเรื่องพระทรมานของพระเยซูเจ้า ซึ่งเป็นเรื่องยาวโดยเฉพาะที่แยกต่างหาก และพิจารณาเพียงศาสนบริการของพระคริสต์เจ้า เราจะพบข้อมูลทางสถิติว่า 47% เป็นการเล่าเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างพระเยซูเจ้ากับผู้ป่วยคือ 209 ข้อ จาก 425 ข้อ ซึ่งหมายความว่าถ้าเราไม่พูดถึงปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างพระคริสต์เจ้ากับการรับทราบ ก็เท่ากับว่าเราลบล้างพระวรสารออกไปครึ่งหนึ่ง และมีภาพพจน์ของพระเยซูเจ้าเพียงครึ่งเดียว ส่วนพระวรสารอีกครึ่งหนึ่งคือพระวาจา การเทศน์สอนและกิจกรรมอื่นๆ ที่พระองค์ทรงกระทำ ดังนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราต้องพูดถึงความสัมพันธ์ที่พระ

เยซูเจ้าทรงมีกับบรรดาผู้ป่วย หรือกับการรับทรมานและความชั่วร้าย โดยทั่วไป พระบัญชาของพระเยซูเจ้าแก่บรรดาศิษย์ทั้งเมื่อทรงพระชนม์ชีพบนแผ่นดินและในที่สุดเมื่อทรงกลับคืนพระชนม์ชีพที่ว่า “ท่านทั้งหลายจงออกไปทั่วโลก ประกาศข่าวดีให้มนุษย์ทั้งปวง ขับไล่ปีศาจ ปกมือเหนือคนเจ็บ และรักษาเขาให้หาย” พระศาสนจักรได้ชื่อว่าเป็นชุมชนที่อุทิศตนเป็นพิเศษเพื่อต่อสู้กับความชั่วร้ายและการเจ็บป่วย ขอพิจารณาประเด็นนี้ใน 3 หัวข้อ

4.1 การพิจารณาครั้งที่หนึ่ง

พระคริสตเจ้าทรงมองการเจ็บป่วยเป็นเหมือนการแสดงออกของพระเจ้า และเป็นเครื่องหมายของการเปิดเผยจากพระองค์ เป็นความคิดที่ตรงกันข้ามกับพันธสัญญาเดิมซึ่งสอนว่าการเจ็บป่วยเป็นการเปิดเผยหนึ่งเดียวของความชั่วร้ายและความจำกัดของสิ่งสร้างที่ไม่มั่นคง สำหรับพระคริสตเจ้า การเจ็บป่วยเป็นการเปิดเผยความชั่วร้ายบ้างก็จริง แต่ไม่ใช่เพียงอย่างเดียว

พันธสัญญาเดิมใช้ทฤษฎีการตอบแทนจากพระเจ้า เพื่ออธิบายการเจ็บป่วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวรรณกรรมประเภทปรีชาญาณ ซึ่งสรุปในความคิดที่เป็นคู่ๆ ว่า อาชญากรรมกับการลงโทษ ความชอบธรรมกับผลการตอบแทนคือ ถ้าท่านทนทุกข์ทรมานก็เพราะว่าได้ทำบาป ถ้าท่านมีความสุขก็เพราะเป็นผู้ชอบธรรม เป็นทฤษฎีที่เพื่อนทั้งสี่ของโยบพูดซ้ำๆ และโยบใช้

ประสบการณ์ของตนเพื่อพิสูจน์อย่างต่อเนื่องว่าทฤษฎีนี้ใช้ไม่ได้ เขาวาดภาพชัดเจนของคนชั่วช้าที่มีชัยชนะในชีวิต ต่อมานักปราชญ์ชาวฮิวพายยามได้ตอบคำคัดค้านของโยบโดยเลื่อนเวลาการตอบแทนจากพระเจ้าไปเป็นวาระสุดท้าย เพื่อรักษาทฤษฎีการตอบแทนจากพระเจ้า เขาพูดว่า เวลาที่ท่านรับโทษเพราะได้ทำบาป แต่ถ้าท่านกลับใจท่านจะได้รับการตอบแทน ถ้าไม่ใช่เวลานี้ก็ในอนาคต คนธรรมดาที่อยู่ในบาปอย่างถาวรก็จะได้รับการพิพากษาในชีวิตหน้า

ในทางกลับกัน พระคริสตเจ้าทรงพิสูจน์ว่า การรับทรมานเป็นความจริงเชิงลบในตัวเอง แต่ยังมีความเป็นไปได้ที่จะนำไปสู่พระเจ้า เช่น พระวรสารตามคำบอกเล่าของนักบุญยอห์นเล่าเรื่องคนตาบอดแต่กำเนิด (เทียบ ยน 9) เมื่อประชาชนนำคนตาบอดแต่กำเนิดคนหนึ่งไปพบพระเยซูเจ้า บรรดาศิษย์ทูลถามพระองค์ว่า “พระอาจารย์ใครทำบาป”

โดยแท้จริงแล้ว ทฤษฎีการตอบแทนจากพระเจ้าเป็นปัญหาในการอธิบายการเกิดของคนตาบอดแต่กำเนิด ใครได้ทำบาป เขาเองหรือพ่อแม่ของเขา ธรรมาจารย์มีทฤษฎีสองทฤษฎีเพื่อแก้ปัญหานี้ ทฤษฎีแรกสอนว่ามารดาได้ทำบาปในขณะเด็กอยู่ในครรภ์ และทำให้ทารกมีมลทิน อีกทฤษฎีหนึ่งสันนิษฐานว่า ไม่ใช่มารดาเองแต่เด็กในครรภ์ได้ทำบาป ดังนั้นจึงเกิดมาตาบอด

ปฏิกิริยาของพระคริสตเจ้าต่อทฤษฎีที่ไม่น่าเชื่อถือทั้งสองนี้ก็ข้างตรงข้าม พระองค์ตรัสตอบว่า “มิใช่ชายคนนี้ หรือบิดามารดาของเขาทำบาป แต่เขาเป็นเช่นนี้ ก็เพื่อให้กิจการของพระเจ้าปรากฏในตัวเขา” หมายความว่า คนตาบอดแต่กำเนิดกลับเป็นการแสดงให้เห็นพระราชกิจของพระเจ้า การเปิดเผยพระอำนาจของพระองค์ที่ช่วยมนุษย์ให้รอดพ้น ยิ่งกว่านั้น นักบุญยอห์นจะเล่าต่อไปว่า คนตาบอดผู้นี้จะกลับเป็นแบบอย่างของผู้มีความเชื่อ ดังนั้น การเจ็บป่วยไม่เป็นเพียงที่อยู่ของซาตาน ไม่เป็นเพียงที่อยู่ของบาป แต่ยังเป็นสถานที่ซึ่งพระเจ้าประทับอยู่ และทรงเปิดเผยพระองค์แม้ในร่ายกายที่ซูบผอม บอบบางและน่าสังเวชเหล่านี้ พระองค์ทรงแสดงพระสิริรุ่งโรจน์แห่งการไถ่กู้มนุษย์ วิธีการติดต่อกับผู้ป่วยก็เปลี่ยนแปลงอย่างสิ้นเชิงในมุมมองนี้

4.2 การพิจารณาครั้งที่สอง

ตามเทววิทยาของพันธสัญญาใหม่ โรคภัยไข้เจ็บและการเจ็บป่วยถูกมองว่าเป็นเครื่องหมายการรับธรรมชาติมนุษย์ของพระบุตร ความเจ็บปวดแสดงว่าพระคริสตเจ้าประทับอยู่อย่างใกล้ชิดกับมนุษย์ ยิ่งกว่านั้น ไม่เพียงแสดงความใกล้ชิดแต่ยังแสดงว่าพระองค์ทรงเป็นมนุษย์แท้ อย่างไรก็ตาม ในที่นี้ ข้าพเจ้าต้องการเน้นเพียงความใกล้ชิด การที่พระบุตรทรงรับธรรมชาติมนุษย์หมายความว่า พระคริสตเจ้า พระบุตรของพระเจ้า

ทรงกลายเป็นพี่น้องของเรา และด้วยเหตุนี้ พระองค์ทรงมีความสัมพันธ์เป็นหนึ่งเดียวกับผู้ป่วย มีความประสานกลมกลืน อยู่ใกล้ชิดทั้งทางใจและมนุษย์สัมพันธ์ ทรงสนทนากับผู้ป่วย

ตัวอย่างชัดเจนที่สุดของความชิดสนิทเช่นนี้ คือ พระองค์พอพระทัยที่จะถ่อมพระองค์ลงดำเนินชีวิตในระดับของมนุษย์ผู้อื่น ความชิดสนิทของเรากับผู้ป่วยควรเป็นเหมือนตัวอย่างของความชิดสนิทระหว่างคู่สมรส ดังที่เราพบหนังสือปฐมกาล เมื่อพระเจ้าทรงสร้างมนุษย์ มนุษย์มีความสัมพันธ์มองขึ้นไปยังพระเจ้าผู้ทรงอยู่เบื้องบนและประทานชีวิตแก่เขา แล้วมองลงสู่แผ่นดินด้านล่าง คือผืนดินซึ่งเป็นแหล่งที่มาของตนและมองบรรดาสัตว์ซึ่งมีความสัมพันธ์กับเขาด้วย อย่างไรก็ตาม เขาจะมีความสัมพันธ์แบบมนุษย์อย่างเต็มเปี่ยมเมื่อเขามองไปข้างหน้า ดวงตาของเขามองดวงตาของสตรี้

คำภาษาฮีบรู “kenegdo” ที่ใช้บรรยายเกี่ยวกับสตรี้ที่พระองค์ทรงสร้าง และมักจะแปลโดยปกติว่า “ผู้ช่วยที่เหมาะสมกับเขา” (ปฐม 2:18) ถ้าแปลตามตัวอักษรได้ว่า “ผู้อยู่ข้างหน้าเขา” โดยปกติแล้ว คนสบายดียืนอยู่เหนือผู้ป่วยเสมอ ผู้ป่วยอยู่บนเตียงในแนวนอน ส่วนนายแพทย์ ผู้มาเยี่ยมเยียนและผู้สบายดีจะยืนอยู่แนวตั้ง เขาจึงมองจากที่สูงลงที่ต่ำ ขณะที่ผู้ป่วยมองจากที่ต่ำขึ้นไปยัง

ที่สูง สิ่งที่พระคริสตเจ้าทรงนำมาคือความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน และการมองทุกคนว่า “อยู่ข้างหน้าตน” ดวงตามองดวงตาของเขาทั้งผู้สบายดีและผู้ป่วยอยู่ในระดับเดียวกัน บรรดาคนที่อยู่เคียงข้างกัน

พระเยซูเจ้าทรงกระทำเช่นนั้นในโอกาสพบโรคที่น่ารังเกียจมากเป็นพิเศษในแถบตะวันออกกลาง นั่นคือโรคเรื้อน ตามทฤษฎีการตอบแทนจากพระเจ้า โรคเรื้อนเป็นโรคที่น่าอับอายมาก เพราะชาวยิวคิดว่าเป็นโรคติดต่อและอันตรายมากที่สุด ดังนั้นหนังสือเลวีนิติกำหนดว่า คนโรคเรื้อนเห็นคนสบายดีเดินเข้ามาก็ต้องตะโกนว่า “มีมลทิน มีมลทิน” เพื่อเตือนผู้นั้นมิให้เข้ามาใกล้และจะติดตามคน ผู้ป่วยจึงเป็นผู้ถูกตัดออกจากสังคม

ในบริบทของโรคเช่นนี้ ตามทฤษฎีการตอบแทนจากพระเจ้า บาปที่คนโรคเรื้อนได้กระทำนั้นก็ต้องเป็นบาปหนักมาก ตามหลักเกณฑ์อาชญากรรมและการลงโทษ ส่วนพระเยซูเจ้าทรงวางพระองค์อยู่ในระดับเดียวกับผู้ป่วยโรคเรื้อน ทรงรักษาเขาไม่ใช่จากที่ห่างไกล ตรงกันข้ามเสด็จไปพบเขา “ทรงยื่นพระหัตถ์สัมผัสเขา” ตรัสว่า “เราพอใจ จงหายเถิด” (มก 1:41) อากัปกิริยาการสัมผัสเช่นนี้ เป็นการกระทำขั้นพื้นฐานที่แสดงความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน การมีส่วนร่วม และการแบ่งปันนี้ที่ทำลายกฎเกณฑ์แห่งความบริสุทธิ์ปราศจากมลทินตามกฎหมาย

ยิว ต่อมาในภายหลังได้คริสตชนจำนวนมาก ปฏิบัติตามพระฉบับของพระคริสตเจ้า วางตนเองอยู่ข้างหน้าผู้ป่วยไม่ใช่อยู่เหนือเขา

4.3 การพิจารณาครั้งที่สาม

คริสตศาสนานาวิสัยทัศน์พิเศษเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพระเจ้ากับมนุษย์ โดยแท้จริงแล้ว ศาสนาใหญ่ ๆ ทุกศาสนาก็สอนว่า ผู้สบายดีต้องอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย จำเป็นให้ศาสนิกชนมีเมตตากรุณาอยู่ติดสนิทกับผู้ป่วย แสดงมิตรไมตรี มีส่วนร่วมกับความทุกข์ทรมานของเขา แต่คริสตศาสนา ยังสอนมากกว่านั้นว่า อาศัยพระคริสตเจ้า พระเจ้าไม่ทรงอยู่เพียงใกล้ชิดกับมนุษยชาติ เหมือนกับว่าพระเจ้าทรงก้มลงและเป็นห่วงถึงความทรมานของผู้ที่พระองค์ทรงสร้าง แต่ยังทรงมีส่วนร่วมอย่างเต็มเปี่ยมโดยยอมรับธรรมชาติมนุษย์ที่จำกัด การรับทรมานของพระคริสตเจ้าเป็นตัวแทนของความทุกข์ทรมานในทุกรูปแบบ ตั้งแต่การรับทรมานทางร่างกายจนถึงการรับทรมานทางจิตใจเมื่อบรรดามิตรสหายละทิ้งพระองค์ ยิ่งกว่านั้น ยังกล่าวถึงความทุกข์ที่มาจากความรู้สึกว่าพระเจ้าทรงนิ่งเฉย พระวรสารบันทึกว่า พระเยซูเจ้าทรงอธิษฐานภาวนาว่า “ข้าแต่พระเจ้า ข้าแต่พระเจ้า ทำไมพระองค์จึงทอดทิ้งข้าพเจ้าเล่า” พระเยซูเจ้าผู้ทรงถูกตรึงบนไม้กางเขนจึงมีประสบการณ์ของมนุษย์ที่รู้สึกว่พระเจ้าทรงนิ่งเฉย ในเวลาเมื่อทรงรับทรมาน

ยิ่งกว่านั้น พระเจ้าทรงยอมรับความตายมาสู่พระองค์ด้วย พระองค์ทรงมีประสบการณ์กับคนตายซึ่งเปรียบเทียบกับถ้วยที่จะต้องเต็ม ดังที่พระเยซูเจ้าทรงอธิษฐานภาวนาว่า “พระบิดาเจ้าข้า ถ้าเป็นไปได้ ขอให้ถ้วยนี้พ้นจากข้าพเจ้าไปเถิด” (มธ 26:39) ประโยคนี้มีความหมายเท่ากับว่า “พระบิดาเจ้าข้า ข้าพเจ้ากลัวที่จะต้องตาย” เป็นการแสดงความรู้สึกของมนุษย์ทุกคนก็จริง แต่สำหรับพระคริสตเจ้า การสิ้นพระชนม์พิสูจน์ว่าทรงเป็นมนุษย์แท้จริง

การสอนผิดแรก ๆ ที่เกิดในพระศาสนจักรคือ ลัทธิไยอูเนียน ซึ่งปฏิเสธว่าพระคริสตเจ้าไม่ได้สิ้นพระชนม์บนไม้กางเขน เขาอธิบายว่า เมื่อพระองค์ทรงถูกตรึงบนไม้กางเขน มีเมฆลอยลงมาปิดบังพระองค์อย่างกะทันหัน และมีผู้หนึ่งมาแทนพระองค์ อาจจะเป็นยูดาส อิสคาริโอท ซีโมนชาวไซรีน หรือชาวยิวคนใดคนหนึ่ง เพราะพระเจ้าสิ้นพระชนม์ไม่ได้ พระองค์เพียงดูเหมือนสิ้นพระชนม์ นี่เป็นคำสอนผิดๆ ต่างจากพระวรสารที่เล่าว่า พระคริสตเจ้าไม่เพียงทรงรับทรมาน แต่ยังสิ้นพระชนม์โดยแสดงธรรมชาติมนุษย์อย่างแน่นอน

นี่คือความหมายแท้จริงของการไถ่กู้มนุษย์ ซึ่งไม่เป็นเพียงการรับทรมานเพื่อชดเชยบาป แต่เป็นการยอมรับความตายเพื่อเปลี่ยนสภาพโดยอาศัยการเป็นพระเจ้าของพระองค์ การกลับคืนพระชนมชีพจึงเป็น

เครื่องหมายแสดงการเปลี่ยนแปลงของผู้ที่ได้รับทรมานและสิ้นพระชนม์แบบมนุษย์ นี่คือวิสัยทัศน์ความสัมพันธ์ระหว่างพระเจ้ากับการรับทรมาน ตามคำสอนของคริสตศาสนา เป็นความสัมพันธ์ไม่เพียงเพราะเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน แต่เพราะยังมีส่วนร่วม

5. สรุป

ข้าพเจ้าขอชี้แจงข้อสรุปสองข้อจากการพิจารณาข้างต้น แม้ข้าพเจ้าสำนึกว่าการรับทรมานยังเป็นพระธรรมล้ำลึก ข้อสรุปแรกต้องการเน้นว่าความทุกข์ทรมานเป็นสัญลักษณ์ คือตามความหมายของคำภาษากรีก Symbolon หมายถึงการรวมหลายสิ่งหลายอย่างเข้าด้วยกัน จึงเป็นการพยายามที่จะรวมความหมายต่างๆ ของการเจ็บป่วยด้วยกัน ข้อสรุปที่สองต้องการเตือนความทรงจำว่า การสิ้นพระชนม์และการรับทรมานของพระคริสตเจ้าเป็นการแสดงอย่างแน่นนอนถึงความรัก ดังนั้น ความรักจึงเป็นแบบอย่างหนึ่งเดียวที่คริสตชนต้องพิจารณา ทุกครั้งที่มีความสัมพันธ์กับผู้ป่วย

5.1 การเจ็บป่วยไม่เพียงฝ่ายกายภาพเท่านั้น แต่เป็นสัญลักษณ์ของมนุษย์ที่เป็นทั้งกายและจิต ในเวลาเดียวกัน อาจจะก่อให้เกิดทั้งความสิ้นหวังและสมหวัง ทั้งความมืดและแสงสว่าง อาจชำระให้บริสุทธิ์ ทำให้มนุษย์เป็นเหมือนสัตว์ หรืออาจจะเปลี่ยนแปลงเขาให้ดีขึ้น มีแสงสว่างภายในและชำระ

จิตใจของตน เพราะเหตุนี้ ผู้เข้าสัมพันธ์กับผู้ป่วยต้องพยายามช่วยเหลือเขาในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นการรักษาโรคทางการแพทย์ หรือการสนทนาฉันท์พี่น้อง ผู้ประสบความสำเร็จทุกขุทรมานตระหนักว่า เขาไม่เพียง “มี” ร่างกาย แต่ “เป็น” ร่างกายซึ่งเป็นเครื่องหมายของชีวิตภายในที่ลึกซึ้งกว่า เมื่อพระเยซูเจ้าทรงรักษาคนโรคเรื้อน พระองค์ทรงสัมผัสเขาเหมือนกับว่า ทรงมีส่วนร่วมในความทุกข์ของเขา คำพูดที่ทำให้กำลังใจยังไม่เพียงพอ ถ้าผู้นั้นไม่มีส่วนร่วมกับผู้ป่วยอย่างแท้จริง

5.2 ในหนังสือปฐมกาลเรื่องการสร้างสตรี มีบันทึกไว้ว่า มนุษย์ชนะความรู้สึกโดดเดี่ยวเพียงต่อเมื่อ ได้พบผู้ช่วยที่อยู่ข้างหน้าเขา คือผู้รู้จักมีดวงตามองดวงตาของผู้อื่น ซึ่งไม่วางตัวอยู่เหนือผู้อื่นเหมือนเป็นเทพเจ้า และไม่ถ่อมตนลงมากเกินไปเหมือนสัตว์ การสร้างความสามัคคีเช่นนี้เป็นเรื่องยากแต่จำเป็นอย่างยิ่ง ความรู้ระหว่างผู้เอาใจใส่ดูแลกับผู้รับการดูแล ไม่เป็นความสัมพันธ์เย็นเฉยที่เกิดขึ้นบ่อยๆ แต่ต้องเป็นการสื่อสารที่แท้จริง โดยการสนทนา การฟังและมีส่วนร่วม

ผู้รับทรมานต้องรู้สึกว่ามีผู้อื่นเคารพเขาแม้ในยามที่อ่อนแอหรือเมื่อน้ำตานองแก้ม ต้องมีผู้ช่วยผู้ป่วยให้เป็นอิสระพ้นจากการกดดันที่มาจากวัฒนธรรมและสังคมที่เรียกร้องเขาให้เป็นผู้เข้มแข็งและเป็นวีรชน

ช่วยเขาให้ยอมรับตนเองแม้ในเวลาถูกทดลอง ในคืนที่ทรงรับทรมานพระคริสต์เจ้าก็ยังทรงอ่อนน้อมพระบิดาให้น้ำถ้วยแห่งการทุกข์ทรมานไปจากพระองค์ และทรงสภาพว่า “ใจเราเป็นทุกข์แทบสิ้นชีวิต” (มก 14:34) เมื่อทรงพบว่าบรรดาศิษย์ของพระองค์ไม่อยู่เคียงข้าง ไม่ร่วมจิตร่วมใจ พระองค์ตรัสว่า “ท่านตื่นเฝ้าอยู่กับเราสักหนึ่งชั่วโมงไม่ได้หรือ” (มธ 26:40) ดังนั้นเราจึงต้องย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า จำเป็นต้องมีความรัก ผู้ป่วยต้องรู้สึกว่ามีผู้อื่นรักเขา เขาก็จะยอมรับตนเองและชนะความอับอาย

แม้กระทั่งสำหรับผู้มีความเชื่อ ความทุกข์ทรมานยังคงเป็นความจริงที่ลึกกลับ ดังที่ปอล โคลเดล (Paul Claudel) กวีคาทอลิกชาวฝรั่งเศสกล่าวว่า “พระเจ้าไม่เสด็จมาในโลก เพื่ออธิบายความหมายของความทุกข์ทรมาน แต่เสด็จมาเพื่อทำให้ความทุกข์ทรมานเปี่ยมด้วยการประทับอยู่ของพระองค์”

ในเรื่องนี้ เอนนีโอ ฟลาวีโอโน (Ennio Flaiano) นักเขียนชาวอิตาลี (1910-1972) เคยฝากเค้าโครงที่ลึกซึ้งของหนังสือหรือตัวบทของภาพยนตร์ ข้อเขียนนี้เป็นผลจากประสบการณ์ชีวิตของเขา ในปี ค.ศ. 1942 เขามีลูกสาวคนหนึ่งชื่อลูอีซา (Luisa) ซึ่งเมื่ออายุแปดขวบก็เริ่มป่วยเป็นโรคลมชัก นายแพทย์สันนิษฐานว่าบุตรสาวจะไม่มีทางรักษาให้หายและจะมีชีวิตไม่ยืนยาว

ในข้อเขียนนี้ ฟลาวีอาโนจินตนาการถึงการเสด็จมาอีกครั้งหนึ่งของพระเยซูเจ้าบนแผ่นดินนี้ พระองค์ทรงหงุดหงิดจากผู้สื่อข่าวและช่างภาพ แต่เช่นเดียวกันในครั้งก่อนก็ยังทรงเอาพระทัยใส่คนสุดท้ายและผู้ป่วย ดุสิ ชายคนหนึ่งนำบุตรสาวที่ป่วยไปพบพระเยซูเจ้า กล่าวว่า “ข้าพเจ้าไม่ต้องการให้พระองค์ทรงรักษาบุตรสาวให้หาย แต่ขอให้พระองค์ทรงรักเขา”

พระเยซูเจ้าทรงจูบเด็กคนนั้น ตรัสว่า “แท้จริงแล้วชายผู้นี้ได้ขอสิ่งที่เราทำได้” ตรัสดังนี้แล้ว พระองค์ทรงจากไปในแสงสว่างรุ่งโรจน์ ขณะที่ประชาชนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับอัศจรรย์ของพระองค์และนักข่าวพยายามอธิบายอัศจรรย์นั้น” เรื่องนี้แสดงความอ่อนโยนและความรักที่พระเยซูเจ้าทรงมีต่อบุตรหญิงที่รับทรมาน ฟลาวีอาโนเห็นตนเองในชายผู้นั้นที่ไปพบพระคริสตเจ้าไม่ใช่เพื่อขออัศจรรย์ แต่เพื่อขอพระพรสูงส่งของการมีส่วนร่วมและความสนิทสัมพันธ์กับผู้รับทรมาน



- คณะกรรมการคาทอลิก. (2014). พระคัมภีร์คาทอลิก ฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ: คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อพระคัมภีร์.
- Leon-Dufour, Xavier. (1967). Dictionary of Biblical Theology. New York: Des-
clee Company.
- McKenzie, John L., S.J., (1976). Dictionary of the Bible. London: Geoffrey
Chapman.
- Robinson, John A.T. (1977). The Body: A Study in Pauline Theology. Louis-
ville, Kentucky: Westminster John Knox Press.
- Spinsanti, Sandro and Molari, Carlo. (1971). L'etica cristiana della malattia. Roma:
Edizioni Paoline,
- Milani, Marcello. (2004). A immagine del Cristo «paziente». Sofferenza, malattia e
salvezza nella Scrittura. Padova: EMP.



Quomodo Vales? สบายดีนรือ? *Vale!* สวัสดี! (ขอໃ້ສบายดี)

ศาสตราจารย์ กীরติ บุญเจือ 

(นามจดหมาย)

ความหมาย

ชื่อเรื่องบรรทัดที่ 2 มาจากภาษาละตินโบราณ (Old Latin) มาจากคำ valor ซึ่งกลายเป็นคำอังกฤษด้วย โดยรักษาความหมายเดิมของคำละตินไว้ และ Webster's New Universal Dictionary ให้นิยามว่า heroic courage especially in battle (ความกล้าระดับวีรกรรมโดยเฉพาะอย่างยิ่ง

ในสนามรบ) มาจากคำกริยา valeo ซึ่งซีเซโรให้ความหมายไว้ว่าร่างกายแข็งแรงและสุขภาพดี คำคุณศัพท์แผลงเป็น validus valida validum และคำนามแผลงเป็น validitas (validity) ซึ่งมีความหมายในทางแข็งแรงและสุขภาพดีเท่านั้น ดังนั้นชาวโรมันโบราณก่อนจะจากกันจึงให้พรกันว่า ขอให้



ศาสตราจารย์และราชบัณฑิต, อดีต สนช. อดีตหัวหน้าภาควิชาปรัชญา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, อดีตคณบดีคณะปรัชญาและศาสนา มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญและมหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น, ประธานโครงการปริญญาเอกปรัชญาและจริยศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ประธานบรรณาธิการจัดทำสารานุกรมปรัชญาของราชบัณฑิตยสถาน, บรรณาธิการจัดทำสารานุกรมวิสามานยนามศาสนาสากลของราชบัณฑิตยสถาน, กรรมการสหวิทยาการในสมเด็จพระเทพฯ ออกอากาศวิทยุศึกษาเรื่องราชปรัชญาเพื่อความสุขของมหาประชาชนชาวสยาม วันจันทร์ เวลา 9.10 น. สัปดาห์แรกและสัปดาห์ที่ 4 ของทุกเดือน FM92, AM1161, www.moeradiothai.net, กรรมการตำแหน่งทางวิชาการของวิทยาลัยสงฆ์ธรรม, มหาวิทยาลัยคริสเตียน, มหาวิทยาลัยมิชชั่น ประธานกิตติมศักดิ์องค์การศาสนาเพื่อสันติภาพแห่งเอเชีย สอบถามเรื่องปรัชญาโทร. 086-0455299.

แข็งแรงและสุขภาพดี เวลาพบกันซีเซโรเคยใช้ Heia! เพื่อแสดงความดีใจที่พบกัน ขณะเดียวกันในวงการแพทย์มีการใช้คำ *valitudo* มาจากคำ *valeo* ซึ่งมีความหมายเชิงบวกเท่านั้น ภาษาอังกฤษว่า *health, hygiene* (ภาษาฝรั่งเศสว่า *hygiène* มาจากภาษากรีกว่า *hygieinê*) แปลว่าสุขภาพหรือสุขภาวะคือบวกก็ได้ลบก็ได้เพราะแปลว่าภาวะด้านสุขภาพซึ่งอาจจะบวกหรือลบก็ได้ ถ้าเป็นเชิงบวกคือสุขภาพดีก็ให้เติมคำดีเข้าช่วยเป็น *valetudo bona* และถ้าเป็นเชิงลบก็เติมคำไม่ดีเข้าช่วยเช่น *valetudo mala* ต่อมาในช่วงหลังของมหาอาณาจักรโรมัน เกิดโรคระบาดใหญ่บ่อย ๆ ที่ทำให้คนตายครั้งละมาก ๆ และไม่มียารักษาหรือป้องกัน ต้องปล่อยไปตามบุญตามกรรม คือใครมีภูมิด้านทานดีจริงเท่านั้นจึงมีหวังรอด ดังนั้นเมื่อมีโอกาสพบกันก็เป็นโอกาสให้แสดงความห่วงใยต่อกันโดยถามคำถามว่ายังสบายดีอยู่หรือไม่ ด้วยคำถาม *Quomodo vales?* สุขภาพเป็นอย่างไร ดีหรือไม่ดี ถ้าไม่ดีจะได้ช่วยกันทัน ส่วนตอนจากกันยังอวยพรด้วยข้อความเดิม ตามความหมายเดิม คือ *vale* (จะมีสุขภาพดี) โดยไม่จำเป็นต้องเติมคำว่าดี แต่บางคนก็เติมให้ไม่ต้องคิดมากกว่า *benevale!*

ความห่วงใยต่อกันเป็นนิสัยที่ดีก่อนหน้านี้ของคนหลายชาติที่แสดงเป็นคำทักทายแรกเมื่อพบกัน เช่น *How do*

you do? (ยังทำการได้อยู่หรือ) *Comment allez-vous?* (ยังไปไหนมาไหนได้อยู่หรือ) *Come sta?* (ขา ยังแข็งแรงให้อยู่หรือ) ฯลฯ ที่แปลมาจากภาษาละตินว่า *Quomodo vales?* คนไทยเรามีโรคระบาดแต่ไม่ร้ายแรงมากนัก เราห่วงใยกันในความปลอดภัยจากโรคผู้ร้ายและสัตว์ร้ายขณะอยู่นอกบ้านมากกว่า จึงต้องถามว่าไปไหน? หากรู้ว่าไปที่ไหนและรู้สึกว่ามันเกินคาดแล้วยังไม่เห็นกลับมาจะได้ระดมกำลังกันออกตามหาได้ถูกทิศทาง และสมัยนั้นเขาระดมกำลังกันออกตามหาจริงๆ คนสมัยใหม่ไม่เข้าใจกลับเสียความรู้สึกโดยกล่าวหาว่าสอดรู้สอดเห็น ส่วนคนจีนน่าจะเป็นห่วงเป็นใยเรื่องหาของกินนอกบ้านยาก จึงทักกันด้วยคำถามว่ากินข้าวหรือยัง ถ้าหิวก็พร้อมจะเรียกให้กินเสียก่อนจึงค่อยเดินทางต่อไป ล้วนแต่เป็นวัฒนธรรมที่มีคุณค่าทั้งสิ้น

หันกลับมาวิเคราะห์ภาษาละตินต่อไปว่า คำ *valeo* เดิมหมายถึงด้านดีเพียงอย่างเดียว พุด *vale* เพียงคำเดียวสั้น ๆ ก็รู้แล้วว่าหวังดีต่อผู้ฟังแน่ ๆ ต่อมาเมื่อใช้ในเรื่องสุขภาพกลายเป็นคำกลาง ๆ ดีก็ได้เลวก็ได้ จึงต้องแสดงความหวังดีให้ยาวขึ้นเป็น *Quomodo vales?* ถ้าสบายดีก็ชื่นชมด้วย ถ้าไม่สบายจะได้ช่วยหาวิธีแก้ปัญหา เช่น ให้ยาไปรับประทาน ผู้ตอบก็เลยต้องเลือกตอบเป็น 2 นัยว่า *Valeo bene* ฉันสบายดี ไม่ต้องเป็นห่วง หรือตอบว่า *Valeo male* ฉันสุขภาพ

แย่มาก รู้จักหมอดี ๆ ที่ไหนช่วยบอกด้วย หรืออาจจะตอบว่า Sic sic! ก็นั่น ๆ แล้วยังพอไหว สรุปว่าคำกริยา valeo กลายเป็นคำที่มีความหมายกำกวม ก็เลยมีคำลูกแตกเป็น 3 ชุด คือชุดสุขภาพมีความหมายกลาง ๆ คือ แข็งบวก็ได้อ่อนบวก็ได้ เช่น คำในภาษาอังกฤษว่า valetude, health, value, valuable ชุดที่มีความหมายแข็งบวก็ได้อ่อนบวก็ไม่ได้ อย่างเดียว เช่น valor, valid, validate, validity, valiant, valiancy, healthy, healthiness, unvaluable และชุดที่มีความหมายอ่อนบวก็ไม่ได้ อย่างเดียว เช่น unhealthy, unhealthiness, invalid, invalidity, invalidate, unvalued, valetudinarian, valetudinary, valitudinarianism

ในบทความนี้เราจะสนใจศึกษาเฉพาะเรื่องสุขภาพโดยเฉพาะ

สุขภาพคืออะไร

สุขภาพ แปลตามรากศัพท์ได้ว่าภาวะแห่งความสุข (the status of happiness) พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานนิยามสุขภาพว่า ได้แก่ “ภาวะปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ” นิยามอย่างนี้เท่ากับยอมรับว่า สุขภาพกับสุขภาพดีมีความหมายเหมือนกัน และสุขภาพเลวก็ต้องนิยามว่าคือ “ภาวะปราศจากโรคภัยไข้เจ็บที่ไม่พึงประสงค์” ซึ่งกำกวมขัดแย้งกันในตัว ทางที่ดีใช้นิยามของ Webster’s New Universal Diction-

ary ดีกว่าที่นิยาม health ว่าคือ “the universal condition of the body or mind with reference to soundness and vigor” และนิยาม good health ว่าเป็น “soundness of body or mind, freedom of disease or ailment” หมายความว่าสุขภาพเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งของกายหรือจิต ซึ่งเหมือนองค์ประกอบทั้งหลายเช่น แขน อาจจะแข็งแรงหรือพิการก็ได้ แต่ที่ต้องการคือแขนดีแข็งแรงสมบูรณ์ประกอบ healthy arm จึงเหมาะเอาว่าหมายถึงแขนดีไว้ก่อนเมื่อกล่าวถึงแขนที่พึงประสงค์ก็ชอบที่จะใช้คำแขนเฉย ๆ หากต้องการกล่าวถึงแขนพิการ อันไม่พึงปรารถนาจึงระบุให้ชัดเจนว่าแขนเจ็บ สุขภาพหรือ health ก็น่าจะเข้าเกณฑ์การใช้ภาษาแบบเดียวกัน ถึงอย่างไร health ก็ยังมีความหมายกลาง ๆ อยู่นั่นเอง เช่น care your health ดูแลสุขภาพให้ดี ๆ ไม่ใช่ดูแลสุขภาพดีให้ดี ๆ แต่ให้ดูแลสุขภาพที่มีความหมายกลาง ๆ ให้ดี ๆ เป็นต้น สำหรับวิชาการเราเดินตามนิยามของ health ก็จะได้ดีกว่า

เมื่อเป็นเช่นนี้ก็หมายความว่าสุขภาพหรือภาวะความสุขได้แก่การไม่บกพร่องอะไรเลยจากภาวะปกติ เรียกได้ว่าเป็นไปตามธรรมชาติ 100% อันเป็นความหมายแรกของคำว่าธรรมชาติว่าได้แก่ภาวะปกติ หากบกพร่องไม่ว่าในส่วนไหนก็ถือว่าผิดปกติ หรือภาวะเจ็บป่วย มากน้อยแล้วแต่อัตรา

ความบกพร่อง บกพร่องมากก็เจ็บป่วยมาก บกพร่องน้อยก็ป่วยน้อย ศีลทาสุดท่ายในประวัติศาสตร์พระศาสนจักรมิได้สำหรับคนเจ็บป่วยหนักที่ค่อนข้างแน่ใจว่าใกล้ตาย ลูกเดินไปไหนไม่ไหวแล้วเป็นสำคัญ ส่วนศีลเจิมคนป่วยในปัจจุบันเห็นโปรดนในวัดที่ใด มีผู้เดินเข้าคิวเข้าไปรับยิ่งกว่ารับศีลมหาสนิท เพราะผู้ไม่มีอาการอะไรเลยแต่เข้าเกณฑ์อายุเลยวัยกลางคนก็ถือว่าเป็นความบกพร่องอย่างหนึ่งได้แล้ว ก็นับเป็นผู้เจ็บป่วยได้อยู่

ความสุข

ความสุข คืออะไรและของอะไร ต้องวิเคราะห์กันให้ถึงจุดพอใจ จึงจะนิยามได้ว่า สุขภาพดีต่างกับความเจ็บป่วยอย่างไร สุขภาพดีเป็นรางวัลและความเจ็บป่วยเป็นการลงโทษจากพระเจ้าจริงหรือไม่

ปรัชญาความสุขนิยามความสุขไว้หลายนัย สำนักแอร์เรสทาตเถิลวิเคราะห์ไว้ค่อนข้างดี (ซึ่งตามเมิส อไควนัสเอามาขยายผลเป็นเทววิทยาความสุข) จึงขอเริ่มจากจุดนี้เป็นต้นแบบ

แอร์เรสทาตเถิลวิเคราะห์ความสุขอย่างกลางๆ (tychia) ออกเป็น 4 ระดับ และสรุปว่ามนุษย์มีทั้ง 4 ระดับ (อไควนัสเพิ่มระดับที่ 5 คือ bliss, beatific vision, eutychia อันเป็นบรมสุขนิรันดร์ในสวรรค์ ซึ่งไม่เกี่ยวกับสุขภาพแล้ว จึงไม่พิจารณาในบทความนี้)

1. ความสุขระดับก้อนหิน (Happiness at the Stone Level) ขอยกก้อนหินก้อนหนึ่งขึ้นเป็นต้นแบบ ก้อนหินเป็นเทหวัตถุหนึ่งๆ (a body) เนื้อของมันเป็นส่วนหนึ่งของมวลสาร (mass) และ physis คือภาวะปรกติของมวลสารและเทหวัตถุ มาจากคำกริยา phiô แปลว่าควบคุม physis จึงแปลว่าการควบคุมหรืออำนาจควบคุม เช่น บังเหียนม้า สนตะพายควาย ปลอกปากสุนัข ต่อมาจึงหมายถึงกฎธรรมชาติที่เหมือนกับ สนตะพายควบคุมวัตถุสารต่าง ๆ อันทำให้สสารอยู่ในกรอบของธรรมชาติระดับสสารแอร์เรสทาตเถิลจึงกล่าวถึง psychê อันเป็นคำรวมเรียกว่าจิตเพราะไม่อยู่ในการควบคุมของ physis จิตรวมแบ่งออกเป็นจิตพืช (phyton) จิตสัตว์ (zôon) และจิตมนุษย์ (nous, noos) เหนือทุกสิ่งคือ Hyperkinêtês Protos (the First Mover) หรือ Hyperkinêtês Asyginêtos (the Unmoved Mover) ซึ่งไม่มีทุกข์ มีแต่สุข และเป็นบ่อเกิดของความสุขของสรรพสิ่ง จึงเป็นความสุขในตัวไม่ใช่มีภาวะความสุขที่อาจจะสูญเสียได้

เมื่อแปล physis เป็นภาษาละตินว่า natura แล้ว จึงให้ natura และ physis หมายถึงการควบคุมจิตด้วยจนถึงพระเจ้า จึงได้เกิดคำ nature of tree, nature of man จนถึง nature of God และ Dualphysis of Christ (ลัทธิสองธรรมชาติของพระ

เยซูเจ้า) เพื่อมิให้เข้าใจเป็นอย่างอื่นนอกกรอบ แต่สำหรับพระเจ้านักบุญเปาโลให้ใช้คำ Justification of God แทน Nature of God ทำให้ Justification of God ตรงกับ Nature of God ซึ่งแปลว่าความชอบธรรมของพระเจ้าซึ่งมีความชอบธรรมในตัวพระองค์เอง ส่วน justification of man ไม่ใช่ธรรมชาติของมนุษย์ที่จะชอบธรรมได้ด้วยตัวเอง แต่เป็นธรรมชาติที่ต้องอาศัยพระเมตตา (Divine Grace) ประกอบกับความพยายามตามธรรมชาติของมนุษย์ (the supernatural meets the natural) ซึ่งสำหรับแอร์เรสทาตเถิลพบกันได้ก็โดยพระเจ้าซึ่งเป็นธาตุที่ 5 (the Fifth Element) ส่งประกายแห่ง Nous ของพระองค์ลงมาในสมองของมนุษย์เพื่อทำหน้าที่เป็นมโนธรรมชี้ทางตลอดชีวิต หากทำดีก็จะได้ดีคือ eutychia ซึ่งอยู่ที่ไหนก็ได้ที่ไม่มีความบกพร่องและแอร์เรสทาตเถิลไม่ได้รับวิวรรณ์ใดๆ ให้รู้รายละเอียดใดๆ จึงคิดได้เพียงแค่นี้ จบ!

พืชสัตว์และมนุษย์มีส่วนที่เป็นวัตถุธาตุจึงมีความโน้มเอียงที่ดูเหมือนว่าอยากทำตามการควบคุมของสสารที่เรียกว่า physis จนเรียกได้ว่ามีสัญชาตญาณระดับธรรมชาติ (physis level) หรือระดับไร้ชีวิต (aphyton level) และมีความทุกข์เมื่อมีการละเมิด (parabiasê) หรือใช้ความรุนแรง (bia) สำนักชินนิค (Cynic School) ของชาวกรีก

ยึดเอาความสุขระดับนี้เป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิตมนุษย์ และเรียกความสุขระดับนี้ว่า eremia (tranquility) และถือเอาการดีนรรน (palê ทุกชนิดเป็นความทุกข์ที่พึงหลีกเลี่ยง แต่แอร์เรสทาตเถิลกลับมองว่า มันเป็นความสุขแท้ของเทหวัตถุเท่านั้น เพราะเทหวัตถุทั้งหลายมีเพียงสัญชาตญาณเดียว คือ โน้มเอียงที่จะรักษากฎธรรมชาติของสสาร และต่อต้านการละเมิดและความรุนแรงต่อกฎดังกล่าวจนถึงที่สุด จึงดูเหมือนกับว่ามันมีความสุขกับการกระทำได้กล่าว มนุษย์สามารถรู้สึกความสุขดังกล่าวของส่วนที่เป็นสสาร แต่มนุษย์แต่ละคนยังมีอีก 3 สัญชาตญาณที่สำคัญกว่าและเรียกร้องให้เสียดสละความสุขของสัญชาตญาณที่ต่ำกว่า เพื่อแสวงความสุขที่มีคุณภาพสูงกว่า แอร์เรสทาตเถิลจึงมองว่าชาวสำนักชินนิคใช้มโนธรรมผิดพลาดที่ตัดสินใจเลือกเอาความสุขที่มีคุณภาพต่ำสุดเป็นอุดมการณ์และความสุขสูงสุดอย่างน่าเสียดายและที่จริงก็สมหวังยาก เพราะไม่มีอะไรรับประกันได้ว่าเขาจะไม่เจ็บป่วยเพราะความบกพร่องของสุขภาวะอันเป็นเงื่อนไขของชีวิตทั้งมวล แอร์เรสทาตเถิลจึงแนะนำให้ผู้มีความรอบคอบ (phronimos) ให้ปรับปรุงเป้าหมายชีวิตให้รอบคอบกว่านั้น โดยมี หลักคุณธรรม 4 (Tessera Kardinalês Arêtês) อันได้แก่ ความรอบคอบ ความกล้าหาญ ความพอเพียง และจิตอาสา ให้สัญชาตญาณปัญญา

ใช้เป็นเครื่องมือควบคุมสัญชาตญาณที่ต่ำกว่าทั้งหมดเพื่อจะมีความสุขแท้ตามความเป็นจริงของมนุษย์อย่างแท้จริง

2. ความสุขระดับพืช (Happiness at the Level of Phyton or Vegetation)
พืชแต่ละหน่วยมีสัญชาตญาณก้อนหินเสริมด้วยชีวิตพืช (phyton) ซึ่งมีสัญชาตญาณพืชแสวงหาความสุขจากการกอบผลประโยชน์สำหรับตนไม่รู้จักพอ ความสุขได้แก่การได้เปรียบ (kerdos = advantage) ชีวิตอื่น ๆ = ทั้งหมด และความทุกข์คือการเสียเปรียบ (zemia = disadvantage) ให้สังเกตดูต้นไม้สักต้น เช่น ต้นมะม่วง ความเป็นต้นมะม่วงเริ่มแสดงด้วยการแทงรากแรกออกจากเมล็ดตั้งแต่วินาทีแรกของมะม่วงต้นนั้น รากเริ่มทำงานตามสัญชาตญาณโดยแสวงหาอาหารภายนอกเมล็ดทางรากซึ่งจะโตขึ้นและเพิ่มจำนวนมากขึ้นเพื่อหาอาหารให้เต็มในทุกขณะ จนกว่าจะตายลง มนุษย์เรามีส่วนที่เป็นชีวิตที่ทำหน้าที่ทุกอย่างเหมือนต้นมะม่วงคือมีสัญชาตญาณกอบโกยประโยชน์ใส่ตนอย่างมีความสุขที่ปัญญารับรู้ได้ เป็นไปได้ที่ปัญญาจะหลงใหลเสน่ห์ของความสุขระดับพืชและทุ่มเทเสียสละทุกอย่างเพื่อหาความสุขจากการกอบโกยโดยกำหนดสำนักและลัทธิปรัชญาขึ้นสนับสนุนได้ชื่อว่าสำนักและลัทธิประโยชน์นิยม (utilitarianism) หากเป็นต้นพืชจริงๆ มีเพียง 2 สัญชาตญาณ และสัญชาตญาณพืชเป็นสัญชาตญาณสูงสุด

ก็ควรแล้วที่จะปฏิบัติเช่นนั้น ในส่วนของมนุษย์นั้น แม้จะมีสัญชาตญาณพืชแต่ก็ยังมีสัญชาตญาณที่สูงกว่า การยึดเอาสัญชาตญาณพืชคือกอบโกยปัจจัยยังชีพให้มากที่สุดในทุกโอกาสตลอดเวลาอย่างพืชจึงไม่สมเหตุสมผล และเมื่อความเจ็บป่วยเข้ามาแทรกแซงอย่างถาวรก็จะหมดทางแก้และสิ้นหวังได้ง่ายๆ เพราะยังไม่ใช้ความสุขแท้ตามความเป็นจริงของมนุษย์

สำนักที่ถือว่าเป็นแม่แบบของการส่งเสริมความสุขแบบนี้ในมนุษยชาติคือลัทธิประโยชน์นิยม (utilitarianism) ซึ่งอ้างถึงผลประโยชน์ทางปัจจัยดำรงชีพว่าเป็นความสุข เพราะฉะนั้นคนฉลาดจะต้องไม่เสียโอกาสที่จะใช้เวลาชั่วชีวิตที่มีอยู่เพื่อแสวงหาความสุขให้มากที่สุด และปรารถนาหาเสียงกับสังคมจึงต้องแสดงให้เห็นว่ามุ่งสร้างความสุขมากที่สุดแก่คนจำนวนมากที่สุด (the greatest happiness of the greatest number) ซึ่งมิล (Stuart Mill) ให้นิยามความสุขไว้ว่า “จำเป็นต้องกำหนดกันเสียให้แจ่มแจ้งว่าความสุขมากที่สุดดังกล่าวนี้หมายความว่าอย่างไรกันแน่ เพราะมีความคิดเห็นกันไปต่างๆ นานาเกี่ยวกับความสุขของมนุษย์ บางคนว่าความสุขอยู่ที่สุรานารี (สัญชาตญาณเดรัจฉาน) บางคนก็ว่าต้องให้ใจผ่องแผ้วไร้กิเลส บางคนว่าต้องไปสวรรค์ในโลกหน้า (อุตตฺรสุหรือนันทสุขที่อยู่เหนือสัญชาตญาณใด ๆ) บางคนอยากอยู่

เฉย ๆ ไม่ต้องทำอะไรเลย (สัญชาตญาณ ก้อนหิน) ไม่สนใจความสุขในโลกหน้า และนั่นเป็นเรื่องของโลกหน้าซึ่งตนเองไม่เกี่ยว ตมมุ่งสอนจะให้มนุษย์มีความสุขกันในสังคมมนุษย์ในชั่วชีวิตนี้เท่านั้น คือ ขอให้มีความสุขเท่าที่จะหาได้ในชั่วชีวิตนี้ ไม่ใช่ความสุขโลกโฉนแบบรตินิยมที่มุ่งหาความตื่นเต้นทางประสาท แต่มุ่งหาสภาพปราศจากความทุกข์ร้อน ได้รับความพอใจเป็นครั้งคราวเท่าที่ชีวิตตามปรกติจะเสนอให้ เป็นต้นว่าความสุขที่ได้ใช้ความรู้ความสามารถตามอัธยาศัย ไม่ใช้อยู่เฉย ๆ คอยให้คนอื่นปรนปรีอให้ทุกอย่าง (สัญชาตญาณก้อนหิน) ที่สำคัญคืออย่าคาดหวังมากกว่าที่ชีวิตของแต่ละคนจะให้ได้” (ดู ชุดปรัชญาเซนต์จอห์น เล่ม 1 หน้า 188)

3. ความสุขระดับเดรัจฉาน (Happiness at the Level of Psyche or Animal)

สัตว์ทุกตัวมีส่วนที่เป็นสสารจึงมีสัญชาตญาณก้อนหิน มีชีวิตจึงมีสัญชาตญาณพืช ยิ่งกว่านั้นยังมีส่วนที่แอรเรสทาเทิลเรียกว่า Zôon นั่นคือมีประสาทรับรู้และมีความรู้สึกจากการรับรู้และมีสัญชาตญาณตามมา คือ สัญชาตญาณอารักขาอิน ซึ่งเมื่อมีการตอบสนองก็มีความสุข เป็นความสุขของสัตว์เมื่อถึงอายุเจริญพันธุ์ มนุษย์มีส่วนที่เหมือนสัตว์จึงมีสัญชาตญาณนี้ด้วยและมีความสุขเมื่อตอบสนอง แต่เป็นความสุขตามความเป็นจริงของสัตว์ แต่

มนุษย์ไม่ใช่สัตว์ หากท่มเทชีวิตให้สัญชาตญาณนี้เป็นพลังนำ ก็อดไม่ได้ที่จะมีปัญหา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่มีการเจ็บป่วยที่ขัดขวางการใช้สัญชาตญาณนี้ ก็จะทำให้รู้สึกสิ้นหวังได้โดยง่ายอย่างไม่มีทางแก้

สำนักปรัชญาที่เป็นต้นแบบของการยึดถือเอาสัญชาตญาณนี้เป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิตมนุษย์ได้ชื่อว่าลัทธิรตินิยม (hedonism) ที่สอนว่าคนฉลาดย่อมแสวงหาความสุขแบบ hedon ให้มากที่สุดในทุกโอกาส โดยไม่ต้องรอถึงพรุ่งนี้ เพราะพรุ่งนี้เป็นของไม่แน่ ความสุขที่รอคอยหรือจะตื่นเต้นเท่าความสุขที่กำลังเสวยอยู่ในขณะนี้และที่ตรงนี้

4. ความสุขระดับปัญญา (Happiness at the Level of Mind) มนุษย์เท่านั้นที่สามารถมีความสุขได้ทั้ง 4 ระดับเพราะมีสัญชาตญาณสสารเหมือนก้อนหิน แต่ได้เปรียบกว่าก้อนหินเพราะสามารถชักจูงให้ปัญญาให้ความร่วมมือได้ มีสัญชาตญาณกอบโกยเหมือนต้นไม้ทั้งหลาย แต่ได้เปรียบกว่าต้นไม้ทุกต้นเพราะสามารถชักจูงให้ปัญญามาช่วยวางแผนให้ก็ยังได้ และมีสัญชาตญาณอารักขาอินเหมือนสัตว์ร่วมโลกทั้งหลาย แต่ได้เปรียบสัตว์ทุกตัวในฐานะที่สามารถเกณฑ์ปัญญามาช่วยวางแผนและจัดการ ในทางตรงข้ามหากปัญญาได้รับการดูแลให้มีความรอบรู้และฝึกปรือให้ฉลาดพอที่จะเลือกความสุขแท้ตามความเป็นจริง (Authentic Happiness According to

Reality = AHAR) กำกับด้วยความกล้าที่จะทำตามที่เราคิดว่าดีที่สุด ด้วยปรัชญาของความพอเพียง และด้วยจิตอาสาที่มีความสุขเป็นภูมิคุ้มกัน ปัญญาเสียอีกที่จะเกณฑ์สัจชาตญาณทั้ง 3 มาให้ความร่วมมือให้กลายเป็นศาสตร์พระราชายังประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยามอย่างจริงจัง จนเป็นไปไม่ได้ที่ชาติจะไม่เจริญ เป็นไปไม่ได้ที่จะมีการทุจริต และเป็นไปไม่ได้ที่ผู้ด้อยโอกาสจะไม่ได้รับการดูแล หากจะมีความเจ็บป่วยเกิดขึ้นก็ไม่ใช่อุปสรรคต่อความสุขแต่ประการใด แต่กลับจะเอื้อโอกาสและเนื้อที่ให้ปฏิบัติความรักต่อกันในทุกมิติ

สำนักต้นแบบของการยึดเอาความคิดนี้เป็นหลักก็คือลัทธิแอริสโตเติล (Aristotelianism) ซึ่งแบ่งสรรพสิ่งที่อยู่ในโลกนี้ออกเป็นสิ่งมีชีวิต (phyton) และไม่มีชีวิต (aphyton) สิ่งมีชีวิตแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ พืช (biotikos) สัตว์ (zôotikos) และมนุษย์ (anthropos) สิ่งมีชีวิตมีสัจชาตญาณตามระดับชีวิตของตน ส่วนสิ่งไม่มีชีวิตก็มีสิ่งคล้ายสัจชาตญาณ คือ physis หรือกฎของสสาร รวมเป็น 4 สัจชาตญาณ ความสุขจากการตอบสนองสัจชาตญาณปัญญาเท่านั้นที่เป็นความสุขแท้ตามความเป็นจริงของมนุษย์ แต่เนื่องจากปัญญาของมนุษย์ต้องอาศัยอยู่และทำการในร่างกาย จึงต้องการความร่วมมือของทั้ง 3 สัจชาตญาณในความดูแลของปัญญาด้านความรอบคอบ

(dikaiosyne) ก็จะบรรลุเป้าหมายคือความสุขแท้ตามความเป็นจริง แอริสโตเติลยืนยันว่าความสุขจากสัจชาตญาณปัญญา (eudamnia) เป็นความสุขแท้ของมนุษย์ เป็นเป้าหมายสุดท้ายแท้ของมนุษย์ เป็นสิ่งดีสูงสุดของมนุษย์และเป็นนิสัยดีพร้อม (hexis) และมีความพอเพียงในตัว (self-sufficiency) โดยมีเงื่อนไข 3 ประการ คือ 1) แก่ความอยากเกินของความพึงพอใจ - krasia tou hedonou 2) แก่การขาดพลังของการไม่รู้ร้อนรู้หนาว - anaisthêsia 3) จัดการให้มีความมั่นคงของความสบายอารมณ์ - scholê โดยมีพร้อมในส่วนของปัจจัยและเวลาในการหาความสุขตามสัจชาตญาณปัญญา

สำนักหลังนวยุคขยายผลต่อไปว่า สัจชาตญาณปัญญาเป็นบ่อเกิดให้เกิดความสุขด้วยความสนใจอยากรู้ (interest) อันนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างมีความสุขด้วยการสร้างสรรค์ (creativity) การปรับตัว (adaptivity) การร่วมมือ (cooperativity) การแสวงหา (requisitivity) ด้วยการเรียนรู้ข้อมูลภายนอกปัญญา ด้วยการสร้างความเข้าใจในปัญญาที่ลึกเข้าไปเรื่อยๆ เช่น 1. รู้ (to know) ว่าอะไรมีอยู่จริง (ความสุขระดับอภิปรัชญา = metaphysics) 2. แน่ใจ (to be certain) ว่าตนเข้าถึงความจริง (ความสุขระดับญาณปรัชญา = epistemology) 3. มั่นใจ (to have conviction) ว่าความจริงใดบ้างควรค่าแก่การ投注ส่งเสริม

อย่างแท้จริง (ความสุจริตระดับศรัทธา = devotion) และ 4. พร้อมที่จะอุทิศตน (commitment) ตลอดชีวิตให้กับสิ่งที่มีคุณค่าควรแก่การทุ่มเทให้อย่างเต็มตัว (ความสุจริตระดับเสียสละ = sacrifice) อันเป็นความสุขสุดยอดที่มนุษย์คนหนึ่งพึงมีได้ในชั่วชีวิตของเขาคนนั้น

ความเจ็บป่วยไม่จำเป็นต้องเป็นสาเหตุแห่งทุกข์

ในพระพุทธประวัติมีกล่าวถึงนิमितเกิดแก่เจ็บตายว่าเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ แต่ก็ยังเป็นเพียงนิमितที่ทรงคุณอย่างยิ่ง เพราะยังทำให้เจ้าชายสิทธัตถะได้เข้าใจว่าอวิชชาหรือความเข้าใจผิดทำให้เกิดทุกข์ คือ ถ้าเข้าใจว่าการเกิดเป็นคนเป็นโอกาสให้ได้ความสุขแบบก้อนหิน แบบพืช และแบบอารักขาอื่นก็จะจมปรักอยู่ในความทุกข์ยิ่งๆ ขึ้น แต่หากเข้าใจให้ถูกต้องได้ว่าการเกิดแก่เจ็บตายในชีวิตของมนุษย์คนหนึ่งๆ นั้นแท้ที่จริงเป็นโอกาสได้ชำระล้างมลทินและสร้างบารมีจนถึงขั้นพ้นทุกข์อย่างถาวรได้ ชีวิตของพระพุทธเจ้าจึงเป็นตัวอย่างของชีวิตหนึ่งที่มีการเกิดแก่เจ็บตายเป็นโอกาสแห่งการพ้นทุกข์ของตนเองและของเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตาย

การเจ็บป่วยคืออะไร

การเจ็บป่วยคือความบกพร่องของสุขภาพที่บันดาลให้เกิดความเจ็บ ส่วนปวดก็

คือความรู้สึกเจ็บมาก ๆ นั้นเอง หากไม่รู้สึกรู้สึกละเลยความบกพร่องนั้นเป็นการป่วยเฉยๆ ไม่ถึงขั้นเจ็บป่วย หรือเจ็บปวด การบกพร่องทุกขนาดเป็นอาการป่วย บกพร่องน้อยก็ป่วยน้อย บกพร่องมากก็ป่วยมาก บกพร่องน้อยที่ไม่เป็นอุปสรรคต่อการวางตนอย่างปกติ มักจะไม่ได้รับความสนใจเยียวยาเพราะเชื่อว่าร่างกายจะเยียวยาตัวเองได้ มักจะไม่ถือว่าเป็นการเจ็บป่วย แต่อันที่จริงก็เป็นการป่วยอยู่นั่นเอง

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญได้ช่วยกันศึกษาองค์ประกอบของสรีระมนุษย์ที่มีสุขภาพอุดมการณ์ที่สุด ที่ทำงานประสานกันดีที่สุดและพิมพ์เป็นต้นแบบสำหรับเปรียบเทียบหากรณีบกพร่องเพื่อสะดวกในการเยียวยา พอจะสรุปเป็นข้อมูลที่เชื่อถือได้ทางการแพทย์ดังต่อไปนี้

ร่างกายคนหนึ่งๆ ประกอบด้วยเซลล์จำนวนไม่น้อยกว่า 100 ล้านๆ ตัว ที่มีรูปร่างและหน้าที่แตกต่างกันไป เซลล์เหล่านี้มีการเกิด/การตายไปทุกๆ นาที ทุกนาทียังมีเซลล์ตายไป 3 ร้อยล้านเซลล์ และมีเซลล์ใหม่เกิดแทนที่ตลอดเวลา เพื่อให้เกิดความสมดุล

เซลล์หลาย ๆ เซลล์รวมกันกลายเป็นเนื้อเยื่อ (tissue) หลายๆ เนื้อเยื่อรวมกันเป็นระบบอวัยวะต่างๆ (organ system) หลายๆ ระบบอวัยวะรวมกันเป็นร่างกาย

ในร่างกายมนุษย์ส่วนใหญ่ประกอบด้วยน้ำแท้ๆ ประมาณ 60% ของน้ำหนักตัวหรือประมาณ 50 ลิตรในคนน้ำหนัก 80 กิโลกรัม ซึ่งจะเป็นส่วนของเลือดอยู่เพียง 10% คือ 5 ลิตร เท่านั้นที่ไหลเวียนอยู่ในหลอดเลือดของร่างกาย

ในเลือดทั้งหมดนั้น มากกว่าครึ่งหนึ่งจะเป็นน้ำเหลืองและที่เหลือจะเป็นส่วนของเซลล์เม็ดเลือดแดง 2.5 ล้านล้านเม็ด ทำหน้าที่นำออกซิเจน และเซลล์เม็ดเลือดขาวต่างๆ อีก 2500 ล้านเซลล์ ที่คอยต่อสู้กับเชื้อโรคต่างๆ ที่มารุกราน และในทุกวินาทีจะมีเซลล์เม็ดเลือดแดงตายไป 10 ล้านเซลล์ ซึ่งร่างกายก็จะสามารถสร้างทดแทนได้ในอัตราเดียวกัน

ทุก ๆ นาที หัวใจจะสูบฉีดเลือดประมาณ 5 ลิตรไปเลี้ยงร่างกายไหลไปไหลกลับในหลอดเลือดใหญ่ หลอดเลือดเล็กและหลอดเลือดฝอยที่รวมระยะทางได้ยาวอย่างน้อย 60000 ไมล์ (มากกว่า สองเท่าของเส้นรอบโลก)

หัวใจจะเต้นเฉลี่ย 72 ครั้ง/นาที สูบฉีดเลือดประมาณ 75 ซีซีต่อการเต้นหนึ่งครั้ง เมื่อประมาณด้วยตัวเลขนี้จะพบว่า คนที่อายุ 75 ปี หัวใจเขาจะเต้นมาแล้วถึง 2.8 พันล้านครั้ง และสูบฉีดเลือดมามากกว่า 212 ล้านลิตร

อวัยวะสำคัญที่ต้องการเลือดตลอดเวลาเพื่อรองรับเลือดให้สะอาดโดยการหายใจ

คือปอด ภายในปอดจะมีถุงลมเล็กๆ 600 ล้านถุง เพื่อช่วยในการแลกเปลี่ยนก๊าซให้เลือด เมื่อคลี่ถุงลมเล็กๆ เหล่านี้ ออกจะมีพื้นที่แลกเปลี่ยนก๊าซมากถึง 1 สนามเทนนิส และพบว่าตลอดชีวิตเฉลี่ยของมนุษย์ต้องหายใจเข้าและออกประมาณ 500 ล้านครั้ง

นอกจากปอดแล้ว ไตก็ต้องการเลือดตลอดเวลาเพื่อกรองขับของเสียในเลือดออกผ่านหน่วยไตเล็กๆ ที่เปรียบเสมือนไส้กรองเล็กๆ 2 ล้านหน่วยอยู่ภายในไตทั้งสองข้าง ที่ช่วยกันกรองของเสียขับเป็นน้ำผ่านท่อไตฝอยประมาณ 144 ลิตรต่อวัน ท่อไตฝอยจะดูดน้ำกลับเกือบหมดเหลือเป็นน้ำปัสสาวะที่ต้องขับออกทิ้งเพียงประมาณวันละ 2 ลิตรเท่านั้น

โครงสร้างของร่างกายประกอบด้วยระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ที่เมื่อแรกเกิดจะมีกระดูกอยู่ 305 ชิ้น แต่เมื่อเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ บางส่วนจะเชื่อมติดกัน จนเหลือเพียง 206 ชิ้น กระดูกเหล่านี้ทำงานโดยการชักใยของกล้ามเนื้อ 630 มัด และข้อต่อมากกว่า 100 ข้อต่อ เอ็นที่ยึดกระดูกต่างๆ จะเหนียวมาก อาจทนรับน้ำหนักได้มากถึง 8 ตัน/ตารางนิ้ว และกระดูกขาท่อนบนก็สามารถรับน้ำหนักได้ถึงครึ่งตันต่อตารางนิ้วขณะเดิน

ระบบทั้งหมดรวมตัวกันอยู่ในชุดกันน้ำได้คือผิวหนังของเราที่มีพื้นที่รวมประมาณ 1.5-2 ตารางเมตร มีน้ำหนักรวม 4 กิโลกรัม ซึ่งเมื่อลืกรอไปก็จะซ่อมแซมเป็นผิวหนัง

ใหม่ทุกๆ 2-3 สัปดาห์ โดยทุกๆ นาฬิกาจะมี เซลล์ผิวหนังตายไป 3-4 หมื่น เซลล์ และยังมีขนต่างๆ ผังติดอยู่อีกประมาณ 5 ล้านเส้น เป็นผมอยู่บนหนังศีรษะประมาณ 1 แสนเส้น

ร่างกายจึงเปรียบเสมือนเครื่องจักรที่ย่อมต้องการเชื้อเพลิง จากอาหารที่ต้องผ่านระบบย่อยจึงจะสามารถดูดซึมสารอาหารต่างๆ เข้าสู่ร่างกายไปใช้ต่อไปได้

กระบวนการย่อยอาหารนั้นต้องการน้ำย่อยปริมาณมากเพื่อช่วยย่อยและสลายอาหาร ลดทอนให้เป็นหน่วยเล็กๆ ที่ร่างกายสามารถดูดซึมนำไปใช้เป็นพลังงานได้

ต่อมน้ำลายต้องสร้างน้ำลายออกมามากถึงวันละ 1.5 ลิตร เพื่อคลุกเคล้าอาหารให้กลืนลงท้องได้ง่าย ในขณะที่กระเพาะอาหารจะหลั่งกรดที่แรงเท่าน้ำกรดในแบตเตอรี่รถยนต์ ออกมาย่อยโปรตีนมากถึงวันละ 2 ลิตร อาหารที่ย่อยแล้วก็จะค่อยๆ เคลื่อนมาเพื่อดูดซึมสารอาหารผ่านลำไส้เล็ก (ยาว 3 เมตร) และดูดซึมน้ำกลับผ่านลำไส้ใหญ่ (ยาว 1.5 เมตร) ตามลำดับ

ข้อมูลข้างต้นนี้เป็นสุขภาวะหรือเงื่อนไขของการมีสุขภาพสมบูรณ์ โดยสมมุติว่าไม่มีอะไรแปลกปลอมเข้าไปเลย ไม่ว่าจะเป็นสารเคมี เชื้อโรค ไวรัส และอนุภาคที่ไม่ทราบชนิด และสมมุติว่าทุกหน่วยปฏิบัติงานประสานกันดี ไม่มีส่วนใดเพิกเฉยล่าช้าสักนิดเดียวอันอาจจะทำให้กระบวนการรวมรวมไปไม่มากนักน้อย นั่นคืออาการเจ็บป่วยเกิด

ขึ้นแล้วไม่มากนักน้อย เนื่องจากในร่างกายหนึ่งๆ มีส่วนประกอบเล็กๆ น้อยๆ มากเหลือเกิน ความบกพร่องจึงเกิดขึ้นได้ทุกขณะในส่วนใดส่วนหนึ่ง แต่ความมหัศจรรย์ขององค์ประกอบหนึ่งๆ ก็คือมีกลไกตรวจสอบอัตโนมัติและแก้ไขสถานการณ์ทันท่วงทีอย่างไม่น่าเชื่อ หากจะเรียกว่าเป็นคอมพิวเตอร์ก็เป็นคอมพิวเตอร์ที่มีขนาดจิ๋วยิ่งแต่มีสมรรถนะไวและทรงประสิทธิภาพสูงมาก จึงไม่ทันปล่อยให้มีผลกระทบอย่างจับได้คาหนังคาเขา ก็เลยไม่ถือว่าเกิดอาการเจ็บป่วยจริง นอกจากกรณีที่ไม่ทันท่วงทีจริงๆ เท่านั้น และจำเป็นต้องไปหาแพทย์ช่วยสกัดการบานปลาย จึงจะเรียกว่าเจ็บป่วยเสียทีหนึ่ง

แต่ที่ควรรู้ก็คือ ในชีวิตจริงของคนเรานั้น การเจ็บป่วยที่เรียกว่ามีสุขภาพบกพร่องมิได้หมายความว่าเสื่อมไปว่าสูญเสียความสุข แต่อาจจะเพิ่มความสุขก็ยังได้ ในทางตรงกันข้ามผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ไม่เจ็บป่วยก็ใช่ว่าจะมีความสุขอย่างสมบูรณ์ตามไปด้วย เป้าหมายจริงๆ ของมนุษย์อยู่ที่ความสุข ทั้งสุขภาพดีหรือเจ็บป่วยก็อาจเป็นปัจจัยให้เกิดความสุขหรือความทุกข์ได้พอๆ กัน จึงควรจะให้ถ่องแท้ว่าทั้งการมีสุขภาพดีและการเจ็บป่วยเป็นปัจจัยให้เกิดความสุขได้อย่างไร เป็นอานิสงส์ยอดเยี่ยมที่ควรรับรู้และนำไปปฏิบัติให้เกิดแต่ความสุข จะเป็นอานิสงส์และโชคลาภอย่างยิ่ง

Ad Deum Qui Laetificat Valetudinem Meam ถึงองค์พระผู้เป็นเจ้าผู้ทรงทำให้สุขภาพของข้าพระองค์ขึ้นบาน

สุขภาพเปรียบดังตาลเอนตา สุขภาพดีคือได้ตาลเอนตามาก สุขภาพเต็มร้อยเปรียบดังได้มา 100 ตาลเอนตา จึงมีพันธกิจที่จะบริการให้คนในสังคมมีความสุขแท้ๆ โดยตัวเองก็ต้องมีความสุขแท้ด้วยจึงจะคุ้มสุขภาพไม่ดีถือว่าได้มาน้อยตาลเอนตา โอกาสให้ความสุขแก่ผู้อื่นอยู่ในวงจำกัด แต่ไม่ควรเอาไปฝังดินจนขึ้นสนิม ควรรู้จักใช้การเจ็บป่วยนั้นให้เกิดดอกออกผลแก่พระอาณาจักรของพระเจ้า ด้วยการเป็นตัวอย่างของผู้มีความเชื่อแข็งแรงแย่งอย่างโยบขณะเจ็บไข้ ให้ทุกวันเป็นบุญชาญร่วมกับพระผู้ไถ่ในการถวายเกียรติแด่พระบิดาเหมือนพระเยซูเจ้าที่รับดื่มจนหมดถ้วยกาลิลัสด้วยความรู้สึกเป็นสุขที่ได้มีโอกาสถวายความเจ็บป่วยเป็นวันๆ ไม่ขอให้พระเป็นเจ้ารีบยกไป แต่เต็มใจรับทุกวันที่เจ็บป่วยให้มีคุณค่า เมื่อรู้ว่าวาระสุดท้ายจะมาถึงแน่แล้วก็ไม่ขอให้รีบๆ มาถึง แต่ทำทุกวันแห่งการรอคอยให้มีคุณค่า เพราะเป็นพระประสงค์แล้วเต็มใจรับอย่างภูมิใจและมีความสุข ไม่ใช่ความเห็นใจผู้ดูแลเป็นข้ออ้างเพื่อเร่งวันเร่งคืน แต่ให้ถือเสียว่าเราเคยมีความสุขในการบริการผู้อื่น คราวนี้ตัวเราผู้เจ็บป่วยกลายเป็นนาบุญเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้มีโอกาสบริการอย่างมีความสุขบ้าง

เป็นไรไป สวดให้ทุกคนที่ให้บริการได้ลิ้มรสความสุขจากการบริการอันเป็นความสุขแท้ที่มนุษย์พึงให้แก่กันและกันได้ การมีโอกาสได้บริการรับใช้และฉวยโอกาสให้ล่องลอยไปเปล่าจะปรากฏในหน้าประวัติศาสตร์แห่งความรอดในอาณาจักรนิรันดร์และจะเป็นส่วนหนึ่งที่ให้รสชาติแก่การมีชีวิตนิรันดร์

Ad Deum Qui Laetificat Debilitatem Meam

ถึงองค์พระผู้เป็นเจ้าผู้ทรงทำให้การเจ็บป่วยของข้าพระองค์ขึ้นบาน

สุขภาพคือภาวะแห่งความสุข แต่ก็มีไข้เจื่อนไข้ที่จะบันดาลความสุขเสมอไป เพราะผู้ไม่รู้จักใช้สุขภาพให้เกิดความสุข ความสุขก็ไม่เกิด สุขภาพดีนำไปสู่ความทุกข์มีตัวอย่างให้ดูได้ถมไป ในทำนองเดียวกันความเจ็บป่วยก็หาไข้เจื่อนไข้ที่จะกีดขวางความสุขไม่ ผู้มีสรีระบกพร่องกลับมีความภูมิใจและถือเอาความบกพร่องนั้นเป็นเหมือนตาลเอนตาพิเศษที่ตนได้รับเพื่อใช้มันให้เกิดสุขแก่ตัวเอง และผู้อื่นก็เห็นได้ถมไป ที่โบสถ์แม่พระองค์อุปถัมภ์มีสตรีผู้หนึ่งที่ดวงตาใช้ไม่ได้เลยแต่กำเนิด เธอเรียนรู้ที่จะมีอาชีพอยู่ได้ มาโบสถ์โดยลำพัง ใบหน้าเธออึมเอบมีความสุขตลอดเวลาอย่างน่าอัศจรรย์ เธอกลายเป็นผู้เผยแผ่คำสอนแห่งพระเมตตาที่ทรงชีวิต ใครเห็นเธอก็ต้องเห็นพระเมตตาในตัวเธอ และพอเห็นเธอก็แย่งกันบริการเธออย่างมีความสุข

และเธอก็รับบริการอย่างมีความสุข เธอเป็นเหมือนไอคอน (icon ไม่ใช่ idol) ของชุมชนวัดแม่พระองค์อุปถัมภ์ คนชอบดูเธอร้องเพลงประกอบพิธีกรรมด้วยหน้าเซตเบิกบาน เธอร้องจากความจำได้ทุกบท แย่งกันคล้องแขนเธอเข้าแถวรับศีลมหาสนิท อยากจะเชิญเธอขึ้นรถพาไปส่งถึงบ้าน แต่เธอพอใจไปกลับด้วยมอเตอร์ไซค์รับจ้างที่ถูกใจมากกว่า

ขอบคุณพระเจ้าผู้สร้างที่ทรงเปิดโอกาสให้มนุษย์ได้บริการกันและกันด้วยเหตุที่มีความบกพร่องทางสุขภาพกันต่าง ๆ นานา ทำให้ต้องบริการแก่กันและกันอันจะกลายเป็นความชอบธรรมให้มีชีวิตนิรันดร์อย่างมีสีสัน ซึ่งนักบุญเปาโลได้มีประสบการณ์แวบเดียวและรู้สึกว่าถึงมีตา ตาหู ไม่รู้ลืม หูกระหือรือ ฟังแล้วหนอ หาพอไม่ (1 โครินธ์ 2: 9)



กิริติ บุญเจือและคณะ. (2560). ปรัชญาธรรมมาภิบาลที่สนับสนุนพระปฐมบรมราชโองการ (รายงานวิจัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

ระวิข ตาแก้วและคณะ. (2559). ประเทศไทยกับธรรมมาภิบาลด้วยปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. กรุงเทพฯ: หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิตสาขาปรัชญาและจริยศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

Guthrie, W.K.C. (1989). Aristotle an Encounter. Cambridge: Cambridge University Press.

McDowell, Julie. (2010). Encyclopedia of Human Body Systems. California: Greenwood.



พระเยซูผู้ถูกตรึงกางเขน และถูกทอดทิ้งแบบอย่างและหนทางสู่ชีวิตใหม่

(แนวคิดชีวิตด้านจิตใจ)

บาทหลวง ผศ.สมชัย พิทยาพงศ์พร 

1. คำนำ

พระเยซูผู้ถูกตรึงกางเขนและถูกทอดทิ้ง (Jesus crucified and forsaken) เป็นสัญลักษณ์ และเครื่องหมายแห่งการไถ่กู้ เป็นรูปแบบความทุกข์ทรมานซึ่งทำให้การไถ่กู้มนุษยชาติสำเร็จไป นักบุญเปาโลถือว่ากางเขนเป็นการสรุปเนื้อหาสาระสำคัญของข่าวดีแห่งความรอดของคริสตชน ท่านกล่าวว่า “ข้าพเจ้าไม่ปรารถนาจะแสดงความรู้เรื่องใดๆ นอกจากเรื่องพระเยซูคริสต์และพระเยซูผู้ถูกตรึงกางเขน” (1 คร 2: 2) ในปัจจุบันนักเทวศาสตร์และนักพระคัมภีร์ทั้ง

ด้านชีวิตจิตและด้านอภิบาลต่างให้ความสนใจกับปริชาญาณแห่งไม้กางเขน และรหัสธรรมของพระเยซูผู้ถูกตรึงกางเขนและถูกทอดทิ้ง เพราะรหัสธรรมพระมหาทรมานของพระเยซูคริสต์ให้คุณค่าและความหมายแก่ความทุกข์ทรมานของมนุษย์

ในโลกปัจจุบันที่มีกระแสดึงดูดของบริโภคนิยม บ้าเจกนิยม วัตถุนิยม และสุขนิยมสูง สื่อมวลชนต่างๆ จำนวนมากต่างมุ่งโฆษณาชักชวนให้คนใช้ชีวิตอย่างสนุกสนาน เพลิดเพลินเต็มที่และพยายามหลีกเลี่ยง



ความทุกข์ แต่ถ้าวลีก็เสี่ยงไม่ได้ก็ขอให้มีความทุกข์น้อยที่สุด มนุษย์ส่วนใหญ่จึงพยายามหลีกเลี่ยงความทุกข์ถือเป็นส่วนเกินของชีวิต และพยายามดักดวงแสงหาความสุขโดยวิธีการต่างๆ เช่น การบริโภค การแสวงหาเพื่อครอบครองสะสมวัตถุสิ่งของอำนาจ ชื่อเสียง บางคนหลงไปหาความสุขกับยาเสพติดและอบายมุขต่างๆ เป็นต้น แต่มนุษย์ส่วนใหญ่ก็ยังไม่สามารถพบความสุขที่แท้จริง ศาสนาต่างๆ ได้ให้แนวทางและวิธีแก้ปัญหาความทุกข์ ในบทความนี้จะพยายามศึกษาการตอบปัญหาเรื่องความทุกข์ทรมานของมนุษย์จากแง่ของคริสตชน

2. โลกแห่งความทุกข์ทรมานของมนุษย์

ความทุกข์ทรมานเป็นสิ่งที่เคียงคู่กับมนุษย์ นักบุญเปาโลกล่าวว่า “บรรดาสรรพสิ่งที่ทรงสร้างนั้นกำลังคร่ำครวญ และพญาคความทุกข์ยากด้วยกันมาจนถึงทุกวันนี้” (รม 8: 22) ความทุกข์ทรมานของมนุษย์นั้นกว้างไกล หลากหลายและมีหลายมิติ แม้การแพทย์สาขาก้าวหน้าที่สุดก็ยังไม่สามารถจะสังเกตเห็นได้หมดเสมอไป ความทุกข์ทรมานเป็นสิ่งที่กว้างไกลไพศาลเกินกว่าโรคภัยไข้เจ็บซับซ้อนกว่า ในเวลาเดียวกันก็หยั่งรากลึกซึ่งอยู่ในตัวมนุษย์เอง

มนุษย์มีองค์ประกอบทางกายและองค์ประกอบทางจิตที่มีความสัมพันธ์กัน คำว่าความเจ็บปวด (pain) ตามศัพท์หมายถึงปรากฏการณ์ทางร่างกายหรือจิตใจที่เกิดจากความรู้สึกไม่สบายกายหรือใจเนื่องจากโรคหรือสิ่งที่ก่ออันตรายต่อร่างกายหรือจิตใจ เช่น เกิดบาดแผลหรือความผิดหวังเป็นต้น และคำว่าความทุกข์ทรมาน (suffering) มีความหมายคล้ายคลึงกัน แต่ยังหมายถึงทัศนคติทางจิตต่อปรากฏการณ์นั้นปรกติจะต่อต้านหรือหลีกเลี่ยง ความทุกข์ทรมานทางกาย (physical suffering) และความทุกข์ทรมานทางใจ (moral suffering) ย่อมมีความสัมพันธ์กัน

พระคัมภีร์พันธสัญญาเดิมได้กล่าวถึงตัวอย่างเหตุการณ์ซึ่งแสดงถึงความทุกข์ทางใจ เช่น ความกลัวต่อความตาย (อสย 38: 1-3) กลัวภรรยาจะไม่มีบุตร (ปฐม 15: 2) กลัวบุตรจะตาย (ปฐม 15-16) กับบุตรคนเดียวจะตาย (ทบท 10: 1-7) การพลัดพรากจากบ้านเกิดเมืองนอน (สดด 137) การเบียดเบียนและการเป็นศัตรูกัน (ยรม 18: 8) การถูดยเหยียดหยามจากฝ่ายตรงข้ามเพราะความยากจนขัดสนของตน (โยบ 19: 18, 30) ความอ้างว้างว่าเหวเพราะถูกทอดทิ้ง (สดด 22; ยรม 15: 17) ความไม่ซื่อสัตย์และทรยศของเพื่อน (โยบ 19: 19) ความล้าหนักผิดของมโนธรรม (สดด 51)

เป็นต้น สำหรับผู้มีความศรัทธาสูง ความเจ็บปวดของเขา คือความเจ็บปวดและความทุกข์ทรมานของเพื่อนมนุษย์

เมื่อคำนึงถึงโลกแห่งความทุกข์ทรมานของมนุษย์จากแง่ส่วนตัวและแง่ส่วนรวมนักปรัชญา ปอลรีเกอร์¹ ได้แยกความชั่วที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานเป็น 2 ประเภท คือ ความชั่วแบบธรรมชาติ (physical suffering) เช่น ภัยธรรมชาติ ภัยพิบัติ ไข้หวัดใหญ่ แผ่นดินไหว น้ำท่วม ภูเขาไฟระเบิด ลมพายุ ฯลฯ เป็นต้น เป็นภัยพิบัติที่ทำให้เกิดความทุกข์ แต่หาผู้รับผิดชอบโดยตรงมิได้ ความชั่วแบบศีลธรรม (moral evil) เช่น สงคราม การเบียดเบียน ทำลายล้างกัน การแบ่งแยกทุกรูปแบบ ทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง การศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม การพัฒนาที่ขาดความสมดุล การทำลายความสมดุลของธรรมชาติ การทำลายคุณค่าด้านจิตใจอันนำไปสู่วิกฤตการณ์ด้านศีลธรรมและด้านจิตวิญญาณ เป็นต้น โลกเปลี่ยนแปลงก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว เกิดจากการกระทำของมนุษย์ทั้งส่งผลดีและผลร้ายต่อมนุษย์ ผลร้ายเพราะความผิดพลาดและโทษผิดของมนุษย์เอง โลกแห่งความทุกข์ทรมานจึงมีมูลเหตุอยู่ในตัวมนุษย์แต่ละคน

และมีมูลเหตุมาจาก “กลไกและโครงสร้างของบาป”² ในระดับต่างๆ จนถึงระดับโลก

คริสตชนยอมรับว่า ความทุกข์ทรมานเป็นสิ่งที่อยู่เคียงคู่กับมนุษย์ แต่มองแตกต่างจากทัศนะที่ว่าชีวิตเป็นความทุกข์ คริสตศาสนาสอนว่า “การมีชีวิตอยู่เป็นสิ่งที่ดี โดยพื้นฐานพระผู้สร้างมีพระทัยดี สิ่งสร้างเป็นสิ่งดี มนุษย์ทนทุกข์ทรมานก็เพราะความเลวร้าย ซึ่งหมายถึงการขาดตกบกพร่องบางประการ การจำกัดหรือการเปลี่ยนแปลงความดี การขาดความดี ซึ่งตนควรจะมี ในระเบียบปรกติแห่งสรรพสิ่งในแนวคิดแบบคริสต์ ความเป็นจริงเรื่องความทุกข์ทรมานเมื่ออธิบายถึงความเจ็บปวดและความเลวร้ายในลักษณะใดก็ตาม มักจะอ้างอิงถึงความดีเสมอ”³

3. การอบรมศาสนิกษย์ของพระเยซูให้เรียนรู้เรื่องกางเขน

นักบุญลูกาได้รวบรวมคำสอนของพระเยซูเจ้าในระหว่างการเดินทางไปกรุงเยรูซาเล็ม (ลก 5-16) ได้กล่าวถึงการอบรมศาสนิกษย์ของพระองค์ โดยแบ่งคร่าวๆ ได้ 2 ระยะ ดังนี้⁴

¹ ยัง ดังโตแนล ปัญหาของความชั่วและความทุกข์ในโลก แสงธรรมปริทัศน์ ปี 13 ฉ.2

² ยอห์น ปอลที่ 2 พระสมณสาสน์เรื่องความห่วงใยเรื่องสังคม ข้อ 36, 39, 46

³ ยอห์น ปอลที่ 2 พระโอวาทเรื่องความหมายของความทุกข์ทรมานแห่งมโนย์ในแง่คริสตชน ข้อ 6

⁴ Carlo, M.Martini Minister of the Gospel p. 53-64

3.1 อบรมให้เป็นผู้ใหญ่ (ลก 5-9)

พระเยซูเจ้าทรงอบรมพวกสาวกให้เป็นผู้ใหญ่ โดยสอนให้สามารถรับรู้และเข้าใจความต้องการและความทุกข์ของผู้อื่น พวกสาวกได้เห็นพระเยซูทำอัศจรรย์ต่างๆ เพื่อขจัดความป่วยไข้ โรคภัย ความเจ็บปวดทางกายและใจด้วยความรักและความเห็นอกเห็นใจต่อผู้มีความทุกข์ นักบุญเปโตรสรุปชีวิตของพระเยซูว่า พระองค์เสด็จไปยังที่ต่างๆ ที่ทำคุณประโยชน์และช่วยเหลือผู้ถูกเบียดเบียนในรูปแบบต่างๆ” (กจ 10: 38) พวกสาวกได้อยู่ใกล้ชิดกับพระเยซูผู้มีใจรักและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยเฉพาะ คนเจ็บป่วย คนหิวโหย คนว่าเหว่ คนที่ถูกสังคมรังเกียจและทอดทิ้ง พระเยซูตรัสว่า “ท่านทั้งหลายที่เหน็ดเหนื่อยและแบกภาระหนัก จงมาพบเราเถิดเราจะให้ท่านได้พักผ่อน จงรักแอกของเราแบกไว้ และมาเป็นศิษย์ของเรา เพราะเรามีใจสุภาพอ่อนโยนและถ่อมตน” (มธ 11: 28-29) พระเยซูทรงสอนให้พวกสาวกมองปัญหาอย่างลึกซึ้งและรอบด้าน เช่น พระองค์ตรัสกับคนนอ่ยว่า “บาปของเจ้าได้รับการอภัยแล้ว” (มก 5: 20) “เรามาหาคนบาป” (ลก 5: 32) “บาปมากมายของนางได้รับการอภัยแล้ว เพราะนางมีความรัก

มาก” (ลก 7: 47) “ผู้ที่ทำบาปก็เป็นทาสของบาป” (ยน 8:34)

3.2 การอบรมให้เป็นผู้แพร่ธรรม (ลก 9-18) กล่าวถึงการทำอัศจรรย์น้อยลงแต่เน้นให้เป็นผู้แพร่ธรรมและให้เจริญชีวิตใหม่ ดังนี้

- ก. ให้เป็นผู้มีจิตใจอิสระและรู้จักตัดสินใจ (ลก 12: 33-34)
- ข. ให้มอบตนทั้งหมดแก่พระบิดา (ลก 11: 10; 12: 22-23)
- ค. ให้เรียนรู้เรื่องกางเขน พระเยซูเจ้าทรงสอนพวกสาวกให้เข้าใจเรื่องกางเขนพระองค์ตรัสทำนายชัดเจนถึงหนทางที่พระองค์จะต้องก้าวเดินไป “บุตรมนุษย์จะต้องรับทรมานทุกขุทรมานมากจะไม่เป็นที่ยอมรับจากผู้มีอำนาจจะถูกประหาร แต่จะกลับเป็นขึ้นมาจากตายในวันที่สาม” (ลก 9:22) พระองค์ตรัสอีกว่า “ถ้าผู้ใดอยากติดตามเราก็จงเลิกนึกถึงตนเอง จงแบกกางเขนของตนทุกวันและติดตามเรา” (ลก 9: 23) พระเยซูเจ้าทรงอบรมพวกสาวกโดยเชิญชวนให้พวกเขามีประสบการณ์ด้วยตนเอง “มาดูเองเถิด” (ยน 1: 39) พวกสาวกมีชีวิตอยู่ร่วมกับพระเยซู พวกเขาค่อยๆ เรียนรู้และซึมซาบคำสอนและค่านิยมต่างๆ ของพระองค์ แม้หลายครั้งพวกสาวกจะยังไม่เข้าใจ

หรืออาจขัดแย้งกับพระองค์เช่น พระเยซูพูดถึงการถูกทรมาน การสิ้นพระชนม์และการกลับคืนชีพพวกสาวกไม่เข้าใจและไม่กล้าถามพระองค์ (ลก 18: 32-34) แน่หนอหลังจากพระเยซูสิ้นพระชนม์ และกลับคืนชีพ อาศัยพระจิตของพวกสาวกจึงได้เข้าใจความหมายของกางเขน นี่แสดงว่าเป็นการยากที่จะเข้าใจพิธีกรรมแห่งกางเขน

เรมอนด์ อี บราวน์ นักพระคัมภีร์กล่าวว่า “ผู้ที่สามารถเชื่อและกลายเป็นสานุศิษย์ของพระเยซูได้อย่างแท้จริงได้ ต้องอาศัยความทุกข์ทรมานซึ่งมีกางเขนเป็นสัญลักษณ์ที่ปลดปล่อยการสนับสนุนทุกรูปแบบของมนุษย์ออกไป และทำให้มนุษย์ขึ้นกับพระเจ้าทั้งหมดเท่านั้น”⁵

4. การแสวงหาคำตอบต่อปัญหาเรื่องความหมายของความทุกข์ทรมาน

ท่ามกลางความทุกข์ทรมานรูปแบบต่างๆ มนุษย์ประสบ เป็นเรื่องหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะมีคำถามว่า “ทำไมต้องมีความทุกข์ และอะไรเป็นความหมายของความทุกข์” นี่เป็นคำถามที่ยาก เป็นที่รู้กันว่า คำถามนี้ไม่

เพียงแต่ทำให้เกิดความผิดหวัง และความขัดแย้งต่างๆ ในความสัมพันธ์ของมนุษย์กับพระเจ้า แม้แต่นำไปสู่การปฏิเสธพระเจ้าด้วย ดังนั้น คำถามเรื่องความหมายของความทุกข์ทรมานเป็นเรื่องสำคัญ เราต้องพิจารณาคำถามและคำตอบด้วยความนิยม ความหมายของความทุกข์ทรมานจากทัศนะต่างๆ

4.1 ความเจ็บปวดเป็นสัญญาณบอกเหตุหรือเตือนภัย (sign of alarm) ในด้านร่างกายเมื่อร่างกายเจ็บปวด ความเจ็บป่วยเป็นเสมือนสัญญาณบอกเหตุหรือเตือนภัยให้ตรวจสอบความผิดปกติของร่างกาย เช่น อาจขาดการพักผ่อน หรือเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายมากจนภูมิคุ้มกันสู้ไม่ได้ เป็นต้น เพื่อจะได้พักผ่อนหรือไปหาแพทย์ให้ตรวจวินิจฉัยและรักษาโรคด้านจิตใจ สาเหตุส่วนที่ทำให้เกิดความทุกข์คือ การไม่มีความรัก ความสัมพันธ์กับตนเอง ผู้อื่น และพระเจ้า นักบุญเอากัสตินพยายามแสวงหาความสุขตามประสาโลกแต่ที่สุดท้ายท่านสารภาพว่า “หัวใจของเราจะไม่มันสงบจนกว่าจะได้พักในพระเจ้า”⁶

⁵ Raymond E. Brown, A Crucified Christ in Holy Week p.33

⁶ The Confession of St. Augustine book I No. 1

4.2 ความทุกข์เป็นการลงทุน การให้กำเนิดชีวิตใหม่ การสร้างสรรคงานใหม่ หรือสร้างผลผลิตที่เลี้ยงและยังประโยชน์แก่มนุษย์มักต้องผ่านความทุกข์ยากลำบากหลายครั้งต้องสละหยาดเหงื่อแรงกายและใจ พระเยซูเจ้าเปรียบเทียบกับ “หญิงที่กำลังจะคลอดบุตรย่อมมีความทุกข์ เพราะถึงเวลาของนางแล้ว แต่เมื่อคลอดบุตรแล้ว นางก็จำความทุกข์ไม่ได้อีกต่อไป เพราะความยินดีที่มนุษย์คนหนึ่งเกิดมาในโลก” (ยน 16: 21) เช่นเดียวกันการสร้างหรือผลิตงานศิลปะ งานประพันธ์ ดนตรี วรรณกรรม งานศิลปะ การละคร งานประดิษฐ์ งานอบรมคนงานจัดระเบียบสังคม งานบริการ งานเกษตรกรรม ฯลฯ บทสวดึกกล่าวว่า “บรรดาผู้ที่หว่านด้วยน้ำตา จะได้เก็บเกี่ยวด้วยเสียงเพลงขึ้นบาน” (สดด 126: 5)

4.3 พระคัมภีร์พันธสัญญาเดิม ได้ให้ความหมายของความทุกข์ทรมานไว้ดังนี้ :-

การทนทุกข์ทรมานเป็นการทดลองจิตใจหรือทดสอบความเชื่อ หนังสือโยบได้แสดงถึงประวัติของโยบผู้ชอบธรรม ซึ่งมีได้กระทำผิดแต่ประการใดแต่ต้องประสบกับความทุกข์ทรมานมากมาย เพื่อนของโยบพยายามที่จะตอบว่า ความทุกข์ทรมานที่โยบได้รับเป็นการลงโทษของบาป โยบคัดค้านความจริงแห่งหลักการที่ว่า ความทุกข์ทรมานนั้นเป็นสิ่งเดียวกับการลงโทษเพราะบาป (ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว) หนังสือโยบมิได้ละเมิดหรือโจมตีหลักพื้นฐานของระเบียบ

ศีลธรรมเหนือธรรมชาติซึ่งมีรากฐานอยู่ที่ความยุติธรรมนี้ แต่ชี้ให้เห็นอย่างหนักแน่นว่า หลักพื้นฐานของระเบียบศีลธรรมนี้จะนำมาประยุกต์อย่างผิวเผินและเฉพาะเจาะจงโดยไม่คำนึงถึงความเป็นไปได้อย่างอื่นนั้นไม่ได้ มันเป็นความจริงว่าความทุกข์ทรมานเป็นการลงโทษเมื่อมันเกี่ยวข้องกับความผิด แต่เราไม่สามารถกล่าวได้ว่า ความทุกข์ทรมานทั้งหมดเป็นผลของความผิดและเป็นการลงโทษ การทนทุกข์ทรมานอาจจะเป็นการทดลองใจพระเจ้าพอพระทัยจะทดลองโยบด้วยความทุกข์ทรมาน (โยบ 1: 9-11) หนังสือโยบยกปัญหาที่ว่า “ทำไมจึงต้องมีความทุกข์ทรมาน” ขึ้นมาพิจารณาอย่างแหลมคม และชี้ให้เห็นว่าแม้ผู้บริสุทธิ์ก็ต้องทนทุกข์ แต่หนังสือโยบยังไม่ได้ให้คำตอบต่อปัญหานี้โดยตรง

การทนทุกข์ทรมานเป็นการลงโทษเพื่อชักจูงให้กลับใจ ความทุกข์ทรมานที่พระเจ้าโปรดให้เกิดขึ้นกับประชากรผู้เลือกสรรของพระองค์จะมีพระเมตตาของพระเจ้าด้วย การลงโทษที่เกิดขึ้นมิใช่เพื่อทำลายให้พินาศ แต่เพื่อสั่งสอนประชากรผู้เลือกสรรของพระองค์จะมีพระเมตตาของพระเจ้าด้วย การลงโทษที่เกิดขึ้นมิใช่เพื่อทำลายให้พินาศ แต่เพื่อสั่งสอนประชากรของพระเจ้า (2 มค 6:12) ความทุกข์ทรมานเป็นประโยชน์ทำให้คนกลับใจมาสร้างความดีขึ้นใหม่ในตัวบุคคลนั้น

ความทุกข์ทรมานเป็นโรงเรียนแห่งชีวิต นำไปสู่ความเชื่อพระเจ้า โดยเฉพาะสำหรับชาวยิวที่ถูกกวาดต้อนไปเป็นเชลยที่กรุงบาบิโลนประกาศเยเรมีย์ เป็นคนแรกที่ถูกถึงผู้ทรมานผู้บริสุทธิ์เหมือนแกะถูกนำไปฆ่า (ยรม 11: 19) ต่อมาประกาศอิสยาห์ที่สองได้พูดถึงผู้รับใช้ที่ทรมาน (Suffering Servant) (อิสย 42: 1-4; 1-6; 50: 4-9; 52: 13-53; 12) ผู้ยอมรับความทุกข์เพื่อคนอื่น สมัยต่อมาคือ พวกมรณสักขีผู้เชื่อในพระเจ้า และไม่กลัวความทุกข์ทรมาน และความตาย (ดนล 6: 11; 11: 32 ; มคบ 1: 54; 6: 72 มคบ 7: 1-7; 42) และต่อมานำไปสู่ความเชื่อในชีวิตหลังความตาย (ดนล 12: 1-3; 2 มคบ 7: 9 ; 7: 28-41)

4.4 พระคัมภีร์พันธสัญญาใหม่ พระเยซูเจ้าไม่ได้ตอบคำถามเรื่องความทุกข์ในเชิงนามธรรม⁷ แต่ตอบปัญหาความทุกข์ด้วยวิถีชีวิตของพระองค์ พระองค์ประกาศและสถาปนาอาณาจักรพระเจ้า เมื่อพระอาณาจักรพระเจ้ามายังแล้วอำนาจที่จะรักษาความทุกข์ทรมาน ความตายก็ตามมาด้วย ความยากจน คนมีทุกข์จะได้รับข่าวดี น้ำตาจะเหือดแห้งไป ในอาณาจักรพระเจ้า

จะไม่มี ความทุกข์ทรมาน น้ำตา และความตาย (กจ 2: 43-3; 10; วว 21: 3-7) พระเยซูเจ้าทรงอธิบายว่า ความทุกข์ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นเพราะบาปเท่านั้น “ไม่ใช่บาปของคนตาบอดแต่กำเนิดหรือบาปของบิดามารดาของเขา” (ยน 9: 2) “เรื่องชาวคาลิลีที่ถูกปีลาตฆ่าเอาเลือดมาผสมกับเครื่องบูชา หรือคนสิบแปดคนที่ถูกหลอกล่อล้มทับตายไม่ใช่เป็นคนบาปมากกว่าคนอื่น” (ลก 13: 4-5) มิใช่ความทุกข์นำไปสู่บาปเสมอไป แต่บาปนำไปสู่ความทุกข์ ดังนั้นเมื่อมีความทุกข์ที่เป็นผลมาจากบาปจึงต้องนำไปสู่การกลับใจ (ลก 13: 3) พระเจ้ามาช่วยปลดปล่อยมนุษย์จากความทุกข์ (ยน 9: 3) คำตอบเรื่องความทุกข์คือ คำตอบแห่งความรักของพระเจ้า ความรักที่แสดงออกอย่างสูงสุดของพระเยซูคริสต์บนกางเขน และพระจิตเจ้าเป็นผู้เปลี่ยนความทุกข์ทรมานให้กลายเป็นความรักที่ช่วยให้รอด⁸

5. ประสบการณ์ความทุกข์ทรมานของพระเยซูบนกางเขน: ความทุกข์ทรมานที่พ่ายต่อความรัก

พระเยซูเจ้าตรัสกับนิโคเดมัสว่า “เพราะพระเจ้าทรงรักโลกจนได้ประทาน

⁷ Edward Schillebeeckx, Christ the experience of Jesus as Lord P. 694-700

⁸ ยอห์น ปอลที่ 2 พระสมณสาสน์เรื่องพระจิตในชีวิตของพระศาสนจักรและของโลก ข้อ 39-41

พระบุตรองค์เดียวของพระองค์เพื่อทุกคนที่วางใจในพระบุตรนั้นจะไม่พิศวง แต่จะมีชีวิตนิรันดร์” (ยน 3: 16) การช่วยให้รอดหมายถึงการปลดปล่อยให้พ้นความชั่ว ความทุกข์ และความตายเพื่อให้มีชีวิตใหม่ นักบุญโทมัส อัครวิณัส ตั้งคำถามว่า “การไถ่กู้มันเกิดขึ้นเมื่อไร?” ตลอดเหตุการณ์การทรมานทุกข์ทรมานจนสิ้นพระชนม์หรือเฉพาะเวลาสิ้นพระชนม์เท่านั้น? ท่านได้ตอบเองว่า “การไถ่กู้มันเกิดขึ้นตลอดเวลาที่พระเยซูต้องอยู่ในสภาวะแห่งความทุกข์ทรมาน ตั้งแต่ที่สวนมะกอกจนสิ้นพระชนม์บนกางเขนการไถ่กู้จบลงด้วยการสิ้นพระชนม์ และการกลับคืนชีพของพระองค์”⁹

การทรมานทุกข์ทรมานในสวนเกทเสมนี (มธ 26: 36-46; มก 14: 32-42; ลก 22: 39-46 ยน 18: 1-11) หลังจากการเลี้ยงอาหารค่ำมื้อสุดท้าย พระเยซูเจ้าพร้อมกับพวกสาวกได้ไปยังภูเขามะกอกที่สวนเกทเสมนี พระองค์ภาวนาและทนทุกข์ทรมาน พระเยซูเจ้าตรัสว่า “ใจเราเป็นทุกข์แทนสิ้นชีวิต จงอยู่ที่นี้และตื่นเฝ้ากับเราเถิด” (มธ 26: 38) พระองค์ภาวนาว่า “พระบิดาเจ้า ถ้าพระองค์พอพระทัยโปรดให้กาหลิสนี้ผ่านพ้นไปจากข้าพเจ้า กระนั้นก็ตามก็อย่าให้เป็นไป

ตามน้ำใจข้าพเจ้าแต่ให้เป็นไปตามน้ำพระทัยของพระองค์เถิด” (มธ 26: 42; มก 14: 36; ลก 22: 42) เมื่อพระองค์ทรงเป็นทุกข์มากพระองค์ภาวนาเร้าร้อนยิ่งขึ้นจนมีเหงื่อเป็นโลหิตหยดสู่พื้นดิน (ลก 22: 44) นักพระคัมภีร์ตีความว่า “พระเยซูทรงทุกข์ทรมานมิใช่เพราะกลัวตาย และมีได้ภาวนาขอให้พ้นทุกข์ทรมาน แต่พระองค์ทนทุกข์ทรมานเพราะเห็นล่วงหน้าถึงบาปทั้งหมดในโลก ทำให้เป็นทุกข์หตุใจเมื่อคิดถึงความชั่วช้ามากมายเช่นนี้”¹⁰ พระเยซูเจ้าทรงถูกทรยศ ถูกละทิ้ง ถูกปฏิเสธจากพวกสาวกของพระองค์ พระองค์ถูกชาวเยรูซาเล็มจับกุม ถูกนำตัวไปสอบสวนต่อหน้ามหาปุโรหิตและปีลาต ข้าหลวงโรมันถูกโบย ถูกสวมมงกุฎหนาม ถูกสบประมาทจากบรรดาผู้นำและจากทหารโรมันที่สุดปีลาตปล่อยให้ผู้นำชาวยิวตัดสินประหารชีวิตพระองค์ด้วยการตรึงกางเขน

การทรมานทุกข์ทรมานบนกางเขน (มธ 27: 33-44; มก 15: 21-32; ลก 23: 26-43; ยน 19: 17-27) พระวรสารทั้งสี่ได้เล่าเหตุการณ์ที่พระเยซูต้องทนทุกข์ทรมานอย่างต่อเนื่อง หลังจากแบกกางเขนไปยังสถานที่ชื่อ โกลโกธา พระองค์ถูกตอกตรึงกับกางเขน และถูกแขวนอยู่บนกางเขนเป็นเวลา

⁹ Pasquale Foresi, God among us p.67

¹⁰ Raymond E. Brown, Crucified Christ in Holy Week. p.23

ประมาณ 3 ชั่วโมง พระเยซูได้รับความทุกข์ทรมานทางกาย ทางจิตใจ และทางจิตวิญญาณมาก บนกางเขนพระองค์ทุกข์เพื่อผู้อื่น สมัยต่อมาคือ พวกมรณสักขีผู้เชื่อ “พระบิดาเจ้าข้า ไฉนทรงทอดทิ้งข้าพเจ้าเล่า?” (มธ 27: 46; มก 15: 34) เป็นภาษาเอราเอมิคที่เป็นภาษาที่ใช้พูดกันในสมัยของพระองค์ การถูกทอดทิ้งหมายถึงการปล่อยให้บุคคลนั้นแต่ผู้เดียวอยู่ในสภาพแห่งความทุกข์ทรมาน สมเด็จพระสันตะปาปา ยอห์น ปอลที่ 2¹¹ อธิบายว่า พระวาจาบนกางเขนที่ว่า “พระบิดาเจ้าข้า ไฉนทรงทอดทิ้งข้าพเจ้าเล่า?” ถ้อยคำประโยคนี้นี้มิใช่แสดงว่าเป็นการถูกทอดทิ้งแต่หมายถึงพระบิดาได้วางความผิดบาปของเรามนุษย์ทุกคนบนพระบุตร (เทียบ อสย 53: 6; สดด 22) ตามที่นักบุญเปาโลกล่าวว่า “พระเจ้าได้ทรงกระทำให้พระองค์ผู้ไม่มีบาปให้รับสภาพบาปเพราะเห็นแก่เรา เพื่อเราจะได้เป็นผู้ชอบธรรมของพระเจ้าทางพระองค์” (2 คร 5: 21) ถ้าเราพิจารณาพระวาจาของพระเยซูเจ้าบนกางเขนเราจะพบว่าพระเยซูเจ้ายอมรับความทุกข์ทรมานโดยการสมัครใจในฐานะ

ผู้บริสุทธิ์ด้วยใจสงบและแผ่เมตตาไปยังทุกคน พระองค์ให้อภัยผู้ที่ประหารพระองค์ “พระบิดาเจ้าข้า ขอโปรดอภัยโทษเขาเพราะว่าเขาไม่รู้ว่าเขาทำอะไร” (ลก 23: 34) พระเยซูเจ้าตรัสกับโจรคนหนึ่งที่ถูกตรึงกางเขนพร้อมกับพระองค์ว่า “เราขอบอกว่าคุณวันนี้จะอยู่กับเราในสวรรค์” (ลก 23: 43) บนกางเขนพระเยซูมิได้คิดถึงตนเองแต่กลับห่วงใยพระแม่มารีย์และนักบุญยอห์น พระองค์ตรัสว่า “สตรีเอ๋ย นี่แน่ะลูกของท่าน” และนี่แน่ะ “แม่ของเจ้า” (ยน 19: 26-27) พระวาจาของพระเยซูเจ้าบนกางเขนที่ว่า “พระบิดาเจ้าข้า ไฉนจึงทรงทอดทิ้งข้าพเจ้าเล่า?” เป็นการแสดงถึงเวลาที่พระเยซูเจ้าทนทุกข์ทรมานอย่างสูงสุด พระองค์ได้สัมผัสกับความชั่วร้ายถึงรากเหง้าของความทุกข์ทรมานคือ บาปและความตาย ในความทุกข์ทรมานระดับสูงสุดก็มีความรักอย่างสูงสุดด้วย ความรักที่ทำให้ยอมรับพระทัยของพระบิดาและวางใจในพระบิดาและนำไปสู่ธรรมล้ำลึกแห่งการไถ่กู้ พระองค์ตรัสก่อนสิ้นพระชนม์ว่า “สำเร็จบริบูรณ์แล้ว” (ยน 19: 30)

¹¹ ยอห์น ปอลที่ 2 พระโอวาทเรื่องความหมายของความทุกข์ทรมานแห่งมนุษย์จากกรุงคริสตชน ข้อ 18

6. พระเยซูผู้ถูกตรึงกางเขน และถูกทอดทิ้ง และพระคุณของพระจิต

บนกางเขนพระเยซูเจ้าเสวยน้ำส้ม แล้วตรัสว่า “สำเร็จบริบูรณ์แล้ว” พระเศียร ลิ้นพระชนม์ (ยน 19: 30) นักพระคัมภีร์ อธิบายว่า “เมื่อสิ้นสุดลมหายใจสุดท้ายของ พระเยซูเจ้าก็เป็นการเริ่มต้นประทานพระจิต (เทียบ ยน 1: 33; 20: 22)¹² นักบุญเปาโล กล่าวว่า “พระเยซูเจ้าทรงไถ่เราเพื่อเราจะได้ รับพระจิตตามพระสัญญา โดยความเชื่อ” (กท 3: 13)

พระสมณสาสน์ เรื่องพระรหัสกาย กล่าวว่า “หลังจากพระเยซูได้สิ้นพระชนม์บน ไม้กางเขน พระจิตของพระองค์ได้หลั่งไหล อย่างสมบูรณ์มายังพระศาสนจักร” พระจิต ที่พระเยซูบนกางเขน ประทานให้มิใช่ให้ เฉพาะพระศาสนจักรโดยรวมเท่านั้น แต่ให้ สำหรับแต่ละบุคคลด้วย พระเยซูเจ้าตรัส ว่า “ถ้าผู้ใดกระหาย ผู้นั้นจงมาหาเราและ ดื่มเถิด ผู้ที่เชื่อในเราพระคัมภีร์กล่าวว่า ลำธารทรงชีวิตทรงไหลออกจากผู้นั้น” (ยน 7: 37-38)

พระวรสารโดยนักบุญยอห์นกล่าวว่า “ทหารคนหนึ่งเอาหอกแทงซี่ข้างของ พระองค์ ทันใดนั้นพระโลหิตและน้ำก็ไหล ออกมา” (ยน 19: 39) นักพระคัมภีร์ อธิบายว่า “น้ำเป็นสัญลักษณ์ของพระจิตที่ พระเยซูเมื่อได้รับเกียรติมงคลดประทานให้ มนุษย์ การผสมระหว่างน้ำและพระโลหิต เป็นเครื่องหมายว่า พระเยซูได้ผ่านจากโลก นี้ไปหาพระบิดา และได้รับเกียรติมงคลด (ยน 12: 23; 13: 1) น้ำและพระโลหิตยัง หมายถึงท่อน้ำ 2 สาย คือน้ำหมายถึง ศีลล้างบาป และพระโลหิตหมายถึงศีลมหา สนิท ที่เป็นท่อนำพระจิตมายังผู้มีความ เชื่อในกลุ่มคริสตชน”¹³ (ยน 3: 5; 6: 53: 63)

นักเทวศาสตร์เน้นว่า “อาศัยศีลล้าง- บาปผู้มีความเชื่อได้เป็นหนึ่งเดียวกับพระเยซู คริสต์ผู้สิ้นพระชนม์และกลับคืนชีพอย่างไกล่ ชิดและเป็นจริง ขณะที่เจริญชีวิตในโลกนี้ พวกเขามีส่วนร่วมในชัยชนะบนสวรรค์โดย รหัสธรรมพระพรมหาน พวกเรารอคอยที่ จะรับเกียรติมงคลดคริสตชนได้รับชีวิตใหม่เป็น ชีวิตอุดมคติในสวรรค์ที่เปลี่ยนชีวิตเก่าให้เป็น ชีวิตใหม่ คือชีวิตของพระคริสต์ การเปลี่ยน- แปลงอย่างลึกซึ้งซึ่งจะเกิดขึ้นต่อไปโดยการมี ชีวิตในพระคริสต์และร่วมในชะตากรรมของ พระองค์”¹⁴

¹² Jerusalem Bible. Standard edition p. 1786-7

¹³ Raymond E. Brown, Crucified Christ in Holy week p. 66-67

¹⁴ S.Lyonnet, il Nuovo Testamento alla luce dell' Antico, Brecca p.72

7. รหัสธรรมพระมหากษัตริย์ของพระเยซูคริสต์ให้คุณค่าแก่ความทุกข์ทรมานของมนุษย์

ความหมายของความทุกข์ทรมานมีลักษณะเหนือธรรมชาติ เพราะมีรากฐานในรหัสธรรมของการไถ่กู้ของพระเยซูคริสต์ ขณะเดียวกันความทุกข์ทรมานก็มีความหมายแบบมนุษย์เพราะในความทุกข์ทรมานมนุษย์ค้นพบตนเอง พบศักดิ์ศรี ภารกิจและความเป็นมนุษย์ของตน ความทุกข์ทรมานจึงเป็นส่วนหนึ่งของรหัสธรรมของมนุษย์

สังคายนาวาติกันที่ 2 กล่าวว่า “ในรหัสธรรมการบังเกิดของพระเยซูคริสต์เท่านั้นที่รหัสธรรมของมนุษย์ได้รับแสงสว่างที่จริงพระเยซูคริสต์อาดัมคนสุดท้ายโดยการเผยแสดงรหัสธรรมของพระบิดาและความรักของพระองค์ทำให้มนุษย์เข้าใจตนเองอย่างเต็มที่และทำให้การเรียกของพระชัดเจขึ้นโดยทางพระคริสต์และในพระคริสต์ ปรีศนาแห่งความทุกข์และความตายมีความหมายขึ้น” (G.S. No 22)

โดยการทนทุกข์ทรมานเพื่อมนุษย์ พระคริสต์มิใช่เป็นเพียงตัวอย่าง แต่ทรงเปิดทางถ้าเราเดินตามหนทางนี้ ชีวิตและความตายกลายเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์และมีความหมาย คริสตชนเมื่อรับศีลล้างบาปก็เห็นเหมือนพระฉายาของพระบุตรผู้เป็นบุตรหัวปีของพี่น้องมากมาย คริสตชนจึงได้รับผลแรกของพระจิต (รม 8: 28) ทำให้สามารถปฏิบัติตาม

บัญญัติใหม่แห่งความรัก (รม 8 1-11) แนนอนคริสตชนยังกำลังเดินทางอยู่บนเส้นทางแห่งความทุกข์ทรมานและความตายยังต้องต่อสู้กับความชั่วร้ายต่าง ๆ แต่คริสตชนเป็นผู้มีส่วนในรหัสธรรมปัสกา จึงเติบโตก้าวหน้าในความหวังไปสู่การกลับคืนชีพ (ฟป 3: 10; 8: 7)

“ความจริงมิใช่เฉพาะคริสตชนเท่านั้น แต่สำหรับทุกคนที่น้ำใจดีที่พระพรพรทานทำงานอย่างเห็นมิได้ในหัวใจของเขา เนื่องจากพระเยซูคริสต์สิ้นพระชนม์เพื่อทุกคน (รม 8:32) และเนื่องจากทุกคนถูกเรียกให้มีชะตากรรมเดียวกัน คือมีชีวิตพระเราต้องถือว่าพระจิตช่วยให้ทุกคนสามารถที่เป็นผู้มีส่วนในหนทางที่จะรู้จักพระในรหัสธรรมปัสกา” (G.S. No 22)

8. การมีส่วนร่วมในความทุกข์ทรมานของพระเยซูคริสต์ และมีชีวิตใหม่ของการกลับคืนชีพของพระองค์ด้วย

พระเยซูคริสต์มิได้ตอบคำถามเรื่องความทุกข์เป็นนามธรรม แต่มนุษย์ได้รับคำตอบที่ช่วยให้รอดจากชีวิตของพระองค์ และจากการค่อย ๆ มีส่วนในการไถ่กู้ของพระองค์ คำตอบนี้เป็นกระแสเรียกที่เชื่อเชิญ คริสตชนทุกคนให้มาเจริญชีวิตเหมือนพระคริสต์ ซึ่งจะสามารถทำได้โดย ดังต่อไปนี้

8.1 การยอมรับความทุกข์ของตน
 ร่วมกับความทุกข์ของพระคริสต์ พระเยซูเจ้า
 ตรัสว่า “ถ้าผู้ใดอยากตามเรามากก็ให้สละ
 ตนเองแบกกางเขนของตนและตามเรา”
 (มก 8: 34; ลก 9: 23) “เมล็ดข้าวถ้าเปื้อย
 เน้าไปก็จักงอกเกิดผลมากมาย” (ยน 12: 24-
 25) “อาศัยศีลล้างบาปคริสตชนแต่ละคนได้
 มีส่วนในพระมหาทรมานการสิ้นพระชนม์
 ของพระเยซูคริสต์เพื่อจะมีส่วนในชีวิตใหม่
 ของพระองค์ด้วย” (รม 6: 3-8) การมีส่วน
 ร่วมในพระมหาทรมานของพระเยซูคริสต์
 ความทุกข์ทรมานของมนุษย์ก็ได้รับการไถ่กู้
 ด้วย นักบุญเปโตรกล่าวว่า “ท่านทั้งหลายจง
 ชื่นชมยินดีในการที่ท่านได้มีส่วนร่วมในความ
 ทุกข์ทรมานของพระคริสต์ เพื่อว่าเมื่อพระสิริ
 ของพระเจ้าปรากฏขึ้นท่านทั้งหลายก็จะได้
 ชื่นชมยินดีเป็นอันมาก” (1 ปต 5: 13)
 นักบุญเปาโลกล่าวว่า “เราเป็นทนายพร้อม
 กับพระคริสต์ เมื่อเราทนทุกข์ทรมานกับ
 พระองค์เราก็ได้สิริมงคลกับพระองค์ด้วย
 เพราะข้าพเจ้าเห็นว่า” “ความทุกข์ลำบาก
 แห่งสมัยปัจจุบันไม่สมควรที่จะเอาไปเปรียบ
 กับสิริมงคลซึ่งจะเผยให้แก่เราทั้งหลาย” (รม
 8: 18) “กางเขนมาพร้อมกับการกลับคืนชีพ
 บัสดา หมายถึงการผ่านจากชีวิตเก่าสู่ชีวิต
 ใหม่ที่เป็นผลของพระจิต” “ชีวิตที่มีความ

ปลาบปลื้มใจ สันติสุข ความรัก ความอด
 กลั้นใจ ความปรานี ความดี ความสัตย์ซื่อ
 ความสุภาพอ่อนน้อมและการรู้จักบังคับตน”
 (กท 5: 22-24) ประสบการณ์ของผู้นำด้าน
 ชีวิตจิตกล่าวว่า “เราขอยืนยันว่า ความยินดี
 เต็มเปี่ยมที่เปิดแขนรับพระเยซูผู้ถูกทอดทิ้ง
 เป็นกฎเกณฑ์ของชีวิตประจำวันที่เราต้องมี
 ประสบการณ์ การสิ้นพระชนม์ของพระคริสต์
 และการร่วมในพระมหาทรมานของพระองค์
 เพื่อเราจะได้มีประสบการณ์ในการกลับ
 คืนชีพของพระองค์ในตัวเราด้วย และพระจิต
 จะทำให้ประสบการณ์เหล่านี้เป็นจริงในชีวิต
 ของเรา”¹⁵

8.2 การร่วมกับพระเยซูคริสต์ในการ
 ไถ่กู้โลก นิทานเปรียบเทียบในพระวรสาร
 เรื่องชาวสะมาเรียผู้ใจดี (ลก 10: 25-37)
 ได้แสดงให้เห็นว่าพระวรสารไม่เห็นด้วยกับ
 การทำเฉยเมย หรือมีเพียงความสะเทือนใจ
 และเวทนาสงสารผู้ทนทุกข์ทรมาน โดยไม่
 อุทิศตนช่วยเหลือแบบไม่เห็นแก่ประโยชน์
 ของตน พระเยซูเจ้าได้ให้แบบอย่างในการทำ
 ภารกิจในฐานะพระแมสซียาห์ “พระจิตของ
 พระเจ้าทรงอยู่เหนือข้าพเจ้า เพราะพระองค์
 ทรงเจิมตั้งข้าพเจ้าไว้เพื่อนำชาวดีมายังคน
 ยากจน” (ลก 4: 18-19; อสย 61: 1-2)
 นักบุญเปโตรสรุปชีวิตของพระเยซูเจ้าว่า

¹⁵ Chiara Lubich, Unity and Jesus forsaken. P.80

“พระองค์เสด็จไปในที่ต่าง ๆ เพื่อทำคุณประโยชน์และรักษาผู้ที่ถูกเบียดเบียนในรูปแบบต่างๆ” (กจ 10: 38) พระเยซูเจ้าได้ให้มาตรการตัดสินในวันพิพากษาครั้งสุดท้าย คือการปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติต่อคนที่มีความทุกข์ เช่น คนหิวโหย คนกระหายน้ำ คนแปลกหน้า คนขาดเครื่องนุ่งห่ม คนป่วย คนติดคุก เป็นต้น เท่ากับปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติต่อพระองค์เอง (มธ 25: 31-46) คริสตชนมีหน้าที่เปลี่ยนแปลงอารยธรรมของมนุษย์ให้เป็นอารยธรรมแห่งความรักในความรักที่ไม่เห็นแก่ตัวนี้ ความหมายในการช่วยให้รอดของความทุกข์ทรมานก็จะสำเร็จเป็นจริง นักบุญเปาโลเกิดความปิติที่ค้นพบความหมายของความทุกข์ทรมาน ท่านกล่าวว่า “บัดนี้ ข้าพเจ้าปลื้มปิติยินดีในการที่ได้รับความทุกข์ทรมานเพื่อท่าน ส่วนการทนทุกข์ของพระคริสต์ที่ยังขาดอยู่นั้น ข้าพเจ้าก็รับทนจนสำเร็จในเนื้อหนังของข้าพเจ้า เพราะเห็นแก่ร่างกายของพระองค์ คือ พระศาสนจักร” (คส 1: 24) สมเด็จพระสันตะปาปา ยอห์น ปอลที่ 2 กล่าวว่า “ที่จริงการไถ่กู้พระคริสต์ แม้จะทำสำเร็จอย่างเต็มเปี่ยมโดยอาศัยพระมหาทรมานของพระคริสต์แล้ว แต่ก็ยังมีชีวิตและพัฒนาไปใน

ประวัติศาสตร์ของมนุษย์เช่นเดียวกับพระกายของพระคริสต์ คือพระศาสนจักร ในมิตินี้ความทุกข์ทรมานทั้งมวลของมนุษย์ในฐานะที่เป็นการขิดสนิทในความรักกับพระคริสต์ก็เป็นการทำให้พระศาสนจักรทำภารกิจการไถ่กู้ขององค์พระคริสต์สำเร็จบริบูรณ์”¹⁶

9. พระเยซูผู้ถูกตรึงกางเขน และถูกทอดทิ้ง ปล่อยให้กลายเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้าและเพื่อนพี่น้อง

แนวชีวิตจิตแห่งความเป็นหนึ่งเดียวกันได้ให้ความสำคัญกับเหตุการณ์สำคัญในชีวิตของพระเยซูคริสต์คือ การภาวนาของพระเยซูเพื่อให้ทุกคนมีน้ำหนึ่งใจเดียวกัน (ยน 17: 21-23) และพระวาจาบนกางเขน “พระบิดาเจ้าข้าไฉนจึงทอดทิ้งข้าพเจ้าเล่า?” (มธ 27: 46) ประสบการณ์ชีวิตทั้งสองของพระเยซูเจ้านี้สามารถนำมาเป็นแนวชีวิตจิตคือ ความเป็นหนึ่งเดียวกัน (Unity) และพระเยซูผู้ถูกตรึงกางเขนและถูกทอดทิ้งที่มีความสัมพันธ์กันเหมือนเหรียญที่มี 2 ด้าน

ความปรารถนาหรือพินัยกรรมของพระเยซูคริสต์¹⁷ ได้บันทึกในพระวรสารโดยนักบุญยอห์น บทที่ 17 ก่อนที่พระเยซูจะถูกทรมานและสิ้นพระชนม์บนกางเขน พระองค์

¹⁶ ยอห์น ปอลที่ 2 พระโอวาทเรื่องความหมายของความทุกข์ทรมานแห่งมนุษย์ตามแง่คริสตชน ข้อ 24

¹⁷ Pasquale Foresi, Jesus His Lastwill and Testament p.7-11, 61-64

ภาวนาว่า “ข้าแต่พระบิดาข้าพเจ้าอธิษฐานภาวนา เพื่อให้ทุกคนเป็นหนึ่งเดียวกัน” (ยน 17: 21) พระวาจาที่ส่องสว่างทำให้เข้าใจถึงวิถีชีวิตใหม่ พระบัญญัติใหม่แห่งความรัก และชีวิตพระ หรือชีวิตในพระตรีเอกภาพ ความสัมพันธ์เป็นหนึ่งเดียวกันของพระบิดา พระบุตร และพระจิต ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันจึงเป็นอุดมคติและมาตรฐานแห่งความรักที่ควรจะมีในชีวิตประจำวันของคริสตชน ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันนี้จะนำไปได้ก็อาศัยแบบอย่าง และหนทางของพระเยซูผู้ถูกตรึงกางเขน และถูกทอดทิ้ง เพราะขณะที่พระองค์รับทรมานทุกข์ทรมานสูงสุดพระองค์ก็แสดงความรักอย่างสูงสุดด้วย เป็นความรักที่ไม่เห็นแก่ตน พระองค์สอนให้เราจัดทุกสิ่งภายในตัวเรา ทำจิตใจให้ว่างเปล่าอย่างพอเหมาะพอควรเพื่อจะได้เป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้าและเพื่อนพี่น้อง

9.1 พระเยซูผู้ถูกตรึงกางเขน และถูกทอดทิ้งเป็นกุญแจสู่ความเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้า เราคริสตชนเลียนแบบพระเยซูผู้ถูกตรึงกางเขน และถูกทอดทิ้ง ผู้ยอมรับและทำตามน้ำพระทัยพระบิดาด้วยความรักสมัครใจในแต่ละขณะในปัจจุบัน แม้ต้องรับความทุกข์ทรมานมากมายก็ตามการรักพระเยซูผู้ถูกตรึงกางเขน และถูกทอดทิ้งอย่างสิ้นสุดจิตใจ ทำให้เรามีประสบการณ์ปัสกาคือการผ่านจากชีวิตเก่าสู่ชีวิตใหม่ผ่านความทุกข์สู่ความยินดีซึ่งเป็นพระคุณของพระจิต

นี่เป็นกฎเกณฑ์ปกติในชีวิตประจำวันของคริสตชน แต่ในบางช่วงบางขณะของชีวิตที่ประสบกับความมืดมน การทรมานทุกข์ทรมานทางจิตใจ เช่น อยู่ในสภาพจิตที่เรียกว่าคืนแห่งความมืดมนของความรู้สึก หรือคืนแห่งความมืดมนของจิตวิญญาณ (nights of the senses and nights of the spirit) เป็นต้น เวลานั้นเป็นเวลาที่ต้องร่วมทนทุกข์ทรมานกับพระเยซูผู้ถูกตรึงกางเขน และถูกทอดทิ้งด้วยความเชื่อ และความหวังใจ ขอให้ เป็นไปตามน้ำพระทัยพระเจ้า เป็นการชำระให้บริสุทธิ์และศักดิ์สิทธิ์ และรวมความทุกข์ของเราด้วยความทุกข์ที่ช่วยให้รอดของพระเยซูคริสต์

9.2 พระเยซูผู้ถูกตรึงกางเขน และถูกทอดทิ้งเป็นกุญแจสู่ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันกับเพื่อนพี่น้อง พระเยซูเจ้าได้มอบบัญญัติใหม่พร้อมกับแบบอย่างในการแสดงความรักต่อผู้อื่น พระเยซูตรัสว่า “นี่คือบัญญัติของเรา ให้ท่านทั้งหลายรักกันเหมือนดังที่เรารักท่าน ใครมีความรักยิ่งใหญ่กว่าการสละชีวิตของตนเพื่อมิตรสหาย” (ยน 15: 12-13) วิธีรักเพื่อนพี่น้องแบบหนึ่งคือ “การเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกับพี่น้อง” ทำให้ตนให้ว่างเปล่า จิตว่าง เปล่งวาง เหมือนพระเยซูผู้ถูกตรึงกางเขนถูกทอดทิ้งเพื่อเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกับผู้อื่นในขณะปัจจุบัน นักบุญเปาโลกล่าวว่า “จงชื่นชมยินดีกับผู้ที่มีความชื่นชมยินดี จงร้องไห้กับผู้ที่ร้องไห้” (รม 12:15)

“กับผู้อ่อนแอข้าพเจ้าก็เป็นคนอ่อนแอเพื่อจะชนะใจเรา ข้าพเจ้ายอมรับเป็นคนทุกชนิดเพื่อจะช่วยเขาให้รอดเพื่อเห็นแก่ชาวดี” (1 คร 9: 22)

คริสตชนมิได้รับความทุกข์ทรมานแต่รักพระเยซูผู้ถูกตรึงกางเขน และถูกทอดทิ้งเพื่อพี่น้องที่มีความทุกข์ทรมาน ผู้ที่ถูกเบียดเบียน ผู้ถูกทอดทิ้ง ผู้ขัดสนไร้ที่อยู่ อาศัย อดอยาก คนเจ็บป่วย คนกำลังจะตาย คนติดคุก ฯลฯ ในความทุกข์ทรมานทั้งใหญ่และน้อย ความทุกข์ส่วนตัวและความทุกข์ของสังคมในบาดแผลของมนุษยชาติ ทั้งในปัญหาของพระศาสนจักรหรือปัญหาในโลกปัจจุบัน ปรากฏโฉมหน้าของพระเยซูผู้ถูกทอดทิ้งเป็นพลังที่ต้านไม่ได้ที่จะรักพระองค์เพื่อเสริมความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ช่วยรักษาบาดแผลและช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ทรมานไม่เป็นสาเหตุทำให้ตกใจอีกต่อไป แต่กลายเป็นแรงจูงใจและเชื้อเชิญให้รักอย่างเข้มข้นมากขึ้น เปิดแขนรับความทุกข์ทรมานด้วยคำภาวนา และเป็นพยานถึงโฉมหน้าของพระเยซูผู้ถูกทอดทิ้ง เพื่อให้รู้สึกถึงการประทับอยู่ของพระเจ้า พระเจ้าผู้ไม่ละทิ้งใคร ผู้ปรารถนาให้ทุกคนได้รับความรอด

การเจริญชีวิตพระเยซูผู้ถูกทอดทิ้งในตัวเราและในผู้อื่น นำไปสู่ความยินดีแห่งปัสกา นำไปสู่ความรักใหม่ที่ไม่ผิดหวัง นำไปสู่พระเยซูผู้กลับคืนชีพ ผู้ประทับในตัวเรา

และท่ามกลางเรา เราถวายหัวใจอิสระและไม่เป็นอุปสรรคให้พระจิตทำงานในตัวเรา เพื่อพาเราเข้าสู่พลวัตรของชีวิตแห่งพระตรีเอกภาพ และแผนการแห่งความรักของพระบิดา พระบุตร และพระจิตสำหรับมนุษยชาติทั้งหมด

10. พระแม่มารีย์และบรรดานักบุญ ตัวอย่างของผู้เข้าถึงแก่นของความรักและความทุกข์ทรมาน

พระแม่มารีย์เป็นตัวอย่างของผู้มีความเชื่อที่ไม่คลอนแคลน เริ่มตั้งแต่พระนางตอบรับการมีส่วนในแผนการแห่งความรอดของพระเจ้า “ข้าพเจ้าเป็นผู้รับใช้พระเจ้า ขอให้ เป็นไปกับข้าพเจ้าตามวาจาของท่านเถิด” (ลก 1: 38) ผู้เฒ่าซีเมโอนได้ทำนายว่า “หัวใจของพระนางจะถูกแทงทะลุด้วยดาบอันแหลมคม อันหมายถึงความเจ็บปวดร้าว” (ลก 2: 35) พระแม่มารีย์ได้มีส่วนร่วมทุกข์ร่วมสุขกับพระเยซูเจ้าทั้งก่อนและหลังออกเทศนาที่สุดบนกางเขน พระแม่มารีย์อยู่แทบกางเขนพร้อมกับสานุศิษย์ของพระเยซูเจ้า และมีส่วนร่วมในความเจ็บปวดทรมานทุกข์ทรมานอย่างแสนสาหัส ยากที่จะจินตนาการได้ในการสิ้นพระชนม์เพื่อไถ่บาปของมนุษย์ของพระเยซูคริสต์ ทำให้ส่วนที่ขาดไปในการทรมานทุกข์ทรมานของพระคริสต์สำเร็จในตัวพระนางอาศัยประสบการณ์และคำสอนของบรรดาอัครสาวก พระวรสารแห่งความ

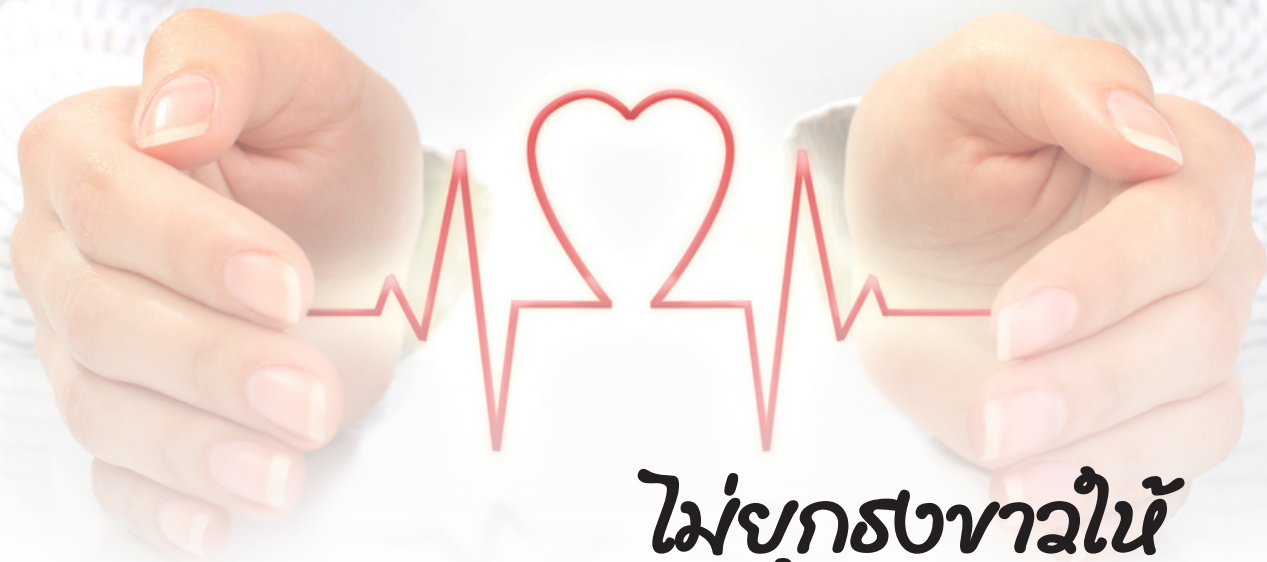
ทุกซ์ทรมานได้กลายเป็นสายธารอันไม่รู้
เหือดแห้ง เป็นข่าวดีและพลังแห่งการช่วยให้
รอด ได้ถ่ายทอดมายังบรรดาคริสตชนต่อมา
ในสมัยต่าง ๆ ตลอดประวัติศาสตร์ของพระ
ศาสนจักร โดยเฉพาะทำให้คริสตชนบางคน
กลับใจอย่างลึกซึ้ง เช่น นักบุญฟรังซิสแห่ง
อัสซีซี นักบุญอิกญาซีโอแห่งโลโยลา นักบุญ
ยอห์นแห่งไม้กางเขน นักบุญเทเรซาแห่ง
อาวิลลา ฯลฯ เป็นต้น ท่านเหล่านี้ได้กลับใจ
และค้นพบความหมายในการช่วยให้รอดของ
ความทุกซ์ทรมาน และโดยความทุกซ์ทรมาน
ทำให้เปลี่ยนเป็นคนใหม่ พบมิติใหม่ของชีวิต

และกระแสเรียกของตน เราคริสตชนในสมัย
ปัจจุบันจึงร่วมกับพระเยซูผู้ถูกตรึงกางเขน
และถูกทอดทิ้งผู้เป็นแบบอย่างและหนทาง
สู่ชีวิตใหม่ เช่นเดียวกับพระแม่มารีย์ และ
บรรดานักบุญ เพื่อร่วมทำให้แผนการแห่ง
การไถ่กู้ของพระเจ้าเป็นจริงในประวัติศาสตร์
เพื่อทำให้ชีวิตของพระเยซูผู้กลับคืนชีพดำรง
อยู่ในเราและท่ามกลางเรา ทำให้ความรักมี
ชัยเหนือความทุกซ์ทรมานและชีวิตมีชัยเหนือ
ความตาย และทำให้ความปราชัยของพระ
เยซูคริสต์เป็นจริง “เพื่อให้ทุกคนเป็นหนึ่ง
เดียวกัน” (ยน 17: 21)





- สมเด็จพระสันตะปาปา ยอห์น ปอลที่ 2. (1987). พระสมณสาส์นเรื่อง ความห่วงใยเรื่อง
สังคม (Sollicitudo Rei Socialis). กรุงเทพฯ: สภาคาทอลิกแห่งประเทศไทย.
- สมเด็จพระสันตะปาปา ยอห์น ปอลที่ 2. (1986). พระสมณสาส์น เรื่อง พระจิตเจ้าในชีวิต
ของพระ ศาสนจักรและโลก (Dominum Et Vivificantem). กรุงเทพฯ: สภาคาทอลิก
แห่งประเทศไทย.
- สมเด็จพระสันตะปาปา ยอห์น ปอลที่ 2. (1984). พระโอวาทเรื่องความหมายของความทุกข์
ทรมานแห่งมนุษย์จากแง่ของคริสตชน (Salvifici Doloris). กรุงเทพฯ: สภาคาทอลิก
แห่งประเทศไทย.
- M.Downey. (1993). The New Dictionary of Catholic Spirituality. Minnesota: the
liturgical Press.
- John Powell. (1984). The Christian Vision : the truth that sets us free. Texas:
Argus Communications.
- Carlo M. Martini. (1983). Ministers of the Gospel. London: St. Paul Pub.
- Ramand E. Brown. (1983). A Crucified Christ in Holy week. Minnesota: the
liturgical Press.
- Adrienne Von Speyr. (1983). The Cross word and Sacrament. San Francisco:
liturgical Press.
- Edwardschillebeeckx. (1980). Christ: the experience of Jesus as Lord. New York:
the seabury Press.
- Pasguall Foresi. (1974). God among Men. New York: New City press.
- Pasquale Foresi. (1986). Jesus His Last Will and Testament. London: New City
press.
- Chiara Lubich. (1985). Unity and Jesus Forsaken. New York: New City press.



ไม่ยกธงขาวให้ ความเจ็บป่วย

(นพ.อ.วิวัฒน์ใจ)

บาทหลวงปรีชา ธรรมนิยม, O.M.I. 

โรคภัยไข้เจ็บเป็นเรื่องที่ไม่มีใครอยากให้เกิด แต่ทุกวันถ้าเรามีโอกาสผ่านโรงพยาบาล เราจะเห็นมีคนเจ็บป่วยมากมาย ทั้งทางร่างกายและจิตใจ มารอรับการรักษา โรงพยาบาลเกือบทุกแห่งมีผู้ป่วย หรือญาติ มารอเข้าคิวจองบัตรกันตั้งแต่ยังไม่สว่าง (บทเรียบเรียงความนี้ขอละการรักษาพยาบาล โดยผ่านโรงพยาบาลและผ่านบรรดาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทุกสาขา...)

เราทุกคนล้วนต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย แต่ในโลกปัจจุบันทำให้เรายุ่งวุ่นวาย จนลืมไปว่าสักวันหนึ่งเราเองก็ต้องเจ็บป่วยแล้ว

ตายลง ปัจจุบันความเจ็บป่วยที่เราต้องเผชิญนั้นมีมากมาย จะด้วยความประมาทหรือไม่ของมนุษย์ก็ตาม เมื่อความเจ็บป่วยยังมาไม่ถึงตัว ก็ยังไม่มีใครนึกถึงและเตรียมพร้อมที่จะรับมือกับมัน แล้วใครบ้างล่ะที่จะรู้ว่าสักวันคนที่ต้องพบเจอกับความเจ็บป่วยเหล่านั้นก็คือ ตัวเราเอง

“ความเจ็บป่วย” ในพระคัมภีร์

บ่อยครั้งที่ในพระคัมภีร์พระธรรมเดิมมอง “ความเจ็บป่วย” เป็นประสบการณ์ของการทดลองที่รุนแรงกับผู้หนึ่งอาจต่อว่าต่อ



ขาน แต่กับอีกผู้หนึ่งอาจได้เห็นพระหัตถ์ของพระเจ้า บรรดาประกาศกคิดว่าความทุกข์ทรมานที่เกิดขึ้น ไม่ใช่เป็นเพียงคำสาปและไม่ใช่เป็นผลอันเนื่องมาจากบาปส่วนบุคคลเท่านั้น แต่เป็นความอดทนการแบกความทุกข์ทรมานที่สามารถกระทำเพื่อผู้อื่นด้วย

แต่องค์พระเยซูทรงแสดงให้เห็นว่า ทรงเอาพระทัยใส่ต่อคนเจ็บป่วยอย่างมาก พระองค์เสด็จมาเพื่อแสดงความรักของพระเจ้า พระองค์ทรงกระทำสิ่งนี้บ่อยครั้งในสถานที่ซึ่งมนุษย์รู้สึกว่าคุณคือคนเป็นพิเศษในความอ่อนแอของชีวิต โดยทางความเจ็บป่วย เพราะพระเจ้าทรงปรารถนาให้เราดี สุขภาพดีทั้งร่างกายและวิญญาณ เพื่อที่จะเชื่อและยอมรับการมาถึงของพระอาณาจักรพระเจ้า

องค์พระเยซูทรงได้ยืนยันนั้นจึงตรัสตอบว่า “คนสบายดีไม่ต้องการหมอ แต่คนเจ็บป่วยต่างหากต้องการ เราไม่ได้มาเพื่อเรียกคนชอบธรรม แต่มาเพื่อเรียกคนบาป (เทียบ มาระโก 2:17)

บางครั้งบุคคลหนึ่งเจ็บป่วยก็เพื่อจะรับรู้อย่างแท้จริงว่าสิ่งที่ต้องการ ก็คือ พระเจ้า ด้วยเหตุนี้ จึงดูเหมือนคนเจ็บป่วยมีสัญญาณเป็นพิเศษ ถึงสิ่งต่างๆ ที่จำเป็น

องค์พระเยซูจึงทรงระบุให้การเอาใจใส่ดูแลคนเจ็บป่วยเป็นเสมือนจุดใจกลางงานของบรรดาศิษย์ของพระองค์ พระองค์ทรงสั่งพวกเขาว่า “จงรักษาคนเจ็บป่วย” (มธ

10:3) และพระองค์ทรงสัญญาจะให้พวกเขา มีอำนาจ “ขับไล่ปีศาจในนามของเรา... เขาจะปกมือเหนือคนเจ็บ คนเจ็บเหล่านั้นก็จะหายจากโรคภัย” (มก 16:17-18)

นักบุญคุณแม่เทเรซาแห่งกัลกัตตา เป็นผู้หนึ่งผู้ทำงานอย่างทุ่มเทชีวิตเพื่อคนเจ็บป่วยเป็นเวลายาวนาน และหาทางเยียวยารักษาพวกเขาอย่างสุดความสามารถ

ต้องดูแลตัวเอง เข้าใจวงจรชีวิต

สำหรับคนที่ยังไม่เข้าใจวงจรชีวิต หากยังไม่ถึงคราวเจ็บไข้ได้ป่วยก็มักจะใช้ชีวิตแบบสนุกสนานไปวัน ๆ มัวเพลิดเพลินมุงหมายเอาแต่เรื่องเฉพาะหน้า แสวงหาลาภยศ สรรเสริญ สุข หมกมุ่นอยู่กับชีวิตปัจจุบันเท่านั้น พอรู้ ๆ โรคภัยไข้เจ็บจู่โจมก็ตกใจ รู้ว่าสิ่งที่ตนเองแสวงหามาทั้งชีวิตกำลังจะหลุดลอยไป และสุดท้ายเมื่อเราต้องตาย ทรัพย์สินสมบัติที่เราหามาได้ทั้งหมดก็ไม่ได้เป็นของเราแล้ว ยศถาบรรดาศักดิ์หรือตำแหน่งใหญ่โตทั้งหลายก็ไม่ใช่ของเราอีกต่อไป สารพัดสิ่งที่เคยแสวงหา ทั้งชื่อเสียง ความยอมรับนับถือจากผู้คนรอบข้าง มันก็ไม่ใช่ของเราแล้วเช่นกัน ความเพลิดเพลินในกามคุณทั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ก็ไม่ใช่ของเราอีกต่อไป ความรู้สึกเหล่านี้จะเป็นการซ้ำเติมอาการเจ็บป่วยให้หนักขึ้น คนที่เข้าใจความจริงของชีวิตว่า อย่างไรเสียเราก็ต้องเผชิญกับความเจ็บป่วย ความตาย

ก่อนจะเจ็บไข้ได้ป่วยจึงควรหมั่นสร้างคุณธรรม ถ้าให้เราปิดตาเดินก็จะรู้สึกหวาดเสียว เพราะเราไม่รู้เส้นทางว่ามีหลุมมีร่อง หรือข้างหน้าจะเป็นเหวหรือเปล่า จึงเกิดความหวาดกลัว ในทางกลับกัน ถ้าเรามองเห็นทางแล้วค่อยๆ เดินไปข้างหน้า แม้ว่าทางจะยาวไกล แต่เรารู้ว่าเส้นทางข้างหน้าเป็นอย่างไร แม้ยังไม่ชัดเจนนักก็ตาม เราจะไม่รู้สึกกลัวหรือเป็นกังวลจนเกินกว่าเหตุ เหมือนกับคนที่รู้หลักความจริงของชีวิต จะเตรียมพร้อมเสมอ คนที่ก่อนหน้านี้ยังไม่รู้หลักความจริงของชีวิต ก็ควรเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส พอถึงคราวเจ็บไข้ได้ป่วยก็ให้เอาสิ่งนี้เป็นเครื่องเตือนใจตนที่เคยเพลิดเพลินกับชีวิต เปลี่ยนชีวิตให้มาพร้อมสร้างคุณธรรมฟื้นฟูอาการป่วยด้วยคุณธรรมหล่อเลี้ยงใจใจก็จะผ่อนคลายเป็นการลบใจที่เศร้าหมองโดยปริยาย เพราะเมื่อใจอยู่กับการสละวนสร้างคุณธรรมความวิตกกังวลก็จะลดลง

โรคจิตและโรคประสาท

ความเจ็บป่วยอย่างหนึ่งที่พวกเราไม่อยากจะดูตาย ทั้งๆ ที่ เป็นความเจ็บป่วยที่อยู่รอบตัวพวกเรานี่เอง โรคจิตและโรคประสาทนั้นเป็นคนละโรคกัน โรคจิตในทางการแพทย์จะเรียกว่า “โรคจิตเภท” คือผู้ป่วยที่เป็นโรคจิต มักจะเป็นผู้ที่ชาวบ้านเรียกว่าเพี้ยนหรือเป็นบ้า นั่นเอง อาการเด่นคือผู้ป่วยไม่สามารถแยกแยะได้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่

เกิดขึ้นจริง และอะไรเป็นสิ่งที่ไม่ได้เกิดขึ้นจริง ผู้ป่วยมักจะมีอาการหูแว่ว เกิดภาพหลอน หวาดระแวง กลัว บางรายก็ซึมหรือแยกตัว แต่บางรายก็เอะอะอาละวาด อาจจะทำร้ายตัวเองหรือผู้อื่นที่อยู่ในสังคมได้

ส่วนโรคประสาท จะเรียกว่า “กลุ่มโรควิตกกังวล” ผู้ป่วยที่มีอาการทางด้านประสาท หรือที่เราเรียกกันว่า โรคประสาท จะมีอาการวิตกกังวลเป็นอาการเด่น เป็นอาการที่เกิดขึ้นอย่างไม่สมเหตุสมผล จนไม่สามารถที่จะดำเนินชีวิตได้อย่างที่เคยเป็น เช่น ถ้าเป็นนักเรียนก็รู้สึกว่าไม่มีสมาธิในการเรียน การเรียนแย่ลง หรือไม่อยากไปโรงเรียน บางรายถึงขั้นหนีโรงเรียน นอกจากนี้ อาจมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น หงุดหงิด โมโหง่าย ทนอะไรได้น้อยลง ปวดศีรษะหรือนอนไม่หลับเป็นต้น ในทางจิตเวช อาจแบ่งกลุ่มโรคคร่าวๆ ได้เป็น 5 กลุ่มใหญ่ๆ ดังนี้

1. โรคที่มีความผิดปกติในด้านของความคิด กลุ่มนี้เรียกอีกอย่างว่า “โรคจิตเภท” เช่น มีความหลงผิด คิดว่าจะมีคนมาทำร้าย ระแวง หากเป็นมาก อาจจะมีภาวะหูแว่ว ประสาทหลอนได้ เป็นต้น เกิดจากความไม่สมดุลของสารเคมีในสมอง วิธีการรักษา จะรักษาด้วยยาเป็นหลัก เนื่องจากสาเหตุของโรคเกิดจากความไม่สมดุลของสารเคมีที่ชื่อว่า “โดปามีน”

2. โรคที่มีความผิดปกติทางอารมณ์

*โรคซึมเศร้า คือ คนที่เป็นจะมีอารมณ์เศร้าที่มากและรุนแรงกว่าคนทั่วไป มีท้อแท้ เบื่อหน่าย เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ รู้สึกอ่อนเพลีย เชื่องช้า สมาธิ/ความจำไม่ดี มีความคิดเชิงตำหนิตัวเอง *โรคไบโพลาร์ (Bipolar Disorder) โรคอารมณ์สองขั้ว ผู้ป่วยจะมีอาการทั้ง 2 แบบ ทั้งซึมเศร้าและภาวะที่มีความรู้สึกว่าตัวเองเปลี่ยนไปจากเดิมมาก ๆ เช่น จะมีอารมณ์ดี สนุกสนาน คึกคักเกินเหตุ เชื่อมมั่นในตัวเองสูง ขยันสุดๆ ชอบพูด ชอบคุย พูดเสียงดัง บ้าพลัง แต่งตัวสีฉูดฉาด คิดเร็ว เป็นต้น **วิธีการรักษา** ใช้ยารักษาพร้อมกับจิตบำบัดด้วย เนื่องจากหากทานยาอย่างเดียว แต่ถ้าไม่ปรับวิธีคิด หรือปรับพฤติกรรม อารมณ์อาจจะกลับมาเหมือนเดิม

3. โรคกลุ่มวิตกกังวล สมัยก่อนจะใช้คำว่า “โรคประสาท” ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็น “กลุ่มโรควิตกกังวล” โรคนี้คิดย่ำทำ วิตกกังวลไปทั่ว กลัวจนไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ในบางครั้ง ผู้ป่วยเองจะรู้ตัวและรู้สึกไม่สบายใจ จนต้องพยายามหลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้ตนเองกังวลจนบางครั้งทำให้เกิดความยากลำบากในการใช้ชีวิต **วิธีการรักษา** ในการใช้ยาจะช่วยใน

เบื้องต้น แต่ในระยะยาวต้องทำจิตบำบัดร่วมด้วย

4. โรคที่เกิดจากสารเสพติด ยาเสพติดทุกชนิดรวมถึงแอลกอฮอล์ เมื่อดื่มหรือเสพนานๆ จะมีผลต่อสมอง ทำให้การคิดการตัดสินใจเปลี่ยนไป ประสาทหลอนแบบนับวันขึ้นมาได้ เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคทางจิตเวช เช่น โรคไบโพลาร์ โรคซึมเศร้า หรือโรคจิตเภท **วิธีการรักษา** ต้องบำบัดตามแต่ละชนิดของยา ใช้วิธีการบำบัดและยารักษาแตกต่างกัน ต้องให้ยา รวมถึงการทำจิตบำบัด ทำพฤติกรรมบำบัด เพื่อหยุดยั้งการกลับไปเสพยา

5. กลุ่มที่ไม่ได้เป็นโรค ส่วนใหญ่มักมีอาการเครียดวิตกกังวลไม่มาก มีปัญหากับเพื่อนร่วมงาน หรือในครอบครัว กลุ่มนี้ไม่จำเป็นต้องรักษาด้วยยา การทำจิตบำบัดฝึกวิธีคิดในเชิงบวกให้เข้าใจปัญหามากขึ้น สุดท้ายหากปัญหาแก้ไขไม่ได้จริงๆ ก็ฝึกที่จะยอมรับและอยู่กับปัญหาให้ได้ด้วยใจที่เป็นสุขได้

โรคภัยไข้เจ็บทางจิตใจนั้นมีโอกาสที่จะรักษาให้หายได้ และมีผู้ป่วยจำนวนมากที่ได้เข้ารับการรักษาจนสามารถกลับไปทำงานและปรับตัวอยู่ในสังคมใช้ชีวิตได้ปกติ อย่ามองข้ามโรคร้ายใกล้ตัว ภัยอันตรายใกล้

ตัวที่คนสมัยนี้มองข้าม และปล่อยละเลยไม่สนใจ สิ่งที่มาอาจจะส่งผลอันตรายถึงชีวิต สิ่งที่จะช่วยให้เรารอดพ้นจากเจ็บป่วยต่างๆ คือ สิ่งแรกหมั่นตรวจสุขภาพประจำปี สิ่งที่สองดูแลร่างกายให้แข็งแรง หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ สิ่งที่สามารถรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ใช้ไขมันมากกว่าปกติ โรคที่เราเน้นมองข้ามก็คือ

- โรคท้องร่วง ลักษณะของอาการจะมีอาการปวดท้อง และขับถ่ายบ่อย เกิดจากไวรัสบางชนิดที่แทรกซึมเข้าสู่ทางเดินอาหาร สาเหตุที่เกิดจากการรับประทานอาหารที่สกปรก
- โรคบาดทะยัก เกิดจากการติดเชื้อตามบาดแผล และไม่ได้ทำการรักษาอย่างถูกวิธี อาจจะทำให้เกิดการเสียชีวิตได้ สาเหตุที่เกิด คือ บาดแผลสกปรก ติดเชื้อ โดยสิ่งที่สกปรก เช่น สนิม เป็นต้น
- กาฬโรค คือ โรคที่เกิดขึ้นจากสัตว์หรือสิ่งมีชีวิตต่างๆ ที่แพร่เชื้อ คล้ายกับวัณโรค สามารถฆ่าชีวิตคนได้ภายใน 1 อาทิตย์หากไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกวิธี
- โรคฝีดาษ ในอดีตสาเหตุที่เกิดเป็นเชื้อโรคชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นจากไวรัสที่ตอนนี้อย่างพิสดารไม่ได้ว่าเกิดจากสาเหตุใด

- อหิวาตกโรค เป็นโรคที่คนไทยส่วนใหญ่เป็นแต่ไม่รู้ตัว ลักษณะคือ ทานอาหารแบบสุกๆ ดิบๆ แผลงวันเป็นบ่อเกิดของโรคนี้นัก
- โรคมะเร็ง โรคมะเร็งสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนในโลกใบนี้ และเซลล์ของโรคชนิดนี้ก็มีอยู่ในร่างกายของมนุษย์ แต่อยู่ที่ว่าจะเกิดขึ้นเมื่อไร หากรู้ทันท่วงทีเราก็จะมีวิธีป้องกันได้
- โรคมาลาเรีย โรคนี้จะเกิดบ่อยในพื้นที่ที่มียุงลายเยอะ และหากถูกกัด ยุงลายจะแพร่เชื้อมาลาเรียเข้าสู่สายเลือด อาการเริ่มแรกจะเป็นไข้ ร่างกายอ่อนเพลีย ควรรีบพบแพทย์ให้เร็วที่สุด

สัณนิษฐานกับหลักสำคัญสำหรับคนเยียมไข้

คนเยียมไข้บางคนไปเยียมเพราะว่าถือว่าเป็นธรรมเนียมปฏิบัติ เป็นมารยาททางสังคมเท่านั้น คิดว่าถ้าไม่ไปเยียมเขาจะหาว่าเราไม่มีน้ำใจ พอไปเยียมก็เอาแต่ชวนคนไข้คุยเรื่องราวตลกโปกฮาไปเรื่อยเปื่อย เหมือนกับว่าจะเป็นการสร้างความเฮฮาให้คนไข้รู้สึกดีขึ้น ก็ดูเป็นการสร้างบรรยากาศที่ให้อารมณ์ดี แต่ก็ควรดูกาลเทศะด้วย คนเยียมผู้ป่วยบางคนลืมหืมตา ให้ความสำคัญกับการมาเยียมของตัวเองจนเกินกว่าเหตุ แม้ผู้ป่วยยังนอนอยู่ก็หาวิธีปลุกเพื่อบอกว่า “ฉันมาเยียมแล้ว” ทั้งที่ความเป็นจริงผู้ป่วยอาจต้องการพักผ่อน

คนไปเยี่ยมไข้ที่ดีควรจะส่งเสริมให้คนไข้ระลึกถึงคุณธรรม ความสวยงามสดงงามบนโลก สร้างบรรยากาศของความผูกพันในมิตรไมตรีและความศรัทธาในความเชื่อ

ลักษณะข้อคิดสำหรับผู้ป่วย

ถ้าเราเจ็บไข้ได้ป่วยแล้วไม่ไว้วางใจ ไม่ดีโพยดีพายนทำให้คนรอบข้างพลอยทุกข์ร้อนใจไปด้วย ก็ถือว่าการอดทนนี้เป็นสิ่งที่ดี แต่ไม่ได้หมายความว่าป่วยไข้แล้วจะไม่บอกใคร เมื่อเกิดความเจ็บป่วยขึ้นกับตัวเองแล้วเราก็ควรบอกให้คนรอบข้างรู้ด้วย พวกเขาจะได้ปฏิบัติกับเราได้อย่างถูกต้อง ถ้าเรารู้ตัวว่าเราป่วยแล้วก็ควรทำตนเป็นคนป่วยที่ยิ้มแย้มแจ่มใส สร้างกำลังใจให้เข้มแข็ง อย่างนี้ถือว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง คนใกล้ชิดก็เช่นกัน ควรพูดแต่ในทางที่ดี พูดแต่ในทางบวกให้คนไข้เกิดอารมณ์เบิกบานใจ (แม้อาจดูยาก...) ไม่เอาแต่ร้องไห้ฟูมฟาย หรือนำความเสียใจไปเยี่ยมไข้ ทั้งสองฝ่ายควรพยายามปฏิบัติให้ถูกต้อง

ศีลศัคคิสิทธิ์ของการเจ็บผู้ป่วย

ความเชื่อของคริสตศาสนิกชนคาทอลิกเรามีเครื่องหมายอันลุ่มลึกสำหรับเผชิญความเจ็บป่วย คือ “ศีลเจมคนป่วย” ตามธรรมดาคาทอลิกทุกคนที่สุขภาพอยู่ในขั้นวิกฤตอันตราย สามารถรับศีลศัคคิสิทธิ์นี้ได้ และสามารถรับได้หลายครั้งในชีวิต แต่หา

ได้ขึ้นกับอายุของผู้ที่จะรับไม่ ตัวอย่างในกรณีที่พวกเขาต้องเข้ารับการผ่าตัดที่ร้ายแรงในบางโอกาสคริสตศาสนิกชนจำนวนมากรวมกันเพื่อรับศีลเจมผู้ป่วยพร้อมกับการสารภาพบาป ศีลเจมผู้ป่วยมอบความบรรเทาใจ ความสงบ และพลังกำลังใจ เพื่อเผชิญกับความจริงที่อยู่ต่ออย่างผู้มีความเชื่อรวมผู้ป่วยในสถานการณ์ที่ล่อแหลม และในความทุกข์ทรมานของเขากับองค์พระคริสต์ ผู้เป็นพระเจ้าผู้ทรงมีประสบการณ์แห่งความกลัว ความเขื่อหนาย และความเจ็บปวดในร่างกายของพระองค์ พระองค์ทรงประทานศีลเจมผู้ป่วยเพื่อให้ทุกคนมีความเข้มแข็งในการต่อสู้กับการเดินทางครั้งสุดท้าย แต่ถ้าพระเจ้าทรงตัดสินพระทัยที่จะเรียกเขากลับบ้านไปหาพระองค์ ก็ต้องยอมรับเช่นกันว่ามีคนจำนวนมากที่ศีลเจมผู้ป่วยนำสุขภาพที่ดีกลับคืนมาให้พวกเขา ในกรณีใดๆ ก็ตาม ศีลเจมผู้ป่วยมีผลแห่งการให้อภัยบาปด้วย

คนป่วยจำนวนมากมีความกลัวศีลเจมผู้ป่วย และผิดผ่อนที่จะขอรับจนนาทีสุดท้าย เพราะพวกเขาคิดว่าเป็นลักษณะของคำพิพากษาถึงความตาย (อาจมาจากการใช้คำศัพท์และการอธิบายที่คลาดเคลื่อนในอดีต = เช่นคำศัพท์ “ศีลทาสุดท้าย”) เป็นหน้าที่ของศาสนบริกรและคริสตศาสนิกชนที่ทำหน้าที่ดูแลเอาใจใส่ผู้ป่วย ควรอธิบายและบรรเทาใจพวกเขาจากความกลัวที่ผิดๆ นี้



เผชิญกับความเจ็บป่วย อย่างมีความสุข

ดร.สุภาวดี นัมคณิสสรณ์ 

(แนวคิดทั่วไป)

บทนำ

ในปัจจุบันนี้ประเทศไทยมีจำนวนผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง เด็กเล็กป่วยด้วยโรคภูมิแพ้ ผู้ใหญ่วัยทำงานป่วยเพิ่มขึ้นด้วยโรคออฟฟิศซินโดรม โรคเครียด ปวดศีรษะ ปวดเข่า เหนื่อยง่าย ส่วนผู้สูงอายุก็ปวดเพิ่มขึ้นด้วยโรคนอนไม่หลับ เบาหวาน ความดัน โรคหลอดเลือด โรคอัลไซเมอร์ อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคไต เป็นต้น

เรายังได้เห็นสภาพของคนไข้ที่ล้นโรงพยาบาลของรัฐ และมีผู้ป่วยที่มีรายได้

น้อยไม่สามารถเข้าถึงการรักษาที่มีคุณภาพได้เพราะมีคนเข้ารับบริการจำนวนมากจนไม่สามารถบริหารจัดการได้อย่างทั่วถึง

นอกจากนี้ยังมีข้อมูลจากสำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุขได้รายงานถึงอัตราการตายของประชากรไทยในปี พ.ศ. 2558 โดยจำแนกตามสาเหตุที่สำคัญต่อประชากร 100,000 คน ไว้ดังนี้คือ อันดับที่1. มะเร็งทุกชนิด 112.8 คน อันดับที่2. หลอดเลือด



ในสมอง 43.3 อันดับที3. ปอดอักเสบ 42.1 อันดับที4. หัวใจขาดเลือด 29.9 อันดับที5. อุบัติเหตุจากการคมนาคมขนส่งทางบก 22.3 อันดับที6. เบาหวาน 19.4 อันดับที7 โรคเกี่ยวกับตับ 16.0 อันดับที8. ทางเดินหัวใจส่วนล่างเรื้อรัง 13.5 อันดับที9. วัณโรคทุกชนิด 9.4 อันดับที10. ภูมิคุ้มกันบกพร่องจากไวรัส 8.4 ที่มา (<https://www.hfocus.org/content/2017/03/13590>)

จากข้อมูลบางส่วนที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยดังที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ผู้เขียนเชื่อว่าคงทำให้ผู้อ่านหลายท่านนึกถึงพุทธภาษิตที่กล่าวว่า **ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ** อย่างแน่นอน และก็คงจะเห็นด้วยกับพุทธภาษิตนี้ เพราะเมื่อใดก็ตามที่เราเจ็บป่วย นอกจากจะมีความทุกข์ทรมานแล้วยังเสียเวลา เสียเงินทองในการรักษาความเจ็บป่วยนั้น จึงเป็นเรื่องที่ดีมากถ้าหากเราจะมีสุขภาพแข็งแรง มีอายุยืนนาน และไม่เจ็บป่วย

ความหมายของสุขภาพ

องค์การอนามัยโรค ค.ศ. 1986 ได้ให้ความหมายของสุขภาพว่า “Health is a states of complete physical, mental and social well-being not merely and absence of disease and infirmity” ซึ่งมีความหมายว่า สุขภาพคือภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจและสังคม ไม่เพียงแต่

ปราศจากโรคและความพิการเท่านั้น และต่อมาใน ค.ศ. 1998 ก็ได้มีการเพิ่มคำว่า *Spiritual well-being* คือสุขภาวะทางจิตวิญญาณเพิ่มขึ้นด้วย ซึ่งคำว่า *well-being* นี้ ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประเวศ วะสี (2541:4-7) ได้ให้คำแปลเอาไว้ว่า “ภาวะที่เป็นสุข” คือความเป็นอิสระหรือหลุดพ้นจากความบีบคั้นทางกาย (ทางวัตถุ) ทางจิตใจ ทางสังคมและทางปัญญา

1. ทางกาย คือ ไม่ขาดแคลนวัตถุปัจจัยเกินไป ไม่เป็นโรค ปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สิน และมีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม

2. ทางจิต คือ มีจิตใจดี สงบ มีสติ มีสมาธิ หลุดพ้นจากความครอบงำของกิเลส

3. ทางสังคม มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันกับบุคคลรอบข้างและชุมชน มีครอบครัวที่อบอุ่น มีความเสมอภาคและภราดรภาพ

4. ทางปัญญา การรับรู้โลกที่เป็นความจริง เรียนรู้และมีทัศนคติต่อโลกที่ถูกต้อง มีทักษะชีวิตที่ดี

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 มาตรา 3 (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. 2550: 6) ได้ให้ความหมายของสุขภาพว่า “ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญาและทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล” ซึ่งบัญญัตินั้น หมายถึง ความรู้ทั่วความรู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมี

ประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงามและเอื้อเพื่อผู้อื่น

จากความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า สุขภาพเป็นภาวะแห่งความสมบูรณ์ไม่บกพร่องทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและสัมพันธภาพที่มีกับบุคคลรอบข้าง **ดังนั้น ความเจ็บป่วย (Illness) คือ** ภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงหน้าที่ปกติทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งอาจจะมี การเปลี่ยนแปลงด้านใดด้านหนึ่งหรือหลายๆ ด้านรวมกันส่งผลให้บุคคลทำหน้าที่บกพร่อง หรือ ทำหน้าที่ได้น้อยลงกว่าปกติ บุคคลที่มีความเจ็บป่วย ไม่ว่าจะเป็นทางด้านใดด้านหนึ่งก็จะมีผลกระทบต่อด้านอื่นๆ ด้วย เช่น ถ้ามีความเจ็บป่วยด้านร่างกายก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจโดยบุคคลผู้นั้นอาจจะเกิดความวิตกกังวล มีความไม่สบายใจ มีความเครียด รู้สึกหงุดหงิด และส่งผลให้สังคมรอบตัวไม่เป็นปกติไปด้วย

ความเครียด: สาเหตุที่สำคัญของความเจ็บป่วย

สภาพชีวิตของคนในสังคมปัจจุบันนี้ เราจะเห็นได้ว่า คนส่วนใหญ่จะดำเนินชีวิตด้วยความเร่งรีบในท่ามกลางปัญหานานัปการที่เข้ามาในชีวิตและจะต้องเผชิญกับแรงกดดันในรูปแบบต่างๆ ต้องต่อสู้กับความยากลำบาก เพื่อจะได้สามารถดำรง

ชีวิตอยู่ในสังคมให้ได้ ซึ่งผลที่เกิดจากการดำเนินชีวิตในสภาวะเช่นนี้ได้ก่อให้เกิดภาวะแห่งความเครียดอันส่งผลด้านลบต่อร่างกายและจิตใจของคนในสังคมในระดับที่แตกต่างกันออกไป บางคนมีความเครียดน้อย บางคนมีความเครียดมาก จนส่งผลกระทบต่อร่างกายและยังส่งผลให้ระบบต่างๆ ภายในร่างกายทำงานไม่เป็นปกติ นอกจากนี้ความเครียดยังเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ภูมิคุ้มกันต้านทานในร่างกายลดต่ำลงอีกด้วย

นายแพทย์ อารีย์ วชิรมโน ได้เล่าประสบการณ์ในการรักษามะเร็งให้หายด้วยตนเองของท่านไว้ในหนังสือของท่านที่ชื่อว่า **ยัมสู่มะเร็ง** (2547: 10-12) เอาไว้ว่า การที่มนุษย์เราเจ็บป่วยก็เพราะจิตของเรา ถ้าจิตของเราดี คิดดี ทำดี กายก็จะดี แต่ถ้าจิตไม่ดี คิดไม่ดี เกิดความเครียด กายก็ป่วย ดังนั้นความเครียดจะทำให้ภูมิคุ้มกันต้านทานในร่างกายของเราต่ำลง ถ้าเราเครียด ต่อมหมวกไต (adrenal gland) จะขับฮอร์โมนอะดรีนาลีน (adrenaline) ซึ่งเป็นฮอร์โมนตัวร้ายออกมา และถ้าฮอร์โมนตัวร้ายนี้ถูกขับออกมามากเท่าไรก็จะทำให้เราได้รับความเจ็บปวดมากขึ้นเท่านั้น ดังนั้นเราจึงสามารถสังเกตได้จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้ว่า เวลาที่เราโมโห ผิดหวัง หรือโกรธเกลียดใครมากๆ หัวใจของเรา ก็จะเต้นไม่ปกติ อาจมีอาการหายใจไม่ออก หรือมีอาการหน้ามืดได้ ยิ่งในกรณีของผู้ที่เป็นโรคหัวใจและมีเส้นเลือดตีตัน

แล้วเกิดอารมณ์รุนแรงขึ้น หากมีการขับฮอรโมนตัวนี้ออกมามากๆ ก็อาจทำให้เสียชีวิตได้

นอกจากนี้ในคนที่มีความเครียดบ่อยๆ อะดรีนาลีนก็จะหลั่งบ่อยขึ้นก็จะมีผลให้ต่อมต่างๆ ที่สร้างเม็ดเลือดขาว เช่น ต่อมทอนซิล ต่อมไทมัสและอื่นๆ จะฝ่อ และจะทำให้ภูมิต้านทานในร่างกายลดลง หรือบางทีมันจะหยุดสร้างเม็ดเลือดขาวไปเลย หรืออาจจะสามารถสร้างภูมิต้านทานได้แต่เป็นภูมิต้านทานที่ไม่แข็งแรงซึ่งจะทำให้เซลล์มะเร็งสามารถเล่นงานเราได้

ในทางตรงกันข้ามถ้าเรามองโลกในแง่บวก คิดดี ทำดี หรือทำสมาธิ จิตของเราก็จะสั่งให้สมองในส่วนไฮโปทาลามัส (hypothalamus) ให้หลั่ง GHRF (growth hormone release factor) ออกมา ซึ่งฮอรโมนตัวนี้จะไปทำหน้าที่กระตุ้นให้ต่อมใต้สมอง (pituitary gland) ให้ขับฮอรโมนโกรต (growth hormone) ออกมากระตุ้นให้ต่อมที่ทำหน้าที่สร้างเม็ดเลือดขาวให้ทำงานเต็มที่เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกายของเราขึ้นมา

ในขณะเดียวกัน ถ้าเรามีความสุข เกิดความรู้สึกยินดี ต่อมไพเนียล (pineal gland) ในสมองของเราจะขับฮอรโมนเอนดอร์ฟิน (endorphin) ออกมา และฮอรโมนเอนดอร์ฟินนี้ถือได้ว่าเป็นยาที่ระงับความปวดที่ดีที่สุดในโลก เพราะฮอรโมนนี้มีฤทธิ์แรงกว่ามอร์ฟินถึง 250 เท่า เราสามารถสังเกตได้

ว่าขณะที่เราหัวเราะหรือมีความสุข เราจะหายเจ็บปวดก็เพราะการทำงานของฮอรโมนตัวนี้นั่นเอง

หนังสือชื่อ สวตมนต์ล้างพิษ (2553; 14-16) ก็ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการหัวเราะเอาไว้ว่า การหัวเราะจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้เราได้ 2 ทาง คือ ทางแรก ช่วยเพิ่มระดับความเข้มข้นของแอนติบอดีที่เป็นภูมิคุ้มกันหมุนเวียนในกระแสเลือด ทางที่สองก็คือ เป็นการเพิ่มระดับเม็ดเลือดขาวซึ่งเป็นตัวกำจัดสิ่งแปลกปลอมที่หลุดเข้ามาในร่างกาย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทั้งสองทางดังกล่าวนี้ จะช่วยให้เรามีภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ มากขึ้น

หนังสือเล่มดังกล่าวนี้ยังได้ยกตัวอย่างข้อมูลจากนักจิตประสาทภูมิคุ้มกันแห่งมหาวิทยาลัยโลมาลินดา รัฐแคลิฟอร์เนียที่ได้ทำการทดลองกับผู้ป่วยเบาหวานที่มีอายุ 50 ปี จำนวน 20 คน โดยทุกคนได้รับการรักษาทางการแพทย์ตามมาตรฐาน โดยกินยาลดความดันและยาลดระดับคอเลสเตอรอล

ผู้ทดลองได้แบ่งผู้ป่วยเบาหวานออกเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มแรกได้ใช้การรักษาด้วยยาตามปกติ ส่วนกลุ่มที่สองใช้ทั้งยาและการบำบัดด้วยการหัวเราะ โดยให้ผู้ป่วยกลุ่มนี้ดูหนัง ฟังเพลงที่ตนเองชอบวันละ 30 นาที เป็นเวลา 12 เดือน ผลการทดลองพบว่าผู้ป่วยในกลุ่มที่สองที่เป็นกลุ่มทดลองมี

ปริมาณคอเลสเตอรอลชนิดดี หรือเอชดีแอล เพิ่มขึ้น 26 เปอร์เซ็นต์ ในขณะที่กลุ่มแรกมี เอชดีแอลเพิ่มขึ้นเพียง 3 เปอร์เซ็นต์ ส่วน สารบ่งชี้การอักเสบหรือซี-รีแอคทีฟ โปรตีน ในกลุ่มที่สองก็ลดลงมาถึง 66 เปอร์เซ็นต์ ในขณะที่กลุ่มแรกลดลงเพียง 26 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งผู้วิจัยได้ให้เหตุผลว่า ในขณะที่เราหัวเราะ ร่างกายของเราจะเผาผลาญคอเลสเตอรอล ชนิดเลว และเพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดดีที่ช่วย ป้องกันโรคหัวใจ และช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันการ ติดเชื้อได้อีกด้วย จากการทดลองนี้แสดงให้เห็นว่า เสียงหัวเราะของผู้ป่วยเบาหวานช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและลดความเสี่ยง ของโรคหัวใจได้ด้วย

จึงเห็นได้ว่า ร่างกายและจิตใจนั้นมีความสัมพันธ์กัน เมื่อเวลาที่เราเจ็บป่วย ความคิดและอารมณ์ของเราก็มักจะมีความเปลี่ยนแปลงเพราะเรามีความวิตกกังวล หวาดกลัว และเกิดความเครียด แต่ไม่ว่าจะเป็นความเครียด หรืออาการเจ็บป่วยทาง ร่างกายที่มีผลมาจากความเครียด เรา สามารถที่จะทำให้อาการเหล่านี้ทุเลาลงได้ ด้วยการดูแลรักษาจิตใจของเราให้ได้อยู่เสมอ

ป่วยกายแต่ใจไม่ป่วย

เมื่อเราต้องพบเจอกับความเจ็บป่วย ก็ เป็นเรื่องธรรมดาที่ร่างกายของเราจะต้องได้ รับความทุกข์ทรมาน แต่คนที่เจ็บป่วยส่วน ใหญ่มักจะไม่ได้มีความทุกข์ทรมานทางด้าน

ร่างกายเท่า นั้น หากแต่จิตใจก็พลอยมีความ ทุกข์ไปด้วย เช่น มีความวิตกกังวล มีความเครียด หงุดหงิด รู้สึกหดหู่ มีความ หวาดกลัว และอื่นๆ อีกมากมาย จิตใจที่ เป็นทุกข์ย่อมทำให้ร่างกายยิ่งทรุดโทรม หรือ ฟั่นตัวได้ช้าลง ในทางตรงกันข้ามถ้าเรามีจิต ที่สงบนิ่งและเบิกบานก็จะทำให้ร่างกายหาย เร็วขึ้นและมีความเจ็บปวดลดน้อยลงไป

หรือแม้ในบางกรณีที่มีความเจ็บป่วยนั้น ไม่สามารถรักษาให้หายได้หรือไม่สามารถ ทำให้ฟื้นเป็นปกติได้เช่นเป็น อัมพฤกษ์ หรือ พิการ จิตใจก็ยิ่งมีความสำคัญมากขึ้นไปอีก ด้วยเหตุนี้เองในยามที่เจ็บป่วย การดูแล รักษาจิตใจจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญไม่ น้อยไปกว่าการดูแลทางด้านร่างกาย หรือ บางครั้งอาจจะสำคัญกว่าร่างกายเสียด้วยซ้ำ ไป

ผู้เขียนเคยมีโอกาสดำรงตำแหน่งหัวหน้า จากชีวิตจริงของผู้ที่อยู่ในภาวะของความเจ็บ ป่วย ยกตัวอย่างเช่นเรื่องราวของเด็กหนุ่ม คนหนึ่งที่ไม่สามารถทำงานได้เนื่องจากมี ความพิการอันเนื่องมาจากเส้นประสาทที่ผิดปกติแม้จะรักษามาหลายปีแล้วก็ยังไม่หาย และมีอาการเจ็บปวดมาก ครอบครัวของเขา ต้องเป็นหนี้เป็นสินเพื่อหาเงินมาเป็นค่า รักษาพยาบาลเขา และต้องคอยดูแลเขาทั้ง ทางร่างกายและจิตใจเนื่องจากเขามีภาวะซึม เศร้าเกิดขึ้นอีกด้วย

อีกรายหนึ่งเป็นชายวัยกลางคนที่ป่วยเป็นโรคจิตเภท เขาใช้ชีวิตอยู่ที่ศูนย์บำบัดผู้ป่วยทางจิต เนื่องจากครอบครัวของเขาไม่สามารถดูแลเขาที่บ้านได้ และเป็นเวลาหลายปีแล้วที่ไม่มีใครในครอบครัวของเขามาเยี่ยมเขาเลย อย่างไรก็ตามเขายังคงใช้ชีวิตอย่างร่าเริงและยังอาสาที่จะทำประโยชน์ให้กับศูนย์บำบัดที่เขาอยู่

ผู้ป่วยอีกรายหนึ่งเป็นหญิงชราที่ประสบอุบัติเหตุกลายเป็นคนพิการเนื่องจากกระดูกหักหลายแห่ง เธอต้องนั่งอยู่บนรถเข็นคนพิการและอยู่ในความดูแลของแม่บ้าน แม้เธอจะมีลูกหลานมากมายแต่พวกเขาก็ไม่ได้สนใจที่จะดูแลเธอ แต่เธอก็ยังคงยิ้มแย้มแจ่มใสและพูดคุยกับเพื่อนและคนรู้จักอย่างมีความสุข

จากเรื่องราวชีวิตจริงของผู้ป่วยดังตัวอย่างข้างต้นนี้ทำให้เราได้เห็นท่าทีของผู้เจ็บป่วยที่มีต่อความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับชีวิตตนเองว่า บางคนเมื่อร่างกายเจ็บป่วยแล้ว ใจก็พลอยเจ็บป่วยตามร่างกายด้วย ทำให้ชีวิตทั้งของตนเองและของคนรอบข้างเป็นทุกข์กันหมด แต่บางคนแม้ร่างกายมีความเจ็บป่วยแต่ใจไม่ป่วยตามเพราะสามารถทำใจยอมรับกับความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นได้ก็จะสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขได้

ดังนั้น ไม่ว่าจะอะไรก็ตามที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา นั้นมันไม่มีความสำคัญเท่ากับ

การที่เรามีความรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ถ้าเรายอมรับไม่ได้ชีวิตของเราก็จะมีแต่ความทุกข์ทรมาน ดังนั้นใจที่ไม่ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นจึงเป็นที่มาหรือต้นเหตุแห่งความทุกข์ ในทางตรงกันข้ามถ้าเราเจอเรื่องหนักๆ แต่เราสามารถทำใจยอมรับได้เราก็สามารถพบกับความสุขสงบในชีวิตได้

เมื่อเราเจ็บป่วยเราต้องยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นแล้วตั้งสติให้มั่นคง การยอมรับความจริงแม้ว่าอาจจะทำให้เราเจ็บปวดแต่ก็ยังเป็นความเจ็บปวดที่น้อยกว่าการที่เราหลอกตนเอง

หลักยึดเหนี่ยวจิตใจในการเผชิญกับความเจ็บป่วย

มีท่านผู้รู้ได้ให้ข้อคิดว่าในเวลาที่เราเจ็บป่วยนั้น ความทุกข์ทรมานจากความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นจะสามารถบรรเทาเบาบางลงได้ถ้าจิตใจของเราจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ดีงาม และมีหลายวิธีที่จะช่วยให้จิตใจของเราจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ดีงามซึ่งหนึ่งในหลายวิธีที่จะช่วยให้จิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ดีงามก็คือ การระลึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์

สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เรานับถือ นั้น อาจจะ ได้แก่ พระเจ้า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พระโพธิสัตว์ เป็นต้น การที่เราระลึกนึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ดังกล่าวจะช่วยให้จิตใจของเราสงบและมีความสุขมากขึ้น เนื่องจาก

มนุษย์ทุกคนนั้นมีความต้องการด้านจิตวิญญาณและความต้องการที่จะได้รับการตอบสนองด้านจิตวิญญาณนั้นก็มีความต้องการที่จะได้รับรู้หรือรู้สึกถึงความมั่นคงทางจิตใจจากการที่มีสิ่งที่จะยึดเหนี่ยวให้อบอุ่นใจ ดังนั้น สิ่งศักดิ์สิทธิ์จึงเป็นเสมือนสิ่งที่จะช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจให้ผู้ป่วยมีขวัญและกำลังใจที่จะอดทนต่อสู้กับความเจ็บป่วยและการรักษาต่อไป

ผู้เขียนขอยกตัวอย่างชีวิตของหญิงสาวพิการคนหนึ่งชีวิตของเธอโดดเด่นและสามารถทำสิ่งที่ดี ๆ ให้กับชีวิตของตนเองและของคนอื่นอย่างมากมาย เธอผู้นั้นคือ เลน่า มาเรีย คลิงวัลล์ (Lena Maria Klingvall)

เลน่า มาเรีย เป็นนักร้องที่มีชื่อเสียงของสวีเดน เธอเกิดเมื่อวันที่ 28 กันยายน ค.ศ. 1968 เลน่าพิการมาแต่กำเนิด เมื่อแรกคลอดเธอยาว 48 ซม. และหนักเพียง 2400 กรัม เท่านั้น ตรงส่วนที่เป็นแขนนั้นไม่มีอะไรเลย ส่วนตรงหัวไหล่ก็มีเพียงแค่ปุ่มเล็กๆ 2 ปุ่ม ขาขาปกติดี แต่ขาซ้ายนั้นสั้นกว่าครึ่งหนึ่ง ส่วนเท้าซ้ายชี้ขึ้นข้างบนเกือบจะถึงขา หมอได้อธิบายถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและความพิการของเธอให้พ่อแม่ของเธอฟัง โดยแจ้งว่า พ่อแม่ของเธอมีสิทธิ์ที่จะทิ้งเธอไว้ที่สถาบันเด็กพิการ แต่ในที่สุดพ่อของเธอก็ได้แสดงความคิดเห็นที่บ่งบอกถึงการตัดสินใจของเขาว่า การที่เลน่าไม่มีแขนก็ไม่

เป็นไรแต่เธอจะต้องมีครอบครัว ที่มา (<http://www.dek-d.com/board/view/883271>)

ครอบครัวของเลน่าเป็นครอบครัวที่มองโลกด้วยทัศนคติเชิงบวกอยู่เสมอ (Positive thinking) ดังนั้นเมื่อมีปัญหาและอุปสรรคเกิดขึ้นในครอบครัวก็จะถูกมองและได้รับการแก้ไขอย่างถูกวิธี เลน่าได้รับการอบรมและปลูกฝังจากพ่อแม่ตั้งแต่วัยเยาว์ให้มีความเชื่อมั่นในตนเองและไม่นำตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น นอกจากนี้เธอยังได้รับการปลูกฝังให้มีความเชื่อและศรัทธาต่อศาสนาอย่างมั่นคง สิ่งเหล่านี้จึงเป็นสิ่งที่ช่วยให้เธอสามารถพัฒนาชีวิตของเธอได้อย่างต่อเนื่องและทำให้เธอดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

เลน่าดำเนินชีวิตของเธออย่างปกติธรรมดาแต่เต็มเปี่ยมไปด้วยความพยายามอย่างสม่ำเสมอจนทำให้เธอกลายเป็นบุคคลที่น่าทึ่งในประเทศบ้านเกิดของเธอในกรุงสตอกโฮล์ม และไปยังเมืองต่างๆ ทั่วโลก โดยเริ่มจากการเป็นนักกีฬาทีมชาติที่ทำลายสถิติการแข่งขันกีฬาภายในประเทศ และเมื่อเธออายุ 20 ปี ขณะที่เธอศึกษาอยู่ที่วิทยาลัยการดนตรี “The Royal University College of Music” เธอก็ยังมีโอกาสได้เรียนการร้องเพลงจาก “เลน่า เอริกสัน” (Lena Ericsson) ซึ่งเป็นศิลปินที่มีชื่อเสียงมากที่สุดคนหนึ่งในสวีเดน



ชีวิตของเธอเริ่มมีชื่อเสียงมากขึ้น เมื่ออัลบั้มประวัติของเธอรวมทั้งความสามารถของเธอในการแสดงและการร้องเพลงได้ถูกถ่ายทอดผ่านสารคดี “Goal in Sight” ถวายแด่พระราชินีซิลเวีย เบอร์นาโดตท์ แห่งสวีเดน ในการประชุมใหญ่เพื่อคนพิการที่กรุงวอชิงตัน ดีซี ซึ่ง จอร์จ ดับเบิลยู บุช และภริยา รับชมอยู่ และความน่าสนใจของสารคดีนี้ได้ถูกตัดตอนไปถ่ายทอดในรายการทีวี “Good Morning America” โดยที่สารคดีนี้ได้รับการคัดเลือกให้เป็นรายการสุดยอดอันดับหนึ่งของเทศกาลภาพยนตร์ดัดซ์ท์ประจำปี และเป็นรายการโทรทัศน์ดีเด่นประจำปีประจำปีของสวีเดน

หลังจากที่เล่นสำเร็จการศึกษาจากวิทยาลัยการดนตรี ในปี พ.ศ. 2534 เธอยังทัวร์คอนเสิร์ตไปทั่วโลกในฐานะนักร้อง ด้วยแนวเพลงที่เธอถนัด ทั้ง ป๊อป แจ๊ส คลาสสิก และ กอสเปล (Pop, Jazz, Classic and Gospel) ซึ่งคอนเสิร์ตของเธอก็ได้รับการต้อนรับอย่างอบอุ่นและยิ่งใหญ่ในอเมริกา แคนาดา รัสเซีย ลัตเวีย เบลารุส นอร์เวย์ ฟินแลนด์ เยอรมัน สวิสเซอร์แลนด์ ลิกเตนสไตน์ ฮังการี เกาหลีใต้ ไต้หวัน สิงคโปร์ มาเลเซีย ไทย และที่ ญี่ปุ่นเธอได้รับความนิยมสูงสุด ด้วยสถิติการทัวร์ 35 ครั้ง และเล่นคอนเสิร์ตกว่า 200 รอบ เธอกล่าวว่าการบอกผู้คนถึงเรื่องพระเยซูผ่านบทเพลงเป็นสิ่งที่ฉันปรารถนาที่จะทำมาก ดังนั้นฉันจึงยังมีความสุขจากการร้องเพลงมากขึ้น

เล่น่าให้กำลังใจแก่ผู้คนที่เป็คนปกติและผู้พิการ เธอได้เขียนอัลบั้มประวัติและประสบการณ์ของเธอเองในเชิงบอกเล่าโดยไม่ลื้มที่จะสอดแทรกความคิดเห็นที่ให้กำลังใจด้วยการใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายลงในพ็อกเก็ตบุ๊ก ชื่อ “บันทึกจากปลายเท้า” (Foot-Notes) หนังสือที่เธอเขียนนั้นได้รับการแปลเป็นภาษาอื่น ๆ หลายภาษา เพราะเป็นบันทึกที่อ่านแล้วก่อให้เกิดความกล้าหาญที่จะเงยหน้าขึ้นมาเผชิญกับความจริงในโลกอีกครั้ง เธอสามารถมองต่างมุมได้อย่างน่าประทับใจและที่สำคัญที่สุดก็คือสิ่งที่เธอเขียนนั้นเต็มไปด้วยความหวังและทำให้คนมีความเชื่อมั่นที่จะลงมือทำ ที่มา (www.ryta.com/s/prg/308974)

เล่น่าเล่าว่า เมื่อมีคนถามเธอว่าเธอสามารถมองสิ่งต่าง ๆ ด้วยทัศนคติเชิงบวกได้อย่างไรทั้ง ๆ ที่เธอมีความเสียเปรียบในชีวิตมากมายและเธอก็ยังสามารถประสบความสำเร็จได้อีกด้วย เล่น่าได้ให้เหตุผลไว้อย่างน่าฟัง 3 เหตุผล ดังนี้คือ

ประการที่หนึ่ง เธอมีทัศนคติในทางบวกต่อตนเอง มีความกล้าที่จะยอมรับสิ่งต่าง ๆ ตามที่มันเป็น และมีความกล้าที่จะถามคำถาม **ประการที่สอง** คือพ่อแม่ของเธอที่ไม่มีความกังวลใจเกี่ยวกับความพิการของเธอ และพ่อแม่ของเธอก็ได้วางรากฐานความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตให้เธอ และสอนให้เธอเรียนรู้ทั้งความสำเร็จและความล้ม

เหลว ประการที่สาม ที่เลน่าเห็นว่าสำคัญที่สุดก็คือ การที่เธอสามารถมองดูชีวิตของเธอด้วยทัศนคติเชิงบวกก็เพราะ พระเจ้าเธอมีความเชื่อว่า ไม่ว่าเธอจะเป็นอย่างไร เธอก็มีคุณค่า และเธอมั่นใจเสมอว่า พระเจ้ารักเธอ ที่มา (<http://www.dek-d.com/board/view/883271>)

เรื่องราวของเลน่า นักร้องสาวผู้พิการที่ชีวิตของเธอโดดเด่นและเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป ว่าชีวิตของเธอนั้นเป็นตัวอย่างที่ทำให้ผู้คนมีกำลังใจและมีความหวังที่ยืนหยัดต่อสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตและกล้าที่จะทำสิ่งที่ดีให้ตนเองและผู้อื่นนี้ให้ข้อคิดแก่เราว่า การที่เรามีความมั่นคงและยึดมั่นศรัทธาในศาสนา หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เราเคารพนับถือนั้นจะช่วยให้เรามีพลังที่จะต่อสู้กับอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตและแม้แต่โรคภัยไข้เจ็บที่เรากำลังเผชิญอยู่ด้วยทัศนคติเชิงบวกที่จะช่วยให้เราสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข

บทสรุป

ผู้เขียนขอจบบทความของผู้เขียนด้วยสิ่งที่เลน่า นักร้องสาวผู้พิการเขียนไว้ใน “บันทึกจากปลายเท้า” เพื่อยืนยันถึงความเชื่อและความศรัทธาที่มั่นคงของเธอดังที่พระเจ้ารักเธอ ด้วยความเชื่อนี้เองจึงได้เป็นพลังให้เธอเป็นคนพิการที่มีความสุขมาก และสามารถทำสิ่งที่ดี ๆ ได้อย่างมากมาย

“ ภายในใจลึก ๆ ฉันได้ยินเสียงกระซิบของพระองค์ที่เรียกฉัน เป็นเสียงแผ่วเบาเหมือนสายลม แต่ฉันรู้ว่าพระองค์อยู่ที่นั่น ฉันพักสงบอยู่ในอ้อมแขนของพระองค์ พระองค์บอกฉันว่า พระองค์รักฉัน และพระองค์บอกฉันว่าพระองค์อยากเป็นยอดสหายของฉัน ขอให้ฉันดูเถิดว่าไม่ว่าฉันจะอยู่ที่ไหน พระองค์ก็อยู่ที่นั่นด้วย พระองค์ห่วงใยแม้สิ่งที่ลึกลงไปในใจของฉัน และพระองค์มีเวลาเพื่อฉันเพื่อถามว่า ฉันเป็นอย่างไร พระองค์รู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันเองไม่เข้าใจ แม้ความผิดทุกอย่างที่ฉันมี แต่พระองค์ก็ยังรักฉัน และไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม พระองค์ยังรักฉัน ”

- เลน่า มาเรีย -

ที่มา (<https://book.google.co.th/book s?isbn=6 160432281>)





- ประเวศ วะสี. (2541). บนเส้นทางใหม่การส่งเสริมวิถีชีวิตและสังคม. กรุงเทพมหานคร: หมอชาวบ้าน.
- สำนักงานคณะกรรมการการสุขภาพแห่งชาติ. (2550). พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดสหพัฒนพิบูล.
- อารีย์ วชิรโม. (2547). ยิ้มสู้มะเร็ง. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สารคดี.
- อัญมณี. (2556). สวดมนต์ล้างพิษ. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอักษรเงินดี.
- “อัตราการตายของประชากรไทยปี พ.ศ. 2558”. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก <https://www.hfocus.org/content/2017/03/13590> เข้าถึงเมื่อ 19 มีนาคม 2561.
- “เลน่า มาเรีย นักร้องสาวพิการผู้ไม่เคยยอมแพ้ต่อชีวิต”. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก <http://www.dek-d.com/board/view/883271> เข้าถึงเมื่อ 19 มีนาคม 2561.
- “จากใจถึงใจ..... “เลน่า มาเรีย”” (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก www.ryta.com/s/prg/308974 เข้าถึงเมื่อ 19 มีนาคม 2561.
- “Footnotes: บันทึกจากปลายเท้า”. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก <https://book.google.co.th/books?isbn=6160432281> เข้าถึงเมื่อ 19 มีนาคม 2561.



การภาวนาและ ความทุกข์ทรมาน

พิมพ์ฤทัย วิชัยธรรมคุณ 

(แนวชีวิตด้านจิตใจ)

แปลและเรียบเรียงจาก Prayer and Suffering

ความทุกข์ทรมานเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตของเรามนุษย์ ตั้งแต่อดีตกาลจวบจนปัจจุบัน จนอาจกล่าวได้ว่า ไม่ว่าเราจะแสวงหาหรือแค่ทำใจยินดีต้อนรับความทุกข์ทรมาน ไม่มีใครหลีกเลี่ยงจากความจริงประการนี้ไปได้

ดังนั้น ไม่ว่าเราจะพร้อมหรือไม่ก็ตาม เราจะเตรียมพร้อมรับความทุกข์ทรมานอย่างไร? เราจะอดทนกับความทุกข์ทรมาน

เมื่อมันมาถึงได้อย่างไร? เราจะให้มันนำพาเราไปยังหนทางไหน จะไปยังชีวิตใหม่หรือการสูญเสียที่มากขึ้น? ปาร์กเกอร์ พาล์มเมอร์ (Parker Palmer) ผู้ก่อตั้งศูนย์กำลังใจและการฟื้นฟูแนะนำว่า ทุกภูมิปัญญาโบราณต่างแสวงหาคำตอบให้กับทั้งสามคำถามนี้ทั้งสิ้น

ความทุกข์ทรมานอาจเป็นการเติมใจอดทน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อให้บรรลุซึ่งสิ่งที่ดีกว่า บิดามารดาจะ ยอมอดนอนเพื่อที่จะ



อยู่ฝ่ายบุตรที่ป่วยไข้ไม่สบาย บุตรที่โตแล้วจะดูแลผู้สูงอายุหรือบิดามารดาที่เจ็บไข้ก่อนเป็นลำดับแรก บรรดาผู้ที่มิวิชาชีพการบริการ (ตำรวจ, นักผจญเพลิง, หน่วยกู้ชีพ, ทหาร) จะยอมเสี่ยงตัวเองเพื่อความปลอดภัยของผู้อื่น ซึ่งในระดับบุคคลแล้วนั้น ยิ่งเรารักใคร่ลึกซึ้งเท่าใด ความเศร้าเสียใจจากความตายหรือการพลัดพรากจากกันก็จะยิ่งมากขึ้นเท่านั้น การเห็นใจต่อชีวิตความเป็นอยู่ของผู้อื่นจึงอาจส่งผลให้ใจของเราสลายได้ หากว่าเราได้เห็นภาพที่สื่อนำเสนอ ขณะที่ผู้ลี้ภัยกำลังตะเกียกตะกายหนีจากความโหดร้าย และการทำลายล้างในซีเรีย, ลอนดอน, ปารีส, ปาเลสไตน์/ อิสราเอล, ส่วนต่างๆ ของแอฟริกา, อัฟกานิสถาน, และในเมืองต่างๆ ทั่วโลก แม้แต่ดูแปลกแยกแต่อาจเปรียบได้ว่าความรัก, ความเห็นอกเห็นใจ, และความทุกข์ทรมานนั้นล้วนเป็นด้ายจากผ้าผืนเดียวกัน ซึ่งเป็นเครื่องยืนยันว่าความทุกข์ทรมานเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตในประจำวันของเรา

คริสต์ศาสนาถือกำเนิดจากความทุกข์ทรมาน, การพลีชีวิต, และการกลับคืนพระชนม์ชีพของพระเยซูคริสต์ หลังจากการทำนายพระมหาทรมานของพระองค์เองนั้น พระเยซูเจ้าได้เสนอสถานะแห่งการเป็นศิษย์ติดตามพระองค์ กล่าวคือ จงแบกกางเขนและตามเรามา (ลูกา 9:23) ดังนั้น เราจะทำอย่างไรเพื่อหล่อเลี้ยงความเชื่อ ให้

เหมาะสมต่อการเป็นศิษย์ติดตามพระองค์ การสวดภาวนา, การรำพึงและการแบ่งปันพระวาจาของพระเจ้านับเป็นรากฐานสำคัญของความเชื่อ นักบุญเปาโลได้กระตุ้นผู้ติดตามพระเยซูคริสต์อย่างต่อเนื่อง ให้มีความมั่นคงในความเชื่อของตน (โรม 1:8, 1 โครินธ์ 1:4-8; 2 โครินธ์ 1:3-4; พิลิปปี 1:35; ฟิเลโมน 5)

สองแบบอย่างของการสวดภาวนาในภาวะทรมานทุกข์ทรมานนั้นสามารถพบได้ในหนังสือโยบและเพลงสดุดี โยบได้พบกับการสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างที่เขารักในชีวิตของเขา ทั้งครอบครัว, ความสำเร็จ, เพื่อนฝูง, สุขภาพ เรื่องของเขานั้นได้สะท้อนให้ผู้อ่าน ที่อาจกำลังรับมืออยู่กับความสูญเสียที่ใหญ่หลวงได้เห็นเป็นแบบอย่าง แทนที่จะหันหลังให้กับพระเจ้าหรือกล่าวโทษพระองค์เพราะความทุกข์ยากของเขา โยบกลับเรียกร้องพระเจ้าให้ดำรงความเที่ยงธรรม เหตุผลที่โยบต้องทุกข์ทรมานนั้นไม่ได้รับการเปิดเผย หากแต่ว่าความจงรักภักดีต่อพระผู้เป็นเจ้าของเขา นั้นกลับได้รับการตอบแทนอย่างล้นเหลือ คำวิงวอนเพื่อยุติความทุกข์ทรมานนั้นเป็นหนึ่งในหัวข้อทั่วไปของหนังสือเพลงสดุดี

ชาวอิสราเอลไม่อายเลยที่จะวางความเดือดร้อนใจไว้เบื้องหน้าพระเป็นเจ้าและวิงวอน, เรียกร้องในบางครั้ง เพื่อให้พระเจ้าทรงช่วยเหลือ ในหนังสือเพลงสดุดีมากกว่า 70 บทใน 150 บท ถูกจัดให้อยู่ในเรื่องของ

การคร่ำครวญนักวิชาการพระคัมภีร์ภาค พันธสัญญาเดิม Walter Brueggemann ได้กล่าวว่าลักษณะของเพลงสดุดีในกลุ่ม คร่ำครวญนั้นจะเริ่มต้นด้วยคำวิงวอนร้อง ของความช่วยเหลือและจบลงด้วยคำ สรรเสริญ การแสดงออกถึงความเจ็บปวด และความโกรธ การสงสัยหรือความกลัว ซึ่งจะตามมาด้วยการนำอารมณ์เหล่านี้เสนอ ต่อพระเป็นเจ้า การจําแนกต่อความรู้สึก อันแสนเจ็บปวดเหล่านี้เป็นการกระทำอย่าง เชื่อมั่นว่า พระเป็นเจ้าทรงสดับรับฟังคำ วิงวอนให้ช่วยของผู้เข้ามาวิงวอน จากนั้น ผู้ภาวนาจะจบลงด้วยการสรรเสริญ พระเจ้า

ทรงอยู่เคียงข้างเราทั้งยามสุขและยามทุกข์ หากปราศจากคำอธิษฐานคร่ำครวญแล้วเรา คงจะไม่มีเสียงอันใด เพราะคำสัญญาของ พระเป็นเจ้าจะเป็นเพียงเพื่อความชื่นชมยินดี และความสุขสบาย ด้วยความเศร้าโศกนั้น ผู้ที่เชื่อจะสามารถเริ่มต้นกับพระเจ้าและ พัฒนาความแข็งแกร่งอันจำเป็นสำหรับความ เชื่อที่เติบโตและมีความรับผิดชอบ

พระคัมภีร์นั้นได้จัดหาตัวอย่างคำ ภาวนามากมายที่จะเป็นแรงบันดาลใจใน ยามที่ทุกข์ทรมาน ขอให้เราพบความ แข็งแกร่งและการปลอบประโลมจาก บรรพบุรุษแห่งความเชื่อของเราเหล่านี้

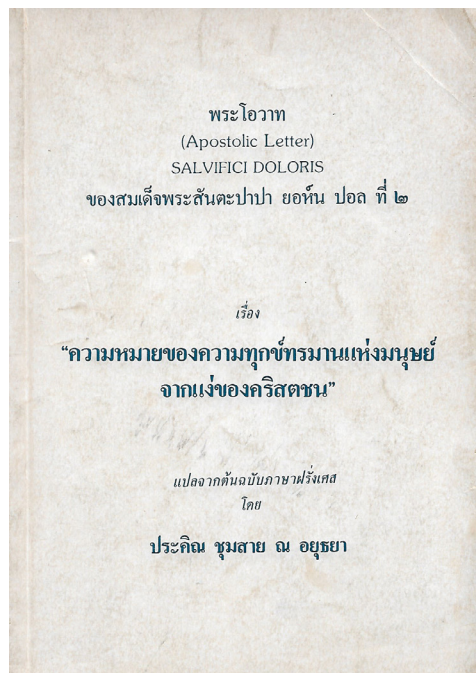
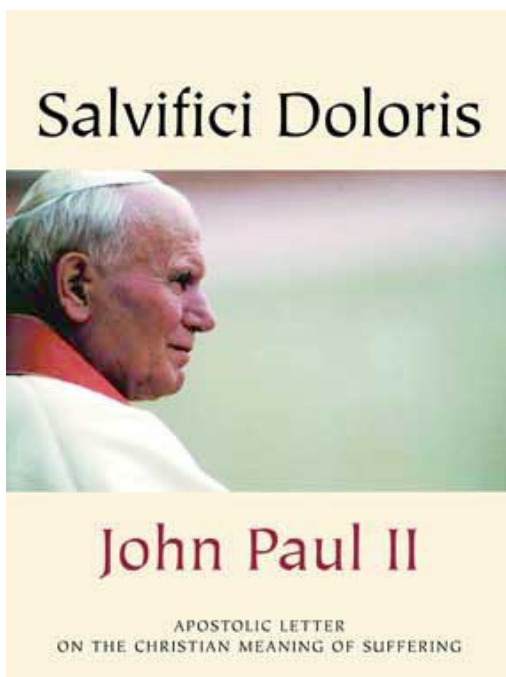
แปลและเรียบเรียงจาก

Marianne Race, CSJ. (2017). "Prayer and Suffering." *The Bible Today* 55, 6: 419-422.



แนะนำหนังสือ

บาทหลวง ผศ.สมชัย พิทยาพงศ์พร 



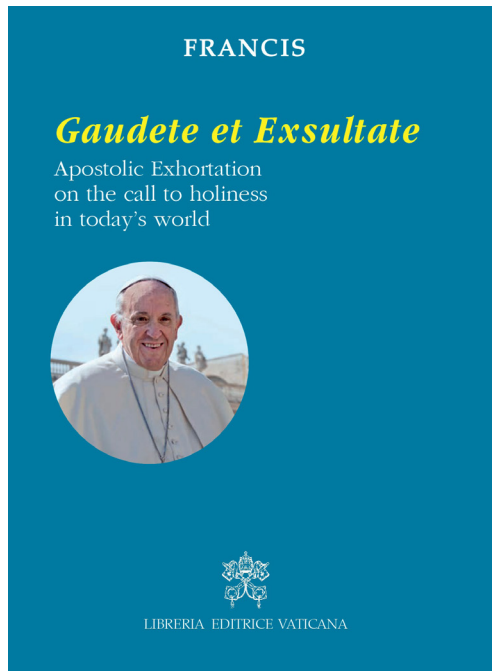
ชื่อหนังสือ	พระสมณสาสน์ลิขิตเรื่อง “ความหมายของความทุกข์ทรมานแห่งมนุษย์จากแง่ของคริสตชน” (Apostolic Letter Salvifici Doloris)
ผู้เขียน	สมเด็จพระสันตะปาปาจอห์น ปอลที่สอง, นักบุญ
ผู้จัดพิมพ์	สำนักเลขาธิการคณะกรรมการคาทอลิกเพื่อการพัฒนาสังคม แผนกยุติธรรม และสภาคาทอลิกแห่งประเทศไทยเพื่อการพัฒนา และชมรมนักบวชหญิง
พิมพ์ครั้งแรก	สิงหาคม 2527/1984
จำนวนหน้า	87 หน้า



บาทหลวงสังกัดสังฆมณฑลจันทบุรี, อาจารย์สาขาวิชาเทววิทยา คณะศาสนศาสตร์ วิทยาลัยแสงธรรม

แนะนำหนังสือ

บาทหลวง ผศ.สมชัย พิทยาพงศ์พร 



ชื่อหนังสือ	พระสมณสาสน์เตือนใจ เรื่อง “การเรียกสู่ความศักดิ์สิทธิ์ในโลกปัจจุบัน” (Apostolic Exhortation: Gaudete et Exsultate)
ผู้เขียน	สมเด็จพระสันตะปาปาฟรังซิส
ผู้จัดพิมพ์	สำนักพิมพ์วาติกัน
พิมพ์ครั้งแรก	มีนาคม 2561/2018
จำนวนหน้า	118 หน้า