





# เจตจำนงสุดท้าย ของ แม่

ทรงศรี พาณิชย์

“ไม่ว่าแม่จะเขียนอะไรไว้ใน ‘สมุดเบาใจ’  
แต่หากวันนั้น ลูกไม่พร้อมให้แม่จากไป  
จะด้วยเหตุผลอะไรก็ตาม แม่ก็พร้อมจะอยู่  
แม่พร้อมถูกยื้อ และนอนติดเตียงเป็นผัก  
ไม่กระดุกกระดิกเลย 10 ปีก็ได้  
รอจนกว่าลูกจะพร้อมปล่อยแม่ไป”

.....



เจตจำนงสุดท้ายของ นาย-ทรงศรี พาณิชย์ อดีตผู้บริหาร บริษัทพัฒนาอสังหาริมทรัพย์แถวหน้าของเมืองไทยที่ค้นพบคำตอบของชีวิตจากบทบาทความเป็น ‘แม่’ และในวัยที่อายุกำลังย่างเหยียบเลข 6 อยู่ไม่กี่ปี นอกจากบริษัทเล็กๆ ที่ออกมาทำระหว่างเลี้ยงลูกและดูแลเป็นหลังบ้านของครอบครัวแล้ว สิ่งที่เขาให้ความสำคัญและหันกลับมาดูแลอย่างจริงๆ จังๆ ก็คือใจตัวเอง

“พอมีลูก ชีวิตคู่เปลี่ยนไปเลย ด้วยความที่เราเป็นเวิร์กกิ้งวูแมนที่ประสบความสำเร็จและมั่นใจในตัวเองพอสมควร ขณะที่สามีก็หนึ่งในตองอูเหมือนกัน พอมีลูกก็เหมือนเรามีของรักร่วมกัน แต่ไปในทางเดียวกันไม่ได้ ต่างคนต่างมีความคิดกันคนละแบบและไม่มีใครยอมใคร ชีวิตจึงหม่นหมองอยู่พักใหญ่ จนวันหนึ่งคุณหม่อม (ทรงสมร พาณิชย์) ซึ่งเป็นน้องสาวแท้ๆ มาพูดกับเราว่า *ความเห็นส่วนตัวว่า สงสารหลานนะ* เพราะเขาเหมือนเด็กที่ยืนอยู่บนสกี ที่ข้างหนึ่งคือพ่อ และอีกข้างหนึ่งคือแม่ และทั้งสองข้างไม่ไปด้วยกันเลย แต่เขาพยายามสกีไปข้างหน้าด้วยขาทั้งสองข้างที่ไม่สมดุลกัน”

## เขาพยายามสกีไปข้างหน้าด้วยขาทั้งสองข้างที่ไม่สมดุลกัน

### เส้นทางที่เปลี่ยนไป

“หลังจากมานั่งทบทวนตัวเอง เราก็รู้สึก *เฮ้ะ!* ขึ้นมาว่า ถ้าเราทำถูก ทำดีมาทุกอย่าง ทำไมวันนี้เรายังรู้สึกทุกข์ และเรากำลังพาให้ลูกเป็นทุกข์ไปด้วย เพราะเขามีชีวิตอยู่ท่ามกลางพ่อและแม่ที่คิดกันไปคนละทาง ตอนนั้น

# เราใช้ชีวิตที่ยึดเอา ความดีของตัวเอง เป็นความถูกต้อง หนึ่งเดียว

เราตัดสินใจหันหน้าเข้าหาคอร์สพัฒนาตัวเองต่างๆ และเข้าคอร์สวิปัสสนาจริงจัง ซึ่งคอร์สนั้นก็ทำให้เราได้เห็นว่า อะไรที่ทำให้เราเป็นทุกข์

“ที่ผ่านมาระหว่างเราใช้ชีวิตที่ยึดเอาความดีของตัวเองเป็นความถูกต้องหนึ่งเดียว และไม่มีความคิดเห็นอยู่เหนือความดีของเรา เราปิดหูปิดตา ไม่รับฟังสิ่งที่คนอื่นพูด เราเฝ้าแต่มองว่าทุกข์นี้เกิดขึ้น

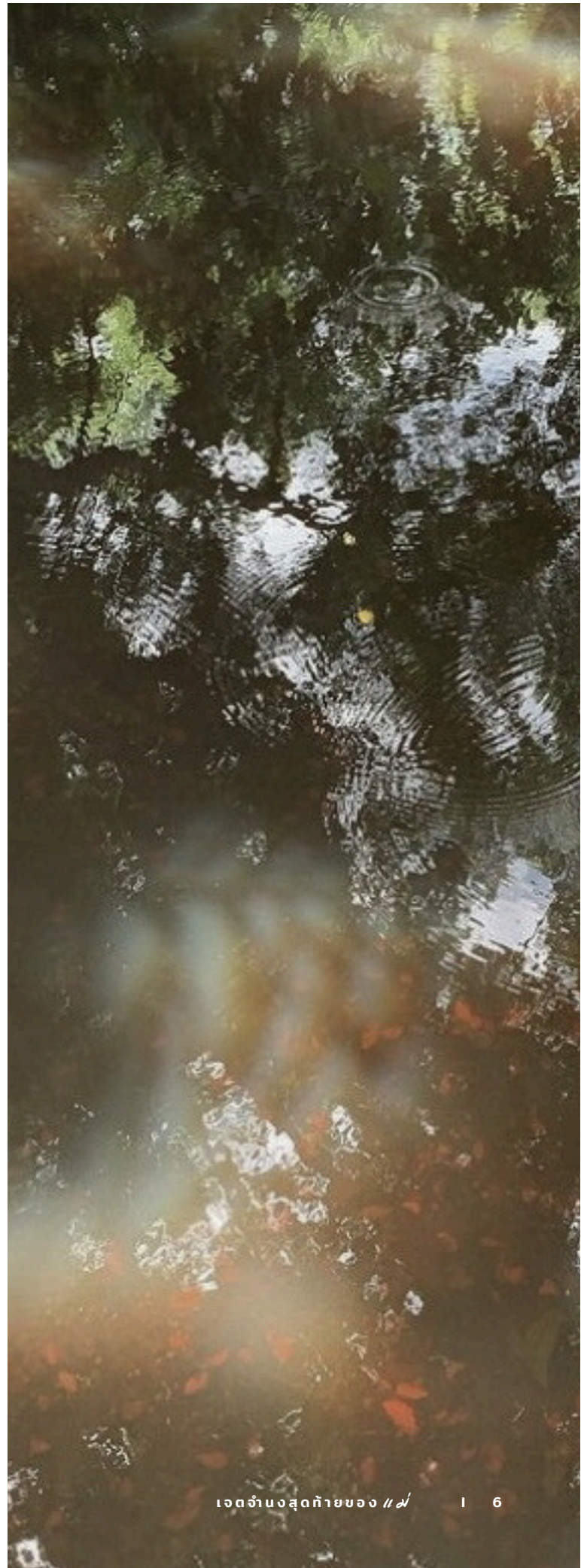
เพราะคนอื่น เราเอาแต่โทษคนอื่น ฉันทุก เธอผิด เราเห็นแต่นิวซี นิวเดียวที่ชี้ไปหาคนอื่น แต่อีก 4 นิวที่ชี้มาหาตัวเราไม่เห็นเลย จึงทำให้เราออกจากทุกข์ไม่ได้สักที ทั้งที่จริงๆ ความทุกข์ทั้งหมดล้วนมาจาก ‘เรา’ ทั้งนั้น

“ความทุกข์จะเกิดขึ้นเมื่อเราเริ่มยึดติดกับสิ่งใดก็ตาม เช่น เรายึดติดกับสุนัขที่เรารัก เมื่อสุนัขตาย... เราก็ทุกข์ หรือเรายึดติดกับนาฬิกาสักเรือนหนึ่ง พอนาฬิกาเสียหรือถูกขโมยไป...เราก็ทุกข์ หรือหากเรายึดติดกับคนรัก เมื่อคนรักตายหรือพลัดพรากจากการ...เราก็ทุกข์ ฯลฯ ความทุกข์เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เพราะในโลกนี้ล้วนเปลี่ยนแปลงและไม่แน่นอน ทุกอย่างเมื่อเกิดแล้วย่อมมีวันดับ เช่นเดียวกับชีวิตคนเรา”

## เมื่อคนเราต้องตาย

“ไปเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม 10 วัน โดยไม่มีการพูดคุย ในวันที่ 7 เราก็อะหนักรั้งถึงความตายขึ้นมา จากเมื่อก่อนเราไม่เคยคิดว่าตัวเองจะตาย (หัวเราะ) ตลกมากเลยนะ เราเป็นมนุษย์ที่ไม่เคยคิดว่าตัวเองจะแก่ จะตาย และเชื่อว่าหลายคนก็น่าจะเป็นเหมือนกัน คือเราคิดว่าตัวเองรู้จักความตาย แต่ลืมไปว่าเราทุกคนล้วนมีความตายเป็นของตัวเอง ความตายกำลังมาเยือนเราทุกขณะ และความตายไม่ได้เรียงลำดับอายุ ฉะนั้นวันหนึ่งเราต้องตาย สามีเราก็ต้องตาย พ่อแม่เราก็ต้องตาย ลูกเราก็ต้องตาย ฯลฯ โดยไม่รู้ว่าเมื่อไรและใครก่อน ใครหลัง

“จังหวะที่เรารู้ว่า คนเราต้องตาย ทำให้เกิดคำถามขึ้นมาในใจว่า



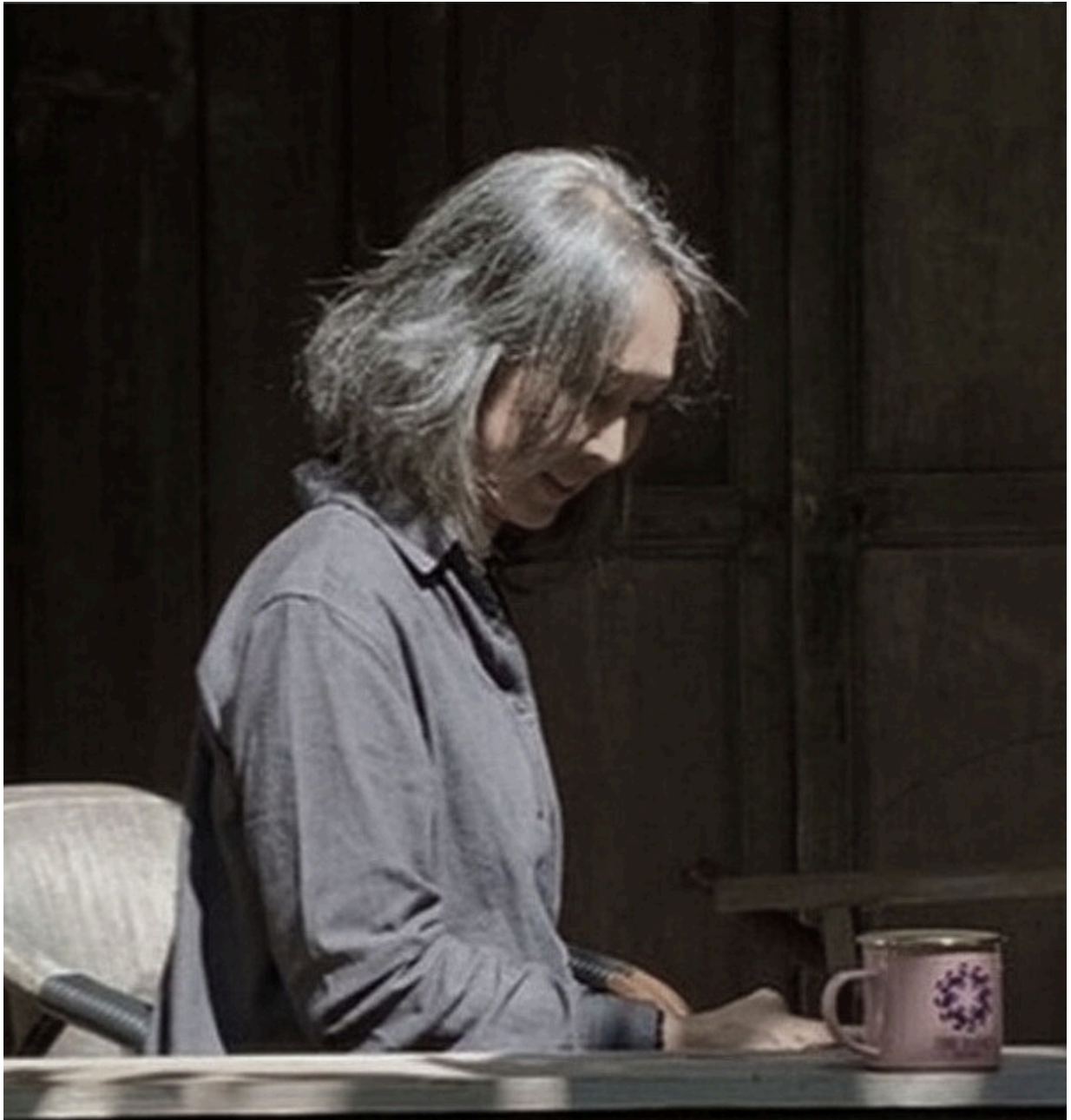
# ประโยคที่เขามักจะ พูดเสมอๆ ก็คือ มีลมหายใจยาว ไม่ได้หมายความว่า ชนะ

ถ้าเราตาย เราหวังอะไร ช่วงนั้น  
เราก็เริ่มสนใจเรื่องความตาย  
และเหมือนชีวิตจะดึงดูดสิ่งที่เรา  
สนใจมาให้ วันหนึ่งสามีก็พูดเรื่อง  
การจัดการความตายขึ้นมา

“ด้วยความที่คุณแม่ของสามีป่วย  
ติดเตียงกว่า 8 ปี ก่อนที่ท่านจะ

เสียชีวิต สามีจึงค่อนข้างกลัวที่  
จะตกอยู่ในสภาพนั้น จึงไปเล่าให้  
เพื่อนฟังว่า หากเขาอยู่ในสภาวะ  
ป่วยวิกฤต เขาไม่อยากจะอยู่ใน  
อุปกรณ์ยื้อชีวิต ไม่อยากนอน  
ป่วยติดเตียง เพราะเขาเชื่อใน  
เรื่องการมีชีวิตที่ได้ใช้ชีวิต จะให้  
นอนเป็นผัก กระดูกกระดูกไม่ได้  
ในขณะที่ยังมีลมหายใจ เขาไม่  
เอาเด็ดขาด และประโยคที่เขา  
มักจะพูดเสมอๆ ก็คือ มีลมหายใจ  
ยาวไม่ได้หมายความว่าชนะ

“เพื่อนสามีที่เรียนหลักสูตร  
จิตตปัญญาศึกษามาแนะนำให้  
รู้จักกับ ‘สมุดเบาใจ’ หนังสือ  
แสดงเจตจำนงล่วงหน้าเกี่ยวกับ  
สุขภาพช่วงสุดท้ายของชีวิตและ  
การตายดี จากนั้นก็ส่งสมุด  
เบาใจพร้อมเกมไพ่ไขชีวิตมา  
ให้ พอเราได้รับมา ก็เอามา





# การเขียนอะไรลงไป ในสมุดเบาใจก็ตาม ไม่ได้หมายความว่า จะเป็นเช่นนั้น เสมอไป

นั่งอ่านและนั่งเล่นด้วยกันกับ  
คุณพ่อคุณแม่ทั้งครอบครัวเลย  
ซึ่งสมุดเบาใจตอบโจทย์เรามาก  
และเป็นจุดเริ่มต้นที่นำไปสู่การ  
เข้าคอร์ส ‘ออกแบบวันสุดท้าย  
เพื่อชีวิตในวันนี้ เรียนรู้ความ  
ไม่แน่นอนของชีวิต’ กับกลุ่ม  
Peaceful Death”

## เบาใจสู่การตายดี

“คอร์สนี้ทำให้เรารู้ว่า ถ้าเรา  
ตาย เราต้องเตรียมตัวอย่างไร  
บ้าง เรื่องการรักษาพยาบาลก็

เป็นเรื่องหนึ่ง เรื่องที่เราห่วงและ  
ห่วงก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ไม่ว่าจะ  
เป็นความห่วงลูก ห่วงพ่อแม่  
ห่วงสามี ห่วงสมบัติ ฯลฯ ซึ่ง  
สมุดเบาใจอาจจะไม่ได้ตอบโจทย์  
ทั้งหมดที่ว่ามา แต่ก็ช่วยให้เรา  
ได้คิดต่อในหลายๆ เรื่อง และ  
เป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เราเริ่ม  
วางแผนเรื่องต่างๆ รวมถึงการ  
จัดการทรัพย์สิน

“สำคัญกว่านั้น การเข้าร่วมใน  
กลุ่มที่มีการแบ่งปันประสบการณ์  
กัน ทำให้เรารู้ชัดว่า การเขียน  
อะไรลงไปในสมุดเบาใจก็ตาม  
ไม่ได้หมายความว่าจะเป็นเช่นนั้น  
เสมอไป เพราะที่ผ่านมาก็มีบาง  
เคสที่ลูกหลานหรือญาติไม่ทำ  
ตามสมุดเบาใจก็มี จากความรู้  
ส่วนตัวทราบมาว่า คุณหมอก็  
ต้องถือเอาความประสงค์ของ  
ญาติผู้ป่วยเป็นหลัก ถึงอย่างนั้น

เราก็อังรู้สึกว่ โดยวัตถุประสงค้  
ของสมุดเบาใจนั้นดีมาก เพียง  
แค่สุดท้ายจะเป็นอย่างไรก็อีก  
เรื่องหนึ่ง แต่อย่างน้อยสมุด  
เบาใจก็ทำให้เราตระหนักถึง  
ความตายอย่างมีแบบแผน และ  
เมื่อเราตระหนักถึงความตาย  
ชีวิตเราก็อเปลี่ยน

“หลังจากทำสมุดเบาใจ เรารู้สึก  
ว่คนเราไม่ได้เกิดมาเพื่อรอวัน  
ตาย แต่เราเกิดมาและเดินทาง  
ก่อนจะถึงวันตาย โดยระหว่าง  
ที่เดินทางนี้เราจะดำรงอยู่อย่างไร  
ให้มีคุณค่า และไปถึงเป้าหมาย  
ที่ตั้งไว้โดยไม่ทำให้ใครบาดเจ็บ  
หรือเบียดเบียนชีวิตอื่นๆ ภายได้  
บทบาทที่หลากหลาย ไม่ว่าจะ  
เป็นแม่ เป็นลูก เป็นพี่น้อง เป็น  
ภรรยา เป็นเจ้านาย เป็นเพื่อน  
เป็นคนในสังคม เป็นมนุษย์โลก  
ๆลๆ”



## ปลูกต้นอะไร... ย่อมได้ผลเช่นนั้น

“สมมุติเบาใจมีผลกับชีวิตที่เป็นอยู่ในทุกวันนี้ แม้เราจะไม่อาจฝันถึงภาพสุดท้ายในชีวิตได้ชัดเจนว่าจะ เป็นภาพใด เราเห็นจริงในคำเล่าเรื่องหนึ่งของอาจารย์จากคอร์ส สิบวันที่ไปปฏิบัติมาว่า ตลอดมา ทุกๆ การกระทำของเรานั้นเสมือน การปลูกต้นไม้ หากเรามั่นใจว่า ต้นไม้ที่ปลูกคือต้นอ้อย แน่ใจว่า เมื่อเก็บผลผลิตแล้วนำมาหีบ น้ำ น้ำนั้นก็ น่าจะหวาน แต่ถ้าต้นไม้ที่ปลูกนั้นคือมะระ แน่ใจว่าหาก นำมะระมาหีบ น้ำ น้ำนั้นก็ น่าจะขม

“ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม อยากให้ ทุกคนมั่นใจก่อนว่า สิ่งนั้นคืออ้อย ที่ให้ น้ำที่หอมหวาน หรือเป็นมะระ ที่ให้ น้ำที่มีรสขม หลายคนปลูก มะระ แล้วหวังว่าในวันสุดท้ายจะ ได้น้ำที่หอมหวานก็คงยาก ฉะนั้น









ทำวันนี้ให้ดีที่สุด ที่เหลือก็ปล่อยให้ผ่านไปตามเหตุและปัจจัย และเราตั้งใจว่าการเกิดเป็นคนคนหนึ่ง เราไม่อยากตายเป็นคนคนเดิม อ้างอิงจากคำสอนใน IG ของ พระอาจารย์ชยสาโร ภิกขุ ที่โพสต์ไว้ว่า

“ชีวิตของเราก็เหมือนกับเป็นภาชนะว่าง ถ้าหากเราไม่สนใจ ไม่ตั้งใจในการฝึกฝนอบรมตน เอาแต่ของไม่สะอาดใส่ไปในกาย วาจา ใจของเรา ชีวิตของเราก็เป็นภาชนะว่างที่กลายเป็น ‘กระโถน’ แต่ถ้าเราฝึกกิเลสของตัวเอง ไม่ทำตามกิเลส สนใจในการที่จะหล่อเลี้ยงชีวิตด้วยธรรมะ ทำให้ชีวิตเบิกบานโดยคุณธรรม ก็เหมือนกับว่าเราตั้งภาชนะนี้ไว้ในที่ที่ดี แล้วเอาดินใส่ เอาต้นไม้ใส่ รดน้ำ พรุนดิน เสร็จแล้วภาชนะนี้จะเรียกกระโถนไม่ได้ ต้องเรียกว่าเป็น ‘กระถาง’

“เราจึงไม่อยากเกิดและตายเป็นคนคนเดิม อะไรที่คิดว่าไม่ดีก็ปรับปรุง พัฒนาตัวเอง เพราะเราทุกคนสามารถปรับเปลี่ยนได้ ในวันที่เราเป็น

## เกิดมาเป็นกระโถน แต่เราทุกคนสามารถ เติบโตและจากไป แบบกระถางได้

กระโถน ก็ไม่ได้หมายความว่า  
เราจะเป็นกระถางไม่ได้ และใน  
วันที่เราเป็นกระถาง ก็ไม่ได้  
หมายความว่าเราจะเป็นกระโถน  
ไม่ได้ ฉะนั้น เกิดมาเป็นกระโถน  
แต่เราทุกคนสามารถเติบโตและ  
จากไปแบบกระถางได้”

## เจตจำนงสุดท้าย

“ในวันที่ส่งมอบสมุดเบาใจ เรา  
จะบอกกับลูกชายว่า ไม่ต้องสนใจ  
ว่าข้อความในสมุดเบาใจจะเขียน  
ไว้ว่าอย่างไร หากการอยู่ การ  
จัดการแม่ ทำให้เขามีความสุข  
เราก็พร้อมรับทุกรูปแบบเพื่อเขา  
เสมอ เพราะในวันข้างหน้า เรา  
อาจจะมีเรื่องติดค้างคาใจกัน  
ทำผิดต่อกัน หรืออะไรก็ตามแต่  
แล้วลูกอยากไถ่บาปด้วยการยื่น  
ให้เราอยู่ต่อ รักษาและดูแลเรา  
อย่างดีชดเชยบางสิ่งบางอย่าง  
เราพร้อมอยู่เพื่อเขา

“เราไม่อยากจากไปทิ้งๆ ที่ลูกยัง  
รู้สึกผิด ติดค้างคาใจ หรือรู้สึก  
แยกับตัวเอง เราไม่อยากให้การ  
ตายของเราสร้างความขมขื่นใน  
ชีวิต แต่เราอยากจากไปโดยที่  
เขาภาคภูมิใจและใช้ชีวิตต่อไปได้



อย่างมีความสุข อยากให้ทุกๆ วันที่เขาเดินไป รู้สึกว่าชีวิตที่แม่ให้มานั้นเป็นสิ่งที่ดี และเห็นคุณค่าของลมหายใจ มีพลังกายและพลังใจที่จะใช้ชีวิตต่อไป ฉะนั้น อะไรก็ตามที่จะนำพาลูกไปสู่จุดนั้นได้ เราพร้อมจะทำ พร้อมจะยอม นั่นแหละจึงจะทำให้รู้สึกว่า หน้าแม่ของเรา นั้น Complete!” 🌸