

## ทุกข์ที่สุด จะหลุดได้อย่างไร

● นำเสนอเมื่อ 11 ม.ค. 2553

อย่ากลัวว่าความทุกข์นั้น จะมีตลอดไป... อย่าคิดว่าไม่มีทางแก้ไข... หนทางที่เร็วที่สุดคือ เปลี่ยนอารมณ์... ท่านใดมีทุกข์ ขอให้มันผ่านไปโดยไวครับ....

**เมื่อเราเกิดมาย่อมได้รับ ทั้งสุขและทุกข์ จะปนกันไปอยู่แล้ว แต่เมื่อทุกข์ที่สุดเราควรจะทำอย่างไร** ปัจจุบันเราได้ยินข่าวเรื่อง การฆ่าตัวตายบ่อยมาก ในชีวิตของความเป็นหมอม ก็เจอคนที่ฆ่าตัวตายบ่อยมาก ทั้งที่สำเร็จและไม่สำเร็จ หมอได้พูดได้คุยกับคนเหล่านี้มากมาย คำถามที่นาวิกคือ...

### การฆ่าตัวตายเป็นสิ่งที่ถูกต้อง ควรกระทำหรือไม่ และเราควรจะทำอย่างไรดี

บทความนี้จะไม่นับว่า การกระทำอย่างนั้นจะมีผลในขนาดอย่างไร ทำลายตนเองจะบาปมากแค่ไหน ต้องเกิดมาฆ่าตัวตายใช้กรรมอีก 500ชาติจริงหรือ เพราะถ้าออกไป ต้องใช้ความเชื่อและศรัทธาในศาสนาพุทธด้วยกัน แต่ต้องการจะบอกว่าการทำลายตนเอง เป็นสิ่งที่น่าเสียดายนัก เสียอายุโอกาสที่จะได้รับสิ่งที่ดีอีกมากที่จะตามมา และเสียตายแทนญาติมิตรที่เกี่ยวข้องที่จะต้องได้รับผลกระทบกายและใจตลอดไป

**ในเรื่องความทุกข์ที่สุดนี้** ธรรมะในพระพุทธศาสนาสอนให้เราแก้เรื่องผู้ใดที่ทุกข์ ด้วยความเข้าใจ ด้วยความรู้ที่เราไตร่ตรองเองได้ และด้วยประสบการณ์ในอดีตของเรากับทุกคน ในกาลามสูตรพระพุทธเจ้าทรงสอนไม่ให้เชื่อด้วยเหตุ 10 อย่าง เช่นด้วยเหตุผลว่าผู้สอนเป็นครูของเรา และอื่นๆ รวมถึงประการ เราจะให้เชื่อก็ต่อเมื่อใครตรองรู้อัตถุด้วยตนเองจึงเชื่อ การจะไตร่ตรองให้รู้อัตถุด้วยตนเอง จะมิได้ก็ต่อเมื่อเรามีประสบการณ์ในเรื่องนั้นมาแล้ว ดังนั้นประสบการณ์ในอดีตจึงเป็นธรรมะที่เราไตร่ตรองได้เช่นกัน

**เมื่อความทุกข์ที่สุดมาถึง สิ่งที่เราจะรู้สึกถึงมีสองสามอย่างคือ** หนึ่ง อย่ากลัวว่าความทุกข์นั้นจะมีตลอดไป เพราะมันจะไม่คงอยู่ตลอดไป เดียวมันก็จะผ่านไป สอง อย่าคิดว่าไม่มีทางแก้ไขให้ดีขึ้นได้ เพราะจะมีทางแก้ไขเสมอ เพียงแต่ตอนหนึ่งนึกไม่ออกเท่านั้น สาม อย่านึกว่าต่อไปนี้เราจะไม่ได้รับสิ่งดีอีก เพราะเมื่อทุกข์ผ่านไปแล้ว เรายังมีความสุข สนุกสนาน ได้อย่างเดิมเหมือน และสุดท้ายคือ หนึ่งถึงถึงคนข้างหลัง ที่เขาจะต้องเศร้า ได้รับผลกระทบกระเทือน จากการทำร้ายอารมณ์ของเรา เมื่อทุกข์ที่สุดมาถึงสิ่งที่เราต้องทำทันที ในขณะที่ยังตั้งตัวปรับใจไม่ทันก็คือ รีบหาทางเปลี่ยนอารมณ์ เมื่อเราไปเจอคนอื่นทุกข์สิ่งที่ต้องทำอันดับแรกคือช่วยเปลี่ยนอารมณ์เขา ก่อน จากนั้นสติจึงจะตามมา

ความทุกข์ที่มากที่สุดจะแก้ได้เร็วและง่ายที่สุด ด้วยการเปลี่ยนอารมณ์ ตั้งอารมณ์ออกจากสถานการณ์นั้นก่อน

อาจง่าย ๆ เพียงแค่ทำอะไรที่ชอบ ฟังเพลง ดูหนัง หาของอร่อยกิน ชวนเพื่อนไปเที่ยว ชวนคุยเรื่องอื่น ลืมเรื่องทุกข์ไปชั่วครู่ก่อน บางทีก็เบาบางได้เอง ที่สำคัญถ้ามีเพื่อนดี จะเบาบางไปได้มากที่สุด ที่ไม่ควรทำคือดื่มสุรา หรือพุดงายๆ ก็คือ ไม่ควรหันไปดื่มเหล้าเบียร์ เพราะการกินเหล้าก็ดื่มทุกข์ได้ระดับหนึ่งเท่านั้น แต่จะมีข้อยกเว้นคือ จะยิ่งโกรธง่าย หรือใจง่ายและไม่ไหวง่ายกว่าเดิม และไม่มีความสุขยิ่งกว่าเดิม หรืออารมณ์ที่รุนแรงเหล่านั้น เมื่อเปลี่ยนอารมณ์ได้ ใจจะเข้มแข็งมากพอที่จะแก้ไขในขั้นตอนต่อไป

ขั้นต่อไปคือพยายามตั้งใจใช้สติคิดว่า จะแก้ได้อย่างไร อะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นผล สายไปแค่ไหนแล้ว และแก้ได้หรือไม่ ทำให้ดีขึ้นได้หรือไม่ ถ้าแก้ไม่ได้ ขั้นสุดท้ายคือ ทำให้ใจของเรายอมรับสิ่งนั้นให้ ได้ ใจของเราจะยอมรับได้ คิดได้ ปลงตกได้ต้องมีสิ่งที่เรียกว่า ธรรมะ

**ท่านพุทธทาสภิกขุ** สอนว่า โดยสรุปรวมในธรรมะของพระพุทธเจ้า อาจสรุปเป็นแบบหนึ่งได้ว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น นั่นเป็นเพราะในความเป็นจริง สิ่งทั้งหลายย่อมไม่คงที่ เปรียบเปลี่ยนไปตลอดเวลาด้วยเหตุและปัจจัย จึงไม่ควรที่จะไปหลงยึดมั่นหมายว่าเป็นเรา เป็นตัวเรา หรือเป็นของของเรา สิ่งทั้งหลายไม่คงที่ใจทั้งนั้น ไม่ว่าเราจะเป็นใคร รวยเพียงใด อำนาจเงินพ่ายขาดไหน ต่างก็มีความทุกข์ประจำตัวประจำทุกคนทั้งสิ้น

เมื่อคนคนหนึ่งประสบอุบัติเหตุขาขาดสองข้าง เขาจะรู้สึกอยากตายไม่อยากอยู่ จะรู้สึกว่ามีชีวิตนี้ไม่มีอะไรเหลืออีกแล้ว

แต่ผ่านไปสักสองปี ไปดูอีกที่กำลังหัวเราะอยู่เพราะดูละคร ส่วนเรื่องขาขาดก็ทิ้งเรื่องเอาไว้ และกินกินเสียแล้ว ไม่เสียใจมากเหมือนตอนขาขาดใหม่ๆ บางคนแฟนตายไปเสียใจแทบตายตาม ผวนไป 3 ปี มีแฟนใหม่แล้ว มีความสุขดีมากมาย ความทุกข์จึงเป็นของไม่เที่ยงเสมอ เช่นเดียวกับความสุข เพียงแต่เราอดทนทุกข์ ให้ผ่านวันเวลาไปได้ ไม่ด่วนตายไปเสียก่อน เมื่อทุกข์ผ่านไปแล้ว สิ่งที่ดีๆ ตามมาได้นั่นเอง

และเมื่อมองย้อนไป ความทุกข์เหล่านั้นมันก็เท่านั้นเอง

เมื่อเราอายุมาถึงตอนหนึ่ง ก็ขอให้ออกใช้เวลาหนึ่ง นึกถึงอดีตที่มีทั้งทุกข์และสุขของเราดู อดีตนั้นแหละที่จะสอนตัวเราในความจริงแห่งธรรมะ ในกาลามสูตรพระพุทธเจ้าทรงสอนไม่ให้เชื่ออะไรง่าย ๆ แต่สอนว่าเมื่อเราพิจารณาได้เองว่านี่เป็นสิ่งที่จริงหรือไม่ดีก็จริงใจจึงค่อยเชื่อ การจะพิจารณาได้อย่างนั้น จะต้องมีการพิจารณาในความรู้สึก แบบนั้นในอดีตมาก่อน อดีตจึงเป็นธรรมะที่สอนใจได้เป็นอย่างดี

ทุกข์ที่สุดจะเกิดจาก ความยึดมั่นถือมั่นที่สุด สิ่งใดที่เรารักมากยึดมากกว่าเป็นตัวเราหรือของเรานั้นนั้นถ้าขาดหายไปจะทำให้ทุกข์ถึงที่สุด

ถ้าเรารักความสวยงาม เมื่อเสียโฉมจะทุกข์ที่สุด ถ้าเรารักสามีหรือภรรยา เมื่อเขานอกใจ หรือเสียเขาไปจะทุกข์ที่สุด ถ้ารักลูก ลูกหายหรือพิการหรือตายจะทุกข์ที่สุด ถ้ารักยศถาบรรดาศักดิ์เมื่อสูญเสียจะทุกข์ที่สุด ถ้ารักตนเอง เมื่อทราบวาทนป่วยเป็นมะเร็ง เป็นเอดส์ หรือโรคที่รักษาไม่หายก็จะทุกข์ที่สุด

แต่ถ้าเราไม่มีสิ่งนั้นเลย ก็ไม่มีอะไรจะทุกข์กับสิ่งนั้น ไม่มีลูกก็ไม่ทุกข์กับลูก ไม่มีแฟนก็ไม่ทุกข์จากแฟน ไม่มีทรัพย์สินก็ไม่ทุกข์กับทรัพย์สิน

หรือถ้าเรามีแต่หัวใจไว้เสมีอนไม่มี หรือหัวใจไว้ว่าของที่มีมันไม่เที่ยงยอมแปรปรวนไป ก็จะไม่ทุกข์น้อยลง ยิ่งยึดมั่นได้ของเหล่านี้ก็ทุกข์น้อยลงเท่านั้นเป็นสัดส่วนไป เมื่อไม่ยึดมั่นก็ทุกข์น้อยลง หมายความว่าไม่มีอะไรทำให้ทุกข์ใจได้อีกเลย แต่ความเจ็บปวดยังมีตราบนานเท่าที่มีสังขารร่างกายอยู่ เพียงแต่ความทุกข์กายอันนั้น จะไม่สามารถมากินใจให้ทุกข์ใจได้เลย

ความทุกข์ที่เกิดขึ้น มักเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้คนคิดจะทำความดี เพราะธรรมชาติของเราระงับและเพลินในสุข ซึ่งความสุขส่วนมากที่เราชอบ มักจะตั้งอยู่บนความไม่เที่ยงทั้งสิ้น พระพุทธองค์เห็นข้อนี้จึงสละทุกสิ่งออกบวชแสวงหาธรรมะ แต่อย่างไรก็ตาม มักจะไม่คิดเรื่องเงินทองจะทุกข์ เสียก่อน เราจึงพบวาทนจำนวนมาก ได้ประพาศธรรมะ ได้ทำสิ่งดี ๆ แกตนและผู้อื่นเพราะประสพกับความทุกข์มาแล้ว ดังนั้นเมื่อมีทุกข์นั้นคือเราได้อยู่ใกล้ธรรมะแล้ว ถ้าผ่านช่วงนี้ไปได้ก็มักจะมีสติโอกาสดี และเราเองก็จะดำรงอยู่ในความดีมากขึ้น ความทุกข์และความสุขเป็นของคู่โลกเช่นนี้มาตลอด

เมื่อเราทุกข์หรือพบคนที่ทุกข์ อย่าลืมเปลี่ยนอารมณ์ ตั้งสติหาทางแก้ไข ใช้ความดีเอาชนะสิ่งไม่ดี ทุกข์ย่อมไม่เที่ยง ย่อมผ่านไป เป็นธรรมดา และเราก็มีโอกาสที่จะได้รับสิ่งที่ดี ได้ปรับปรุงตนเป็นคนดีเสมอ หัววาทนความนี้จะเป็นประโยชน์กับทุกคน

Dhammajak