

หมดสนุก...ใช้ว่าจะทุกข์ถนัด ปิดเป้าได้ด้วย ธรรมะ ครับ

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ค. 2552

เก็บธรรมให้จำจิต เฟ่งพินิจแล้วจะฉ่ำใจ ความผ่องใสจะตามมา

ทุกข์ที่สุด จะหลุดได้อย่างไร

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

เมื่อเราเกิดมาย่อมได้รับ ทั้งสุขและทุกข์ ปะปนกันไปอยู่แล้ว แต่เมื่อทุกข์ที่สุดเราควรจะทำอย่างไร ปัจจุบันเราได้ยินข่าวเรื่อง การฆ่าตัวตายบ่อยมาก ในชีวิตของความเป็นมนุษย์ ก็เจอคนที่ฆ่าตัวตายบ่อยมาก ทั้งที่สำเร็จและไม่สำเร็จ หมอได้พูดได้คุยกับคนเหล่านี้มากมาย คำถามที่น่ารู้ก็คือ...

การฆ่าตัวตายเป็นสิ่งที่ถูกต้อง ควรกระทำหรือไม่ และเราควรจะทำอย่างไรดี

บทความนี้จะไม่สนใจว่าการกระทำอย่างนั้นจะมีผลในอนาคตอย่างไร ทำลายตนเองจะบาปมากแค่ไหน ต้องเกิดมาฆ่าตัวตายใช้กรรมอีก 500ชาติจริงหรือ เพราะถ้าออกไป ต้องใช้ความเชื่อและศรัทธาในตัวศาสนามาพูดคุยกัน แต่ต้องการจะบอกว่า การทำลายตนเอง เป็นสิ่งที่น่าเสียดายนัก เสียหายโอกาสที่จะได้รับสิ่งที่ดีอีกมากที่จะตามมา และเสียตายแทนญาติมิตรที่เกี่ยวข้องที่จะต้องได้รับผลกระทบกายและใจตลอดไป

ในเรื่องความทุกข์ที่สุดนี้ ธรรมะในพระพุทธศาสนาสอนให้เราแก้เรื่องนี้ได้ทันที ด้วยความเข้าใจ ด้วยความรู้ที่เราไตร่ตรองเองได้ และด้วยประสบการณ์ในอดีตของเราทุกคน ในกาลามสูตรพระพุทธเจ้าทรงสอนไม่ให้เชื่อด้วยเหตุ 10 อย่าง เช่นด้วยเหตุผลว่าผู้สอนเป็นครูของเรา และอื่นๆ รวมถึงปฏิเสธการ แต่จะให้เชื่อก็ต่อเมื่อไตร่ตรองรู้ได้ด้วยตนเองจึงเชื่อ การจะไตร่ตรองใหญ่ได้ด้วยตนเอง จะมีได้ก็ต่อเมื่อเรามีประสบการณ์ในเรื่องนั้นมาแล้ว ดังนั้นประสบการณ์ในอดีตจึงเป็นธรรมะที่เราตรึกตรองได้เช่นกัน

เมื่อความทุกข์ที่สุดมาถึง สิ่งที่เราควรระลึกถึงมีสองสามอย่างคือ หนึ่ง อย่ากลัวว่าความทุกข์นั้นจะมีตลอดไป เพราะมันจะไม่คงอยู่ตลอดไป เต็มวันก็จางไป สอง อย่าคิดว่าไม่มีทางแก้ไขให้ดีขึ้นได้ เพราะจะมีทางแก้ไขเสมอ เพียงแต่ตอนนี้ยังไม่ออกเท่านั้น สาม อย่านึกว่าต่อไปนี้เราจะไม่ได้รับสิ่งดีๆ อีก เพราะเมื่อทุกข์ผ่านไป เรายังมีความสุข สนุกสนาน ได้อย่างเดิมแน่นอน และสุดท้ายคือ ให้นึกถึงคนข้างหลัง ที่เขาจะต้องเศร้า ได้รับการกระทบกระเทือน จากการกระทำด้วยอารมณ์ของเรา เมื่อทุกข์ที่สุดมาถึงสิ่งที่เราต้องทำทันที ในขณะที่ยังตั้งตัวปรับใจไม่ทันก็คือ รีบหาทางเปลี่ยนอารมณ์ เมื่อเราไปเจอคนอื่นทุกข์สิ่งที่ต้องทำอันดับแรกคือช่วยเปลี่ยนอารมณ์เขาก่อน จากนั้นสติจึงจะตามมา

ความทุกข์ที่มากที่สุดจะแก้ได้เร็วและง่ายที่สุด ด้วยการเปลี่ยนอารมณ์ ดึงอารมณ์ออกจากสถานการณ์นั้นก่อน อาจายๆ เพียงแค่ทำอะไรที่ชอบ ฟังเพลง ดูหนัง หาของอร่อยกิน ชวนเพื่อนไปเที่ยว ชวนคุยเรื่องอื่น ลืมเรื่องทุกข์ไปชั่วคราวก่อน บางทีก็เบาบางตัวเอง ที่สำคัญญาติมีเพื่อนดี จะเบาบางไปได้มากที่สุด ที่ไม่ควรทำคือดื่มสุรา หรือพูดงูๆ กิ๋นๆ ไม่ควรหันไปดื่มเหล้าเปียร์ เพราะการกินเหล้าก็ดับทุกข์ได้ระดับหนึ่งเท่านั้น แต่จะมีข้อเสียก็คือ จะยิ่งโกรธง่าย นอยใจง่ายและไม่โง่งายกว่าเดิม และไม่มีสติยับยั้งความโกรธ หรืออารมณ์ที่รุนแรงเหล่านั้น เมื่อเปลี่ยนอารมณ์ได้ ใจจะเข้มแข็งมากพอที่จะแก้ในขั้นต่อไป

ขั้นต่อไปคือพยายามตั้งใจให้สติคิดว่า จะแก้ได้อย่างไร อะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นผล
สายไปแค่นั้นแล้วและแก้ได้หรือไม่ ทำให้ดีขึ้นได้หรือไม่ ถ้าแก้ไม่ได้ ขั้นสุดท้ายคือ ทำให้ใจของเรายอมรับสิ่งนั้นให้
ได้ ใจของเราจะยอมรับได้ คิดได้ ปลงตกได้ต้องมีสิ่งที่เรียกว่า ธรรมะ

ท่านพุทธทาสภิกขุ สอนว่า โดยสรุปรวมในธรรมะของพระพุทธเจ้า อาจสรุปเป็นแบบหนึ่งได้ว่า
สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น นั่นเป็นเพราะในความเป็นจริง สิ่งทั้งหลายยอมไม่ได้ตั้งใจเรา
มีความไม่เที่ยง แปรเปลี่ยนไปได้ตลอดเวลาด้วยเหตุและปัจจัย จึงไม่ควรที่จะไปหลงยึดมั่นหมายว่าเป็นเรา
เป็นตัวเรา หรือเป็นของของเรา สิ่งทั้งหลายไม่ได้ตั้งใจทั้งนั้น ไม่ว่าเราจะเป็นใคร รวยเพียงใด
อำนาจเงินพ่ายขาดไหน ต่างก็มีความทุกข์ประจำตัวประจำอยู่ทุกคนทั้งสิ้น

เมื่อคนคนหนึ่งประสบอุบัติเหตุขาขาดสองข้าง เขาจะรู้สึกอยากตายไม่ยอมอยู่
จะรู้สึกว่าชีวิตนี้ไม่มีอะไรเหลืออีกแล้ว แต่ผ่านไปสักสองปี ไปดูอีกที่กำลังหัวเราะอยู่เพราะดูละคร
สวนเรื่องขาขาดก็นั่งรถเข็นเอา และก็ชินเสียแล้ว ไม่เสียใจมากเหมือนตอนขาขาดใหม่ๆ
บางคนแฟนตายไปเสียใจแทบตายตาม ผานไป 3 ปี มีแฟนใหม่แล้ว มีความสุขดีมีความสุข
ความทุกข์จึงเป็นของไม่เที่ยงเสมอ เช่นเดียวกับความสุข เพียงแต่ว่าตอนทุกข์ ให้ผ่านวันเวลาไปได้
ไม่ดวงตายไปเสียก่อน เมื่อทุกข์ผ่านไป จะมีสิ่งดีๆ ตามมาแน่นอน

และเมื่อมองย้อนไป ความทุกข์เหล่านั้นมันก็เท่านั้นเอง เมื่อเราอ่านมาถึงตอนนี้ ก็ขอให้ลองใช้เวลา
นึกถึงอดีตที่มีทั้งทุกข์และสุขของเราดู อดีตนั้นแหละที่จะสอนตัวเราในความจริงแห่งธรรมะ
ในกาลามสูตรพระพุทธเจ้าทรงสอนไม่ให้เชื่ออะไรง่าย ๆ แต่สอนว่าเมื่อเราพิจารณาตัวเอง
ว่าเป็นสิ่งดีหรือไม่ดีแกจิตใจจึงค่อยเชื่อ การจะพิจารณาไปอย่างนั้น จะต้องมีการพิจารณาในความรู้สึก
แบบนั้นในอดีตมาก่อน อดีตจึงเป็นธรรมะที่สอนใจได้เป็นอย่างดี

ทุกข์ที่สุดจะเกิดจาก ความยึดมั่นถือมั่นที่สุด สิ่งใดที่เรารักมากยึดมากว่าเป็นตัวเราหรือของเรา
สิ่งนั้นถ้าขาดหายไปจะทำให้ทุกข์ถึงที่สุด ถ้าเรารักความสวยงาม เมื่อเสียโฉมจะทุกข์ที่สุด ถ้าเรารักสามีหรือภรรยา
เมื่อเขานอกใจ หรือเสียเขาไปจะทุกข์ที่สุด ถ้ารักลูก ลูกหายหรือพิการหรือตายจะทุกข์ที่สุด
ถ้ารักยศถาบรรดาศักดิ์เมื่อสูญเสียจะทุกข์ที่สุด ถ้ารักตนเอง เมื่อทราบว่าเป็นมะเร็ง เป็นเอดส์
หรือโรคที่รักษาไม่หายก็จะทุกข์ที่สุด

แต่ถ้าเราไม่มีสิ่งนั้นเลย ก็ไม่มีอะไรจะทุกข์กับสิ่งนั้น ไม่มีลูกก็ไม่ทุกข์กับลูก
ไม่มีแฟนก็ไม่ทุกข์จากแฟน ไม่มีทรัพย์สิน ก็ไม่ทุกข์กับทรัพย์สิน หรือถ้าเรามีแต่ทำใจไว้เสมือนไม่มี
หรือทำใจไว้ว่าของที่มีมันไม่เที่ยงยอมแปรปรวนไป ก็จะไม่ทุกข์น้อยลง
ยิ่งยึดมั่นได้น้อยลงเท่าไรก็ทุกข์น้อยลงเท่านั้นเป็นสัดส่วนไป เมื่อไม่ยึดมั่นก็ไม่ทุกข์เลย
หมายความว่าไม่มีอะไรทำให้ทุกข์ใจได้อีกเลย แต่ความเจ็บปวดยังมีตราบเทาที่มีสังขารร่างกายอยู่
เพียงแต่ความทุกข์กายอันนั้น จะไม่สามารถมากินใจให้ทุกข์ใจได้เลย

ความทุกข์ที่เกิดขึ้น มักเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้คนคิดจะทำความดี
เพราะธรรมชาติของเราจะหลงลืมและเพลินในสุข ซึ่งความสุขส่วนมากที่เราชอบ มักจะตั้งอยู่บนความไม่เที่ยงทั้งสิ้น
พระพุทธองค์เห็นข้อนี้จึงสั่งให้สิ่งออกบวชแสวงหาธรรมะ แต่อย่างไรก็ตาม มักจะไม่คิดเรื่องนั้นจนกว่าจะทุกข์ เสียก่อน
เราจึงพบว่าคนจำนวนมาก ได้ประพฤติธรรมะ ได้ทำสิ่งดีๆ แก่ตนและผู้อื่นเพราะประสบกับความทุกข์มาแล้ว
ดังนั้นเมื่อมีทุกข์นั้นคือเราได้อยู่ใกล้ธรรมะแล้ว ถ้าผ่านช่วงนี้ไปได้ก็มักจะมีสิ่งดีโอกาสดี
และเราเองก็จะดำรงอยู่ในความดีมากขึ้น ความทุกข์และความสุขเป็นของคู่โลกเช่นนี้มาตลอด

เมื่อเราทุกข์หรือพบคนที่ทุกข์ อย่าลืมเปลี่ยนอารมณ์ ตั้งสติหาทางแก้ไข
ใช้ความดีเอาชนะสิ่งไม่ดี ทุกข์ยอมไม่เที่ยง ยอมผ่านไป เป็นธรรมดา และเราก็มีโอกาสที่จะได้รับสิ่งที่ดี
ได้ปรับปรุงตนเป็นคนดีเสมอ หัวใจวาทความนี้จะเป็นประโยชน์กับทุกท่าน

ขอขอบคุณเจ้าของบทความจาก

<http://www.rimnam.com>

