



ธรรมสาส์น

ชาวพุทธ



การฆ่าตัวตายทางวิญญาณ
พุทธทาสภิกขุ

ฆ่าตัวตายเพราะไร้ธรรม
ปัญญานันทภิกขุ

บทความพิเศษ “ฟังด้วยใจอย่างใคร่ครวญ”
กองบรรณาธิการ

โกธสฺส วิสมูลสฺส มธฺรคฺคสฺส พฺราหฺมณ วธฺ อริยา ปสฺสณฺติ ตณฺหิ เจตฺวา น โสจติ

พราหมณ์ พระอริยเจ้าย่อมสรรเสริญ
ผู้ฆ่าความโกรธ ซึ่งมีโคนเป็นพิษ
ปลายหวาน เพราะคนตัดความโกรธนั้น
ได้แล้ว ย่อมไม่เศร้าโศก

พุทธพจน์



สารบัญ



๐๖

ไถวัลยธรรม

"การฆ่าตัวตายทางวิญญาณ"

พุทธทาสภิกขุ

๑๔

ปัญญาชี้ทางธรรม

"ฆ่าตัวตายเพราะไร้ธรรม"

ปัญญานันทภิกขุ



๒๔

มัชฌิมนธรรม

"เฟื่องพินิจวิฤตของสังคม

ให้เห็นเงื่อนไขของการฆ่าตัวตาย"

พระพรหมคุณาภรณ์

(ประยุทธ์ ปยุตโต)

ISSN ๐๑๒๕-๔๐๖๕

ผู้อุปถัมภ์

ชาวพุทธมูลนิธิ

เจ้าของ

พุทธนิคมเชียงใหม่

ที่ปรึกษา

พระครูสุคันธศีล

พระจรินทร์ อาภาสุสโร

พระมหานรินทร์ นรินโท

ผศ.รุ่งเรือง บุญไญยรส

ผู้จัดการ

คุณพิมพ์ รามแก้ว

บรรณาธิการ

คุณเพ็ญฉาย ลิโรรส



๒๘

เราต่างมีแสงสว่างในตัวเอง
"ฟังด้วยหัวใจอย่างใคร่ครวญ"

กองบรรณาธิการ

๓๒

รอยทำ นำทาง
"วิธีทำความสงบแบบง่าย"
หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช



๓๘

ทีละก้าว

ปจฺจนา-วิลัสนาเรื่องการฆ่าตัวตาย
โดยพระไพศาล วิสาโล

๔๔
นั่งเล่นริมวัด
"ทุกข์จนตาย"
หนานเอ

๕๐
มุมค่ายคุณธรรม
"กลัวเหมือนกันแต่
คิดต่างกัน (๒)"

๕๔
กัลยาณมิตรทางเลือก
(รีวิวนั่งสือ)

๕๖
ฟังท่านเล่า
นิทานเซ็น
โดยพุทธทาส

กองบรรณาธิการ

พระอธิป อธิปญฺโณ

พระนพการ รัชชธโน

พระสุบิน สิริวฑฒนเมธี

พระไพฑูรย์ ติกขวีโร

พระสิทธิพร นรตฺตโม

พระมหาใจเมือง อาภาสธมโม

สำนักงานสวนพุทธธรรม

วัดอุโมงค์สวนพุทธธรรม

ถ.สุเทพ อ.เมือง เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทร. ๐๕๓-๓๒๘-๐๕๔

chao_buddha@hotmail.com

พิมพ์ที่

พจน.ดาราวรรณการพิมพ์

โทร. ๐๕๓-๘๓๒-๘๗๖-๗

ชาวพุทธ สนทนา

ทันทีที่ภาพข่าวของการตายของหนูน้อยอัย
ลาน คุร์ดี เด็กชายวัย ๓ ขวบ ผู้อพยพชาวซีเรีย ลอย
มาเกยตื้นริมฝั่งทะเลเมดิเตอร์เรเนียน ในประเทศตุรกี
ก็สร้างความสั่นสะเทือนใจและปลุกมโนธรรมสำนึกให้
ผู้คนทั่วโลกได้ตื่นตระหนกถึงปัญหาวิกฤติผู้อพยพ
ชาวซีเรีย ท่ามกลางการสู้รบของกลุ่มติดอาวุธ ISIS
ในทางตอนเหนือของประเทศ ทำให้ผู้คนจำนวนนับ
แสนต้องหนีภัยสงครามไปยังประเทศที่สาม โดยเป้า
หมายของผู้อพยพนั้นคือการไปแสวงหาชีวิตใหม่ใน
ยุโรป การเดินทางด้วยเรือยางและเรือไม้เข้าขั้นทรุด
โทรมข้ามทะเลเมดิเตอร์เรเนียนไปยังยุโรป ทำให้ผู้
อพยพจำนวนมากจบชีวิตลงอย่างน่าเศร้า ผู้โชคดีที่
พาตัวเองรอดมาได้ก็อาจจะต้องเผชิญกับกระแสความ
เกลียดชังและต่อต้านผู้อพยพของฝ่ายขวาในหลายๆ
ประเทศ

เป็นเรื่องที่น่ายินดีและอุ่นใจที่มนุษยธรรมของ
รัฐบาลและหนุ่มสาวชาวยุโรปจำนวนมาก อ้าแขนตอน
รับผู้อพยพชาวซีเรียอย่างอบอุ่น หนุ่มสาว
มหาวิทยาลัยในเยอรมันหลายคนเชิญชวนให้ผู้อพยพ
มาอาศัยอยู่ในหอพักกับตนเองฉันมิตร ทั้งยังอาสา
สอนภาษาและหางานทำให้ ผู้คนในโปแลนด์และ
ฮังการีสละรองเท้าที่ไม่ใช่แล้ว มาเรียงรายตามทาง
รถไฟให้ผู้อพยพได้สวมใส่เวลาต้องเดินทางไกล
อย่างไรก็ตาม แม้กระนั้นผู้อพยพจำนวนมากก็ต้อง
ฝ่าฟันกับอุปสรรคจากความเกลียดชังทางศาสนาและ
เชื้อชาติต่อไป

ความมีมนุษยธรรมของชาวยุโรป แสดงให้เห็นว่ากำแพงของความแตกต่างทางด้านเชื้อชาติ ศาสนา ภาษา ไม่อาจกีดกันพลังของความเอื้ออารีต่อเพื่อนมนุษย์เอาไว้ได้ การเห็นความทุกข์และเข้าอกเข้าใจของผู้อื่น ทำให้ความเห็นแก่ตัวในใจเราหดเล็กลง การเข้าอกเข้าใจความทุกข์ยากของผู้อื่น ยังสามารถทำให้ความทุกข์ของเรากลายเป็นเรื่องเล็กน้อย เมื่อเทียบกับความทุกข์ที่ผู้อื่นมี การคิดถึงคนอื่นมากขึ้น ทำให้คิดถึงตัวเองน้อยลง ซ้ำยังเป็นการปลูกเร้ากุศลธรรมในใจให้ชวนชวายในทางคุณงามความดียิ่ง ๆ ขึ้น เมื่อเห็นผู้อื่นมีความทุกข์ เราก็ไม่อาจทนอยู่เฉยๆ ได้ พลังของความเห็นอกเห็นใจและร่วมทุกข์ร่วมสุขไปกับผู้อื่น ทำให้เกิดความรู้สึกภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าและประโยชน์ที่ออกเงยขึ้นจากคุณงามความดีที่กระทำ

ในโมงยามที่ผู้คนกำลังพาตัวเองให้จมจมอยู่กับความทุกข์ อันเนื่องมาด้วยสาเหตุความไม่ปกติของสังคม จนบางคนไม่อาจแบกรับสังขารร่างกายให้ดำรงอยู่ต่อไปได้ ชาวพุทธฉบับนี้ได้พาไปสำรวจความหมายของการฆ่าตัวตาย อันเป็นจุดสิ้นสุดของสังขารที่ผู้คนจำนวนมากในปัจจุบัน เลือกที่จะจบชีวิตตัวเองลงอย่างน่าเศร้า พร้อม ๆ กับอาสาปลูกมรรคาแห่งมโนธรรมให้กับผู้อ่าน ให้เห็นปัญหาความสำคัญของการฆ่าตัวตายซึ่งมีระดับความวิกฤตไม่น้อยไปกว่าปัญหาผู้อพยพเลย

การอาสาเป็นเพื่อนรับฟังความทุกข์ยากลำบากในชีวิตของผู้ที่อาจจะคิดฆ่าตัวตาย เป็นดั่งน้ำเย็นที่ช่วยหล่อประโลมความหม่นเศร้า เพื่อให้เขากลับฟื้นคืนสติขึ้นมาใหม่ได้ และเป็นการบ่มเพาะความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น อันจะนำมาซึ่งความงอกเงยของความเมตตา มิตรภาพและความรัก เพราะการตระหนักว่า การเห็นผู้อื่นเป็นทุกข์นั้น เป็นความเดือดร้อนซึ่งเราไม่อาจทนอยู่ได้ กุศลธรรมในใจย่อมเบิกบานขึ้น บดบังความเห็นแก่ตัวในใจให้อับเฉาลง.



การฆ่าตัวตายทางวิญญาณ

อยากจะให้ทุกคนสังเกตดูว่าทำไมจะต้องพูดในลักษณะที่โลดโผน เข้าใจยาก เช่นคำว่า "ตายเสียก่อนตาย" ซึ่งไม่ค่อยมีใครพูดหรือไม่ชอบจะพูดกัน แต่เห็นว่ามีประโยชน์ คือมันลึบยากและเก็บเอาใจความสำคัญไว้ได้เต็มที่ พูดกันแล้วก็มาก ความ มากคำ แต่เดี๋ยวนี้มาพูดให้เหลือเพียงสองสามคำ ว่าจงตายเสียก่อนตาย

ถ้าไม่เข้าใจก็ไม่มีประโยชน์อะไร เพราะฟังไม่รู้เรื่องเลย แต่ถ้าเข้าใจจะกลายเป็นสิ่งที่มีประโยชน์อย่างยิ่ง คือจำได้ง่ายๆ ว่าตายเสียก่อนตาย แล้วสามารถขยายความออกไปได้ว่า ให้ตัวกู ตัวตน ซึ่งเป็นตัวร้าย ให้มันตายเสียก่อนแต่ร่างกายตาย ซึ่งคนมีสติปัญญาตามธรรมดาก็จะพอมองเห็นได้ เมื่อเราหมดความงัวเงี้อะไรๆ หมดความยึดถือว่าตัวตนเสียก่อนจะสิ้นชีวิต คือกระทำทุกอย่างให้หมดความยึดถือว่าตัวตนตายเสียก่อนตาย พูดธรรมดาๆ ก็คือ รับประทานอาหารก็คือ รับประทานอาหารให้ถึงที่สุดเสียก่อนตาย นี่เรียกว่าให้ตัวตนหมดเสียก่อนตาย

คำว่าตายในที่นี้ไม่ใช่ภาษาร่างกาย ภาษาวัตถุ เป็นภาษาธรรมะใช้กับสิ่งที่เป็นามธรรม ซึ่งมีเรื่องในพระบาลี ที่จะช่วยให้เข้าใจได้ดีหรือจำได้ง่ายว่า "พระพุทธเจ้าก็ฆ่าคนตาย" มีเรื่องเล่าว่า^๑ คนรับจ้างฝึกม้าผู้มีชื่อเสียงคนหนึ่ง เข้าไปสนทนากับพระพุทธเจ้า เลยสนทนากันเรื่องการฝึกม้า พระพุทธเจ้าตรัสถามชายฝึกม้าคนนั้นว่า "ถ้าว่าม้ายตัวนั้นฝึกไม่ได้ ถึงที่สุดแล้วก็ปล่อยให้เจ้าของไป ม้าที่ฝึกไม่ได้ก็เรียกว่าม้าเลว ทำให้เสียชื่อผู้ฝึกม้าแล้วจะทำอย่างไร" คนฝึกม้ากล่าวว่า "ข้าพเจ้าก็ฆ่าม้ายตัวนั้นเสีย ไม่ให้ทำลายชื่อเสียงของข้าพเจ้า ม้ายตัวนี้ผ่านการฝึกในสำนักนี้เมื่อฝึกจนถึงที่สุดแล้วยังเป็นม้าที่ใช้ไม่ได้ ก็ฆ่าเสีย" คนฝึกม้าเลยย้อนถามพระพุทธเจ้าบ้างว่า "ถ้าพระองค์ฝึกสาวกบางคนของพระองค์ ถึงที่สุดแล้วก็ยังไม่ได้อะไรแล้ว พระองค์จะทำอย่างไร" พระพุทธเจ้าก็ตรัสตอบว่า "เราก็ฆ่าเขาเสีย" ชายฝึกม้าเลยแย้งขึ้นว่า "ปาณาติบาต ไม่สมควรแก่

^๑ วจ.จตุกก. (ไทย) 2/2/298

"ให้ฆ่าพ่อ ฆ่าแม่เสีย หมายความว่า ให้ฆ่า กิเลสประเภทที่ทำให้เกิดควมมีตัวตน เพราะ นั่นคือบิดามารดาของความรู้สึกมีตัวมีตน"

สมณะโคดมมิใช่หรือ" พระพุทธเจ้าก็อธิบายว่า คำว่าฆ่า ในอริยวินัยของพระสงฆ์ หมายความว่า ไม่เกี่ยวข้องกันอีกต่อไป หมายความว่า ทำให้มันเหมือนกับไม่มี ทำให้มันหายไปแล้ว นี่เรียกว่าการฆ่า คือทำให้มันมีสภาพเหมือนกับไม่มีหรือตายเสีย ก่อนตาย คือทำให้ตัวกูตาย เสียก่อนที่ร่างกายนี้จะตาย ทำให้ความรู้สึกยึดถือว่าตัวตน ตัวกูของกู ทำให้มันเหมือนกับว่าไม่มี เสียก่อนแต่ร่างกายตาย นี่เรียกว่าฆ่า

ถึงตรงนี้ก็อยากจะพูดต่อไปอีกว่า พุทธศาสนาคือการสอนให้ฆ่าตัวตาย ธรรมะทั้งหมดทั้งสิ้นในพุทธศาสนา คือการสอนให้ปฏิบัติฆ่าตัวตาย ถ้าใครไม่เข้าใจก็จะรู้สึกว่าเป็นคำพูดที่บ้าบอที่สุด ถ้าเข้าใจก็จะเข้าใจต่อไปว่า คำสอนในพระพุทธศาสนาทั้งระบบคือการสอนให้คนทำลายสิ่งที่เรียกว่าตัวตนหรือตัวกูนั้นเสีย คือการสอนให้ฆ่าตัวตาย คำว่าตายจึงมีความหมายในภาษาธรรม ไม่ใช่ภาษาร่างกาย เพราะว่าจะเอาอาชูกมาทำลายร่างกายนี้เสีย มันก็ไม่จบเรื่อง

ไม่หมดกิเลสได้ เลยจะต้องทำในวิธีที่ให้ตัวกูหรือตัวตนนั้นดับไปหมดไม่มีเหลือ ในความรู้สึกไม่มีอยู่ ถึงที่สุดของการปฏิบัติจึงไม่มีตัวตนไม่มีกิเลส ไม่มีความทุกข์ เพราะฉะนั้นทุกคนจึงควรฆ่าตัวตายให้เร็วที่สุด จึงเป็นความหมายพิเศษในภาษาธรรมะ

มีอีกคำหนึ่งซึ่งไม่ค่อยได้ยินกันนัก เพราะปรากฏอยู่แต่ในพระคัมภีร์ คือคำว่าให้ฆ่าพ่อ ฆ่าแม่เสีย^๒ หมายความว่า ให้ฆ่ากิเลสประเภทที่ทำให้เกิดควมมีตัวตน เพราะนั่นคือบิดามารดาของความรู้สึกมีตัวมีตน เราอาจเรียกว่า อวิชชา ตัณหา อุปาทาน โดยอุปาทานนั้นมาจากตัณหา คือ แม่ของมัน ตัณหามาจากอวิชชา คือ พ่อของมัน เหล่านี้คือพ่อแม่ของควมมีตัวตนหรือกิเลสที่ชื่อว่า อุปาทาน ถ้าเราฆ่าอวิชชาได้ ฆ่าตัณหาได้ อุปาทานก็ไม่มี อุปาทานไม่มีคือตัวกูไม่มี เพราะฉะนั้นลำดับในปฏิจจนุปบาทสำคัญมาก ควรจะจำให้แม่นยำเหมือนกับว่าแม่ ก.ข.ก.กา หรือในวิชาเลขเราก็จะต้องท่องจำให้แม่นยำเหมือนสูตรคูณ ในทางธรรมะนี้

^๒ จ.ป.อ. (บาลี) 17/21



ก.ข.ก.กา หรือ สูตรคุณก็คือปฏิบัติจนอุปบาท
จำได้แล้วเราก็จะได้รู้ชัดว่าควรฆ่าพ่อ
(อวิชชา) แม่ (ตัณหา) ของอุปทานคือความ
ยึดมั่นถือมั่นในตัวตนเสีย แล้วมันก็คลอດ
ออกมาไม่ได้อีก มิฉะนั้นมันจะคลอດออก
มาเป็นประจำวันหนึ่งๆไม่รู้กี่ครั้ง ไม่รู้กี่ตัว

พุทธศาสนาจึงมีการเกิดเฉพาะๆ ไม่ใช่
คนนี้ตายแล้วเกิด คนนั้นตายแล้วเกิด คน
เดียวตายแล้วเกิดเป็นลัทธิอื่น ตอนที่เรารับ
อารมณ์ทางกาย วาจา ใจ เมื่ออวิชชาหรือ
ความโง่เข้ามาเกี่ยวข้องก็เกิดตัณหา อุปทาน
ขึ้นมา ซึ่งอาศัยตาเกิดขึ้น อาศัยหูเกิดขึ้น
อาศัยลิ้นเกิดขึ้น อาศัยกายเกิดขึ้น อาศัยใจ
เกิดขึ้น ทุกครั้งที่มียะไรมากระทบเราต้องจำ

ให้แม่นยำ อายุตนะภายใน ตา หู จมูก ลิ้น
กาย ใจ เนื่องกันกับอายุตนะภายนอก คือ
รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ัมมมารมณฺ์ ก็
เกิดวิญญานทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทั้ง
สามอย่างนี้ อายุตนะภายนอก อายุตนะ
ภายในและวิญญานทำหน้าที่ร่วมกันคือ
ผัสสะ ถ้ามีผัสสะก็มีเวทนาคือความรู้สึก
ซึ่งแยกได้เป็นว่าพอใจ ไม่พอใจหรือยังไม่แน่
ว่าพอใจหรือไม่พอใจ เป็นสุข เป็นทุกข์หรือ
อทุกข์ขมสุข

ถ้าโง่กันตอนผัสสะนี้คืออวิชชาเข้ามา
เป็นพ่อ เวทนาชนิดที่มันโง่อย่างนี้ก็ให้เกิด
ตัณหา อยากอย่างนั้น อยากอย่างนี้ไปตาม
อำนาจของเวทนาเป็นแม่ ถ้ามีตัณหาแล้วก็

เกิดอุปาทาน ความหมายมันว่าตัวตน ว่า
ของตน เกิดตัวกู ของกู ว่ากันโดยนัยยะก็
คือยังอ่อนอยู่ ซึ่งยังแรกครรภ์ เพราะมันมี
อุปาทาน ทารกในครรภ์ก็แก่เข้าๆ นี่เรียก
ว่าภพ เพราะทารกมันสมบูรณ์ในครรภ์แล้ว
พอภพมันถึงที่สุดแล้วก็คลอดจึงเกิดชาติ
เพราะภพเป็นปัจจัยให้เกิดชาติขึ้นมา เป็น
ตัวกูของกูสำหรับไปจับเอานั่นเอานี้มาเป็น

ความกลัวก็หนักไปอย่างหนึ่ง ความ
เกลียดก็หนักไปอย่างหนึ่ง ความวิตก
กังวลว่าจะสูญหายไป จะพลัดพรากไปทุก
อย่างเลยเป็นความทุกข์ นั้นแหละเพราะ
มันมีตัวกู มันก็ปรุงแต่งเป็นกิเลสได้ต่างๆ
ในที่สุดมันก็เพื่อของกู สิ่งต่างๆมันไม่เป็น
ตามต้องการได้ เพราะมันล้วนเป็นไปตาม
กฎอิทัปปิจจยตา มันก็เลยขัดใจเป็นทุกข์

**" อะไรก็ตามที่อยู่รอบตัวเป็นของกู เงินของกู
ข้าวของกู กล้วยของกู นาของกู มันมีชาติที่มีตัว
ตนเต็มทีจนมันเกิดความรู้สึกว่า อะไรเหล่านั้น
เป็นของกู มันก็หนักหรือเป็นทุกข์เพราะความ
ยึดมั่นว่าตัวกูของกู "**

ของตัวเอง ความเกิดเป็นของกู ความแก่
เป็นของกู ความเจ็บเป็นของกู ความตาย
เป็นของกู อะไรก็ตามที่อยู่รอบตัวเป็นของกู
เงินของกู ข้าวของกู กล้วยของกู นาของกู
มันมีชาติที่มีตัวตนเต็มทีจนมันเกิดความรู้สึกว่า
อะไรเหล่านั้นเป็นของกู มันก็หนัก
หรือเป็นทุกข์เพราะความยึดมั่นว่าตัวกู
ของกู

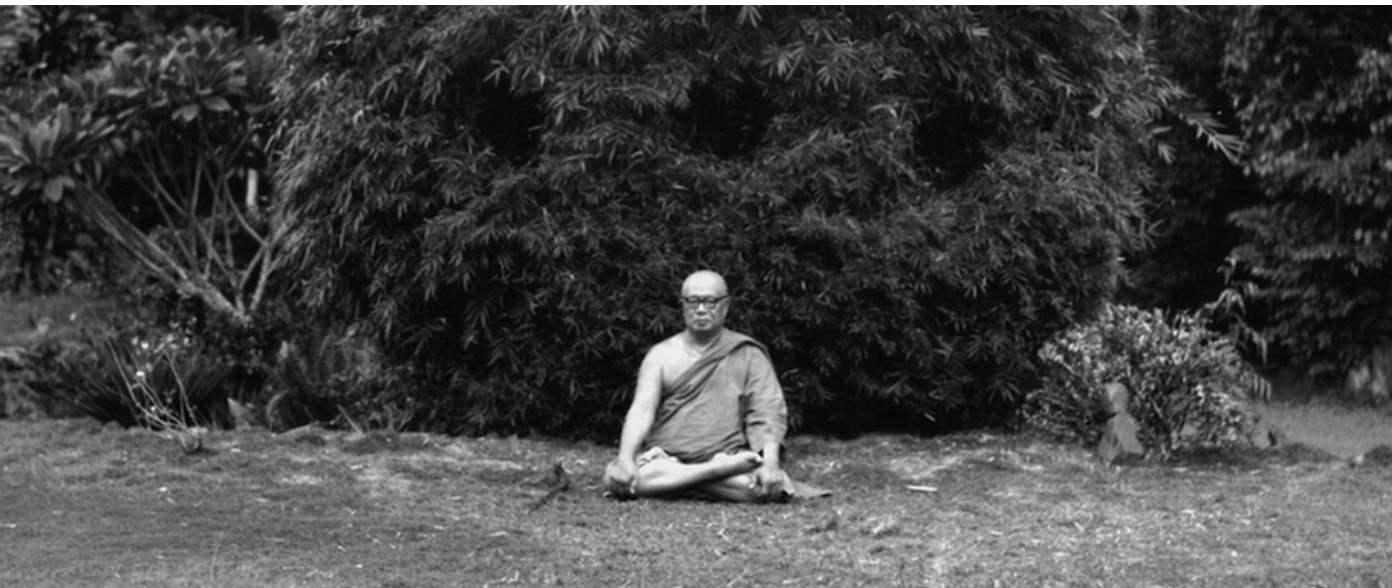
แล้วก็มิตลอดทาง ความรักก็หนักไป
อย่างหนึ่ง ความโกรธก็หนักไปอย่างหนึ่ง

เพราะฉะนั้นความทุกข์จะไม่มีก็ต่อ
เมื่อไม่มีกิเลส กิเลสจะไม่มีก็ต่อเมื่อไม่มี
ตัวกู ไม่มีตัวกูก็ต่อเมื่อพ่อแม่ของมันไม่
คลอดออกมาคืออวิชชา ตัณหามันไม่
คลอดออกมา พูดว่าฆ่าตัวกูเสีย ก็คือฆ่า
อุปาทานนั้นเสีย ทว่าฆ่าพ่อ ฆ่าแม่ของมัน
เสียก็คือฆ่าอวิชชาหรือตัณหานั้นเสีย
พูดอย่างนี้ เป็นการพูดให้เป็นภาพพจน์ขึ้น
มา มองเห็นภาพง่าย จำง่าย เข้าใจง่าย เขา
นิยมเขียนเป็นภาพปริศนาธรรมขึ้นมา

เพื่อให้่ายต่อการเรียน การฟัง การคิด หรือการเข้าใจ เราก็พูดทำนองที่อุปมาให้ เหมือนเป็นบุคคล แต่ที่จริงก็เป็นนามธรรม ทั้งนั้น ที่เรียกว่าฆ่าก็คือฆ่าสิ่งที่เป็น นามธรรม โดยเครื่องมือที่เป็นนามธรรม ด้วยวิธีที่เป็นนามธรรม จำไว้ว่าเราจะฆ่า ด้วยวิธีใด แล้วทำอย่างไรจึงจะเรียกว่า เป็นการฆ่าเสีย

กฎปฏิจสุมุปาบทก็เหมือนกับสูตร คุณ คือประหลาดมาก แม้พระพุทธเจ้าท่าน ก็ยังนั่งท่องสูตรคุณ ในพระบาลีมีอยู่ถึง สามสูตรเลยทีเดียว มีอยู่วันหนึ่ง พระพุทธเจ้าท่านทรงนั่งประทับอยู่ในพระ คันธกุฎี ท่านก็ท่องสูตรปฏิจสุมุปาบท เป็นเรื่องแปลกประหลาด แม้แต่ พระพุทธเจ้าก็ทรงเอามาท่อง ซึ่งดูเหมือน

ไม่มีประโยชน์อะไร เพราะพ้นเรื่องแล้ว ตรัสรู้แล้ว บรรลุอยู่แล้ว รู้อยู่แล้ว แต่เข้าใจ ว่าทรงเป็นที่พอพระทัยที่สุด ไม่มีเรื่องอะไร ที่พอพระทัยมากที่สุดเท่าเรื่องนี้ จนถึงกับ ท่องเล่น เพราะเมื่อตรัสรู้ก็ตรัสรู้เรื่องนี้ ตรัสรู้แล้วก็เอามาท่อง เมื่อตรัสรู้ใหม่ๆ ก็ทรงเอามาสอน เช่นแปลในภาษาไทยได้ว่า “ตาเนื่องกันกับรูป เกิดการเห็นทางตา สามอย่างนี้ถึงกันอยู่ เรียกว่าผัสสะ คือ การกระทบ เมื่อมีการกระทบก็มีเวทนาคือ ความรู้สึก เมื่อมีความรู้ก็มีตัณหาคือความ ต้องการอย่างโง่เขลา มีตัณหาเกิดอุปาทาน คือ ความรู้มีตัวตน ผู้อยาก ผู้มี ผู้เป็น ภพ ก็เกิดขึ้นจากความมี ความเป็นซึ่งตั้งตนขึ้น มาแล้ว และก็แก้ตัวคลอดออกมาเป็นชาติ แล้วก็คว่ำโน่น คว่ำนี่มาเป็นตัวของกู จนเป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา



**" เมื่อเกิดผัสสะอย่า
ปล่อยให้อย่างจากสติและ
ปัญญา ให้สติและปัญญา
วิ่งมาอย่างสายฟ้าแลบ
คือมาในความรู้สึกละ
และผัสสะนั้นก็จะไม่ปรุง
เป็นเวทนาโง่ "**

เพราะฉะนั้นฆ่าเสียให้ตายคือ
อุปาทาน โดยอย่าให้มีตัณหา ไม่มีตัณหา
คืออย่ามีวิชชา อย่ามีวิชชาขณะมีผัสสะ
เมื่อมีผัสสะ แล้วเกิดมีวิชชา มันก็เกิด
ตัณหา อุปาทาน เรื่องนี้เราก็พูดมากที่สุด
อธิบายมากที่สุด แต่ใครจะสนใจบ้างก็มาก
น้อยก็ไม่ทราบ จะเอาไปปฏิบัติได้ก็มาก
น้อยก็ไม่ทราบ แต่ก็พยายามพูดให้มาก
ที่สุด

คือเมื่อเกิดผัสสะอย่าปล่อยให้อย่าง
จากสติและปัญญา ให้สติและปัญญาวิ่งมา
อย่างสายฟ้าแลบ คือมาในความรู้สึกละ และ
ผัสสะนั้นก็จะไม่ปรุงเป็นเวทนาโง่ ให้มัน
ปรุงเป็นเวทนาที่ประกอบด้วยสติปัญญา
มันก็ไม่หลงในสุขเวทนา ทุกขเวทนาและ
อทุกขมสุขเวทนา เพราะมันมีสติปัญญามา
เกี่ยวข้องกับเวทนา มันไม่หลงในรสของ
เวทนา ก็ไม่เกิดตัณหาไปตามความยากไป

ตามอำนาจของเวทนา ไม่มีอุปาทานคือไม่มีตัว
กุกักตัน ไม่มีตัวกุกักที่จะคลอออกมา สำหรับ
ทำให้เป็นทุกข์ ที่นี้ใครจะฆ่ามันได้ก็คือปฏิบัติ
ให้เกิดอุปาทาน

ควรพยายามศึกษาให้มากกว่าผัสสะคืออะไร
ในวันหนึ่งๆผัสสะจะดุษฎิไปหมด ถ้า
สังเกตให้ดี เพราะไม่สังเกต เพราะไม่รู้ไม่ชี้
เพราะอวดดี มันก็เลยไม่รู้ไม่ชี้ว่ามีผัสสะอะไร
ที่ไหน เพราะว่าตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของเรา
นั้นพร้อมจะทำหน้าที่อยู่เสมอ เดี่ยวเห็นนั้น
เดี่ยวได้ยินนี้ เดี่ยวดมกลิ่นนี้ เดี่ยวได้รสนั้น
รสนี้ เดี่ยวได้สัมผัสสัมผัสนี้ แล้วใจนี้ก็ไม่
ใช่เล่นๆ มันไวมาก แล้วมันก็อารมณ์สำรองไว
มาก คือความจำในอดีตที่เรียกว่าสัญญาะมีมาก
แล้วก็กลายมาเป็นอารมณ์ของใจ ที่มันจะมาก
ระทบแล้วเกิดวิญญูณ เกิดผัสสะ เกิดเวทนา
เกิดตัณหา เกิดอุปาทาน

เรียกว่าตามฆ่า (กิเลส) มันไม่ค่อยทัน ถ้า
ไม่มีสติสัมปชัญญะมากเพียงพอแล้วฆ่า
(กิเลส) ไม่ได้เลย คือควบคุมการเกิดไว้ไม่ได้
จึงพยายามฝึกให้มากให้มีสติให้มากพอและ
เร็วพอ ฝึกปัญญาให้รู้ทั่วถึงและให้มากพอว่า
สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
รวมเรียกว่า “สุญญตา” หรือเรียกว่า “เช่นนั้น
เอง” หรือ “ตถตา” ปัญญาในเรื่องตถตตามีให้
มากพอ ลึกซึ้งพอ เฉียบขาดพอ แล้วสติที่
ระลึกถึงสิ่งนี้ให้มากพอ ให้เร็วพลัน ถ้ามีผัสสะ
ที่ไหนเอาสติเอาปัญญามารู้สึกต่อสิ่งนั้นว่า มัน
ก็แค่นี้เอง มันก็เป็นเช่นนั้นเอง.

**มรรคผลยังไม่พ้นสมัย
คนโง่เท่านั้นที่ปฏิเสธว่า
ในพื้นที่ไม่มีน้ำ
แล้วไม่ยอมขุดบ่อ**

หลวงพ่ocha สุภัทโท

ปัญญาชี้ทางธรรม

ปัญญานันทภิกขุ

ฆ่าตัวตายเพราะไร้ธรรม

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย ณ บัดนี้ถึงเวลา ฟังปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ขอให้ท่านอยู่ในอาการอันสงบ ตั้งอกตั้งใจ ฟังให้ดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการมาวัด ตามสมควรแก่เวลา

เรื่องที่จะนำมาพูดกันในวันนี้ ก็เพราะมีข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์บ่อยๆ เกี่ยวกับเรื่องการฆ่าตัวตาย แล้วก็เมื่อวันก่อนนี้มีคนมาสัมภาษณ์เกี่ยวกับเรื่องการฆ่าตัวตาย เขาก็ถามหลายเรื่อง แต่สุดท้ายเขาก็ถามว่าไม่ฆ่าตัวตายได้ไหม ไม่ฆ่าตัวตายก็ได้ แต่ที่ฆ่าตัวตายนั่นก็เพราะยังโง่อยู่ ยังไม่รู้จักในเรื่องชีวิตที่ถูกต้อง ว่าเกิดมาแล้วเมื่อถึงเวลามันก็ต้องตาย ไม่ต้องไปเร่งตาย ไม่ต้องไปบีบค้นความตายให้กับชีวิตก็ได้ แต่จะต้องฉลาดในเรื่องของกระบวนการชีวิต คือฉลาดในการรู้จักของธรรมชาติ ของธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ส่วนมากคนที่ฆ่าตัวตาย ไม่ค่อยจะได้เข้าหาธรรมะ ไม่ได้เรียนรู้ในเรื่องธรรมะ เกิดปัญหาอะไรขึ้นมา ก็ปลงไม่ได้ ปล่อยาวไม่ได้ เลยทำลายตัวเอง

อาจมีเสียงคัดค้านขึ้นมาว่าแม้วัดบางวัดซึ่งเป็นถึงพระผู้ใหญ่ เรียนบาลี สอบได้เก้าประโยค แล้วทำไมยังฆ่าตัวตาย ก็ตอบได้ว่าแม้จะเรียนบาลีได้หลายประโยค แต่ก็เรียนในด้านของภาษาเท่านั้น คือการว่าเรียนบาลีนั้นก็คือการเรียนภาษาโบราณ เรียนไว้เพื่อเอาไปค้นธรรมะในพระไตรปิฎกต่อไป ทีนี้พอเรียนแล้วไม่เอาความรู้ไปค้นพระไตรปิฎก คือไม่เอาธรรมะมาใช้ มัวทำแต่เรื่องอื่น เอาเวลาไปนั่งดูดวง ดูหมอดู เมื่อนั่งนานๆ มันก็ไม่ได้ออกกำลังกายก็เลย



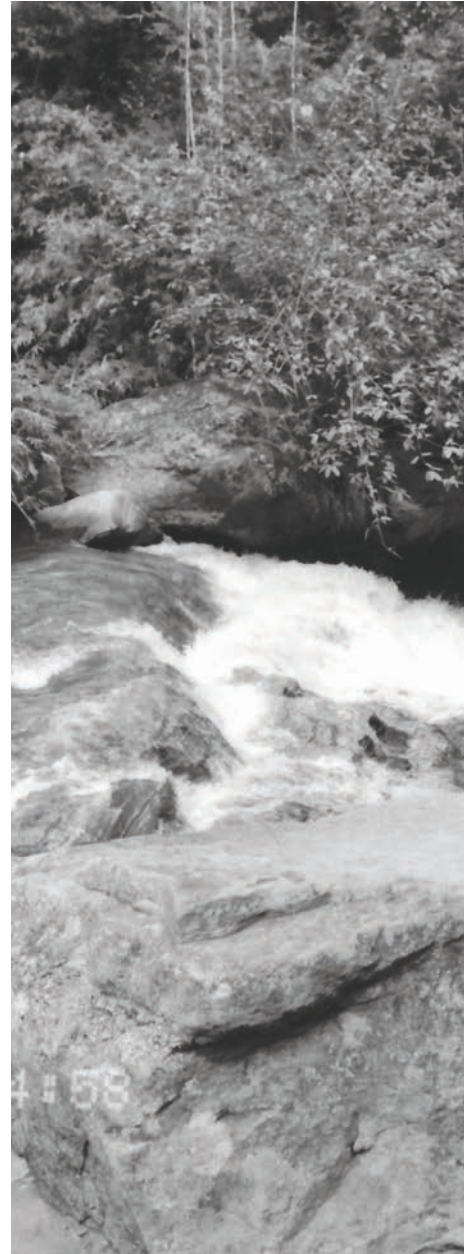
เป็นโรคประสาท พอเป็นโรคประสาท แล้วก็ไม่ได้ใช้ธรรมะเป็นเครื่องรักษา
สุดท้ายก็เลยต้องฆ่าตัวตาย เป็นเรื่องน่าขายหน้า ของความเป็นเจ้าคุณด้วย
แล้วก็เป็ปรีญเก้ประโยคด้วย มาฆ่าตัวตายอย่างนั้นก็แสดงว่า ถือว่ายังโง่
อยู่ยังไม่ฉลาดเกี่ยวกับเรื่องของชีวิต จึงได้มีการฆ่าตัวตาย เพราะฉะนั้นเมื่อเรา
ได้ข่าวว่ามีพระรูปใดฆ่าตัวตาย ก็ขอให้รู้กันโดยทันทีว่าพระองค์นั้นเป็นผู้บวช
แล้วไม่ศึกษาธรรมะ บวชเพื่อนอนพักผ่อนเอาเปรียบชาวบ้านเท่านั้นเอง จึงได้
กระทำการอย่างนั้น ถ้าบวชแล้วรู้จักศึกษาธรรมะเอาธรรมะมาคิดมาค้น แก้ไข
ปัญหาในชีวิตก็จากไม่ฆ่าตัวตาย เพราะมันไม่มีความจำเป็นอะไร ที่จะต้องรีบ
ตาย อยู่ไปก่อนเพื่อทำประโยชน์ต่อไป

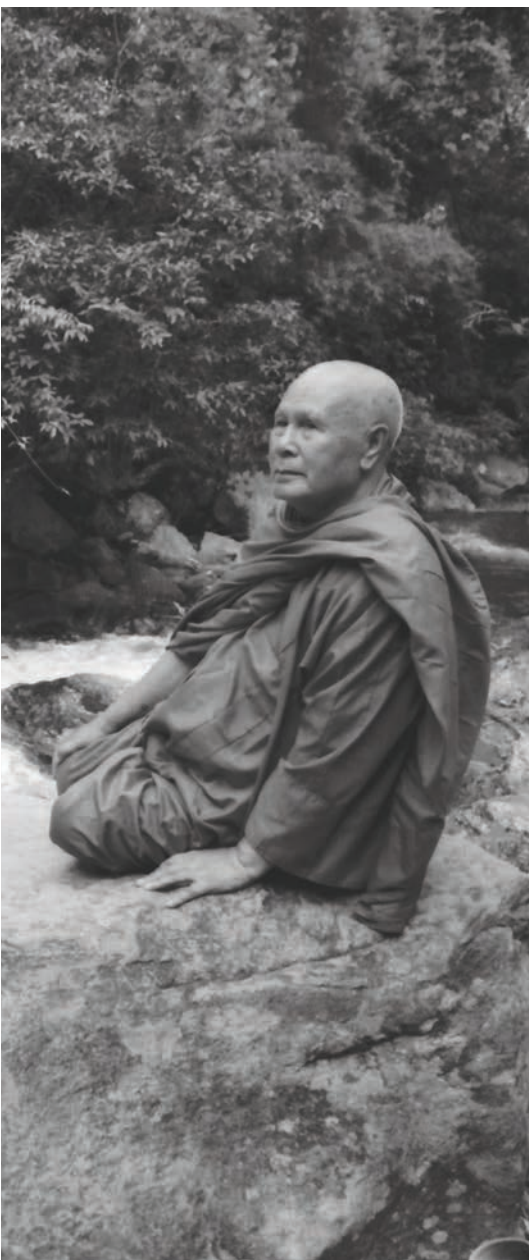
คนเราที่ตัดสินใจฆ่าตัวตายนั้นเพราะอะไร ก็เพราะมีปัญหาคับอกคับใจ
แล้วก็ไม่รู้จะแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร จิตแพทย์ก็บอกว่ามีความเศร้าโศกคือ
ความไม่สบายใจ ไม่สบายใจด้วยเรื่องอะไรก็ด้วยเรื่องปัญหาชีวิต คิดไม่ออก
ปลงไม่ตกนั่นเอง มีความคิดในทางที่เศร้าใจอยู่ตลอดเวลา มองโลกด้านเดียว
มองชีวิตด้านเดียว ไม่มองหลายแง่หลายมุม โลกนี้มันมีหลายเหลี่ยมหลายด้าน
เรามองแต่ด้านเดียวมันก็เป็นทุกข์เจียนตาย แต่ถ้าเรามองให้หลายแง่หลายมุม
ก็จะเกิดความรู้ ความเข้าใจ ว่าอะไรต่าง ๆ นั้นมีเหตุมีผล เกิดขึ้นเพราะปัจจัย
ปรุงแต่ง ดับไปก็เพราะปัจจัยปรุงแต่ง มีเหตุให้ดับผลมันก็ต้องดับ

**" คนเราที่ตัดสินใจฆ่าตัวตายนั้นเพราะอะไร ...มีความคิด
ในทางที่เศร้าใจอยู่ตลอดเวลา มองโลกด้านเดียวมองชีวิต
ด้านเดียว ไม่มองหลายแง่หลายมุม โลกนี้มันมีหลายเหลี่ยม
หลายด้าน เรามองแต่ด้านเดียวมันก็เป็นทุกข์เจียนตาย "**

แต่เขาไม่เข้าใจในเรื่องอย่างนี้ มองแต่ความทุกข์ของตัวฝ่ายเดียว โดยไม่มองว่าความสุขมันก็มีอยู่ในความทุกข์ ความทุกข์เป็นเหตุให้ค้นหาความสุข คนเราถ้าไม่มีความทุกข์จะรู้จักความทุกข์ได้อย่างไร แล้วก็พ้นจากความทุกข์ไปได้อย่างไร เมื่อใดเรามีความทุกข์ มีความเดือดร้อนใจ ก็ควรจะมองในแง่ว่ามันดีเหมือนกัน ความทุกข์นั้นมาสอนเรา มาบอกเรื่องชีวิตให้เราเข้าใจ ให้เราประสบกับความทุกข์ ได้สัมผัสกับความทุกข์ แล้วจะได้คิดหาทาง เพื่อจะได้ไม่ต้องเป็นทุกข์ต่อไป

ฉะนั้นถ้าเราคิดอย่างนี้ ก็ไม่เป็นอะไร ชีวิตเราจะดีขึ้น แต่ว่าคนที่ฆ่าตัวตายนั้น ไม่ได้คิดอย่างนี้ ทำไมจึงไม่คิดอย่างนี้ เพราะไม่เคยได้รับคำแนะนำชีวิตจากผู้รู้ธรรมะ เขาเองก็ไม่ได้เข้าใจผู้รู้ธรรมะ เช่น ไม่ได้มาวัดเพื่อฟังธรรม แม้จะมาวัดก็มาเรื่องอื่น มาหาหมอ ดู มาสะเดาะเคราะห์ มารดน้ำมนต์ มาหาเครื่องรางของขลัง คนเช่นนี้เรียกว่าคนจนปัญญา ไม่เจริญก้าวหน้าในทางธรรมะ มีปัญหาอะไรเกิดขึ้นก็ไม่รู้จักแก้ไข ไม่รู้จักตัวปัญหานั้นๆ เพราะใช้ความโง่ที่ตัวเองมีแก้ปัญหามาไม่ได้ นอกจากทำให้ปัญหามันเพิ่มพูนขึ้น แล้วผลที่สุดก็อกแตกตาย คือทำลายตัวเอง จนไม่สามารถทนอยู่ต่อไปได้ แล้วก็ทำการฆ่าตัวตาย





ความทุกข์ ความเดือดร้อนที่เกิดขึ้นในชีวิตมีหลายแบบ หลายแง่ หลายมุม ไม่ใช่เป็นทุกข์แต่เราคนเดียว ถ้าเราคิดเป็นก็จะเข้าใจ แต่ว่าเขาเหล่านั้นคิดไม่ได้ มองในวงแคบเกินไป ไม่ได้มองไปรอบๆตัว ว่ามันมีอะไรอยู่บ้างในโลกนี้ แล้วก็ไม่มีใครบ้างที่เป็นอย่างนี้ เหมือนคนเจ็บไข้ได้ป่วย ต้องนอนทรมานตนอยู่นานๆ แล้วก็คิดว่าเรานี้เป็นคนอาภัพ คนโชคร้าย เป็นคนป่วยประเภทที่ไม่สามารถจะรักษา เยียวยาให้หายได้ แล้วก็นอนกลุ้มใจ นอนเป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา โดยไม่ได้คิดในแง่อื่นว่า มันจะดีขึ้นไปกว่านั้น ไม่ค่อยได้คิด เพราะเขาคิดไม่เป็น แล้วผลที่สุดก็อัดอั้นตันใจ ทำอะไรไม่ได้ก็เลยนึกว่าจะอยู่ไปทำไมตายเสียดีกว่า นี่เรียกว่าสายตาสั้นเกินไป ไม่รู้จักมองให้มันกว้างออกไป ชีวิตจึงมีปัญหา

เมื่อวันก่อนนี้ดูโทรทัศน์ มีนักกีฬาซึ่งเคยได้เหรียญทองหลายเหรียญ เป็นคนจังหวัดลำปาง แล้วเวลานี้กลายเป็นคนทุพพลภาพเพราะอุบัติเหตุในการซ้อมจนต้องพิการทางร่างกาย ยังพูดได้ แสดงความรู้สึกรู้สีกได้ สมองไม่เสียหาย แต่ว่ากระดูกไขสันหลังหรือกระดูกคอหักจนต่อไม่ได้ แล้วส่วนร่างกายก็พิการ เคลื่อนไหวไม่ได้ ส่วนบนนั้นมีมือข้างหนึ่งยังใช้ได้ ส่วนอีกข้างหนึ่งใช้ไม่ได้ เขาก็นอน

" ถ้าเราคิดได้อย่างนั้นมันก็พอผ่อนคลายเป็นได้ว่า เราไม่ได้อยู่โดดเดี่ยวในเรื่องของความเจ็บไข้ได้ป่วย คนอื่นเขาก็มีความเจ็บไข้ได้ป่วยเหมือนกัน แล้วก็ยังมีความหวัง "

อยู่บนที่นอน แต่ก็พยายามที่จะออกกำลังกาย เพื่อให้มีการเคลื่อนไหวทางร่างกาย อยู่บ้าง เวลาใครไปสนทนาด้วย เขาก็พูดว่ายังมีความหวังในชีวิตว่าวันหนึ่งมันคงจะหาย เขาคิดอย่างนั้น คนคิดอย่างนี้ก็ยังไม่ตาย ไม่ฆ่าตัวตาย เพราะยังคิดว่าวันหนึ่งจะหาย วันหนึ่งจะเป็นปกติ ชีวิตยังมีความหวังอยู่ แต่ถ้าคิดว่า แยกแล้วกู ไม่มีความหวังในชีวิตแล้ว ร่างวัลที่ได้รับก็ติดไว้ข้างฝา นอนดูด้วยความชื่นใจ เหยียญทอง เข็มขัด เสื้อผ้ากีฬา ถูติดไว้ที่ข้างฝา แล้วก็นอนดูด้วยความปลื้มใจ ก็มีความน้อยใจอยู่เพียงประการเดียว คือน้อยใจว่าผู้หลักผู้ใหญ่ ในวงการกีฬาทั้งหลาย ไม่ได้สนใจเขาเลยเหมือนกับว่าเขาหนีหายไปจากโลกนี้เสียแล้ว ไม่ได้มีชีวิตอยู่ในโลกคือไม่ได้สนใจ แต่ก็ต้องนับถือน้ำใจเขาคนนี้ ซึ่งฐานะทางครอบครัวก็ไม่ใช่ว่าจะร่ำรวยอะไร แต่เขาก็อยู่ได้ด้วยความสุขตามอัธยาศัย จิตใจเขายังเป็นสุขอยู่บ้าง

พระพุทธเจ้าสอนให้เรารู้จักทุกข์ ก็เท่ากับว่าให้มองความทุกข์ด้วยปัญญา มองหาทุกข์และก็สาวหาเหตุของความทุกข์ให้ได้ แล้วก็ใช้ปัญญาดับเหตุแห่งความทุกข์นั้นให้หมดไป ก็จะไม่ต้องเป็นทุกข์ แต่ว่าคนที่ทำลายตนเอง เป็นพวกมองความทุกข์ในแง่ที่ไม่มีปัญญา มองด้วยความไม่รู้ไม่เข้าใจ มองแล้วก็ทำให้เพิ่มความทุกข์แก่ตัวมากขึ้น จนกระทั่งว่าทนไม่ไหว แล้วก็ถึงขั้นทำลายตัวเอง นี่เรียกว่ามองโลกในแง่ร้ายจนเกินไป ให้มองในแง่ดีเสียบ้าง หรือให้มองในแง่ว่าความทุกข์มันไม่ได้มีแต่เราคนเดียว คนอื่นก็คงจะเป็น อย่างที่เราเป็นแบบนี้บ้าง ถ้าเราคิดได้อย่างนั้นมันก็พอผ่อนคลายเป็นได้ว่า เราไม่ได้อยู่โดดเดี่ยวในเรื่องของความเจ็บไข้ได้ป่วย คนอื่นเขาก็มีความเจ็บไข้ได้ป่วยเหมือนกัน แล้วก็ยังมีความหวัง เมื่อมีความหวังก็เกิดกำลังใจ เกิดกำลังใจแล้วมันก็ไม่ตาย



มีพวกชาวตะวันตกบางคนที่เจ็บป่วยอย่างรุนแรง เขาคิดว่าไหนๆก็ตายแล้ว ใช้ชีวิตที่เหลือนี้ทำประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ดีกว่า คือยังพอเดินได้แต่เดินไม่แข็งแรง แต่เขาก็เดินเพื่อหาเงิน แล้วตั้งเป็นกองทุนช่วยคนพิการ เขาเดินในประเทศอเมริกาในหลายรัฐ นายคนหนึ่งที่พูดถึงเขาเป็นคนพิการ เดินจนกระทั่งเลือดไหลออกมาจากขาที่เจ็บ ระหว่างเดินใครเห็นก็บริจาคเงินให้จนได้จำนวนเป็นหลายล้านเหรียญดอลลาร์ เอาเงินนี้ไปตั้งเป็นทุนช่วยเหลือเด็กพิการต่อไป คนยังมีความหวังในชีวิต แล้วก็ยังคิดว่าแม้เราจะเจ็บบางส่วน แต่อีกหลายส่วนไม่เจ็บ เราต้องใช้สิ่งที่มีอยู่นี้ให้เป็นประโยชน์ แล้วเขาก็ทำประโยชน์ได้ เขาไม่ยอมตาย ไม่ยอมอมมีองอเท่า ยังมีความคิดที่จะทำประโยชน์เท่าที่สามารถจะกระทำได้

เราจึงเห็นว่าคนพิการบางคนแสดงความสามารถในแง่มุมต่างๆ ซึ่งคนธรรมดาทำไม่ได้ แต่คนพิการทำได้ ทำไมเขาจึงทำได้ คือเขามีกำลังใจเพิ่มขึ้นในชีวิตของเขา เป็นกำลังใจที่เขาอย่างแรงกล้าเพื่อทำสิ่งนั้น พยายามทำงานกระทั่งสำเร็จเป็นประโยชน์ แล้วก็ได้รับผลประโยชน์จากการกระทำต่อไป คน

**" เราจึงเห็นว่าคนพิการบางคนแสดงความสามารถ
ในแงุ่มต่าง ๆ ซึ่งคนธรรมดาทำไม่ได้ แต่คนพิการทำได้
ทำไมเขาจึงทำได้ คือเขามีกำลังใจเพิ่มขึ้นในชีวิตของเขา
เป็นกำลังใจที่เขาได้อย่างแรงกล้าเพื่อทำสิ่งนั้น "**

อย่างนี้เรียกว่าเป็นบิกบิน อุดทน หนักแน่น ไม่ท้อถอยต่ออุปสรรคขัดข้องใน
ชีวิตประจำวัน ยังทำประโยชน์ได้ก็ทำไป แล้วก็จิตใจร่าเริง แจ่มใส ไม่กลัวต่อ
ปัญหาอะไร ๆ ทั้งนั้น ยังพอจะทำอะไรได้เขาก็ทำ

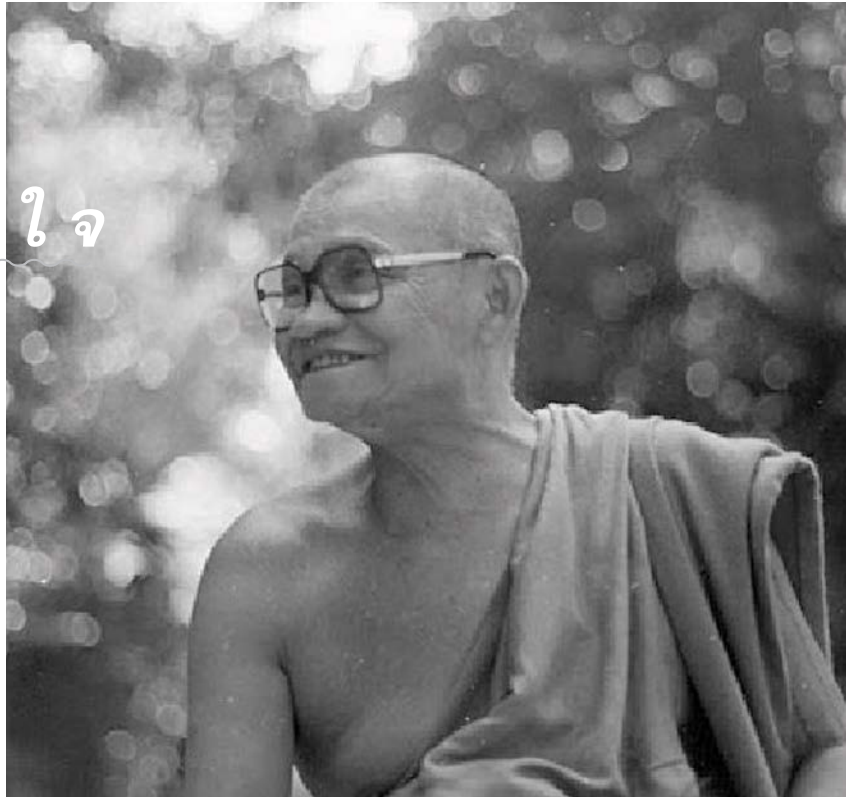
เรามีลูกมีหลานควรชักชวนให้สนใจธรรมะกันเสียบ้าง ให้เขาได้อ่านได้
ศึกษาเรื่องธรรมะ หรืออ่านหนังสือประเภทที่ก่อให้เกิดกำลังใจ เพราะว่าเรื่อง
พระพุทธเจ้าเป็นเรื่องที่ควรอ่าน ก่อให้เกิดกำลังใจได้ เช่น พุทธประวัติสำหรับ
เยาวชน ท่านพุทธทาสแปลมาจากภาษาฝรั่ง เหมาะสำหรับเด็ก ๆ จะได้อ่านให้
เข้าใจ ให้ได้เห็นประวัติของพระพุทธเจ้า เห็นจริยธรรมในชีวิตของพระพุทธเจ้า
จะได้นำมาเป็นเครื่องประโลมจิตใจ อีกเรื่องหนึ่งเราต้องสังเกตลูกหลานของ
เรา ถ้านั่งซึม ๆ เก็บตัว คนฆ่าตัวตายส่วนใหญ่ชอบเก็บตัวทั้งนั้น ชอบนั่งคน
เดียว ไม่คุยกับใคร นี่ถือว่ามัวแต่ติดกรรมติดปกติแล้ว แต่อย่าไปดูไปว่าเขา ต้อง
แสดงความรัก ความเมตตา เข้าไปหาชวนพูดคุย พาไปเที่ยวให้เขาสบายใจ
ให้ร่าเริงแจ่มใส เพราะคนที่ เป็นทุกข์ถ้าอยู่คนเดียวมักเป็นทุกข์เพิ่มขึ้นอีก
เพราะมัวแต่คิดถึงทุกข์ทำเดียว แล้วก็ควรจะทำความเข้าใจกันไว้ ว่าคนที่คิด
ฆ่าตัวตายนี้ เป็นคนคิดสั้น เป็นคนโง่เขลาเบาปัญญา

มีลัทธิหนึ่งในอเมริกาชวนคนไปฆ่าตัวตายกว่าพันคนในประเทศหนึ่ง
แถว ๆ อเมริกาใต้ อาตมานั่งดูข่าวในโทรทัศน์ก็เห็นว่า คนอเมริกันที่โง่ก็ยังม
อยู่มาก มันไม่ใช่เรื่องที่ควรทำแต่เพราะความเขลาตงที่กล่าวแล้ว ว่าง ๆ ก็ชวน
พูดคุยกันบ้างในครอบครัว เห็นข่าวคนฆ่าตัวตายในหนังสือพิมพ์ก็มาคุย
ให้ลูก ๆ ฟัง ชี้แจงให้เข้าใจว่ามีแต่คนโง่เท่านั้นที่ฆ่าตัวตาย อันนี้เอามาคุยสู่กัน
ฟังเสียหน่อย เพราะเดี๋ยวนี้มีคนฆ่าตัวตายกันมาก พูดมากก็สมควรแก่เวลา
ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้.

ภาวนาที่ใจ

เมื่อครั้งยังเป็นพระหนุ่ม หลวงพ่อชา สุภทฺโท ได้ใช้เวลาหลายปีในการเสาะหาครูบาอาจารย์ผู้รู้แจ้งในธรรม ท่านเคยเดินธุดงค์จากลพบุรีไปยังนครพนมเพื่อศึกษาธรรมจากหลวงปู่มั่น ฐริทตฺโต แม้มีเวลาฟังธรรมโอวาทจากท่านเพียงแค่สามวัน แต่ก็บังเกิดความอิมเอมในธรรมอย่างยิ่ง มีกำลังใจในการปฏิบัติอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย

ในพรรษาที่เก้าท่านได้ฝากตัวเป็นศิษย์หลวงปู่กิริย จนฺทโย ทิณครพนม หลวงปู่กิริยเป็นพระวิปัสสนาจารย์ซึ่งเปี่ยมด้วย ภูมิธรรมและมีประสบการณ์การภาวนาตามป่าเข้าอย่างโชกโชนเมื่อท่านชราภาพได้มาเป็นหลักเป็นประธาน ณ วัดป่าหนองฮี



ในพรรษานั้น พระภิกษุชาทำความเพียรอย่างไม่ลดละ เดินจงกรมทั้งวันทั้งคืน โดยไม่ระย่อต่อแดดฝนหรืออุปสรรคใดๆ จนพื้นดินเป็นร่องลึก แต่มีสิ่งหนึ่งที่ยังความสงสัยแก่ท่านมากก็คือ หลวงปู่กิริยนั้นกลับไม่ค่อยเดินจงกรม นั่งสมาธิ วันหนึ่งท่านเห็นหลวงปู่เดินเพียงไม่กี่เที่ยว เวลานอกนั้นท่านทำกิจอื่นๆ เช่น เย็บผ้า ปะจีวร ดูท่านมีงานจิปาละทั้งวัน

เมื่อเห็นเช่นนี้ พระภิกษุชาจึงคิดในใจว่า “ครูบาอาจารย์จะไปถึงไหนกัน เดินจงกรมก็ไม่เดิน นั่งสมาธินานๆ ก็ไม่เคยนั่ง คอยแต่ทำนั่นทำนี่ตลอดทั้งวัน แต่เรานี้ปฏิบัติไม่หยุดเลย ถึงขนาดนั้นก็ยังไม่รู้เห็นอะไร ส่วนหลวงปู่ปฏิบัติแค่นั้นจะเห็นอะไร”



แต่หลังจากที่ได้อยู่ปฏิบัติกับ หลวงปู่ท่านๆ และได้ฟังธรรมอันลุ่มลึกจากท่าน พระภิกษุชากรู้ว่าเป็นความเขลาของท่านเองที่คิดเช่นนั้น ท่านพูดถึงบทเรียนที่ท่านได้จากประสบการณ์ครั้งนั้นว่า

“เรามันคิดผิด หลวงปู่ท่านรู้อะไรๆ มากกว่าเราเสียอีก คำเตือนของท่านสั้นๆ และไม่ค่อยมีให้ฟังบ่อยนัก เป็นสิ่งที่ลุ่มลึกแฝงไว้ด้วยปัญญาอันแยบคาย ความคิดของครูบาอาจารย์กว้างไกลเกินปัญญาเราเป็นไหนๆ ตัวแท้ของการปฏิบัติคือความพากเพียรกำจัดอาสวกิเลสภายในใจ ไม่ใช่ถือเอากริยาอาการภายนอกของครูบาอาจารย์เป็นเกณฑ์”

ท่านมาได้ตระหนักชัดอีกครั้งว่าการปฏิบัติธรรมนั้นไม่ได้อยู่ที่รูปแบบ แต่อยู่ที่การวางใจให้ถูกต้อง ไม่ว่าจะทำอะไรก็สามารถเป็นการภาวนาได้

คราวหนึ่งพระภิกษุชานั่งปะชุนจีวรที่ขาดวัน ในนั้นนึกถึงการภาวนาอยู่ตลอดเวลา อยากรีบปะชุนให้เสร็จเร็วๆ เพื่อจะได้ไปภาวนาต่อ ขณะนั้นเองหลวงปู่กีนรีเดินผ่านมาสังเกตเห็นอาการ ของพระหนุ่มจึงพูดขึ้นมาว่า “ท่านชา จะรีบร้อนไปทำไมเล่า” “ผมอยากให้เสร็จเร็วๆ ครับ

หลวงปู่” “เสร็จแล้วท่านจะทำอะไรล่ะ” “จะไปทำอันนั้นอีก” “ถ้าเสร็จอันนั้นแล้วท่านจะทำอะไรอีกล่ะ” “ผมก็จะทำอย่างอื่นอีก” “เมื่อทำอย่างอื่นเสร็จแล้ว ท่านจะไปทำอะไรอีกเล่า”

เมื่อเห็นว่าใจของพระภิกษุชาไม่ได้อยู่กับงานที่กำลังทำแต่คิดถึงงานชิ้นอื่นๆ ที่อยู่ข้างหน้า และรีบร้อนจะทำให้เสร็จไวๆ ทั้งหมดนี้ก็เพื่อไปภาวนาต่อ หลวงปู่กีนรีจึงเตือนพระหนุ่มว่า

“ท่านชา ท่านรู้ไหม นั่งเย็บผ้านี้ก็ภาวนาได้ ท่านดูจิตตัวเองซิว่าเป็นอย่างไร แล้วก็แก้ไขมัน ท่านจะรีบร้อนไปทำไมเล่า ทำอย่างนี้เสียหายหมด ความอยากมันเกิดขึ้นท่วมหัว ท่านยังไม่รู้เรื่องของตนอีก”

คำพูดของหลวงปู่กีนรีกระตุ้นใจของพระภิกษุชาอย่างแรง ทำให้ท่านได้สติและเกิดความเข้าใจชัดเจนว่า ไม่ว่าอยู่ที่ไหนทำอะไร ก็ภาวนาได้ทั้งนั้น ขอให้หมั่นดูใจของตนอย่างต่อเนื่องจนเกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม นี่เป็นบทเรียนที่ประทับใจของท่านมาก และถือเป็นหลักปฏิบัติของท่านตลอดมา

ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกใจเลยเมื่อท่านได้กลายเป็นพระวิปัสสนาจารย์ชั้นผู้ใหญ่ หากฆราวาสคนใดบอกท่านว่า ไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม ท่านก็จะถามกลับไ้ว่า “แล้วมีเวลาหายใจหรือเปล่าล่ะ”

มัชฌิมนธรรม

พระพรหมคุณาภรณ์
(ประยุทธ์ ปยุตโต)

"เพ่งพินิจวิฤติ

ของสังคม

ให้เห็นเงื่อนไข

ของการฆ่าตัวตาย"

ถอดคำบรรยายและเรียบเรียงจาก ซีดี
ธรรมะบรรยาย ชุดปฏิบัติธรรมถูกทาง
สร้างบุญก็ได้ไปนิพพานก็ถึง โดย พระ
พรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) วัดญาณ
เวศกวัน บรรยายไว้ ณ วันที่ ๑๑
พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๔๑

อยากจะเรียนถามปัญหาซึ่งทุกวันนี้
น่าจะเรียกว่าเป็นวิกฤตของสังคมที่มีคน
ฆ่าตัวตายไม่เว้นแต่ละวัน เหตุปัจจัยที่มัน
ทำให้เกิดปัญหานี้ขึ้นมา อยากจะให้ท่าน
เจ้าคุณช่วยมองนะครับ

เหตุปัจจัยก็มีหลายอย่าง แต่ว่าถ้าเรา
พูดสั้น ๆ ก็คงจะมีเหตุปัจจัยภายในคือในตัว
คน เหตุปัจจัยภายนอกก็คือเรื่องของสังคม
เรื่องของความเป็นไปทั้งในประเทศและทั่วโลก
ว่าถึงเหตุปัจจัยภายนอกก็เป็นจุดที่คน
มองเห็นและเกิดขึ้นจริงโดยรู้กันอยู่ว่ามี
วิกฤติเศรษฐกิจ คนก็มีความเป็นอยู่ไม่
สะดวกสบาย แต่ยิ่งกว่านั้นคือความทุกข์
บีบคั้น คือความเดือดร้อนความขาดแคลน

พระภิกษุติกวังกวัก ชาวเวียดนาม เฝ้าตัวเองเองจนมรณภาพ
กลางสี่แยกถนนไซ่ง่อนเมื่อวันที่ ๑๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๐๖ เพื่อ
ประท้วงรัฐบาลที่ไม่ให้ความเท่าเทียมกันทางศาสนากับชาวพุทธ
(https://en.wikipedia.org/wiki/Thich_Quang_Duc)



เมื่อมีความทุกข์มากหลายคนจำนวน
หนึ่งที่ไม่มีความหวังก็อาจจะคิดสั้นถึงกับฆ่า
ตัวตาย แต่ก็ต้องแยกเหมือนกันว่าคนที่เขา
จะฆ่าตัวตายอยู่แล้ว จากเหตุปัจจัยที่ไม่ใช่
เหตุการณ์ที่เราเรียกว่าวิกฤติเศรษฐกิจ คือ
เรื่องของความผิดหวังในเรื่องของความรัก
ต่าง ๆ เหล่านี้ผสมกันไปกับด้านความคับ
แค้นในเรื่องของเศรษฐกิจ เราก็ต้องแยกให้
ออกว่าอย่างอื่นที่ไม่ใช่เรื่องเศรษฐกิจ ซึ่งก็
กำลังมีแนวโน้มที่จะทำให้คนฆ่าตัวตายมาก
อยู่แล้ว

อย่างสังคมอเมริกันตั้งแต่ก่อนระยะที่
มีวิกฤติเศรษฐกิจ ซึ่งเดี๋ยวนี้เศรษฐกิจของ
อเมริกาก็กระเตื้องขึ้นมามาก การฆ่าตัว

" ช่วงเวลาที่ผ่านมาเราอยู่ในความฟุ่มเฟือยสุขสำราญมาก จนกระทั่งค่านิยมบริโภคได้ขยายเข้ามาในสังคม เคยมีแต่ความสุขมาตลอด พอมีความทุกข์ไม่สะดวกขัดข้องคนก็ทนไม่ไหว "

ตายก็เพิ่มอยู่แล้ว แม้ไม่ใช่เหตุทางเศรษฐกิจคือแนวโน้มของสังคมยุคนี้เป็นอย่างนี้ เป็นยุคของอุตสาหกรรม ยุคของการแข่งขัน ยุคที่จิตใจมีความเครียด อย่างเด็กวัยรุ่นหนุ่มสาวอเมริกาฆ่าตัวตายมาก ซึ่งเพิ่มขึ้น ๓๐๐ เปอร์เซ็นต์ต่อปี หมายความว่าเราไม่ต้องพูดถึงเฉพาะเรื่องเศรษฐกิจ ก็มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายมากอยู่แล้ว และยังมาเจอปัญหาเศรษฐกิจอีกก็เท่ากับว่ามาซ้ำเติมให้ปัญหานักยิ่งขึ้น

ในแง่หนึ่งเราก็มองว่าในเรื่องเศรษฐกิจเป็นเรื่องที่น่าเห็นใจ แต่ว่าจะมัวเห็นใจกันอยู่อย่างเดียวยังไม่ได้ เป็นเรื่องที่จะต้องมาพิจารณาแก้ไข และก็ทำให้คนที่คิดอย่างนั้น (ฆ่าตัวตาย) ได้สติขึ้นมา เมื่อเราฆ่าตัวตายไปแล้วก็ไม่ใช่ว่าจะทำให้อะไรมันดีขึ้น ความจริงแม้แต่สถานการณ์เศรษฐกิจเองเรามองตัวเองโดยเทียบกับสมัยที่เคยฟุ่มเฟือยเพื่อสุขสบาย เวลานี้ก็เลยรู้สึกว่าการทุกข์ยากลำบาก

ส่วนมากคนจะมองเปรียบเทียบกับในตอนอื่นที่สภาพดีกว่า แต่ถ้ามองในสภาพที่มันแย่กว่าก็กลายเป็นว่าเรายังดีอยู่ สังคมไทยก็เหมือนกัน ช่วงเวลาที่ผ่านมาเราอยู่

ในความฟุ่มเฟือยสุขสำราญมาก จนกระทั่งค่านิยมบริโภคได้ขยายเข้ามาในสังคม เคยมีแต่ความสุขมาตลอด พอมีความทุกข์ไม่สะดวกขัดข้องคนก็ทนไม่ไหว

ประเทศไทยเองเราก็เคยมีความทุกข์ยากมากกว่านี้ เมื่อคิดถึงในยามที่ทุกข์ยากในสมัยที่สงครามโลกครั้งที่สอง ซึ่งก็มีความขาดแคลนมากในเรื่องของปัจจัยทั้ง ๔ แม้แต่เครื่องนุ่งห่มก็ไม่ค่อยมี เด็ก ๆ นุ่งกางเกงกันปะกั้นมากมายซึ่งเป็นธรรมดาเสื้อผ้าหายาก ยากก็เป็นของหายากมาก ต้องนับว่าช่วงเวลานั้นเราลำบากกว่านี้มาก ถ้ามองในแง่นี้ก็เห็นว่าสมัยนี้ที่เราประสบกับความทุกข์ยากก็ไม่ได้ถึงขนาดสมัยนั้น หรือว่าเราเทียบสังคมอื่นในอดีตตอนที่เกิดสงครามโลก

ถึงคนไทยเราที่ทุกข์ยากปานใดก็ยังดีกว่าหลาย ๆ ประเทศ โดยเฉพาะประเทศที่แพ้สงครามคือญี่ปุ่นและเยอรมัน แพ้จนย่อยยับสูญเสียไปมาก ผู้คนทุกข์ยากลำบากแต่ความทุกข์ยากลำบากนี้ถ้ารู้จักคิดพิจารณาก็กลับทำให้คนเข้มแข็งลุกขึ้นมาสู้ เยอรมันกับญี่ปุ่นเราก็เห็นว่าปัจจุบันนี้กลายเป็นประเทศที่มีอำนาจทางเศรษฐกิจสูงมาก

โดยที่ไม่ต้องไปดูอดีตให้ดูในปัจจุบัน
หลายๆประเทศแม้ไม่อยู่ในภาวะสงคราม
ประชาชนก็ตกอยู่ในความเดือดร้อน ทุกข์
ยากมานานเป็นหลายสิบปีเขาอยู่กันอย่าง
นั้นเป็นชีวิตธรรมดาของเขา คนไทยที่ว่ามี
ความทุกข์ก็ยังไม่ได้ทุกข์ถึงขนาดนั้น บาง
ประเทศอาจจะอยู่กินกันวันละรูปีเดียวคือ
บาทเดียวเขาก็มีชีวิตอยู่ได้ คนไทยเรายังไม่
ถึงขนาดนั้นที่เราทนไม่ได้

เพราะอย่างที่ว่าเราเคยความสุขสบาย
เพราะใจเรายังไม่ยอมรับ ถ้าใจเรายอมรับ
มันก็พร้อมที่จะสู้กับความทุกข์ยากไปได้
หรือแม้แต่ที่เกิดวิกฤตเศรษฐกิจด้วยกันนี้
ประเทศอื่นที่แย่กว่าเราก็มียาก บางประเทศ
ไม่ใช่แค่เรื่องของเงินทองเท่านั้น มีการ
ขาดแคลนในเรื่องของอาหารการกิน ชีวิตก็
ไม่ปลอดภัย อย่างมาเลเซียก็มีปัญหาด้าน
หนึ่ง อินโดนีเซียก็หนักเขาไปอีก

เรื่องนี้จึงไม่ใช่เฉพาะเรื่องของการขาย
ของไม่ได้ หรือเป็นหนี้คนอื่นและแม้แต่ชีวิต
ก็ยังไม่แน่นอน ชีวิตคนเราจึงอยู่ที่ใจ เพราะ
ถ้าเราตกลงใจว่าจะสู้จิตใจก็เกิดความเข้ม
แข็ง แต่ถ้าเราไปเทียบกับสภาพที่เคยสุข
สบายมาก่อน จิตใจก็อ่อนแอเปื้อน่ายขึ้น
มา คือใจมันยังปรับไม่ถูก แต่ถ้ามีความ
ทุกข์ขึ้นมาเราบอกว่าจะสู้ให้มันรู้กันไป สู้
จนใจมันรับขึ้นมา มันก็ตามมาด้วยความ
เข้มแข็งเพราะถึงยังไ้ความทุกข์ของเรา
ก็ยังถือว่าไม่หนักหนาเท่ากับประเทศอื่น

ฉะนั้นก็เป็นเรื่องที่ว่าใจมันปรับ
ตัวเข้ากับสถานการณ์ได้ มีความเข้มแข็ง
และเราต้องยอมรับว่าการที่เคยสุขสำราญ
โดยการที่มีค่านิยมเซพริโภคซึ่งเป็นตัวที่
ทำให้เราคนอ่อนแอ อย่างเด็กที่อยู่ใน
ครอบครัวที่ร่ำรวยก็เกิดความเคยตัวกัน
เมื่อใครทำอะไรฝืนใจก็เกิดความอ่อนแอ
รู้สึกเหนื่อยยากลำบาก

ฉะนั้นคนสมัยนี้จะมีลักษณะอย่างหนึ่ง
คือมีเทคโนโลยีเครื่องอำนวยความสะดวก
สบายมาก แต่ด้านหนึ่งคนในสังคมก็ทุกข์
ได้ง่าย สุขได้ยาก กลายเป็นคนที่ว่าเคยแต่
มีสิ่งบำเรอๆมันชินชา จะมีความสุขได้ก็
ต้องหาสิ่งบำรุงบำเรอมาเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ
กระนั้นก็ทุกข์ง่ายเพราะเมื่อไม่ได้สิ่งมา
บำรุงบำเรอตัวเอง แต่ถ้าคนที่เคยเจอความ
ลำบาก เหนื่อยเหนื่อยไม่กลัว ก็เป็นคนที่ทุกข์
ได้ยาก แต่สุขได้ง่าย



Dorothea Lange, Woman of the High Plains, Texas
Panhandle, 1938

สังคมที่มั่งคั่งพร้อมพร้อมเลยมีจุดอ่อน ตรงนี้ อย่างสังคมอเมริกันที่รู้ว่าตัวเองก็ กำลังอยู่ในระยะที่ว่ามีปัญหาเรื่องคนจิตใจ อ่อนแอฆ่าตัวตายง่าย หนุ่มสาวที่อยู่ในช่วง วัยรุ่นที่ไม่ควรจะฆ่าตัวตายก็อยากฆ่าตัว ตาย วัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่สนุกกับการหาความ สุขสำราญกลับเป็นคนที่ทนไม่ได้ สังคม อเมริกันมีความพร้อมพร้อมจนกระทั่งขาด มันไม่ได้ พอขาดอะไรไปก็รู้สึกเป็นทุกข์ ไม่มีความสุข พอไม่มีความสุขก็ทนไม่ได้ ตายดีกว่า

เพราะฉะนั้นเลยมีแนวโน้มที่จะฆ่าตัว ตายได้ง่าย นั่นก็เป็นเรื่องวิกฤติเศรษฐกิจใน แ่งหนึ่ง เหตุการณ์แบบนี้จะเป็นเครื่องเตือน ใจให้เราได้สติให้รู้จักดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง ในที่สุดก็คือพัฒนาคน พัฒนาเด็ก เพราะ ฉะนั้นแล้วจะไม่สามารถฟื้นคืนหรือกู้ สถานการณ์ในระยะยาวได้ แม้สังคมดีขึ้นก็ ไม่ได้เป็นหลักประกันให้คนเราหายจาก ความทุกข์

ก็เป็นอันว่าปัญหาในเรื่องนี้ เป็นเรื่อง ของท่าทีและจิตใจ เหตุปัจจัยภายนอกเป็น ตัวบีบคั้นหรือว่าเข้ามากระทบกระทั่ง แต่ ว่าการที่จะรับมือกับสถานการณ์นั้นได้ก็อยู่ที่ จิตใจ คุณภาพของคน ถ้าหากมีความสุขแต่ ว่ามีท่าทีไม่ถูกต้องเราก็ไม่ได้ความสุขอย่าง ที่ควรจะได้ แต่ว่าเวลามีความสุขเข้ามาเราก็ตุกข์เกินเหตุ คนที่ว่างท่าทีถูกต้องเวลา สุขสบายเขาก็ไม่ประมาทไม่มัวเมา เวลา

ทุกข์เขาก็ปรับใจรับได้ นี่เป็นสิ่งที่มีความ สำคัญมาก กับการที่มีจิตใจเข้มแข็งและก็ รู้จักใช้ประโยชน์กับสถานการณ์ เพราะว่า เป็นธรรมชาติของมนุษย์ว่าหากว่าเรามี ความสุขสบายก็จะมีแนวโน้มเอียงไปใน ทางที่เฉื่อยชา ประมาท ลุ่มหลง เพลิดเพลิน มัวเมา เมื่อถึงตอนทุกข์เราต้องเข้มแข็งโดย มองว่าทำอย่างไรจะผ่านสถานการณ์นี้ไปได้ดี ที่สุด

ประการที่หนึ่งก็เป็นเครื่องทดสอบตัว เองว่ามีความเข้มแข็งพอไหม? เพราะชีวิต คนเราไม่แน่นอน เดี่ยวดีเดี๋ยวร้าย ถ้าเราเจอ ดีเราอยู่ได้แต่ถ้าเราเจอทุกข์เรากลับอยู่ไม่ ได้แสดงว่าเราก็ไม่แท้จริง ประการที่สองเอา ทุกปัญหานี้มาเป็นแบบฝึกหัดมาพัฒนา ตนเอง ชีวิต สังคม

การที่สังคมไม่มีแบบฝึกหัดการพัฒนา คนก็เป็นเรื่องยาก เด็กเรียนหนังสือไม่ทำ แบบฝึกหัดก็พัฒนาได้ยาก ชีวิตคนที่มีแต่ ความสุขสำราญก็ไม่มีการพัฒนาสติปัญญา ไม่เคยได้ใช้คิดหาทางแก้ปัญหา ก็ไม่ ก้าวหน้าไม่เจริญงอกงาม ไม่ได้ทำสิ่งต่างๆ ให้เกิดความชำนาญ ฉะนั้นคนเราเมื่อ เจอความทุกข์ก็เหมือนได้ทำแบบฝึกหัด และใช้แบบฝึกหัดนี้ให้เป็นประโยชน์ โดย เอามาฝึกฝนสติปัญญา คิดแก้ไขปัญหาใน การพัฒนาตัวเอง สร้างสรรค์สังคม แบบ ฝึกหัดนี้จะช่วยให้สังคมไทยพัฒนาคนให้มี คุณภาพดียิ่งๆขึ้นไปอย่างมีนัยยะสำคัญ.

เราต่าง มีแสงสว่าง ในตัวเอง

กองบรรณาธิการ

ฟังด้วยหัวใจ
อย่างใคร่ครวญ

วันหนึ่งกลางเดือนพฤษภาคมที่สภาวะของมวลอากาศในประเทศไทยชวนให้รู้ร้อนอบอ้าว และสร้างความเร้าร้อนให้เกิดขึ้นในจิตใจ ผู้เขียนพบว่าตัวเองกำลังนั่งอยู่ในโบสถ์แห่งหนึ่งย่านอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ ใจกลางกรุงเทพมหานคร ท่ามกลางอุณหภูมิในช่วงบ่ายที่ก็กำลังทำสถิติไปแตะ ๔๐ องศาเซลเซียส

ผู้คนจำนวนราว ๘๐ กว่าคน กำลังพาตัวเองให้ฟังพิจารณาไปกับเสียงและลีลาทำทางของวิทยากรผู้อบรมให้ความรู้ “การฟังด้วยหัวใจ” คือคอร์สอบรมที่จัดขึ้นโดยสมาคมสมาธิตันส์แห่งประเทศไทย โดยมีวัตถุประสงค์หลักคือให้ผู้ร่วมอบรมสามารถนำทักษะการฟังด้วยหัวใจ ไปเยียวยาช่วยเหลือญาติพี่น้อง มิตรสหายหรือคนรู้จักซึ่งมีแนวโน้มที่ซึ่งอาจจะคิดฆ่าตัวตาย และเปิดพื้นที่ให้กับอาสาสมัครได้ทำงานจิตอาสาเกี่ยวกับผู้ที่คิดจะฆ่าตัวตาย

สมาคมสมาธิตันส์แห่งประเทศไทย ให้บริการเพื่อพูดคุยทางโทรศัพท์กับผู้ที่จะฆ่า



Saatchi Online Artist Seyo Cizmic; Sculpture, "Harakiri"

*" ความหวังดีของคนรอบข้างหรือมิตรสหาย ที่ไม่อาจดูแล
ผู้ป่วยหรือมีความเข้าอกเข้าใจผู้ป่วยอย่างเพียงพอ ก็อาจ
เป็นการเติมเชื้อไฟให้เขาเหล่านั้นคิดค่าตัวตายได้ง่ายขึ้น "*

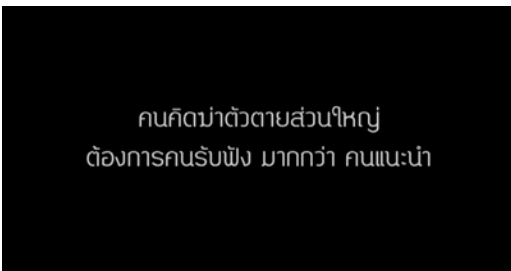
ตัวตายมานานถึง ๓๗ ปี โดยมีอาสาสมัคร
ที่ได้รับการอบรมด้านทักษะการฟัง จาก
หลากหลายอาชีพ ไม่จำเป็นต้องเป็น
จิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยา หมุนเวียนเข้า
มารับโทรศัพท์ ให้ความเป็นเพื่อนแก่ผู้
ทุกข์ใจ ท้อแท้ สิ้นหวังในชีวิต อาจมีความ
คิดฆ่าตัวตาย ทั้งนี้อาสาสมัครไม่มีคำตอบ
แทนใด ๆ และการใช้บริการก็ไม่เสียค่าใช้จ่าย

เมื่อคน ๆ หนึ่งถูกดูดกลืนให้เข้าไปสู่
โลกของความเศร้า ความทุกข์ตรม ซึ่งเป็น
สิ่งที่ไม่อาจอธิบาย ไม่ว่าความทุกข์เหล่านั้น
จะมาจากสาเหตุของครอบครัว การศึกษา
การเงิน การงาน เพศ ฯ หรือเรื่องใดก็ตาม
หากมองในทางพุทธศาสนา รากเหง้าของ
ความทุกข์ก็มาจากการขาดความไม่เข้าใจ
ในชีวิต (อวิชชา) หรือหากมองในทาง
จิตวิทยา

อาจารย์ท่านหนึ่งได้กล่าวถึงเหตุผล
หลักของคนที่ยากฆ่าตัวตายไว้ถึง ๓
ประการคือ No friend No future No
value คือ ความรู้สึกว่าคุณไม่มีใคร (ไม่มี
ใครเข้าใจเรา) เสมือนอยู่ตัวคนเดียว, ไม่มี
อนาคตไม่รู้จะอยู่เพื่อสิ่งใด, ไม่เห็นคุณค่า
ในตนเอง คิดว่าตนเองไร้ค่า ไม่เป็นที่
ต้องการ อย่างไรก็ตามเขาเหล่านั้นก็ล้วน

แล้วแต่ค่อยๆ ถูกความทุกข์บ่อนเซาะกัด
กินความเป็นมนุษย์ อันทำให้ต้องดิ้นรน
กระเสือกกระสนออกมาจากความทุกข์
เหล่านั้น หลายคนพาตัวเองให้ก้าวออกมา
ได้อย่างสง่าผ่าเผย ผ่านความร่วมมือของ
คนใกล้ชิดหรือศาสนา แต่อีกหลายคนกับ
เลือกหนทางที่หมายถึงการพาตัวเองลา
ออกไปจากโลกนี้ ซึ่งก็มักจบลงด้วยเรื่อง
ที่น่าเศร้าสลดใจ

อย่างไรก็ตามบ่อยครั้งที่เราพบว่า
ความหวังดีของคนรอบข้างหรือมิตรสหาย
ที่ไม่อาจดูแลผู้ป่วยหรือมีความเข้าอกเข้าใจ
ผู้ป่วยอย่างเพียงพอ ก็อาจเป็นการเติมเชื้อ
ไฟให้เขาเหล่านั้นคิดค่าตัวตายได้ง่ายขึ้น
ด้วย ดังวิถีทัศนชนาดสั้นซึ่งทางสมาคมฯ ได้
เปิดให้ผู้ร่วมอบรมได้ดู วิถีทัศน์ฉายให้เห็น
เหตุการณ์ในห้องครัว ที่มีเพื่อน ๒ คน คน
หนึ่งพูดเปรยว่า “ ... ฉันอยากตายอะ ”
เพื่อนอีกคนก็แนะนำ “เฮ้ย ฉันก็เคยอยาก
ตายเหมือนกัน ฉันเข้าใจนะ แต่สุดท้ายฉัน
ก็ไม่ได้ตาย ... ตอนนั้นมันก็หนักมาก
ฉันว่านะแกน่าจะลองหาอะไรทำดีมัย ถ้ามี
แต่คิดอยากตายๆ เดียวก็ได้ตายจริงๆ
หรอ” แล้วเพื่อนที่กำลังพูดอยู่ก็หยิบมีด
ส่งให้คนที่ทุกข์หนัก ! ซึ่งตรงนี้เขาต้องการ
สื่อว่า หากดูแลใจคนทุกข์ไม่ดี ก็คล้ายๆ จะ
ไปเพิ่มความทุกข์ให้เขาด้วยซ้ำ



ภาพจากวิดีโอ "แนะนำ" ของสมาคมสมาชิกรั้วแห่ง ประเทศไทย (<https://www.youtube.com/watch?v=YLIuf6yAx0>)

การเข้าอกเข้าใจผู้ป่วยผ่านการรับฟังอย่างเข้าใจ จึงมีความสำคัญมากถึงขนาดสามารถดูแลความเป็นความตายของคนอื่นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ทุกข์ใจมากมายในระดับที่จะฆ่าตัวเองตาย เปรียบเสมือนกับน้ำเหินน้ำเน่าที่อยู่ใต้น้ำ

เช่นนี้แล้วการเป็นผู้รับฟังจึงหมายถึงการให้ผู้ที่ทุกข์ใจระบายน้ำเก่าออกเสียก่อน ซึ่งนับได้ว่าเป็นธรรมชาติของผู้ทุกข์หนักเลยว่า อยากจะระบายความทุกข์ใจเพื่อสิ่งสำคัญที่สุดคือ ให้คนอื่นมาเป็นเหมือนเพื่อนที่เข้าใจตัวเขา ซึ่งถ้าหากไม่ระบายน้ำเก่าออกก่อน ความทุกข์ในใจก็ไม่อาจมีช่องว่างให้ไหลออกมาได้ พร้อมกับไม่สามารถรับฟังคำแนะนำจากคนรอบข้างได้ด้วยเช่นกัน เพราะตัวความรู้สึกทุกข์ข้างในมันยังอัดแน่นอยู่ แม้จะพูดแนะนำด้วยถ้อยคำที่เป็นประโยชน์ขนาดไหนผู้ป่วยก็ไม่อาจรับเอาไปได้

มีเรื่องเล่าในสมัยพุทธกาลที่กล่าวถึงบุคคลที่ต้องพบกับความทุกข์ครั้งใหญ่ในชีวิตที่ชื่อนางปฐาจารา หญิงสาวผู้สูญเสียคนรักและลูกน้อยที่จากไปเพราะอุบัติเหตุในเวลาพร้อมๆกัน คลื่นแห่งความเศร้า ความทุกข์ตรมได้ถาโถมซัดนางจนแทบจะไม่สามารถรักษาสติของตัวเองเอาไว้ได้

ในเวลานั้นนางได้กลายเป็นหญิงบ้า เปลือยเปล่าร่างกาย เดินชวนเชออย่างไรจุดหมาย เพราะผู้หญิงคนหนึ่งนั้นไม่อาจแบกรับเอาความทุกข์มากมายมหาศาลขนาดนั้นเอาไว้ได้ แต่โชคดีที่นางยังได้รับพระเมตตาจากพระพุทธเจ้า ผู้เป็นดั่งน้ำที่ช่วยชะโลมใจของนางให้ความทุกข์คลายลงไปได้ โดยการชี้ชวนให้นางเห็นถึงสังขธรรมความจริงของชีวิต จนในที่สุดนางก็ได้พาตัวเองออกจากความทุกข์อย่างถาวรได้

อย่างไรก็ตามในชีวิตจริง เวลาที่มีความทุกข์เราไม่ได้โชคดีเช่นนางปฏาจารา แต่หากมองย้อนมาถึงสมัยนี้ เราเองก็สามารถได้รับการคลายทุกข์จากการพูดแนะนำให้กำลังใจจากครูบาอาจารย์ที่เราศรัทธา ในเวลาที่มีความทุกข์ไปกราบท่าน แม้ท่านเพียงพูดไม่กี่คำ เมื่อเราก็น้อมใจฟังอย่างตั้งใจ ความทุกข์ก็อาจคลี่คลายลงได้โดยง่ายเช่นกัน เรียกได้ว่าเป็นลักษณะพิเศษเฉพาะตัวของครูบาอาจารย์แต่ละองค์

ทั้งนี้ผู้เขียนมีประสบการณ์ในฐานะกลุ่มพระสงฆ์ที่ทำงานด้านจิตอาสา

ไปเยี่ยมเยียนเยียวยาผู้ป่วยในโรงพยาบาลตลอดระยะเวลาหลายปีและก็ได้รับฟังเรื่องเล่าอดบทยเรียนจากมิตรสหายท่านหนึ่งว่า ท่านเองเคยดูแลผู้ป่วยที่ต้องเผชิญกับภาวะอหังก ถึงกับพูดต่อหน้าพระว่าจะกระโดดตึกเพื่อฆ่าตัวตายแน่นอน ! แต่สุดท้ายแล้ว ด้วยการรับฟังอย่างแท้จริง

ที่มีหลักอริยสัจ ๔ เป็นหัวใจสำคัญก็ช่วยเปิดตาเปิดใจให้เขายอมรับชีวิตเพื่ออยู่กับความจริงได้

ทำให้ผู้เขียนได้เรียนรู้ว่า พลังของการฟังด้วยความเข้าใจเข้าใจผู้อื่น ทำให้สามารถเข้าใจความทุกข์ความรู้สึกของผู้อื่นและสามารถสะท้อนสื่อสารกันออกมาให้เขาเหล่านั้นรับรู้ได้ว่า เรามีความเข้าใจและอยู่เคียงข้างเสมอ แบ่งปันความห่วงใย เอื้ออาทร แม้ไม่ใช่ญาติก็ราวกับว่าเป็นญาติซึ่งสนิทชิดเชื้อกันมานาน รวมถึงการชี้ชวนให้ผู้ป่วยเห็นถึงบุคคลอันเป็นที่รัก อันจะเป็นพลังที่ช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกมีคุณค่าขึ้นมาได้ อย่างที่นักจิตวิทยา William Glasser กล่าวว่า "ถ้าเขารับรู้ได้ว่า อย่างน้อยที่สุดในโลก มีคนเข้าใจเขาเพียงหนึ่งคน เขาจะไม่ฆ่าตัวตาย"

ทักษะของการเป็นผู้ฟังอย่างเข้าใจเข้าใจผู้อื่นจึงเป็นพลังมหัศจรรย์ ที่อาจช่วยให้ผู้ที่คิดฆ่าตัวตายกลับมายืนหยัดและใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไปได้ และในท้ายที่สุดเราเองก็จะกลายเป็นผู้ฟังในความหมายที่แท้จริง ไม่ใช่แค่เพียงว่าเราคิดว่าเราเป็นเท่านั้น ว่ากันในด้านพลังแห่งการฟังจึงมีความสำคัญและเป็นหนทางในการพัฒนาชีวิตทั้งด้านการภาวนาและการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการพูด การคิด และการอ่านเลยทีเดียว.

ร่ายทำ นำทาง

วิธีทำความสงบ แบบง่าย

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช

วันหนึ่งๆ พวกเราจิตมันแกว่งตลอดเวลา โอกาสที่จะทำความสงบ ประณีตลึกซึ้งมีน้อย เราก็ต้องเล่นแบบทางลัดหน่อย เราเป็นคนจนนะ คล้ายๆ ยังยากยังจนอยู่ หาบเต้าฮวยขายก็ต้องหาบละ จะมารอว่ารวยแล้วค่อยตั้งภัตตาคารอะไรอย่างนั้นทำไม่ทันแล้ว

เรามีต้นทุนจำกัด เราก็ภาวนาไปแบบต้นทุนจำกัดนี้แหละ วิธีทำความสงบมันไม่ใช่ถึงขนาดว่าจะต้องทำตามทุกคน แค่เราคิดถึงพระพุทธรูปเจ้า คิดถึงคุณของพระพุทธรูปเจ้า ไปอ่านพระไตรปิฎก เช่น อ่านพระสูตร อ่านแล้วสงบ ยกเว้นบางสูตรเท่านั้นที่ยากเกินไป อ่านแล้วไม่สงบ อย่างพรหมชาลสูตร สุตที่ ๑ พระไตรปิฎกเล่มที่ ๕ อ่านแล้วเวียนหัว ทิฎฐิ ๖๒ เอาไว้ภาวนาก่อนค่อยรู้จัก ทิฎฐิอย่างนี้ประกอบด้วยฌานอย่างนี้ ฟังไม่รู้เรื่อง

ให้เลือกอ่านพระสูตรที่ง่าย ๆ อ่านจรรยาวัตรของพระพุทธรูปเจ้า พระพุทธรูปเจ้าไปเทศน์ให้คนนี้ฟัง ฟังแล้วบรรลุผลอย่างนี้ อ่านแล้วจิตใจมีความสุข จิตใจอีกเหิม

เมื่อก่อนบางทีหลวงพ่อก็เหมือนกันนะ บางช่วงทำงานหนัก ไม่มีเวลาทำสมาธิเต็มรูปแบบ ก็อ่านพระสูตรนี้แหละ ท่านไปเจอสาวกองค์นี้ ท่านทำจรรยาวัตรอย่างนี้ โอ้มันน่าฟัง จิตใจที่ห่อเหี่ยวก็รู้สึกคึกคักขึ้นมา

พระสาวกแต่ละองค์ แต่ละองค์ บางองค์กว่าจะได้เนาะลัมลูกคลุกกลาน บางองค์กลานจริงๆ นะ เดี๋ยวจงกรมจนเท้าแตก พอเดินไม่ไหวก็กลาน นี่เรียกว่าลัมลูกคลุกกลาน กลานอย่างเดียวยังไม่พอ เข้าแตกอีก ท่านลงไปนอนกลิ้งไปกลิ้งมา ขยับตัวไปเรื่อยๆ เห็นไหมพากเพียรขนาดนั้น โอ้ เราอ่านแล้วก็ได้กำลังใจ คงไม่ใช่อ่านแล้วท้อใจนะ โอ๊ย ยากเหลือเกิน ไม่เอาดี

เรียบเรียงจากหนังสือ
“ประมวลธรรม
เทศนา เล่ม ๓” โดย
หลวงพ่อบราโมทย์
ปาโมชฺโช หน้า ๕๑-
๕๔



กว่า ถึงขนาดต้องนอนกลิ้ง ไม่เอาดีกว่า หรือต้องปูที่นอนก่อนแล้วค่อยกลิ้ง อย่าง นั้นไม่ได้กินหรอก

พอเราอ่านประวัติท่านแต่ละองค์ ทำให้ใจมันคึกคัก อย่างบางองค์เป็น พระเจ้าแผ่นดิน แล้วท่านคอยสืบข่าวเรื่อง ว่าเมื่อไหร่จะมีพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลก วันหนึ่งออกไปนอกวังไปเจอพ่อค้า พวก พ่อค้านี้เดินทางข้ามเมือง พระเจ้าแผ่นดิน ก็ถามว่าตอนนี้มีข่าวเด็ดอะไรบ้าง พ่อค้า ก็บอกว่าตอนนี้พระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นแล้ว ในโลก ท่านตะลึงเลยนะ ท่านแทบช็อค เลย พระธรรมอุบัติขึ้นแล้วในโลก พระ สงฆ์อุบัติขึ้นแล้วในโลก ท่านรีบถามเลย ว่าอยู่ที่ไหน แล้วก็บอกพ่อค้านี้ไปรับ รางวัลจากพระมเหสีได้ ส่วนตัวท่านขี้ม้า จำอ้าวไปเลย รีบไปเฝ้าพระพุทธเจ้าแล้ว ทิ้งเลย

อ่านประวัติท่านแล้วคึกคักหัวหายุ พ่อค้าก็เข้าไปเบิกเงินกับพระมเหสีบอก พระราชาหนีไปแล้ว พระมเหสีถามว่า ทำไมหนีไป พ่อค้าบอกว่าผมไปบอกท่าน ว่าพระพุทธเจ้าอุบัติแล้ว พระธรรมอุบัติ แล้ว พระสงฆ์อุบัติแล้ว พระมเหสีตะลึง บ้าง เลยยกสมบัติให้คนอื่นไปหมดเลย ตามพระราชาไปอีกองค์หนึ่ง สององค์นี้ ออกบวชเป็นพระอรหันต์ทั้งคู่เลย นี่อ่าน แล้วคึกคักใช้ไหม

หรืออ่านเรื่องพระมหากัสสปะ ท่าน แต่งงานเพราะพ่อแม่อยากให้แต่งงาน นอนอยู่กับภรรยาท่านนี้แหละ นางภัก ทกาปิลานี^๑ เวลานอนก็นอนเตียงเดียวกัน ท่านเอาพวงมาลัยกันตรงกลางไว้ ถ้าเป็น เราก็คงใช้หมอนข้าง นี่ใช้พวงมาลัยกันเอา ไว้ ต้องมีสตินะ ทำซุ้ยๆ เดี่ยวดอกไม้เฉา ไป นี่แยกกันอยู่อย่างนี้แต่ว่าพ่อแม่ก็มา นึกว่าเป็นสามีภรรยากันตามปรกติ แต่ ไม่มีลูกสักที อยู่มานาน ท่านอยู่จนพ่อแม่ ท่านตาย จนท่านอายุ ๖๐ ปี จึงออกบวช ออกบวชแล้ว ๗ วัน ก็บรรลุพระอรหันต์ นี่ ท่านสะสมของท่านมามาก เราอ่านอย่างนี้ ก็สนุกจึ้งเลย ใจอีกเหิม

แต่อย่าไปอ่านเรื่องเทวทัตนะ เพราะมีแต่เรื่องโหลยโท่ย หรือเรื่องพระ ฉัพภักคีย์พวกพระหัวดื้อหัวรั้น เราก็อยา ไปอ่านมัน นี่เป็นวิธีที่ทำให้ใจสงบแบบ ง่าย ๆ สังเกตไหม แคฟังหลวงพ่อบุญเรือง พระสาวกใจก็มีความสุขแล้ว สังเกตไหม ใจที่มีความสุขความสงบ อะไรทำให้เกิด

^๑ภักทกาปิลานี พระมหาสาวกาองค์หนึ่ง เป็นธิดาพราหมณ์ โกลิยโคตรในสาครนคร แห่งมัททิสฐ พุทธอายุ ๑๖ ปี ได้สมรสกับปีฬลิมานพ (พระมหากัสสปะ) ต่อมามีความเบื่อหน่ายในฆราวาส จึงออกบวชเป็นปริพาชกา เมื่อพระมหาชบาดีพนวชนเป็นภิกษุแล้ว นางได้มาบวชอยู่ในสำนักของพระมหาชบาดี เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยความไม่ประมาทได้บรรลุพระอรหันต์ ได้รับยกย่องว่าเป็นเอตทัคคะ ในทางปฐพินิวาสานุสสติ [พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๕๑]

" ใจที่มีความสุขความสงบ อะไรทำให้เกิดความสงบ ความ
สุขเป็นเหตุไฉนให้เกิดความสงบ ฉะนั้น เราเคล้าเคลียอยู่ใน
อารมณ์ที่เป็นกุศล อารมณ์ที่เป็นกุศลนำสุขมาให้ "

ความสงบ ความสุขเป็นเหตุไฉนให้เกิด
ความสงบ ฉะนั้น เราเคล้าเคลียอยู่ใน
อารมณ์ที่เป็นกุศล อารมณ์ที่เป็นกุศลนำสุข
มาให้

สมัยก่อนหลวงพ่อกี้ทำงานอย่างพวก
เรานั้นแหละ บางวันก็หิวปากหิวป่านะ
เหนื่อยสุดๆ แล้ว ใครไม่รู้เรื่องแล้ว ชวน
กับแม่ชี ตอนนั้นไม่ได้บวชนะ ไม่ใช่พระ
ชวนชีไปสองคนนะ ชวนกับแม่ชีขับรถไป
ด้วยกัน ไปตามวัด ไปซื้ออาหารเลี้ยงปลา
ที่มาเล่าให้พวกเราฟังเรื่อยๆ ว่าไปเลี้ยงปลา
บ้างสิ นั่นทำมาแล้ว ช่วงนี้หิวหมู่นไปหมด
แล้ว งานมันเยอะ เหนื่อยเต็มที่แล้ว วันเสาร์
อาทิตย์ขึ้นไปนั่งสมาธิจนเย็นก็ยังไม่สงบ
หรอก เพราะมันเหนื่อยมาก

ขับรถไปเลี้ยงปลา โยนอาหารให้ปลา
ไป ตอนนีเราดูออกนอกตัวหน่อยนะ อย่า
ยอนเข้ามา มันมั่วไปหมดแล้ว มันออกนอก
อยู่แล้ว ออกอีกหน่อย แต่ออกให้เป็นกุศล
ให้อาหารปลาเป็นกุศลใช่ไหม อู้ย ตัวนี้มา
แล้ว อู้ย ตัวนี้สวย เอ้า โยนทางโน้นหน่อย
ตัวนั้นอยู่ไกล ใจที่ให้ทานใจมีความสุขนะ
ให้ไปๆ เริ่มเห็นจิตออกมาแล้ว จิตมีความสุข
รู้ว่าจิตมีความสุข นี่กลับมาดูใจได้แล้ว

อู้ย! "ไอ้ตัวนี้ใหญ่ โยนที่โรมันแย่งตัว
เล็กกินหมดเลย แล้วกัดตัวอื่นด้วย หมั่น
ใส่มันมากเลย เอาก้อนใหญ่ปาหัวมัน หมั่น
ใส่มัน มันรังแกตัวอื่น นี่จิตมีโทสะแล้วรู้ว่า
มีโทสะ นี่กลับมาดูจิตได้แล้ว เห็นไหมไม่
ได้ยากเท่าที่คิดหรอก

กระทั่งเดินไปฉีกก็เล่าเรื่อย ๆ นั่นก็ทำ
มาแล้วทั้งนั้น ทำงานจนกระทั่งหัวหมุนไป
หมดแล้ว ลุกจากโต๊ะทำงานเดินไปห้องน้ำ
เดินไปดูจิตไม่ได้หรอก ดูกายมันเดินไป
ก่อน ไปยืนฉีกอยู่ก็รู้สึกถึงร่างกายที่ยืนอยู่
นี่เสร็จแล้วสบายมีความสุข เพราะห้องที่
เราเข้าไปซื้อห้องสุขาพอเสร็จธุระแล้วจะ
รู้สึกผ่อนคลาย ใจผ่อนคลายรู้ว่าใจผ่อนคลาย
นี่กลับมาดูจิตได้แล้ว เดินกลับมา
ทำงานนี้เดินดูจิตมาได้แล้ว

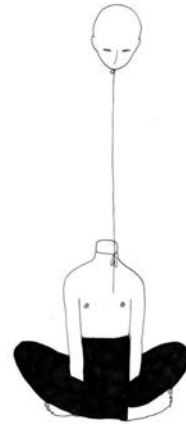
ฉะนั้นให้เรารู้จักวิธีพักผ่อนนะ เรา
เป็นฆราวาสไม่ใช่พระนี่ บางคนเครียดมาก
มีคนหนึ่งเป็นดอกเตอร์เครียดมากเลย
หลวงพ่อกถามว่าทำอะไรแล้วมีความสุข
เขาก็บอกว่าเขาฟังเพลงแล้วมีความสุข
หลวงพ่อกเลยบอกว่าไปฟังเพลงก่อน พอ
เขาไปฟังเพลงจิตใจมีความสุข จิตใจก็เริ่ม
สงบกลับมาดูได้ นี่รู้จักผ่อนปรนตัวเอง

ไม่ใช่จะเคร่งเครียดกับตัวเองตลอดเวลา มันเครียดเกินไปก่อนภาวนาไม่ไหว แต่ไม่ใช่ผ่อนปรนจนไม่ภาวนา อย่างน่าอึ้งนะ

บางคนได้ยินหลวงพ่อบอกดอกเตอร์ คนนี้ให้ไปฟังเพลง เอาแล้ว เทียวไปคุยตาม วัดอื่นว่าหลวงพ่อปรามิทย์สอนให้ฟังเพลง ครูบาอาจารย์ หา ทำไมสอนอย่างนั้นหรือ หลวงพ่อปรามิทย์บอกอย่าทำสมณะ เพราะ คนนี้ไปเรียนมาจากไหนไม่รู้ ทำสมณะมาจน สติจะแตกอยู่แล้ว เครียดสุดๆ แล้ว ก็ต้อง ให้เลิกไปก่อน อย่าทำๆ เลิกไป จะบ้าแล้ว แต่คำว่าบ้าที่เราวางเล็บเอาไว้ในใจ บอกอย่า ไปทำมันตอนนี้ ทำตัวสบายๆ ไปอาบน้ำให้ หมา ไปรดตันไม้บ้าง อย่าปฏิบัติ ไครมา ได้ยินก็ไปบอกตามครูบาอาจารย์ว่าหลวง พ่อปรามิทย์บอกไม่ต้องปฏิบัติ ให้ไปอาบ น้ำให้หมาก็พอแล้ว ทำเอาครูบาอาจารย์ ตามวัดต่างๆ ท่านงงมากเลย หลวงพ่อ ปรามิทย์สอนอะไร จับทิศทางไม่ถูกเลย และละคนๆ มันไม่เหมือนกัน

ฉะนั้นขั้นแรกนะ อย่าเครียด ต้องไม่ เครียด จิตที่เครียดเป็นอกุศลจิต จิตที่ เครียดคือโทสะมูลจิต ถ้าจิตเครียด จิตมี โทสะ สติมันจะไม่เกิด สติไม่เกิดร่วมกับ กิเลสหอรอก ถ้าเมื่อไรสติเกิดกิเลสไม่เกิด เมื่อไรกิเลสเกิดสติก็ไม่เกิดหอรอก

อย่าไปเริ่มต้นทำด้วยความเคร่งเครียด ให้เริ่มต้นด้วยความผ่อนคลาย อย่างสมัย



Illustrator by Shelby White

ก่อนหลวงพ่อหายใจแล้วผ่อนคลาย หลวง พ่อก็หายใจไป มีความสุข ผีก็ไป หายใจไป สบาย มีความสุข จิตมีปิติ มีความสุข มันก็ มีสมาธิขึ้นมา

พวกเราคนไหนทำความสงบได้ก็ทำ เป็นครั้งเป็นคราวไป พอให้จิตแช่มชื่น มี กำลังมารู้กายมารู้ใจ งานหลักคืองานรู้กาย รู้ใจ ส่วนงานสนับสนุนคือการทำ ความสงบ ทำสมาธิ ทำทาน ถือศีล ทำสมาธิ

สำหรับงานเดินปัญญาเป็นงานหลักคือ “มีสติรู้กายมีสติรู้ใจตามความเป็นจริง ด้วย จิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง” ส่วนการทำทาน การรักษาศีล การทำความสงบจิต เป็นงาน สนับสนุน ควรทำไหม ควรทำ แต่ทำเพื่อให้ จิตมีเรี่ยวมีแรงมาทำวิปัสสนา ให้จิตใจอยู่ กับเนื้อกับตัว มีความสุขไม่ลืมนเนื้อลืมตัว ไม่ใช่ฟุ้งซ่านลืมตัวเองไป แล้วเราจะได้มา คอยรู้กายรู้ใจว่าจริงๆ กายนี้ใจนี้เป็น ไตรลักษณ์

ฉะนั้น วิปัสสนะจริงๆ คือการเห็นกาย เห็นใจเป็นไตรลักษณ์ ไม่ใช่เรื่องอื่นเลย.

**ความเสื่อมโทรม
ทางด้านจิตใจ
เกิดขึ้นจากคำว่า
งานคือเงิน
เงินคืองาน
บันดาลสุข**

หลวงพ่อบุญานันทภิกขุ

ทีละก้าว

พระไพศาล วิสาโล

ปฏิจา-วิไลสนาเรื่องการทำตัวตาย
โดยพระไพศาล วิสาโล คัดจาก
แฟนเพจ facebook.com/visalo



๑. ทำผิดแล้วทำร้ายตัวเอง หรือคิดฆ่าตัวตาย เป็นบาปหรือไม่?

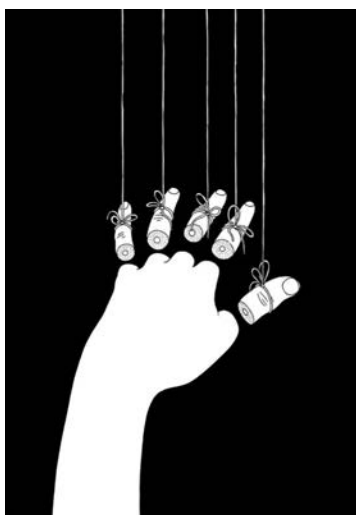
ปฏิจา – อยากเรียนถามว่าเมื่อเราทำผิดเราจะลงโทษด้วยการทำร้ายตัวเองทรมานตัว และไม่คิดอยากมีชีวิตอยู่บนโลกนี้จะทำให้มีกรรมติดตัวหรือเป็นบาปหรือไม่คะ

วิไลสนา – การกระทำที่ผิดพลาดในอดีต ควรเอามาเป็นบทเรียนเพื่อไม่ให้กระทำซ้ำอีก แต่หากยังหมกมุ่นข้องติดอยู่กับการกระทำนั้น ๆ ก็เท่ากับซ้ำเติมตัวเองให้เป็นทุกข์หนักขึ้น อีกทั้งยังกลายเป็นพันธนาการที่ล่ามคุณไว้กับอดีตไม่สามารถก้าวเดินไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจและเป็นสุข

การทำร้ายตัวเองหรือทรมานตัวเองนั้นไม่ได้ช่วยอะไรคุณเลย เป็นการสร้างความทุกข์แก่คุณทั้งกายและใจ ที่จริงเพียงแค่นึกถึงมัน

บ่อย ๆ ก็สร้างอกุศลแก่ใจของคุณแล้ว ยิ่งทำร้ายตัวเองจนถึงแก่ชีวิตหรือฆ่าตัวตายด้วยแล้ว ก็จะเป็นบาปกรรมแก่คุณ บาปนั้นจะไม่หายไปไหนแต่จะติดตามหรือฝังใจคุณไม่ว่าจะไปอยู่ภพไหนก็ตาม ท่านผู้รู้บอกว่ากรรมดังกล่าวจะทำให้ใจหวนนึกถึงการทำร้ายตัวเองเสมอเวลาเจอปัญหาที่รบกวนจิตใจ

คุณควรให้อภัยแก่ตนเอง เพราะคนเราย่อมมีผิดมีพลาด จะเป็นเพราะความอ่อนแอ รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ก็แล้วแต่ไม่มีใครที่ไม่เคยทำผิดพลาด ข้อสำคัญคืออย่าทำผิดพลาดซ้ำแล้วซ้ำอีก ปัญหาของคุณอาจเป็นเพราะติดดีเกินไป เลยทำใจไม่ได้ที่ตนเองไม่ดีอย่างที่คุณคิดทำความดีนั้นเป็นของดี แต่อย่าติดดี เพราะจะเกิดโทษได้ ท่านอาจารย์พุทธทาสเตือนว่า “ระวังอย่าให้ความดีกัดเจ้าของ”



๒. ความแตกต่างของการตายอย่างสงบ การรณฆาต การฆ่าตัวตาย

ปูจฺฉา – ทราบมาว่าความเชื่อทางพุทธ มองว่าการฆ่าคนเป็นบาป การฆ่าตัวตายก็บาปมาก เลยอยากทราบว่าคนที่ป่วยเป็นพักทำอะไรไม่ได้แล้วไม่มีทางหาย กลายเป็นภาระให้คนในครอบครัว รู้สึกอยากตายแล้วญาติปล่อยให้ตาย (อาจจะโดยการถอดสายช่วยหายใจ) จะบาปในฐานะฆ่าคนมั๊ยคะหรือก่อนที่จะป่วย ผู้นั้นเคยแจ้งความจำนงค์ว่า ถ้าอยู่ในสภาพนั้นให้ปล่อยให้ตายได้ แล้วญาติปล่อยให้ตาย จะบาปปรี๊วคะ

อีกกรณี คือการการณฆาต คือผู้ป่วยเป็นคนร้องขอให้ปล่อยให้ผู้ป่วยตายเสีย คนที่ยินยอมทำตามนั้นด้วยความสงสารจะถือว่าเป็นฆ่าคนมั๊ยคะ

วิศิษฐา – การปล่อยให้ผู้ป่วยตาย โดยไม่ได้ช่วยเหลืออะไรเลย หรือด้วยการกระทำบางอย่าง เช่น ถอดสายช่วยหายใจ หากมีเจตนาที่จะให้เขาตาย ย่อมถือเป็นบาป ผิดศีลข้อที่ ๑ คือปาณาติบาต

ส่วนกรณีที่ผู้ป่วย ซึ่งอยู่ในระยะสุดท้าย ไม่สามารถเยียวยาให้หายหรือดีขึ้นได้ หากปฏิเสธการยื้อชีวิต เพราะประสงค์จะตายอย่างสงบ หรือตายอย่างธรรมชาติ อีกทั้งเห็นว่าการพยายามยื้อชีวิต จะทำให้มีความทุกข์มากขึ้น หรือคุณภาพชีวิตแย่งลงย่อมไม่ถือว่าเป็นการฆ่าตัวตาย หากแต่เป็นการยอมรับความตายที่กำลังจะมาถึง หากญาติยอมทำตามความประสงค์ของผู้ป่วย ไม่ถือว่าเป็นการทำปาณาติบาต เพราะไม่ได้มีเจตนาที่จะให้เขาตาย หรือยินดีที่เขาตาย แต่เป็นการช่วยให้ผู้ป่วยจากไปอย่างสงบ

การที่ผู้ป่วยขอร้องให้ปล่อยเขาตาย หากผู้ป่วยอยู่ในระยะสุดท้ายแล้ว ไม่ถือว่าเป็นการรณฆาตหรือการฆ่าตัวตาย แต่ถ้าผู้ป่วยขอให้ญาติทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อให้เขาตายเร็วขึ้น ซึ่งไม่ใช่การตายอย่างธรรมชาติ อย่างนี้เข้าข่ายฆ่าตัวตาย ส่วนผู้ที่มีส่วนช่วยเหลือผู้ป่วยในการทำให้เขาตายเร็วขึ้นในกรณีดังกล่าว ก็ถือว่าเป็นส่วนในการทำปาณาติบาตด้วย

อย่างไรก็ตาม ควรเข้าใจว่า การฆ่าตัวตายไม่ใช่บาปหนักในพุทธศาสนา บาปหนักในพุทธศาสนา หรืออนันตริยกรรมฝ่ายอกุศล ได้แก่ การฆ่าพ่อ ฆ่าแม่ ฆ่าพระอรหันต์ ทำร้ายพระพุทธเจ้า และทำสงฆ์ให้แตกแยก



๓. ไม่รักษาอาการป่วย...จนตาย ถือเป็นการฆ่าตัวตายไหม

ปุจฉา – กราบนมัสการพระอาจารย์
ค่ะ มีข้อสงสัยเกี่ยวกับความหมายของ
การฆ่าตัวตาย ถ้าเรารู้ว่าเราป่วยเป็นโรค
ร้ายรักษาไม่หายและเกิดท้อแท้ ไม่อยาก
รับการรักษาตามขั้นตอนของแพทย์
ปล่อยให้ตัวเองเสียชีวิตไปเอง แบบนี้เรา
จะบาปเหมือนกับการฆ่าตัวตายหรือไม่
คะ กราบขอบพระคุณพระอาจารย์ค่ะ

วิสัชนา – ถึงแม้จะปฏิเสธการรักษา
ตามขั้นตอนของแพทย์ ด้วยเหตุผลใด
ก็ตาม แต่หากยังสามารถมีชีวิตต่อไปได้
อีกนาน หรือแม้แต่ชั่วระยะเวลาหนึ่ง เรา
ก็ควรดูแลรักษาชีวิตของตนเท่าที่จะ
ทำได้ เพราะการมีชีวิตอยู่ในโลกนี้เป็น
โอกาสที่หาได้ยาก เราสามารถใช้ชีวิตที่
เหลืออยู่ในการทำความดี บำเพ็ญกุศล
ตลอดจนฝึกฝนพัฒนาจิตใจให้เจริญ
งอกงาม เพื่อเข้าถึงประโยชน์สูงสุดเท่าที่
จะได้จากการมาเกิดเป็นมนุษย์

อันที่จริงการดูแลรักษาร่างกายนี้ให้
ทำงานต่อไปได้ เป็นหน้าที่อย่างหนึ่งของ
เรา แม้จะป่วย ก็ควรดูแลรักษาประคับ
ประคองต่อไปตามเหตุปัจจัย หากตั้งใจ
ปล่อยให้ตัวเองเสียชีวิตไปโดยไม่ได้อะไร
รักษาหรือประคับประคองเลย ก็ไม่ต่าง
จากการฆ่าตัวตาย เว้นเสียแต่ว่ามาถึง
ระยะสุดท้ายของชีวิตหรือใกล้เสียชีวิต
แล้ว แทนที่จะยืดต่อไปเพียงแค่นี้ให้มีลม
หายใจยืนยาวเท่านั้น ก็พร้อมรับความ
ตาย และปล่อยให้ตายตามวิถีธรรมชาติ
โดยปราศจากการแทรกแซงทางการแพทย์
ในกรณีอย่างนี้ไม่ถือว่าเป็นการฆ่า
ตัวตาย

คนไทยสมัยก่อนเมื่อรู้ว่าจะต้องตาย
แน่แล้วหลังจากที่รักษาพยาบาลมาเต็มที่
แต่ไม่ได้ผล ก็จะยอมรับความตาย โดย
เลิกกินยา จากนั้นก็ไม่กินอาหาร กินแต่น้ำ
แล้วจากไปในที่สุด การกระทำเช่นนี้
ไม่ถือว่าเป็นการฆ่าตัวตาย แต่เป็นการ
ยอมรับความตายโดยคุณิและเลือกที่จะ
ตายตามธรรมชาติของสังขาร



๔. ค้างคาใจที่แม่ฆ่าตัวตาย

บุจฉา – นมัสการหลวงพ่อกะ คือ ดิฉันมีปัญหาที่ค้างในใจคะแม่ดิฉันฆ่าตัวตาย ท่านเป็นคนที่เข้าวัดฟังธรรม แต่สุดท้ายท่านก็ทำในสิ่งที่ทางพุทธศาสนาสอนไว้ว่าเป็นบาปสูงสุด มันทำให้ดิฉันหมดความศรัทธาและเชื่อมั่นในตัวเอง ผ่านไป ๕ ปี ดิฉันวางเหตุการณ์นี้ลงไม่ได้โทษตัวเองตลอดเวลาที่ไม่สามารถจะทำอะไรได้ มันเป็นปัญหาที่ดิฉันจมอยู่กับมัน บางครั้งเหมือนมีความรู้สึกที่เราจะต้องทำเหมือนที่แม่เราทำหรือไม่ ดิฉันรู้สึกแยะเป็นโรคซึมเศร้าเบื่อหน่ายในชีวิต โชคดีที่มีภักยาณมิตรอยู่ข้างให้ย้อนกลับมามองพุทธศาสนา เดินตามแนวทางของพระพุทธเจ้า ตอนนี้ดิฉันก็ยังไม่สามารถจะวางมันลงได้ ดิฉันควรจะทำอย่างไรดีคะ

วิธชนา – ก่อนอื่นควรเข้าใจว่า การฆ่าตัวตายไม่ใช่บาปสูงสุด ในทัศนะของพุทธศาสนา กรรมหนักหรืออนันตริยกรรมได้แก่ ฆ่าแม่ ฆ่าพ่อ ฆ่าพระอรหันต์

ทำร้ายพระพุทธเจ้า และ ทำให้สงฆ์แตกกัน การฆ่าตัวตายนั่นถือเป็นบาปก็เพราะเป็นการจบชีวิตตัวเองด้วยจิตอกุศล เช่น โทสะ ทำให้มีอาจไปสู่คติได้

เวลาคนรักจากไปด้วยเหตุที่ผิดธรรมชาติ คนที่อยู่ข้างหลังยอมอดโทษตัวเองไม่ได้ เช่น ลูกจมน้ำตาย หรือประสบอุบัติเหตุ พ่อแม่น้อยคนที่ไม่รู้สึกผิด หลายคนโทษตัวเองเพราะคิดว่าหากตนไม่ทำอย่างนั้น หรือหากตนทำอย่างนี้ ลูกก็จะไม่ประสบเหตุร้าย แต่ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นการตั้งสมมติฐานที่เป็นไปไม่ได้ เกิดจากการไม่ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นแล้ว

กรณีของคุณก็เช่นกัน อาตมาอยากให้คุณมองอีกแง่หนึ่งว่าไม่มีใครหยั่งรู้อนาคตได้ อาตมาเชื่อแน่ว่าหากคุณรู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับแม่ของคุณ คุณยอมไม่นั่งเฉย แต่จะต้องทำอะไรสักอย่างเพื่อป้องกันมิให้แม่ทำเช่นนั้น แต่คุณยอมรู้ดี แก่ใจว่า คุณมีอาจยังรู้ล่วงหน้าว่าแม่จะคิดสั้นเช่นนั้น

อดีตนั้นผ่านไปแล้ว คุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ในอดีตได้ คุณจึงควรหันมาใส่ใจกับปัจจุบัน เพราะเป็นช่วงเวลาเดียวเท่านั้นที่คุณสามารถทำให้เกิดสิ่งดี ๆ ขึ้นได้ตามใจปรารถนา อาตมาไม่แนะนำให้คุณลืมอดีต แต่อยากแนะนำให้คุณยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต หากยังมีความรู้สึกว่าคุณมีส่วนผิด ก็ขอให้คุณให้อภัยแก่ตนเอง

ขณะเดียวกันก็อยากแนะนำว่าคุณควรทำให้ความตายของคุณแม่ง่ายไป สิ่งที่มีประโยชน์ เช่น เป็นสิ่งกระตุ้นเตือนให้คุณหมั่นทำความดี ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า อย่าให้ความตายของคุณแม่ง่ายไปสิ่งที่เปล่าประโยชน์ แต่ทำให้ความตายของคุณแม่ง่ายเป็นจุดเริ่มต้นของสิ่งดีงาม เช่น ทำให้คุณเข้าหาธรรม และฝึกฝนพัฒนาตนจนเกิดปัญญา เข้าใจความจริงของชีวิต และเป็นอิสระจากความทุกข์ตลอดจนช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น เป็นต้น

ในทางตรงข้ามหากความตายของคุณแม่ง่ายเป็นจุดเริ่มต้นแห่งความตกต่ำของชีวิตคุณ แมื่อย่อมเป็นทุกข์แน่หากมีญาณวิถील่วงรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับคุณ ถ้าคุณรักแม่ ก็ควรทำให้ความตายของคุณแม่เป็นจุดเริ่มต้นของการก่อเกิดสิ่งดีงามที่เป็นบุญกุศลอย่างต่อเนื่องยาวนาน อย่าพยายามทำในสิ่งที่ตรงข้ามเลย



๕. รู้สึกผิดที่ป้องกันการฆ่าตัวตายไม่ได้

ปุจฉา – กราบเรียนพระอาจารย์ดิฉันกำลังรู้สึกผิดและรู้สึกเศร้าอย่างแรงเนื่องจากผู้ป่วยจิตเวชที่อยู่ในความดูแลฆ่าตัวตายไป ๒ ราย รายแรกน่าจะมีสาเหตุจากเขารู้สึกโดดเดี่ยวอยู่ตัวคนเดียวไม่มีญาติพี่น้องอยู่ใกล้ชิด คนที่สองมีปัญหาเรื่องความกังวลที่ตนเองเป็นคนต่างด้าว ไปไหนอย่างอิสระไม่ได้กลัวตำรวจ ดิฉันดูแลเขาได้ในเรื่องการได้ยাজิตเวชต่อเนื่องให้อาการทางจิตสงบ ส่วนปัญหาที่นำไปสู่การฆ่าตัวตายไม่สามารถช่วยเขาได้

ขณะนี้กำลังพยายามให้มีสติรู้อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น แต่ก็ต้องการการเตือนสติและคำชี้แนะจากพระอาจารย์ด้วยค่ะ ต้องกราบขออภัยที่ต้องโพสข้อความ เพราะไม่แน่ใจว่าที่พระอาจารย์ยังไม่ได้ตอบเพราะยังไม่มีเวลาหรือพระอาจารย์เห็นว่าควรให้ดิฉันมีสติด้วยตัวเอง

วิเศษนา – อาตมาเพิ่งเห็นข้อความของคุณ ระยะเวลาหลังอาตมาไม่ค่อยใช้เฟสบุ๊กหรือดูเพจของตนเท่าไร อาตมารู้สึกเห็นใจคุณเพราะคนที่ประสบเหตุการณ์เช่นนี้ย่อมรู้สึกผิดเพราะอดโทษตัวเองไม่ได้ว่าไม่ได้ช่วยเขาเท่าที่ควร บ่อยครั้งรู้สึกผิดเพราะคิดว่าตนเอง “น่าจะ” ทำอย่างนั้นอย่างนี้แต่ก็ไม่ได้ทำ

อย่างไรก็ตามคุณควรยอมรับความจริงว่าคุณไม่สามารถรู้เหตุการณ์ล่วงหน้าได้ หากรู้ได้ก็ย่อมตัดสินใจได้ว่าควรทำอะไรบ้างเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย คุณมารู้ว่า “น่าจะ” ทำอะไรก็ต่อเมื่อเหตุการณ์เกิดขึ้นแล้ว หรือเมื่อมองย้อนกลับไปยังอดีต คุณเป็นปุณฺชน มีข้อจำกัดที่ไม่สามารถหยั่งรู้อนาคตได้ ดังนั้นเมื่อเหตุการณ์เกิดขึ้นแล้ว ไม่ควรเอาคำว่า “น่าจะ” มาทำร้ายตนเอง คำว่า “น่าจะ” นั้นหากเอามาใช้กับการวางแผนอนาคต จะมีประโยชน์มาก แต่ถ้าเอามาใช้กับเหตุการณ์ที่ผ่านไปแล้ว มีแต่จะเป็นโทษเพราะเป็นการซ้ำเติมตนเอง

อนึ่ง คุณควรตระหนักว่า แต่ละคนมีเส้นทางชีวิตของตนเอง การกระทำของใครก็ตาม เจ้าตัวเป็นปัจจัยหลัก คนอื่นเป็นปัจจัยรอง แม้แม่จะรักลูกปานดวงใจปรารถนาดีต่อลูกเพียงใด ก็ไม่สามารถช่วยให้ลูกเป็นคนดีได้หากเจ้าตัวนั้นไม่คิดที่จะทำความดี แม่แม่อยากจะให้ลูกมี

สุขภาพดี แต่ก็ไม่สามารถช่วยลูกได้เลย ถ้าลูกไม่สนใจดูแลสุขภาพตนเองเอาแต่กินเหล้าเมายา

พระพุทธองค์ตรัสว่า “เรามีกรรมเป็นของของตน” ชะตากรรมของทุกคนอยู่ในกำมือของตัวเอง คนอื่นช่วยได้เพียงระดับหนึ่งเท่านั้น หากคุณดูแลช่วยเหลือเขาเต็มที่แล้ว เขายังตัดสินใจทำร้ายตนเอง คุณก็ควรวางใจเป็นอุเบกขา ถือว่าเขาได้เลือกเส้นทางชีวิตของเขาแล้ว

มนุษย์ทุกคนนั้นย่อมเป็นไปตามกรรมของตนเอง ไม่ใช่เพราะกรรมหรือการกระทำของคนอื่น หากคุณตระหนักได้เช่นนี้ คุณก็จะยอมรับความจริงได้ด้วยใจที่เป็นอุเบกขา

อย่างไรก็ตามหากความเศร้าเสียใจและรู้สึกผิดยังรบกวนคุณ ก็ควรมีสติ รับรู้อารมณ์ดังกล่าวด้วยใจที่เป็นกลาง อย่าผลักไส อย่าคิดว่าไม่ควรมีความรู้สึกแบบนี้เกิดขึ้น มันเป็นธรรมดา คุณเพียงรับรู้มันเฉย ๆ ก็พอ ไม่นานมันก็จะดับไป.





<https://www.flickr.com/photos/toyokazu/>

นั่งเล่นริมวัด

ทุกข์จนตาย

หนานเอ

ความทุกข์ของแต่ละคนไม่เท่ากัน เรื่องทุกข์เล็กน้อยของคนๆ หนึ่ง อาจจะเป็นเรื่องทุกข์แสนสาหัสของคนอีกคน ผมเรียกง่ายๆ ว่าภูมิด้านทานต่อความทุกข์ไม่เท่ากัน บางคนอกหักก็เฉยๆ แต่กลับบางคนเดือดร้อนถึงขั้นจะเป็นจะตาย บางคนไม่ได้กินของดีๆ ก็เป็นทุกข์ แต่บางคนการไม่มีข้าวกินก็ไม่ใช่เรื่องทุกข์ร้อนอะไร ประสบการณ์ชีวิตที่ทำให้ภูมิด้านทานต่างกัน ดังนั้นอย่าเอาตัวเองไปตัดสินทุกข์ของคนอื่นเสียวนะครับ

บางครั้งเวลาที่เพื่อนเขาทุกข์ใจมาปรึกษาเรา เรื่องของเขาอาจจะแสนสาหัสจนเขาต้องหาคนคุยด้วย แต่กับเราอาจจะเป็นแค่เรื่องๆ หนึ่งเท่านั้น หากเราเอาทุกข์ของเขามาวัดด้วยมาตรฐานของเรา เราอาจจะพูดอะไรไม่ได้จนไปทับถมทุกข์ของเพื่อนก็เป็นได้ และเชื่อไหมครับว่า ไอ้คำพูดแบบไม่ได้คิดอะไรนี่แหละ บ่อยครั้งมันเป็นฟางเส้นสุดท้ายที่ทำให้คนตัดสินใจฆ่าตัวตายกันเลยทีเดียว

เวลาใครมาปรับทุกข์อะไร เราก็ช่วยรับฟังนะครับ แต่อย่าไปตัดสินใจอะไรจากพื้นฐานประสบการณ์ของเราทุกข์ ความเครียด ของคนแต่ละคนมีมุมมองที่แตกต่างออกไป บางครั้งเป็นที่ทางร่างกายด้วย เช่นโรคซึมเศร้า หรือโรคอารมณ์สองขั้ว ซึ่งเกิดจากสารเคมีในร่างกายผิดปกติเสียสมดุลก็เป็นได้ เรื่องไม่เป็นเรื่องถ้ามาตอนร่างกายเสียสมดุลหรือจิตใจไม่ปกตินี้ทำให้คนตายมานักต่อนักแล้วนะครับ ซึ่งเราก็ไม่รู้วันหนึ่งร่างกายเราจะเสียสมดุลหรือไม่หรือจิตใจเราจะหดหู่อะไรแบบไหนหรือคนรอบข้างเราจะเป็นอย่างไร สิ่งที่เราทำได้คือการเตรียมภูมิคุ้มกันต่อความทุกข์ไว้แต่เนิ่นๆ นั่นเอง

การที่เราจะมีภูมิคุ้มกันต่อทุกข์ได้นั้น ไม่ใช่เราจะมีความสุขมากๆ เพื่อที่จะหนีความทุกข์ เพราะต่อให้เรามีความสุขมากแค่ไหน ในวันที่ความทุกข์มาเยือน เราอาจจะรับไม่ทันรับไม่ได้ไปเลยก็ได้ วิธีที่จะสร้างภูมิคุ้มกันกับความทุกข์ให้ได้ นั่นก็คือการฝึกให้รู้จักทุกข์ ให้คุ้น

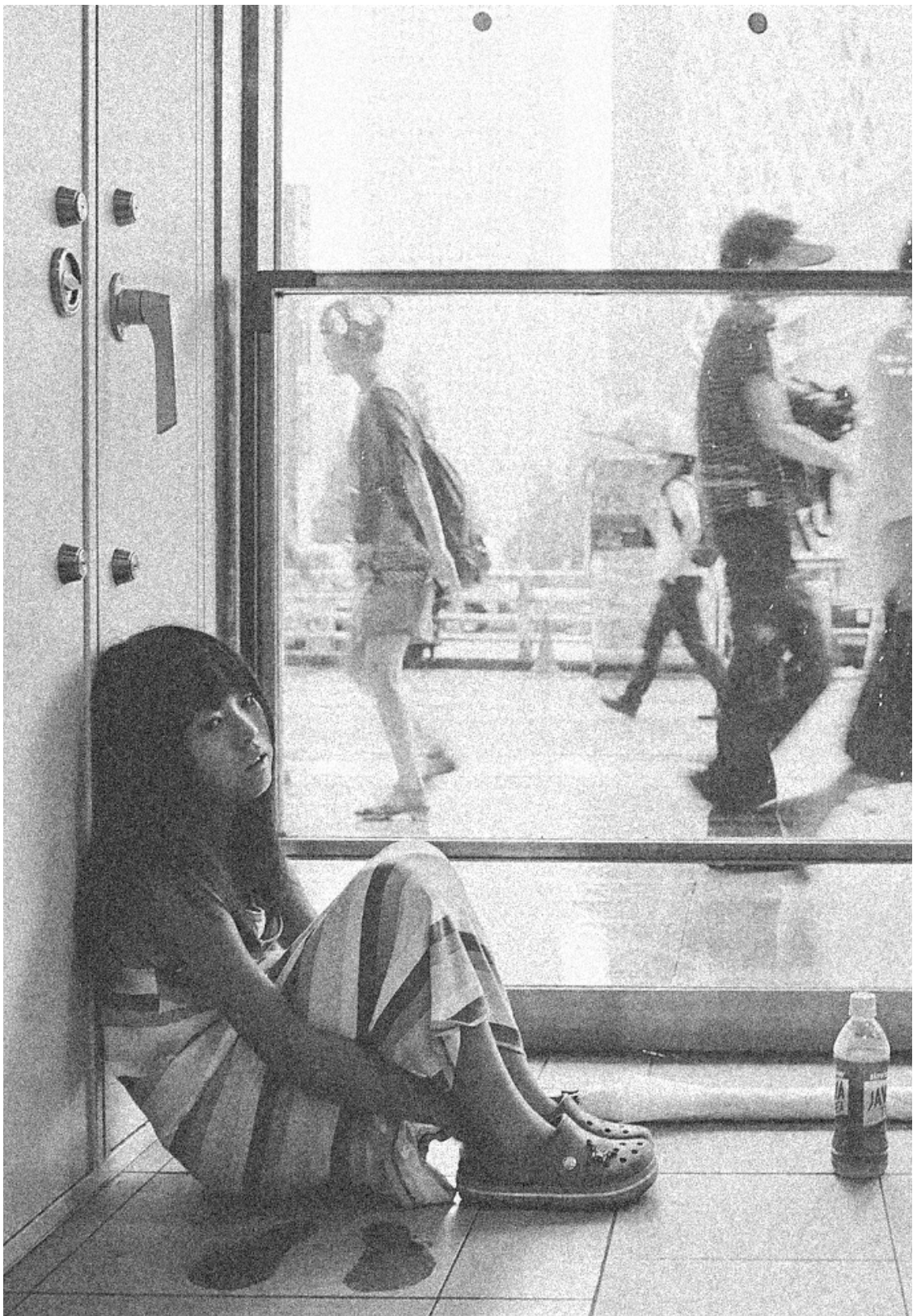
" วิธีที่จะสร้างภูมิคุ้มกันกับความ
ทุกข์ให้ได้ นั่นก็คือการฝึกให้รู้จัก
ทุกข์ ให้คุ้นเคยกับความทุกข์ "

เคยกับความทุกข์ บางคนบอกว่ายังดี
ชีวิตเขาไม่เคยเจอเรื่องทุกข์อะไรบ่อยๆ
ง่ายมากครับ คนส่วนใหญ่ทุกข์เราเพราะ
การเปลี่ยนแปลง เราก็ทำความรู้จักไปเลย
ทำความคุ้นเคยกับการเปลี่ยนแปลงไปเลย
ครับ เริ่มจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
เล็กๆ น้อยๆ ก่อนก็ได้ครับ เวลานั้นนานๆ
แล้วเมื่อ ยตัวร่างกายเองนี่แหละที่บังคับให้
เราต้องขยับที่บังคับให้เราต้องเปลี่ยน ไม่มี
ใครอยู่ในท่าเดิมได้นาน มันต้องถูก
ธรรมชาติของร่างกายบังคับให้เปลี่ยน

หรือจะมาดูที่จิตใจก็ได้ จิตใจกระทบ
สิ่งต่างๆ ความรู้สึกก็มีการเปลี่ยนแปลงอยู่
ตลอดเวลา พอมีสิ่งมากระทบตา หู จมูก
ลิ้น กาย หรือความคิด จิตไปกระทบ เกิด
ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปมาตลอดเวลา
เดี๋ยวก็สุข เดียวก็ทุกข์ เดียวก็โกรธ ไม่
พอใจ อิจฉา เกลียด อยากได้ พอใจ ชอบใจ

ปลื้มใจ เปื่อ หมั่นไส้ ระแวง เซ็ง เครียด
 ฯลฯ เราก็ดูความรู้สึกต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลง
ไป เชื่อไหมครับว่าทุกข์เกิดขึ้นทุกขณะจิต
แต่เราละเลยไม่ใส่ใจ

ทุกข์เล็กทุกข์น้อยเหล่านี้แหละครับ
จะเป็นแบบฝึกหัดและเพิ่มประสบการณ์
ความรู้ความเข้าใจในความจริงของชีวิตให้
กับเรา พอเราค่อยๆ เรียนรู้ความทุกข์ หรือ
พูดง่ายๆ ค่อยๆ มองเห็นความจริงของ
กายและใจ ที่มันเป็นของไม่เที่ยง คงอยู่ใน
สภาวะเดิมไม่ได้ ไม่มีใครเป็นเจ้าของ
บังคับครอบครองได้ ก็เป็นการเพิ่มพูน
ประสบการณ์ภูมิด้านทานต่อความทุกข์ให้
กับเรานั้นเอง เวลาที่ต้องเจอกับเรื่องทุกข์
ใจ เวลาที่เจอปัญหาหนักอก เวลาที่ต้องเจอ
กับเรื่องไม่คาดหวังหรือเรื่องที่ทำให้เราต้อง
เสียใจเสียน้ำตา ประสบการณ์เหล่านี้จะ
สอนเราเองว่า สิ่งทั้งหลายก็ย่อม



“ มีสติรู้กายรู้ใจ (รู้รูปรู้นาม) ตาม ความเป็นจริงด้วยจิตที่ตั้งมั่นและ เป็นกลาง ”

เปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา สิ่งทั้งหลายไม่
คงที่ไม่มีสิ่งใดอยู่ในสภาวะเดิมได้ สิ่งทั้ง
หลายไม่มีอะไรมาบังคับควบคุมได้ ล้วนเป็น
ไปตามเหตุและปัจจัย ความเสียใจหรือความ
ผิดหวังเกิดขึ้น เดียวก็เปลี่ยนไปเป็นความ
โกรธ เดียวก็เปลี่ยนมาเป็นพอใจ ตามแต่สิ่ง
ที่มากระทบทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ ไม่มีใคร
เสียใจหรือผิดหวังได้ในระดับเดิมตลอด
เวลา เดียวมันก็มีมากน้อยขึ้นลงตามเหตุ
ปัจจัย

สมมติว่าเรากำลังอยู่ในความรู้สึก
เศร้าๆ แล้วมีเพื่อนเอนำน้ำเย็นๆ มาให้ เรา
ดื่มแล้วชื่นใจ เราก็หลุดจากความเศร้ามาชั่ว
ขณะ เราอาจจะนึกนึกขอบคุณเพื่อน เราก็
ลืมเรื่องทุกข์ใจเศร้าใจไปแล้ว แต่พอเรากลับ
ไปคิด เราก็เริ่มทุกข์ใจอีกครั้ง แต่พอคิดครั้ง
ใหม่ความเข้มข้นมันก็ไม่เท่าเดิม เหมือนกับ
ว่าพอเราเศร้าใจแล้วถูกเบรกหรือขึ้นจ้งหะ
มันเป็นการช่วยหยุดไม่ให้เราจมแช่อยู่กับ
ความเศร้าสร้อยจนอยากฆ่าตัวตาย

คนที่ไม่ได้ฝึกจิตฝึกใจให้สังเกตการ
เปลี่ยนแปลงของใจหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น
นั้น พอเวลาเศร้าก็จะจมกับความเศร้า
ไม่ทันสังเกตว่าความเศร้านั้นไม่ได้อยู่ตลอด
มันเกิดเดี๋ยวก็ดับ เหตุมากระทบก็
เปลี่ยนแปลง พอมีความรู้สึกอื่นมาขึ้นกลาง
มันทำให้ความเศร้าหรือเสียใจหยุดลง ต่อให้
กลับมาคิดใหม่เศร้าใหม่ ก็ต้องใช้เวลากว่า
ความเศ้ามารั้งระดับเดิม แต่สักพักเดียว
ความรู้สึกก็เปลี่ยน หากเรารู้ทันความเศร้า
มันจะน้อยลงไปเรื่อยๆ จนเราไม่ได้ไปรู้สึก
อะไรกับความเศร้าแค่ที่ผ่านมาและผ่านไป

จริงๆ แล้วการที่เราค่อยๆ เรียนรู้กาย
ใจตามหลักที่ครูบาอาจารย์ท่านสอนไว้ว่า
“มีสติรู้กายรู้ใจ (รู้รูปรู้นาม) ตามความเป็น
จริงด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง” นั้นไม่ได้
แค่ว่ามาบ๊ายบายความเศร้าความทุกข์เท่านั้น
นะครับ สิ่งที่ครูบาอาจารย์ท่านเมตตาเอา
ธรรมะของพระพุทธเจ้ามาสอนนั้น หากเรา
ตั้งใจปฏิบัติ จะช่วยให้เราถึงขั้นพ้นทุกข์กัน
ได้เลยทีเดียว

ลองคิดดูนะครับเราเกิดตายมาไม่รู้กี่ชาติแล้ว วนเวียนเจอทุกข์ซ้ำแล้วซ้ำเล่าไม่รู้กี่ครั้งกี่หน ทำผิดพลาดเสียน้ำตามาเท่าไร เรายังจะวนเวียนใช้ชีวิตแบบเดิมๆ ให้อยู่ในวังวนแห่งทุกข์อีกหรือครับ ชาตินี้มีโอกาสได้เจอพระพุทธศาสนา ได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าผ่านครูบาอาจารย์ที่ท่านเมตตา รู้แนวทางปฏิบัติแล้ว เหลือแค่เราก้าวเดินเท่านั้น

หากยังจะนั่งรอให้ทุกข์มันทับถม ให้ทุกข์มันเวียนมาทักทายโดยไม่รู้จักใช้ประโยชน์จากทุกข์ก็เกินไปหน่อยแล้วครับ วิชาสี่หลัก ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน แบ่งเวลาทำในรูปแบบ ทุกข์ที่ผ่านมาก็จะสอนไตรลักษณ์ไม่ต่างจากความสุขที่ผ่านมามาก ไม่ว่าทุกข์หรือสุขล้วนแต่เป็นครูสอนไตรลักษณ์เราได้ทั้งนั้น ลงมือเสียแต่วันนี้ละครับ ก่อนที่เราจะไม่มีโอกาสแม้แต่จะเสียใจหรือเสียดายโอกาสที่ผ่านเข้ามา ทุกข์ก็แค่ผ่านมามาทำให้เราทุกข์ใจ แต่ธรรมจะสอนให้เรารู้จักทุกข์จนถึงสิ้นทุกข์ในที่สุดครับ.

หมายเหตุ ผมเองเพิ่งเริ่มศึกษาธรรมะได้เพียงเล็กน้อย อาศัยว่าฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ และนำมาเขียนตามความรู้ความเข้าใจของตัวเอง ความรู้ความเข้าใจของผมนั้น อาจจะผิดพลาดเพราะความไม่รู้ของผม ซึ่งอาจพาท่านหลงทางโดยไม่เจตนาได้ บทความนี้จึงขอทำหน้าที่เพียงเพื่อกระตุ้นเตือนธรรมแก่คนอื่นเท่านั้น ดังนั้นหากเกิดความสนใจในธรรม อยากศึกษาเพิ่มเติม อย่าลืมนสอบถามหรือฟังธรรมจากครูบาอาจารย์โดยตรงจะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริง

" ชาตินี้มีโอกาสได้เจอพระพุทธศาสนา ได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าผ่านครูบาอาจารย์ที่ท่านเมตตา รู้แนวทางปฏิบัติแล้ว เหลือแค่เราก้าวเดินเท่านั้น "



<https://www.flickr.com/photos/toyokazu/>



มุมมองคุณค่าธรรม

กลัวเหมือน กันแต่คิดต่าง กัน (๒)

"เพราะกลัวจึงหา
ที่พึ่ง"

มนุษย์ทั้งหลายเมื่อไม่มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ได้พยายามทำความเข้าใจสิ่งต่างๆ ด้วยการคาดเดานึกคิดไปตามจินตนาการของตนเอง เช่น มองเห็นว่ามนุษย์สามารถกระทำให้เกิดสิ่งต่างๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็น การก่อไฟ การสร้างบ้าน การเพาะปลูก แม้กระทั่งการฆ่าสัตว์ จึงใช้ความคิดนี้คาดเดาเอาว่า ปรากฏการณ์ต่างๆ ที่ตนพบเห็นไม่สามารถเข้าใจได้ เช่น ฝนตก ฟ้าร้อง ฟ้าผ่า ก็เป็นผลจากการกระทำของสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่า และสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่มนุษย์ไม่สามารถเอาชนะได้ เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดภัยจากสิ่งเหล่านี้เข้ามาหาตัวมนุษย์จึงต้องอ่อนน้อมต่อสิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่อยู่เบื้องหลังปรากฏการณ์เหล่านั้น เหล่านี้จึงเป็นเหตุให้ลัทธิความเชื่อเรื่องพระเจ้าเกิดขึ้น

ความเชื่อเหล่านี้ได้จำกัดความสามารถของมนุษย์ ในทางที่จะดิ้นรนทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ตรงกันข้ามมนุษย์กลับแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยการอ่อนน้อมขอและสืบทอดความเชื่อเหล่านี้ด้วยการชวนให้เชื่อโดยอาศัยความกลัวเป็นมูลฐาน อีกทั้งยังสร้างกฎเกณฑ์บีบบังคับเพื่อให้เชื่อและทำตาม หากมีผู้ใดละเมิดต่อความเชื่อก็就会被กล่าว ประณามหรือถูกลงโทษ ทำให้ผู้ที่มีความเชื่ออย่างนี้ ไม่สามารถพัฒนาตนเองไปสู่ความจริงอันสูงสุดได้

" สิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามเหตุ
ปัจจัย เมื่อมีสิ่งใดเกิดขึ้น ย่อมทราบได้อย่างแน่นอน
ว่า สิ่งนั้นเกิดขึ้นได้เพราะมีสาเหตุมาจากสิ่งใดสิ่ง
หนึ่งทำให้เกิดขึ้น และสูญสลายไปตามเหตุปัจจัย "

หากมองด้วยปัญญาแล้ว การเกิดลัทธิเหล่านั้นคือลำดับ
พัฒนาการทางด้านความคิด ที่มุ่งเป้าหมายเดียวกันคือ ความอยู่
รอดปลอดภัยของชีวิต ซึ่งทำไปตามความรู้ความสามารถของตนเอง
และพัฒนาการของความคิดก็จะมาถึงจุดเปลี่ยน เพราะธรรมชาติ
ของมนุษย์มีความสงสัยและชอบค้นคว้าหาคำตอบ จนมาถึง
พระพุทธเจ้า ที่พัฒนาหาความรู้ด้วยปัญญาญาณ อันหมายถึงการเข้า
ถึงความจริงของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง โดยปราศจากการ
ครอบงำของความคิดและทฤษฎีใดๆ

สิ่งที่ได้คือ ความจริงที่บริสุทธิ์ที่ว่า สิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้น
เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เมื่อมีสิ่งใดเกิดขึ้น ย่อมทราบได้อย่าง
แน่นอนว่า สิ่งนั้นเกิดขึ้นได้เพราะมีสาเหตุมาจากสิ่งใดสิ่งหนึ่งทำให้
เกิดขึ้น และสูญสลายไปตามเหตุปัจจัย และปัจจัยที่ว่านี้หมายถึงสิ่ง
ทั้งหลายตามธรรมชาติ ไม่เว้นแม้แต่ตัวของมนุษย์เอง นั่น
หมายความว่าตัวมนุษย์เองก็ต้องมีส่วนในการรับผิดชอบใน
ธรรมชาติด้วยเช่นกัน

ดังนั้นความคิดชนิดแรก ที่มนุษย์เรากลัวต่ออำนาจลึกลับที่
อยู่เบื้องหลังปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ มนุษย์ได้ผลึกความรับผิดชอบ
ให้กับอำนาจลึกลับที่เรียกว่าพระเจ้า ว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็น
เพราะความประสงค์ของพระเจ้า มนุษย์ทำได้เพียงการอ่อนน้อม และ
หาวิธีการที่จะทำให้พระเจ้าพอใจ เพื่อที่จะได้ไม่เกิดสิ่งที่เลวร้ายกับ
ตนเอง

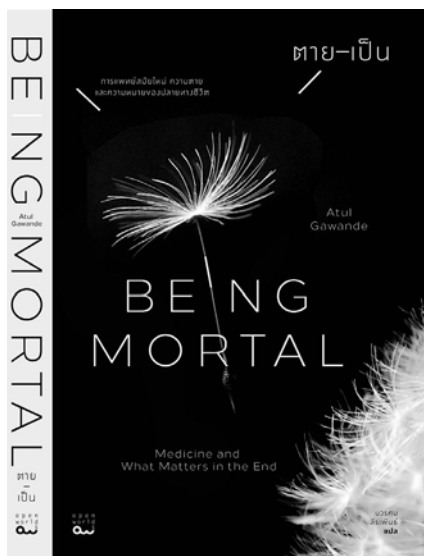


ส่วนความคิดทางพุทธศาสนา เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน รวมถึงมนุษย์เองก็เป็นปัจจัยหนึ่งในปัจจัยทั้งหลาย มนุษย์จึงหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบที่ตนเองมีต่อธรรมชาติไม่ได้ และในปัจจุบันที่ความรู้อีกแขนงหนึ่งเกิดขึ้นคือ ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ ยิ่งสะท้อนภาพความเป็นจริงที่มนุษย์มีส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเกิดปัญหาต่างๆ มากมาย

ด้วยเหตุนี้ความรู้ทางพุทธศาสนาจึงมุ่งมาที่ปัจจัยสำคัญคือ ตัวมนุษย์เอง โดยมุ่งให้มนุษย์มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง เลิกหวังในสิ่งที่ไร้เหตุผลคือการพึ่งพาอำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ภายนอก มุ่งสู่การสร้างความศักดิ์สิทธิ์ในตัวมนุษย์เอง ด้วยการพึ่งตนเอง พัฒนตนเองตามหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้.

กัลยาณมิตร ทางเลือก

รีวิวหนังสือโดย ญาดา



หนังสือ "ตาย-เป็น (Being Mortal: Medicine and What Matters in the End)" เขียนโดย คุณหมออากวนตี อาทูล สำนักพิมพ์ Open Worlds จำนวน ๓๓๖ หน้า ราคา ๓๖๕ บาท

หนังสือเล่มนี้มีเสน่ห์ตรงที่นักเขียนเป็นหมอเชื้อสายชาวอินเดีย เขียนเล่าประสบการณ์จากการเฝ้าดูคนไข้และผู้สูงอายุในวิบากกรรมของอายุขัยทางร่างกายที่เริ่มโรยรา ความยากลำบากที่พวกเขาประสบพบเจอนั้น คงจะบอกเล่ากันยาก หากเรายังมีอายุกันไม่มากพอจะประสบพบเจอเอง เหมือนที่เราจะเข้าใจเนื้อหาผ่านอะไร? แต่เรื่องเล่าที่เรียบง่ายของคุณหมอท่านนี้ละ จะทำให้เราเห็นภาพและเนื้อหาอย่างครบรสชาติเลยทีเดียว

ข้อเท็จจริงจากปากของหมอศัลยแพทย์ท่านนี้จะค่อยๆ เปิดเผยให้เรากลับมาแลเห็นว่า แท้จริงชีวิตบั้นปลายของเราจะต้องประสบพบเจอกับความเป็นอยู่อย่างไร หากจะมีการรื้อสร้างกับระบบสาธารณสุขสักอันใหม่ เราต้องเริ่มที่ตรงจุดไหน? และด้วยคำถามง่ายๆ ที่ตอบได้ยากนั้น! เราต้องการอยู่อย่างไรในช่วงแก่ชราอย่างมีความสุข? และความตายอย่างเป็นธรรมชาติที่จะได้รับการโอบอุ้มจากสถานที่ที่เปรียบดั่งบ้านหลังสุดท้ายที่จะส่งเราสู่ลมหายใจสุดท้ายของเรา จะเป็นเช่นใดบ้าง?

ในเล่มนี้เราจะพบเจอกับเรื่องราวของ
คนชราหลายคนที่ยืนหยัดกับอริสราภาพ

ในการดำเนินชีวิตของเขาหรือเธอใน
ช่วงสุดท้ายอย่างมีเกียรติ ท่ามกลางความ
ไม่เข้าใจของผู้คนรอบข้าง ทั้งญาติมิตรและ
สถานพยาบาลต่างๆ ความเป็นและความ
ตายแท้จริงคืออะไรกันแน่? และเป็นเรื่องที่
สำคัญต่อเราทุกคนที่ควรค่าแก่การกลับมา
ใคร่ครวญกันใหม่ คุณจะค่อยๆ ทำความ
รู้จักกับมุมมองที่เราคาดไม่ถึง จากการตั้ง
คำถามที่ทรงพลังของคุณหมอท่านนี้

คุณหมออาทูล กาวานดี ถึงแม้จะ
เติบโตในประเทศที่เรียกว่าพัฒนาแล้วอย่าง
สหรัฐอเมริกา แต่เรื่องราวของความตายก็
ยังสามารถทำให้คุณหมอกลับมาถามตัว
เองว่าในอดีตของบ้านเก่าเมืองเก่าในยุค
โบราณดูแลสภาพความตายกันอย่างไร

ในยุคหนึ่งแต่โบราณมา การแพทย์ยังมี
เทคโนโลยีที่ถือว่าไม่สามารถเข้าถึงการ
เยียวยาโรคต่างๆ ได้ง่ายเหมือนดังปัจจุบัน
การตายด้วยโรคหัด มาเลเรีย ฯลฯ จึงล้ม
หายตายจากกันง่าย ฉะนั้นรูปแบบการตาย
แบบแก่ชราจึงถือว่าการตายแบบสุด
โต่งก็ว่าได้ เพราะโดยเฉลี่ยแล้ว ยุคนั้นกับ
ยุคนี้อัตราเฉลี่ยของคนเรามีความแตกต่าง
กันมาก

ในยุคปัจจุบันนี้เราต่างเป็นตัวของตัวเอง
เองมากกว่าในสมัยที่ผ่านๆ มา เราต่าง
พึ่งพาตนเองกันได้มากขึ้นไม่ว่าจะเป็นเพศ
ไหนก็ตาม จากเคยมียุคครอบครัวขยาย
กลายเป็นครอบครัวเดี่ยว จากที่จำเป็นต้อง
มีครอบครัว เราก็กเลือกอยู่ตัวคนเดียว หรือ
ไม่กี่แต่งงานแต่เลือกที่จะไม่มีลูกให้ลำบาก
อีกหลายเรื่อง แต่แล้วในระยะยาวเราจะ
ค่อยๆ เริ่มพบเจอช่วงห่างของคนแต่ละวัย
และรูปแบบการดูแลคนสูงวัยคงเป็นเรื่องที่
เรามีอาจจะหันหน้าหนีได้อย่างแต่ก่อน

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่สนใจความ
หมายของการมีชีวิตอยู่ หนังสือเล่มนี้จะ
ช่วยคุณทบทวนอุดมคติการมีชีวิตช่วง
สุดท้ายของคุณได้อย่างเข้มข้น เพราะเป็น
อีกบทหนึ่งที่คุณจะต้องทำความเข้าใจอย่าง
อ่อนโยนกับวิถีสังคมที่กำลังเข้ามามี
อิทธิพลต่อคนชราอย่างพ่อแม่ของคุณ หรือ
แม้แต่คุณที่จะย่างก้าวสู่วัยชราในอนาคต.



ฟังท่านเล่า

นิทานเซ็นโดยพุทธทาสภิกขุ

" ลัทธิ ๒ เท่า "

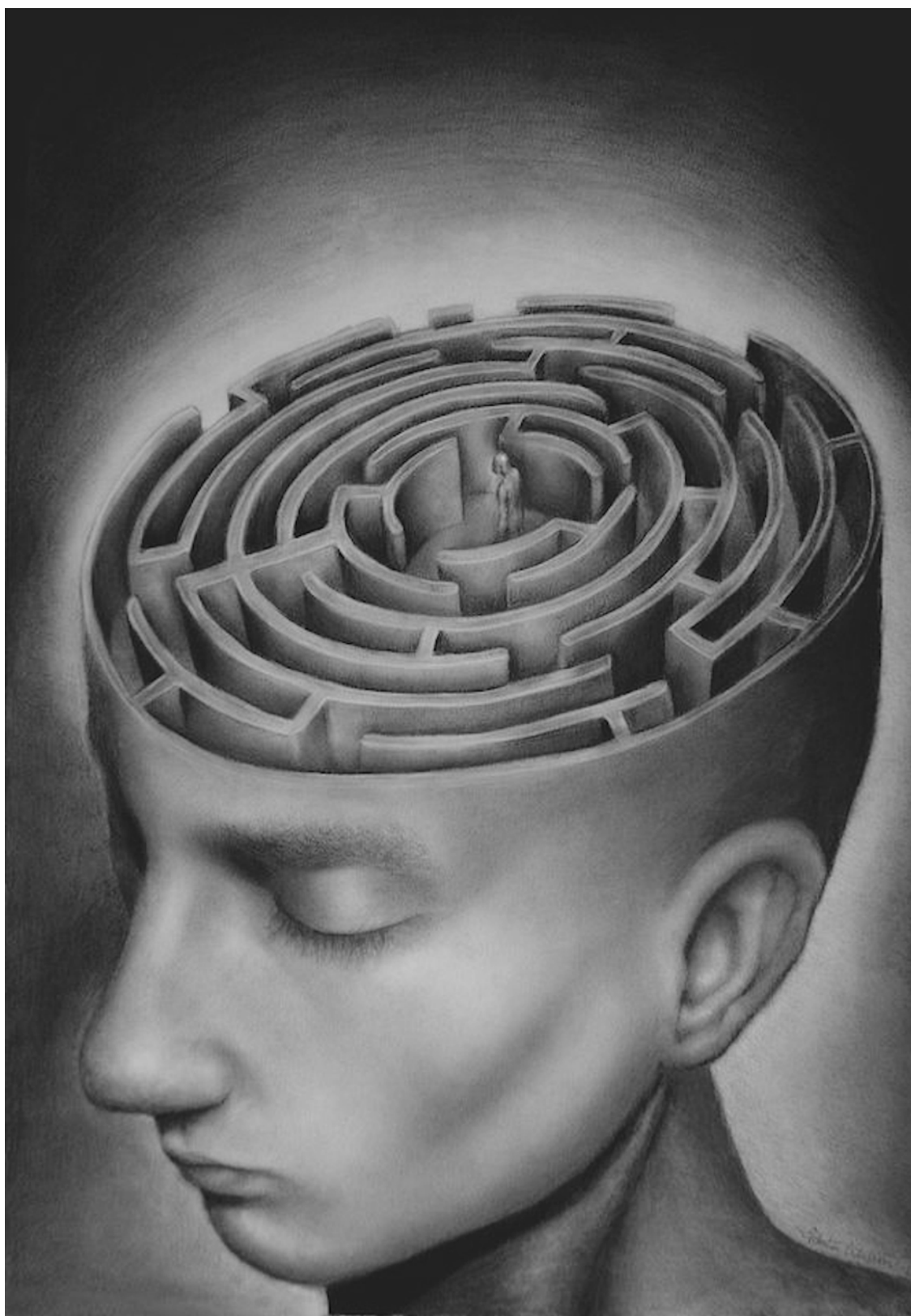
วันหนึ่งเมื่อนานมาแล้ว มดแมลงต่างๆ ประชุมปรึกษากัน ว่า พวกสัตว์สองขาตัวโตๆ มหิมาเหล่านี้น่ะเขาคุยกันว่า เขาคิด ของใหม่ขึ้นได้เรียกว่า "ลัทธิต่างๆ" ทางวัฒนธรรม ทางศาสนา ทางการเมือง ฯลฯ สำหรับทำพวกเขาให้ได้รับประโยชน์ในการเกิดมาในโลกนี้ อย่างที่สัตว์ทั้งหลายไม่เคยได้รับมาแต่ก่อน และเป็นเรื่องหนักไปในทางวิญญานจิตใจ ยิ่งกว่าทางวัตถุ(แต่ก็ไม่พ้นที่จะหวังผลเป็นวัตถุ)จัดว่าเป็นของวิเศษแท้

มดง่ามแก่ตัวหนึ่งตั้งข้อหาสงสัยว่า การสร้าง "ลัทธิ" ใหม่ๆ อะไรขึ้นนั้นยังสงสัยอยู่ว่าจะกลายเป็นการจำกัดความเป็นอิสระของวิญญานให้แคบเข้ายิ่งขึ้นไปอีกหรือว่าจะเป็นการเปิดโล่งโถงให้ถึงที่สุด ไม่มีอะไรที่เป็นคุกตะรางทางวิญญานกันจริงๆ ที่จริงเพียงแต่ สัญชาตญาณแห่งการกินอาหาร การทำที่อยู่อาศัย การสืบพันธุ์ และการดิ้นรนต่อสู้เพื่อความรอดอื่นๆ ก็เป็นคุกของวิญญาน มากพออยู่แล้ว เราต้องคอยสังเกตดูต่อไปก่อนว่า "ลัทธิ" นั้นๆ จะมีผลไปทางไหนกันก่อนแต่ที่พวกเราจะเอาอย่างสัตว์สองขา เหล่านั้น

ยี่งวันสัตว์สองขาเหล่านั้นยังรู้จักบัญญัติแต่งตั้ง "ลัทธิ" ต่างๆ ขึ้นถือรั้นมากขึ้น จนกระทั่งเกิดการแตกเป็นพวกและถือพวกจัด ถือความเคยชินในสิ่งที่บรรพบุรุษของตน เคยสวณเกิดเป็นสถาบัน ต่างๆ อันศักดิ์สิทธิ์ไม่มีสัตว์สองขาตัวใดที่ถือว่า "ของจริง" นั้นเป็น "ของกลาง" ของสัตว์ทั้งปวงไม่ว่าจะมีก๊วและทุกคน ควรจะเลื่อน ตัวเองไปในทางสูงยิ่งขึ้นตามลำดับ ของจริงที่ไม่เป็นคุกตะรางโดย ไม่ต้องรังเกียจ

การเปลี่ยนลัทธิหรือนิกายและโดยไม่ต้องกระดากในการที่จะ เปลี่ยนแม้จาก "ศาสนา" ที่ต่ำมาเป็น "ศาสนา" ที่สูงหรือในระดับที่ สูงขึ้นไป แต่ในที่สุด "ลัทธิ" ต่างๆ เหล่านั้นได้กลายเป็นคุกขัง วิญญาณ ขึ้นนานาชนิดจนหลีกไม่ไหว มดแมลงเหล่านั้น จึงยังคง สัมผัสใจที่จะอยู่ในคุกที่มีกำแพงโปร่ง และเพียงบางๆ ต่อไปตาม เดิม

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า: คุกใหม่ที่มีกำแพงหนาทึบเป็นแก้ว เป็นเพชรหรือเป็นสวรรค์วิมานหรือเป็นต้นหา มานะทิฐิ อิจฉา ริษยา ซึ่งเป็นฝีมือของมนุษย์เองนานาชนิดนั้น เป็นสิ่งที่พังทลาย ได้ยากกว่าคุกดั้งเดิมเหลือที่จะเปรียบกันได้ แต่ใครๆ อย่าหาญ ทำการแหกคุกเป็นอันขาดจะขายหน้ามดแมลงเหล่านั้น ซึ่งกำลัง ภาควมิใจอยู่ด้วยปัญหาว่า ใครกำลังอยู่ในคุกที่โปร่งสบายทำลาย ได้ง่ายกว่ากัน?



จดหมาย

มีจุดหมาย

จดหมายจากเจ้าขึ้น
ถึงธรรมทาส

มีกิจการก่อ

๑. โรงพิมพ์ รับพิมพ์ทั่ว
ไปที่ไม่ผิดศีลธรรม

๒. เปิดห้องสมุด เป็นส
ารณะที่สำนักของนิคม, รับ
หนังสือที่ท่านใจบุญบริจาค
ไว้ให้อ่านฟรี

๓. พิมพ์หนังสือทาง
ศาสนา แจกจ่ายเป็นฟรี
คราว, ช่วยจัดพิมพ์แต่ผู้ต้อง
การแจกจ่ายเขา, เรื่องดี

๔. จัดตั้งวันพุทธธรรม
เป็นที่อยู่ของภิกษุผู้บิณฑ
ศีลธรรม, เพื่อเชิดชูพุทธ
ศาสนาในด้านทำจริง

๕. กิจที่คิดไว้ต่อไป
จัดตั้งโรงเรียนอบรมคนหนุ่ม
ให้รู้จักรับใช้ชาติ และเกา
รพศีลธรรมอันดี
ขอ



พุทธนิคม

๕๐๕ ถนนราชดำเนิน

เชียงใหม่

สวณพชรธรรม เชียงใหม่

ณ เชียงใหม่ พ.ศ. ๒๕๓๓

หนังสือที่ส่งให้ท่านพระครู...

ในเรื่องเรื่องพระครู...

กระผมได้พิจารณาเรื่อง...

ท่านพระครู... ได้...

ประการที่... ได้...

เห็นแก่... ได้...

นอกจาก... ได้...

พระครู... ได้...

อนึ่ง... ได้...

ขอ... ได้...

ใน... ได้...

ขอ... ได้...

ขอ... ได้...

ขอ... ได้...

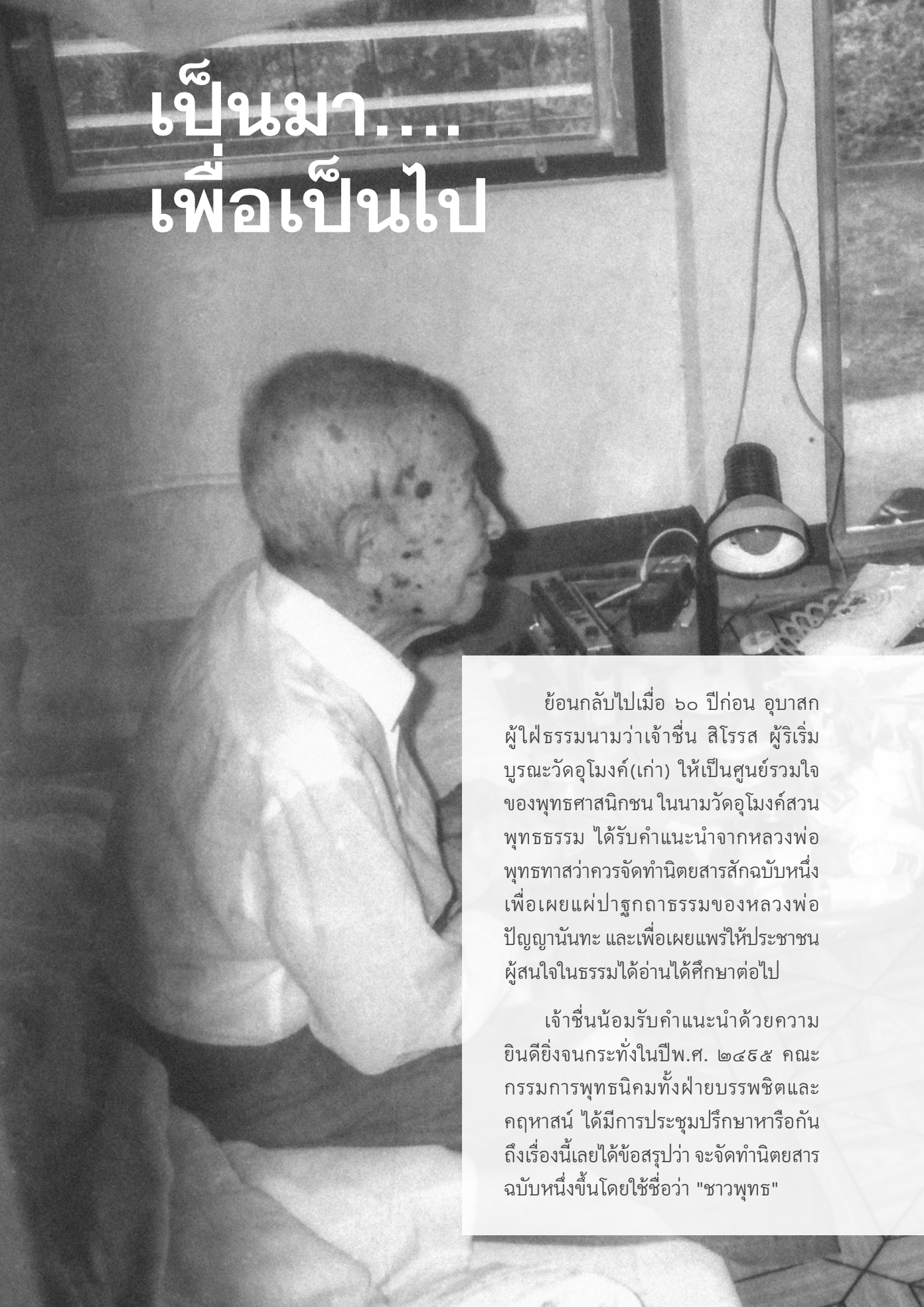
ขอ... ได้...

ขอ... ได้...

ขอ... ได้...

30th Nov

เป็นมา.... เพื่อเป็นไป



ย้อนกลับไปเมื่อ ๖๐ ปีก่อน อุบาสก
ผู้ไฟธรรมนามว่าเจ้าชื่น สิโรส ผู้ริเริ่ม
บูรณะวัดอุโมงค์(เก่า) ให้เป็นศูนย์รวมใจ
ของพุทธศาสนิกชน ในนามวัดอุโมงค์สวน
พุทธธรรม ได้รับคำแนะนำจากหลวงพ่
พุทธทาสว่าควรจัดทำนิตยสารสักฉบับหนึ่ง
เพื่อเผยแผ่ปาฐกถาธรรมของหลวงพ่
ปัญญานันทะ และเพื่อเผยแพร่ให้ประชาชน
ผู้สนใจในธรรมได้อ่านได้ศึกษาต่อไป

เจ้าชื่นน้อมรับคำแนะนำด้วยความ
ยินดียิ่งจนกระทั่งในปีพ.ศ. ๒๔๙๕ คณะ
กรรมการพุทธนิคมทั้งฝ่ายบรรพชิตและ
คฤหัสถ์ ได้มีการประชุมปรึกษาหารือกัน
ถึงเรื่องนี้เลยได้ข้อสรุปว่า จะจัดทำนิตยสาร
ฉบับหนึ่งขึ้นโดยใช้ชื่อว่า "ชาวพุทธ"



หนังสือพิมพ์ชาวพุทธฉบับแรกจึงถือกำเนิดขึ้นในวันเพ็ญวิสาขมาส เดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๕๕ ภายใต้การดูแลของพุทธนิคมโดยมีจุดประสงค์เพื่อเป็นสื่อผู้สื่อข่าวของพระสังฆธรรม นำชาวพุทธทั้งหลายให้มีชีวิตความเป็นอยู่อย่างพุทธะเจริญในกุศลธรรมทั้งหลาย หลีกทางไกลจัดจากอภยมุขทั้งสี่ มีความเป็นเพื่อนมนุษย์ที่ดีต่อกันและกัน จนสามารถที่จะเป็นอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างที่เรียกได้ว่า "พุทธนคร"

ในครั้งนั้นพุทธนิคมมีนโยบายทั้งแจกและจำหน่าย สำหรับผู้ที่มีความสนใจศึกษาระบบจริงๆก็สามารถมารับฟรีได้อย่างไม่มี

เงื่อนไข ส่วนใครที่อยากจะสนับสนุนกิจการพระศาสนาก็สามารถซื้อได้ในราคาเล่มละ ๑ บาท ถ้าสมาชิกรายปีก็ ปีละ ๑๐ บาท

จากวันนั้นจนถึงวันนี้ก็ล่วงมา ๖๕ ปีแล้ว หากเป็นคนก็คงเป็นคุณลุงผู้ผ่านร้อนผ่านหนาวมาอย่างโชกโชน แม้เป็นนิตยสารธรรมะที่ไม่แสวงหาผลกำไรก็สามารถประกอบตัวเองให้อยู่มาได้อย่างยาวและยังจะอยู่คู่ชาวพุทธต่อไป เพื่อรับใช้พระสังฆธรรมอันถือเป็นทีพึ่งแห่งเดียวที่จะนำพามนุษย์และสัตว์ทั้งหลายให้มีชีวิตเป็นอยู่ที่ดีมีความสุขทั้งส่วนตนและส่วนรวม และยังเป็นสิ่งเดียวที่จะนำพาเราให้พ้นไปจากทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง.



ใบสมัครสมาชิกธรรมสาส์น “ชาวพุทธ” “เพื่อความเป็นชาวพุทธของทุกคน”

ข้อมูลผู้สมัครสมาชิก () สมัครสมาชิกใหม่ () ต่ออายุสมาชิก

ข้าพเจ้าชื่อ.....นามสกุล.....เพศ () ชาย () หญิง
ที่อยู่ในการจัดส่ง เลขที่.....หมู่.....ตำบล/ถนน.....อำเภอ/เขต.....
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....อีเมล.....
โทรศัพท์๑.....โทรศัพท์๒.....

() เพื่อกัลยาณมิตร

โดยกรุณาส่งไปที่.....เลขที่.....หมู่.....ถนน.....
ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

มีความประสงค์บอกรับเป็นสมาชิกธรรมสาส์น “ชาวพุทธ” ประเภท

() ๑ ปี () ๒ ปี () (ระบุ) ปี

(อัตราค่าบำรุง ปีละ ๑๕๐ บาท ต่างประเทศปีละ ๒๕๐ บาท)

โดยเริ่มตั้งแต่นับ ปีที่...../ ฉบับที่ (ชาวพุทธจัดพิมพ์ ๔ เล่มต่อ ๑ ปี)

วิธีการชำระ

พร้อมกันนี้ได้ชำระเงินจำนวน.....โดย

() ธนาณัติ หรือเช็คไปรษณีย์ สั่งจ่าย ป.ท. มช. เชียงใหม่

() โอนเงินเข้าบัญชี น.ส.เพ็ญฉาย สิริโรส ธนาคารกรุงไทย สาขานนทบุรี

บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 521-0-02148-3

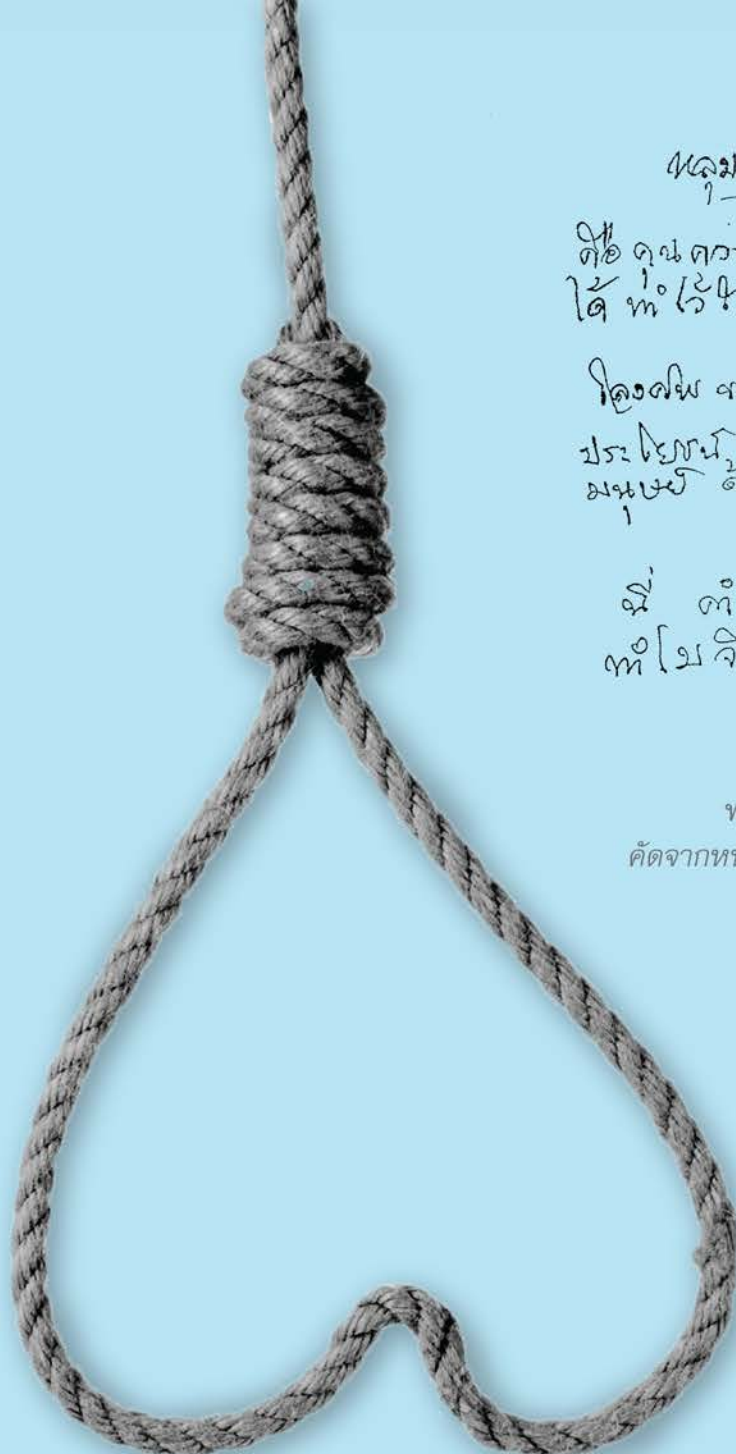
กรุณาส่งหลักฐานการโอนเงิน พร้อมใบสมัครสมาชิกได้ตามช่องทางดังนี้

- น.ส.เพ็ญฉาย สิริโรส (ผู้จัดการธรรมสาส์น “ชาวพุทธ”)

วัดอุโมงค์สวนพุทธธรรม ถ.สุเทพ ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

- โทรศัพท์ : 0-5332-8054, 0-537-8882

- อีเมล : chao_buddha@hotmail.com



แหลมเมืองคันทันท์
คือ คุณความดี มีประโยชน์ ที่
ได้ ทำไว้ให้ลูกหลานเรา

ใจของ พ่อแม่
ประโยชน์ ที่ ทำ ไว้แก่ เพื่อน
มนุษย์ ตลอดมา ตลอดมา

ฉัน ทำตอบ ที่
ทำไว้ให้ พ่อแม่ ตลอดมา

พุทธทาสภิกขุ
คัดจากหนังสือพุทธทาสลิขิต ๒



วาดเส้นปกหน้า :
พระภัททศิลปธอน์ สุภาพโธ (โกศาจารย์)