

ฆ่าตัวตายทำไม ?

อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง



กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
กระทรวงพาณิชย์

เลขที่: ส.ร.ท.ร.บ. ๒๕๖-๒๕๖

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

คำขวัญที่ใหม่

ธรรมชาติให้ชีวิต

เพื่อใช้ชีวิตนี้ให้คุ้มค่าแก่การที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์

คือสามารถที่จะกระทำสิ่งที่เกิดประโยชน์ได้

ทั้งแก่ตัวเองและผู้อื่น

กรุงเทพฯ - กรุงเทพฯ - กรุงเทพฯ

๒๕๖๒-๒๕๖๒-๐ โทรสาร

๐๐๒๐-๒๕๖๒-๐ โทรสาร

เว็บไซต์: [www.ditp.go.th](#) | [www.ditp.go.th](#)

ติดต่อกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

๒๕๖๐๐ กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ (กรุงเทพฯ) ๒ ชั้น ๒๕๖

๒๕๖๐๐ กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

๒๕๖๐๐ กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

ฆ่าตัวตายทำไม ?

ISBN 974-374-073-2

พิมพ์ครั้งแรก เมษายน ๒๕๔๖



จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม



จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ บริษัท ฟาอภัย จำกัด
โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๕-๘๕๑๑
โทรสาร ๐-๒๓๗๕-๗๘๐๐
ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา นางสาวลัดดา ปิยะวงศ์รุ่งเรือง
ลิขสิทธิ์เป็นของ กองทุนธรรมสวัสต์
๑๖๕ สุขุมวิท ๔ (นานาใต้) กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

อนุญาตและอนุโมทนาแก่ผู้ประสงค์จะจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน
ขอความกรุณาแจ้งให้กองทุนธรรมสวัสต์ทราบด้วย

ฆ่าตัวตายทำไม ?

อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง

แพ้ยภัยเศรษฐกิจ
เกี่ยวหมุ่นจ้อหัวกับบอณา

คลั่งรักปากคอสาว
เข็อกตัวเองกายตาม

นักศึกษาโคกตึก
ผิดหวังไม่ได้เกียรตินิยมน

บ่วยเรือรังกสูนหมัก
ผูกคอตายลาโลก

แม่เฒ่าเครียดกรอกยาฆ่าแมลง
เหตุไม่ผีใครเทสียวแล

ฆ่าตัวตายทำไม ?

ถ้าจะกล่าวว่า “ทำไมถึงฆ่าตัวตาย” ก็เป็นการ
ปรารภ เป็นความรู้สึกขึ้นมาเฉยๆ เท่านั้นเอง ไม่มี
ความหนักแน่น รุนแรง แต่ถ้าถามว่าฆ่าตัวตายทำไม?
มันมีน้ำหนัก ทำให้มีความรู้สึกสมเพชว่าทำไมจึงต้องมี
การฆ่าตัวตายกันด้วย

บรรยาย ณ ธรรมาศรมนานาชาติ เมื่อวันที่ ๒๖ มีนาคม ๒๕๓๗

จากรายงานการสำรวจสภาวะฆ่าตัวตายของคนไทย จะเห็นได้ว่า มีจำนวนผู้ฆ่าตัวตายเพิ่มมากขึ้นทุกปี จนถึงกับกล่าวได้ว่า มีคนไทยฆ่าตัวตายในทุกหนึ่งชั่วโมง นี่เป็นดัชนีที่ชวนให้คิดต่อไปว่า ทำไมจึงมีการฆ่าตัวตายมากถึงเพียงนี้

ตามรายงานระบุว่า ผู้ฆ่าตัวตายมีทั้งกลุ่มวัยรุ่น วัยหนุ่มสาว และวัยสูงอายุ ด้วยวิธีการต่างๆ กัน สาเหตุที่ทำให้ฆ่าตัวตายเนื่องมาจากปัญหาครอบครัว การงาน เพื่อน และความรัก รวมถึงปัญหาจากการผิดหวังในผลการเรียน

อาการที่เกิดขึ้นก่อนฆ่าตัวตาย ตามรายงานกล่าวว่า เป็นอาการจิตเวชที่แอบแฝงอยู่ นั่นคือมีความหงุดหงิดง่ายอย่างผิดปกติ ซึ่งความหงุดหงิดก็คือความเครียดนั่นเอง ตัวอย่างของความเครียดก็มีให้เห็นกันอยู่ในชีวิตประจำวัน คนจะฆ่าตัวตายส่วนมาก จะมีความหงุดหงิดง่าย และหงุดหงิดมากอย่างผิดปกติ เมื่อหงุดหงิดมากก็เบื่อ เกิดความเครียดทับถมมากขึ้นๆ หากไม่สามารถทำอะไรรอกมาได้ ก็จะทำให้เกิดความเบื่อ

ความแข็ง อ่อนเปื่อยเฟื่อยแรง มืออ่อนเท้าอ่อน ไม่อยาก
จะทำการงานอะไรไปหมด และยังมีรายงานด้วยว่า
คนที่คิดจะฆ่าตัวตายจะเป็นคนที่มีจิตใจไม่เป็นสมาธิ
มันหวั่นไหวโลเลอยู่ตลอด

ในฐานะที่เรามาศึกษาธรรมะ จุดที่เราควรศึกษา
เกี่ยวกับชีวิต หรือควรพิจารณาให้มากขึ้น ก็คือเรื่องของ
จิตซึ่งเป็นสิ่งนำชีวิต จึงน่าจะได้นำมาพิจารณากันดูว่า
ทำไมคนเหล่านี้จึงฆ่าตัวตาย

คนวัยหนุ่มสาวเป็นวัยที่กำลังว่องไว คล่องแคล่ว
กระฉับกระฉ่ง ควรจะว่องไวทั้งทางร่างกายและจิตใจ
แม้แต่มันสมองก็ควรจะเป็นสมองที่กำลังเฉียบไว
เพราะว่ายังไม่ได้ใช้มันจนทรุดโทรม ยับเยิน ซอกซำ
หรือทำงานหนักมากเกินไป แล้วทำไมคนที่น่าจะมีความ
หวังในชีวิต และมีกำลังใจพร้อมที่จะทำสิ่งดีๆ ที่งดงาม
ให้แก่ตนเองและเพื่อนมนุษย์ หรือให้แก่โลกอีกมาก
จึงได้ตัดสินใจฆ่าตัวตาย

ถ้าจะวิเคราะห์ก็บอกได้ว่า เพราะเกิดความสับสน
ขึ้นมาในใจ ไม่รู้ว่าต้องการอะไรแน่ วัยหนุ่มสาวเป็นวัย

ที่มีอุดมคติมาก และมักจะเป็นอุดมคติที่สูงส่งและงดงาม คนในวัยนี้เชื่อมั่นว่าเขาต้องทำได้ จะต้องสัมฤทธิ์ผลอย่างนั้น แต่เมื่อมาประสบปัญหา อาจจะเป็นปัญหากับครอบครัว พ่อแม่ พี่น้อง ญาติผู้ใหญ่ หรือเกี่ยวกับการเรียน หรือการงาน ก็เกิดความเครียด

ผู้ที่เพิ่งเริ่มต้นการทำงานได้ไม่นานนักอาจจะเกิดความสับสนในการทำงาน เพราะสิ่งที่ได้รับการสั่งสอนที่ได้เรียนรู้มาจากห้องเรียนในมหาวิทยาลัยในช่วงชีวิตนักศึกษา นั้น พอไปทำงานในชีวิตจริงกลับมีความแปลกแตกต่างจากที่เคยเรียนมามากมาย และบางทีก็ไม่สามารถจะใช้ความรู้ที่เรียนมาให้เกิดประโยชน์ได้

บางทีอาจจะเกี่ยวกับเรื่องของเพื่อน หรือบางทีก็อาจจะเกี่ยวกับเรื่องความรัก ความกลัว ความโกรธ ทำให้เกิดความสับสน กลายเป็นวิจิกิจฉาความลังเล สงสัย อันเป็นนิเวศร้ายกาจที่รบกวนจิตใจของมนุษย์ อยู่ตลอดเวลา

คนที่กำลังจะฆ่าตัวตายนี้ สามารถพูดได้ว่า มีวิจิกิจฉาอย่างแน่นอน มันไม่แน่ใจในชีวิตว่า “ชีวิตนี้

จะทำอะไร อยู่ต่อไปจะมีคุณค่าไหม จะมีความสำเร็จหรือไม่ และเราจะเอาอะไรแน่” เกิดเป็นคำถามขึ้นในใจ วิจิทธิจนาเป็นสิ่งที่เห็นชัดเจน สำหรับกรณีของผู้ที่อยู่ในวัยรุ่นก็คือ มีความล่งเลสงสัยเพราะขาดประสบการณ์ของชีวิต

ในกรณีผู้อยู่ในวัยสูงอายุ ระยะนี้เป็นช่วงอายุที่อยู่ในวัยใกล้เกษียณและเกษียณแล้วจากราชการ เราก็พอจะคาดคะเนได้ว่า จิตใจของผู้ใกล้จะเกษียณ ยิ่งเคยนั่งเก้าอี้ตัวโต มีอำนาจสูง มีบริวารมาก มีคนห้อมล้อมหน้าหลัง เมื่อใกล้จะหลุดจากตำแหน่งเหล่านั้น จิตใจก็เริ่มสับสน เกิดความว่าเหว่ วิจิทธิจนาขึ้นอีกเช่นเดียวกัน “สิ่งที่เราเคยมีเคยเป็นอยู่อย่างนี้ มันจะยังคงมีคงเป็นอยู่อีกได้ไหม คนที่กำลังห้อมล้อมหน้าหลังเราอยู่อย่างนี้ เขาจะยังคงมาห้อมล้อมติดตามเราอีกหรือเปล่า” มันเกิด ความสงสัย ในขณะที่เกิดความสงสัย ก็เกิดความเสียดาย เกิดความอาลัยในความรู้สึกที่ว่าใกล้จะสูญเสียสิ่งที่เคยมี และเคยเป็น ความว่าเหว่เปล่าเปลี่ยวเดียวดายจึงเกิดขึ้น ทั้งๆ ที่ตอนนั้นบางคนอาจจะยังไม่ทันได้สูญเสียคือ

ยังไม่ทันเกษียณ แต่เริ่มกลัวไปเสียก่อนกับอนาคตที่ยังไม่มาถึง

อาการของบุคคลที่อยู่ในวัยสูงอายุก็สับสน ว่าแห้ว เปล่าเปลี่ยว สิ้นหวัง กล่าวได้ว่าอาจจะสิ้นหวังจากความรัก สิ้นหวังจากอำนาจ จากตำแหน่งการงาน สิ้นหวังจากทรัพย์สินเงินทอง หรือว่าชื่อเสียงเกียรติยศ เป็นเหตุที่ทำให้เกิดอาการหงุดหงิด เกิดอาการเครียด เบื่อ และเซ็ง รู้สึกว่าชีวิตนี้แห้งแล้งโรยรา มันไม่มีความหมายอะไร อยู่ไปก็ไม่มี ความหวัง

วัยรุ่นเป็นวัยอันตราย และวัยผู้สูงอายุก็เป็นวัยที่อันตรายอีกเหมือนกัน ถ้าเราจะลองวิเคราะห์ต่อไปอีกว่า แล้วนี่มันมาจากสาเหตุอะไร เพราะอะไรมันถึงทำให้คนต้องสับสน ทำให้คนต้องมีความรู้สึกสิ้นหวัง หรือว่าแห้ว เปล่าเปลี่ยวเดียวดาย คนที่จะฆ่าตัวตายทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ มีความรู้สึกส่วนตัวคนเดียว ว่าแห้วเดียวดาย ไม่มีใคร จะช่วยให้พ้นจากจุดอับหรือทางตันที่ตนเองคิดว่ากำลัง ประสบอยู่นั้นได้ มองไม่เห็นทางออก

นี่เพราะไม่รู้ธรรมชาติ โดยเฉพาะกฎธรรมชาติข้อ
ที่ว่าด้วยอนิจจังความไม่เที่ยง ทุกอย่างไม่มีอะไรหยุด
พ้นจากความไม่เที่ยงไปได้ แม้แต่จุดอับมุมตันที่เรา
เผชิญอยู่ มันก็คกอยู่ภายใต้ภาวะอนิจจังเหมือนกัน คือ
มันไม่อับอยู่อย่างนั้น มันไม่มีด ไม่ตันอยู่อย่างนั้น มีมืด
แล้วก็มีสว่าง มีตันแล้วก็มีโล่ง มีอับแล้วมันก็มีโปร่ง
นี่เพราะไม่รู้กฎอนิจจัง จึงรู้สึกเหมือนถูกผลักเข้าไปอยู่ใน
มุมอับ มองไปทางไหนก็มีแต่ความว้าเหว มันมีแต่ความ
มืด อย่งไรก็ต้องตาย ตายเสียก่อนเลย ตายเสียดีกว่า

นี่เพราะไม่รู้อนิจจัง แต่ถ้ารู้อนิจจัง ได้ศึกษา
ธรรมชาติ หันมานึกถึงกฎอนิจจัง ว่ามันมีมืดแล้วก็มีสว่าง
มันตันแล้วก็มีเปิดได้ พอนึกได้อย่างนี้ จิตมันก็เกิด
กำลังใจ ยึดได้ ชีวิตนี้ยังมีโอกาส แล้วก็ใช้สติปัญญา
รีบแก้ไข

ถ้าเราจะวิเคราะห์ดูก็บอกได้ว่า สาเหตุแรก
เพราะไม่รู้จักลักษณะอาการของสิ่งที่เรียกว่าทุกข์หรือ
ความทุกข์ ลักษณะความจริงอันประเสริฐประการแรกใน
๔ ประการ คือ อริยสัจข้อที่ ๑ หมายถึงต้องรู้ลักษณะ

อาการของความทุกข์ เพราะคนเราส่วนมากจะเรียกว่า
ประมาทก็ว่าได้ มักจะคิดกันว่าความทุกข์เป็นของ
ธรรมดา ใครๆ ก็พบกันอยู่ แต่ไม่เคยศึกษาใน
รายละเอียดของอาการที่เรียกว่าความทุกข์ ว่ามันเป็น
อย่างไร เพราะไปมุ่งถึงแต่อาการสูญเสียชีวิตใหญ่ๆ ที่เกิดขึ้น
เช่น ไฟไหม้บ้าน รถยนต์เกิดอุบัติเหตุ หรืออุบัติเหตุ
ทางเครื่องบิน หรือว่าถูกฟ้องล้มละลาย ฯลฯ ซึ่งเป็น
เรื่องใหญ่ แต่สิ่งเหล่านั้นมันไม่ได้เกิดขึ้นกับทุกคนและ
ไม่ได้เกิดขึ้นทุกวัน เรามักมองเห็นแต่ความสูญเสียชีวิตใหญ่ๆ
ที่ทำให้จิตใจเกิดความเจ็บปวด ขมขื่น ท้อถอย อ่อนเปลี้ย
และละเลยลักษณะอาการของความทุกข์ที่เกิดอยู่ในใจ
ทุกวี่ทุกวัน หรือจะพูดว่าทุกขณะในชีวิตก็ได้

นั่นก็คืออาการหงุดหงิดง่าย เครียด แล้วก็เบื่อ เซ็ง
อึดอัดขัดเคือง รำคาญ ไม่ชอบใจ ไม่ถูกใจ เป็นกัน
ทุกวันใช่ไหม แม้ทุกขณะก็ว่าได้ เช่น กินอาหารไม่อร่อย
รำคาญ อึดอัด นอนไม่หลับ อากาศร้อนเกินไป
หงุดหงิด คุ้ยกับเพื่อนไม่สนุก ทุกวันเคยคุ้ยกันถูกลด
วันนี้พูดอะไรมันขัดกันไปเสียเรื่อย หงุดหงิด ขัดเคือง

นี่คือสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันทุกวัน แต่เราไม่เคยศึกษาและไม่เคยสังเกตอาการที่เกิดขึ้น

เพราะฉะนั้นจึงประมาณว่ามันเป็นของธรรมดาใครๆ ก็เป็นกัน ก็เลยไม่สนใจที่จะแก้ไข แล้วในขณะเดียวกันก็ปล่อยให้จิตใจสะสมอาการของความหงุดหงิด อาการของความเครียด อึดอัด รำคาญ ไม่ถูกใจ สะสมเอาไว้ทีละน้อยๆ ใหม่ๆ ก็ไม่เป็นไร เหมือนไปทำงานใหม่ๆ เดือนแรกหัวหน้างานพูดจาไม่ค่อยดี ไม่น่าฟัง เพื่อนร่วมงานก็ไม่ค่อยมีน้ำใจ เดือนแรกพอทน มันยังใหม่ ยังสด ยังมีเรี่ยวแรง พอเดือนที่สอง เดือนที่สาม พอเป็นปี สองปี สามปี ชักจะรู้สึกเกินทน ทนไม่ไหว ทนไม่ได้ พอเข้าที่ทำงานอยากจะถอยหลังหนี หรือหันหลังวิ่งหนีออกไปเลย นี่คืออาการที่เราได้สะสมอาการของความไม่พอใจ หงุดหงิด อึดอัด ไม่ถูกใจ ไว้ทีละเล็กทีละน้อย โดยประมาณว่ามันไม่เป็นอะไร

จนกระทั่งใจที่มันเคยเต็มไปด้วยพลัง มีพลังของความต้านทานสูง มีพลังที่จะรับอะไรต่ออะไรได้มาก เมื่อมันเอาแต่รับท่าเดียว ไม่มีการแลกเปลี่ยนกันบ้าง

มันก็ค่อยๆ หดแรง อ่อนเปลี้ย เปลี้ยไปๆ อาการเปลี้ยของจิตก็แสดงออกมาทางอาการเบื่อ เซ็ง หน้าเข้าก็ถึงกับสิ้นความอาลัยไยดีกับสิ่งแวดล้อม อะไรที่เคยชอบที่เคยรัก ที่เคยพอใจ ไม่ว่าจะเป็นคน เป็นสิ่งของ เป็นเครื่องปลอบประโลมใจที่เคยถูกใจ มันไม่มีความหมาย มันไม่ยากเกี่ยวข้อง มันอยากนอนทอดหุ่ย หรือไปซุกมูมมิด หรือไปนั่งตาลอยอยู่คนเดียว นี่อาการหนักอาการหนักโดยไม่สังเกต

เพราะฉะนั้นทำไมคนเหล่านั้นจึงฆ่าตัวตาย หรือฆ่าตัวตายทำไม เพราะมันมาถึงจุดนี้ จุดของการสะสมเอาไว้ ดิฉันชอบพูดว่า นี่คืออาการจิตเป็นโรค หรือใจเป็นโรค โรคอะไร โรคความทุกข์ แต่ใช้คำว่าโรคความทุกข์มันไม่น่ากลัว ต้องใช้คำว่าโรคมะเร็งทางจิตนี้แหละคือโรคมะเร็งทางจิต

พอบอกว่าใครเป็นมะเร็ง กลัวหมดทั้งนั้น ไม่ว่าจะมะเร็งที่ตับ ที่ไต แม้แต่เป็นมะเร็งที่ผิวหนัง มะเร็งที่ลิ้น กลัว เพราะกลัวว่าร่างกายนี้จะชำรุด มันจะไม่สามารถทำงานได้อย่างที่ควรจะเป็น ผลที่สุดก็ต้อง

หยุดหายใจ คือจะต้องตาย กลั้วร่างกายนี้จะต้องตาย แต่ไม่เคยกลัวว่าที่ตายทั้งเป็น คือกำลังตายอยู่ตลอดเวลา อย่างนี้ ยังหายใจอยู่ ร่างกายแข็งแรง แต่ใจนี้ร้อน ไหม้เกรียมเหมือนนรก ด้วยความหงุดหงิด เครียด อึดอัด รำคาญ เบื่อ เซ็ง จนกระทั่งมองดูโลกนี้ ไม่มีความหวัง นี่หายใจอยู่ เคลื่อนไหวได้ยังไม่ตาย แต่ข้างในมันตายแล้ว ตายทั้งเป็น มันมีค่าอะไร นี่ไม่เคยสนใจ

นี่แหละมันถึงเป็นเหตุ แก้ไขไม่ได้ ไม่มีหมอไหน จะรักษาได้ ไม่ว่าหมอนั้นจะเชี่ยวชาญในสาขาไหนก็ตาม ไม่สามารถจะรักษาโรคมะเร็งทางความทุกข์ หรือโรคมะเร็งที่เกิดขึ้นภายในให้แก่มนุษย์ได้ จะต้องตายด้วยกันทุกคน ยกเว้นยาวิเศษอย่างเดียวคือธรรมโอสถ หรือแพทย์คือพระพุทธเจ้าเท่านั้นที่จะสามารถรักษาโรคมะเร็งในจิตชนิดนี้ได้ แต่เพราะไม่สนใจ จนผลที่สุด ก็หมดแรง ก็เลยฆ่าตัวตาย

นี่เป็นเหตุหนึ่งที่ไม่รู้จักลักษณะอาการของสิ่งที่เรียกว่าความทุกข์ ประมาทต่ออริยสัจ ๔ อันเป็นหลัก

สำคัญของพระพุทธศาสนา ถ้าไม่สำคัญจริง ไม่ใช่สิ่งที่มนุษย์จะต้องศึกษาเป็นสิ่งแรกจริง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าคงไม่ทรงจัดเป็นข้อแรกที่มีมนุษย์จะต้องศึกษา และรู้จักมันให้ได้ว่า นี่แหละคือลักษณะอาการของความทุกข์ พอรู้จักลักษณะอาการของความทุกข์ จะได้เกิดสะดุ้งตกใจ แล้วก็รู้ด้วยว่าเป็นภัยของชีวิต เป็นภัยที่ร้ายกาจทีเดียวแก่ชีวิต ถ้าไม่สามารถที่จะป้องกันคือกำจัดภัยนี้ได้ ท่านจึงได้บอกว่า มันจะเท่ากับมีชีวิตอยู่กับข้าศึก นอนกอดรัดกับข้าศึกอยู่ตลอดเวลา

ความทุกข์เป็นสิ่งที่ เป็นข้าศึกของชีวิตมนุษย์ มันทำให้มนุษย์ปั่นป่วน ปั่นปืออยู่ข้างใน พินาศเสียหาย ล้มละลายยับเยิน ทั้งๆ ที่มีเงินหลายพันล้านอยู่ในธนาคาร แต่ก็ล้มละลายยับเยิน เพราะมันไม่สามารถรักษาชีวิตนี้ให้ดำรงอยู่ได้ด้วยความสุขเย็นอย่างคุ้มค่า แก่ความเป็นมนุษย์

ฉะนั้น จึงจำเป็นต้องรู้เรื่องของความทุกข์นี้ แล้วรู้ต่อไปถึงเหตุแห่งทุกข์ จะต้องทำให้แจ้งในเรื่องของความดับทุกข์ และจะต้องปฏิบัติจนถึงซึ่งความดับทุกข์นี้ให้ได้

ธรรมะเป็นสิ่งสำคัญมากที่มนุษย์จะขาดเสียไม่ได้ จะต้องฝึกการหายใจเป็นธรรมะ จะกิน จะนอน จะยืน จะเดิน ต้องอยู่กับธรรมะตลอดเวลา คุณค่าของธรรมะ มีความสำคัญแก่ชีวิตอย่างนี้ คำพูดที่ว่าปฏิบัติไม่ได้ ทำไม่ได้ ไม่มีเวลา ยุ่งอยู่กับการงาน คนที่พูดอย่างนี้เพราะไม่เห็นคุณค่าของธรรมะ เพราะไม่รู้จักสิ่งที่เรียกว่า ความทุกข์ ของจระมัตระวัง นี้ไม่ได้พูดเล่น พูดจริงๆ ว่าจะตายก็เพราะไม่รู้จักเรื่องของความทุกข์

นอกจากไม่รู้เรื่องความทุกข์แล้ว ก็ยังไม่มีความรู้เรื่องชีวิต ชีวิตที่เป็นของฉัน ที่คิดว่า เป็นของฉัน อยู่ตลอดเวลา นี้ แต่หารู้จักไม่ว่าชีวิตนี้คืออะไร ถ้าถามว่าชีวิตนี้คืออะไร ตอบได้ทันทีไหมว่าชีวิตนี้คืออะไร ทั้งที่บอกว่าชีวิตนี้เป็นของฉัน ต้องคิดกันทั้งนั้น คิดแล้วยังไม่ได้รับคำตอบที่ถูกต้องหรือพอใจด้วยเข้าไปว่า ชีวิตนี้คืออะไร นี่คือสิ่งที่จะต้องศึกษา

ถ้าจะให้คำนิยามตามทางโลก ก็อาจจะพูดกันได้หลายอย่าง เช่น ชีวิตคือการต่อสู้ ชีวิตคือการศึกษา ชีวิตคือการทำงาน ชีวิตคืออะไรต่ออะไรอีกมาก

ถ้าคนชี้เหล่าเมายา ชีวิตก็คือเหล่า แต่ว่านั่นไม่ใช่
ความหมายของชีวิตที่แท้จริงและถูกต้องที่เราควรจะต้อง
เข้าใจ ทุกท่านที่นั่งอยู่ที่นี้ก็คงจะทราบว่ **ชีวิตประกอบ**
ด้วยกายและจิต มันจะมีเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้
มันจะต้องคู่กันอยู่เสมอ จะต้องมีทั้งจิตหรือใจและกาย
หรือรูปร่างนี้ จะต้องอยู่ด้วยกันมันถึงจะเป็นชีวิตได้

และสิ่งที่มีชีวิตนั้นมันจะต้องมีความสดชื่น มีความ
ชุ่มชื้น นี่คืสิ่งที่มีชีวิต เหมือนอย่างมองดูใบไม้ต้นไม้
ถ้ามันมีสีเขียวสด อ้อ! นี่มันมีชีวิต ที่กำลังเขียวอ่อน
แสดงว่ามันจะเจริญเติบโตต่อไป จะมีชีวิตงอกงามต่อไป
แต่ถ้าเราเห็นต้นไม้ที่มันกำลังเริ่มเปลี่ยนจากสีเขียวแก่
เป็นสีเหลือง จากเหลืองเป็นน้ำตาล พร้อมทั้งจะปลิดขั้ว
ร่วงลงมาสู่ดิน แสดงถึงความที่ชีวิตนั้นกำลังจะสลายไป
หรือว่าหมดไป หรือว่าเปลี่ยนชีวิตในส่วนใดส่วนหนึ่ง
ของมัน

เพราะฉะนั้นสิ่งที่มีชีวิตจะต้องมีความสดชื่น
มีความงอกงาม เมื่อเราหันมาสำรวจ มาวิเคราะห์ชีวิต

ของเราเองข้างใน ก็ปรากฏว่ามันมีแต่ความเหี่ยวแห้ง มีแต่ความหดหู่ มีแต่ความแร้นแค้น หงุดหงิด ไหม้เกรียม อืดอืดรำคาญ สดชื่นไหม ชุ่มชื้นไหม ก็ตอบได้เองว่า มันไม่ชุ่มชื้น มันไม่สดชื่น มันไม่เบิกบาน

แล้วยังมีชีวิตหรือเปล่า? มี มันยังหายใจอยู่ แต่เป็นชีวิตที่กำลังตาย ตายไปทุกทีๆ และมันก็แสดงความตายออกมาข้างนอก ด้วยอะไร ด้วยการเบียดเบียน คนใกล้เคียง คนที่รู้จัก เริ่มต้นตั้งแต่ที่บ้าน ใครที่ล้อมรอบอยู่ที่บ้าน ก็โดนพรุสวาจา อាកารกิริยาทำทางต่างๆ ที่ล้วนแล้วแต่เบียดเบียนไม่ให้เขาเป็นสุขได้ ไม่ให้เขามีความเย็นได้ พอไปถึงที่ทำงานก็เอาความจะตายของตัวเองไปใส่คนอื่นเขา จะให้เขาตายตามไปด้วย แต่ถ้าใครเขามีสติปัญญาพอ เขาก็ไม่ยอมตายตาม ปล่อยให้ตายไปคนเดียว นี่เป็นลักษณะของชีวิตที่กำลังจะตาย

เพราะฉะนั้นชีวิตประกอบด้วยกายและจิต ลักษณะของมันจะต้องมีความสดชื่น พร้อมทั้งจะงอกงามต่อไป ไม่ใช่พร้อมที่จะเหี่ยวแห้งและสูญสลาย

นอกจากนี้ถ้าเราดูเรื่องชีวิต เราก็จะแบ่งช่วง
ของชีวิตออกได้อย่างน้อยๆ ก็เป็น ๓ ช่วงชีวิต

๑. ช่วงแรก คือ ตั้งแต่วัยเด็กพอรู้ความจนกระทั่ง
ถึงอายุ ๒๕ ปี นี้จัดว่าเป็นช่วงชีวิตของการศึกษา
เริ่มจากการอบรมเลี้ยงดูในครอบครัว การศึกษาใน
โรงเรียนตั้งแต่อนุบาล ประถม มัธยม สูงขึ้นไปจนถึง
วิทยาลัย มหาวิทยาลัย หรือว่าเรียนอย่างเต็มที่จนถึง
ระดับปริญญาเอก ก็จะมีอายุเฉลี่ยประมาณ ๒๕ ปี
ช่วงแรกของชีวิตคือช่วงชีวิตของการศึกษานี้ ถือว่า
เป็นรากฐานที่สำคัญที่สุด ถ้าหากว่าในช่วงของการ
ศึกษานี้ได้รับการศึกษาอย่างถูกต้องว่า ชีวิตคืออะไร
ในระหว่างกายและจิต อะไรเป็นสิ่งที่นำชีวิต

จิตเป็นสิ่งที่นำชีวิต เพราะฉะนั้นสิ่งที่จะต้อง
พัฒนาและต้องให้ความเอาใจใส่อย่างละเอียดลออถี่ถ้วน
และรักษาสุขภาพของมันให้ดีก็คือจิต อย่าไปมัวรักษา
แต่กายอย่างเดียว ต้องรักษาสุขภาพของจิตให้มันมีความ
ชุ่มชื้น เบิกบาน แข็งแรง มีพลัง พร้อมทั้งจะเดินต่อไป

เพื่อกระทำให้สิ่งที่เป็นประโยชน์ให้เกิดขึ้นทั้งแก่ตนเองและเพื่อนมนุษย์

การที่จะทำให้จิตมีรากฐานที่สำคัญจนเกิดความคิดขึ้น เบิกบาน ชุ่มชื้นอยู่เสมอเช่นนั้น จำเป็นจะต้องมีธรรมะเป็นรากฐานของชีวิต ฉะนั้น การศึกษาได้ทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียน หรือมหาวิทยาลัย ถ้าขาดการศึกษาโดยมีธรรมะเป็นรากฐาน นั้นเป็นการศึกษาที่ผิด เรารู้ได้อย่างไรว่าผิด ก็นี้แหละ จากสถิติการฆ่าตัวตายที่มันสูงถึงอย่างนี้ และยังคงจะสูงยิ่งๆ ขึ้นไปอีก หันมาย้อนดูสังคมทุกวันนี้ คนมีความสุขกันใหม่ หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสกันใหม่ มองดูเวลาคอยอยู่ที่ป้ายรถเมล์ เวลาขึ้นรถเมล์หรือเข้าที่ทำงาน ยิ้มแย้มแจ่มใส เข้าหากันหรือเปล่า หรือล้วนแล้วแต่เหี้ยมเกรียม เข้าหากัน พร้อมทั้งจะแข่ง พร้อมทั้งจะผลึก พร้อมทั้งจะให้ฉันได้ก่อน หาได้มีน้ำใจนึกถึงใครไม่ ส่วนใหญ่เป็นอย่างนี้ใช่ไหม นี่แหละเป็นสิ่งที่แสดง เป็นประจักษ์พยานให้รู้ว่า การศึกษาที่ได้ดำเนินมากกว่า ๓๐-๔๐ ปีมานี้ เป็นการศึกษาซึ่งมีเป้าหมายที่ผิด เพราะไปเน้นที่

ความสำคัญของวัตถุ ไม่ได้ให้ความสำคัญแก่จิตใจ ที่ต้องการธรรมะเป็นรากฐาน

ฉะนั้น ช่วงชีวิตที่สำคัญที่สุดคือช่วงชีวิตของ
การศึกษา การศึกษาระยะยาวก็คือการศึกษาในสถาบัน
การศึกษาหรือในสถานศึกษา นั่นก็คือที่โรงเรียนทุกระดับ
จนกระทั่งวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย เป็นที่น่าอัศจรรย์
เพียงใดที่มีรายงานว่า เด็กนักเรียนอนุบาลก็เครียดกันแล้ว
นี่เป็นข่าวจากหนังสือพิมพ์ของสมาคมโรงเรียนอนุบาล
มันเป็นไปได้อย่างไรที่เด็กอนุบาลก็เครียดกันแล้ว เราก็รู้
ว่ามันเป็นไปได้ เพราะว่าสภาพแวดล้อมเดี๋ยวนี้ เด็กถูก
ควักออกจากที่นอนตั้งแต่สี่ตีห้า เพื่อจะนั่งรถไปให้ถึง
โรงเรียนเร็ว ๆ เพราะพ่อแม่ก็ต้องไปทำงานเหมือนกัน
ดังนั้น นอนก็ไม่เต็มอิ่ม กินก็ไม่สะดวกสบาย ต้องบ่อนไป
กินไปในรถ ไปถึงก็ยังต้องเรียนอย่างเคร่งครัดในบางแห่ง
พอเข้าโรงเรียนก็ยิ่งแล้วใหญ่

เพราะฉะนั้นชีวิตนี้มันจึงมีแต่ความเครียด เครียด
ด้วยความรีบเร่ง อย่าว่าแต่เดินเลย ไม่มีเวลาแม้แต่
จะเดิน มีแต่เวลาจะวิ่ง วิ่งชน ๆ แล้วมันจะเอาแรงไปชน

ได้สักเท่าไร มันก็หนัก มันก็เหน็ดเหนื่อย นี่เพราะ
การศึกษาที่มุ่งเน้นในเรื่องของวัตถุ

ขณะนี้กำลังร้อง กำลังตื่นตัวกันในเรื่องของเด็ก
ผู้หญิงไปเป็นโสเภณีมาก อย่างที่หนังสือพิมพ์พูดถึง
คำว่า “ตกเขี้ยว” อย่างนี้จะมาโทษใคร ถ้าหากว่า
การศึกษายังมุ่งหน้าเพื่อที่จะให้นิยมยกย่องวัตถุ มันก็เป็น
อย่างนี้ หรือการประกวดนางสาวไทยหรือนางงาม
ทั้งหลาย มองเห็นไหม เครื่องแต่งกายที่เลือกสรรกันมา
แต่ละปีจนกระทั่งถึงปีนี้ เหมือนกับจะไม่ให้เหลืออะไรเลย
ที่จะให้เป็นสิ่งที่ปิดบังเอาไว้ จะไม่ให้เหลืออะไรเลย
สักอย่างเดียว ที่ไม่เหลือนั้นเพื่ออะไร ก็เพื่อจะดูวัตถุ
ดูเนื้อหนัง เนื้อหนังที่ทุกคนก็มีเหมือนกัน แต่ดูของ
คนอื่นมันสนุก ดูของตัวเองมันไม่สนุก

นี่คืออะไร ? ทำไมถึงเป็นอย่างนี้ ก็เพราะการศึกษา
ที่มุ่งเน้นเอาวัตถุเป็นมาตรฐานของชีวิต จนทำให้ชีวิต
มันบิดเบี้ยว เต็มไปด้วยความเครียด เต็มไปด้วยความ
เบื่อ ความแข็ง เพราะว่าทุกคนไม่ว่าเด็กนักเรียนหรือ
คนหนุ่มสาว จะมีมาตรฐานในใจว่าจะต้องมีปริญญาบัตร

ถ้าไม่มีปริญญาบัตรราวกับว่าชีวิตนี้จะเป็นชีวิตอยู่ไม่ได้ จะไม่มีหนทางทำมาหากิน แต่ในความเป็นจริง เราก็พบ คนมีปริญญาบัตรเป็นอันมากหาที่มีความสำเร็จในชีวิต ของการทำงานเท่ากับคนที่มีการศึกษาน้อยกว่าไม่ ถ้าเขามีอิทธิบาท ๔ ในการทำงาน เขามีคุณธรรม อันเป็นหิริโอตตัมปะ เขาก็สามารถจะมีความสำเร็จ ในชีวิตได้อย่างน่าชื่นชม แต่ว่าเอาปริญญาบัตรซึ่งเป็น วัตถุเข้าไปใส่ข้างในเสียแล้ว

เพราะฉะนั้นเด็กที่ฆ่าตัวตายเพราะเคยสอบได้ดี ได้เกียรตินิยม แต่พอได้คะแนนลดลงหน่อย เคยได้ ลดลงมา มันก็ไม่เลวเลย ก็ยังดี แต่เขาก็กลับน้อยใจ ฆ่าตัวตาย นี่เพราะตั้งมาตรฐานด้วยความยึดมั่นเอาไว้ นี่เห็นไหมว่าเป้าหมายของการศึกษาที่ผิดพลาด มันทำให้คนเรายึดมั่นเห็นแก่ตัวตลอดเวลา เอาตัวเองเป็นที่ตั้ง ตลอดเวลา ตกเป็นทาสของวัตถุ

ฉะนั้น ปัญหาทั้งหลายเหล่านี้จึงขอเน้น อาจจะมีครูบาอาจารย์นั่งอยู่ในนี้ หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง ของการศึกษา หรือเป็นพ่อเป็นแม่ จะได้รู้ว่าช่วงที่

สำคัญที่สุดของชีวิตมนุษย์นี้คือช่วงชีวิตแห่งการศึกษา ถ้าการศึกษามันบิดเบี้ยวผิดพลาด เพราะไปมุ่งเป้าหมายที่เนื้อหนัง ที่เป็นวัตถุ ที่สิ่งอันเป็นมายา เช่น ทรัพย์สิน เงินทอง ชื่อเสียงเกียรติยศ หน้าตา อำนาจ ซึ่งมันล้วนแล้วแต่หาใช่สิ่งยั่งยืน และส่งเสริมให้คนมีคุณค่า หรือมีความงดงามข้างในไม่ มันกลับส่งเสริมให้คนสกปรกยิ่งขึ้น นี่คือการศึกษาค่ผิด และคนที่เป็นผลิตผลทางการศึกษาออกไปเป็นพ่อบ้าง เป็นแม่บ้าง แล้วเป็นอย่างไร ปัญหาจากครอบครัวที่พบทุกวันนี้ ก็เป็นผลิตผลออกไปจากการศึกษาที่ผิดอีกเหมือนกัน เพราะมนุษย์ไม่สำนึก และไม่สำเหนียกว่า ช่วงชีวิตที่สำคัญที่สุดของชีวิตมนุษย์นั้น คือช่วงชีวิตของการศึกษา

ถ้าหากว่ามีการศึกษาเป็นรากฐานของชีวิต หรือเป็นรากฐานของการศึกษาทั้งปวง ผู้ที่จบออกไปจะเป็นบัณฑิตทางสาขาใดก็ตาม ก็จะสามารบใช้ความรู้ในสาขานั้นให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง ทั้งแก่ตนเองและเพื่อนมนุษย์ได้ และเมื่อไปทำงานในหน้าที่ใด ก็จะสามารบทำหน้าที่ได้อย่างถูกต้อง เป็นพ่อแม่ที่สร้าง

ครอบครัวให้มีความอบอุ่นแล้วก็มีความสุข เพราะถ้าไปดูปัญหาที่เกิดขึ้นในเด็กวัยรุ่น หรือคนที่เป็นผู้ใหญ่แล้ว แล้วมาเป็นปัญหาของสังคม ทั้งๆ ที่บางที่ไม่ได้เป็นอาชญากร นั่งอยู่ในตำแหน่งโก้แต่ก็เป็นปัญหาของสังคม ท่านลองไปดูเถิดว่าเพราะอะไร ส่วนใหญ่ทีเดียวจะมาจากรอบครัวที่ขาดความอบอุ่น แตกร้าว แตกแยก เพราะฉะนั้นจิตใจที่โดยสัญชาตญาณมีความโหยหาความรัก มันก็เรียกร้องอยู่นั้น ไม่รู้แล้วรู้จบ มันร้ายแรงถึงอย่างนี้

๒. ถ้าหากว่ามีการศึกษาที่ถูกต้องแล้ว ช่วงชีวิตต่อไปเป็นช่วงชีวิตของการทำงานที่เราอาจจะเรียกว่าเป็นช่วงของการเผชิญชีวิต ทุกท่านในที่นี้ได้เผชิญชีวิตมาแล้ว และบางท่านอาจจะล่วงพ้นช่วงของการเผชิญชีวิตไปแล้ว แล้วรู้จักรสชาติของมันดีหรือยัง ว่าในช่วงของการเผชิญชีวิตจากการทำงานเป็นช่วงชีวิตที่เป็นอย่างไร ต้องขบเขี้ยวเคี้ยวฟัน กระเสือกกระสน เถลือท้อ ไถลมาตลอดเวลาหรือเปล่า หรือว่ามีความสดชื่นเบิกบานเป็นอันดี นี่เป็นเครื่องพิสูจน์ดูเอาเอง

๓. ในช่วงท้ายของชีวิต จากการทำงานมาตลอด ช่วงอายุ ๕๖-๖๕ ปี หรือไปถึง ๗๐-๘๐ ปี มันควรจะเป็น ช่วงชีวิตที่มีสิทธิที่จะบริโภคผลของชีวิตและมีความสุข มีความสงบ มีความเย็น มีความสบายใจใหม่ เป็นผล จากการศึกษาเล่าเรียนและได้ทำงานมาอย่างหนัก เหน็ดเหนื่อย มันควรจะเป็นอย่างนั้นใจใหม่ แล้วทำไม จึงเกิดกรณีฆ่าตัวตาย ทำไมจึงมานึกอยากจะฆ่าตัวตาย ในวัยนี้อีก เพราะอะไร นี่ก็เป็นสิ่งชี้ให้เห็นว่า เพราะ การศึกษานั้นไม่ถูกต้อง มันจึงไม่สามารถจะเป็นรากฐาน ของชีวิต ทำให้ชีวิตนั้นมีความมั่นคงภายในขึ้นมาได้

ขออย่าให้ท่านได้ลองไปใคร่ครวญดูว่า จริงไหม ที่ว่าชีวิตช่วงของการศึกษานี้เป็นช่วงที่สำคัญที่สุด ถ้าเราได้รับการศึกษาที่ถูกต้องแต่เบื้องต้น นั่นคือให้การ ศึกษาเพื่อเตรียมป้องกันปัญหา และแก้ปัญหาให้แก่ คนหนุ่มคนสาว ตลอดจนความเป็นผู้ใหญ่ต่อไปข้างหน้า ด้วย ใช่หรือไม่

ฉะนั้น ถ้าหากว่าการศึกษาไม่ถูกต้อง ไม่สมบูรณ์ ดังกล่าว คนก็มีสิทธิที่จะฆ่าตัวตาย ทั้งๆ ที่ไม่ควร

จะกระทำ เพราะมันไม่คุ้มค่า ธรรมชาติไม่ได้ให้ชีวิตมาเพื่อที่จะฆ่าเสีย แต่ธรรมชาติให้ชีวิตเพื่อใช้ชีวิตนี้ให้คุ้มค่าแก่การที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ คือสามารถที่จะกระทำสิ่งที่เกิดประโยชน์ได้ทั้งแก่ตัวเองและผู้อื่น ถ้าหากว่าไม่ฆ่าตัวตาย คนเหล่านี้ก็จะมีชีวิตเหมือนกับอยู่ในนรก ร้อนอยู่ตลอดเวลา เป็นอันว่าหมดหวังที่จะมีชีวิตที่เย็นและเป็นประโยชน์

ถ้าเราอยากจะทำป้องกันและแก้ไข จะมีหนทางบ้างไหมที่ไม่ต้องฆ่าตัวตาย ก่อนจะฆ่าตัวตายควรจะต้องถามว่าฆ่าตัวตายทำไม ชักลงไปว่าฆ่าทำไม เพื่ออะไร ฆ่าแล้วได้อะไร ในระหว่างที่ชักถาม มันจะมีสติขึ้นมา แล้วมันก็จะมองเห็นว่า ชีวิตมันยังมีหวัง ชีวิตยังมีโอกาส ยังมีการแก้ตัวกันได้ ทำสิ่งถูกต้องเดี๋ยวนี้แล้วสิ่งที่ขมขื่น เจ็บปวด มันจะค่อยๆ ละลายจางคลายหายไป

ฉะนั้น ถ้าจะป้องกันแก้ไขในระยะยาว และให้ได้ผลจริงจัง ก็อาจจะกระทำได้ด้วยหนทางดังต่อไปนี้

๑. จะต้องเปลี่ยนระบบการศึกษาเสียใหม่ เริ่มตั้งแต่แผนการศึกษาแห่งชาติ ซึ่งมันอยู่นอกเหนือหน้าที่ของเรา แต่เราก็มีสิทธิจะเรียกร้องในฐานะที่เป็นสมาชิกคนหนึ่งของคนไทย ถ้าหากว่าเรามีความเห็นว่าเป็นสิ่งสำคัญ หนทางใดที่เราจะทำได้ เราก็ควรจะทำ อย่างน้อยที่สุดก็เริ่มที่ตัวเราเองก่อน ที่ครอบครัวของเรา แนะนำให้เขาว่าสิ่งที่ชีวิตต้องการนี่คืออะไร

เป้าหมายของการศึกษาที่ถูกต้อง พุดง่าย ๆ ก็คือ การกำจัดความเห็นแก่ตัว เมื่อกำจัดความเห็นแก่ตัวแล้ว วัตถุมันก็ตามหลัง มันจะไม่นำหน้า และการกำจัดความเห็นแก่ตัวก็ตรงกันกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนา นั่นคือ อนัตตา

เราไม่ต้องเอาอนัตตาเข้ามาพูด ถ้าเราบอกว่าเป้าหมายสูงสุดของการศึกษาต้องสอนเรื่อง “อนัตตา” ผู้คนก็สะดุ้งตกใจ ตาเหลือก กลัว ตายจริง ! เอาอนัตตา มาพูด จะรู้เรื่องได้อย่างไร เพราะฉะนั้นเราใช้คำธรรมดาว่า คือการกำจัดความเห็นแก่ตัว ซึ่งก็คือไม่ยึดมั่นถือมั่น ในความเป็นตัวตน แต่ที่แหละคืออนัตตาในทางธรรม

นอกจากนี้ก็ศึกษาให้รู้จักลักษณะอาการของสิ่ง
ที่เรียกว่าความทุกข์ เหมือนดังที่กล่าวแล้ว และให้รู้จัก
เรื่องของชีวิตและความสำคัญของจิตที่จะต้องศึกษาต่อไป

จุดตรงที่จะฆ่าตัวตาย ที่ตัดสินใจจะผูกคอตาย
จะยิงตัวตาย จะกินยาตาย ฯลฯ มันเป็นจุดของความ
เปล่าเปลี่ยวเดียวดายอย่างที่สุด มันเป็นจุดที่รู้สึก
ว่าไม่มีใครอีกแล้วในโลกนี้ ทั้งๆ ที่พ่อแม่พี่น้องยังอยู่
ล้อมรอบในบ้าน เพื่อนฝูงก็มี แต่จิตใจในขณะนั้น
มีความรู้สึกที่เปล่าเปลี่ยวเดียวดาย ไม่มีใครอีกแล้ว
จุดนี้เป็นจุดที่เป็นอันตรายอย่างยิ่ง คนที่ชอบสะสม
ความเหงา ความวังเวง ความเปล่าเปลี่ยวเอาไว้ในใจ
ระวัง! ที่ชอบไปนั่งตาลอย มองดูฟ้า มองดูน้ำทะเล
แล้วก็ลอยไป นั่นแหละระวังให้ดีๆ ถ้าหากว่านั่งอยู่ด้วย
สติ สมาธิ ปัญญา เพื่อใคร่ครวญธรรมก็ไปอีกอย่างหนึ่ง
แต่ถ้าไปนั่งดูด้วยความว่าเหว่ เปล่าเปลี่ยวเดียวดาย
นี้เป็นอันตรายของชีวิต

เพราะฉะนั้นจุดนี้จึงเป็นจุดที่สำคัญ ที่จะต้อง
ระมัดระวังไม่ให้ความเหงาเข้ามาจู่โจมจับหัวใจได้

เพราะเมื่อจิตใจเหงานี้ มันผลักดันให้ไปทำอะไรที่ไม่เคย
นึกอยากจะทำ ไปเป็นอะไรที่ไม่เคยนึกอยากจะเป็น
แต่คิดว่าสิ่งที่ไปทำไปเป็น มันชดเชยได้ มันจะทำให้จิต
หายเหงา เป็นความอบอุ่น แม้จะชั่วครั้งชั่วคราวก็ยอม
แลกเอา ความเหงามันร้ายกาจถึงเพียงนี้ มันสามารถ
จะทำให้ชีวิตชาวกลายเป็นดำ ชีวิตสะอาดกลายเป็นโสมม
สกปรก โสโครก มันสามารถทำความถูกให้เป็นความผิด
เห็นผิดเป็นถูก เห็นกงจักรเป็นดอกบัว มันน่ากลัวมาก

จึงควรที่จะฝึกรู้จักอยู่คนเดียว คือฝึกที่จะอยู่คน
เดียวได้โดยไม่ต้องมีความเปล่าเปลี่ยว ถ้าใช้ภาษาอังกฤษ
ก็ต้องบอกว่า ให้อู่จ้กอยู่อย่าง alone แต่ไม่ lonely
อยู่คนเดียวได้ จะอยู่คนเดียวที่ไหนก็อยู่ได้ อยู่ในป่า
อยู่ในเขา อยู่ในบ้าน อยู่ในที่ทำงาน อยู่ที่ไหนอยู่ได้
อยู่คนเดียวไม่ต้องคลุกคลียุ่งเหยิงกับใคร แต่ไม่มี
loneliness คือไม่มีความรู้สึกเปล่าเปลี่ยววังเวงเข้ามา
จับหัวใจ

ถ้าใครยอมให้ความเปล่าเปลี่ยววังเวงเข้ามาจับ
หัวใจ แม้แต่อยู่ท่ามกลางคนเป็นร้อยเป็นพันกำลัง

ห้อมล้อม ยกยอปอปั้น ข้างหน้าก็ยิ้มแย้มให้กับเขา แต่ข้างในมันแห้งๆ มันแห้ง มันเหงา มันเปล่าเปลี้ยว มันเดี๋ยวตาย ใครเคยเป็นบ้างก็ไม่ทราบที่นั่งอยู่ในที่นี้ หรือมีแต่คนโศคร้าย พบแต่ความสดชื่นเบิกบานอยู่ตลอดเวลา ถ้าอย่างนั้นก็อนุโมทนากับตัวเอง ว่าขอให้รักษาสิ่งนั้นไว้ให้ได้

แต่ถ้าหากว่าใครเคยมีอารมณ์อย่างนี้ ก็จ้ะรู้เอง เหมือนอย่างแวนโก๊ะศิลปินมีชื่อ ผลที่สุดก็ฆ่าตัวตาย ชีวิตของเขาว่าเหว่เปล่าเปลี้ยว ใครพูดเพราะ ใครพูดดี พูดอะไรฟังได้ แต่ฟังแล้วไม่รู้เรื่อง ก็เลยไม่อยากฟัง จนกระทั่งตัดหูของตัวเองออกเสียด้วยความเจ็บใจ ข้าใจว่าทำไมถึงแก้ความเหงานั้นไม่ได้ ทำไมถึงได้ไม่สามารถจะตัดความเปล่าเปลี้ยวว่าเหว่ให้มันกระเด็นออกไปจากใจได้ นี่เพราะปล่อยให้มันเกิดขึ้นตั้งแต่แรก

เพราะฉะนั้นถ้าหากว่าเราเห็นทุกข์โทษของความเหงา ความรู้สึกเปล่าเปลี้ยวเดี๋ยวตาย ต้องรู้จักแก้ไข อย่าให้มันเกิดขึ้น แล้วก็ไปสวนโมกข์ปากโน้น ไปที่สระนาฬิกา ท่านผู้ใดที่ยังไม่เคยไปก็ไปดูสระนาฬิกา

ที่นั่นเป็นสถานที่ที่เจ้าประคุณท่านอาจารย์พุทธทาส
ท่านตั้งใจจะชี้ให้เห็นเลยว่า

พรวัวนาพิเเกร์

ต้นเดี่ยว๑โหนด กลางทะเล๑ขี้ผึ้ง

ฝนตกไม้ต๑ง พัวร๑งไม้ต๑ง

กลางทะเล๑ขี้ผึ้ง ถึงได้แต่ผู้พันเบญ

นาพิเเกร์ก็คือต้นมะพร้าว มันอยู่ต้นเดียวโหนด
กลางทะเล มองดูแล้วน่าเปล่าเปลี่ยว นึกถึงถูกปล่อยเกาะ
ไปอยู่คนเดียวไม่มีใครเลย แต่พรวัวนาพิเเกร์ต้นนี้
มันอยู่กลางทะเลขี้ผึ้ง

ขี้ผึ้งก็ทราบดีอยู่แล้วว่า เมื่อถูกแดดเผาก็อ่อนเหลว
ร้อน ไปถูกเข้าก็มีอpongได้ ถ้าถูกความเย็น ถูกฝนถูก
น้ำค้าง มันก็แข็ง ไปจับเข้ามันก็กระด้าง นี่คือสภาพ
ความเป็นไปของสิ่งคู่ เดี่ยวดี เดี่ยวร้าย เดี่ยวร้อน
เดี่ยวเย็น เดี่ยวแข็ง เดี่ยวอ่อน เดี่ยวกระด้าง เดี่ยว
อ่อนโยน เดี่ยวได้ เดี่ยวเสีย เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ นี่คือ
สภาวะของความเป็นโลก หรือว่าโลกนี้มันมีสภาวะ
เหมือนทะเลขี้ผึ้ง

นั่นเป็นบทกล่อมเด็กของคนทางใต้ เขาต้องการจะชี้ให้เห็นถึงสิ่งที่เป็นธรรมชาติที่จะมาช่วยชีวิต ช่วยใจของเราได้ แต่เจ้ามะพร้าวต้นนี้มันก็อยู่ต้นเดียวกลางทะเลซึ่ฝั่ง โดดเดี่ยว ถึงเวลาจะร้อน มันก็เช่นนั้นเอง “ตถาตา” ถึงเวลามันจะหนาว มันจะแข็ง มันก็เช่นนั้นเอง “ตถาตา”

ทำไมถึง “ตถาตา” เพราะความร้อน ความหนาว ความแข็ง ความเหลว ความกระด้าง ความอ่อนโยน ความงาม ความซึ่เหร่ มันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป มันเกิดดับๆ อยู่ตลอดเวลา ถ้าเราจะหันไปดูรอบๆ ตัวเรา เราก็จะพบสิ่งเหล่านี้อยู่ตลอดเวลา มีแต่ความเกิดดับๆ แล้วจะไปบ้าเอาอะไรกับมัน ไปยึดเอาอะไรกับมัน พอมันแข็งไม่ชอบใจ พอมันเหลวก็ไม่ชอบใจอีก นี่คือการที่ทำให้ใจของตัวเองเป็นบ้า หงุดหงิด เครียด เบื่อ เซ็ง และฆ่าตัวตาย

เพราะฉะนั้นต้องรู้เสียว่า มันต้องเป็นอย่างนี้ มันเป็นสภาวะที่ต้องเป็นอย่างนี้ เป็นเช่นนั้นเอง เขาถึงบอกว่า “ฝนตกไม่ต้อง” หมายความว่าฝนตกก็ไม่เปียก

นี่เป็นคำอุปมา ถ้าใครไปยืนกลางฝน ฝนตกก็ต้องเปียก
แน่นอน แต่สิ่งที่ไม่เปียกคืออะไร คือใจ ใจที่ต้องฝึกอบรม
ไม่ให้มันเปียก มันดีก็เช่นนั้น มันชั่วก็เช่นนั้น รักษาใจ
เอาไว้ให้มันคง เสื้อผ้าข้างนอกเปียกก็ไปเปลี่ยนเสีย
ไปซัก ไปตากแดดให้แห้งแล้วก็เอามาใส่ใหม่ แต่ไม่ต้อง
ไปเดือดร้อน ไม่ต้องไปโกรธฟ้าโกรธฝน

หรือที่ว่า “ฟาร้องไม่ถึง” ฟาร้องก็ได้ยินทุกคน
ยกเว้นคนหูหนวก ถ้ายังดีอยู่มันต้องได้ยิน แต่มันได้ยิน
ก็สักแต่ว่าประสาธ อากาธของประสาธที่ได้ยิน แต่ใจ
ไม่ต้องห่วงไหวไม่ต้องสะทกสะท้านไปด้วย นี่คือนัก
สามารถรักษาใจได้

“กลางทะเลขึ้นฝั่ง” คืออยู่ท่ามกลางวิฎสงสาร
อยู่ท่ามกลางโลกที่มีสภาวะแห่งความเปลี่ยนแปลง
อยู่อย่างนี้ เดียวดี เดียวร้าย เดียวสุข เดียวทุกข์
แต่ก็อยู่ได้

เพราะฉะนั้นประโยคสุดท้ายจึงบอกว่า “ถึงได้แต่
ผู้พ้นบุญ” ถึงอะไร คือถึงสภาวะของความสามารถที่จะ
เห็นทุกสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเพียงเช่นนั้นเอง ดีก็เช่นนั้นเอง

ร้ายก็เช่นนั่นเอง รวมความว่า ทั้งได้-ทั้งเสีย กำไร-ขาดทุน สรุปลงในคำว่า ทั้งบวก-ทั้งลบ มันก็เช่นนั่นเอง คือ “ตถาตา”

ผู้ใดรักษาจิตเอาไว้ให้ถึงสภาวะเช่นนั้นได้ ก็คือ ผู้ที่พ้นบุญ โปรดสังเกตว่าไม่ใช่ “ผู้มีบุญ” แต่เป็น “ผู้พ้นบุญ” เรามักจะติดที่คำว่ามีบุญ มักจะไปอิจฉา โชคชะตาของคนอื่นว่าเขามีบุญจริงๆ คำว่ามีบุญในคำ พรารภพรารมภ์ หมายถึงเขามีพร้อม มีครอบครัวที่ดี มีบ้านสวย มีทรัพย์สินเงินทอง มีตำแหน่งการงานดี แหม ! เขามีบุญจริง แต่คนมีบุญก็ยังไม่สามารถถึง สภาวะจิตอย่างนี้ได้ เพราะยังจะยึดบุญที่มีและกลัวบาป พุดง่าย ๆ ก็คือยังยึดสุขและเกลียดทุกข์ เมื่อยังยึดสุข เกลียดทุกข์ มันก็ยังมีตัณหา ตัณหาที่ต้องการได้สุข และตัณหาที่ต้องการหนีทุกข์ **ตราบโคที่หนีทุกข์จะต้อง ทุกข์จนตาย** เพราะจะไปหนีอริยสัจข้อที่ ๑ ซึ่งเป็น สัจธรรมที่ต้องศึกษาให้รู้จัก องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านทรงบอกแล้วว่าสำคัญ ถ้าหนีเสียแล้ว แล้วจะรู้จัก ได้อย่างไรว่า สิ่งที่มีมันมีแท่ง เสียบแท่งอยู่ทุกวันนี้ คือ

สิ่งที่เรียกว่าทุกข์ ไม่รู้จักตัว ไม่รู้จักหน้าตา พุดง่าย ๆ
ว่าไม่รู้จักศัตรูที่พร้อมที่จะทิ่มแทง ชำให้ตาย มันก็
ถูกแทง ถูกเสียบ ถูกกัด ถูกฆ่าอยู่ตลอดเวลา

เพราะฉะนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องไม่ยึดอยู่ในสิ่งคู่
ท่านใช้คำว่า “ถึงได้แต่ผู้พันบุญ” จิตนั้นอยู่เหนือความ
ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งอันเป็นคู่ทั้งปวง ไม่ตกอยู่ในระหว่าง
ทางข้างใดข้างหนึ่ง แต่เดินอยู่ตรงกลาง จึงจะเหนือได้

จุดที่ทำให้คนรู้สึกว้าเหวอะ! ตายดีกว่า ก็คือ
จุดของความหวังเวงอย่างที่สุด เดี่ยวตายไม่มีใครอีกแล้ว
ฉะนั้น ในระหว่างที่ยังไม่ถึงจุดนั้น จึงควรที่จะฝึใจ
ของตนเองให้มีความมั่นคง เข้มแข็ง หนักแน่น พร้อม
ที่จะยืนอยู่ได้เพียงลำพัง โดยไม่มีความรู้สึกเปล้าเปลี่ยว
เดี่ยวตาย ให้เห็นว่ามันเป็นคนละอย่าง ถ้าสามารถ
ฝึใจอย่างนี้ได้เรื่อยๆ นั่นก็คือ มีความมั่นคงพร้อมที่จะ
ต้านทานสิ่งที่มากระทบ ไม่ให้ชวนเซ ไม่ให้หกล้ม
ด้วยสติ สมาธิและปัญญา ไม่ไปพัวเอากับสิ่งที่มันมา
กระทบ จนมันทำให้เกิดเวทนา เป็นทุกข์ขึ้นในใจ และ
ในขณะที่เดียวกันจิตใจก็จะยิ่งมั่นคงในความสามารถ

ที่จะกระทำสิ่งที่ถูกต้อง ที่เกิดประโยชน์ทั้งแก่ตัวเองและเพื่อนมนุษย์ได้ยิ่งขึ้นๆ

ถ้าหากว่าฝึกตนได้อย่างนี้ก็แน่นอน ไม่รู้ว่าจะฆ่าตัวตายไปทำไม เพราะมันมองเห็นประโยชน์ของการมีชีวิตอยู่ มันมีความสดชื่น ชุ่มชื้น เบิกบาน ที่ได้กระทำสิ่งที่ถูกต้อง แล้วก็รู้ว่าสิ่งที่ทำให้ชีวิตบิดเบี้ยวผิดเพี้ยนไป ไม่ใช่ตัวนี้ที่ทำให้ชีวิตมันเพี้ยนหรือชีวิตเป็นทุกข์ ไม่ใช่ร่างกายตัวตนที่มองเห็นนี้เลย ถ้าหากว่าจะต้องฆ่ากัน จะต้องฆ่าที่ไหน ลองนึกดู อะไรที่มันทำให้ชีวิตนี้บิดเบี้ยวเป็นความทุกข์

มันจะต้องฆ่ากันที่การกระทำ มันไม่ใช่ฆ่าที่ร่างกาย การกระทำนั้นมันเป็นนามธรรม คนจึงมองไม่ค่อยเห็น แต่ร่างกายนี้มันมองเห็นได้ พอไม่ชอบใจกัน มันก็ฆ่า เอาให้มันตายเสีย ที่จริงการฆ่าที่ร่างกายนี้ฆ่าผิด เพราะกายนี้มันเป็นเพียงเครื่องมือเท่านั้น เป็นเครื่องมือของจิตที่คิดผิด มิจฉาทิฎฐฐฐที่คิดผิด ที่คิดเบียดเบียน ที่คิดทำลายล้างเขา จะเอาด้วยความเห็นแก่ตัวให้ได้อย่างเดียว จิตมันคิดผิด จิตเป็นมิจฉาทิฎฐฐฐ แล้วมันก็ใช้ร่างกายนี้เป็นเครื่องมือทำอย่างที่จิตมันคิด

เพราะฉะนั้นนี่มันเป็นการฆ่าผิดตัว ที่ฆ่ากันอยู่ทุกวันนี้ มันฆ่าผิดตัว ตีตกตายเปล่า ตีตกอย่างชนิดที่ไม่มีประโยชน์อะไรเลย

ถ้าหากว่าจะต้องฆ่า ต้องฆ่าที่การกระทำ ฆ่าจิต ที่เป็นมิจฉาทิฎฐิ ปรับปรุงเสียใหม่ แก้ไขเปลี่ยนแปลง มันเสียใหม่ ให้เป็นจิตที่เป็นสัมมาทิฎฐิ แล้วมันก็จะมีการกระทำที่ถูกต้อง ไม่ไปคิดเบียดเบียนคนอื่นด้วยความเห็นแก่ตัว ทำแต่สิ่งที่เกิดประโยชน์ แล้วทีนี้จะมีใครเขาอยากฆ่า ไม่มีใครเขาอยากฆ่า มีแต่เขาอยากให้อยู่อยู่ก่อนเกิด อยู่นานๆ จะได้ช่วยเหลือกันไปนานๆ

สิ่งที่ควรจะฆ่าคือจิตที่มีมิจฉาทิฎฐิ ค่านิยมมิจฉาทิฎฐิในสังคมนี้เป็นสิ่งที่ควรจะฆ่า แต่เพราะการศึกษาที่ไม่ถูกต้อง ไม่แสดงเป้าหมายของการศึกษาที่ถูกต้อง มันจึงทำให้คนฆ่าฟันกัน เบียดเบียนกันอย่างผิดๆ ทำลายล้างกันอย่างนี้ สิ่งที่เราควรฆ่ามันคือจิตที่คิดผิด หรือการกระทำที่ไม่ถูกต้องที่เบียดเบียนกัน ถ้าเราปรับเปลี่ยนให้เป็นสัมมาทิฎฐิเสียเท่านั้น ชีวิตนี้ก็จะมีความเย็นและเป็นประโยชน์ ด้วยความสดชื่นและความชุ่มชื้นเบิกบานตลอดเวลา

นี่ดิฉันก็ได้ความคิดจากการที่ไปอ่านรายงานว่าเขาฆ่าตัวตายกันทำไม อ้อ! เขาฆ่าตัวตายเพราะอย่างนี้ ดิฉันได้ความคิดอย่างนี้ก็มาเล่าให้ฟัง ส่วนจะเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย ก็ลองเอาไปใคร่ครวญ ถ้าหากว่าสิ่งใดที่จะเป็นประโยชน์ จะเอาไปใช้ประโยชน์ได้ก็ลองใช้ดู ก็จะเป็นการได้ประโยชน์จากการที่มาเข้าฝึกปฏิบัติธรรม เพราะสิ่งที่เราพูดนี้อยู่บนพื้นฐานของธรรมะและย้ำได้อย่างเดียวว่า คนที่ฆ่าตัวตายก็เพราะขาดธรรมะ

ถ้ามีธรรมะแล้วจะไม่ฆ่าตัวตาย จะรู้จักใช้ร่างกายจิตใจ ชีวิตนี้ให้เกิดประโยชน์ ให้คุ้มค่าแก่การที่เกิดมาเป็นมนุษย์ คุ้มค่าแก่การที่ธรรมชาติได้มอบให้มาแล้วเมื่อหยุดหายใจ ก็จะหยุดหายใจด้วยความชุ่มชื้นเบิกบาน และเป็นสุขสงบเย็น.





ตายก่อนตาย

ตายเมื่อตาย ย่อมกลายเป็นผี
ตายเมื่อได้ เป็นผี ตายใน
ตายทำไม เพื่องให้ เขาให้ใจ
ตายไว้ ใจ นั้นคือตาย เสียก่อนตาย

ตาย ก่อนตาย ใจก็กลายเป็นผี
แต่กลายเป็น สัตว์ ไม่สูญหาย
ก็แค่คือ ความตาย ที่ไม่ตาย
มีความหมาย ไม่มีใคร ได้เกิด แล

ถ้าหากผี ยืนมอง ช่องนิมิต
เหมือนเล่นสั่น กาย คนตอแหล
แต่เป็นความ ลมพัดไม่สิ้นแปร
ใจคร่ำใจแก่ ธรรมดาได้ ไม่ตายเลย ๗

พุทธทาส อินทปัญโญ