



ก่อนฆ่าตัวตายอ่านตรงนี้ก่อน

ไม่มีความทุกข์อะไรที่มนุษย์ทนไม่ได้

เมื่อเรามีความทุกข์ท่วมท้นหัวใจ จะรู้สึกเหมือนแผ่นดินกลบหน้า ฟ้าจะถล่ม แผ่นดินจะทลาย ทนต่อไปไม่ได้ ความเป็นจริงคือ ไม่มีความทุกข์อะไรที่มนุษย์ทนไม่ได้

พระพุทธองค์ตรัสว่า ธรรมชาติของสรรพสิ่งล้วนเป็นอนิจจัง คือไม่คงทนอยู่ตลอดไป ความทุกข์ก็เป็นอนิจจัง จะไม่อยู่กับเราตลอดไป ไม่ว่าจะทุกข์แค่ไหน วันหนึ่งก็จะหายไป เราจะกลับเป็นคนมีความสุขอีก

มนุษย์มีธรรมชาติที่ทนทานมาก สามารถทนทานต่อทุกสิ่งทุกอย่างได้ ฉะนั้นจึงไม่เป็นความจริงว่ามีความทุกข์ที่มนุษย์ทนไม่ได้

ถ้าเราเอาตัวเราเป็นศูนย์กลางเราจะทุกข์มาก ความจริงเราไม่ใช่ศูนย์กลางของทุกสิ่งทุกอย่าง เรามีแม่ มีพ่อ มีพี่ มีน้อง มีสามีหรือภรรยา มีลูก มีญาติ มีเพื่อน มีเพื่อนมนุษย์ มีต้นไม้ใบหญ้า มีภูเขา มีแม่น้ำ มีมหาสมุทร มีดวงอาทิตย์ มีดวงจันทร์ เรามีชีวิตอยู่ได้ เพราะคนอื่นและสิ่งอื่นทั้งสิ้น

ถ้าเรามีกตัญญูต่อสรรพสิ่งเป็นเงื่อนไข เราจะไม่เอาตัวตนเป็นศูนย์กลาง ความทุกข์ของเราจะลดน้อยถอยลง หรือหายไป

วางความคิดด้วยเหตุผล แล้วแผ่เมตตาต่อสรรพสิ่ง เมื่อมีปัญหาที่ทำให้เราโกรธ เราเกลียด หรือกลัว แล้วพยายามคิดด้วยเหตุผล ยิ่งคิด ยิ่งกลุ้ม หาทางออกไม่ได้ จริง ๆ แล้วความทุกข์เกิดจากการคิด ถ้าหยุดคิดได้ก็หายทุกข์ วิธีหนึ่งที่จะออกจากการคิดวนเวียนได้ก็คือแผ่เมตตาออกไปทุกทิศทุกทางต่อสรรพสัตว์และสรรพสิ่ง เราจะหายทุกข์ทันที

คนชื่อ เอ็ดฮาร์ท โทเลอร์ มีความทุกข์มาก คิดจะฆ่าตัวตายอยู่หลายครั้ง วันหนึ่งคิดว่าวันนี้เอาแน่ โดยพูดกับตัวเอง “ฉันไม่อาจจะอยู่ร่วมกับตัวเองอีกต่อไป” แต่พูดไปแล้วสะดุ้งขึ้นมาว่า เอ๊ะ! ฉัน กับ ตัวเอง นี่มันคนละคนหรือไง จึงได้พูดอย่างนั้น เมื่อคิดได้ดังนั้นก็เกิดบรรลुขึ้นมาจับพลัน ไม่มีความทุกข์ต่อไปอีกเลย กลายเป็นคนมีความสุขตลอดเวลา เพราะฉันหรือจิต หลุดพ้นจากความครอบงำของกายที่มีความทุกข์ ท่านลองดูบ้างก็ได้ แบบท่านอาจารย์พุทธทาสท่านว่า อตมยตา อตมยตา ภูกับมิงจากกันเสียแล้ว จิตเป็นอิสระจากการครอบงำของกาย

ก่อนฆ่าตัวตายปรึกษาคนอื่น ๆ เสียก่อน ปรึกษาเพื่อน ปรึกษาครูบาอาจารย์ พระสงฆ์ที่เคารพนับถือ หรือคนในครอบครัว กัลยาณมิตรจะแนะนำทางออกที่ดีให้

ขอให้มีความสุขดี

ประเวศ วะสี

ขอบคุณ ผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียนเป็นวิทยาทาน

- บทความที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้าน อินดิทีจะให้นำไปเผยแพร่เป็นวิทยาทานสู่ประชาชน แต่ต้องอ้างอิงแหล่งที่มาของผู้เขียน (ซึ่งเป็นเจ้าของลิขสิทธิ์) ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่เกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ทางการค้า
- ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้านเป็นไปตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยเสมอไป