

## คำนำ

การพบกันเป็นจุดเริ่มต้นแห่งความพลัดพราก เมื่อวันเวลาที่ต้องพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รักได้มาถึง เมื่อนั้น ความเศร้าโศกเสียใจก็บังเกิดขึ้น นี่เป็นความจริงที่ขมขื่นและปวดร้าว ที่คนเราต้องประสบอย่างแน่นอน ไม่มีวันใดที่วันหนึ่ง ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ มวลมนุษย์จึงถูกผูกสรคือความ โศกทึมแทงจิตใจมาโดยตลอด เสียงร้องไห้คร่ำครวญดังระงมไปทั่ว น้ำตาแห่งความโศกต้องหลังรินอยู่รำไปไม่ขาดสาย

เมื่อพระพุทธเจ้าทรงอุบัติขึ้นในโลก อาศัยพระองค์ทรงเป็นกัลยาณมิตร บุคคลผู้มีความ โศก ความร่ำไร ความทุกข์ ความเสียใจ และความคับแค้นใจเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากความโศก ความร่ำไร ความทุกข์ ความเสียใจ และความคับแค้นใจ ได้ ในปัจจุบัน แม้พระองค์จะเสด็จปรินิพพานไปนานแล้ว แต่ธรรมะซึ่งเป็น โอสถถนานเอกสำหรับคลายความโศกยังคงมี อยู่มากมายในคัมภีร์ต่างๆ และได้ถูกรวบรวมมาไว้ในหนังสือ พุทธวิธีคลายโศก เพื่อเป็นกัลยาณมิตรคอยปลอบโยนท่าน ผู้อ่านที่มีความทุกข์โศก ให้หายทุกข์คลายโศก

มีครอบครัวขนาดเล็กรวมครอบครัวพ่อแม่ ลูกสาว ลูกชายอีกคนหนึ่งอยู่ต่างประเทศ พ่อเป็นนายทหารและเป็น นายแพทย์ (เกษียณแล้ว) วันหนึ่ง พ่อนอนหลับแล้วตื่นขึ้นมาไม่พบใครเลย เกิดน้อยใจที่สองแม่ลูกทิ้งให้อยู่บ้านคนเดียว บวกกับมีอาการทางประสาทอยู่ด้วย ทำให้คิดสั้นใช้ปืนยิงตัวตาย ศพถูกนำมาทำพิธีที่วัด โสมนัส (ญาติจึงได้รับแจกหนังสือ พุทธวิธีคลายโศก) ภายหลังภรรยาของผู้ตายได้มาแล้วให้ผู้เรียบเรียงฟังว่า เรื่องที่เกิดขึ้นทำให้เศร้าโศกเสียใจมาก เวลาอยู่ บ้านก็คิดถึงสามีว่า เคยทำสิ่งนี้ที่ตรงนี้ ทำสิ่งนั้นที่ตรงนั้น ทำให้เศร้าเสียใจอยู่เสมอ ในช่วงเวลาที่แสนเศร้าเช่นนี้ พุทธวิธี คลายโศก ช่วยให้ทำใจได้บ้าง

ในการพิมพ์ครั้งที่ ๑๐ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการเป็นผู้จัดพิมพ์จำนวน ๔๘,๐๐๐ เล่มแจกจ่ายไปตาม โรงเรียนประถมและมัธยมทั่วประเทศ เพื่อใช้เป็นหนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชาพุทธศาสนา การพิมพ์ครั้งที่ ๑๐ ได้แก้ไขสำนวน บางแห่ง เพิ่มเนื้อหาบางส่วน และเพิ่มภาพประกอบ ๑๑ ภาพ เพื่อให้หนังสือนี้เป็นเพื่อนปลอบใจผู้ที่ทุกข์โศกได้ดียิ่งขึ้น และเป็นวัคซีนป้องกันความ โศกหรือยาแก้พิษของความโศกที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ในการพิมพ์ครั้งที่ ๑๑ ได้เพิ่มภาพประกอบอีก ๑ ภาพ กลอน ๑ บท แก้ไขบทหลังและกลอนบางบท ส่วนเนื้อหายัง เหมือนเดิม

สถาบันอุดมศึกษาหลายแห่ง เช่น จุฬาฯ ม.เกษตรศาสตร์ ใช้พุทธวิธี คลายโศกเป็นหนังสืออ่านนอกเวลามานาน แล้ว เมื่อปลายปี ๒๕๔๔ นิสิต ๒๒๕ คน ของสองสถาบันดังกล่าวให้ความเห็นเกี่ยวกับหนังสือนี้ว่า

ได้ดี ได้บ้าง ไม่ได้เลย

ช่วยเตือนสติผู้เศร้าโศก 64.19% 35.81% 0.00%

ช่วยเตือนสติผู้คิดฆ่าตัวตาย 53.28% 46.29% 0.43% (1 คน)

ขออนุโมทนาท่านเจ้าของข้อคิดหรือสุภาษิตทุกรูปแบบที่ปรากฏในหนังสือนี้ (โดยมากใช้ตัวเอนและบอกที่มา หรือชื่อผู้แต่งไว้เท่าที่ทำได้) รวมทั้งท่านที่ให้ความ ช่วยเหลือในด้านอื่นๆ ท่านเหล่านี้ย่อมมีส่วนเป็นเจ้าของธรรมวิทยาทาน นี้ด้วย

ขออำนาจแห่งธรรมวิทยาทานนี้ จงเป็นพลวบังจายให้ผู้อ่านทุกท่าน เป็นผู้ห่างไกลจากความเศร้าใจ ความเสียใจ ความขำใจ ความคับแค้นใจ ... เพราะรู้จักปิดกั้นด้วยสติ แล้วทำให้ระงับหรือดับลงด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมดาของโลก มี จิตใจที่สดชื่น แจ่มใส และสงบเยือกเย็นอยู่เป็นนิตย์

ธมมวาทุ โสภ ภิภุ

๑๑ ก.ย. ๒๕๔๕

(เพื่อรำลึกถึงโศกนาฏกรรมสะพานโลก)

วัดโสมนัสวิหาร คณะ ๖

ป้อมปราบฯ กทม. ๑๐๑๐๐ โทร. ๐-๒๖๒๕-๕๖๓๔

เรื่อง หน้า

พุทธวิธีคลายโศก ๑

วัคซีนป้องกันโรคคิดสั้น ๓

ใครบ้างกันแน่ ๕

เมล็ดผักกาดหุบชีวิต ๑๓

ทุกชั้นรักนี้ ๑๕

ยากกว่ากลืนดาบ ๒๐

ชุมนุมน้ำตา ๒๓

มาแล้วก็ไป ๒๕

โศกไปใย ๒๗

ผู้เขลาต่อโลกธรรม ๓๐

สิ้นสุดที่ความตาย ๓๒

ที่ใครที่มัน ๓๕

โชคในเคราะห์ ๓๗

ฐานะที่ไม่มีใครพึ่งได้ ๓๙

มากรักมักโศก ๔๑

พรหมทัตองค์ไหน ๔๒

บทสรุป ๔๕

ภายิตและคดีเตือนใจ ๔๖

\*\*\*\*\*

พุทธวิธีคลาย โศก

ทุกสิ่งในโลกนี้ไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้แน่นอน เมื่อเริ่มต้นแล้ว ย่อมมีการสิ้นสุด ดังคำภายิตจีนที่ว่า มิมีงานเลี้ยงใดที่ไม่เลิกรา ทุกคนที่เกิดมาแล้วก็เช่นกัน จะต้องการหรือไม่ต้องการ ก็ต้องพลัดพรากจากสิ่งของ หรือบุคคลที่รักที่ชอบใจเป็นธรรมดา ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงหรือหน่วงเหนี่ยวสิ่งซึ่งจะต้องเป็นไปมิให้เป็นไป ชีวิตนี้มีความพลัดพรากเป็นที่สุด

เมื่อวันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๔๔ ได้เกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญชาวโลก ดึกเวดส์เทรคถูกถล่ม นำมาซึ่งความพินาศและความเศร้าใจอย่างใหญ่หลวงให้แก่ชาวนิวยอร์ก ฉากหนึ่งที่น่าเศร้าสลดของโศกนาฏกรรมนี้ คือเรื่องของนางคัพเพนมารดาผู้สูญเสียบุตรสาวมา ๒-๓ วัน และได้รับการบำบัดในโรงพยาบาลเบลเลวู ในนิวยอร์ก นางคัพเพนออกภาพของบุตรสาว พลงงำให้หลังน้ำตา เล่าถึงบุตรสาววัย ๒๕ ปีซึ่งทำงานอยู่ในดึกเวดส์เทรคว่า

เวลาประมาณ ๕.๐๕ น. ก่อนที่ดึกเวดส์เทรคจะพินาศ บุตรสาวได้โทรศัพท์มาหาด้วยเสียงละล้าละลักว่า คุณแม่ขา เกิดไฟไหม้ในดึก มีควันลอยคลุ้งขึ้นมา หนูหายใจไม่ออก และจบลงด้วยคำพูดว่า หนูรักแม่ค่ะ ลาก่อน จากนั้นก็ไม่ได้ยินเสียงบุตรสาวอีกเลย

(น.ส.พ.ไทยรัฐ ๑๔ ก.ย. ๒๕๔๔)

เพ็ญพานพบ สบกัน พลันพลัดพราก ไม่อยากจาก ก็ต้องจาก ยากผ่อนผัน

จำใจจร จำพราก จำจากกัน ทุกชีวัน เป็นเช่นนี้ หนีไม่พ้น

(ธมมวาทุโธ ภิกขุ)

เมื่อต้องพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก ความโศกก็เกิดขึ้น ยิ่งรักมากก็ยิ่งโศกมาก ความโศกข่มทิ่มแทงหัวใจของผู้ที่เศร้าโศกดูถูกถูกลูกศรอาบยาพิษเจาะ และความโศกข่มแผดเผาจิตใจอย่างแรงกล้าดุจหลาวเหล็กถูกไฟเผาผลาญอยู่ ผู้ที่ถูกความโศกครอบงำ ย่อมจะเสียใจร้องไห้ น้ำตาไหล คร่ำครวญ รำพัน ร่ำไร บ่นเพื่อ จนคอ ริมฝีปากและเพดานแห้งผาก ย่อมได้รับ ทุกข์อันสาหัส ทอดอาลัยในชีวิต ละทิ้งการงาน กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ที่เศร้าโศก เสียใจจนเจ็บไข้หรือเสียชีวิต หรือฆ่าตัวตายก็มี ที่เสียใจจนเป็นบ้าไปก็มี ที่ซึมเศร้า หงอยเหงา จมอยู่กับความหลังเหมือนคนไร้อนาคต หมดหวังในชีวิตก็มี

เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๕ โกวิท หนู่มวัย ๒๖ ปี เป็นคนกินจุ ชอบกินของหวาน และน้ำอัดลม จึงมีน้ำหนักถึง ๑๕๒ กิโลกรัม นับเป็นผู้ที่อ้วนที่สุดในประเทศไทย โกวิทได้รับการรักษาจากแพทย์ที่กรุงเทพฯ ด้วยการผ่าตัดถึง ๒ ครั้ง และควบคุมอาหารจนน้ำหนักลดเหลือ ๕๒ กิโลกรัม จากนั้นก็เดินทางกลับบ้านที่ต่างจังหวัดเปิดร้านขายกาแฟ

พ.ศ. ๒๕๓๔ โกวิทแต่งงานกับ น.ส.แอน ใช้ชีวิตคู่ได้ปีเศษก็แยกทางกัน ทำให้โกวิทเศร้าโศกเสียใจ คิดมาก หันมากินอาหารแบบไม่ยั้ง จนเมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๒ มีน้ำหนักตัวเกือบ ๑๕๐ กิโลกรัม ไปไหนมาไหนไม่ไหว วันๆ ได้แต่นั่งๆ นอนๆ อยู่กับเตียง สุขภาพก็ทรุดลง หายใจติดขัด แม้จะพยายามลดน้ำหนักแต่ไร้ผล เมื่อวันที่ ๑๕ พ.ย. ๒๕๔๓ โกวิทก็หลับสนิทบนเตียงคูชีพแล้วไม่ตื่นอีกเลย

(น.ส.พ.ไทยรัฐ ๑๘ พ.ย. ๒๕๔๓)

เมื่อไม่มี สิ่งที่ชอบ จงมอบใจ ให้สิ่งที่มี

มีแต่หัวใจ ของที่ไม่มี มีแต่หัวใจ ทุกข์ฟรีฟรี

(ธมมวาทุโธ ภิกขุ)

สำนักข่าวทางการเงินแจ้งว่า แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคมะเร็งของจีน ที่โรงพยาบาลเมืองซีอาน ได้ศึกษาผู้ป่วยโรคมะเร็งไม่ต่ำกว่า ๒๐๐๐ ราย พบว่า คนไข้ ๘๐ เปอร์เซ็นต์ล้วนแต่มีความทุกข์โศกมาก่อนล้มป่วย ไม่ว่าจะพลาดพรากจากคู่ครอง ตกงาน หรือเหตุอื่น และใน ๑๖๐ รายที่เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งทรวงอก เกือบทุกคนมีความคับแค้นในใจก่อนหน้าจะป่วยทั้งสิ้น

(น.ส.พ.ไทยรัฐ ๑๓ ม.ค. ๒๕๔๓)

การปล่อยให้ความโศกเข้าครอบงำ ย่อมทำให้เกิดโทษมากมายดังกล่าว จึงจำเป็นต้องศึกษาหาวิธีการต่างๆ เพื่อระงับหรือคลายความโศกลงบ้าง สำหรับ ชาวพุทธก็มีวิธีระงับหรือคลายความโศก โดยนำคำสอนหรืออุบาย ที่พระพุทธเจ้าและพระสาวก ทรงใช้สอนเตือนสติหรือปลอบใจ ผู้ที่ทุกข์โศกให้หายทุกข์คลายโศกมาแล้ว มาเป็นแนวทางในการปฏิบัติในที่นี้จะเรียกคำสอนหรืออุบาย เหล่านี้ว่า พุทธวิธีคลายโศก ซึ่งมีรูปแบบต่างๆ กันดังนี้

วัคซีนป้องกันโรคคิดสั้น

จากสถิติปี พ.ศ. ๒๕๔๓ ประเทศไทยมีการฆ่าตัวตายโดยเฉลี่ยวันละประมาณ ๑๐ คน แม้แต่เด็กก็ฆ่าตัวตายมาแล้ว ส่วนสถิติทั่วโลก องค์การอนามัยโลกรายงานมาว่า ปี พ.ศ. ๒๕๔๓ โดยเฉลี่ยมีคนฆ่าตัวตาย ๑ คน ทุก ๔๐ วินาที ดังนั้น การฆ่าตัวตายจึงเป็นเรื่องใกล้ตัว อาจเกิดกับครอบครัวใดๆ ได้ทุกเมื่อ ถ้าศึกษาบทความนี้ให้ถี่ถ้วนก็อาจจะนำไปใช้เป็นวัคซีนป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากโรคคิดสั้น และใช้เป็นแนวทางในการสังเกตหรือปลอบใจบุคคลอื่นซึ่งมีแนวโน้มว่าจะฆ่าตัวตาย

เนื่องจากทุกคนต่างก็รักชีวิต ดังนั้น โดยปกติแล้ว คนส่วนมากจะไม่ฆ่าตัวตายทันที ข้อมูลจาก 1667 ฮอตไลน์ คลายเครียด ของกรมสุขภาพจิตระบุว่า สัญญาณอันตรายของผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย มีดังนี้

๑. แยกตัว ไม่พูดกับใคร
๒. มีคนในครอบครัวฆ่าตัวตายมาก่อน
๓. เคยพยายามฆ่าตัวตายมาแล้ว
๔. มีแผนฆ่าตัวตายแน่นอน โดยดูจากการแจกจ่ายของรักของหวง พุดจาฟากฝังคนข้างหลัง จัดการงานหรือทรัพย์สินให้เรียบร้อย

๕. เวลาพูดมีน้ำเสียงวิตกกังวล สีหน้าเศร้าหมอง

๖. ดิดเหวี่ยงหรือยาเสพติด

๗. ทรมานจากโรคจนต้องพึ่งยารักษาเป็นประจำและนอนไม่หลับติดต่อกัน เป็นเวลานานๆ

๘. ชอบพูดเปรยว่าอยากตาย ไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป รู้สึกว่าตัวเอง ไม่มีความหมาย

๙. อยู่อย่างโดดเดี่ยว ทำให้เหงา เศร้า รู้สึกเหมือนอยู่ตัวคนเดียวในโลก

๑๐. ประสบปัญหาชีวิต เช่น สูญเสียคนรักกะทันหัน ล้มละลาย เป็นโรคที่รักษาไม่หาย พิกัดจากอุบัติเหตุ

๑๑. มีอารมณ์ขุ่นๆ ลงๆ อยู่เสมอ ที่น่าระวังคือเมื่ออารมณ์เปลี่ยนแปลงเป็นตรงกันข้าม จากซึมเศร้าหรือ

หงุดหงิดมานาน กลับดูสบายอกสบายใจอย่างผิดปกติ ช่วงนี้แสดงว่าเขารวบรวมความกล้าและตัดสินใจได้แน่นอนแล้วว่า จะฆ่าตัวตาย

ถ้าผู้ใดมีสัญญาณดังกล่าวมานี้ ญาติพี่น้องหรือเพื่อนสนิทควรจะดูแล คนผู้นั้นอย่างดี คอยอยู่เป็นเพื่อนพูดคุยอย่างใกล้ชิด พุดให้กำลังใจ เพื่อให้คลายความเครียด ความเศร้า ความเหงา ความกังวล

สาระที่ควรกล่าวถึงเพื่อปลอบใจหรือเตือนสติผู้ที่คิดจะฆ่าตัวตายมีดังนี้

๑. ในโลกนี้มีใครบ้างที่ไม่เคยผิดหวังเลย ใครเล่าจะได้สมดังใจปรารถนา ทุกครั้ง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่เป็นไปตามที่เราคิด แต่เป็นไปตามที่มันจะเป็น แม้สิ่งที่เราไม่ชอบและไม่เห็นด้วยเลย มันก็เกิดขึ้นได้ คนที่ผิดหวังจึงมีอยู่นับล้านๆ คนทั่วโลก มิใช่มีเราเพียงผู้เดียว ความผิดหวังเป็นของธรรมดาในโลกนี้ ดังนั้น ท่านจึงกล่าวว่า ความสุขไม่ได้อยู่ที่ความสมหวัง การรู้จักทำใจเมื่อผิดหวังต่างหากเป็นความสุข

๒. การชักผ้าด้วยน้ำเน่ามีแต่ทำให้ผ้าสกปรกมากขึ้น เป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ ฉะนั้น การฆ่าตัวตายไม่ใช่การแก้ปัญหา แต่เป็นการเพิ่มปัญหา เป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ ฉะนั้น ในทางโลกผู้คนจะดูหมิ่นหรือินทาว่คิดสั้นหรือสั้นคิด ส่วนในทางธรรม เพียงแค่คิดฆ่าตัวตายก็บาปแล้วเพราะทำให้ใจเศร้าหมอง จึงไม่ต้องกล่าวถึงการลงมือกระทำเลย

๓. การฆ่าตัวตายไม่มีประโยชน์เลย ศัตรูจะชื่นชมสมน้ำหน้า แต่ญาติมิตรจะเสียใจและอับอายขายหน้า ทำให้ลูกที่ยังเล็กต้องเป็นกำพร้า ไร้ที่พึ่งพิง ทำให้พ่อแม่ที่แก่เฒ่า หูตาไม่ดี ต้องลำบากขาดคนดูแล

เมื่อวันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๔๕ นายแพทย์วัย ๔๑ ปีได้ฆ่าตัวตายที่หอพักแพทย์ ด้วยการกินยานอนหลับ และฉีดน้ำเกลือเข้าไปในเส้นเลือด สาเหตุน่าจะเกิดจากเมื่อ ๒ เดือนก่อนได้แยกทางกับภรรยาซึ่งอยู่กินกันมา ๘ ปี ทำให้ก่อกวนและคิดสั้น ผู้ตายได้เขียนจดหมายลาตายไว้ในแผ่นคิส์เก็ต ของเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยบอกว่า ได้ฆ่าตัวตายเอง และสั่งเสียให้ชำระหนี้ของคลินิก ยกเงินสดที่เหลือพร้อมทั้งทรัพย์สินอื่นๆ และบ้านให้บุตรสาว ๒ คน และน้องชายของผู้ตาย

นอกจากนี้ยังเขียนข้อความถึงบุตรสาวทั้งสองว่า รักมากที่สุดในชีวิต ชาตินี้ มีบุญน้อย เลยไม่ได้อยู่ดูแล แต่ถึงอยู่ก็ไม่ได้ดูแล ต้องขอโทษลูกด้วย ขอลาทุกคน

(น.ส.พ.ไทยรัฐ ๒๕ มี.ค. ๒๕๔๕)

บุคคลที่ไม่ใช่ญาติได้อ่านจดหมายถึงลูกสาวทั้งสองแล้วยังรู้สึกสะเทือนใจ ลูกๆ และญาติของผู้ตายย่อมจะเศร้าโศกเสียใจเป็นทวีคูณ หากผู้ตายสามารถสัมผัสถึงความโศกอันใหญ่หลวงที่ถูกเล็กๆ ทั้งสองต้องเผชิญ ก็คงจะสำนึกผิดและเสียใจที่ได้คิดคิดทำผิด แต่ก็แก้ไขไม่ได้แล้ว

๔. ชีวิตร่างกายนี้เป็นสิ่งสูงค่าที่บิดามารดาสร้างสรรค์มาให้ จึงต้องบำรุงรักษาให้ดี ไม่ใช่ไปทำลาย ชีวิตนี้สั้นนักถึงไม่มีคนฆ่าก็ต้องตายเองอยู่แล้ว จะฆ่าตัวตายทำไม แต่ความดีสิ ถ้าไม่ทำก็ไม่ได้ เมื่อไปทำลายร่างกายซึ่งเป็นเครื่องมือทำความคิดเสียแล้ว จะทำอะไรทำความดีเล่า ถึงแม้ร่างกายจะพิการแต่ถ้าจิตใจเข้มแข็ง ไม่ท้อแท้ ก็สามารถมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าดังเรื่องต่อไปนี้

เมื่อเดือนธันวาคม 1995 โบบี้ นักเขียนชาวฝรั่งเศส วัย ๔๓ ปี เกิดเส้นเลือดในสมองแตก ทำให้เป็นอัมพาตทั้งตัว เป็นปี หูกึ่งหนวก ตายังมองเห็น เปลือกตาซ้ายยังกะพริบได้ และขยับศีรษะได้เล็กน้อย แต่สมองและสติสัมปชัญญะยังดี เขารักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล ร่างถูกมัดติดไว้กับแผ่นกระดานเอน ทุกเช้ามีผู้ชักให้ตั้งตรง

แม้ร่างจะแข็งทื่อเหมือนท่อนไม้ ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ แต่ก็ไม่ได้อยู่อย่างไร้ค่า (และไม่คิดสั้น) เขายังใช้ความเพียรและทักษะในการประพันธ์แต่งหนังสือเล่าประสบการณ์ของเขา หนังสือนี้เป็นตัวอย่างและเป็นกำลังใจดียิ่งแก่ผู้ป่วยอัมพาต และเป็นเครื่องเตือนใจแก่ผู้รักษาพยาบาล ซึ่งบางครั้งหลงลืม ไปว่า ร่างที่เคลื่อนไหวไม่ได้ พุดไม่ได้ ยังเป็น ๐ คน ๐ อยู่

เขาจะแต่งเรื่องไว้ก่อน แล้วให้ผู้ช่วยท่องตัวอักษรเรียงตามความถี่ในการใช้ เมื่อถึงอักษรที่ต้องการ เขาจะกะพริบหนังตาซ้ายซึ่งเป็นอวัยวะอย่างเดียวที่ขยับได้ อักษรที่เลือกทีละตัวถูกผสมเป็นคำ ประโยค ย่อหน้า บท กว่าจะสำเร็จ ทั้งสองต้องใช้ความเพียรอย่างมาก นับเป็นหนังสือที่เขียนยากที่สุดในโลกก็ว่าได้ หลังจากทีหนังสือวางตลาดได้ ๓ วันเขาก็ถึงแก่กรรม รวมแล้วเป็นอัมพาตอยู่ ๑๕ เดือน

นอกจากเขียนหนังสือ เขาได้จัดตั้งสมาคมผู้ป่วยอัมพาตทั้งตัวเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยให้ดำรงชีวิตในฐานะ ๒ คน ๒ คนหนึ่งในสังคม เขาสื่อสารกับผู้อื่นผ่านคอมพิวเตอร์ซึ่งสั่งงานด้วยแป้นพิมพ์ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ฟื้นฟูทางกายภาพ และจัดทำวารสารทางศิลปะและวัฒนธรรม

(น.ส.พ.สยามรัฐ ๒๔ ต.ค. ๒๕๔๔ รศ.ดร. วัลยา วิวัฒน์ศร, วิทยุ โทรทัศน์)

๕. แม้แต่สัตว์ เช่น มด ปลวก ก็ยังรักชีวิต และไม่เคຍย่อท้อต่ออุปสรรคจนคิดฆ่าตัวตายเลย มนุษย์เราถ้าย่อท้อต่ออุปสรรคจนคิดฆ่าตัวตาย จะไม่อายุ สัตว์มันบ้ำงหรือ

๖. โลกนี้แปรเปลี่ยนอยู่เสมอ ในยามค่ำคืน ยิ่งดึกก็ยิ่งมืด แต่เมื่อมืดถึงที่สุดแล้ว แสงสว่างจะเริ่มปรากฏ ชีวิตคนเราก็เช่นกัน มีสุขและทุกข์สลับกันไป เมื่อทุกข์ถึงที่สุดแล้ว ความสุขจะเริ่มปรากฏ ชีวิตนี้ยังมีหวัง แม้ทุกสิ่งจะสูญสิ้นไปแล้ว แต่อนาคตยังอยู่ จงทำใหม่ สร้างใหม่

๗. ชีวิตนี้มีความตายเป็นที่สุด แม้จะพากเพียรอย่างไร ชีวิตก็ไม่อาจพ้นความตายไปได้ อย่างไรก็ตาม การเดินทางบนถนนชีวิตซึ่งเริ่มต้นที่ ๒ เกิด ๒ ลื่นสุดที่ ๒ ตาย ๒ นี้ แม้จะถึงจุดหมายช้าไปบ้าง ก็ไม่เป็นไร ไม่เสียหายอะไร มีแต่ได้กำไร จึงไม่จำเป็นต้องรีบแข่งคนอื่น (ซึ่ง) เพื่อไปให้ถึงที่หมายโดยเร็ว

๘. เมื่อฆ่าตัวตายจิตข้อมเส้าหมอง เมื่อจิตเส้าหมองแล้วทุกคิดเป็นอันหวังได้ (พุทธพจน์ ๑๒/๕๑) ทุกคิดได้แก่ที่เกิดอันชั่วซึ่งมากด้วยทุกข์ เช่น นรก ทุกข์ในโลกนี้ล้วนเป็นของเล็กน้อยเมื่อเทียบกับทุกข์ในนรก การฆ่าตัวตายเพื่อหนีทุกข์จึงเป็นความหลงผิดอย่างมหันต์ (สุดๆ) ดังนั้น ถ้าคิดฆ่าตัวตาย เพื่อตามไป ๒ กับ ๒ คนรัก ๒ ๒ จากไป (เช่น สามิ ลูก) ก็เลิกคิด (โง่ๆ) ได้เลย 'ไม่สำเร็จแน่ (๒ คนรัก ๒ คงไม่ไปเกิดในนรก และจะไม่สนับสนุนให้คิดสั้นเป็นแน่)

เมื่อฆ่าตัวตาย (และพ้นจากอภายภูมิ) แล้ว ถ้าได้มาเกิดเป็นมนุษย์อีก ก็อาจจะเคยชินกับการแก้ปัญหาด้วยวิธีผิดๆ เช่นนี้อีก ทำให้มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายอีกในชาติต่อๆ ไป การที่นายแพทย์ในข้อ ๑. คิดสั้นทั้งที่ไม่น่าจะมีปัญหาอันน่าหนักใจ อาจเป็นเพราะเคยฆ่าตัวตายมาแล้วในชาติก่อนๆ ก็ได้

๙. ความเป็นมนุษย์เป็นสิ่งที่สูงค่าเพราะได้มาโดยยาก ดังอุปมาว่า

แอกซึ่งมีช่องเดียว ลอยไปตามตามชลกรรมด้วยแรงคลื่นลมในมหาสมุทร อันกว้างใหญ่ ทุกร้อยปีแต่ตาบอดตัวหนึ่งจะโผล่ขึ้นมาสู่ผิวน้ำคราวหนึ่ง โอกาส ที่แต่ตาบอดนั้นจะสอดคอเข้าไปในแอกซึ่งมีช่องเดียวนั้นเป็นของยาก ฉันทนาการเกิดเป็นมนุษย์ก็เป็นของยาก ฉันทนั้น

ฝุ่นซึ่งติดอยู่ที่ปลายเล็บมีประมาณน้อย เมื่อเทียบกับแผ่นดินใหญ่ ฉันทใด สัตว์ (สิ่งมีชีวิตทุกชนิดยกเว้นพืช) ที่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์มีน้อย สัตว์ที่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์มีมากกว่า ฉันทนั้น

(พุทธพจน์ ๑๕/๑๗๔๔ ๑๕/๑๗๕๗)

กว่าจะได้เกิดเป็นมนุษย์ช่างยากเย็นแสนเข็ญเช่นนี้เอง เมื่อได้เกิดเป็นมนุษย์แล้ว ทั้งยังได้พบพระพุทธศาสนา นับว่าเป็นโชคดียิ่ง สมควรที่จะใช้ชีวิตร่างกายที่ได้มาโดยยากนี้ บำเพ็ญประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นให้มากที่สุด หากฆ่าตัวตาย ข้อมเส้าชาติเกิดและตายเปล่า

เพื่อป้องกันไม่ให้ชีวิตต้องสั้น ไปอย่างไรค่าด้วยอารมณ์ชั่ววูบ ทุกคนจึงควรปลูกฝังความคิดที่ถูกต้อง ไว้ในใจให้แนบแน่น และลึกลงไปถึงจิตใต้สำนึกว่า

การฆ่าตน ไร้ผลดี มีแต่ร้าย เมื่อชีพวาย กลายเพศ เป็นเปรตผี

หมดหนทาง สร้างสม บ่มบารมี ชีวิตที่ พลไป ไร้ราคา

การคิดสั้น นั้นบาป หยาบฉวยโล่ ช่างโง่แท้ ยิ่งแย ไม่แก้ปัญห

คนดูหมิ่น ว่าสั้นคิด สั้นน้ำยา ทุกชีวี มีค่า อย่าคิดสั้น

(ธมมวาทุ โภ กิ กุ ขุ)

อย่าเสียใจ ถ้าชีวิต ต้องผิดหวัง      เอากำลังใจ ผู้เกิด จะเกิดผล  
ไม่ต้องนั่ง ฆ่าทรวง ดวงกลม คงสักวัน ฟ้าจะคล หายหม่นทรวง

เปลวเทียนละลายแท่ง      เพื่อเปล่งแสงอันอำไพ  
ชีวิตมลายไป      เหลืออะไรไว้ทดแทน

ใครบ้างกันแน่

ในอดีตกาล ณ กรุงพาราณสี คหบดีคนหนึ่งเอาแต่ร้องไห้คร่ำครวญถึงบิดาที่ตายไป ไม่อาบน้ำ ไม่ทำงาน บุตร  
ของเขาชื่อว่า สุชาตะ ยังเป็นเด็ก แต่เป็นคนฉลาดเฉียบแหลม จึงคิดหาบายกำจัดความโศกของบิดา

วันหนึ่ง เห็น โคตัวหนึ่งคายนอกเมือง สุชาตะจึงเอาหญ้าและน้ำมาวางไว้หน้าซาก โคนั้น กล่าววา จงกิน จงดื่ม  
คนผ่านไปมาเห็นเข้าก็หาว่าเป็นบ้า

คหบดีทราบข่าวก็สลดใจ รีบไปแล้วกล่าวท้วงบุตรว่า เจ้าเป็นบ้าไปแล้วหรือ จึงบังคับให้โคที่ตายแล้วกินหญ้า โค  
ที่ตายแล้วยอมไม่กินหญ้าและน้ำมิใช่หรือ เจ้าเป็นทั้งคนพาลและคนโง่

สุชาตะตอบว่า โคตัวนี้ยังมีเท้าทั้ง ๔ ข้าง มีศีรษะ นัยน์ตา มีตัว พร้อมทั้งหาง มันอาจจะลุกขึ้นกินหญ้าสักวันหนึ่ง  
ส่วนมือ เท้า ภาย และศีรษะ ของคุณปู่ไม่ปรากฏเลย แต่คุณพ่อมาร้องไห้ถึงกระดูกของคุณปู่ที่บรรจุไว้ในสลุปดิน จะไม่  
เป็นคนโง่ยิ่งไปกว่าหรือ

คหบดีจึงได้คิดว่า บุตรของเราทำอุบายนี้เพื่อให้เราเข้าใจว่า สัตว์ทั้งปวง มีความตายเป็นธรรมดา ผู้รู้แจ้งในข้อนี้  
จะร้องไห้คร่ำครวญไปทำไม ตั้งแต่นี้ไป เราจะไม่เศร้าโศก จากนั้นก็อาบน้ำ บริโภคอาหาร ประกอบการงานตามปกติ  
(โคธปเตตฺตฺถและอรรถกถา ๒๖/๕๓)

ในอดีตกาล ณ กรุงทวารวดี โอรสอันเป็นที่รักของवासुเทพมหาราช ได้ทิวงคตลง (ตาย) พระราชาจึงถูกความโศก  
ครอบงำ ทรงละพระราชกรณียกิจ ทุกอย่าง ยึดแม่แค่เพียง ทรงบรรทมบนเพื่อไป

ภุมบัตินิต พระกนิษฐภคินี (น้อง) คำริว่า เว้นเราเสีย คนอื่นที่จะจัดความโศกของพี่ชายเรายอมไม่มี คำริแล้วจึง  
ทำตนเป็นคนบ้า แขนงดูอากาศ เทียวไปทั่วพระนครพลางกล่าวว่า ท่านจงให้กระต่ายแก่เราเถิด ชาวพระนครพากันแตกตื่น  
ว่า ภุมบัตินิตเป็นบ้าเสียแล้ว อำมาตย์คนหนึ่งจึงไปทูลเรื่องให้พระราชาทรงทราบ

พระราชาสดับแล้วรีบเสด็จลุกขึ้นไปหาภุมบัตินิต จับมือทั้งสองของภุมบัตินิตไว้มั่น พลางตรัสว่า เหตุไรเธอก็  
ทำตัวเหมือนคนบ้า เทียวบนเพื่อ ไปทั่วว่า กระต่าย กระต่าย ถ้าเธอปรารถนากระต่ายทองคำ กระต่ายแก้วมณี ... ฉันจะให้  
ช่างทำให้ หรือถ้าปรารถนากระต่ายที่ทำกินในป่า ฉันจะให้เขานามาให้ เธอปรารถนากระต่ายเช่นไรเล่า

ภุมบัตินิตตอบว่า ข้าพระองค์ไม่ปรารถนากระต่ายที่อยู่บนแผ่นดิน แต่ปรารถนากระต่ายจากดวงจันทร์ ขอ  
พระองค์โปรดนำกระต่ายนั้นมาประทานแก่ข้าพระองค์เถิด

พระราชาทรงโทมัสว่า น้องของเราเป็นบ้าเสียแล้ว จึงตรัสว่า เธอจักละชีวิตไปเสียเป็นแน่ เพราะเธอปรารถนา  
กระต่ายจากดวงจันทร์ ชื่อว่าปรารถนา สิ่งไม่พึงปรารถนา

ภุมบัตินิตกล่าวว่า ถ้าพระองค์ทรงทราบวา ไม่ควรปรารถนาวัตถุที่ไม่พึงได้ และทรงพร่ำสอนผู้อื่นอย่างนั้น  
เพราะเหตุไร แม้ทุกวันนี้พระองค์ก็ยังไม่ทรงเศร้าโศกถึงบุตรที่ตายไปแล้วถึง ๔ เดือน

หม่อมฉันปรารถนาสิ่งที่ยังปรากฏอยู่ ส่วนพระองค์เศร้าโศกเพื่อต้องการ สิ่งที่ไม่ปรากฏ ก็มนุษย์หรืออมมนุษย์ ไม่  
พึงได้ตามปรารถนาว่า ขอบุตรของเราจงอย่าตายเลย พระองค์ปรารถนาจะได้โอรสที่ทิวงคตแล้วคืนมา ความปรารถนานั้น  
พระองค์จะได้มาแต่ไหน พระองค์ทรงกันแสงถึงโอรสที่ทิวงคตแล้ว ซึ่งไม่สามารถจะนำคืนมาด้วยมนต์ รากยา โอสถหรือ  
ทรัพย์ได้

ขึ้นชื่อว่าความตายนี้ ใครๆ ไม่อาจจะห้ามได้ด้วยทรัพย์ ด้วยชาติ ด้วยวิชา ด้วยศีล หรือด้วยภาวณาได้ กษัตริย์ทั้งหลาย แม้จะมีแว่นแคว้น มีทรัพย์มาก มีโภคะมาก มีธัญญาหารมาก จะไม่ทรงชรา จะไม่ทรงสวรรคต ไม่มีเลย แม้พวกฤษีผู้สำรวม มีตบะ ยังต้องทอดทิ้งร่างกายไว้

พระราชชาติศรัทธาของกฎบัญญัติแล้วก็คลายความโศก

(กัณห์เปตวัตถุและอรรถกถา ๒๖/๑๐๓)

ในเรื่องทั้งสองนี้ คหบดีและพระราชาก็ความโศกครอบงำอย่างหนัก ถ้าพูดตักเตือนตามปกติคงไม่ได้ผล เหมือนตักน้ำรดหัวตอ จึงต้องใช้อุบายดึงดูความสนใจ ทำให้อิทธิพลของความโศกลดน้อยลงเสียก่อน จากนั้นจึงพูดเตือนสติให้ได้คิดว่า ทุกคนเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องตายเป็นธรรมดา ไม่มีใครล่วงพ้นความตายไปได้ ความตายนั้น จะหนีก็ไม่พ้น จะผจญก็ไม่ชนะ จะพยายามอย่างไรก็ไร้ผล คนที่เรารักได้ตายจากไปแล้ว แม้ตัวเราก็ต้องตาย เช่นกัน อาจเป็นวันนี้พรุ่งนี้ก็ได้ ดังนั้น แทนที่จะมัวเศร้าโศกเสียใจในการจากไป ของคนที่เรารัก จนกินไม่ได้ นอนไม่หลับ ทอดอาลัยในชีวิต เราควรรีบเร่งทำสิ่งที่ประโชยน์แก่ชีวิตจะดีกว่า เมื่อคิดได้อย่างนี้ ย่อมคลายความโศกได้

ธรรมดา ของสังขาร คือการดับ ไม่มีมิลกลับ คินเป็น เช่นลมหวน  
เป็นของจริง จงจำ อย่าคร่ำครวญ สิ่งที่ควร เร่งทำ คือกรรมดี

อย่าทนทุกข์ กับอดีต อันขมขื่น อย่าเร่งร้อน อนาคต อันสลดไส  
ปัจจุบัน ย่อมสำคัญ กว่าสิ่งใดถ้าตั้งใจ ไว้พอดี มีสุขเอย

(ไม่ทราบนามผู้แต่ง)

สิ่งใดที่เราพอใจ สิ่งนั้นแหละจะทำให้เราเป็นทุกข์ในภายหลัง เพราะสิ่งนั้น มันไม่เที่ยง มันแปรเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา มันอาจจะเป็นอย่างอื่นไปได้ เมื่อเราพอใจมันเข้า เวลามันเปลี่ยนแปลง เราก็ไม่พอใจ เราก็เป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น

(พุทธทาสภิกขุ)

อดีตได้ผ่านพ้นไปแล้ว อย่าเสียดายหรือเสียใจกับอดีต อย่าโง่งไปหวนเอาอดีตมาคิดปรุงแต่งให้เป็นทุกข์ซ้ำแล้วซ้ำอีก แต่ให้เอาอดีต มาเป็นครูสอนคน เตือนตน ชัยยังตน ไม่ให้ประวัติศาสตร์ซ้ำรอยเดิม อนาคตก็ยังมาไม่ถึง อย่าวิตกกังวลล่วงหน้า บางคนชอบติดนก่อนไข ทุกข์ร้อนในเรื่องที่ยังมาไม่ถึง พอมาถึงเข้าจริง ก็ไม่น่ากลัวอย่างที่คาดไว้ เลยเป็นทุกข์ฟรีๆ จงทำปัจจุบันให้ดีที่สุด แล้วอนาคตจะดีไปเอง

เมล็ดผักกาดขบชีวิต

ในอดีตกาล ณ กรุงสาวัตถี มีหญิงสาวที่ยากจนคนหนึ่งชื่อ กิสาโคตมี เมื่อนางได้สามี บิดามารดาและญาติสามีคู่มั่นว่าเป็นลูกสาวของสกุลเจริญใจ ต่อมานางคลอดบุตรชายคนหนึ่ง จึงได้รับการยกย่องจากบิดามารดาและญาติสามี แต่ลูกชายนางก็ตายเสียขณะที่วิ่งเล่นได้ นางจึงเป็นบ้าเพราะความเศร้าโศก อุ้มร่างลูกชายที่ตายแล้ว ตระเวนไปทั่วพระนคร ร้องขออาสาสำหรับบุตรของตน ชายคนหนึ่งได้แนะนำให้นางไปขอยาจากพระศาสดา นางก็ไปขอ

พระศาสดาตรัสว่า จงนำเมล็ดผักกาดหีบมือหนึ่งมาจากเรือนที่ไม่เคยมีคนตาย

นางดีใจมาก เข้าพระนครไปที่เรือนหลังแรก ถามว่า ถ้าในเรือนนี้ไม่เคย มีใครตาย โปรดให้เมล็ดผักกาดแก่ข้าด้วยเถิด ได้รับคำตอบว่า ใครเล่าจะสามารถนับคนที่ตายไปแล้วในเรือนหลังนี้ได้ นางไปเรือนหลังอื่นๆ จนถึงเย็นก็ไม่ได้เมล็ดผักกาด นางจึงได้สติคิดว่า เราสำคัญว่าลูกชายของเราเท่านั้นตาย ก็ในบ้านทุกหลัง คนที่ตายมากกว่าคนเป็น คิดแล้วก็สลดใจ คลายความโศก

จากนั้นก็ออกไปนอกเมือง ทิ้งศพลูกชายไว้ที่ป่าช้าฝิบิธ แล้วกล่าวว่า ความไม่เที่ยงมิได้เกิดกับชาวชนบท ชาวพระนคร หรือสกุลใดสกุลหนึ่งเท่านั้น หากเกิดกับชาวโลกทั้งหมดยุคทั้งเทวโลกด้วย แล้วนางก็กลับไปเฝ้าพระศาสดา



พระองค์ตรัสถามว่า เธอได้เมล็ดผักกาดหีบมือหนึ่งแล้วหรือ นางตอบปฏิเสธ พระศาสดาจึงตรัสว่า เธอเข้าใจว่า บุตรของเราเท่านั้นตาย ความตายเป็นธรรมยั่งยืนสำหรับสัตว์ทั้งหลาย แล้วตรัสว่า มฤตยูย่อมพาชนผู้มัวเมา ในบุตรและ สัตว์เลี้ยงผู้มีใจฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ ไป คุดหัวงน้ำใหญ่พัดพา ชาวบ้านผู้มัวหลับไหลไปจะนั้น

เมื่อจบพระคำรัส นางได้เป็นพระโศกฉบับ ต่อมาก็บวชเป็นภิกษุณี เจริญ วิปัสสนาจนได้เป็นพระอรหันต์ (อรรถกถาโกตมิเถรีคาถา เอกาทสกนิบาต)

นางกิสาโคตมิถูกความ โศกครอบงำอย่างหนัก หากพระพุทธเจ้าตรัสบอกนางว่าไม่มียารักษาบุตรของนางที่ตาย แล้ว นางก็ยังไม่เชื่อ พระองค์จึงตรัสให้นางไปหาเมล็ดผักกาดจากบ้านที่ไม่เคยมีคนตาย เมื่อมีความหวังว่าจะได้ยามารักษา บุตร นางก็ดีใจ แต่เมื่อตระเวนไปตามบ้านต่างๆ จนได้รับทราบความเป็นจริงของชีวิต ก็สลัดใจและถูกคิดได้ว่า ทุกคนมี ความตายเป็นธรรมดา ไม่ใช่บุตรของตนเท่านั้นที่ตาย เมื่อคิดได้อย่างนี้ย่อมคลายความโศกได้

หากน้ำตา เป็นน้ำยา ชูบชีวิต เจริญญาติมิตร ครวญคร่ำ รำพันหา  
ก็ศพแล้ว ที่รด หยตน้ำตา ไม่เห็นพื้น คินกาชา ดั่งตั้งใจ

(นिसา เทพอัครพงศ)

โลกนี้เป็น โลกของความทุกข์ เมื่อมีการเกิดก็ต้องมีการแก่ การเจ็บ และการตาย สิ่งเหล่านี้คน โดยมากพอใจกันนัก หรือ? เปล่าเลย แต่แม้จะไม่พอใจ ก็จำเป็นต้องเป็นไปอยู่นั่นเอง เพราะเมื่อมีเกิด สิ่งเหล่านี้ก็ติดตามมา แล้วก็เป็นทุกข์ เพราะ พยายามจะฝืน ธรรมดาของโลกเป็นเช่นนี้เอง

ทุกข์นี้รักนี้

เมื่อพระศาสดาประทับ ณ พระเชตวัน นางปฎาจาราบังเกิดในครอบครัวเศรษฐีในกรุงสาวัตถี พอโตเป็นสาวได้ ลอบรักใคร่กับคนรับใช้คนหนึ่งของตน เมื่อบิดามารดากำหนดวันที่จะยกให้ชายหนุ่มซึ่งมีชาติเสมอกัน นางจึงหนีไปกับคน รักพร้อมด้วยทรัพย์จำนวนหนึ่ง ไปอยู่ที่หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ได้รับความลำบาก ต้องทำกิจ เช่น หุงต้มด้วยตนเอง

ต่อมานางตั้งครรภ์ จึงอ่อนวอนสามีให้พากลับไปคลอดที่บ้านบิดา สามีก็คอยบ่าเบียง นางรอให้สามีไปนอกบ้าน แล้วบอกคนที่คุ้นเคยกันว่า จะไปบ้านบิดา จากนั้นก็เดินทางไปโดยลำพัง สามีรู้ข่าวจึงตามไปทัน พอคืนนางเจ็บท้อง แล้ว คลอดบุตรในระหว่างทาง สามีจึงพากลับ

ต่อมานางตั้งครรภ์อีกและเรื่องก็เป็นไปในทำนองเดียวกัน ต่างกันว่า ขณะที่นางเจ็บท้อง ฝนอันมิใช่ฤดูกาลก็ตกลง มาอย่างหนัก นางจึงให้สามีทำที่กำบังฝนให้ สามีก็ไปสำรวจดูสถานที่ เห็นพุ่มไม้บนจอมปลวก จึงเข้าไปตัดด้วยมีด ทันใดรู ร้ายก็เลื้อยออกจากจอมปลวก กัดเขาส้มลงตายคาที่ ระหว่างนั้นนางก็คลอดบุตรอีก ทารกทั้งสองทนลมฝนไม่ไหว ร้องไห้ เสียงดังลั่น นางเอาทารกทั้งสองไว้ระหว่างอก สองเข้าสองมือยึดพื้นดินไว้ เอาหลังสู้ฝน ทนทุกข์อยู่ในที่นั้นตลอดคืน

เมื่อสว่างฝนหยุดแล้ว ก็เอาลูกคนเล็กนอนบนเบาะผ้าเก่า โอบด้วยมือไว้กับหน้าอก แล้วจงลูกอีกคนเดินตามทางที่ สามีไป พบสามีนอนตายอยู่ใกล้จอมปลวก จึงร้องไห้รำพันว่า เพราะเราสามีจึงตายในทางเปลี่ยว แล้วเดินมาถึงแม่น้ำซึ่งมีน้ำ ประมาณแค่เข่า นางไม่อาจพาลูกข้ามน้ำพร้อมกันได้ จึงพักลูกคนโตไว้ฝั่งนี้ พาลูกคนเล็กข้ามไปฝั่งโน้นก่อน วางเบาะบนกิ่ง ไม้ที่ปลูกไว้ แล้วให้ลูกนอนบนเบาะ แล้วจะไปรับลูกอีกคน แต่ไม่อาจจะลูกอ่อนได้ จึงกลับไป กลับมา แล้วๆ เอาๆ

ขณะที่นางไปถึงกลางแม่น้ำ เห็นยิวตัวหนึ่งเห็นเด็กอ่อนก็กินกินขึ้นเนื้อ จึงโผลงจากอากาศ นางเห็นยิวจึงยก สองมือไล่ ปากก็ส่งเสียงดังๆ ๓ ครั้ง ยิวไม่ได้ยินเสียงเพราะ โกลกันก็เฝียวทารกนั้นเห็นขึ้นฟ้าไป ลูกคนโต เห็นมารดา ยกสองมือส่งเสียงดัง ก็นึกว่าแม่เรียก จึง โดคลงน้ำและถูกน้ำพัดไป นางเดินร้องไห้คร่ำครวญว่า ลูกคนหนึ่งถูกยิวยิว ไป คนหนึ่งถูกน้ำพัดไป สามีก็ตายในที่เปลี่ยว

นางเดินไปพบชายผู้หนึ่ง เมื่อสอบถามคู่ก็ทราบว่าเป็นชาวสาวัดดี นางจึงถามถึงบิดามารดาของตน เขาก็เล่าว่า เมื่อคืนที่ฝนตกตลอดคืน เรือนได้ล้มทับ คนทั้ง ๓ คือเศรษฐี ภริยาเศรษฐี และบุตรชายเศรษฐี ทั้ง ๓ คนถูกเผาบนเชิงตะกอนเดียวกัน ควันนั้นยังปรากฏอยู่

ขณะนั้นนางไม่รู้สติถึงฟ้านุงที่หลุดลง ได้กลายเป็นคนบ้าเพราะความเศร้าโศก จึงบ่นเพ้อว่า ลูกทั้งสองก็ตาย สามีเราก็ตายในที่เปลี่ยว บิดามารดาและพี่ชายก็ถูกเผาบนเชิงตะกอนเดียวกัน คนทั้งหลายเห็นนางผู้เร่ร่อนอยู่โดยไม่มีฟ้านุง ก็เอาก้อนดินและท่อนไม้ขี้วางเพื่อขับไล่นาง

พระศาสดาประทับนั่งแสดงธรรมอยู่ในที่ประชุมชาวพุทธ ณ พระเชตะวัน วิหาร ทอดพระเนตรเห็นนางกำลังเดินมาแต่ไกล ทรงดำริว่า เว้นเราเสีย ผู้อื่นจะเป็นที่พึ่งของหญิงผู้นี้ได้ไม่มี จึงทรงคลาไจน์นางบ้ายหน้ามายังพระวิหาร มีห้ามไม่ให้นางเข้ามา พระศาสดาตรัสว่า อย่าห้ามนางเลย เมื่อนางเข้ามาใกล้ จึงตรัสว่า จงได้สติเถิด

ทันใด นางก็กลับได้สติเพราะพุทธานุภาพ รู้ตัวว่าไม่มีฟ้านุง เกิดความละอายจึงนั่งคุกเข่าลง ชายผู้หนึ่งก็โยนฟ้านุงให้นาง นางนุงฟ้านั้นแล้วก็ไปเฝ้าพระศาสดา ถวายบังคมแล้วกราบทูลว่า ขอพระองค์จงเป็นที่พึ่งแก่ข้าพระองค์ด้วย เหยี่ยวเหี่ยวเอาบุตรของข้าพระองค์ไปคนหนึ่ง คนหนึ่งถูกน้ำพัดไป สามีก็ตายในที่เปลี่ยว มารดาบิดาและพี่ชายถูกเรือนทับตาย เขาเผาที่เชิงตะกอนเดียวกัน

พระศาสดาตรัสว่า อย่าคิดเลยปฏาจารา เธอมาหาเราซึ่งเป็นที่พึ่งของเธอ ได้ ก็บัดนี้เธอหลังน้ำตา น้ำตาที่ไหลออกของเธอผู้ร้องให้อยู่ในสังสารวัฏนี้ ในเวลาที่ปิยชน (๗) เป็นที่รัก) มีบุตรเป็นต้นตาย ยังมากกว่าน้ำในมหาสมุทร ทั้ง ๔ เสียอีก เหตุไร เธอจึงประมาทอยู่เล่า

พระดำรัสเรื่องสังสารวัฏทำให้ความโศกของนางเบาบางลง พระศาสดาจึงตรัสอีกว่า ปฏาจารา ขึ้นชื่อว่าปิยชน เช่น บุตร บิดา ญาติ เป็นต้น ก็ไม่อาจ เพื่อเป็นที่ต้านทาน เป็นที่พึ่ง หรือเป็นที่ป้องกันของผู้ที่กำลังไปสู่ปรโลกได้ ดังนั้น ปิยชนเหล่านั้นแม้มีอยู่ก็เหมือนไม่มี บัณฑิตรู้ความข้อนี้แล้ว ดำรงในศีลของตน แล้วชำระทางไปพระนิพพาน โดยเร็ว

เมื่อจบพระธรรมเทศนา นางปฏาจาราก็บรรลุนิพพาน ภายหลังได้บวชเป็นภิกษุณีแล้วเจริญวิปัสสนาจนบรรลอรหัต

(อรรถกถापฏาจาราเถรีคาถา ปัญจนินิบาด)

ท่านที่มีความทุกข์โศก ขอให้ลองเทียบกับความทุกข์โศกของนางปฏาจารา ท่านอาจรู้สึกดีขึ้น นางปฏาจารามีประวัติที่น่าเศร้ามาก ต้องผจญกับความทุกข์โศกหลายระลอกในช่วงเวลาเพียงวันเดียว เริ่มด้วยทุกข์ทางกายต้องทนตากลมฝนตลอดคืน รุ่งเช้าก็ต้องเศร้าโศกเพราะสามีถูกงูกัดตาย ต่อมาก็สูญเสีย บุตรทั้งสองไปที่ละคน ต่อหน้าต่อตาโดยช่วยเหลืออะไรไม่ได้ นางจึงเศร้า จนแทบจะไม่ใช่คนอยู่แล้ว เหลือความหวังที่สุดท้ายคือบิดามารดาและพี่ชาย ก็ตายจากไปเสียก่อนแล้วในคืนฝนตกหนัก เมื่อความหวังสุดท้ายพังทลายลง หัวใจนางก็สลายลงด้วย กลายเป็นคนบ้าไร้สติ

นางเร่ร่อนไปถึงพระเชตะวัน อาศัยพุทธานุภาพ นางก็กลับได้สติ เมื่อได้สติก็เริ่มรำพันถึงคนรักทั้งหลายที่จากไป พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนเรื่องสังสารวัฏ ก็ในสังสารวัฏอันกำหนดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้นี้ ทุกคนต่างก็พลัดพรากจากคนที่ตนรัก เช่น พ่อแม่ ลูกเมียหรือสามี นับครั้งไม่ถ้วน น้ำตาแห่งความโศก ที่ไหลรินออกมา เพราะพลัดพรากจากคนรักหรือของรัก รวมกันแล้วมากกว่าน้ำ ในมหาสมุทรทั้ง ๔ เสียอีก นางได้ฟังแล้วก็เกิดสลดสังเวช คลายความโศกลง

อันทุกข์โศก โรคภัย ในมนุษย์ ไม่รู้สุด ลึกลง ที่ตรงไหน

เหมือนกงเกวียน กำเกวียน เวียนระไว จงหักใจ เสียเถิดเจ้า เขวามาลย์

(สุนทรภู่)

จำสิ่งที่ควรจำ ลืมสิ่งที่ควรลืม ทำสิ่งที่ควรทำ เลิกสิ่งที่ควรเลิก มิฉะนั้น จะเป็นคนจมอยู่ในนรกตลอดเวลา

(พุทธทาสภิกขุ)

สรรพสิ่งเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ ไม่มีอะไรคงอยู่ในสถานะเดิม สภาพเก่าสิ้นไป สภาพใหม่มาแทน หากเมื่อวาน  
ยังคงอยู่ วันนี้จะมีได้หรือ ถ้าคน สัตว์เกิดมาแล้วไม่ตาย โลกวันนี้ก็จะคับแคบแน่นขนัด และคงไม่เป็นสภาพที่น่าอยู่ คนที่อยู่  
ค้าฟ้าคงจะแก่คร่ำคร่าน่าชัง วิธีทางธรรมชาติเป็นเช่นนี้ การเกิดแก่เจ็บตายเป็นสิ่งถูกต้องแล้ว

ยากกว่ากลืนดาบ

ในอดีตกาล พระเจ้าพรหมทัตเสวยราชย์ในนครพาราณสี ครั้งนั้น บุตรของปุโรหิตมาเฝ้าพระราชบิดา เห็นพระอัคร  
มเหสีทรงรูปโฉมงดงาม มีจิตปฏิพัทธ์ ไปบ้านแล้วนอนอดอาหาร ถูกเพื่อนฝูงถามจึงเล่าให้ฟัง พระราชาทรงทราบข่าว จึง  
ประทานพระอัครมเหสีให้ ๗ วัน ทั้งสองอยู่ร่วมกันที่บ้านแล้วบังเกิดความรัก ต่อกัน จึงแอบหนีไปอยู่ในแคว้นอื่น

พระราชารับสั่งให้ค้นหาโดยประการต่างๆ ก็ไม่พบ ทำให้พระองค์เศร้าโศก มาก พระหทัยร้อน พระโลหิตไหล  
ออก ได้มีพระพยาธิขนาดหนัก หมอหลวง ตั้งมากมายก็เยียวยาไม่ได้ เสนกบัณฑิต ซึ่งเป็นอำมาตย์ของพระราชบิดา และอายุ  
บัณฑิต ปุกกุสบบัณฑิต จึงร่วมมือกันหาอุบายแก้ไข

บัณฑิตทั้ง ๓ ไปที่ราชสำนัก กราบทูลชวนให้ทอดพระเนตรดูการเล่น ที่พระลานหลวงทางช่องพระแกล ชายคน  
หนึ่งกำลังกลืนดาบแก้วที่มีคมกล้า พระราชาทอดพระเนตรชายคนนั้นแล้ว จึงตรัสถามอายุบัณฑิตว่า มีอยู่หรือไม่ การเล่น  
อย่างอื่นที่ทำได้ยากกว่าการกลืนดาบ

อายุบัณฑิตกราบทูลว่า การกลืนดาบของชายผู้นั้นทำไปเพราะความโลภ ก็ผู้ใดพูดว่าจะให้สิ่งนั้นสิ่งนี้ การพูด  
เช่นนั้นทำได้ยากกว่าการกลืนดาบ

เมื่อพระราชบิดาทรงสดับคำของอายุบัณฑิตแล้ว ทรงดำริว่า เราได้พูด ไปแล้วว่า เราจักให้พระเทวีแก่บุตรปุโรหิต  
เราทำกรรมที่ทำได้ยากแล้วหนอ ความโศกในพระหทัยบรรเทาไปหน่อยหนึ่ง จากนั้นก็ตรัสถามปุกกุสบบัณฑิตว่า สิ่งที่ได้  
ยากกว่าการบอกว่าเราจะให้ นั้น ยังมีอยู่หรือไม่

ปุกกุสบบัณฑิตกราบทูลว่า คนทั้งหลายไม่รักษาคำพูด คำที่พูดนั้นก็ไร้ผล ผู้ใดให้สัญญาว่า เราจะให้ แล้วให้ตาม  
สัญญา ให้แล้วไม่ยากได้คั้น การพูดและทำเช่นนั้นทำได้ยากกว่าการกลืนดาบ ยากกว่าการพูดว่าจะให้สิ่งนั้นสิ่งนี้

พระราชบิดาทรงสดับแล้วดำริว่า เราพูดว่าจะให้พระเทวีแก่บุตรปุโรหิต แล้วก็ให้พระเทวีตามที่พูด เราได้ทำกรรมที่  
ทำได้ยากแล้วหนอ ความโศกก็เบาบาง ลงอีก จากนั้นก็ตรัสถามเสนกบัณฑิตว่า สิ่งที่ได้ยากกว่าการให้สิ่งของแล้วไม่  
อยากได้คั้น ยังมีอยู่หรือไม่

เสนกบัณฑิตกราบทูลว่า คนควรให้ทาน จะมากหรือน้อยก็ตาม แต่ผู้ใดให้ของรักของตนแล้วไม่ร้อนใจภายหลัง  
ข้อนั้นทำได้ยากกว่าการกลืนดาบ ยากกว่าการพูดว่าจะให้ ยากกว่าการให้ของรักตามที่ได้สัญญาไว้แต่ให้แล้วร้อนใจ  
ภายหลัง เรื่องอื่นทั้งหมดทำได้ง่าย

พระราชบิดาสดับคำของเสนกบัณฑิตแล้ว ทรงกำหนดว่า เราให้พระเทวีแก่บุตรปุโรหิตด้วยดวงใจของตน แต่ไม่  
อาจจะทรงไว้ซึ่งดวงใจของตนได้ เศร้าใจ ลำบากใจอยู่ ข้อนี้ไม่สมควรแก่เรา ถ้าพระเทวีมีความรักในเรา เธอคงไม่  
ทอดทิ้งเราไป แต่เมื่อเธอไม่รักเรา หนีไปแล้ว เราเศร้าโศกถึงเธอจักมีประโยชน์ อะไร

ดำริแล้วก็ทรงคลายความ โศกได้หมด จากนั้นทรงสดุดีเสนกบัณฑิต และพระราชทานทรัพย์ให้เป็นอันมาก  
(ทสันณกชาดก ๒๗/๑๐๐๗-๑๐๑๓)

ในเรื่องนี้พระราชบิดาเศร้าโศกมาก เสนกบัณฑิต จึงใช้การแสดงกลืนดาบ ดึงดูดให้พระราชบิดาสนพระทัยเสียก่อน  
จากนั้นบัณฑิตทั้งสามก็ผลัดกันพูดสรรเสริญเพื่อให้พระราชบิดาภาวภูมิพระทัยว่า ทรงกระทำสิ่งที่ได้ยาก ทำให้ความโศก  
คลายไปเป็นลำดับ ประกอบกับทรงคลายความเสนาหาในพระเทวี เหตุสองอย่างนี้ทำให้พระราชบิดาคลายโศก

อนึ่ง การพูดว่าจะให้ทำได้ยากกว่าการกลืนดาบ เพราะเหตุว่า การพูดว่าจะให้เป็นไปเพื่อละความโลภ การฝืนกิเลส ย่อมทำได้ยาก ส่วนการกลืนดาบ ซึ่งเป็นมายากลนั้นทำไปเพราะความโลภในค่าจ้างรางวัล การทำตามอำนาจกิเลสย่อมทำได้ง่ายกว่า

สิ่งที่ผ่าน นานแล้ว ให้แล้วไปถึงเศร้าใจ ไม่ฝืน คินมาหา

อีกความสุขทั้งหลาย ที่หมายตา ไซ้ได้มา ด้วยความเศร้า จงเข้าใจ

(ธมฺมวฑฺฒ โภ กิฏฺฐ)

ทุกคนต้องการความสุขทุกขณะจิต ความสุขนั้นต่างก็เคยพบเห็น เคยมีมาแล้วทุกคนมิใช่หรือ เมื่อว่าความสุขเป็นของดี ทำไมจึงไม่ยึดถือเอาความสุข นั้น ไว้ประจำสันดานจนตลอดชีวิต เนื่องจากความไม่เที่ยงอันเป็นความจริงของโลกนี้เองมาตัดรอนไป

(พระบุญนาท โฆโส)

ชุมนุมน้ำตา

ในอดีตกาล ฤทธิงศ์หนึ่งอาศัยอยู่ในป่าหิมพานต์ ยังชีพอยู่ด้วยผลไม้ น้อยใหญ่ ฤทธิได้เลี้ยงลูกเนื้อตัวหนึ่งไว้ที่อาศรม เมื่อลูกเนื้อ โตขึ้นมีรูปร่างงดงาม มาก ฤทธิให้ความรักเหมือนลูก

วันหนึ่ง ลูกเนื้อกินหญ้ามากไปจึงตายเพราะอาหาร ไม่ย่อย ฤทธิเที่ยวร่ำร้อง ว่า ลูกเราตายเสียแล้ว

ในกาลนั้น พระโพธิสัตว์ (ผู้ที่จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า) เป็นท้าวสักกะ ทรงเห็นฤทธินั้น ดำริว่า จักทำให้ฤทธิสลัดใจ จึงเสด็จไปหาฤทธิ ตรัสว่า การเศร้าโศก ถึงลูกเนื้อผู้ตายไปแล้ว ย่อมไม่สมควรแก่ท่านผู้หลีกเลี่ยงจากเรือนมาบวชเป็นบรรพชิต ฤทธิกล่าวว่า ลูกก่อนท้าวสักกะ ความรักย่อมเกิดขึ้นเพราะอยู่ร่วมกันมา อาตมภาพไม่อาจละความโศกได้

ท้าวสักกะตรัสว่า ชนเหล่าใดร้องไห้รำพันบ่นเพื่อถึงผู้ที่ตายไปแล้ว และผู้ จะตายอยู่ในบัดนี้ การร้องไห้ของชนเหล่านั้น สัตบุรุษทั้งหลายกล่าวว่าไร้ประโยชน์เพราะฉะนั้น ท่านอย่าร้องไห้เลย ลูกก่อนฤทธิ ผู้ที่ตายไปแล้ว หากจะกลับเป็นขึ้นได้เพราะการร้องไห้ เราจักประชุมกันทั้งหมด ร้องไห้ถึงญาติของกันและกัน

เมื่อท้าวสักกะตรัสอย่างนี้ ฤทธิก็ได้คิดว่า การร้องไห้ไร้ประโยชน์ และคลายความโศกลง

(มิล โปตกชาดก ๒๗/๘๐๘-๘๑๒)

การที่สัตว์เลี้ยงตัวหนึ่งตายไป ไม่ใช่เรื่องที่น่าเศร้าโศกเสียใจอย่างใดเลย แต่ฤทธิรักลูกเนื้อเหมือนลูก เมื่อลูกเนื้ออันเป็นที่รักตายจากไป ความโศกจึงเกิดขึ้น แต่ความโศกลงไม่หนักหนาสาหัส ท้าวสักกะจึงไม่ต้องใช้อุบายดึงดูคความสนใจเพียงให้ขอลิดว่า การร้องไห้ไม่มีประโยชน์ น้ำตาไม่อาจชุบชีวิตคนตายได้ ฤทธิก็สำนึกได้ และคลายความโศกลง

อันชีวิ ที่ดับ ล่วงลับไป ถ้าฟื้นได้ เพราะพี่น้อง ร้องโศกศัลย์

พวกเราจง ร่วมกลุ่ม ชุมนุมกัน ร้องรำพัน ถึงญาติมิตร ที่ปลิดปลง

(ธมฺมวฑฺฒ โภ กิฏฺฐ)

มาแล้วก็ไป

ในอดีตกาล มีครอบครัวหนึ่งประกอบด้วย บิดา มารดา บุตร ธิดา ลูกสะใภ้ และสาวใช้ ทั้งหมดเป็นผู้ที่พิจารณาถึงความตายอยู่เนื่องๆ

วันหนึ่ง บิดากับบุตรออกไปไถนา บุตรถูกงูเห่ากัดตายขณะกำลังสูมหญ้าแห้ง บิดาเห็นบุตรตายแล้ว ได้วานบุรุษผู้ผ่านมาให้ไปบอกครอบครัวของตน ว่า จงอาบน้ำ นุ่งผ้าขาว จัดอาหารสำหรับคนเดียวและดอกไม้ของหอม แล้วรีบมา

เมื่อคนในบ้านมาถึง บิดาก็อาบน้ำ บริโภคอาหาร จากนั้นก็ยกร่างของบุตร ขึ้นเผาบนเชิงตะกอน เหมือนเผาท่อนไม้ ไม่เศร้าโศก ไม่เดือดร้อน ย็นระลึกถึงความไม่เที่ยงแห่งชีวิต

ชายผู้หนึ่งมาพบเห็นเข้า จึงถามถึงสาเหตุที่ทำให้พวกญาติไม่เศร้าโศก

บิดาตอบว่า บุตรของเราละสรีระอันคร่ำคร่าไปจุกลงอกคราบ ร่างกายของเขาใช้อะไรไม่ได้ เขาถูกเผาอยู่ ย่อมไม่รู้สึกรู้ถึงความรู้สึกของพวกญาติ เพราะฉะนั้น เราจึงไม่เศร้าโศกถึงเขา ที่เกิดอันใดของเขามีอยู่ เขาก็ไปสู่ที่ที่อันนั้นแล้ว

มารดาตอบว่า บุตรของดิฉันมาจากโลกอื่น โดยที่ดิฉันไม่ได้เชิญ เมื่อจะไปจากโลกนี้ ดิฉันก็มีได้อนุญาตให้เขาไป เขามาอย่างไรก็ไปอย่างนั้น ทำไมจะต้องร่ำไรในการจากไปของเขาเล่า เขาถูกเผาอยู่ ย่อมไม่รู้สึกรู้ถึงความรู้สึกของพวกญาติ เพราะฉะนั้น ดิฉันจึงไม่ร้องไห้ถึงเขา

น้องสาวตอบว่า ถ้าดิฉันร้องไห้ก็จะฝ่ำฝอม ความไม่สบายใจก็จะพึงมีแก่ญาติมิตรยิ่งขึ้น พี่ชายของดิฉันถูกเผาอยู่ ย่อมไม่รู้สึกรู้ถึงความรู้สึกของพวกญาติ เพราะฉะนั้น ดิฉันจึงไม่ร้องไห้ถึงเขา

ภรรยาตอบว่า ผู้ใดเศร้าโศกถึงคนที่ตายไปแล้ว ผู้นั้นก็เหมือนทารกร้องไห้ถึงพระจันทร์อันลอยอยู่ในอากาศ สามีดิฉันถูกเผาอยู่ ย่อมไม่รู้สึกรู้ถึงความรู้สึกของพวกญาติ เพราะฉะนั้น ดิฉันจึงไม่ร้องไห้ถึงเขา

สาวใช้ตอบว่า หมอน้ำที่แตกแล้วจะประสานให้ติดอีกไม่ได้ ฉันทใด การเศร้าโศกถึงผู้ล่วงลับไปแล้ว ก็เหมือนอย่างนั้น นายของดิฉันถูกเผาอยู่ ย่อมไม่รู้สึกรู้ถึงความรู้สึกของพวกญาติ เพราะฉะนั้น ดิฉันจึงไม่ร้องไห้ถึงท่าน

(อุรคเปตวัตถุ ๒๖/๕๗)

บุคคลเหล่านี้ไม่เศร้าโศก ในเวลาที่น่าจะเศร้าโศก เพราะทุกคนเจริญมรณสติ คือพิจารณาถึงความตายเป็นประจำ จนจิตใจยอมรับความจริงที่ว่า ทุกคนมีความตายเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ การเจริญมรณสติเป็นประจำ เท่ากับได้ฉีควัวคชินป้องกันความโศก ทำให้ไม่เศร้าโศกเมื่อต้องสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก และทำให้ตนเองไม่ต้องเป็นทุกข์ เนื่องจากความกลัวตาย

นอกจากนี้ เรายังได้คิดเตือนใจว่า เมื่อมาเกิดในโลกนี้ ต่างก็มากันเอง ไม่ต้องมีใครเชิญ เมื่อตายจากโลกนี้ไปสู่โลกอื่น ก็ไม่มีใครห้ามใครได้ ดังนั้นจะเศร้าโศกเสียใจไปทำไม เมื่อทุกคนต่างไปตามขตากรรมของตน

วันเดือนปี ที่ผ่านไป คล้ายความฝัน ชีวิตพลัน หมดไป น่าใจหาย

มวลดญาติมิตร เงินทอง ของมากมาย ต้องมลาย จากกัน เหมือนฝันเอย

(ไม่ทราบนามผู้แต่ง)

ความสุขในโลกเปรียบเหมือนความฝันและของข่อยืมเขามาทรัพย์สินสมบัติ ข้าวของเงินทองหมดทั้งสิ้นไม่ใช่ของเรา เป็นของกลางสำหรับแผ่นดิน ตายแล้ว ทั้งหมด เอาไปไม่ได้ อย่างหลงมัวเมาไปเลย แต่ความแก่ ความเจ็บ ความตายนี้ เป็นของเราแท้ๆ หนีไม่พ้น

(สมเด็จพระวันรัต ทับ พุทธสิริ)

โศกไปไย

ในอดีตกาล พระเจ้าทศรถเสวยราชย์ในกรุงพาราณสี ทรงมีพระโอรสองค์ใหญ่ทรงพระนามว่า รามบัณฑิต พระโอรสองค์น้องทรงพระนามว่า ลักขณ कुमार พระธิดาทรงพระนามว่า สีดาเทวี

ต่อมา พระอัครมเหสีสิ้นพระชนม์ พระราชาทรงตั้งสตรีอื่นเป็นพระอัครมเหสี พระนางได้ประสูติพระโอรสทรงพระนามว่า ภรต कुमार พระราชาทรง เสน่หาในพระโอรส จึงประทานพรแก่พระนาง พระนางทรงอาศัยพระพรนั้นทูลขอราชสมบัติให้พระโอรสของพระนาง เมื่อพระราชาไม่ประทานให้ ก็ทูลขอ อยู่เนืองๆ

พระราชาทรงเกรงว่าพระนางจะประทุษร้ายพระโอรสทั้งสอง จึงให้พระโอรส ทั้งสองหลบหนีไปอยู่ที่อื่น แล้วค่อยกลับมาครองราชย์เมื่อพระราชาสวรรคตแล้ว พระโอรสทั้งสองรวมทั้งพระนางสีดา ได้เสด็จไปสร้างอาศรมอยู่ในป่า ทรงเลี้ยง พระชนมชีพด้วยผลไม้ต่างๆ

เมื่อพระราชาสวรรคต พระเทวีมีพระดำรัสให้ถวายเสวตฉัตรแก่พระภค แต่พวกอำมาตย์ต้องการถวายให้พระราม บัณฑิต พระภคจึงเสด็จไปป่า เชิญพระรามบัณฑิตมาครองราชย์ เมื่อไปถึงทรงแจ้งข่าวการสวรรคตของ พระราชบิดาให้ ทรงทราบ

พระลักษณะและพระนางเสิดา พอได้สดับข่าวพระราชบิดาสวรรคตก็ทรง สลบไป แต่พระรามบัณฑิตมิได้ทรง เสรีาโสกละ พระภคจึงตรัสถามถึงสาเหตุ ที่พระรามบัณฑิตไม่ทรงเสรีาโสกละ

พระรามบัณฑิตตรัสตอบว่า คนเราไม่สามารถจะรักษาชีวิตที่คนเป็นอันมาก พร้าเพื่อถึง นักปราชญ์ผู้รู้แจ้งจะทำ คนให้เดือดร้อนทำไม

ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ คนพาล บัณฑิต คนมั่งมี คนยากจน ล้วนบ่ายหน้าไปหา มฤตยูทั้งนั้น

เวลาเช้าเห็นกันอยู่มากคน พอถึงเวลาเย็น บางคนก็ไม่เห็นกัน เวลาเย็น เห็นกันอยู่มากคน พอถึงเวลาเช้า บางคนก็ ไม่เห็นกัน

ผลไม้ที่สุกแล้ว ต้องหล่นลงเป็นแน่ ฉันทใด สัตว์ทั้งหลายเกิดมาแล้ว ต้องตายเป็นแน่ ฉันทนั้น

ถ้าผู้ที่คร่ำครวญหลงเบียดเบียนตนอยู่ จะพึงได้รับประโยชน์สักเล็กน้อยไซ้ บัณฑิตผู้มีปรีชาที่จะพึงทำเช่นนั้น บ้าง

ผู้เบียดเบียนตนเองอยู่ ย่อมชুবหอมผิวพรรณเสรีาหมอง ผู้ที่ตายไปแล้ว ไม่ได้ช่วยคุ้มครองรักษาด้วยการร่ำไห้ นั้น เลข การร่ำไห้ไร้ประโยชน์

คนฉลาดพึงดับไฟที่ไหม้เรือนด้วยน้ำ ฉันทใด นักปราชญ์ผู้ได้รับการศึกษามาดี มีปัญญาเฉลียวฉลาด พึงรีบกำจัด ความโศกที่เกิดขึ้นโดยพลันเหมือนลมพัดปุยฝุ่น ฉันทนั้น

คนๆ เดียวเท่านั้นตายไป คนๆ เดียวเท่านั้นเกิดในตระกูล ส่วนการคบหากันของสรรพสัตว์ มีการเกี่ยวข้องกันเป็น อย่างยิ่ง

เพราะเหตุนั้นแล ความเสรีาโสกละแม้จะมากมาย ก็ไม่ทำให้จิตใจของนักปราชญ์ผู้เป็นพหูสูต (เล่าเรียนมาก) มองเห็น โลกนี้และโลกหน้า รู้ทั่วถึงธรรม ให้เราร้อนได้

เมื่อฝูงชนฟังธรรมเทศนาอันประกาศความไม่เที่ยงนี้แล้วก็พากันคลายโศก ต่อจากนั้น พระภคกุมารทูลเชิญ พระรามบัณฑิต ไปครองราชสมบัติในกรุงพาราณสี

(ทศรถชาดก ๒๗/๑๕๖๕-๑๕๗๔)

ในเรื่องนี้ พระรามบัณฑิตทรงเตือนสติฝูงชนให้คลายโศก โดยตรัสว่า ทุกคน เกิดมาแล้วต้องตาย เปรียบเหมือน ผลไม้สุกต้องร่วงหล่นจากต้น แต่ไม่รู้ว่เวลาใด นี่เป็นกฎธรรมดาที่ทุกคนต้องรับรู้และยอมรับ ผู้ใดไม่ยอมรับความจริงนี้ ย่อมทุกข์ใจเปล่าๆ การร้องไห้คร่ำครวญไม่อาจทำประโยชน์หรือความเจริญให้แก่ผู้ที่ยังอยู่และผู้ที่ยากไป ดังนั้นคนที่ฉลาด ก็ควรรีบกำจัดความโศกเสีย

อันความตาย ชายนารี หนีไม่พ้น ถึงมีเงิน ก็ต้องตาย วายเป็นผี

ถึงแสนรัก ก็ต้องร้าง ห่างทันที ไม่วันนี้ ก็วันหน้า จริ่งหนาเรา

ชีวิตคนเราเปรียบเหมือนเมล็ดพืชที่ตั้งอยู่บนปลายเหล็กแหลม จะร่วงหล่น ลงมาแสนจะง่ายตาย เราจะต้องจากกัน ทิ้งกันไปอย่างแน่นอน เขาไม่ทิ้งเรา เราก็ต้องทิ้งเขาไปก่อน ทั้งๆ ที่เราไม่ยอมทิ้งก็ต้องทิ้ง ทั้งร่างที่ไร้วิญญาณดูจอนไม้ ให้เขาเอาใส่โลงแล้วเผาให้เหลือแต่ขี้เถ้า เราจะต้องหวังต้องหวังอะไรกันมากมายไปอีกเล่า

ผู้เขลาต่อโลกธรรม

ในอดีตกาล พระโพธิสัตว์บังเกิดในตระกูลเศรษฐีมีทรัพย์ ๘๐ โกฏิ เมื่อเจริญวัยแล้วมารดาบิดาได้ตายไป พี่ชาย พระโพธิสัตว์จึงจัดแจงทรัพย์สมบัติแทน

ต่อมา พี่ชายก็ป่วยไข้ตาย ไปอีก ญาติมิตรทั้งหลายพากันร้องไห้คร่ำครวญ ส่วนพระโพธิสัตว์ไม่คร่ำครวญ ไม่ร้องไห้ คนทั้งหลายจึงดีใจเห็นว่า คุณเกิดท่านทั้งหลาย เมื่อพี่ชายของผู้นี้ตายไปแล้ว อาการแม้สักว่าหน้าสยิวก็ไม่มี เขามีใจแจ่มกระจ่างมาก คงอยากให้พี่ชายตาย ด้วยคิดว่าเราท่านนั้นจักได้ใช้สอยทรัพย์สมบัติ

พระโพธิสัตว์ได้ฟังแล้วจึงตอบว่า ท่านทั้งหลายไม่รู้จักโลกธรรม ๘ ประการ เพราะความที่ตนเป็นคนเขลา จึงพากันร้องไห้ว่า พี่ชายของเราตาย แม้เราเอง ก็จักตาย ทำไมท่านทั้งหลายจึงไม่ร้องไห้ถึงเราบ้างว่า ผู้นี้ก็จักตาย ทำไม ท่านทั้งหลายจึงไม่ร้องไห้ถึงตนเองบ้างว่า แม้เราทั้งหลายก็จักตาย สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง แม้สังขารอย่างหนึ่งซึ่งสามารถดำรงอยู่ตามสภาวะนั้นนั่นแหละ ย่อมไม่มี ท่านทั้งหลายเป็นผู้บอดเขลา ไม่รู้จักโลกธรรม ๘ ประการ จึงพากันร้องไห้เพราะความไม่รู้ เราจกร้องไห้เพื่ออะไรกัน

แล้วแสดงธรรมแก่ญาติว่า ท่านทั้งหลายย่อมร้องไห้ถึงแต่คนที่ตายไปแล้ว ทำไมจึงไม่ร้องไห้ถึงคนที่จักตายบ้างเล่า สัตว์ทุกจำพวกผู้ครองสรีระไว้ ย่อมละทิ้งชีวิตไปโดยลำดับ

เทวดา มนุษย์ สัตว์ ๔ เท้า นกและงู ไม่มีอิสระในสรีระร่างกายนี้ ถึงจะอภิรมย์อยู่ในร่างกายนี้ ก็ต้องละทิ้งชีวิตไปทั้งนั้น

สุขทุกข์ที่เพิ่งเสืงกันอยู่ในหมู่มนุษย์ เป็นของแปรผันไม่มั่นคง ความคร่ำครวญ ความรำไห้ ไม่เป็นประโยชน์เลย เพราะเหตุไร ความโศกจึงท่วมทับ ท่านได้

พวกนักเลงและพวกขี้เหล้า ผู้ไม่ทำความเจริญ เป็นพาลหยาบช้า ไม่มีความเพียร ไม่ฉลาดในธรรม ย่อมสำคัญนักปราชญ์ว่าเป็นคนพาล

พระโพธิสัตว์เมื่อแสดงธรรมแก่ญาติอย่างนี้แล้ว ก็ทำให้ญาติทั้งหมดคลายโศก

(มตโรทนชาดก ๒๗/๕๖๖-๕๖๘)

ในเรื่องนี้ พระโพธิสัตว์ผู้ไม่เศร้าโศกเมื่อพี่ชายตาย ได้พูดสะกิดใจพวกญาติผู้กำลังร้องไห้เศร้าโศกว่า ทำไมไม่ร้องไห้ถึงคนเป็นที่จะต้องตายบ้าง เพื่อให้คนเหล่านั้นสำนึกได้ว่า แม้พวกตนก็ต้องตายเหมือนกัน

การร้องไห้ไร้ประโยชน์ มีแต่คนโง่เขลาเท่านั้นที่ร้องไห้ สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ความตายเป็นเรื่องธรรมดา จึงไม่ควรเสียใจ เมื่อพวกญาติถูกเตือนอย่างนี้ ก็หายเศร้าโศก

โลกธรรม คือ ธรรมดาของโลกนี้มีอยู่ ๘ ประการคือ ลาก ยศ สรรเสริญ สุข และเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ สิ่งแรกน่าชื่นชมยินดี ทุกคนอยากมี อยากได้ สิ่งหลังไม่น่ายินดีไม่มีใครปรารถนาแต่ก็หลีกเลี่ยงไม่พ้น กล่าวคือเมื่อมีลาภ พอถึงคราวลาภก็เสื่อม มียศแล้วก็มีเสื่อมยศ ดังนั้น ท่านจึงสอน มิให้มัวเมากับโลกธรรมฝ่ายที่น่ายินดี และไม่ให้ทุกข์โศกเกินไปเมื่อถึงคราว ที่ลาภยศต้องดับ

ความสุขก็ ยึดไว้ ไม่ได้ดอก ความทุกข์ก็ หลอกหลอก จริงที่ไหน

ทุกทุกสิ่ง เพียงผ่านมา แล้วลาไกล เหลือไว้แต่ ความว่าง อย่างนั้นเอง

(พลอยฟ้า)

สิ้นสุดที่ความตาย

ในอดีตกาล ณ กรุงพาราณสี พระโพธิสัตว์เกิดในตระกูลพราหมณ์ เจริญวัยแล้วเล่าเรียนศิลปะในเมืองตักกสิลา แล้วกลับไปยังสำนักของบิดามารดา ทั้งที่พระโพธิสัตว์ไม่ต้องการครองเรือน บิดามารดา ก็ได้ทำการสมรสให้กับ กุมาริกาผู้มีรูปร่างงดงาม ชื่อ สัมมิลลหาสินี (ต่อไปจะเรียกย่อๆ ว่า สินี)

เมื่อบิดามารดาของพระโพธิสัตว์สิ้นชีวิตแล้ว พระโพธิสัตว์และนางสินี ก็สละทรัพย์ทั้งหมดให้เป็นทาน แล้วทั้งสองก็ออกบวชไปอยู่ป่าหิมพานต์

วันหนึ่ง นักบวชทั้งสองออกจากป่าหิมพานต์ เทียวไปถึงพระราชอุทยาน เมืองพาราณสี นางสินีเกิดอาพาธและมีอาการทรุดลงเพราะไม่ได้ยาที่สมควร พระโพธิสัตว์จึงพวงนาง ไปที่ประตูพระนคร ให้นอนในศาลาแห่งหนึ่ง ส่วนตนเข้าไปศึกษา เมื่อพระโพธิสัตว์ยังไม่ทันกลับมา นางได้ถึงแก่กรรมลง มหาชน เห็นรูปสมบัติของนางก็พากันห้อมล้อมร้องไห้ พระโพธิสัตว์ก็กลับมาพบเข้าก็ดำริว่า สิ่งที่มีอันจะแตกไปเป็นธรรมดาย่อมแตกไป สังขารทั้งปวงไม่เที่ยงหนอ แล้วนั่งบริโภคอาหารบนแผ่นกระดานที่นางนอนอยู่

มหาชนถามว่า นักบวชหญิงนี้เป็นอะไรกับท่าน

พระโพธิสัตว์กล่าวว่า เมื่อเวลาเป็นภคฤหัสถ์ นางเป็นภรรยาของเรา

มหาชนถามว่า แม้พวกเรายังทนไม่ได้พากันร้องไห้ เพราะเหตุไรท่านจึงไม่ร้องไห้

พระโพธิสัตว์ตอบว่า เมื่อยังมีชีวิตอยู่ นางยอมเป็นอะไรๆ กับเรา บัดนี้ไม่เป็นอะไรๆ กัน เพราะนางไปสู่อีกคน ไปสู่อำนาจของคนอื่นแล้ว

จากนั้นก็แสดงธรรมแก่มหาชนว่า นางสินีได้ไปอยู่กับผู้ที่ตายไปแล้วเป็นจำนวนมาก เมื่อนางไปอยู่กับพวกนั้นแล้ว ก็ไม่ได้เป็นอะไรกับเรา เพราะฉะนั้น เราจึงไม่เศร้าโศกถึงนางสินีผู้เป็นที่รักนี้

ถ้าบุคคลเศร้าโศกถึงผู้ใด แล้วทำให้ผู้นั้นพินาศขึ้นมาก็ได้ บุคคลก็พึงเศร้าโศกถึงตน ซึ่งตกอยู่ในอำนาจของมัจจุราชนั่นเอง

อายุสังขารไรจะเสื่อมไปเฉพาะเมื่อขึ้น นั่ง นอน หรือเดินอยู่เท่านั้นก็หาไม่ แม้ในเวลาอันน้อยนิดชั่วหลังดาสิมตาวัยก็เสื่อมไปแล้ว

เมื่อชีวิตและร่างกายดำเนินไปสู่ความเสื่อมเช่นนี้ ความพลัดพรากจากกันก็ต้องมีโดยไม่ต้องสงสัย ผู้ที่ยังอยู่ควรเมตตาต่อกัน ส่วนผู้ที่ตายไปแล้วไม่ควร เศร้าโศกถึง

เมื่อพระโพธิสัตว์แสดงธรรมแล้ว มหาชนพากันกระทำการบูชาพระนางสินี จากนั้นพระโพธิสัตว์ก็ไปป่าหิมพานต์ ทำสมาธิและอธิษฐานให้บังเกิด มีพรหมโลก เป็นที่ไปในเบื้องหน้า

(อนนุโลภชาดก ๒๗/๖๑๐-๖๑๓)

คติที่ได้จากเรื่องนี้คือ คนเราจะมีความสัมพันธ์กันในฐานะต่างๆ เช่น พ่อแม่ พี่น้อง บุตรหลาน ญาติมิตร คู่ครอง หรือคนรัก ต่อเมื่อต่างก็มีชีวิตอยู่ เมื่อฝ่ายหนึ่งตายจากไป ความสัมพันธ์ก็สิ้นสุดลง เหลือไว้เพียงแค่ความทรงจำของผู้ที่ยังอยู่ ความทรงจำนี้เปรียบเหมือนความฝัน ซึ่งว่างเปล่าไม่จริงจังอะไร จึงไม่ควรเก็บเอามาคิดปรุงแต่งให้อาลัยอาวรณ์ เศร้าใจ เสียใจไปเปล่าๆ

ละครโลก รับบท กำหนดเล่นต่างรำเดิน ตามไป ในคอกขัง

พอบจบฉาก จากไป ไม่จริง มีอาหวัง วิงวอน ย้อนกลับคืน

ทีไรที่มัน

ในอดีตกาล พระโพธิสัตว์เป็นอำมาตย์ผู้สอนธรรมของพระเจ้าพาราณสี พระเจ้าพาราณสีได้ยกกองทัพใหญ่เสด็จไปนครสาวัตถี จับพระเจ้าโกศลได้แล้วยึดนครสาวัตถีไว้ ทรงตั้งข้าหลวงคอยดูแล แล้วขนทรัพย์สมบัติกลับกรุงพาราณสี บรรจุน้ำในตุ่มโลหะแล้วฝังไว้ในพระราชอุทยาน

นัตถกุมารซึ่งเป็นโอรสของพระเจ้าโกศล เสด็จหนีไปเมืองตักกสิลา เรียนศิลปวิทยา แล้วเสด็จจาริกไปถึงชนบทแห่งหนึ่ง พบดาบส ๕๐๐ รูป จึงบวชเป็นดาบส แล้วเรียนความรู้ของดาบสเหล่านั้น ได้หมด ต่อมาก็ได้เป็นศาสดาในคณะ จึงชวนพวกดาบสออกจากชนบท จาริกไปจนถึงเมืองพาราณสี พักที่พระราชอุทยาน รุ่งขึ้นได้เข้าไปศึกษาในเมือง



พระเจ้าพาราณสีทอดพระเนตรเห็นดาบสเหล่านั้น ทรงเลื่อมใส จึงให้นิมนต์ มาที่ห้องพระโรง ถวายภัตตาหาร แล้วตรัสถามปัญหาต่างๆ ฉัดดาบสก็แก้ได้หมด หลังภัตกิจก็กระทำอนุโมทนาอันวิจิตรงดงาม พระราชทรงเลื่อมใสยิ่งขึ้น และโปรดให้พวกดาบสอยู่ในพระราชอุทยานได้

ฉัดดาบสสืบรู้ว่าทรัพย์ฝังอยู่ในพระราชอุทยาน จึงบอกความจริงให้พวกดาบสทราบ และขอให้พวกดาบสเลิกออกมาช่วยผู้ราชสมบัติของตน พวกดาบสก็ยินดี จากนั้นก็ช่วยกันขุดคุ้ยทรัพย์ขึ้นมา เอาทรัพย์ใส่กระสอบหนึ่ง เอาหญ้าใส่ในตุ่มแทน แล้วรีบหนีไปนครสาวัตถีพร้อมด้วยทรัพย์ จับพวกข้าหลวงแล้วยึดราชสมบัติคืน

เมื่อพระเจ้าพาราณสีทรงทราบข่าวก็เสด็จไปที่พระราชอุทยาน รับสั่งให้เปิดคุ้ยทรัพย์ ทรงเห็นแต่หญ้าเท่านั้น ท้าวเธอทรงเศร้าโศกอย่างใหญ่หลวงเพราะทรัพย์เป็นเหตุ เสด็จกลับพระนครแล้ว ทรงบ่นเพ้ออยู่ว่า หญ้า หญ้า

วันหนึ่ง เมื่อพระราชาทรงบ่นเพ้อ พระโฑษิตว์จึงกล่าวว่า พระองค์ตรัสเพ้ออยู่ว่า หญ้า หญ้า ใครหนอนำเอาหญ้ามาถวายพระองค์ พระองค์มีกิจด้วยหญ้าหรือ จึงตรัสถึงแต่หญ้าเท่านั้น

พระราชাত্রัสว่า ฉัดตฤณีผู้มีร่างกายสูงใหญ่ เป็นพรหมจารี เป็นพหูสูต มาอยู่ ณ ที่นี้ เขาลักทรัพย์ของเราจนหมด ใส่หญ้าไว้ในตุ่มแทนทรัพย์ แล้วหนีไป

พระโฑษิตว์กล่าวว่า การถือเอาทรัพย์ของคุณ ไปจนหมด และการไม่ถือ เอาหญ้า เป็นกิจที่ผู้ปรารถนาเอาของน้อยมาแลกของมาก ฟังกระทำอย่างนั้น ฉัดตฤณีใส่หญ้าในตุ่มแล้วหนีไป การรำไรรำพันในเรื่องนั้นจะมีประโยชน์อะไร

พระราชাত্রัสว่า ผู้มีศีลทั้งหลายย่อมไม่ทำอย่างนั้น คนพาลยอมทำอนาจารอย่างนี้เป็นปกติ ความเป็นบัณฑิตจักทำคนผู้ทุศีล มีศีลไม่ยั่งยืน ให้เป็นคนอย่างไร (ความรู้ไม่อาจช่วยคนทุศีลให้พ้นจากความวิบัติ)

เมื่อพระราชดิเคียนฉัดตฤณีอย่างนี้แล้ว ก็คลายความโศกลงได้เพราะคำพูดของพระโฑษิตว์

(พหุชาดก ๒๗/๖๔๒-๖๔๕)

ถ้าทุกอย่าง ต้องได้ ดังใจคิด ชั่วชีวิต จะเอาของ กองที่ไหน

จะได้บ้าง เสียบ้าง ช่างปะไร นี่แหละไซ้ชีวิตมนุษย์ บุญ

การครอบครองมากเกินไปทำให้เกิดปัญหา ความต้องการที่เพิ่มมากขึ้น มากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้เกิดปัญหา ยิ่งท่านครอบครองมากขึ้น ท่านยังมีความต้องการ มากขึ้น และมันทำให้ท่านต้องดูแลรักษามันมากยิ่งขึ้นเช่นกัน มันทำให้ท่านสูญเสียมากยิ่งขึ้น ท่านกำลังครอบครองสิ่งเหล่านั้น หรือถูกสิ่งเหล่านั้นครอบครองกันแน่?

(The Tao of Leadership by John Heider มีผู้แปลไว้ในแมคคอร์มิคสาร)

โศกในเคราะห์

เมื่อพระศาสดาประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน พราหมณ์ชาวเมืองสาวัตถี ผู้หนึ่งหักล้างรางปาเพื่อทำไร่ พระศาสดาทรงเห็นอุปนิสัยของเขา จึงเสด็จไปกระทำปฏิสันถารกับเขาบ่อยๆ

วันหนึ่งพราหมณ์กราบทูลว่า วันนี้เป็นมงคลในการหว่านข้าวของ ข้าพระองค์ เมื่อข้าวกล้าสำเร็จแล้ว ข้าพระองค์จักถวายมหาทานแด่ภิกษุสงฆ์มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข พระศาสดาทรงรับด้วยคหณภาพ

รุ่งขึ้นพราหมณ์ยื่นคูข้าวกล้าอยู่ พระศาสดาก็เสด็จมาทักทายพราหมณ์ แล้วเสด็จหลีกไป พราหมณ์คิดว่า พระสมณโคดมมาเรื่อยๆ คงมีความต้องการ ภัต (ข้าว) อย่างไม่ต้องสงสัย

ต่อมาเมื่อข้าวแก่แล้ว พราหมณ์ตกลงใจจะเกี่ยวในวันรุ่งขึ้น ในคืนนั่นเอง ฝนตกตลอดคืน หวังน้ำใหญ่ไหลมาพัดพาข้าวลงทะเลหมด พราหมณ์มองดูความย่อยยับแห่งข้าวแล้วเกิดความเสียใจอย่างแรง ขกมือถือคร่ำครวญ ไปถึง เรือนแล้วลงนอนบ่นพร่ำ

ในเวลาใกล้รุ่ง พระศาสดาทอดพระเนตรเห็นพราหมณ์ถูกความเสียใจครอบงำ ทรงดำริว่าเราต้องเป็นที่พึ่งของพราหมณ์ รุ่งขึ้น เสด็จไปบิณฑบาตในนครสาวัตถี เสวยเสร็จแล้วเสด็จไปโปรดพราหมณ์พร้อมด้วยสมณะติดตาม พราหมณ์เห็นพระศาสดาเสด็จมาเยี่ยม ก็ค่อยได้ความโปรงใจ

พระศาสดาประทับนั่งบนอาสนะที่จัดไว้ ตรัสถามว่า ดูก่อนพราหมณ์ เหตุไรจึงเศร้าหมองไปเล่า

พราหมณ์ตอบว่า พระองค์ข่มทราบการงานที่ข้าพระองค์กระทำ ข้าพระองค์เคยกราบทูลไว้ว่า เมื่อข้าวกล้านี้สำเร็จ ข้าพระองค์จักถวายทานแก่พระองค์ บัดนี้ห้วงน้ำใหญ่พัดพาข้าวของข้าพระองค์ลงทะเลหมด ข้าวเปลือก ประมาณ ๑๐๐ เกวียนเสียหายหมด เหตุนั้น ความโศกอย่างใหญ่หลวงจึงเกิดแก่ข้าพระองค์

พระศาสดาตรัสว่า ดูก่อนพราหมณ์ ก็เมื่อท่านเศร้าโศกอยู่ สิ่งที่เกี่ยวข้องไปแล้วจะกลับคืนมาได้หรือ

พราหมณ์กราบทูลว่า ชื่อนั้นเป็นไปไม่ได้แน่นอนพระเจ้าข้า

พระศาสดาตรัสว่า เมื่อเป็นอย่างนี้ท่านเศร้าโศกเพราะเหตุไร ขึ้นชื่อว่าทรัพย์และข้าวเปลือก ถึงคราวเกิดก็เกิด ถึงคราวเสียหายก็เสียหาย สิ่งที่มีการปรุงแต่ง จะไม่มีความเสียหายนั้น ไม่มีดอก ท่านอย่าคิดไปเลย

หลังจากปลอบเขาแล้ว พระศาสดาก็ทรงแสดงธรรมอันเป็นที่สบายแก่เขา เมื่อจบพระธรรมเทศนา พราหมณ์ได้เป็นโสดาบัน และคลายความโศกลง

(อรรถกถากามชาดก ทวาทสกนิบาต)

ในเรื่องทั้งสองนี้ พระราชาและพราหมณ์เศร้าโศกเสียใจ เพราะความเสื่อมแห่งทรัพย์เป็นเหตุ ธรรมดาของทรัพย์สมบัติทั้งหลายนั้น ย่อมละทิ้งเจ้าของ ไปเสียก่อนก็มี บางทีเจ้าของยอมละทิ้งทรัพย์สมบัติเหล่านั้น ไปก่อนก็มี ทรัพย์สมบัติที่บริโภคใช้สอยกันอยู่เป็นของไม่แน่นอน ดังนั้น จึงไม่ควรเศร้าโศกเมื่อเสื่อมจากทรัพย์สมบัติ ถึงจะเศร้าโศกก็ไม่อาจทำให้ทรัพย์สมบัติที่วิบัติไปกลับคืนมาได้

ในโลกนี้ไม่มีอะไรที่เป็นของเรา แม้แต่ตัวเราเอง ดังนั้น จะห่วงไปใยกับทรัพย์สมบัติที่เป็นของนอกกาย ดายแล้วก็เอาติดตัวไปไม่ได้ ต้องทิ้งไว้ในโลกให้คนอื่นใช้สอยต่อไป

ยศและลาภ หาบไป ไม่ได้แน่ มีเพียงแต่ ดันทุน บุญกุศล

ทรัพย์สมบัติ หิ้งไว้ ให้ปวงชน แม้ร่างตน เขาก็เอา ไปเผาไฟ

เมื่อเจ้ามา มีอะไร มาด้วยเจ้า เจ้าจะเอา แต่สุข สนุก โฉน

เจ้ามามีมือเปล่า เจ้าจะ เอาอะไร เจ้าก็ไป มือเปล่า เหมือนเจ้ามา

(จุฬาลงกรณ์ ประ.)

สิ่งที่ตามทรัพย์สมบัติมานั้น ไม่ใช่อื่นใดเลย มันคือความวิบัตินั่นเอง

ความมั่งมีไม่ใช่สิ่งเที่ยงแท้แน่นอน จึงไม่ต่างอะไรกับดวงเทียนที่ถูกจุดไว้ ในที่แจ้ง ถึงแม้มีมากเล่มก็อาจปลันดับไปในไม่ช้า

คนเราเมื่อเกิดมาก็แต่ตัวเปล่า มิได้มีผู้ใดนำเอาทรัพย์สินหรือเครื่องประดับ สักชิ้นติดตัวมาเลย เมื่อยามจะตายทุกคนก็ต้องทิ้งสมบัติที่หามาด้วยความเหนื่อยยากไว้เบื้องหลัง จะมีผู้ใดนำสมบัติแม้แต่ชิ้นเดียวติดตัวไปก็ไม่ มี เมื่อทรัพย์สมบัติทั้งหลายมีภาวะความจริงเป็นอย่างนี้ บุคคลก็ไม่ควรยึดมั่นว่าเป็นของตนแต่ผู้เดียว เขาควรคิดอยู่เสมอว่า ทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นของโลก ส่วนที่อยู่ในความครอบครองของเขา เป็นเพียงการยืมมาใช้ชั่วคราวเท่านั้น

ฐานะที่ไม่มีใครพึ่งได้

สมัยหนึ่ง พระนางภัททาราชเทวี ผู้เป็นที่รักแห่งพระราชอาชวเมธ ได้ทิวงคต พระราชาไม่ทรงสนาน ไม่ทรงแต่งพระองค์ ไม่เสวย ไม่ทรง ประกอบพระราชกรณียกิจ ทรงชบเซาอยู่ที่พระศพพระราชเทวีตลอดคืนตลอดวัน

ครั้งนั้น พระราชาได้ตรัสสั่งมหาอำมาตย์ให้ยกพระศพลงในรางเหล็ก ที่เต็มไปด้วยน้ำมัน แล้วปิดด้วยรางเหล็กอื่น เพื่อให้ได้เห็นพระศพนานๆ มหาอำมาตย์ก็ทำตามรับสั่ง แล้วคิดว่า ท่านพระนารทอยู่ที่ถูกกฎหมาย โกลันครปาดลีนุคร ท่านเป็นบัณฑิต มีถ้อยคำวิจิตร มีปฏิภาณดีงาม และเป็น พระอรหันต์ ควรที่พระราชาจะเสด็จไปหา หลังจากได้ทรงสดับธรรมแล้ว อาจจะทรงละความโศกได้ คำนี้แล้วก็ไปเฝ้าและกราบทูลให้พระราชาทรงทราบ

พระราชาทรงเห็นด้วย เมื่อได้เวลาอันควรก็เสด็จไปพร้อมด้วยมหาอำมาตย์ และข้าราชการบริวาร เข้าไปหาท่านพระนารทถึงพระอาราม ทรงอภิวัต แล้วประทับ ณ ที่อันสมควร

ท่านพระนารทได้ทูลพระเจ้ามุนะว่า ขอถวายพระพร ปุถุชนผู้ไม่ได้ฟังธรรม เมื่อประสบกับความแก่ ความเจ็บไข้ ต้องพลัดพรากจากคนรักหรือของรัก ย่อมไม่พิจารณาดังนี้ว่า ไม่ใช่เราผู้เดียวที่ประสบกับสิ่งเหล่านี้ แต่เป็นธรรมดาที่ทุกคนต้องประสบกับสิ่งเหล่านี้ เมื่อไม่พิจารณาโดยแยกคาย เขาข่อมเศร้าโศก ร่ำไร ทูบอก คร่ำครวญ หลงงมงาย เมื่ออาหารก็ไม่อยากรับประทาน แม้กาก็เศร้าหมอง ชูบผอม แม้กักรงานก็ฟังหุดยชะงัก แม้วักศัทรูก็ฟังดีใจ แม้วักมิตระก็ฟังเสียใจ นี้เรียกว่าปุถุชนผู้ไม่ได้ฟังธรรม ถูกถูกรคือความโศกที่มีพิชเสียบแทงแล้ว ย่อมทำตนให้เดือดร้อน

ส่วนอริยสาวกผู้ได้ฟังธรรม เมื่อประสบกับความแก่ ความเจ็บไข้ ต้องพลัดพรากจากคนรักหรือของรัก ย่อมพิจารณาดังนี้ว่า ไม่ใช่เราผู้เดียวเท่านั้นที่ประสบกับสิ่งเหล่านี้ แต่เป็นธรรมดาที่ทุกคนต้องประสบกับสิ่งเหล่านี้ เมื่อพิจารณาโดยแยกคาย เขาข่อมไม่เศร้าโศก ไม่ร่ำไร ไม่ทูบอก ไม่คร่ำครวญ ไม่หลงงมงาย นี้เรียกว่าอริยสาวกผู้ได้ฟังธรรม ถอนถูกรคือความโศกที่มีพิชเสียบแทง ปุถุชนผู้ไม่ได้ฟังธรรม ย่อมทำตนให้เดือดร้อน อริยสาวกผู้ไม่มีความโศก ปราศจากถูกรข่อมดับทุกข์ร้อน ได้ด้วยตนเอง

ท่านพระนารทได้กล่าวต่ออีกว่า ประโยชน์แม้เล็กน้อยอันใครๆ ย่อมไม่ได้เพราะการเศร้าโศก การคร่ำครวญ พวกศัทรูทราบว่าเขาเศร้าโศกเป็นทุกข์ ย่อมดีใจ

ก็คราวใดบัณฑิตพิจารณารู้เนื้อความ ไม่หวั่นไหวในอันตรายทั้งหลาย คราวนั้นพวกศัทรูข่อมเป็นทุกข์เมื่อเห็นหน้าอันยิ้มแย้มของบัณฑิตนั้น

บัณฑิตพึงได้ประโยชน์เพราะการสรรเสริญ เพราะความรู้ เพราะกล่าวคำสุภาษิต เพราะการบำเพ็ญทาน หรือเพราะประเพณีของตน ก็พึงบากบั่นในที่นั้นๆ ด้วยประการนั้นๆ

ถ้าพึงทราบว่ ความต้องการอย่างนี้ อันเราหรือผู้อื่น ไม่พึงได้ไซ้รู้ ก็ไม่ควร เศร้าโศก ควรตั้งใจทำงานโดยเด็ดขาดว่า บัดนี้เราทำอะไรอยู่

ในที่สุคแห่งพระธรรมเทศนา พระเจ้ามุนะทรงละความโศกได้ แล้วตรัสสั่งมหาอำมาตย์ว่า ท่านถวายพระเพลิงพระศพพระนางภัททาราชเทวี แล้วจงทำเป็นสฤๅไว้ ตั้งแต่บัดนี้ไป เราจักอาบน้ำเต่งตัว บริโภคอาหาร และประกอบการทำงาน (นารทสุตร ๒๒/๕๐)

คติที่ได้จากเรื่องนี้คือ คนเราต้องรู้จักทำใจเมื่อไม่สมปรารถนา เพราะว่า สิ่งทั้งหลายที่เกิดมีขึ้นเป็นขึ้นในโลกนี้ มิได้ขึ้นอยู่กับว่า ต้องเฉพาะที่เราชอบเราเห็นด้วยเท่านั้น จึงจะเกิดมีขึ้นเป็นขึ้นได้ แม้สิ่งที่เราไม่ชอบไม่เห็นด้วยเลยมันก็เกิดมีขึ้นเป็นขึ้นได้ เช่น การพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งของที่เรารัก การตั้งความปรารถนาว่า บุคคลที่เรารักจะอยู่กับเรานานๆ อย่าแปรเป็นอื่น อย่าคว่นจากเราไปเลย นี้ข่อมเป็นไปไม่ได้ ดังนั้นจึงต้องรู้จักทำใจ คืออย่าได้เศร้าโศกเสียใจเมื่อคนที่เรารักแปรเป็นอื่น หรือตายจากไป

เรากำเนิด เกิดมา ในหล้าโลก สุขกับ โศก คงอยู่ เป็นคู่สอง

เดี่ยวทุกข์มา สุขมา พากันครอง เหมือนเขาร้อง ร่ำเดิน เล่นลิเก

มารักมักโศก

เมื่อพระศาสดาประทับอยู่ ณ พระเชตะวัน สุทัตติ หลานสาวอันเป็นที่รักของนางวิสาขาได้เสียชีวิตลง เมื่อได้สั่งให้ฝังศพหลานสาวแล้ว นางวิสาขาก็ยัง เสรีโสภณใจอยู่ จึง ไปเฝ้าพระศาสดา ถวายบังคมแล้วนั่ง ณ ที่อันสมควร

พระศาสดาตรัสว่า วิสาขา ทำไมเธอจึงมีความทุกข์ใจเสียใจ มีหน้าชุ่มด้วยน้ำตา นั่งร้องไห้อยู่ นางจึงทูลเรื่องหลานสาวให้ทรงทราบ แล้วกราบทูลว่า นางกุมารีนั้นเป็นที่รักของหม่อมฉัน เป็นผู้สมบุรณ์ด้วยวัตร บัดนี้หม่อมฉัน ไม่เห็นใครเช่นนั้น

พระศาสดา : วิสาขา ก็ในกรุงสาวัตถีมีมนุษย์ประมาณเท่าไร

วิสาขา : มีประมาณ ๗ โกฎิ พระเจ้าข้า

พระศาสดา : ก็ถ้าชนทั้งหมดนี้ พึงเป็นเช่นกับหลานสาวของเธอไซ้ เธอพึงปรารถนาเขาหรือ

วิสาขา : อย่างนั้น พระเจ้าข้า

พระศาสดา : ก็ชนในกรุงสาวัตถีตายวันละเท่าไร

วิสาขา : มาก พระเจ้าข้า

พระศาสดา : เมื่อเป็นเช่นนี้ เธอคงจะเสรีโสภณใจจนต้องเที่ยวร้องไห้ อยู่ทั้งกลางวันและกลางคืนทีเดียว

วิสาขา : หม่อมฉันทราบแล้ว พระเจ้าข้า

พระศาสดา : ถ้ากระนั้น เธออย่าเสรีโสภณใจ ความโศกย่อมเกิดแต่ความรัก ภัยย่อมเกิดแต่ความรัก

ความโศกย่อมไม่มีแก่ผู้พ้นแล้วจากความรัก ภัยจักมีมาแต่ไหน

(อรรถกถาธรรมบทภาค ๖ เรื่องนางวิสาขาอุบาสิกา)

ความโศกย่อมเกิดจากความรัก ถ้ามีความรักมาก ก็มี ความโศกมากเป็นเงาตามตัว นางวิสาขาต้องรับภาระความแก่ ความเจ็บ ความตายของตนเอง เป็นภาระที่หนักมากอยู่แล้ว แต่ก็ยังไม่รู้สึกตัว ยังไปรักใคร่หวังไขบุตรหลานจำนวนมากของตน ต้องรับภาระความแก่ ความเจ็บ ความตายของคนอื่นๆ อีก ลองคิดดูเถิดว่าเป็นภาระหนักปานใด ถ้าไม่มีความรักเลยก็ไม่มีความโศก เพราะฉะนั้น ต้องประหยัดความรักให้มาก ก่อนจะรักใคร่ชอบใคร ก็ขอให้เตือนตนว่า

ถ้ารักมาก ทุกข์มาก ลำบากนัก      ถ้ารักบ่อย ทุกข์บ่อยแน่ แก่ไม่ไหว

ถ้ารักน้อย ทุกข์น้อย ค่อยคลายใจ      ถ้าไม่รัก หมดทุกข์ สุขยังยืน

(ธมฺมวฑฺฒนํ กิกฺขุ)

พรหมทัตตองคไหนด

ในอดีตกาล ณ กปิลนคร แคว้นปัญจาละ พระเจ้าพรหมทัตทรงปกครองแผ่นดินโดยธรรม คราวหนึ่ง ทรงปลอมเป็นช่างหูก เสด็จไปพระองค์เดียว เทียวตรวจดูแคว้นแคว้น พบว่าประชาชนอยู่อย่างมีความสุขโดยไม่ต้องปิดประตูเรือน เลยระหว่างเสด็จกลับพระนคร ทรงได้ธิดาของหญิงหม้ายยากจนคนหนึ่ง เป็นชายา ทรงตั้งชื่อว่า อุพพรี ภายหลังทรงสถาปนาให้เป็นอัครมเหสี ทรงเสวยสุขร่วมกับนางตลอดพระชนมชีพ ในที่สุดแห่งอายุก็เสด็จสวรรคต

หลังการถวายพระเพลิงพระศพ พระนางอุพพรีผู้มีพระหทัยเพียบพร้อมไปด้วยความโศก เสด็จไปยังป่าช้า บูชาด้วยของหอมและดอกไม้ไม่อยู่หลายวัน ระบุถึงพระคุณของพระราชชา คร่ำครวญรำพันราวกับคนเสียสติ

สมัยนั้น ฤษิตหนึ่งมีฉันทและอภิญา ทอดพระเนตรเห็นพระนาง อุพพรีด้วยทิพยจักขุ หวังจะบรรเทาความโศกของพระนาง จึงเหาะไปป่าช้านั้น ถามพระนางว่า พระราชาทรงพระนามว่า พรหมทัต ถูกเผาในป่าช้านี้ ๘๖,๐๐๐ พระองค์แล้ว พระนางทรงกันแสงถึงพระเจ้าพรหมทัตพระองค์ไหนด

พระนางอุพพรีตรัสว่า พระราชาพระองค์ใดเป็นพระราชโอรสของพระเจ้า จุพพรี ทรงเป็นใหญ่ในแคว้นปัญจาละ ดินนี้เสรีโสภณถึงพระราชชาพระองค์นั้น ผู้เป็นพระราชสามี ทรงประทานสิ่งของที่นำปรารถนาทุกอย่าง

พระดาบสกล่าวว่า พระราชาทุกพระองค์ทรงพระนามว่า พรหมทัต ล้วนเป็นพระราชโอรสของพระเจ้าอุพพิ เป็นใหญ่ในแคว้นปัญจาละ พระนางเป็นพระมเหสีของพระราชารเหล่านั้นทั้งหมด โดยลำดับกันมา เพราะเหตุไร พระนางจึงเว้นพระราชาพระองค์ก่อนๆ ทรงกันแสงถึงแต่พระราชาพระองค์หลัง

พระนางอุพพิได้ฟังแล้วเกิดสลดพระทัย จึงตรัสถามว่า ดิฉันเกิดเป็นแต่หญิงตลอดกาล หรือว่าเกิดเป็นชายบ้าง ท่านพูดถึงแต่กาลที่ดิฉันเป็นหญิงในสังสารวัฏอันยาวนาน

พระดาบสตอบว่า พระนางเกิดเป็นหญิงบ้าง เป็นชายบ้าง บางคราวก็เกิด เป็นสัตว์ ที่สุดแห่งอภิปาทั้งหลายอัน เป็นอดีตข้อมไม่ปรากฏ

พระนางอุพพิได้ฟังคำสอนว่าด้วยสังสารวัฏไม่มีที่สิ้นสุด และความที่สัตว์ทั้งหลายต่างมีกรรมเป็นของตนเอง ก็สลดพระทัย คลายความโศกลงได้ แล้วพระนางก็ออกบวชเป็นบรรพชิต เจริญเมตตาจิต เมื่อสวรรคตก็เข้าถึงพรหมโลก

(อุพพิเปติวัตถุ ๒๖/๑๑๐)

เรื่องนี้แสดงให้เห็นความทุกข์โศกของอีกชีวิตหนึ่ง ที่ต้องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏอันหาที่สิ้นสุดมิได้ ขณะท่องเที่ยวอยู่ก็ได้พบบุคคลที่น่ารักน่าพอใจ แต่ก็ต้องพรากจากกัน เหลือไว้แต่ความเศร้าโศก เป็นเช่นนี้เหมือนกันหมดทุกภพทุกชาติ ควรที่จะเบือนหน้า ควรที่จะหาทางเพื่อความหลุดพ้น

เราเกิดมา เวียนวน ในสังสาร แสนช้านาน ยิ่งนัก ทุกข์หนักหนา

จนกับมี ดิถีกับชั่ว พันพัวมา เหลือระอา ถ้าจะนับ อภิระมาณ

บทสรุป

เรื่องราวต่างๆ ที่นำมาเสนอนี้ ล้วนแต่เป็นพุทธวิธีซึ่งมีประสิทธิภาพในการระงับหรือคลายความโศก จัดเป็นธรรมโอสถณานานเอกสำหรับถอนพิษของความโศก แม้พุทธวิธีคลายโศกเหล่านี้จะมีรายละเอียดต่างกัน แต่ก็ทำให้คลายความโศกโดยนัยเดียวกัน คือมุ่งเตือนสติให้ยอมรับความจริง ความจริงที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ทุกคนพิจารณาเนืองๆ มี ๕ ประการ คือ

๑. เราจะต้องแก่เป็นธรรมดา จะไม่แก่ไม่ได้

๒. เราจะต้องเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะไม่เจ็บไข้ไม่ได้

๓. เราจะต้องตายเป็นธรรมดา จะไม่ตายไม่ได้

๔. เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น

๕. เรามีกรรมเป็นของเฉพาะตน เมื่อทำกรรมใดไว้ ดีหรือชั่วก็ตาม เราจะต้องได้รับผลแห่งกรรมนั้น

ความจริงเหล่านี้เกิดขึ้นกับทุกคน ไม่ใช่เกิดขึ้นกับเราเพียงคนเดียว ทุกคนต้องแก่เจ็บตาย ทุกคนต้องพลัดพรากจากคนรักและของรัก ทุกคนต่างมีกรรมเป็นของเฉพาะตนทั้งนั้น (ฐานสูตร ๒๒/๕๗)

สิ่งเหล่านี้ย่อมจริงแท้ แน่นนอน ไม่มีวันกลับกลายเป็นอื่นไป ไม่ว่าเราจะยอมรับหรือไม่ยอมรับ คนเราจะไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่พลัดพราก เพราะไม่ยอมรับรู้ ไม่ยอมรับรู้ ไม่ยอมรับรู้ หรือเพราะกลัวความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก ก็หาไม่

เทพเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ วัตถุมงคล เวทมนตร์ คาถาอาคม พิธีต่ออายุ การสะเดาะเคราะห์ ทรัพย์ ยศ อำนาจ อาหาร เสื้อผ้าอาภรณ์ เครื่องสำอาง ยารักษาโรค ไสยศาสตร์ โหราศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ... ฯลฯ จะช่วยเหลือหรือป้องกันคนเราให้พ้นไปจาก ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก ก็หาไม่ ดังนั้น จึงไม่ควรกลบเกลื่อน หรือหลีกหนีความจริงเหล่านี้ เพราะมีแต่ทำให้ทุกข์โศกมากยิ่งขึ้น ควรหันมาเผชิญหน้ากับความจริง เหล่านี้ และทำใจให้ยอมรับว่า สิ่งที่จะต้องเป็นไป ย่อมเป็นไป ใครเล่าจะห้ามได้

เรื่องราวที่นำมาเสนอนี้จะช่วยให้ท่านผู้อ่านรับรู้และยอมรับความจริงเหล่านี้ ได้ดีขึ้น ความโศกจะลดลงเล็กน้อย  
เพียงใด ขึ้นกับว่าเรายอมรับความจริงเหล่านี้มากน้อยแค่ไหน ยิ่งพิจารณาความจริงเหล่านี้บ่อยเพียงไร จิตก็จะมีภูมิคุ้มกันต่อ  
ความโศกมากขึ้นเพียงนั้น ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้ทุกคน ไม่ว่าจะ นุรุษ สตรี ชาวบ้านหรือนักบวช ให้พิจารณา  
บ่อยๆ ผู้ที่ยอมรับความจริง เหล่านี้ จึงจะทุกข์โศกน้อยลงหรือไม่ทุกข์โศกเลย เมื่อเผชิญกับเรื่องที่น่าทุกข์โศก

อันคืนวัน พลันดับ ลงลับลวงท่านทั้งปวง  
อุตส่าห์สร้าง ทางกุศล  
แก่ลงแล้ว รำพึง ถึงตัวตน อายุคน นั้นไม่ยืน ถึงหมื่นปี

ภายิตและคติเตือนใจ

หาสุขในกองทุกข์ ไม่ได้สุขก็บ่นไป  
หาเย็นในกองไฟ เมื่อไม่ได้ก็คร่ำครวญ  
หาสิ่งที่ไม่มี ก็แปลคดีมันน่าสรวล  
รำให้พิโรหฬ นำหัวร่อจริงหนอเรา

เกิด มาแล้วบ่ายหน้า ไปไหน  
แก่ บอกว่าบ่ายไป สู้ม้วย  
เจ็บ ว่าไม่เป็นไร เราช่วย ชำนา  
ตาย ว่าข้าเอาด้วย ห่อนให้ ใครเหลือ

(พระสิริปัญญามุณี ช่วง โศทสิริ)

สุขทุกข์อยู่ที่ใจ มิใช่หรือ ถ้าใจถือ ก็เป็นทุกข์ ไม่สุขใส  
ถ้าไม่ถือ ก็เป็นสุข ไม่ทุกข์ใจ เราอยากได้ ความสุข หรือทุกข์นา

(พระศาสนโศภน แจ่ม จตุตสโล)

อดีตกาล ผ่านไป ไม่กลับหลังอนาคต ก็ยัง มาไม่ถึง  
ปัจจุบัน สำคัญ ควรคำนึง ครอบให้ซึ่ง คุณความดี มีหรือยัง

(ปรีปณโณ)

อย่าปล่อยให้ วันวาน ที่ผ่านพ้น ทำให้เรา ทุกข์ทน จนหม่นไหม้  
มัวครุ่นคิด อาจทำผิด ซ้ำลงไป ก็เพิ่มวัน เสียใจ ไปอีกวัน

(พลอยฟ้า)

คนประมาท เสียใจ เมื่อใกล้ม้วย เนื่องด้วย ไม่ทันสร้าง ทางสวรรค์  
สร้างเมื่อเจ็บ ใกล้ตาย มักไม่ทัน พึงรีบสร้าง ทางไว้พลัน นั้นแหละดี

(ลออน มีเศรษฐี)

ถ้าหมาหมี มีเขา เต่ามีหนวด เขี่ยตะกวด มิงา ผิดราศี  
ถ้าคว้น ไม่ปรากฏ แห่งอัคคี มนุษย์นี้ คงจะพ้น คนนินทา

เขาว่าเรา เราอย่าโกรธ ลงโทษเขา ในเมื่อเรา ไม่เป็น เช่นเขาว่า  
หากเราเป็น จริงจัง ดังวาจา เหมือนเขาว่า อย่าโกรธเขา เราเป็นจริง

ถ้าพูดไป เขาไม่รู้ อยู่ๆเขา ว่าโง่งง งามงอะ เซอะหนักหนา

ตัวของตัว ทำไม ไม่โกรธา ว่าพูดจา ให้เขา ไม่เข้าใจ

เมื่อมั่งมี มากมาย มิตรหมายมอง เมื่อมัวหมอง มิตรมอง เหมือนหมูหมา

เมื่อไม่มี มวลมิตร ไม่มองมา เมื่อม้วยมอด แม่หมูหมา ไม่มามอง

อยากได้ดี ไม่ทำดี นั้นมีมาก ดีแต่อยาก แต่ไม่ทำ น่าขำหนอ

อยากได้ดี ต้องทำดี อย่าริรอ ดีแต่ขอ รอแต่ดี ไม่ได้เลย

ก่อนจะทำ สิ่งใด ใจต้องคิด ถูกหรือผิด อย่างนี้ ดีหรือไม่

ถ้าเห็นว่า ไม่ดี มีโทษภัย ต้องหาทาง ทำใหม่ ทำให้ดี

คนเดือนคน ของคน ให้พ้นผิด คนเดือนจิต คนได้ ใครจะเหมือน

คนเดือนคน ไม่ได้ ใครจะเดือน คนแซ่เขื่อน ใครจะเดือน ให้พ้นภัย

คนจะงาม งามน้ำใจ ไซ้ไบหน้า คนจะสวย สวยจรรรยา ไซ้ตาหวาน

คนจะแก่ แก่ความรู้ ไซ้อยู่นาน คนจะรวย รวยศีลทาน ไซ้บ้านโต

คนเราดี มิใช่ดี ตรงมีทรัพย์ มิใช่นับ พงศ์พันธุ์ ชันษา

คนจะดี ดีด้วยการ งานนานา อิกวิชา ศีลธรรม นำให้ดี

(สุทริวงษ์ ตันตยาพิศาลสุทริ รวบรวม)

อย่าดูถูก บุญกรรม ว่าทำน้อย จะไม่ต่อย ตามต้อง สนองผล

เหมือนคุ่มน้ำ วางหงาย รับสายชล ย่อมเต็มล้น ด้วยอุทก ที่ตกลง

อันความดี ทำไว้ กับใครนั้น ไม่มีวัน ลับหาย ในภพหน้า

กายอาจเลือน ลับหาย จากสายตา ดีไม่ลา ลับหาย จากสายใจ

อันยศศักดิ์ ชื่อเสียง เพียงความฝัน ฝ่ายรูปโฉม โนมพรรณ ฉันทบุพผา

อันชีวิต เปรียบหมาย เหมือนสายฟ้า อนิจจา ไม่ได้มี จีรังกาล

(ไม่ทราบนามผู้แต่ง)

i เมื่อคุณยังเยาว์และมีกำลังแข็งขัน คุณไม่คิดถึงความรักที่กำลังมาเยือน แต่ชรา นั้นมันเคลื่อนเข้ามาอย่างช้าๆ และแน่นอน เหมือนดั่งเมล็ดพืชที่กำลังงอกอยู่ใต้ดิน

เมื่อคุณยังแข็งแรงและมีอนามัย คุณไม่คิดถึงโรคาพยาธิที่กำลังมาเยี่ยม แต่โรคานั้นมันมาอย่างฉับพลันทันใด เหมือนหนึ่งฟ้าแลบก็ปานกัน

เมื่อหมกมุ่นอยู่ในโลกีย์สมบัติ คุณไม่เคยคิดเลยว่า ความตายกำลังคืบคลานเข้ามา แต่แล้วมันถลามาเร็วดังฟ้าร้อง ที่แตกลั่นระรัวรอบศีรษะของคุณ

ชรา พยาธิ ฆณะะ แยกผู้มาเยือนสามท่านนี้ ไม่เคยห่างจากคุณเลย เมื่อนึกถึงสิ่งเหล่านี้แล้ว โฉนจึงไม่ปฏิบัติ ธรรม

i ปราสาทแลนครที่มีคนอยู่หนาแน่นแออัด ที่ท่านรักและพอใจพักอยู่ ณ บัดนี้ ท่านพึงจำไว้เถิดว่า สิ่งเหล่านี้ จะปรักหักพัง เหลือเป็นกองอิฐกองปูน หลังจากที่ท่าน ได้ลาโลกนี้ไป

ความขี้ขลาดของและเกียติศักดิ์ ซึ่งที่แท้แล้วก็ไร้ประโยชน์ มันเป็นเพียงเหยื่อล่อ ซึ่งท่านก็พอใจคบหาและติดตาม อยู่ ณ บัดนี้ แต่พึงจำไว้ว่า เมื่อท่านจวนจะตาย มันจะไม่เป็นที่พึงพิงหรือที่หลบภัยแก่ท่านได้เลย

ณ บัดนี้ ท่านรักที่จะอยู่ร่วมกับครอบครัวและญาติพี่น้อง แต่พึงจำไว้ว่า ท่านจะต้องทิ้งเขาเหล่านั้นไว้เบื้องหลัง ใน คราวที่ท่านละโลกนี้ไป

คนรับใช้ ทรัพย์สิน และเด็ก ๆ เป็นสิ่งที่ท่านรักที่จะยึดครองไว้ แต่พึงจำไว้ว่า ณ กาลแห่งมรณะของท่าน มีอันว่างเปล่าของท่านไม่สามารถเอาสิ่งใดไปกับท่านได้เลย

กำลังวังชาและสุขภาพเป็นสิ่งท่านรักยิ่ง ณ กาลบัดนี้ แต่พึงจำไว้ว่า ณ ช่วงขณะแห่งมรณะของท่าน ร่างอันหมกมหลมหายใจของท่านจะถูกมัดและแบกไปที่

ณ บัดนี้ ่อวัยวะต่างๆ ของท่านยังแจ่มใสดี เนื้อหนังและโลหิตยังแรงแข็งขัน แต่พึงจำไว้ว่า ณ ช่วงขณะแห่งมรณะของท่าน มันจะไม่อยู่รับใช้ท่านอีกต่อไป

อาหารอร่อย หอมหวาน เป็นสิ่งที่ท่านรักปรารถนาจะกิน ณ บัดนี้ แต่พึงจำไว้ว่า ณ ช่วงขณะแห่งมรณะของท่านปากของท่านจะปล่อยให้น้ำลายไหล ออกมาให้หน้าเกลียด

เมื่อคิดถึงสิ่งทั้งหมดนี้ ข้าไม่มีทางอื่น นอกจากแสวงหาพระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

(ธรรมคีตาของมิลาระเบะ มหาโยคีแห่งทิเบต ร.บุญโยธส แปล)

i โลกมีเหตุกับผล ผู้ที่รู้เท่า ไม่เข้าไปหาบหาม เพียงแต่หัว ก็ ๒ เบาท ผู้ที่ ไม่รู้เท่า เข้าไปหาบหามหรือแบก ก็ ๒ หนัก

i บรรดาเรื่องมีในโลก เป็น ๒ เรื่องดี เรื่องชั่ว เรื่องสุข เรื่องทุกข์ เท่านั้น ท่านที่พ้นโลกไปได้แล้ว ก็สิ้นเรื่อง เทียว

i ทุกสิ่งที่ปรากฏให้เราเห็น น้อมเข้ามาสอนเราได้ทั้งสิ้น คือว่า ส่วนดีเรา ทำตาม ส่วนชั่วเรางดเว้นเสีย

i คนที่อยากดีหาง่าย แต่คนที่ทำดีหายาก

(สมเด็จพระมหาวิรรวงศ์ อ้วน ดิสฺโส)

i เมื่อวิเคราะห์ด้วยปัญญา เราจะมองเห็นว่า แท้จริงแล้ว เราเองนั่นแหละเป็นผู้สร้างทุกข์ ด้วยความโง่เขลา ไม่เข้าใจโลกอย่างแท้จริง เราจึงไปติดอยู่กับสิ่งที่ไม่เที่ยง ไม่นำเอา ไม่นำเป็น สิ่งที่น่าไปสู่ความสิ้นหวังและความตาย เมื่อใดเราปล่อยวาง ความเห็นแจ้งก็จะปรากฏ ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่หลงไปกับโลก เข้าใจโลก และรู้ว่าจะอยู่กับมันอย่างไร ไม่เรียกร้องอะไร เพราะถ้าเรียกร้องให้มันปรนปรือต่อตนหาของเรเมื่อใด เมื่อนั้นแหละจะนำไปสู่ความคับแค้นใจ

i เวลาคือจุดระหว่างความอยากกับการได้สมอยาก ระหว่างที่ยังไม่ได้ ตามที่ต้องการนั่นแหละคือเวลา ถ้าไม่มี ความอยากก็จะไม่มีเวลา

(พระธรรมโกศาจารย์-พุทธทาสภิกขุ)

i คนที่ท้อแท้เบื่อหน่าย เป็นคนตายก่อนหมดอายุ

i ถ้าไม่อยากจะเศร้าโศก ให้มองโลกเป็นอนิจจัง

i การรู้จักปล่อยวาง เป็นวิถีทางสงบสุข

i ความสุขไม่ได้อยู่ที่ความสมปรารถนา การรู้จักทำใจเมื่อไม่สมปรารถนาต่างหากเป็นความสุข

(พระธรรมดิลก จันทร์ กุสโล-จันทภิกขุ)

i น่าเสียใจน้อยไปหรือที่เราเห็นว่าสิ่งใดเป็นของควรทำ แต่เราก็ทำสิ่งนั้น ไม่ได้ ทุกคนควรตอบปัญหานี้ให้แก่ตนเอง

i ไม่มีการพ่ายแพ้ในการสารภาพผิด เพราะการสารภาพนั้น เป็นชัยชนะ อยู่ในตัวเองแล้ว



i ทำไมต้องกังวลกับสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ มีใครบ้างที่ตายก่อนความตาย จะมาถึง  
(มหาดมกานธิ)

i ปาสคัล นักคณิตศาสตร์ชาวฝรั่งเศส กล่าวว่า ข้าพเจ้าไม่ทราบว่ามีใครให้ข้าพเจ้ามาเกิด ไม่ทราบว่ามีโลกนี้คืออะไร หรือตัวข้าพเจ้าเป็นใคร ... ไม่ทราบ ว่าร่างกายของข้าพเจ้า ความรู้สึก จิตใจ คืออะไร ... ทั้งหมดที่ข้าพเจ้ารู้ก็คือว่า ข้าพเจ้า ต้องตาย แต่สิ่งที่ข้าพเจ้าไม่รู้จักมากที่สุดคือความตายนี้เอง

i วอลแตร์ นักเขียนชาวฝรั่งเศส กล่าวว่า การ ไม่มีอะไรทำ และการ ไม่มีชีวิตนั้นเหมือนกัน ทุกคนดียวกันคน เกียจคร้าน หากท่านไม่ปรารถนาจะทำลายชีวิตตนเอง ก็จงหาอะไรทำ  
(สมเด็จพระเจ้าฟ้าง่างเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา / ดร.สุพัชริน ชีรขำรง แปล)

i เมื่อทุกอย่างสูญสิ้นหมดแล้ว แต่อนาคตยังอยู่ อนาคตยังเป็นของเรา จงทำใหม่ สร้างใหม่  
(หลวงวิจิตรวาทการ)

i เอาอะไรแนกกับการตาย การอยู่ เพราะบางคนตายแล้วเหมือนยังอยู่ในเมื่อบางคนยังอยู่แต่เหมือนตายแล้ว  
(พล.ต.กนก ชุมพะวัต รวบรวม)

i การพูดเพียงครั้งหนึ่งของความคิด ดีกว่าคิดเพียงครั้งหนึ่งของคำพูด

i วันคืนเคลื่อนคล้อย อายุก็เหลือน้อยเข้าทุกที

i ทุกข์เป็นของควรกำหนด มิใช่ของควรทิ้ง ถึงจะทิ้ง ก็จะไปทิ้งให้ใคร ไม่ได้

i ความทุกข์ยากทั้งหลาย ยอมให้มันชนะได้แก่กาย จิตใจอย่ายอมแพ้

i ไม่จำเป็นต้องทุกข์ถึงวันพรุ่งนี้ เพราะเรื่องที่จะต้องทุกข์ในวันนี้ก็มากพอ อยู่แล้ว

i ปัญหาชีวิตของแต่ละคนนั้น มันช่างมีมากมายเสียเหลือเกิน แต่ตัว ชีวิตมันกลับมีน้อย ไม่พอแก้ปัญหาหรือการ งานเสียเลย

i สิ่งใดมีการเกิดขึ้น สิ่งนั้นย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา การร้องไห้คร่ำครวญยอมไม่อาจหวังเห็นวสิ่งซึ่ง จะต้องแตกดับมิให้แตกดับ

i เมื่อรู้ว่าจะต้องแก่แก่ ตายแน่ จึงไม่ควรที่จะให้แก่ไปเปล่า ตายไปเปล่า ความดีอะไรทั้งทางโลกทางธรรม ต้อง รีบทำให้มากเข้าไว้

i สุขทุกข์ที่ผ่านมาแล้วในอดีต ที่กำลังพบอยู่ และที่จะได้พบในอนาคต เป็นของไม่ต่างอะไรกับอารมณ์ที่ปรากฏ ในความฝัน

i คนที่ถูกนิททาอย่างเฉียว หรือได้รับการสรรเสริญอย่างเฉียว ไม่เคยมีมาแล้ว จักไม่มีต่อไป ถึงในขณะนี้ก็ไม่มี

i เราไม่รู้ใจเราเองเลย แต่กลับอยากให้คนอื่นเข้าใจเรา เห็นใจเรา เรา จึงทำร้ายใจเราและทำร้ายใจคนอื่นอยู่ เสมอ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องรู้ใจ เข้าใจตัวเองเสียก่อน แล้วจึงไปเข้าใจคนอื่น

i บุคคลต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พึงใจเป็นธรรมดา หลีกเลี่ยงไม่ได้ ชีวิตนี้มีความพลัดพรากเป็นที่สุด สิ่ง ทั้งหลายมีความแตกไป ดับไป สลายไป เป็นธรรมดา จะปรารถนามิให้เป็นอย่างที่มีมันควรจะเป็นนั้น เป็นฐานะที่ไม่พึงหวัง ได้

i ทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เป็นไปตามที่เราคิด แต่เป็นไปตามที่มันจะเป็น แม้สิ่งที่เราไม่ชอบและไม่เห็นด้วยเลย มันก็ เกิดขึ้นได้ ถ้าไปยึดเอาของที่ไม่จริงไม่จัง ว่ามันจริงมันจัง มันก็ทุกข์เท่านั้นแหละ

i ปาก จมูก เป็นประตู หู ตา เป็นหน้าต่าง เราต้องคอยปิดเปิดให้ถูกกาลเวลา จึงจะได้รับประโยชน์และปลอดภัย

i ในชีวิตของแต่ละคน แต่ละวันมันอยู่กับเรื่องดังเข้ามา เรื่องผลัดออกไป ๒ เรื่องนี้แหละ สิ่งใดเราพอใจก็ดังเข้ามา เพลิดเพลินสนุกสนานไป สิ่งใด ไม่พอใจก็ผลัดดันให้ออกไป ถ้าผลัดไม่ไปดันไม่ออก ก็กลุ่มใจอึก

i ขณะที่เรากำลังคิด...คิด...คิด...อยู่... เรากำลังคิดถึงเรื่องที่เป็นบุญ มีประโยชน์ มีสาระ มีคุณค่าหรือเปล่า หรือว่าเราใช้ความคิดอย่างเรื่อยเปื่อยไร้จุดหมาย คิดแล้วไม่ทำให้ตนเองสดชื่นเบิกบาน คิดแต่เรื่องที่ทำให้กลุ่มใจ เสียใจ น้อยใจ คิดแล้วไม่ทำให้ครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข ... ความคิดนั้นๆ เป็นความคิดที่สูญเปล่า ไร้ค่า เป็นการทำลายเวลา ซึ่งเท่ากับทำลายชีวิตของเราเองอย่างโหดร้ายที่สุด

i เราอยู่กับคนที่เราไม่ชอบก็ทุกข์ อยู่กับคนที่รักก็ต้องทุกข์ เพราะต้อง คอยหวง ห่วงอยู่ร่ำไป ต้องคอยชะเง้อคอยเมื่อถึงเวลาแล้ว คนที่เรารักยังกลับมาไม่ถึงบ้าน ป่านนี้เขาจะอยู่ที่ไหน ความวิตกกังวลหม่นหมองเร่าร้อนแห่งจิตก็เกิดขึ้น เป็นเช่นนี้อยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน บางคืนก็หลับไม่ลง ตัดใจเสียเกิด ตื่นเสียเกิดจากความทุกข์ทั้งหลาย ล้างหน้า เช็ดหน้าตา ออกเสียให้หมด ทำใจให้สดใส แล้วขยิบฐานใจเสียใหม่ว่า ฉันจะไม่ร้องไห้ ไม่อาลัยอาวรณ์อีกต่อไป และจะให้ภัยแก่ทุกคน

i บุคคลที่ชอบบ่นว่า ทำดีไม่ได้ดี นั้น เคยสำรวจบ้างหรือไม่ว่า ทำดีถึงขนาดที่จะรับผลดีหรือยัง หรือว่าทำดีเพียงเล็กน้อยแต่ต้องการผลดีมากๆ หรือทำผิดพลาด ทำไม่ถูกต้อง ผลดีจึงไม่ปรากฏ หรือบางที อาจใจร้อนเกินไป จนไม่อาจรอคอยผลได้ จึงโวยวายรำรื่องนานาประการ

การทำดีเป็นหน้าที่ของคนดี แต่การให้ผลดีเป็นหน้าที่ของกรรม บุคคลไม่อาจเร่งรัดได้ เหมือนการไถและหว่าน เป็นหน้าที่ของชาวนา การออกรวงเป็นหน้าที่ของต้นข้าว ชาวนาจะไปเร่งรัดไม่ได้ (เรียบเรียงจากบันทึกของ ธรรมวาทุ โส ภิกขุ ซึ่ง ไม่ได้ระบุที่มา)