

ธรรมจักร :: (กำลังปรับปรุง 14 เมษายน 51) :: ชั่วตัวตายไปทำไม ชั่วความทุกข์ใจไม่ดีกว่าหรือ?



คำนำ

เนื่องจากดิฉันได้รับเมล์จากลูกศิษย์ที่เห็นว่าการฆ่าตัวตายได้กลายเป็นปัญหาสังคมที่กำลังระบาดมากอยู่ในขณะนี้ จึงอยากให้ดิฉันเขียนหนังสือเล่มหนึ่งเพื่อช่วยเหลือผู้ที่กำลังมีดมน มองไม่เห็นทางออกของชีวิต ดิฉันจึงเห็นว่า เรื่องนี้เหมาะที่จะนำมาเป็นตอนหนึ่งของโครงการหนังสือชุดพาตัวใจกลับบ้านนี้ เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ได้เน้นให้ผู้กำลังแบกทุกข์พยายามมองหาปัญหาให้ออกว่า การฆ่าตัวตายยังไม่ได้ช่วยให้ตนเองหนีจากความทุกข์แต่อย่างใด เป็นการสร้างปัญหาที่ซับซ้อนให้ชีวิตมากขึ้นต่างหาก และเสนอวิธีการแก้ทุกข์ของพระพุทธเจ้าให้แทน ดิฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล็ก ๆ เล่มนี้จะสามารถช่วยเหลือคนที่คิดอยากฆ่าตัวตายให้เปลี่ยนใจได้แม้จะเป็นเพียงไม่กี่คนก็ตาม ดิฉันขอถือโอกาสขอบพระคุณและอนุโมทนาในกุศลจิตของท่านผู้อ่าน และคณะทำงานของดิฉันที่ได้ช่วยเหลือกันสนับสนุนให้งานเผยแพร่ธรรมก้าวเดินไปข้างหน้าได้ ขอบุญกุศลนี้เป็นเหตุปัจจัยช่วยให้ท่านทั้งหลายมีความสุขก้าวหน้าในธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป พบความสุขสงบในจิตใจ และสามารถเดินทางออกจากคุกชีวิตในปัจจุบันชาตินี้ด้วยเทอญ

ศุภวรรณ พิพัฒพรณรงค์ กรีน

๓ มีนาคม ๒๕๕๐

บทความจาก

<http://www.supawangreen.in.th>

...

{mospagebreak title=๑.ฆ่าตัวตายไปทำไม ...}



ฆ่าตัวตายไปทำไม ฆ่าความทุกข์ใจไม่ดีกว่าหรือ?

สถิติขององค์การอนามัยโลก ได้จัดประเทศไทยอยู่ในอันดับที่มีคนฆ่าตัวตายมากเป็นอันดับที่ ๗๒ ของโลก โดยคิดในอัตราส่วน ๑ คนต่อ ๑๐๐,๐๐๐ คนต่อปี โดยที่ผู้ชายไทยจะฆ่าตัวตายราว ๕.๖ คนต่อ ๑ แสนคน หญิงไทย ๒.๔/แสน สถิตินี้คงจะล้าสมัยหน่อย เพราะสำรวจในปี ๑๙๙๔ สิงคโปร์มีคนฆ่าตัวตายอยู่ในอันดับ ๔๙ อังกฤษอันดับที่ ๕๙ ประเทศที่มีคนฆ่าตัวตายมากที่สุดคือ ประเทศลิวอเนีย ๔๒.๑/แสน อันดับสองคือ รัสเซีย ๓๘.๗/แสน ญี่ปุ่นอยู่ในอันดับ ๑๐ คือ ๒๓.๘/แสน ผู้ชายจะมีเปอร์เซ็นต์การฆ่าตัวตายสูงกว่าเพศหญิง ยกเว้นประเทศจีนที่อยู่ในอันดับ ๒๖ โดยมีผู้ชายฆ่าตัวตาย ๑๓/แสน ฝ่ายหญิงฆ่าตัวตาย ๑๔.๘/แสน สถิติของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข บอกว่า ในปีหนึ่ง ๆ มีคนฆ่าตัวตายสำเร็จทั่วโลกเป็นจำนวน ๑ ล้านคน ศ.น.พ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม รองประธานสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส) กล่าวว่า ในขณะที่เทคโนโลยีได้เจริญขึ้นในช่วง ๔๐ ปีที่ผ่านมา สถิติที่คนไทยฆ่าตัวตายกลับมีสูงขึ้นถึง ๖๐ เปอร์เซ็นต์ โดยเฉลี่ยคือ ๑ คนต่อทุก ๆ ๒ ชั่วโมง ศ.น.พ.อุดมศิลป์ กล่าวในการสัมมนาว่า

“ไม่มีพฤติกรรมมนุษย์หรือสัตว์ใดที่พิสดารเท่ากับการฆ่าตัวตาย เพราะทุกชีวิตย่อมรักตัวกลัวตาย แต่กลับเป็นว่ามนุษย์พยายามฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็นเรื่องสวนทางกัน ขณะที่เทคโนโลยีของเราพยายามจะรักษาชีวิตคน แต่กลับมีคน ๑ ล้านคนทั่วโลกฆ่าตัวตาย ถือเป็นปัญหาสาธารณสุขที่ร้ายแรงที่สุดในขณะนี้”

ดิฉันจึงเห็นว่า ควรนำเรื่องนี้ขึ้นมาพูดโดยให้เชื่อมโยงกับความรู้ของพระพุทธเจ้า เพื่อจะให้แกคนคิดจะฆ่าตัวตาย ซึ่งคงต้องมาเริ่มต้นที่การทำความเข้าใจเรื่อง “ตัวกาย” กับ “ตัวใจ” อีกเช่นเคย ซึ่งได้พูดอธิบายไปแล้วในเรื่อง “ทำไมอย่างนี้ให้หายกลุ่มใจ”

- ขั้นที่ ๕
- พระพุทธเจ้าได้แยกร่างกายจิตใจของมนุษย์ออกเป็นส่วน ๆ ซึ่งมีทั้งหมด ๕ ส่วน ท่านเรียกว่า ขั้นที่ ๕ ซึ่งดิฉันได้นำคำศัพท์ที่ฟังง่ายกว่ามาเขียนเทียบเคียงเอาไว้ คือ
- รูปขั้นที่ ๕ = ตัวกาย
 - เวทนาขั้นที่ ๕ = ความรู้สึก = เจอรู้
 - สัญญาขั้นที่ ๕ = ความทรงจำ = เจอรู้
 - สังขารขั้นที่ ๕ = ความคิด = เจอรู้
 - วิญญาณขั้นที่ ๕ = ตัวใจ = ทอม

ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว

ชีวิตมนุษย์จะสมบูรณ์ ก็เพราะมีทั้ง “ตัวกาย” physical self และ “ตัวใจ” mental self ด้วย มนุษย์ทุกคนต้องมี ๒ ตัวนี้ จึงจะสามารถเดินเหิน ทำโน่นทำนี่ พูดจากับคนได้ และตัวที่ตัดสินใจว่า “เรามีเขา” “เรามีตัวมีตนจริง ๆ” ไม่ใช่เป็นตัวยก แต่คือ ตัวใจของเราต่างหาก ใครไม่เชื่อ ก็ต้องย้อนกลับไปดูเหตุการณ์ตอนที่เด็กเกิด หญิงที่คลอดลูกออกมาแล้วได้ยินเสียงเด็กทารกร้องไห้ดัง ๆ แม่จะดีใจมาก เพราะรู้ว่าลูกเกิดมามีชีวิต แสดงว่าเด็กคนนั้นทั้งตัวกายและตัวใจ จึงร้องไห้และดิ้นได้ แต่เด็กที่เกิดมาแล้ว แม่ไม่ได้ยินเสียงร้องไห้ของลูกแล้วละก็ ใจของแม่จะเสีย กลัวว่าลูกจะไม่รอด ฉะนั้น เด็กที่เกิดมาแล้วไม่ดิ้น ไม่ร้องไห้ แสดงว่าเด็กคนนั้นยังไม่ได้เป็นคนอย่างสมบูรณ์ เพราะตัวใจไม่ได้มาด้วย มาแต่ตัวกายเท่านั้น ตัวกายนี้เมื่อขาดตัวใจ ก็ทำงานไม่ได้ เป็นเหมือนท่อนไม้ที่ไม่มีชีวิต มีแต่ร่างเปล่า ๆ หรือเหมือนเรือเปล่าที่ขาดกับตันเรือ ฉะนั้น การตัดสินใจว่ามีชีวิตหรือไม่มีชีวิตของคนเรา นั้น ต้องตัดสินใจว่าตัวกายนั้นมีตัวใจติดมาด้วยหรือไม่ ฉะนั้น คุณต้องพยายามมองให้ออกว่า ตัวใจของเราเป็นตัวจริง ตัวกายเป็นเพียงเปลือกนอกที่หุ้มตัวใจหรือตัวจริงของเราไว้เท่านั้น หากเปรียบตัวกายเหมือนถุงมือ ตัวใจก็เป็นมือจริง ๆ ถุงมือนี้จะทำงานได้ ก็ต่อเมื่อมีมือจริง ๆ สวมเข้าไป จึงสามารถเหิดให้ถุงมือที่ปราศจากชีวิตให้มีชีวิตชีวาขึ้นมาได้ การทำงานร่วมกันของตัวกายกับตัวใจจึงเหมือนการทำงานของมือและถุงมือทุกอย่าง จึงสอดคล้องกับคำพังเพยไทยว่า ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว

๔ เหตุการณ์ที่ย่ำตัวจริง

มีอีก ๔ เหตุการณ์ที่สามารถสนับสนุนความเป็นบ่าวของตัวกาย และความเป็นตัวจริงของตัวใจ นั่นคือ เมื่อคน ๆ นั้น

1. นอนหลับสนิท
2. หมดสติ โดยเป็นเอง หรือ ไขยาสลบ
3. อยู่ในอาการโคม่า
4. ตายสนิท

ดิฉันไม่สามารถบอกคุณได้ว่าตัวใจของเราหายไปไหนในขณะที่เกิดเหตุการณ์ทั้ง ๔ นั้น นี่เป็นสิ่งที่ดิฉันจัดรวมเข้าไปในกลุ่มความรู้ที่ลึกลับของจักรวาล ซึ่งยังมีอีกมากมายเหลือคณานับ ที่สำคัญคือ เหตุการณ์ทั้ง ๔ นี้สามารถบอกย้ำข้อเท็จจริงที่ว่า ตัวใจเป็นตัวจริง ตัวกายเป็นตัวปลอม เพราะเมื่อตัวจริงหายไป หรือจะพูดว่าไม่ทำงานก็ว่าได้ ตัวกายจึงเหมือนถุงมือเปล่า ๆ ที่ปราศจากมือจริงเช็ดอยู่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็ยังมีอยู่ แต่ไม่สามารถรับรู้ ภาพ เสียง กลิ่น รส สัมผัส ได้เลย นอนเฉย ปราศจากชีวิต แต่พอตัวใจซึ่งเป็นเจ้านายใหญ่ตื่นหรือมีสติขึ้นมาเท่านั้น ก็เริ่มสั่งงานทันที ตัวกายจึงถูกลงโทษทำโน่นนี่ได้ ตามที่เจ้านายสั่ง พูดได้ เดินเหินได้ ทำอะไรต่ออะไรได้ เว้นเสียแต่กรณีที่เราตายสนิทเท่านั้นที่ตัวใจไม่ตื่นขึ้นมาสั่งงานอีก

ภรรยาคนไหนที่มีสามีชอบกินเหล้า จะรู้ว่า เมื่อสามีเมากลับมาและนอนหลับเหมือนคนตายนั้น ภรรยาจะรู้สึกเหงามาก เพราะในขณะนั้น ตัวจริงหรือตัวใจของสามีไม่ได้อยู่กับตนนั่นเอง แม้ตัวกายของเขาจะนอนอยู่ข้าง ๆ เราก็ตาม แต่นั่นเป็นเพียงเปลือกเท่านั้น ตัวจริงไม่อยู่ ภรรยาจึงรู้สึกเหงา คนที่มีญาติสนิทนอนอยู่ในอาการโคม่าก็เช่นกัน จะเหงามาก แม้จับเนื้อต้องตัวของเขาได้อยู่ก็จริง แต่ตัวจริงของเขาไม่อยู่ให้คุยกันได้อีกแล้ว เรื่องโคม่านี้ก็ยังมีควมลึกลับอีกมาก บางคนนอนเป็นเจ้าหญิง/เจ้าชายนิทราอยู่เป็นปี นอนถึง ๒๐ ปีก็มี และ ๆ วันดีคืนดีก็ตื่นขึ้นมาเอง

บางคนจำตัวเองและญาติสนิทไม่ได้ บางคนตื่นแล้วสามารถพูดอีกภาษาหนึ่งได้ ถ้าวิเคราะห์ตามนิทานโบราณที่เขาเล่า ๆ กัน ก็อาจจะเป็นไปได้ว่า วิญญาณออกจากร่างไปเที่ยวภพภูมิอื่นก็ได้ และกลับเข้าหาร่างของตัวเองไม่ถูก ที่กลับมาแล้วจำตัวเองไม่ได้ หรือ พูดอีกหนึ่งภาษาได้ ก็อาจจะเป็นไปได้ว่าตัวใจ (วิญญาณ) มาเข้าร่างของคนอื่นก็ได้ นี่ก็เป็นเรื่องแต่งเรื่องหนึ่งที่ฟังเข้าท่าเช่นกัน เพราะเหตุผลลึกลับดั่งนี้

หญิงในห้อง ER

พูดถึงเรื่องโศกมา ทำให้ดิฉันจำละครโทรทัศน์ตอนหนึ่งได้ เป็นละครที่เกิดในห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาลรัฐแห่งหนึ่งในเมืองชิคาโก ชื่อเรื่องว่า อีอาร์ ER เน้นเรื่องตัวใจที่กำลังพูดอยู่พอดี ผู้เขียนละครตอนนี้ตลอดจนการถ่ายทอดออกมาเป็นการแสดงนี้ ดิฉันต้องยอมรับว่าเก่งมาก เนื้อเรื่องมีว่าหญิงวัยสามสิบเศษคนหนึ่ง เธอมีลูกสามคน จู จู ลมพับไป เมื่อมาถึงห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาล ปรากฏว่าร่างกายด้านขวาเป็นอัมพาตแล้ว หน้าด้านขวาเบี้ยว พูดไม่ได้แล้ว เขาก็ถ่ายภาพของหญิงคนนี้ที่นอนบนเตียง หอมล่อมด้วยหอมและพยาบาลที่พยายามช่วยคนไข้อยู่ ทั้งหอมและพยาบาลก็พูดส่งข้อมูลให้ซึ่งกันและกัน บางครั้งก็พูดกับคนไข้โดยตรงพยายามอธิบายให้คนไข้รู้ว่าเกิดอะไรขึ้น กับตนเองและหอมจะช่วยอย่างไร โดยที่ทั้งหอมและพยาบาลก็พยายามปลอบใจคนไข้ว่าอย่ากลัว กำลังช่วยอย่างสุดฝีมือแล้ว

ในขณะเดียวกันนั้น เขาก็ทำให้เสียงของคนไข้พูดออกม้าง ๆ เหมือนกับว่าคนไข้กำลังพูดกับหอมและพยาบาลอยู่ แต่ในห้องฉุกเฉินนั้นไม่มีใครได้ยินเสียงคนไข้เลย เพราะนั่นเป็นการคิด (พูดในหัว) ของคนไข้เท่านั้น การคิดของคนเราก็คือการพูดต่าง ๆ ในหัวของตัวเอง นี่เป็นการถ่ายทอดปรากฏการณ์ของความคิดที่ติดมาก การที่ทำให้คนไข้พูดตะโกนออกมาเช่นนั้น ตัวที่พูดคือ “ตัวใจ” หรือ ทอมที่กำลังทำงานร่วมกับเจอรินนั่นเอง เจอรินเป็นความคิดหรือเสียงในหัว ในขณะที่ตัวกายของหญิงคนนี้อย่างไรก็ตามไม่ได้เพราะเป็นอัมพาตนั้น ตัวใจของเธอยังเหมือนเดิมทุกประการ ไม่ได้ป่วยเหมือนตัวกาย แต่เพราะตัวกายป่วย ตัวใจจึงสั่งงานให้ตัวกายทำงานเหมือนเดิมไม่ได้อีก แม้อยากพูด แต่ปากกับลิ้นก็ไม่ยอมขยับเขยื้อนแล้ว จึงพูดไม่ได้

หญิงคนนี้จึงได้แต่นอนฟังหอมกับพยาบาลพูดกันว่ามีก้อนเลือดไปอุดตันอยู่ในเส้นเลือดใหญ่ที่นำเลือดไปเลี้ยงสมอง ทำให้สมองด้านซ้ายไม่ทำงาน กายด้านขวาก็ไม่ทำงานตามไปด้วย เธอได้ยินเท่านั้น ก็ยังตกใจ ร้องตะโกนออกมาว่า เป็นไปไม่ได้ อายุฉันแค่สามสิบกว่าเท่านั้น จะเป็นอัมพาตได้อย่างไร อัมพาตเป็นโรคของคนแก่ไม่ใช่หรือ ฉันยังไม่แก่เลย และพูดด้วยว่า ก็ดูสิ ฉันยังสามารถคิดอะไรได้เหมือนเดิม สมองของฉันยังไม่ได้เป็นอะไรสักหน่อย เห็นไหม ฉันยังพูดได้เหมือนเดิม แต่นั่นก็เป็นคำพูดที่เธอได้ยินเพียงคนเดียวเท่านั้น (และคนดูแลครออยู่ที่บ้านก็ได้ยินด้วย) หอมพยาบาลที่อยู่รอบข้างไม่ได้ยินเธอเลย และสิ่งที่แม่ ๆ ทุกคนห่วงมากที่สุดคือ ลูก ถึงจุดหนึ่ง เธอนึกขึ้นมาได้ว่าต้องไปรับลูกทั้ง ๓ คนที่โรงเรียน เธอจึงพูดตะโกนดัง ๆ พยายามจะบอกกับพยาบาลว่าเธอมีลูก ๓ คนกำลังคอยเธออยู่ที่โรงเรียน ขอให้โทรบอกทางโรงเรียนด้วยว่าเธอไม่สบาย และหาคนดูแลลูกให้เธอด้วย แต่ก็ไม่มีใครได้ยินเธอเลย

เธอจึงพูดด้วยน้ำเสียงที่เหมือนคนร้องไห้ด้วยความเป็นห่วงลูก

มีอยู่ฉากหนึ่งที่พยาบาลคนหนึ่งมีความรู้สึกที่ละเอียดอ่อนมาก เธอยืนหันมามองที่สายตาของคนไข้ที่ยังลืมตาโพรงอยู่ เหมือนกับรู้ว่า คนไข้พยายามจะพูดกับเธอ และแล้วพยาบาลก็เห็นน้ำตาของคนไข้ไหลรินออกมา พยาบาลจึงมองไปที่ดวงตาของเธอและพูดปลอบคนไข้ว่า ไม่ต้องห่วงนะ ทางโรงเรียนเขารีบทราบเรื่องของคุณแล้ว และลูกของคุณกำลังเดินทางมาโรงพยาบาลแล้ว เดี่ยวคงถึง คำพูดของพยาบาลนั้นเป็นสิ่งที่ทำให้เธอรู้สึกว่าสามารถสื่อสารกับโลกภายนอกได้ ทำให้เธอใจชื้นขึ้นมา และแล้ว ลูกทั้ง ๓ คนพร้อมสามีก็มาถึง ในขณะที่เธอพูดกับครอบครัวเหมือนธรรมดา แต่ไม่มีใครได้ยิน เธอจึงต้องพยายามถ่ายทอดคำพูดนั้นผ่านสายตาของเธอ ซึ่งสามีก็ได้ปลอบภรรยาว่าไม่ต้องกลัว หอมกำลังช่วยเธอจนเลือดที่อุดตันออกมาแล้ว

ในที่สุด หอมก็ทำสำเร็จ เลือดสามารถเดินไปถึงสมองได้ และคนไข้หญิงนี้ก็ยังสามารถพูดได้เหมือนเดิม

ฝรั่งสรุปเรื่องตัวใจไม่ได้ แต่พระพุทธเจ้าทำได้

ละครเรื่อง ER ตอนนี้จึงเป็นการเน้นความคิดของฝรั่งว่าคนเราล้วนมีตัวเราอีกตัวหนึ่งอยู่ภายใน ซึ่งเขาเรียกว่า mind ซึ่งเป็น “ตัวเรา” ที่ถกเถียงกันมากกว่ามันคืออะไรกันแน่ เป็นความคิด เป็นสมอง เป็นสารเคมี เป็นวิญญาณ หรือ เป็นอะไรกันแน่ ฝรั่งไม่สามารถเจาะเรื่องนี้ได้อย่างชัดเจน เป็นคำถามที่เขาเรียก mind boggling ถกเถียงกันมาร้อยกว่าปีแล้ว ก็ยังหาบทสรุปกันไม่ได้ แต่หากเอาหลักการเรื่องขั้น ๕ มาอธิบายแล้ว ก็เห็นชัดเจนว่า ตัวกายของเราเป็นประธานที่เกี่ยวข้องกับโลกภายนอกอันเป็นโลกของรูป(ธรรม) แต่เรายังมีตัวใจอีกตัวหนึ่งซึ่งเป็นประธานของโลกภายใน ซึ่งเกี่ยวข้องกับความคิด ความจำ ความรู้สึกอันเป็นโลกของนาม(ธรรม) ซึ่งไม่มีรูปร่าง ตัวกายกับตัวใจต้องอิงซึ่งกันและกัน ความเป็นมนุษย์จึงจะสมบูรณ์ได้ แต่ที่สำคัญคือ ต้องรู้ว่าตัวใจของเราต่างหากที่เป็นตัวจริง ๆ ของเรา หรือ ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว

ปัญหาอยู่ที่ตัวใจ

ถึงแม้เรื่องผู้หญิงในห้องฉุกเฉินจะเป็นเพียงละครโทรทัศน์ แต่นั่นคือภาพสะท้อนที่ดิฉันต้องการให้คุณมองว่า เรายังมีตัวใจที่เป็นศูนย์กลางของโลกภายในจิตใจของเราด้วย ที่ยังสามารถพูดและร้องตะโกนลั่นในหัวใจของเรา อันเป็นเหตุการณ์ที่ทุกคนล้วนมีอยู่เป็นอยู่ทั้งสิ้น ตัวใจตัวนี้แหละที่เรารู้สึกคุ้นเคยและอยู่กับมันมากที่สุด เหมือนเป็นเพื่อนสนิทที่เราได้รู้จักกันมานานมากแล้ว เพราะมันเป็นตัวจริงของเรานั่นเอง ไม่ใช่ใครอื่น ละครเรื่องนี้ยังสามารถสะท้อนข้อเท็จจริงออกมาได้อย่างชัดเจนด้วยว่า ปัญหาชีวิตที่แท้จริงอยู่กับตัวใจ เช่น ความห่วงใยลูกและสามี ปัญหาจิตใจเหล่านี้ไม่ได้อยู่ที่ตัวกายเลย แต่อยู่ที่ตัวใจต่างหาก คนอกหัก ผิดหวังเรื่องความรัก ความเครียดจากการเรียนหนังสือ ทำมาหารับประทาน เครียดเรื่องปัญหาการเงิน ตลาดหุ้นล่ม ต้องสูญเสียเงินทองจำนวนมาก เป็นหนี้เป็นสิน ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้ล้วนสะสมและหอมล่อมอยู่ที่ตัวใจทั้งสิ้น

เสียงทะเลาะในหัวที่คุ้นเคย

ทุกครั้งที่คุณมีปัญหาด้านจิตใจเช่นนี้ คุณมักจะได้ยินเสียงของตัวเองพูดกับตัวเองเหมือนหญิงในห้องฉุกเฉิน จริงหรือไม่ว่าบางครั้งคุณมีปากเสียงกับคู่รัก พ่อแม่ เพื่อนร่วมงาน หรือ ศัตรู ซึ่งคุณไม่สามารถยุติปัญหาได้ ยังมีเรื่องคาราคาซังที่ต้องเคลียร์อีกเยอะ แต่พูดกันไม่รู้เรื่อง ต่างฝ่ายต่างต้องเดินจากกันไปก่อน แต่ทันทีที่คุณเดินจากไปเท่านั้น คุณก็ยิ่งทะเลาะอยู่ในหัวของคุณต่อไป คำพูดของอีกฝ่ายก็ยังก้องอยู่ในหัวของคุณ พอเสียงนั้นจบไป คุณก็พูดสวนกลับทันที แล้วคุณก็พูดทุกอย่างที่คุณอยากพูดต่อหน้าเขา แต่ไม่มีโอกาสได้พูด แม้คุณนั่งอยู่คนเดียวในห้องที่ไม่มีใครเลยก็ตาม แต่เสียงทะเลาะในหัวของคุณดังก้องตลอดเวลาจนคุณไม่สามารถได้ยินเสียงอื่น ๆ จากโลกภายนอกเลย และคุณก็ไม่สามารถเอาเสียงในหัวออกไปได้ด้วย ไม่ว่าคุณจะไปไหน ทำอะไร เสียงทะเลาะในหัวของคุณ จะตามคุณไปตลอดเวลา จนกว่าคุณจะพูดตกลงทำความเข้าใจกับอีกฝ่ายหนึ่งได้ หรือถ้าทำไม่ได้ คุณก็สามารถทำใจ ตกลงปลงใจที่จะให้อภัยอีกฝ่ายหนึ่ง (หากเขาผิดนะ) หรือปล่อยวางเด็ดขาด เพื่อคุณจะได้เดินหน้าต่อไป move on เมื่อนั้นแหละ

เสี่ยงทะเลาะในหัวของคุณก็จะค่อย ๆ จางหายไป ก็แล้วแต่ว่าคุณจะหาทางออกให้ตัวเองอย่างไร

ดิฉันเพียงต้องการให้คุณรู้ชัดเจนว่า ปรากฏการณ์ภายในจิตใจของเราดังกล่าวนั้นคือ บทบาทการทำงานของตัวใจของเรา ซึ่งดิฉันเห็นว่า ผู้เขียนบทละครเรื่องนี้อารตอดังกล่าวนั้น ได้ช่วยให้การถ่ายทอดความคิดของดิฉันเป็นรูปธรรมได้อย่างเหมาะเจาะที่สุด เป็นการเน้นความลึกซึ้งของผู้เขียนบทด้วย และเน้นด้วยว่า ความรู้สึกของการมีตัวตน มีตัวเรา ตัวเขานั้น เป็นความรู้สึกที่รุนแรงมาก

ฆ่าผิดตัว

เมื่อตัวกายเจ็บป่วยมาก รักษาให้หายขาดไม่ได้ บางคนจึงเลือกฆ่าตัวกายให้ตายเสีย เพื่อหนีปัญหาความเจ็บไข้ได้ป่วย การฆ่าตัวตายเพราะตัวกายเจ็บมากนี้ ยิ่งพอเข้าใจได้ แต่คนส่วนมากที่ฆ่าตัวตายนั่น ล้วนมีปัญหาจิตใจ เช่น ออกหัก ผิดหวัง เครียด กลัว ซึ่งล้วนเป็นอาการเจ็บป่วยของตัวใจ ฉะนั้น คนที่อยากฆ่าตัวตายเพราะผิดหวังและเครียดนั้น ที่จริง เขาต้องการฆ่าตัวใจที่เป็นตัวปัญหาที่มีอาการเจ็บป่วยมากกว่า แต่เพราะไม่มีความรู้เรื่องตัวกายกับตัวใจ และมองตัวใจก็ไม่เห็น จึงไม่รู้ว่าตัวใจของตนเจ็บป่วยอย่างไร จึงไปฆ่าผิดตัว ไปฆ่าตัวกายเสียทั้ง ๆ ที่ตัวกายก็ไม่ได้เจ็บป่วย ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนสักหน่อย คนที่ฆ่าตัวตายบางคนอายุก็ยังไม่ชรา ยังมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงเป็นหนุ่มเป็นสาว พอผิดหวังหน่อย ก็รีบไปฆ่าตัวตายทั้งเสีย แทนที่จะฆ่าตัวใจแทน ซึ่งล้วนเป็นการฆ่าผิดตัวทั้งสิ้น เมื่อฆ่าผิดตัวแล้ว การแก้ปัญหาก็ยังไม่สำเร็จ ปัญหาความผิดหวังก็ยังคงติดคาตัวใจอยู่เหมือนหนิงในห้องฉุกเฉิน ที่ร่องตะโกนลั่นอยู่คนเดียวในโลกภายในของตัวเอง เรื่องจึงยิ่งยุ่งกันไปใหญ่

หากฆ่าตัวตายไม่สำเร็จ ทำให้ร่างกายชำรุด เป็นอัมพาต พุดกับคนที่อยู่โลกภายนอกไม่ได้แล้ว ก็จะตกอยู่ในฐานะของหนิงในห้องฉุกเฉิน ถูกขังคุกเดี่ยว ออกไม่ได้เลย ต้องพุดกับตัวเองไปตลอดชีวิต จนร่างกายแตกสลายไป

แต่แม้จะฆ่าตัวตายตายสำเร็จตามความต้องการ ก็ยังไม่จบเรื่องง่าย ๆ อีกเช่นกัน เพราะกรรมของเราไม่ว่าดีหรือชั่วจะติดตัวใจของเราไป และกรรมนั้นจะเหวี่ยงให้เราไปเกิดในภพภูมิที่เหมาะสมกับกรรมที่เราทำไป ซึ่งคนฆ่าตัวตาย ไม่มีใครที่จะตายอย่างสงบ ล้วนตายด้วยความทุกข์อันเนื่องมาจากความโกรธเกลียด ผิดหวัง และมีบอดเพราะความหลง ถ้าไม่ไปเกิดในภพภูมิใด ๆ ก็ต้องไปนรกแน่นอน ฉะนั้น ก่อนที่ใครจะคิดฆ่าตัวตาย ขอให้แน่ใจเสียก่อนว่า ฆ่าถูกตัว ถ้าไปฆ่าผิดตัวแล้ว จะยิ่งยุ่งกันไปใหญ่ ไม่หมดเรื่องง่าย ๆ

แม้ไม่มีรูป ใจว่าจะไม่ป่วย

เพื่อป้องกันการฆ่าผิดตัว ดิฉันจึงต้องช่วยให้คุณเข้าใจความเจ็บป่วยของตัวใจของคุณเสียก่อน เมื่อคุณทราบอาการเจ็บป่วยของตัวใจ คุณจะได้แลส่วนที่สร้างความเจ็บปวดของตัวใจออกไปได้ โดยที่ไม่ต้องไปฆ่าตัวกายเลยก็ได้ นี่เป็นความรู้รอบตัวที่คุณต้องรู้ หากไม่รู้แล้ว จะเสียชาติเกิดมาเป็นมนุษย์และได้พบพระพุทธศาสนา

ความเจ็บป่วยของตัวกายนั้น เป็นเรื่องที่เห็นได้ชัดเจนมาก เพราะเป็นเรื่องรูปธรรม นอกจากนั้น สังคมของเรายังมีผู้เชี่ยวชาญคือ นายแพทย์ที่เก่งเฉพาะโรคทั้งหลายรวมทั้งเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่นับวันก็มีแต่เจริญมากขึ้น สามารถรักษาโรคภัยไข้เจ็บทางกายให้หายได้และช่วยให้คนมีอายุอยู่ได้นานมากขึ้นด้วย

พระพุทธเจ้าคือหมอโรคใจท่านแรก

ตัวใจนั้น แม้ไม่มีรูปร่าง ไม่ได้เป็นก้อนสสารเหมือนตัวกาย นั้นไม่ได้หมายความว่า ตัวใจจะไม่เจ็บป่วย ไม่ใช่ว่าจะไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียนเลย ที่จริงแล้ว โรคที่เกิดกับตัวใจนั้นมีความหนักหน่วง ร้ายแรงและสาหัสมากกว่าตัวกาย รวมทั้งรักษายากกว่าด้วย ถ้าไม่ร้ายแรงกว่า คนเราคงไม่ไปฆ่าตัวตายหรอก ปัญหาอยู่ที่ว่า แพทย์ผู้ชำนาญที่รู้สาเหตุของโรคใจอย่างทะลุปรุโปร่ง และสามารถรักษาโรคของตัวใจได้ด้วยมีจำนวนจำกัดมาก ไม่มากเท่ากับนายแพทย์ของโรคกาย นายแพทย์ที่รักษาโรคใจได้ท่านแรกคือ พระพุทธเจ้าของเรานั่นเอง และท่านก็ถ่ายทอดความรู้ของโรคใจและการรักษาโรคใจให้กับสาวกของท่าน แต่เนื่องจากเวลาก็กี่ผ่านพ้นมาถึงสองพันห้าร้อยกว่าปีแล้ว ความรู้เรื่องนี้จึงตก ๆ หล่น ๆ หากคนพุดให้ชัดเจนอย่างเป็นขั้นเป็นอันก็ไม่ค่อยได้ ที่จริงแล้ว พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมดล้วนเป็นเรื่องยารักษาโรคของตัวใจทั้งสิ้น โดยเฉพาะเรื่องการปนิพพาน ซึ่งคนส่วนมากเข้าใจผิดคิดว่าไม่เกี่ยวข้องกับตัวเอง ที่จริงแล้วนิพพานเกี่ยวข้องโดยตรงกับคนทุกคนโดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่อยากฆ่าตัวตาย เพราะนิพพานเป็นเรื่องฆ่าตัวปัญหาที่ทำให้เกิดทุกข์ ทำให้เราได้ “ตายจริง ๆ” ไม่ใช่ “ตายหลอก ๆ” ใครที่สามารถทำความเข้าใจและปฏิบัติเรื่องสติปัญญาขั้นสี่ (พาตัวใจกลับบ้าน) ได้แล้ว ก็เท่ากับมียาช่วยรักษาโรคของตัวใจ ทำให้ฆ่าตัวปัญหาที่ทำให้เกิดทุกข์ ไม่จำเป็นต้องไปฆ่าตัวกายตายให้ยุ่งยาก ต้องมานั่งเก็บศพโดยไม่จำเป็น เสียเวลา เสียทรัพยากรเปล่า ๆ

ทุกปัญหาชีวิตมากับเจอร์รี่

คุณต้องเข้าใจว่า ปัญหาทุกอย่างที่เข้ามาถึงในหัวในใจของเราได้นั้น มันล้วนมากับความคิดและความทรงจำของเราทั้งสิ้น หรือ พุดง่าย ๆ ว่า ปัญหาทุกอย่างมากับเจอร์รี่ เจอร์รี่เป็นตัวพาหนะหรือตัวนำปัญหามาถึงตัวใจของเรา เพราะหากคนเราไม่คิด ไม่จำปัญหาแล้ว เราจะไม่มีปัญหา เช่น ไปตลาดซื้อผลไม้ ไปเจอเจ้าแม่ค้าปากปาลาร่าเงาะกิโละละ ๓๐ บาท ไปต่อแม่ค้าเหลือ ๒๕ บาท ถูกแม่ค้าด่ายับเลย

หากคุณสามารถเดินละจากแม่ค้าปากกร้ายได้ทันที และไม่คิดถึงคำด่าของแม่ค้าอีกเลย จำได้ว่าแม่ค้าด่าเราว่าอย่างไร คุณก็ไม่มีปัญหา จริงมั้ย ซึ่งความจริงไม่ใช่เช่นนั้น ข้อเท็จจริงของชีวิตคือ หากไม่ใช่เป็นคนหูหนวก และไม่ใช่เป็นโรคแอลไซเมอร์ (โรคสมองเสื่อม จำอะไรไม่ได้) ในสถานการณ์ปกติ เมื่อได้ยินเสียงอะไรแล้ว โดยเฉพาะได้ยินคำพุดที่ไม่ดี เป็นคำด่าด้วยแล้ว เราไม่สามารถลืมได้ทันที แม้คนที่ปฏิบัติธรรม ผิดแผกเรื่องได้ยินเสียงสักแต่ว่าเสียงเป็นก็เถอะ อาจจะปล่อยวางได้ แต่ก็ยังต้องใช้เวลานิดหน่อยเช่นกัน จะให้ปล่อยและลืมทันทีไม่ได้แน่นอน

ฉะนั้น จากคำด่าที่เป็นคลื่นเสียงมากระทบแก้วหูของเราแล้ว คำด่านั้นก็เข้ามาถึงโลกภายในของเราทันที กลายเป็นเจอร์รี่ ซึ่งก็ไม่ใช่ว่าอะไรมากไปกว่า ความทรงจำของเสียงคำของแม่ค้าปากกร้ายนั่นเอง ทันทีที่ฟังมา เสียงคำนั้นก็เข้ามาทออยู่ในหัวของเราทันที เหมือนแม่ค้าปากกร้ายมานั่งด่าเราอยู่ในหัวในใจของเรา ความทรงจำของเหตุการณ์รวมทั้งคำด่านั้นก็ได้กลายมาเป็นเจอร์รี่ตัวที่ ๑ หรือเป็นแขกอันธพาลคนแรกที่เข้ามาในบ้านของใจเรา จากแม่ค้าที่เป็นคนจริง ๆ (รูป) ก็กลายมาเป็นแม่ค้าที่เป็นเจอร์รี่หรือเป็นแขกอันธพาล (นาม) และแม่ค้าที่เป็นแขกอันธพาลนี้ ก็ยังคงยืนเท้าเสาต่อหน้าตัวใจ(แมวทอม)ของเรา ซึ่งเจ็บกว่า เพราะกำลังด่าตัวจริงของเรา นี่คือ บทบาทของเจอร์รี่ตัวที่ ๑ อันคือ ความทรงจำ

เมื่อมีเจอรี่ตัวที่ ๑ เข้ามา ซึ่งเหมือนเป็นตัวข้อมูลดิบ เจอรี่ตัวที่ ๒ ก็เริ่มบทบาทของมันทันที เจอรี่ตัวที่ ๒ คือ ความคิด (สังขาร) มันจะเข้ามาผสมโรงทันที โดยเอาข้อมูลดิบของเรามาดูว่าเราไปผ่านเหตุการณ์อะไรมา จำเรื่องอะไรมา หน้าที่ของเจอรี่ตัวที่ ๒ คือ จะเป็น ตัวปรุงแต่งเหตุการณ์ให้อลังการมากขึ้น (จุดนี้ขอให้เข้าใจก่อนว่าดิฉันกำลังพูดกับคนที่ไม่เคยรู้เรื่องธรรมะ และไม่เคยปฏิบัติเรื่องการฝึกสติมาก่อน) เจอรี่ตัวสังขารนี้จะเก่งในเรื่องการใส่เครื่องปรุงมากมาย สามารถเอาเหตุการณ์ที่เป็นข้อมูลดิบต่าง ๆ มาปรุงแต่งให้มันกระจายและหลากหลายมากขึ้น หรือเปรียบว่ามันสามารถนำข้อมูลดิบมาเขียนเป็นบทละครใหม่ ๆ รวมทั้งจัดฉากให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ให้มันดูเหมือนจริง มโหฬารและอลังการมากขึ้น

เมื่อเจอรี่ตัวที่ ๒ เอาเจอรี่ตัวที่ ๑ มาปรุง สร้างและตกแต่งแล้ว ก็สร้างเจอรี่ตัวที่ ๓ ขึ้นมา นั่นคือ อารมณ์ความรู้สึกของเรานั่นเอง

ทุกครั้งที่เกิดถึงหน้าตาและคำคำพูดของแม่คำ ความโกรธ เคียดแค้นก็ตามมาทันที

เจอรี่ทั้ง ๓ ตัวนี้จะทำงานร่วมกันและสร้างปฏิกริยาถูกใจทำให้เหตุการณ์ที่ถูกแม่คำด่า ยังคงครุ่นอยู่ในหัวในใจของเราแม้ได้เดินจากมาแล้วตั้งครึ่งชั่วโมงหรือ ๘ ชั่วโมงก็ตาม กลับบ้านแล้ว ก็ยังไม่ลืม ยังพูดเรื่องนี้ให้คนในครอบครัวฟังเหมือนเพิ่งเกิดเมื่อไม่กี่นาทีนี้เอง

เจอรี่เล่นละครต่อหน้าตัวใจ

เมื่อเจอรี่ทั้ง ๓ รวมตัวกันเล่นละครในหัวของเราแล้ว ก็เหมือน มาเล่นต่อหน้าตัวใจที่เป็นประธานหรือศูนย์กลางของโลกภายในของเรานั้นเอง

คุณก็จะได้ยินเสียงในหัวของคุณ ซึ่งไม่พ้นจากเสียงที่คุณทะเลาะกับแม่คำปากร้ายในหัวของคุณนั่นเอง ยิ่งถ้าคุณได้โต้ตอบกับแม่คำด้วยแล้ว เสียงทะเลาะในหัวของคุณก็จะยิ่งเข้มข้น เหมือนกำลังฉายหนังซ้ำให้ตัวใจดูแล้ว ๆ เล่า ๆ และเหมือนกำลังเกิดขึ้นสด ๆ ด้วย แม้คุณจะไม่โต้ตอบแม่คำ

เดินหลีกออกมาเฉย ๆ โดยไม่มีปากเสียงด้วย ปล่อยให้เขาต่ออย่างเดียว แต่เมื่อคุณเดินจากออกมา คุณก็อดโต้ตอบอยู่ในใจของคุณไม่ได้ อาจจะยิ่งร้ายกว่าด้วยซ้ำ เพราะเนื่องจากคุณไม่ได้โต้ตอบกลับไป ซึ่งอาจจะเป็นเพราะตอนนั้นนึกคำพูดเด็ด ๆ เจ็บ ๆ ไม่ออก พอเดินจากไป คำโต้ตอบเด็ด ๆ ค่อยออกมา คุณจึงอดคิดไม่ได้ว่า น่าจะพูดอย่างนี้ ๆ ให้สะใจ พูดให้แม่คำหน้าแตกไปเลย และก็มานั่งเสียดายว่าทำไมไม่พูด ไม่ด่ากลับไปให้หายแค้น ซึ่งเสียงเหล่านี้จะก้องอยู่ในหัวของคุณคนเดียว คนอื่นไม่รู้ด้วยเลย เหมือนหญิงคนใจที่อยู่ในห้องฉุกเฉิน อย่างไรก็อย่างนั้น

ของเก่าไป ของใหม่มา

เสียงทะเลาะในหัวของคุณจะหายช้าหรือเร็ว ก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ หากคุณไม่ได้ไปเจอเหตุการณ์ใหม่ ๆ ที่ตื่นเต้นหรือน่าสนใจมากกว่าเรื่องถูกแม่คำด่าแล้วละก็ เจอรี่ทั้ง ๓ ตัวก็จะเล่นละครซ้ำแล้วซ้ำเล่าต่อหน้าตัวใจของคุณ จนกระทั่งคุณลืมไปเอง เพราะเวลาผ่านไป ตัวละคร ๓ ตัวก็เหนื่อยไปเอง จึงเลิกเล่นเอง หรือ

ถ้าคุณไปเจอเหตุการณ์ใหม่ ๆ ที่น่าสนใจมากกว่า ตื่นเต้นมากกว่า เจอรี่ทั้ง ๓ ตัว ก็จะละจากเหตุการณ์เก่า เพื่อมาจับข้อมูลสด ๆ ใหม่ ๆ

ที่เพิ่งเข้ามาในโลกภายในของเรา และมาเล่นละครบทใหม่แทน และก็จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ เรื่องเก่าไป เรื่องใหม่มาอยู่เสมอ นี่คือการ ทำงานของเจอรี่ทั้ง ๓ ตัว อันมีความจำ ความคิด ความรู้สึก

จุดสำคัญคือ ทุกเหตุการณ์ในชีวิตที่คุณได้ผ่านพ้นไปนั้น เจอรี่ตัวที่ ๑ จะเก็บข้อมูลไว้หมด เหมือนเป็น hard drive ของเครื่องคอมพิวเตอร์ ยิ่งแก้ตัวมาก กล่องความทรงจำก็จะขยายใหญ่มากขึ้น และหนักมากขึ้นด้วย วันดี คืนดี เจอรี่ตัวสังขารก็จะไปจัดเอาข้อมูลเก่า ๆ ออกมาเพื่อใส่เครื่องปรุงใหม่เข้าไป

และละครโรงเจอรี่นี้ก็ยังสามารถหลอกหลอนคุณได้อีกเสมอแม้เหตุการณ์นั้นจะผ่านไปหลายสิบปีแล้วก็ตาม

เจอรี่ตัวสังขารนี้จะสามารถทำให้มันเหมือนของใหม่ขึ้นมาได้อีกเสมอ ยิ่งมีอายุมากขึ้น ก็จะอยู่ในโลกของความทรงจำมากขึ้น

เจอรี่คือแขกอันธพาล

เมื่อคุณเข้าใจแล้วว่า เจอรี่ทั้ง ๓ ตัวเข้ามาในโลกภายในจิตใจอย่างไร และทำงานด้วยกันอย่างไรแล้ว เราก็สามารถเปรียบเทียบเจอรี่ให้เป็นศัตรูหรือเป็นแขกอันธพาลที่เข้ามาในบ้านของตัวใจที่ดีฉันเปรียบให้เป็นแมวทอม ความเจ็บปวดของตัวใจเกิดเพราะ แมวทอมตัวนี้ผอมแห้งแรงน้อย อ่อนปวกเปียก นอนขดอยู่มุมห้อง เมื่อมีหนู ๓ ตัวใหญ่ ๆ เข้ามาในบ้าน ตัวหนึ่งเอาค้อนมาทุบ ตัวหนึ่งเอามีดมาแทง และอีกตัวเอาขวานมาเสียบ แมวทอมที่อ่อนแอจึงไม่มีทางต่อสู้กับหนูที่มีอาวุธพร้อมสรรพเลย

จึงต้องเอา ๒ มือกุมขมับและปล่อยให้หนูที่มั่งคั่งตนเองอยู่เช่นนั้น จนหนู ๓ ตัวเหนื่อยและเลิกราไปเอง

แต่ชีวิตของมนุษย์คือ เมื่อปัญหาเก่าหมดไป ปัญหาใหม่ก็เข้ามาแทน ปัญหาใหม่เข้ามาที่ไร หนู ๓ ตัวก็เรียงหน้าเข้ามาพร้อมอาวุธทุบตี ทุบแทงแมวทอมอีก เป็นเช่นนี้อยู่ซ้ำไป

ถ้าไม่เปรียบเทียบกับแมวกับหนูแล้ว จะเปรียบเทียบให้ตัวใจเป็นคนจริง ๆ ก็ได้ หนู ๓ ตัวก็ไม่ต่างจากคนร้ายอันธพาลที่มีอาวุธครบมือ และมาทุบตี ทุบแทงตัวใจที่อ่อนแอของเรา ความเจ็บปวดของตัวใจย่อมมีมากกว่าตัวกาย เพราะตัวใจเป็นตัวจริงของเรา เมื่อตัวจริงถูกทุบแทง ย่อมเจ็บปวดทรมานมาก และนี่คือ สาเหตุที่แท้จริงของการตัดสินใจฆ่าตัวกายตายเป็นส่วนมาก เพราะตัวใจถูกคนอันธพาลทำร้ายจนเจ็บปวดอย่างมหันต์นั่นเอง จึงทนไม่ได้อีกต่อไปแล้ว ต้องตัดสินใจฆ่าตัวกายด้วยความเข้าใจผิดว่าตัวใจจะได้หยุดทรมานอีกต่อไป

ฆ่าผิดตัว

จากการเปรียบดังกล่าว่า คุณจะเห็นได้ว่า การไปฆ่าตัวกายให้ตายนั้นเป็นการฆ่าผิดตัว ตัวต้นเหตุที่สร้างปัญหาอย่างแท้จริงและควรฆ่าทิ้งเสีย คือ เจอรี่ทั้ง ๓ ตัวตัวหาก ไม่ใช่ทั้งตัวกาย และ ตัวใจที่สร้างปัญหาเลย ถ้าฆ่าเจอรี่ทั้ง ๓ ตัวได้แล้ว ตัวใจก็จะไม่ถูกทุบแทง ทุบตีให้เจ็บปวดอีกต่อไป จึงไม่ต้องไปคิดฆ่าตัวตาย

ถ้าเปรียบปัญหาทุกขใจหรือเจอรี่เป็นเชื้อโรคที่มักติดใจให้ตัวใจต้องเจ็บป่วย ทางออกก็ควรต้องไปหายามาฆ่าเชื้อโรคเสีย ไม่ใช่ไปฆ่าร่างกายทั้งหมด

หรือถ้าเปรียบปัญหาชีวิตเป็นอากาศเสียที่ปนพิษอยู่ในบ้านของเรา ก็ควรแก้ปัญหาโดยการถ่ายเทอากาศเสียออกจากบ้าน ไม่ใช่ไปเผาบ้านทิ้งเสีย

การฆ่าตัวตายจึงเหมือนการไปเผาบ้านทิ้ง เพื่อต้องการให้อากาศเสียหายไปจากบ้าน ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาที่ผิดเป้าหมายอย่างสิ้นเชิง เสียบ้านไปเปล่า ๆ ฟรี ๆ โดยที่ไม่ได้แก้ปัญหาเรื่องอากาศเสียเลย

ฆ่าตัวปัญหา

จึงมาถึงจุดที่ว่า เราจะฆ่าเจอรี่หรือแขกอันธพาลที่มาทำร้ายให้ตัวใจเราเจ็บปวดได้อย่างไร ถ้าใช้ข้อเปรียบเทียบเรื่องแมวกับหนูแล้วละก็

วิธีการที่แมวจะฆ่าหนูได้มีอยู่ทางเดียวเท่านั้นคือ ต้องทำให้แมวตัวนี้แข็งแรงขึ้นมาก่อน เมื่อแมวทอม (ตัวใจ) แข็งแรงมีพลังแล้วละก็ แมวตัวนี้จะสามารถตะปบหนูได้คามือที่ที่หนูเข้าบ้าน ทำให้หนูตัวที่ ๒ ไม่สามารถตั้งโรงละครเพื่อหลอกหลอนตัวใจของเราได้อีกต่อไป ฉะนั้น เราจะต้องทำอะไร จึงจะให้แมวทอมแข็งแรงขึ้นมา ถ้าคุณเชื่อว่า พระพุทธเจ้าเป็นนายแพทย์ใหญ่ของโรคใจละก็ คุณก็ต้องเชื่อเช่นกันว่า วิธีการปฏิบัติปฏิฐานสี่ หรือ วิปัสสนา ซึ่งดิฉันมาตั้งชื่อใหม่ว่า พาทัวใจกลับบ้าน นี่เป็นยาครอบจักรวาลที่สามารถช่วยฆ่าเชื้อโรคที่มากเกาะกินตัวใจได้ทุกโรค การกินยาตัวนี้ก็คือ การฝึกฝนเรื่องพาทัวใจกลับบ้านนั่นเอง การกินยาตัวนี้ก็เท่ากับการให้วิตามินแก่ตัวใจหรือแมวทอมของคุณ ให้วิตามินแก่แมวทุกวัน ตัวใจของคุณย่อมแข็งแรงและมีพลังมากขึ้น โดยธรรมชาติของหนูแล้ว มันจะกลัวแมว แต่เพราะแมวอ่อนแอ หนูจึงได้ใจ แต่ทราบใดที่แมวแข็งแรงแล้วละก็ หนูจะไม่กล้าเข้ามารบกวนแมวอีกต่อไป ฉะนั้น หากคุณกินยาตัวที่ชื่อ “วิปัสสนา” นี้ได้แล้ว ก็เท่ากับคุณได้ฆ่าตัวปัญหาที่แท้จริงที่ทำให้คุณเป็นทุกข์มากถึงขนาดอยากฆ่าตัวตาย นั่นคือ คุณได้ฆ่าเจอรี่ซึ่งเป็นตัวเชื้อโรคทำให้ตัวใจของคุณต้องเจ็บป่วย เมื่อฆ่าเชื้อโรคได้ ตัวใจของคุณก็อยู่เย็นเป็นสุขได้ ไม่เจ็บ ไม่ปวด จึงไม่ต้องไปฆ่าตัวตายให้เสียทรัพยากรชีวิต เพราะกว่าจะได้เกิดมาเป็นมนุษย์มันก็ยากแสนยากแล้ว และกว่าพ่อแม่จะเลี้ยงเราโตขึ้นมา ก็ยากมากอีกเช่นกัน

ให้ศัตรูอยู่แค่เอื้อม

ข้อเปรียบเทียบอีกข้อหนึ่งที่จะช่วยให้คุณเห็นภาพพจน์ในจิตใจของคน ที่อยากฆ่าตัวตายและการฆ่าตัวปัญหานั้น คุณจะต้องนึกถึงการต่อสู้ของคน ๒ คน สาเหตุที่มีวิชาป้องกันตัวมากมาย เช่น ชกมวย คาราเต้ และอะไรอีกมากมายนั้น ก็เพื่อป้องกันไม่ให้ศัตรูมาถึงตัวกายของเรา ถ้าคนที่ต้องการทำร้ายเราสามารถประชิดตัวเราได้เมื่อใด เมื่อนั้น เราเสร็จเขาแน่ หากเราตัวเล็กกว่าด้วยและไม่มีความป้องกันตัวเลย ถูกศัตรูตะลุมบอนอย่างเดียวนั้นเหมือนเจอรี่สู้หมัดต้อม แต่หากคุณมีความป้องกันตัว เช่น ชกมวยเป็น หรือรู้ศิลปะการป้องกันตัวของวัดเส้าหลิน ใช้กำลังภายในเป็น คุณย่อมใช้ความรู้เหล่านั้นป้องกันไม่ให้ศัตรูประชิดตัวคุณได้ เพื่อที่คุณจะได้เอาตัวรอดได้ ตัวใจของคุณแม้จะไม่รูปร่าง แต่มีอยู่จริง และเป็นตัวจริงของคุณด้วย ซึ่งการป้องกันตัวใจของคุณไม่ให้ถูกคนร้ายรุมเอา คุณก็ต้องใช้วิชาความรู้เรื่องพาทัวใจกลับบ้านป้องกันตัวใจของคุณ คนร้ายที่จะมาทำร้ายตัวใจของคุณคือ ปัญหาชีวิตต่าง ๆ ที่เข้ามาในบ้านใจของคุณ ที่กลายเป็นแขกอันธพาลมาตะลุมบอนคุณนั่นเอง ฉะนั้น การฝึกฝนเรื่องพาทัวใจกลับบ้าน ก็เท่ากับไม่ให้คนร้ายมาประชิดตัวใจของคุณนั่นเอง อย่างน้อยให้มันอยู่ห่าง ๆ ตัวใจ ซึ่งเมื่อคุณปฏิบัติเรื่องพาทัวใจกลับบ้านถึงจุดหนึ่งแล้ว แม่คุณจะไปเจอปัญหาอะไรก็แล้วแต่ แม่คุณยังครุ่นคิดปัญหาเหล่านั้นอยู่ก็ตาม คุณจะไม่รู้สึกตัว ตัวใจของคุณเจ็บปวดมากอย่างที่เคยเป็น เพราะเหมือนตัวใจของคุณสามารถเอา ๒ มือ ๒ แขนที่แข็งแรงกันศัตรูเอาไว้ ไม่ยอมให้เขาแตะตัวใจของคุณได้ ตัวใจของคุณจึงสามารถรอดพ้นจากการถูกทำร้าย และพ้นจากความเจ็บปวดเพราะเหตุผลนี้ ยิ่งฝึกฝนวิชานี้มากขึ้น ตัวใจของคุณจะเก่งถึงขนาดไล่แขกอันธพาลออกจากบ้านของใจคุณได้อย่างสิ้นเชิง คือ ความคิดที่นำปัญหามานวดายใจอะไรเข้ามาในหัวก็ตาม เมื่อคุณไม่ยอมคิดละก็ คุณจะสามารปลดความคิดเหล่านั้นทิ้งได้อย่างทันทีทันใด เช่น เคยคิดว่าโลกนี้ล่มสลายหมดแล้วหากเขาไม่รักเรา แต่หากมีความรู้เรื่องพาทัวใจกลับบ้านแล้ว ก็สามารถมองออกว่า นี่ไม่ใช่เรื่องใหญ่โตอะไรเลย ก็ดีเหมือนกัน คน ๆ นี้คงไม่ใช่คู่ของเรากระมัง อย่างน้อย เรายังมีสุขภาพดี มีพ่อแม่พี่น้องที่รักเราอยู่ คุณสามารถปล่อยวางได้ง่ายขึ้น และจะตัดความคิด เรื่องแฟนออกได้อย่างง่ายดาย จะไม่มีอาการผิดหวัง ซบเซา นานจนเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การคิดฆ่าตัวตายจะไม่อีกแน่นอน

ทำลายพลังสนามแม่เหล็ก

การเปรียบเทียบกับแท่งแม่เหล็กต่างขั้ว ก็จะช่วยให้เห็นความเจ็บปวดของตัวใจและการแก้ปัญหาความทุกข์ได้ชัดเจนเช่นกัน ตัวใจเราเปรียบเหมือนแม่เหล็กขั้วบวก ในขณะที่แขกอันธพาลหรือหนูเจอรี่เป็นแม่เหล็กขั้วลบ คนที่ยังไม่มีวิชาป้องกันตัวใจ คือ ไม่เคยฝึกเรื่องสติปฏิฐานสี่นั้น จะไม่มีแรงต้านพลังสนามแม่เหล็กเลย ทุกครั้งที่เจอรี่เข้าบ้านมาในบ้านของใจเรา มันเหมือนแม่เหล็กต่างขั้วที่ดูดเข้าหากัน และติดกันอย่างแน่นสนิท คนที่ไม่เคยฝึกวิปัสสนาจึงแยกไม่ออกว่ามีตัวใจที่สามารถเป็นอิสระจากตัวปัญหาที่มาทำให้เราทุกข์ คนมีปัญหานักใจกลุ้มใจมากจนใกล้ฆ่าหรืออยากฆ่าตัวตายนั่น จะเห็นแต่ก่อนทุกข์ที่ใหญ่เหมือนภูเขามากกว่าไม่สามารถเอาก้อนทุกข์ที่หนักหน่วงนั้นออกได้ จึงไปฆ่าตัวตาย แต่ที่จริงแล้ว ก่อนทุกข์ก่อนหน้านี้ เป็นแม่เหล็ก ๒ แท่งที่ต่างขั้วกัน มันจึงดูดเข้าหากันจนทำให้ปัญหาคิดตัวใจของเราอย่างสนิทแนบแน่น แยกไม่ออกเลย ซึ่งช่วงนั้น ก็เท่ากับแขกอันธพาลหรือเจอรี่กำลังตะลุมบอนทุบตีทิ่มแทงเราอยู่นั่นเอง ตัวใจจะเจ็บปวดอย่างสาหัสสากรรจ์มาก เพราะไม่มีทางต่อสู้เลย เพราะศัตรูประชิดตัวเราแล้ว สายไปแล้ว ฉะนั้น วิธีการทำลายพลังสนามแม่เหล็กระหว่างตัวใจกับแขกอันธพาลคือ คุณต้องฝึกฝนเรื่องพาทัวใจกลับบ้าน ทุกครั้งที่คุณทำได้ พลังสนามแม่เหล็กระหว่างเจอรี่ (จิต) กับใจจะค่อย ๆ น้อยลง ทำให้พลังสนามแม่เหล็กอ่อนกำลังลง เมื่อเจอรี่เข้าบ้านของทอม ตัวใจกับเจอรี่จะไม่ดูดเข้าหากันง่าย ๆ หรือ เมื่อแขกอันธพาลเข้าบ้านของใจ มันจะไม่สามารถเข้ามารุมตีเจ้าของบ้านได้ง่าย ๆ

ทำไมไม่ยอมคิด แต่หยุดคิดไม่ได้

ข้อเปรียบเทียบของแม่เหล็กต่างขั้วนี้ ทำให้คุณมองออกว่า ทำไมปัญหาความทุกข์ของจิตใจจึงเป็นเรื่องยากมากที่จะต่อต้าน ปัญหาหลายอย่างที่วนวายสร้างความเจ็บปวดนั้น เจ้าของชีวิตก็รู้ตัวว่าไม่ยอมคิด ไม่อยากสนใจ อยากจะปล่อย อยากจะลืม แต่ทำไมจึงทำไม่ได้ เพราะพลังสนามแม่เหล็กมีความรุนแรงมากนั่นเอง แม่ไม่ต้องการ แต่ความคิดและความรู้สึกที่เจ็บปวดเหล่านั้นก็จะถูกดูดเข้ามาจนได้ เป็นกลไกการทำงานของจิตใจที่เป็นอัตโนมัติ เป็นไปตามธรรมชาติ ซึ่งล้วนเป็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นในโลกภายในของจิตใจที่มองไม่เห็นด้วย ความยากในการแก้ไขปัญหาก็มีมากขึ้นตามไปด้วย จึงเป็นสาเหตุให้คนฆ่าตัวตายมาก เพราะไม่รู้จะผลักเอาก้อนทุกข์ออกจากตัวใจได้อย่างไร ถ้าพระพุทธเจ้าไม่ได้มาตรัสรู้แล้ว มนุษย์ก็คงไม่รู้ว่ เราารู้สึกว่าเป็นก้อนทุกข์นั้น ที่จริงประกอบไปด้วย ๒ ส่วน คือ ตัวใจ กับ ตัวปัญหา (จิต หรือ เจอรี่) ซึ่งทั้งสองส่วนนี้ประกบกันเป็นหนึ่งเพราะพลังสนามแม่เหล็กที่ยิ่งใหญ่ เมื่อพระพุทธเจ้าทรงทราบปัญหาแล้ว ท่านจึงสามารถหาวิธีการที่จะช่วยมนุษย์แยกก้อนทุกข์ที่เป็นตัวปัญหาจริง ๆ ออกจากตัวใจของเรา เพื่อให้ตัวใจเป็นอิสระจากก้อนทุกข์ หรือ จากการถูกทำร้ายของเจอรี่อันเป็นแขกอันธพาล ซึ่งจะทำให้ได้ก็โดยการฝึกฝนเรื่องสติปฏิฐาน ๔ หรือ พาทัวใจกลับบ้าน นั่นเอง ยิ่งฝึกฝนเรื่องนี้มากเท่าไร พลังสนามแม่เหล็กก็จะถูกทำลายลงไปเรื่อย ๆ จนในที่สุด ตัวใจจะสามารถหลุดพ้นเป็นอิสระจากหนูเจอรี่ทั้ง ๓ ตัวที่เป็นพาหนะนำความทุกข์มาให้เรา ในที่สุดแล้ว ความคิดและความรู้สึกที่เจ็บปวดจะมากลุมตัวใจของเราไม่ได้ นี่จึงเป็นข่าวดีมากของมนุษย์ เพราะเท่ากับรู้วิธีการฆ่าตัวปัญหาที่สร้างทุกข์ให้ตาย

โดยไม่จำเป็นต้องไปฆ่าตัวตายเลย

{mospagebreak title=๒.เข้าไปละครโรงใหญ่}



บทที่ ๒
เข้าไปละครโรงใหญ่

สิ่งสำคัญที่คนอยากฆ่าตัวตายต้องตระหนักคือ ต้องรู้ว่า ตัวเองกำลังถูกเจอร็หโลกเอา ดั่งที่ดิฉันได้พูดไปบ้างแล้วในบทก่อน สมมุติว่าหนุ่มสาวคู่หนึ่งที่ตกหลุมรักและกำลังดูใจซึ่งกันและกันอยู่ ฝ่ายชายเกิดมีนิสัยที่หวงแหนแฟนของตนมาก แม้ข้อเท็จจริงแล้ว ก็ไม่มีใครมาจีบแฟนของตนเองเลย แต่เพราะการอยู่ในสังคม จำเป็นต้องพบปะพูดคุยกับคนอื่นที่ไม่ใช่แฟนของเราด้วย แต่ทุกครั้งที่เห็นชายอื่นเข้าใกล้แฟนของตนเท่านั้น ความอิจฉาเข้ามาครอบงำทุกที ภาพของชายที่กำลังคุยกับแฟนสาวของตนเมื่อได้กลายมาเป็นเจอร็ตัวที่ ๑ แล้ว เจอร็ตัวสังขารจึงจับข้อมูลนี้มาผสมผสานกับจุดอ่อนของฝ่ายชายที่มีนิสัยอิจฉา ละครโรงใหญ่จึงถูกสร้างและเล่นโดยเจอร็ทั้ง ๓ ตัวซึ่งสามารถไปหาเจอร็ตัวเล็ก ตัวน้อยมาเล่นด้วยเพื่อให้ละครโรงนี้มีความสมจริงมากขึ้น ในขณะที่เจอร็กำลังเล่นละครต่อหน้าตัวใจของเรานั้น สิ่งที่เกิดขึ้นจริง ๆ คือ ชายคนนี้จะไดยินเสียงทั้งของตัวเอง ทั้งของแฟนและของชายอื่นที่มาคุยกับแฟนสาวก้องอยู่ในหัวของตนเอง จะมีการคิดไปเองว่า แฟนเราคงพูดอย่างนี้ ชายคนนั้นคงพูดอย่างนั้น เขาคงพูดถึงตัวเองอย่างนั้นอย่างนี้ และคงจะคิดนอกใจตนเองแล้ว ซึ่งทั้งหมดนี้ไม่ได้เกิดขึ้นจริง ๆ เลย ล้วนเป็นผลงานของเจอร็ที่กำลังปรุงสัดผักในหัวของเราทั้งสิ้น โดยใส่ไอ้โน่นนิด ไอ้นั้นน้อย

ดารารายานตร์ที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดคือ ดาราที่สามารถเล่นหนังหรือละครได้สมจริงมากที่สุด หากเจอร็เป็นดาราฮอลลีวู้ดแล้วละก็ คงจะได้รางวัลออสการ์ทุกปีแน่นอน เพราะสามารถเล่นละครในหัวมนุษย์ได้สมจริงมากถึงขนาด ยากล่อมประสาชชายดีเป็นเท่าตัวด้วยความเครียดบ้าง กลุ่มใจบ้าง สติแตกจนจะเป็นบ้าบ้าง หรือ ไม่ก็ฆ่าตัวตายไปเลย เพราะเข้าใจผิดว่าละครที่เล่นอยู่ในหัวของเราเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจริง ๆ ทั้ง ๆ ที่ไม่มีอะไรจริงเลยสักอย่าง ตรงนี้แหละที่น่ากลัวมาก เพราะหากเป็นละครเวที หรือเป็นภาพยนตร์ที่ไปดูกันตามโรงหนังนั้น มันเป็นเรื่องรูปธรรม เป็นสสาร เห็น ๆ กันอยู่ แร่ยังพอแยกออกได้ว่า สิ่งที่เกิดขึ้นบนเวทีเป็นเพียงเรื่องแต่ง เรื่องที่เขาสมมุติขึ้นมาเท่านั้น ไม่ใช่เรื่องจริง แต่ใครจะไปรู้และแยกออกได้ว่า ความคิดที่พูดล้นอยู่ในหัวของเราเป็นเพียงละครโรงใหญ่ที่ถูกเขียน สร้าง และกำกับโดยบริษัทสร้างหนังที่ชื่อ เจอร็เท่านั้น ไม่ใช่ของจริงเลย

ถ้าพระพุทธเจ้าไม่ได้มาตรัสรู้แล้ว มนุษย์จะไม่มีทางรู้เลยว่า เจอร็มีคุณสมบัติเป็นมายา ซึ่งแปลว่า ไม่จริง หลอกหลวง เล่นละคร คิดดูเอาเองทั้งสิ้น ตัวใจซึ่งเป็นตัวจริงของเราจึงถูกเจอร็หลอกซ้ำแล้วซ้ำเล่าอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน จริงหรือไม่จริง คุณก็ไปฟังเสียงในหัวของตัวเอง และคุณรอบข้าง ตลอดจนคนสังคมที่เต็มไปด้วยปัญหาความวุ่นวายต่าง ๆ ที่ทะเลาะกันจนหน้าดำหน้าแดงนั้น ปัญหาส่วนหนึ่งเกิดจากความเข้าใจผิดที่ฝ่ายหนึ่งไปคิดดูอีกฝ่ายหนึ่ง เรื่องไม่ได้เกิดขึ้นจริง ๆ แต่ไปปรัปราคาเขา ไปดูว่าเป็นจริง เพียงเพราะความคิดในหัวของตนเองบอกว่ามันเป็นจริง โดยไม่รู้ตัวตนเองถูกเจอร็หลอก พ่อแม่ที่รักลูกมากและไม่ปล่อยวางเรื่องลูกนั้น จะเจ็บปวดมาก หากลูกกลับบ้านผิดเวลาหนอยและติดต่อกับลูกไม่ได้ละก็ ในหัวของพ่อแม่จะคิดไปสารพัดว่าลูกอาจจะอันตราย อย่างโน้นอย่างนี้ หากเป็นลูกสาวก็กลัวลูกจะถูกขูดไปกระทำมิมีร้าย สารพัดที่จะคิด

และอดไม่ได้ที่จะคิดว่าสิ่งที่ตนคิดและภาพพจน์ที่ตนเห็นในหัวเป็นจริงหมด ล้วนถูกเจอรึ่หลอกจนกระทั่งลุกเดินเข้าประตูบ้านนั้นแหละ ละครในหัวจึงหยุดเล่นได้ ซึ่งที่จริงก็แค่ถดถอยเท่านั้นที่ทำให้ลูกกลับบ้านสาย ไม่มีอะไรไม่เกิดขึ้นกับลูกเหมือนที่ตนเองเห็นภาพในหัวเลยสักนิดเดียว ที่ยกตัวอย่างนี้ ก็ไม่ได้หมายความว่าอันตรายไม่มีจริงในสังคมนะคะ นั่นอีกเรื่องหนึ่ง เพียงแค่ต้องการให้คุณเข้าใจชัดเจนว่า สิ่งที่คนส่วนมากคิดและเห็นในหัวนั้น ไม่ได้เป็นจริงและไม่ได้เกิดขึ้นจริงเสมอไป ล้วนเป็นเรื่องการถูกเจอรึ่หลอกทั้งสิ้น

การเล่นละครหลอกตัวใจคือ ความสามารถหลักของเจอรึ่ นี่เป็นข้อเท็จจริงที่ทุกคนต้องรับรู้และทำความเข้าใจให้ชัดเจน ข้อเท็จจริงนี้ถูกเปิดเผยออกมาได้ ก็เพราะการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้านั่นเอง ถ้าไม่ได้ปัญญาที่แหลมคมของท่านแล้ว พวกเราก็คงไม่รู้ว่าการถูกเจอรึ่หลอกมาตลอด จึงเป็นเรื่องสำคัญมากที่ทุกคนต้องทำความเข้าใจเรื่องละครโรงใหญ่ของเจอรึ่ให้ถูกต้อง โดยเฉพาะคนที่เคยคิดและกำลังคิดอยากฆ่าตัวตายเพื่อหนีปัญหาชีวิต เพราะหากคุณสามารถเข้าใจบทละครของเจอรึ่ที่มาในรูปของเสียงพูดและจินตภาพในหัวของคุณแล้วละก็ คุณไม่จำเป็นต้องไปฆ่าตัวตายให้เจ็บตัวฟรี ๆ เลย คุณมีทางออกที่ดีกว่านั้นอีก คือ ฆ่าตัวปัญหาที่แท้จริงที่ทำให้คุณทุกข์อย่างมหันต์ โดยพยายามทำให้เจอรึ่หยุดเล่นละครในหัวของคุณเสีย จะทำได้อย่างไรนั้น คุณต้องพยายามทุ่มเทชีวิตจิตใจของคุณฝึกฝนเรื่องเดียวกันเท่านั้น คือ การพาตัวใจกลับบ้าน เมื่อคุณทำได้แล้ว เวลามานั่นแหละ คุณจะไม่ต้องเชื่อตัวเองเลยว่า เคยคิดเรื่องฆ่าตัวตายได้อย่างไร เพราะจะมีวันหนึ่งข้างหน้าที่คุณจะสามารถเห็นปัญหาทุกอย่างเป็นเรื่องจิบจ้อยมาก และไม่มีอะไรหนักหนามากถึงขนาดต้องไปฆ่าตัวตายเลย นี่เป็นเรื่องที่ดีจนสามารถรับประกันให้คุณได้ ซึ่งงานทั้งหมดของดิฉันก็เพื่อมุ่งช่วยเหลือให้คุณสามารถคลายก้อนทุกข์ในใจของคุณได้ จึงอยากให้คุณมีกำลังใจที่จะอยู่เพื่อต่อสู้ชีวิตต่อไป

{mospagebreak title=๓.คุยเพื่อลดปัญหา}



บทที่ ๓
Problem shared, problem halved
คุยเพื่อลดปัญหา

ดูจากสถิติการฆ่าตัวตายขององค์การอนามัยโลกนั้น จะมองเห็นอย่างชัดเจนว่า เพศชายจะฆ่าตัวตายมากกว่าเพศหญิงในทุกประเทศ ยกเว้นประเทศจีนเท่านั้นที่ฝ่ายหญิงฆ่าตัวตายมากกว่าฝ่ายชายโดยเฉพาะหญิงที่อยู่ในชนบท มักนิยมการฆ่าตัวตายโดยการดื่มยาฆ่าแมลง ซึ่งคงมีสาเหตุมาจากสถานะทางสังคมของฝ่ายหญิงที่ต้องเป็นเบี้ยล่างของฝ่ายชายมาโดยตลอด เมื่อเป็นลูกสาวก็อยู่ในอำนาจของบิดา เมื่อเป็นภรรยา ก็อยู่ในอำนาจของสามี เมื่อสามีเสียชีวิต ก็อยู่ในอำนาจของลูกชาย อย่างไรก็ตาม คงจะมีเหตุผลหลายข้อที่ว่าทำไมฝ่ายชายจึงมีสถิติการฆ่าตัวตายสูงกว่าฝ่ายหญิง เช่น มีความเด็ดขาดมากกว่า ไม่ใช่ทำเพียงเพื่อต้องการเรียกร้องความสนใจเหมือนฝ่ายหญิง จึงต้องการให้แน่ใจว่าต้องฆ่าตัวตายได้สำเร็จจริง ๆ เป็นต้น

สาเหตุสำคัญอีกข้อหนึ่งที่ทำให้เพศชายฆ่าตัวตายมากกว่าเพศหญิงและที่ติดอันดับการเน้นในที่นี้ คือ ความไม่สามารถแสดงออกซึ่งอารมณ์ความรู้สึก Male are unable to express emotions. จึงมีความเก็บกดมากกว่าฝ่ายหญิง ซึ่งแน่นอน นี่ไม่ได้หมายถึงชายทุกคนในโลกนี้ ชายที่สามารถพูดบรรยายอารมณ์ความรู้สึกของตนเองอย่างเป็นต้อยต้อยก็มี แต่โดยภาพรวมแล้ว ลักษณะนิสัยของชายจะพูดน้อยกว่าฝ่ายหญิง ซึ่งคงจะเป็นลักษณะนิสัยสากลของเพศชาย อันเนื่องจากความเป็นผู้นำ จึงไม่ยากนักนำปัญหาส่วนตัวของตนเองไปให้คนอื่น ซึ่งแสดงออกถึงความอ่อนแอของตนเอง ลักษณะนิสัยประจำชาติก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ประชากรของประเทศนั้น ๆ ไม่นิยมเปิดเผยอารมณ์ความรู้สึกของตนเองให้คนอื่นรับรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งชาวอังกฤษซึ่งคนไทยมักทราบว่ามีลักษณะนิสัยที่แตกต่างจากชาวอเมริกันมาก โดยที่ชาวอังกฤษจะมีนิสัยเก็บเนื้อเก็บตัว พูดน้อยกว่าชาวอเมริกันซึ่งเปิดเผยตัวเองมากกว่า ชาวเอเชียที่มีลักษณะนิสัยเหมือนชาวอังกฤษเห็นจะเป็นชาวญี่ปุ่น ซึ่งดิฉันเคยไปประเทศญี่ปุ่นมาแล้ว ก็อดเห็นด้วยไม่ได้ว่าเป็นเช่นนั้นจริง

ทำไมจึงควรเปิดเผยอารมณ์

การคุยปัญหาของเราให้คนอื่นหนึ่งได้รับรู้ และหากคนที่รับฟังปัญหาของเรามีความสามารถในการรับฟังสูง โดยไม่รีบตัดสินคนอย่างง่าย ๆ แล้วละก็ คนนั้นจะสามารถช่วยชีวิตของคน ๆ หนึ่งไม่ให้ฆ่าตัวตายได้เลยทีเดียว ฝรั่งเศสมีคำพังเพยว่า Problems shared, problem halved. หมายความว่า การได้พูดคุยปัญหาของเรากับคนอื่นนั้น ปัญหาเราจะลดน้อยลงไปครึ่งหนึ่งได้ทันที ซึ่งเป็นเรื่องจริงมาก ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น การคุยกับคนที่เข้าใจเราและเขาสามารถพูดให้เราเห็นแง่มุมอื่นได้นั้น ถ้าพูดตามหลักการของโรงละครของเจอร์แล้ว ก็เท่ากับมีการเข้ามาขัดจังหวะการเล่นละครของเจอร์ ไม่ให้มันเล่นต่อไปได้อย่างราบรื่น หรือ พูดง่าย ๆ ว่า มีการขัดจังหวะไม่ให้เจอร์หลอกหลงเราได้ง่าย ๆ การได้พูดคุยกับคนอื่นถึงปัญหาที่เราประสบอยู่นั้น ทำให้คนแบกทุกข์สามารถเห็นปัญหาของตนเองชัดเจนขึ้น เพราะความคิดและปัญหาที่ลุ่มหวั่นอยู่นั้นล้วนเป็นนามธรรม มองไม่เห็น เหมือนเมฆดำก้อนเล็กก้อนใหญ่ลอยละร่อนอยู่ในหัวเรา การคุยกับคนอื่น ก็เหมือนการปิดเป่าเมฆดำเหล่านั้นออกไปจากใจได้ บางครั้งเหตุผลหรือความคิดที่บอกคุณให้ล้มเลิกการฆ่าตัวตายนั้น อาจจะเป็นเหตุผลง่าย ๆ เช่น หนุ่มสาวที่อยากฆ่าตัวตายเพราะผิดหวังในเรื่องความรักนั้น หากได้มีโอกาสคุยกับคนอื่นแล้ว เขาอาจจะบอกเพียงให้เราคิดถึงหัวอกของพ่อแม่ที่ได้เลี้ยงดูเรามาด้วยความรัก และเขาจะทำให้ใจได้อย่างไร หากลูกไม่ฆ่าตัวตายเสีย ใครจะอยู่เป็นเพื่อนพ่อแม่ และเลี้ยงดูพ่อแม่ในยามแก่เฒ่า ซึ่งล้วนเป็นเหตุผลง่าย ๆ ซึ่งคนอยากฆ่าตัวตายจะคิดไม่ออก แต่เมื่อได้คุยกับคนอื่นแล้ว จะสามารถทำให้ลูกคิดขึ้นมาได้ว่า จริงอย่างที่เขาพูดนะ เป็นต้น ฉะนั้น การพูดคุยจึงเหมือนการสะท้อนความคิดกลับไปกลับมาระหว่างคู่สนทนาซึ่งเป็นเรื่องดีมาก เท่ากับทำลายความเป็นมายาของความคิดได้ประหนึ่ง เป็นการขัดจังหวะไม่ให้เจอร์หลอกเรามากขึ้น ถ้าไม่คุยแล้ว เราจะไม่มีทางรู้ว่าถูกเจอร์หลอกเลย

ลดประชากรเจอร์

ถ้าจะเปรียบเทียบปัญหาทุกใจเหมือนกองทัพของหนูเจอร์ที่เข้ามายึดบ้านของเราไว้หมดแล้ว การคุยกับคนอื่น ก็เท่ากับการขับไล่หนูเจอร์ให้ออกจากบ้านของเราได้บ้าง เป็นการลดประชากรของเจอร์ในบ้านของเรา อาจจะลดเหลือเพียงครึ่งหนึ่งก็เป็นได้ ทำให้ตัวใจของเราไม่ถูกเจอร์ตีเมฆมากจนเกินไป จนสามารถเห็นความโล่งโปร่งเบาขึ้นมาบ้าง เมื่อเจอร์คลายตัวออกไป จะเริ่มสงสัยว่า ตนเองไปคิดอยากฆ่าตัวตายได้อย่างไร กลับเห็นความไร้สาระ และความโง่เขลาของตนเองได้อย่างชัดเจน

ฉะนั้น คนที่ทุกข์มากถึงขนาดคิดอยากฆ่าตัวตายนั้น ต้องพยายามพูดคุยกับคนให้ได้โดยเฉพาะคนใกล้ชิดเช่น พ่อแม่ พี่น้อง ญาติสนิท เพื่อนสนิท ที่เรารู้แน่ชัดว่า เขามีความรักและหวังดีต่อเรา หากเป็นปัญหาที่ผิดหวังในเรื่องความรักแล้ว ยอมคุยกับคนรักไม่ได้ จึงต้องคุยกับพ่อแม่หรือเพื่อนสนิทของตนเอง

สาเหตุของการมีคู่ครอง

ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือสัตว์เดรัจฉาน ธรรมชาติได้สร้างชายหญิงให้อยู่กันเป็นคู่ ๆ สาเหตุสำคัญก็เพื่อให้มีคนคุยด้วย เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องอยู่กับผู้คนจึงจะไปรอด เหตุผลเบื้องหลังการจัดสรรของธรรมชาตินี้ ก็ไม่พ้นเรื่องการช่วยทำลายความเป็นมายาของความคิดของอีกฝ่ายหนึ่ง หรือเพื่อช่วยลดประชากรเจอร์ในใจของเรานั้นเอง

ฉะนั้น หน้าที่หนึ่งของความเป็นสามีภรรยา คือ การรับฟังปัญหาที่หนักใจของกันและกัน โดยเฉพาะการเลี้ยงลูกนั้น ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่จะทำให้ง่ายขึ้นหากสามีภรรยาสามารถประคับประคองจิตใจของซึ่งกันและกันโดยการพูดคุยกันอย่างสม่ำเสมอ ชายหรือหญิงที่ฆ่าตัวตายและสาเหตุไม่ได้มาจากคู่ครองของตนเอง อาจจะเป็นเรื่องความบีบคั้นในเรื่องงาน เรื่องเงิน ย่อมชี้ให้เห็นว่าไม่ได้พูดคุยก่ายเทปัญหาหนักใจของตนเองให้แก่คู่ครองของตนได้รับรู้ หากต่างฝ่ายต่างเป็นตัวปัญหาที่ทำให้อีกฝ่ายคิดอยากฆ่าตัวตายละก็ แน่แน่นอน การพูดคุยกะแตกหักไปก่อนหน้านั้นแล้ว ฉะนั้น ใครที่ตกอยู่ในกรณีเช่นนี้จึงควรต้องหาบุคคลที่ ๓ คุยด้วย ซึ่งอาจจะเป็นญาติสนิท หรือ เพื่อนสนิท หรือ เจ้าหน้าที่จากองค์กรการกุศล เช่น The Samaritan ที่สามารถโทรไปคุยได้ตลอด ๒๔ ชั่วโมง เพศชายฆ่าตัวตายมากกว่าเพศหญิง เพราะมีธรรมชาติที่ไม่ค่อยชอบคุยปัญหาหนักอกของตนให้คนอื่นรับรู้แม้กับภรรยาของตนเอง ในขณะที่ฝ่ายหญิง หากมีโอกาสได้เจอเพื่อน ๆ ละก็ มักจะพูดคุยเรื่องส่วนตัวให้กันและกันฟัง ทำให้สามารถถ่ายเทปัญหาที่หนักอกออกไปได้บ้าง ซึ่งเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ฝ่ายหญิงมีอายุนานยาวกว่าเพศชาย

แม้หนึ่งคนก็หายาก

ข้อเท็จจริงที่น่าเศร้าคือ สังคมยุคนี้ การจะหาคนเพียง ๑ คนที่จะมานั่งรับฟังปัญหาของคนอื่นและมีความแข็งแกร่งพอที่จะให้เขาเกาะโดยที่ตนเองไม่พลอยล้มไปด้วยนั้น ก็ไม่ใช่เป็นเรื่องง่ายเสียแล้ว คนที่แบกความทุกข์ส่วนมากไม่สามารถพูดคุยกับพ่อแม่พี่น้องของตนเอง เหตุผลหนึ่งคงรู้ว่า เขาช่วยตนเองไม่ได้ จึงไม่พูดดีกว่า นอกจากนั้น คนส่วนมากก็ล้วนมีปัญหส่วนตัวของตนอยู่แล้วทั้งสิ้น จึงไม่มีความอยากรับรู้ปัญหาของคนอื่นที่ตนเองก็ช่วยเขาไม่ได้ คนที่เราสามารถคุยได้ด้วยจึงลดน้อยลงไปมาก ถ้าฟังพาพ่อแม่พี่น้องและเพื่อนสนิทจริง ๆ ไม่ได้แล้ว ก็แทบจะไม่มีใครเหลือให้พึ่งได้อีก

เพราะมนุษย์แต่ละคนก็ล้วนใช้เวลาหมดไปกับการดูแลครอบครัวของตัวเองเป็นส่วนมาก เพื่อน ๆ ที่ไม่ได้สนิทจริง ๆ ก็จะลืมซึ่งกันและกันได้ง่ายมาก จนคนที่อยากฆ่าตัวตายบางคนไม่สามารถหาแม่เพียงคนเดียวคนคุยด้วยได้อย่างแท้จริง

นี่เป็นเรื่องที่น่าเศร้ามากของสังคมยุคนี้เนื่องจากปัญหาสังคมและเศรษฐกิจบีบคั้น ทำให้คนเห็นแก่ตัวมากขึ้น

แม้นิสัยใจคอของคนส่วนมากจะไม่ใช่ว่าเป็นคนเห็นแก่ตัวก็ตาม แต่สภาพของสังคมทำให้ต้องเป็นเช่นนั้นอย่างช่วยไม่ได้

คนส่วนมากจึงดูแลแต่ครอบครัวของตนเองเท่านั้น ซึ่งใครที่ทำได้ก็ต้องนับว่าดีมาก นายกองอยู่แล้ว เพราะคน (ชาย) ที่รับผิดชอบไม่ไหวและทิ้งครอบครัวของตนเองก็มีมากมาย

หากคุณเป็นผู้รับฟัง

การรับฟังปัญหาที่หนัก ๆ ของคนอื่นนั้น เพียงการรับฟังโดยที่ตนเองไม่ต้องพูดมาก หรือ ตัดสินอะไรทั้งสิ้น แต่สามารถรับฟังอย่างสงบและพยายามเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่งนั้น

เมื่อเหมือนไม่ได้ช่วยพูดอะไรที่เป็นประโยชน์ก็ตาม ก็ได้ช่วยเขาแล้วในแง่ที่ตนเองไม่ล้ม เพราะคนทุกข์มากจนอยากฆ่าตัวตายนั่น ในภาคทฤษฎีก็เท่ากับได้ล้มทั้งยืนแล้ว

หรือ จะพูดว่าตัวใจได้ถูกเจอรู้มทำร้ายจนตายแล้วก็ได้ ฉะนั้น การที่คุณสามารถรับฟังปัญหาของคนแบกทุกข์ได้อย่างเข้าใจนั้น

ก็เท่ากับได้ทำตัวเป็นเสาหลักที่แข็งแรงให้อีกฝ่ายได้ยึด จับ เกาะ เพื่อยืนตนเองให้ลุกขึ้นยืนได้อีกครั้งหนึ่ง หรือ ช่วยชุบชีวิต ตัวใจของเขาให้กลับฟื้นคืนชีพขึ้นมาได้อีก

เป็นบุญอย่างยิ่ง

การถ่ายทอดพลังงาน

ถ้าจิตความคิด ความจำ ความรู้สึกเข้าสู่กลุ่มของพลังงานแล้วละก็ จะทำให้เข้าใจชัดเจนมากขึ้น คนที่อยากฆ่าตัวตายต้องนับว่ามีพลังงานในตัวที่ติดลบมาก ๆ

การจะช่วยให้พลังงานติดลบมาเป็นพลังงานติดบวกนั้น วิธีการหนึ่งคือการคุยกับคนที่มีความพลังงานติดบวกมาก ๆ

จึงจะสามารถช่วยให้พลังงานติดลบให้เป็นติดบวกขึ้นมาได้

คนที่มีความพลังงานติดบวก คือ คนที่มีจิตใจดี มีเมตตา กรุณา มีความปรารถนาอยากช่วยคนอื่นให้เป็นสุข ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้มักจะมียู่แล้วในพ่อแม่ที่รักลูก

สามีภรรยาที่รักคู่ครองของตนเอง พี่น้องที่รักและห่วงใยกัน ตลอดจนเพื่อนสนิท ฉะนั้น หากคนอยากฆ่าตัวตายได้คุยกับบุคคลเหล่านี้แล้ว

การถ่ายทอดดูดซับพลังงานของทั้งสองฝ่ายจะเกิดขึ้น ทำให้คนแบกทุกข์สามารถรู้สึกดีขึ้นได้

คนที่มีความพลังงานติดบวกที่ไม่ใช่ญาติหรือเพื่อนสนิทของเรา ซึ่งคนแบกทุกข์สามารถเข้าไปคุยได้ด้วยนั้น บุคคลเหล่านั้นจะต้องมีความพลังงานติดบวกที่มากกว่าคนธรรมดาทั่วไป

คือ มีจิตใจดี มีความรักและความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์สูง มีนิสัยที่ช่วยเหลือผู้อื่นเป็นอาชิติน ซึ่งส่วนมากจะเป็นนักบวช เช่น พระ เณร ชี หากเป็นฆราวาส ก็คือ

ผู้ใจบุญทั้งหลาย ซึ่งหากผู้แบกทุกข์สามารถเข้าไปหาบุคคลเหล่านี้ได้ ก็จะสามารถรู้สึกดีขึ้นได้ เพราะได้รับพลังงานฝ่ายบวกจากผู้รับฟังปัญหาอย่างเข้าใจ

บางครั้งแค่การรับฟังปัญหาหนัก ๆ ของคนอื่น ก็สามารถทำให้ตนเองเหนื่อยทั้งกายและใจได้ไม่น้อยทีเดียว เพราะถูกดูดเอาพลังงานออกไป

แต่หากคนรับฟังเป็นคนมีบุญมาก ย่อมมีพลังงานฝ่ายบวกในตนเองมาก จึงสามารถแจกจ่ายพลังงานของตนให้คนอื่นได้มากเช่นกัน จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมนักบวช หรือ

พระที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ เป็นเนืองนิตย์จริง ๆ แล้วจึงสามารถเป็นที่พึ่งให้คนหมู่มากได้ เพราะความที่มีพลังงานในตนเองมาก

ตัวใจของเขาจึงมีความแข็งแรงมากพอที่จะให้คนมากมายเกาะได้โดยที่ตนเองไม่ล้ม

พลังงานติดบวกหรือพลังงานเหล่านี้จะเกิดแก่ใครก็ได้ หากคนนั้นสามารถปฏิบัติวิปัสสนาเป็นอาชิติน แม้ไม่ได้เป็นนักบวช หากฝึกฝนเรื่องการพาตัวใจกลับบ้านได้แล้ว

เขาจะมีพลังในใจมากพอให้คนอื่นได้เป็นหลักเกาะเช่นกัน เพราะเรื่องสติปัญญา หรือ การพาตัวใจกลับบ้าน

เป็นวิธีการโดยตรงที่จะสร้างพลังทางใจหรือพลังงานให้แก่ตนเอง

ผลข้างเคียงจากยากล่อมประสาท

อีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนฆ่าตัวตายนั่น มาจากการใช้ยาหล่อมประสาทด้วย ซึ่งยาบางตัวมีผลข้างเคียงที่ทำให้คนอยากฆ่าตัวตาย

นี่เป็นข่าวที่ลงหนังสือพิมพ์บ่อยพอสมควรและมีตัวอย่างให้เห็นเสมอในเมืองอังกฤษ ยุคนี้ นายแพทย์มักสั่งยาหล่อมประสาทบางชนิดให้คนไข้ที่ยังอยู่ในวัยไม่เกิน ๒๐

ปีรับประทานเพื่อลดปัญหาความเครียดและโรคซึมเศร้า และทำให้คนไข้จำนวนหนึ่งเกิดอาการที่อยากฆ่าตัวตาย ซึ่งบางคนก็ทำสำเร็จ

คนไข้บางคนก็มีพฤติกรรมเลวร้ายถึงขนาดไปฆ่าสมาชิกในครอบครัวตาย และฆ่าตนเองตามไปด้วย

ยาหล่อมประสาทจึงเป็นตัวแปรตัวหนึ่งที่ต้องนำมาพิจารณาในการฆ่าตัวตายด้วย ซึ่งถ้าใครรับประทานยาประเภทนี้อยู่ ก็ต้องระวังผลข้างเคียงที่อาจจะเกิดขึ้น

{mospagebreak title=๔.ภาพยนตร์ที่สะท้อนปัญหาชีวิต}



Eternal sunshine of the spotless mind

ความทรงจำของมนุษย์ที่จริงแล้วเป็นธรรมชาติที่เป็นกลาง ๆ ไม่ได้และไม่ชั่ว มันเพียงทำหน้าที่เก็บข้อมูลต่าง ๆ เท่านั้น ซึ่งข้อมูลที่เก็บนั้น บางเหตุการณ์ก็สวยงามงดงาม บางอย่างก็น่าเกลียด น่าละอายและเจ็บปวด บางอย่างก็เป็นกลาง ๆ เช่น ความรู้ทั้งหลาย ความทรงจำที่เป็นฝ่ายบวกคงไม่มีปัญหาอะไร แต่ความทรงจำที่เป็นฝ่ายลบ ที่เมื่อคิดถึงมันแต่ละครั้ง มักสร้างอารมณ์ความรู้สึกที่เจ็บปวดให้ผู้คิดนี้สิ ที่สร้างปัญหามากมายให้แก่มนุษย์ นี่เป็นปัญหาสากลของมนุษย์ทั่วโลก

การย่ำคิดย่ำจำเหตุการณ์ที่เจ็บปวดนั้นก็ป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนฆ่าตัวตาย จึงเป็นจุดที่ฝรั่งได้เอามาสร้างภาพยนตร์รักเรื่องหนึ่งเมื่อ ๓ ปีก่อน คือ เรื่อง Eternal sunshine of the spotless mind แสดงโดย จิม แครี และ เคท วินสเลต เป็นหนังที่ดูซับซ้อนมาก คนดูครั้งแรกอาจจะยังจับต้นชนปลายไม่ถูกเหมือนดิฉัน

ต้องดูหลายเที่ยวจึงเข้าใจได้

เนื้อหาหลักมีอยู่ว่า นายแพทย์คนหนึ่งที่เปิดคลินิกชื่อ Lacuna Inc. ตระหนักว่า

ความทรงจำในเหตุการณ์บางอย่างของชีวิตได้กลายเป็นสาเหตุที่สร้างความเจ็บปวดให้แก่มนุษย์ เขาจึงได้สร้างเครื่องมือที่สามารถให้บริการลูกค้า

โดยการลบความทรงจำของเหตุการณ์ที่สร้างความเจ็บปวดออกจากสมองได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ใครที่อกหักเพราะผิดหวังในตัวเองคนนั้น

เพื่อเข้าสู่ขั้นตอนของการลบความทรงจำของคนรัก โดยที่เมื่อทำสำเร็จแล้ว บุคคลผู้นั้นจะตื่นขึ้นมาโดยไม่มีความทรงจำของคนรักเก่าเหลืออยู่เลย

ซึ่งเปิดโอกาสให้ลูกค้าเริ่มต้นชีวิตใหม่ได้โดยไม่มี ความเจ็บปวดในหัวใจอีกต่อไป

พระเอกของเรื่องนี้คือ โจ ได้พบว่า คู่รักของเขาที่ชื่อ แคลเมนไทน์ ได้มารับบริการจากนายแพทย์ผู้นี้โดยให้ความทรงจำที่เกี่ยวกับตัวเขาถูกลบออก

จากกล่องความทรงจำของแคลเมนไทน์ ด้วยความเจ็บปวดในหัวใจ โจจึงต้องการลืมเหตุการณ์ที่ตนได้ใช้ชีวิตกับแคลเมนไทน์เช่นกัน

จึงต้องการให้นายแพทย์นี้ลบความทรงจำของแคลเมนไทน์ออกจากกล่องความทรงจำของตนเองด้วย

แต่ในขณะที่กำลังเข้าสู่ขบวนการลบความทรงจำและภาพของแคลเมนไทน์เริ่มหายจากความทรงจำของเขานั้น เขาตระหนักซัดว่า

เขาเคยลบความทรงจำของแคลเมนไทน์แล้ว และยังมีมาดกหลุมรักแคลเมนไทน์อีก และเขายังรักเธออยู่ จึงพยายามที่จะผิวนขบวนการลบความทรงจำนั้น

ความสับสนของหนังเรื่องนี้อยู่ที่มีเหตุการณ์ซับซ้อนมากมายที่ประติประตอยาก แต่ในที่สุดก็ถูกเปิดเผยว่า เนื่องจากโจและแคลเมนไทน์เป็นคู่รักกัน แต่เกิดปัญหา

ความสัมพันธ์ไม่รอด ทำให้เจ็บปวดกันทั้งสองฝ่าย ฉะนั้น ต่างฝ่ายต่างไปลบความทรงจำของอีกฝ่ายหนึ่งออกไป เมื่อเจอกันอีก ก็จำกันไม่ได้ เหมือนคนแปลกหน้า

แต่เพราะบุพเพสันนิวาส จึงตกหลุมรักของกันและกันอีก และก็มีผิดหวังอีก ก็ไปลบความทรงจำอีก เป็นเช่นนี้อยู่หลายที จนครั้งสุดท้าย

โจจึงตระหนักว่าตนเองรักแคลเมนไทน์มาก และคงเป็นเรื่องของบุพเพสันนิวาส จึงทำให้พบกันอีกเสมอ จึงไม่ยอมให้ความทรงจำของเธอหายไปอีก

แต่กว่าจะคิดได้เช่นนั้น ตนเองก็อยู่ในขั้นตอนของการถูกลบความทรงจำของคนรักอยู่ จึงต่อสู้กับ โปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อไม่ให้ความทรงจำของคนรักหายไป

นี่อาจจะเป็นเพียงหนังที่เกี่ยวกับเรื่องรัก ๆ ใคร่ ๆ แต่ที่จริงก็ซ่อนความลึกซึ้งของความคิดไว้มากทีเดียว และที่จริงผู้เขียนก็เจาะปัญหาได้ถูกจุดมากกว่า

ความทรงจำของมนุษย์นั้นเป็นเรื่องร้ายกาจมาก เมื่อมาถึงการจำเหตุการณ์ที่เจ็บปวดของอดีต โดยเฉพาะเรื่องความรัก ฉะนั้น

การลบความทรงจำของเหตุการณ์ที่เจ็บปวดในอดีตเช่นนี้ก็เท่ากับเป็นทางออกหนึ่ง ทำให้ไม่ต้องไปฆ่าตัวตาย แต่นั่นเป็นเพียงภาพยนตร์เท่านั้น

ที่จริงทางออกที่ดีกว่านี้มีอยู่ ซึ่งเป็นทางออกของพระพุทธเจ้านั่นเอง

The Equilibrium

นี่ก็เป็นภาพยนตร์อีกเรื่องหนึ่งที่สะท้อนให้เห็นถึง ความเลวร้ายของอารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์ เช่น ความโกรธ เกลียด อิจฉา

ซึ่งเป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้สังคมของโลกปั่นป่วน และนำไปสู่การทำสงคราม จึงมีผู้นำที่คิดสร้างสังคมอุดมคติขึ้นมาเพื่อสร้างความเท่าเทียมกันทางอารมณ์ความรู้สึก

โดยคิดจะขจัดอารมณ์ฝ่ายลบ เช่น ความโกรธ เกลียด อิจฉา ให้ออกไป แต่เนื่องจากมนุษย์ก็มีอารมณ์ฝ่ายบวกอยู่ด้วย เช่น อารมณ์รัก

อารมณ์สุนทรีที่สามารถชื่นชมและดื่มด่ำกับความสวยงามของศิลปะภาพเขียน ดนตรี และธรรมชาติ ความเมตตา กรุณา ฉะนั้น หากต้องการทำลายอารมณ์ฝ่ายลบแล้ว

อารมณ์ฝ่ายบวกก็ต้องขจัดทิ้งเช่นกัน โดยการให้สมาชิกในสังคมกินยาที่เขาไปมีปฏิกิริยาในสมอง สามารถกดทับอารมณ์ความรู้สึกไว้ไม่ให้แสดงออกมา

ซึ่งคล้ายกับการล้างสมองโดยให้กินยานั่นเอง ผลคือ ก็จะได้สมาชิกของสังคมที่มีอารมณ์ความรู้สึกเท่าเทียมกันหมด ไม่มีความโกรธ เกลียด อิจฉาต่อกัน

จะได้สังคมที่อยู่ด้วยกันโดยไม่มีภัยสงคราม

แต่ในระหว่างการสร้างสังคมอุดมคตินี้ ย่อมมีฝ่ายต่อต้านที่ไม่ยอมให้รัฐล้างสมอง จึงหนีลงใต้ดินและพยายามอนุรักษ์วิถีชีวิตเก่า ๆ เอาไว้ โดยซ่อนสิ่งของเครื่องใช้

ภาพเขียน เครื่องเล่นดนตรี เป็นต้น เพื่อจะได้ระลึกถึงอารมณ์ความรู้สึกที่สวยงาม จึงเกิดการต่อสู้ โดยที่เจ้าหน้าที่ของรัฐจะทำลายเผาของเก่าทุกอย่างที่พบ

และฆาตน์ที่ต่อต้าน

พระเอกของเรื่องนี้เล่นโดย Christian Bale เป็นเจ้าหน้าที่ระดับสูงของรัฐอุดมคตินี้ แต่ต้องต่อสู้กับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองอย่างมากมาย

เมื่อต้องเข้าไปจัดการกับฝ่ายต่อต้านซึ่งเป็นหญิงและมีอารมณ์พิศواسต่อเธอในทันทีที่เห็น จึงหยุดกินยาที่กดทับอารมณ์ความรู้สึก

เมื่อไปพบภาพเขียนและเพลงคลาสสิกของโมสาร์ท อารมณ์สุนทรีที่สวยงามและดื่มด่ำได้ท่วมท้นเอ่อล้นจิตใจของเขาจนถึงกับร้องไห้ออกมา

และอีกฉากหนึ่งที่จะมีการฆ่าลูกสุนัขตัวเล็ก ๆ ให้นตายนั้น ด้วยความเมตตา เขาจึงพยายามช่วยลูกสุนัขไว้ ซึ่งเป็นฉากที่เศร้ามาก

เน้นความร้ายกาจของเจอรี่

ภาพยนตร์ทั้ง ๒ เรื่องนี้ล้วนเน้นไปที่ความความเลวร้ายของความทรงจำ ความคิด และอารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์ แม้เป็นเพียงภาพยนตร์ก็ตาม

แต่เป็นการสะท้อนความคิดที่ลึกซึ้งของผู้คิดและผู้เขียน ซึ่งเป็นการมองต้นตอของปัญหาที่ถูกจุดมากที่สุดที่เดียว คือ มองออกว่า ที่จริงแล้ว เจอรี่ทั้ง ๓

ตัวต่างหากที่สร้างปัญหาความเจ็บปวดต่าง ๆ ให้แก่มนุษย์ โดยเฉพาะเรื่องความรักที่สามารถสร้างอารมณ์ความรู้สึกที่ทั้งสวยงามและเลวร้าย เมื่อความรักสหมหวัง

แม้จะกัดกร่อนเกลือกินด้วยกัน ก็ยอม แต่เมื่อผิดหวังในความรักแล้ว ความเลวร้ายของมันมีมากถึงขนาดทำให้คนปลิดชีวิตที่ยังอ่อน ๆ ของตนเองทิ้งได้อย่างไม่ยั้ง

ความรักจึงเป็นปัญหาที่ใหญ่ที่สุดของมนุษย์ ซึ่งถ้าหากมีคลื่นที่ที่สามารถช่วยให้คนผิดหวังในความรักกลับภาพพจน์และเหตุการณ์ต่าง ๆ

ที่เคยอยู่กับคนรักให้ออกจากกล่องความทรงจำได้ละก็ รับรองว่า คนฆ่าตัวตายเพราะผิดหวังในความรักต้องมีน้อยลงอย่างแน่นอน

ถ้ารู้ว่าวิปัสสนาคือทางออก

แม้ฝรั่งสามารถคิดไกลมาถึงจุดที่รู้แล้วว่า ปัญหาที่แท้จริงอยู่ที่เจอรี่ทั้ง ๓ ตัว ซึ่งฝรั่งไม่รู้ว่ามีเจอรี่ทั้ง ๓ ตัวมีส่วนเกี่ยวข้องกับสมมตอยู่บ้าง แต่ไม่ใช่ทั้งหมด ความคิดของฝรั่งจึงไม่พ้นเรื่องการเข้าไปจัดการกับสารเคมีในสมมต ซึ่งถ้าหากผู้เขียนมีความรู้เรื่องวิปัสสนาหรือการพาตัวใจกลับบ้านแล้วละก็ ภาพยนตร์ทั้งสองเรื่องนี้จะสามารถสะท้อนปัญหาชีวิตของมนุษย์ได้ดีเยี่ยมพร้อม กับเสนอทางออกที่ถูกต้องให้มนุษย์ได้อย่างดีที่สุดในที่สุดด้วย โดยการสนับสนุนให้คนฝึกฝนเรื่องการพาตัวใจกลับบ้านอย่างจริงจัง ซึ่งจะชวยลดสถิติของการฆ่าตัวตายอย่างแน่นอน

เรื่องอิควิลเบรียมนั้นยังสามารถหักมุมให้คนเข้าใจเรื่องนิพพาน ในฐานะที่เป็นเรื่องที่อยู่เหนือดีเหนือชั่ว เหนือบุญเหนือบาป หรืออยู่เหนือสิ่งที่เป็นของคู่ได้ด้วย ใครที่ต้องการความพ้นทุกข์เพื่อให้ตัวใจเป็นอิสระอย่างสิ้นเชิงนั้น เราไม่สามารถเลือกที่จะผลักใส่แต่อารมณ์ฝ่ายลบ เช่น ความโกรธเกลียด อิจฉา และเกาะเกี่ยวอยู่กับอารมณ์ที่สวຍงามเช่น อารมณ์รักและอารมณ์สุนทรี ใครที่ต้องการความอิสระทางใจอย่างสิ้นเชิง ก็จำเป็นต้องอยู่เหนือทั้งอารมณ์ฝ่ายบวกและฝ่ายลบ ซึ่งเป็นความคิดที่ยังอาจจะลึกซึ้งเกินไปสำหรับผู้ที่ยังไม่ได้สนใจและศึกษาพระพุทธศาสนา

{mospagebreak title=๕. อดทนคอยระฆังหมดยุค}



บทที่ ๕

อดทนคอยระฆังหมดยุค

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่คิดอยากฆ่าตัวตายแล้วละก็ คุณจำเป็นต้องรู้ว่า มีระฆังหมดยุคคอยคุณอยู่ข้างหน้า ถ้าคุณซึ่งตายเสียก่อน คุณก็จะไม่ได้ยินเสียงระฆังหมดยุคนั้น ในบทที่ ๑ ดิฉันได้บรรยายถึงหนูเจอรี่ ๓ ตัวที่เอาอาวุธมาทบตี ทีมแห่งตัวใจหรือแมวทอมที่อ่อนแอและพอมแห่งแรงน้อย ในขณะที่ตัวใจของคุณยังอ่อนแอ ช่วยตัวเองไม่ได้มัน แน่นนอน คุณยอมเจ็บปวดมาก แต่ขอให้คุณเข้าใจด้วยว่า เจอรี่ที่กำลังทำร้ายตัวใจของคุณอยู่นั้น ก็จำเป็นต้องใช้พลังงานมากเช่นกัน ถึงจุดหนึ่งแล้ว มันจะต้องเลิกไปเองด้วยความเหน็ดเหนื่อย

อนิจจังทำให้ทุกข์ อนิจจังจะทำให้เป็นสุขอีก

ทุกอย่างในโลกนี้ล้วนเป็นอนิจจัง ไม่มีอะไรยกเว้น เพราะความเป็นอนิจจังที่ทำให้คุณได้พบคนที่คุณรักและมีประสบการณ์ที่หวานชื่นกับคู่รักของคุณ และความเป็นอนิจจังอีกเช่นกันที่ทำให้ความรักของคุณต้องผิดหวัง จนพบความเจ็บปวดไปถึงขนาดที่คุณอยากฆ่าตัวตาย ซึ่งถ้าหากคุณมีความอดทนเพียงพอแล้ว คุณจะเห็นว่าความเป็นอนิจจังอีกเช่นกันที่ทำให้คุณหายจากความเจ็บปวดและผิดหวัง และทำให้คุณพบความสุขได้อีกครั้งหนึ่ง เพราะเบื้องหลังเมฆที่ดำสนิทนั้น ก็คือ ท้องฟ้าสีครามที่สดใส ในขณะที่ คุณไม่สามารถมองออกว่าคุณกำลังถูกเมฆดำของชีวิตบดบังอยู่ แต่คุณเคยเห็นเมฆก่อนไหนที่อยู่นิ่ง ๆ เเฉ ๆ ตลอดไปหรือไม่ ไม่ว่าจะเป็นเมฆขาว หรือ เมฆดำ ไม่มีเมฆก่อนไหนอยู่นิ่ง ๆ เลย มันล้วนเคลื่อนไปก็เคลื่อนมาอยู่ตลอดเวลาทั้งสิ้น

จริงอยู่ ในขณะที่ คุณอาจจะเห็นว่าทางออกของชีวิตมีเพียงทางเดียวเท่านั้น คือ การฆ่าตัวตาย แต่หากคุณมีความอดทนอีกสักนิดหน่อย และสามารถหาหนทางด้วยได้แล้วละก็ นี่เท่ากับการซื้อเวลาเพื่อรอให้เมฆดำก้อนนี้เคลื่อนพ้นตัวใจของคุณไป หรือ รอให้กรรมการติระฆังหมดยุคเพื่อหนูเจอรี่จะได้กลับไปมูมของเขและเปิดโอกาสให้ตัวใจของคุณได้พักผ่อนและรู้สึกดีขึ้น ซึ่งเป็นไปได้ ถ้าคุณยอมเปิดโอกาสให้ตนเองพิสูจน์ดู เพราะถ้าคุณรีบปลิดชีวิตของตนเองแล้วละก็ คุณจะไม่รู้ว่า เพราะความเป็นอนิจจังอีกเช่นกันที่ทำให้เมฆดำใหญ่ก้อนนี้เคลื่อนออกจากตัวใจของคุณ ทำให้คุณเห็นแสงสว่างของชีวิตอีกครั้งหนึ่ง ชีวิตของคุณสามารถเป็นสุขและสดใสได้อีกอย่างแน่นอน เมฆดำก้อนนี้จะไม่อยู่กับคุณตลอดไป เพราะเป็นเรื่องผิดกฎอนิจจังที่จริงแล้ว ไม่ว่าจะมีผิดหวังในเรื่องอะไรของชีวิต หากคุณสามารถหักมุมการคิดสักหน่อย คุณจะเห็นว่า ความไม่สมหวังในเรื่องหนึ่งเท่ากับการเปิดโอกาสให้คุณได้พบกับสิ่งที่ดีกว่าก็เป็นได้ เช่น การผิดหวังในคู่รักคนนี้ อาจจะเป็นเพราะเขาไม่ได้เป็นเนื้อคู่ที่แท้จริงของเรา ธรรมชาติหรือกรรมจึงช่วยจัดสรรให้เรื่องเช่นนั้นเกิดขึ้น เพื่อคุณจะได้พบคนที่เหมาะสมกับคุณอย่างแท้จริง คน ๆ นั้นที่กำลังรอคุณอยู่อาจจะรักคุณมากกว่าและทำให้ชีวิตของคุณเป็นสุขกว่าก็เป็นได้ คุณยอมไม่รู้ว่ามันอาจจะเกิดกับคุณได้ ถ้าคุณรีบไปฆ่าตัวตายเสียก่อน คุณก็จะพลาดโอกาสที่จะได้ใช้ชีวิตอย่างเป็นสุขอีกครั้งหนึ่ง มันอาจจะไม่เกิดขึ้นทันที แต่อาจจะสัก ๖ เดือนข้างหน้า อีกปีหนึ่ง อีก ๒ ปี หรือแม้ ๕ ปี ก็เป็นไปได้ คุณต้องอดทนคอยให้วันเวลาที่เหมาะสมนั้นมาถึง เพราะนี่เป็นกลไกการทำงานของธรรมชาติและของกฎแห่งกรรม

มีคนมองคุณอย่างอิจฉา

ไม่มีใครบอกว่าชีวิตเป็นเรื่องง่าย ทุกคนไม่ว่ารวยหรือจน ไม่ว่าจะอยู่ในสถานะอะไรของสังคม ล้วนมีปัญหาที่ทำให้ต้องแบกทุกข์ในใจทั้งสิ้น ซึ่งถ้าคุณมองให้ดีสักหน่อย คุณจะเห็นเองว่าในโลกนี้ไม่ใช่คุณคนเดียวเท่านั้นที่ทุกข์มากเท่านั้น ที่จริงคนที่มมีปัญหาหนักหน่วงกว่าคุณ และแบกก้อนทุกข์ที่ใหญ่กว่าของคุณยังมีอยู่

หากคุณสามารถได้เพียงเท่านี้ คุณจะเริ่มอุ่นใจแล้วว่า คุณไม่ได้เป็นคนเดียวที่มีปัญหาชีวิตที่หนักหน่วง และที่จริงแล้ว คุณยังกลับได้เปรียบกว่าคนอื่นอีกมากมายในแง่ที่ว่า ร่างกายของคุณมีความสมบูรณ์ทุกอย่าง มีสุขภาพดี ไม่ป่วยด้วยโรคภัยไข้เจ็บแต่อย่างใด ซึ่งคนที่เขาพิการหรือสุขภาพไม่ดี ต้องอยู่โรงพยาบาลเหมือนเป็นบ้านที่สองนั่น เมื่อคนป่วยเหล่านั้นมองคุณ คุณรู้หรือไม่ว่าเขามองคุณอย่างไร จิตใจว่าทำไมร่างกายของคุณจึงสวย จึงหล่อ จึงดูสมบูรณ์เช่นนั้น ในขณะที่คุณเป็นทุกข์นั้น คุณอีกจำคนอื่น คิดว่าคนอื่นสุขไปหมด ซึ่งไม่จริงเลย

เรื่องของคุณทอม

ดิฉันจะเล่าเรื่องของคุณทอมซึ่งอยู่คนเดียวกับดิฉัน แต่อยู่ถัดลงไปสักร้อยเมตรเห็นจะได้ ที่จริงคุณทอมยังไม่แก่ อายุคงประมาณ ๖๐ ต้น ๆ เป็นอย่างมาก หรือไม่ถึงด้วยซ้ำ คุณทอมอยู่คนเดียว และเป็นโรคถุงลมโป่งพองเพราะความที่สูบบุหรี่มาก ดิฉันเพิ่งสังเกตเห็นคุณทอมก็เพียงหนึ่งปีเอง ด้วยความที่ยุ่งกับงาน เลยไม่ค่อยได้รู้ว่าใครเป็นใครในถนนสายเดียวกันนี้ เขาอาจจะเพ่งย้ายมาอยู่ก็ได้

วันหนึ่ง ดิฉันสังเกตเห็นชายที่มีหนวดเครารุงรัง แต่งตัวด้วยเสื้อผ้าที่ดูสกปรก ได้หมวกเสมอ และต้องเดินด้วยไม้เท้ายันทั้ง ๒ ข้าง แต่ละก้าวที่เดินนั้นเป็นไปด้วยความลำบากมาก เดินเข้ามา จากบ้านเขาเดินไปร้านขายของชำของหัวมุมถนน ถ้าคนปกติเดินจะใช้เวลาเพียง ๕ นาที แต่คุณทอมใช้เวลาเป็นชั่วโมง ครั้งแรกที่ดิฉันสังเกตเห็นคุณทอมนั้น ดิฉันถามลูกชายคนกลางว่าชายคนนี้เป็นใคร อยู่ที่ไหน ลูกชายบอกว่าอยู่บ้านบังกะโล่ถัดลงไป แถมนำข้อมูลมาให้ว่า เขาตัวเหี้ยมมาก บอกแม่อย่าไปเข้าใกล้ เพราะในระหว่างที่เขาเดินจากบ้านไปร้านขายของชำมุมถนนนั้น บางครั้งเขาต้องปัสสาวะรดตัวเอง ด้วยความที่เดินเร็วไม่ได้ สามให้ข้อมูลเพิ่มว่า คุณทอมตอนหนุ่มคงมีงานดี และเป็นคนฉลาดมีการศึกษาคนหนึ่ง เพราะเมื่อได้คุยด้วยแล้ว จัดเป็นคนมีความรู้ดีทีเดียว แต่มาเสียเพราะติดทั้งเหล้าและบุหรี่ เป็นโรคพิษสุราเรื้อรังด้วย ดิฉันไม่เคยคุยด้วย นอกจาก say hello ตอนที่เดินผ่านเขาเท่านั้นเอง

ดิฉันได้ยินเรื่องราวแล้วก็สลดใจมาก แต่ไม่สามารถที่จะช่วยอะไรได้ แม้อยากช่วย สามี่และลูกก็คงไม่ยอมให้ไปยุ่งแน่นอน ทุกวันนี้ ทำได้ก็แค่เยี่ยมเยียนเอลซี่กับเฮเลนซึ่งเป็นเพื่อนบ้านเขาได้เป็นครั้งคราวเท่านั้น เพราะงานตัวเองก็เต็มมือแล้ว ถ้าคุณทอมมีครอบครัวของตนเองและมีคนดูแลแล้ว การเดินไปร้านหัวมุมก็คงไม่จำเป็น คงมีคนทำให้ และสามี่บอกว่า เนื่องจากเป็นชายที่มีศักดิ์ศรีมาก เคยเป็นนายทหารมาก่อน จึงไม่ยอมแพ้อะไรทั้งกาย ๆ และไม่ยอมรับความช่วยเหลือจากคนอื่น คุณทอมจึงเลือกที่จะเดินไปร้านหัวมุมทุกวัน และคงใช้เวลาไม่ต่ำกว่า ๒ ชั่วโมงในแต่ละครั้ง

ดิฉันเพิ่งมาทราบว่าคนที่ที่เป็นโรคถุงลมโป่งพองนั้นทรมานมากแค่ไหน ก็ตอนที่เห็นน้องชายป่วยอยู่โรงพยาบาล การหายใจแต่ละครั้งที่คนธรรมดาแทบจะไม่สนใจเลยนั้นกลับกลายเป็นเรื่องยากสุด ๆ สำหรับคนเป็นโรคนี้ ซึ่งน้องชายของดิฉันก็เสียชีวิตเพราะโรคนี้ ดิฉันจึงรู้ว่า คุณทอมต้องทรมานมากเพียงใดที่ต้องต่อสู้ชีวิตลำพังเพียงคนเดียวเช่นนี้

ไม่กี่วันก่อน สามี่พูดขึ้นมาว่า สังเกตหรือเปล่าว่าไม่ค่อยได้เห็นคุณทอมเดินผ่านไปมาอีกแล้ว ดิฉันก็เอออว่าจริง ไม่ค่อยได้เห็นแล้ว ทำไมหรือ สามี่จึงบอกว่า คุณทอมได้ฆ่าตัวตายแล้วโดยการกินยา ได้ยินจากคนพูดกันในร้านหัวมุม

ดิฉันเล่าเรื่องของทอมเพราะต้องการให้คุณรู้ว่า คุณเป็นคนโชคดีแค่ไหนที่มีร่างกายสมบูรณ์ทุกอย่าง คุณเห็นไม่ว่า คนที่ร่างกายพิการและป่วยมากเหล่านั้นจะต้องมีความทุกข์มากกว่าคุณสักแค่ไหน และเป็นความทุกข์ที่เขาต้องแบกทุกวันและตลอดเวลาด้วย

ตอนนี้คุณอาจจะผิดหวังในความรัก ผิดหวังในเรื่องการเรียน เครียดเรื่องงาน ซึ่งล้วนเป็นเรื่องธรรมดา ชีวิตทุกคนล้วนต้องผ่านเมฆดำกันบ้างทั้งนั้น ซึ่งไม่ใช่เป็นเรื่องถาวรแต่อย่างใด อดทนหน่อย ความเจ็บปวดเหล่านี้ก็จะผ่านพ้นไปเหมือนกับเมฆดำก้อนอื่น ๆ ที่คุณได้เคยผ่านมา และคุณก็เริ่มต้นชีวิตใหม่ได้ แต่คนเจ็บไข้ได้ป่วยมากมายจะไม่สามารถฟื้นตัวเหมือนคุณได้อีกเลย คุณเคยคิดเช่นนั้นบ้างไหม

ซึ่งถ้าคนเจ็บไข้ได้ป่วยมาก ตัวกายทรมานมากถึงขนาดอยากฆ่าตัวตายนั่น ดิฉันยังเข้าใจได้

นี่คือเหตุผลที่บางประเทศออกกฎหมายยอมให้มีการช่วยคนไข้ที่ป่วยมากและต้องการตาย ให้เขาได้ตายอย่างสมความตั้งใจ โดยที่ผู้ช่วยเหลือ เช่น หมอและญาติสนิทจะไม่โดนข้อหาฆาตกรรม เขาเรียก euthanasia หรือ mercy killing คงแปลว่า การฆ่าอย่างเมตตา ฉะนั้น คุณต้องพยายามมองให้ออกว่า คุณมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดีอยู่ ซึ่งคนอย่างคุณทอมต้องดูคุณอย่างอิจฉาแน่นอน แล้วคุณจะมาฆ่าตัวตายไปทำไม มาฆ่าตัวปัญหาที่ทำให้ทุกข์ใจไม่ดีกว่าหรือ?

ทำจิตใจให้เหมือนดาบซามูไร

ที่จริงแล้ว การผ่านความเจ็บปวดของชีวิตเป็นเรื่องดี ไม่ใช่เรื่องไม่ดีเลย ดีในแง่ที่ว่า เมื่อคุณสามารถผ่านพ้นเหตุการณ์นั้นได้แล้ว (ซึ่งต้องผ่านแน่นอน) จิตใจของคุณจะแข็งแกร่งมากขึ้นกว่าเดิม เหมือนการทำดาบเล่มหนึ่งให้คมกริบนั้น ชาวซามูไรจะรู้ดีว่า ต้องเอาแผ่นเหล็กนี้มาหลอมและตีซ้ำแล้วซ้ำเล่า ม้วนกลับไปกลับมา และตีซ้ำอีกเช่นนี้ ในที่สุดแล้ว จะได้ดาบซามูไรที่คมกริบ

จิตใจของมนุษย์ก็เช่นกัน การผ่านเหตุการณ์ที่เลวร้ายและเจ็บปวดมากนั้น ไม่ต่างอะไรจากการเผาแผ่นเหล็กและเอามาตีซ้ำแล้วซ้ำอีก ยิ่งผ่านความเจ็บปวดมากเท่าไร และเมื่อสามารถเดินพ้นมาได้แล้ว จิตใจของคุณจะแข็งแกร่งขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ความมั่นใจในตัวเองจะกลับมาอีก คุณจะฉลาดมากขึ้น

เพราะได้เรียนรู้บทเรียนอีกบทหนึ่งของชีวิตแล้ว

ไปดูดซับพลังงานบวกจากพ่อแม่ที่รักคุณเสมอ

ฉะนั้น หากคุณเป็นหนุ่มสาว และผิดหวังในคนรัก หรือ การเรียนแล้วละก็ ดิฉันขอแนะนำให้พยายามหาคนคุยด้วยก่อน พ่อแม่ย่อมรักคุณเสมอ กลับไปหาท่าน คุยกับท่านดี ๆ แล้วคุณจะสามารถดูดซับความรักความอบอุ่นจากท่าน แม้คุณไม่อยากพูดปัญหาส่วนตัวให้ท่านทราบ เพียงไปอยู่ใกล้ท่าน คุณก็จะได้รับพลังงานบวกที่จะช่วยทำให้คุณรู้สึกดีขึ้นได้ ดิฉันจำได้เสมอว่า เมื่อดิฉันเป็นสาวและกลุ้มใจจากนั้น ดิฉันก็ไม่อยากบอกแม่ให้ท่านทุกข์ใจเปล่า ๆ แต่ทุกครั้งที่ได้เห็นหน้าแม่ อยู่ใกล้แม่ และท่านทำอาหารโปรดให้เราได้กินแล้ว ดิฉันจะรู้สึกดีขึ้นทันที

หากคุณมีความอดทนรอคอยให้เมฆดำผ่านพ้นไป หรือ รอให้กรรมการที่ระงับหมดภัยเสียก่อน ซึ่งต้องมี แน่แน่นอน แล้วคุณจะรู้ว่า อ้อ...ชีวิตก็ไม่เลวร้ายเหมือนที่คิดเลย คุณจะรู้สึกดีขึ้นมากอย่างไม่น่าเชื่อ และจะดีใจว่า ไม่ได้ตัดสินใจฆ่าตัวตาย

ไปช่วยเหลือคนที่เขาดูคุณอย่างอิจฉา

ในช่วงที่คุณกำลังรอให้เมฆดำก้อนนี้เคลื่อนผ่านไปนั้น สิ่งที่ดีที่สุดที่คุณควรทำ คือ ทำบุญให้ท่าน ซึ่งไม่จำเป็นต้องเข้าวัดถวายสังฆทานเสมอไป ถ้าคุณทำได้ด้วยก็ดี แต่สิ่งที่ดีกว่านั้นคือ ดิฉันอยากให้คุณไปตามสถานเลี้ยงเด็กกำพร้าบ้าง ดูแลเด็กที่พิการทั้งทางกายและสมองบ้าง ไปบ้านคนชราบ้าง หรือไปโรงเรียนเด็กตาบอด

และไปช่วยคนเหล่านี้เท่าที่คุณจะช่วยเขาได้ เช่น ไปอ่านหนังสือให้เด็กตาบอดฟัง ขอให้คุณลองไปทำสิ่งดีงามเหล่านี้ดู
นี่เป็นงานบุญที่จะช่วยปรับพลังงานติดลบในใจของคุณให้กลับสู่ความสมดุล และทำให้เป็นพลังงานติดบวกได้อีกด้วย
งานบุญเช่นนี้จะช่วยให้เมฆดำก้อนนั้นเดินผ่านไปเร็วมาก เมื่อคุณมีพลังงานติดบวกแล้ว คุณจะกลายเป็นหลักเกาะให้คนอื่นได้ ชีวิตของคุณจะเต็มเปี่ยมไปด้วยคุณค่า
หากคุณไปฆ่าตัวตายเสียก่อน คุณก็จะมองไม่เห็นสิ่งสวยงามของชีวิตที่กำลังคอยคุณอยู่เบื้องหน้า นำเสียตายมาก

ไม่ใช่เมฆดำก้อนแรกและก้อนสุดท้าย

เมื่อคุณดูท้องฟ้า คุณจะเห็นทั้งเมฆดำ เมฆขาว และท้องฟ้าสีครามสดใสที่ปราศจากเมฆหมอก ภาพของท้องฟ้านี้จะสอนเรื่องชีวิตคุณได้มากที่สุดทีเดียว
ทุกคนล้วนต้องผ่านทั้งสุขและทุกข์ นี่ไม่ใช่เป็นเมฆดำก้อนแรกที่คุณได้ผ่านมาและไม่ใช่เป็นก้อนสุดท้ายด้วย เมฆขาวคือเหตุการณ์ที่นำความสุขมาให้แก่ชีวิตของคุณ
ซึ่งคุณก็ได้ผ่านเมฆขาวมาก่อน และมันก็หายไป แต่คุณจะต้องเดินผ่านเมฆขาวอีกอย่างแน่นอน นี่คือ โลกแห่งความเป็นจริง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง สลับกันไปเช่นนี้
เป็นเรื่องธรรมดามาก แต่เมื่ออายุของคุณยังน้อยอยู่ คุณยอมมองไม่ออก ฉะนั้น คุณจำเป็นต้องฟังคนที่อายุมากกว่าและมีประสบการณ์ชีวิตมากกว่า
ซึ่งดิฉันก็ได้ผ่านร้อนผ่านหนาวมา ๕๓ ปีแล้ว จึงพูดเช่นนี้ได้ ดิฉันไม่สามารถรับประกันกับคุณได้ว่า คุณจะไม่ได้เดินผ่านเมฆดำอีก เพราะมันไม่จริง
และเหตุการณ์ที่คุณกำลังประสบอยู่จนถึงขนาดอยากฆ่าตัวตายนี้ คงต้องทำให้คุณชยาดกล้วเมฆดำก้อนต่อไปที่จะมาเยือนคุณแน่นอน กลัวความเจ็บปวดในใจ
ดิฉันเข้าใจดี

รีบสร้างเกราะป้องกันตัวใจ

จึงอยากเสนอทางออกที่ดีที่สุดให้แก่คุณ ถ้าคุณสามารถฝึกฝนเรื่องการพาตัวใจกลับบ้านได้แล้ว เท่ากับคุณกำลังสร้างเกราะที่แข็งแกร่งให้แก่ตัวใจของคุณ
เป็นการป้องกันไม่ให้หนูเจอร์มาทำร้ายคุณหรือมาหลอกคุณได้อีกต่อไป คุณจะพลังต่อสู้กับเจอร์รี่ แม้เมฆดำก้อนใหม่เคลื่อนผ่านเข้ามาในชีวิตของคุณก็ตาม
คุณจะสามารถผลักดันออกไปได้อย่างรวดเร็ว

{mospagebreak title=๖.กลัวภัยของยุคมิสสัญญี}



บทที่ ๖

กลัวภัยของยุคมิสสัญญี

อยู่ให้ลูกเห็นหน้า

หากคุณไม่ได้อยู่ในกลุ่มหนุ่มสาวที่อยากฆ่าตัวตายเพราะผิดหวัง ในความรักหรือผิดหวังเรื่องการเรียนรู้แล้ว คุณก็อยู่ในกลุ่มที่เป็นผู้ใหญ่แล้ว
อาจจะมีความรับผิดชอบที่ต้องรับผิดชอบด้วย ความอยากฆ่าตัวตายของคุณคงจะมีสาเหตุมาจากการบีบคั้นทางด้านเศรษฐกิจ การเงินขัดสน มีหนี้สิน
ความเครียดจากปัญหาเหล่านี้ทำให้คุณไม่เห็นหนทางที่จะต่อสู้ชีวิตต่อไป คุณอาจจะมองตัวเองเป็นคนล้มเหลว ไม่สามารถดูแลครอบครัวได้
จึงต้องการตัดช่องน้อยแต่พอตัว หนีปัญหาทุกอย่างโดยการฆ่าตัวตาย
ดิฉันก็ไม่มีอะไรจะพูดมากไปกว่าที่ได้พูดมาแล้ว ในกรณีที่คุณมีครอบครัวที่ต้องรับผิดชอบเช่นนี้ และคุณเป็นพ่อบ้านหรือแม่บ้านที่ยังมีลูกเล็กหรือแม่ลูกโตแล้วก็ตาม
ดิฉันอยากให้คุณคิดเช่นนั้นว่า แม้ชีวิตจะอยู่อย่างยากลำบากเพียงใดก็ตาม แต่หากลูก ๆ สามีและภรรยายังสามารถเห็นหน้าคุณได้อยู่ทุกวันแล้วละก็
ชีวิตของเขายังมีความหวังอยู่ อย่างน้อยที่สุด เด็ก ๆ ก็ยังมีความอบอุ่นที่เห็นหน้าพ่อกับแม่ นี่เป็นความรู้สึกที่ร่ำรวยมากของเด็ก ๆ
ซึ่งไม่ใช่เด็กทุกคนในโลกจะโชคดีเช่นนี้เสมอไป คุณอาจจะคิดว่าคุณไร้ค่า ไม่มีประโยชน์อะไรกับครอบครัวของคุณ ซึ่งคุณไม่รู้ว่
แค่ลูกคุณได้เห็นหน้าของคุณทุกเช้าที่ตื่นขึ้นมา เขาก็เป็นสุขแล้ว และสุขเช่นนี้จะซื้อคืนด้วยเงินก็ไม่ได้ จำเป็นที่คุณจะต้องอยู่ให้ลูกเห็นหน้าเพื่อเขาจะได้เป็นสุข
คุณเคยเห็นเด็กอาฟริกาที่พ่อแม่ตายเพราะโรคเอดส์ไหม หรือแม่ในเมืองไทยก็เยอะ มีมากมายเหลือเกิน พ่อแม่ของเด็ก ๆ เหล่านี้ต้องตายเพราะเขาไม่มีทางเลือก
จำที่ต้องปล่อยลูกเล็กให้ต่อสู้ชีวิตต่อไปตามลำพัง แต่คุณมีทางเลือกที่จะอยู่ต่อไป เพียงแค่คุณหายใจต่อไปเท่านั้น
ลูกของคุณก็อุ่นใจและมีหลักให้เขาเกาะแล้วโดยเฉพาะอย่างยิ่งหากลูกของคุณยังเล็กอยู่ ถ้าคุณคิดว่าโลกนี้อยู่ยากและตัดช่องน้อยแต่พอตัวเช่นนั้น
คุณคิดหรือว่าลูกกับคู่ครองของคุณจะอยู่ได้งายขึ้นในโลกนี้เมื่อคุณจากไป คุณเห็นความเห็นแก่ตัวของตนเองหรือไม่ที่คิดเช่นนั้น ไม่ว่าชีวิตจะยากเย็นแสนเข็ญอย่างไร
หากครอบครัวสามารถอยู่กันได้อย่างกลม ๆ เป็นที่พึ่งให้กันและกัน เรื่องหนักก็จะกลายเป็นเรื่องเบา

ทำไมคนมีเงินจึงฆ่าตัวตาย

ข่าวที่ดิฉันทราบจากลูกศิษย์มีหนึ่งว่า พ่อบ้านที่มีฐานะค่อนข้างดีฆ่าลูกและภรรยาตายก่อน แล้วจึงฆ่าตัวเองตายตาม เรื่องเช่นนี้ก็เกิดขึ้นที่อังกฤษบ่อยเช่นกัน
หากคุณไม่ได้จัดอยู่ในกลุ่มที่ถูกเรื่องการเงินบีบคั้น มีฐานะดีพอสมควร แต่ก็ยังอยากตายและยังบังคับให้ครอบครัวตัวเองตายตามด้วยนั้น
ปัญหาที่แท้จริงคงมาจากความหวาดกลัวปัญหาสังคมที่กำลังเกิดในขณะนี้ โดยเฉพาะเรื่องภัยธรรมชาติอันเป็นผลจากบรรยากาศของโลกร้อนมากขึ้น น้ำแข็งละลาย

ในภายภาคหน้า น้ำอาจะท่วมโลก ทำให้เศรษฐกิจของโลกล้มละลาย แม้มีเงินมากเพียงใด เงินเหล่านั้นก็ไม่มีค่าเสียแล้ว จึงกลัวว่าชีวิตจะต้องอยู่อย่างลำบาก จึงขอตายก่อนดีกว่าที่จะรอให้เหตุการณ์เกิดขึ้นจริง และเพราะความไม่เห็นแก่ตัว ไม่อยากให้ลูกเมียต้องลำบากเมื่อตนเองจากไป จึงหอบเอาชีวิตของลูกเมียไปด้วย ซึ่งถ้าใครกำลังคิดเช่นนี้อยู่ ก็แสดงว่าต้องเป็นคนที่มีการศึกษาสูง เข้าใจลัทธิการทำงานของสังคมโลก แต่แม้จะเก่งในความรู้ทางโลก ก็ไม่สามารถหนีพ้นการถูกละครของเจอรึหลอกจนได้ ซึ่งจุดนี้เป็นความล้มเหลวอย่างสิ้นเชิงของระบบการศึกษาของโลกที่สอนให้คนคิดเก่ง คิดเป็น แต่เป็นการคิดที่สะเปะสะปะ ไม่มีทิศทางของชีวิตที่ถูกต้อง ที่สำคัญคือ ไม่ได้สอนวิธีการให้คนหยุดคิด เมื่อไม่ยอมคิด คนจึงหยุดคิดไม่ได้ ติดอยู่ในร่างแหของโลกแห่งจินตนาการของตัวเอง คิดเอง อ้อออกกับตัวเอง ซึ่งล้วนถูกเจอรึหลอกอย่างมโหฬารจนคิดฆ่าตัวตายแถมบังคับให้ครอบครัวต้องตายตามอีก ซึ่งเป็นเรื่องบาปมาก

ก่อนอื่น ขอให้ปัญญาชนกลุ่มนี้พยายามมองว่า ลูกเมียของคุณควรมีสิทธิ์ที่จะตัดสินใจเองว่า เขาขอมีชีวิตอยู่ต่อไป หรือ เลือกตายไปกับคุณ นี่เป็นเรื่องที่คุณไม่ควรตัดสินใจให้คนอื่นแม้เขาจะเป็นลูกเมียของคุณก็ตาม การเลือกอยู่เลือกตายนี้นี้เป็นสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานที่คุณต้องให้ความเคารพ

อ๋ปมงคล

นอกจากนั้น คุณต้องรู้ว่าเมื่อมีการฆ่าตัวตายเกิดขึ้นในครอบครัวใดก็ตาม

การตัดของน้อยแต่พอตัวของคุณได้ทั้งสิ่งหนึ่งที่ไม่สามารถลบออกจากครอบครัวที่อยู่เบื้องหลังของคุณ นั่นคือ ความอ๋ปมงคล

การฆ่าตัวตายของคุณได้นำความอ๋ปมงคลมาสู่ชีวิตของคนที่คุณรักทุกคน ทุกครั้งที่เขาคิดถึงการฆ่าตัวตายของคุณนั้น

ความรู้สึกที่เจ็บปวดรวดร้าวซึ่งเป็นอ๋ปมงคลจะเกิดแก่เขาต่อไป เท่ากับเป็นการลงโทษคนที่คุณทิ้งไว้เบื้องหลังทุกคน ตั้งแต่พ่อแม่ พี่น้อง สามี ภรรยา และลูก ๆ และคนเหล่า

กลัวภัยของสังสารวัฏ

อย่างไรก็ตาม ใครที่อยากฆ่าตัวตายเพราะกลัวภัยของยุคสมัยอันเริ่มจากความปั่นป่วนของบรรยากาศโลก ทำให้เศรษฐกิจล้มละลาย

เกิดสงครามจนทำให้สังคมโลกปั่นป่วนมาก ผู้คนอยู่อย่างลำบาก ซึ่งสรุปง่าย ๆ ว่า คนฆ่าตัวตายกลุ่มนี้กลัวภัยของยุคสมัยซึ่งภัยของสังสารวัฏนั่นเอง

การไปฆ่าตัวตายเพื่อหนีภัยของสังสารวัฏจึงเป็นเรื่องโง่เขลาบาปบุญมาก คงยังไม่ว้าวดีที่สุดในสังสารวัฏที่พระพุทธเจ้าได้นำเสนอมากว่าสองพันหกร้อยปีแล้ว นั่นคือ เรื่องการไปนิพพาน ซึ่งเป็นเรื่องเดียวกับการช่วยให้เราหมดทุกข์ในใจได้อย่างสิ้นเชิง

การเดินทางให้ถึงเมืองนิพพานเป็นทางออกที่ถูกต้องทางเดียวที่จะปกป้องคุ้มครองคุณ ให้รอดพ้นจากบ่วงภัยของยุคสมัยดังเช่นยุคสมัยคือ

ยุคสมัยที่คนจะฆ่ากันตายอย่างมโหฬารด้วยความเข้าใจผิดว่าเพื่อนมนุษย์เป็นสัตว์ เป็นผัก ปลา สามารถเด็ดชีวิตของกันและกันได้ได้อย่างง่ายดายโดยไม่รู้สึกผิด

ซึ่งความกลัวของคุณก็ตั้งอยู่บนพื้นฐานที่เป็นจริงอยู่ เพราะยุคนี้ก็เป็นรุ่งอรุณของยุคสมัยแล้ว คุณจึงมองออกว่าสังคมจะปั่นป่วนมากกว่านี้

ฉะนั้น หากคุณหวาดกลัวความวุ่นวายของสังคมที่อาจจะมาถึงในกาลข้างหน้าแล้ว คุณต้องรีบยึดเอาพระพุทธเจ้าและพระธรรมเป็นที่พึ่ง ไม่ใช่ไปฆ่าตัวตาย

เพราะการทำเช่นนั้นไม่ได้ช่วยให้คุณหนีภัยของสังสารวัฏอย่างแท้จริง กลับจะทำให้คุณติดอยู่ในถนนวนวงวนของสังสารวัฏนานขึ้นไปอีกต่างหาก

และเดี๋ยวคุณก็ต้องมุดกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก และอาจจะต้องฆ่าตัวตายอีก แล้ว ๆ เล่า ๆ

คุณจำเป็นต้องทำความเข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรมเพื่อคุณจะได้รู้ว่าจะหนีวิบากกรรมชั่วในอดีต ที่กำลังออกผลจนทำให้คุณต้องทุกข์หนักมากได้อย่างไร

ปัญหาหนักอกเหล่านี้ล้วนมีทางออกทั้งสิ้น ซึ่งเป็นความรู้ของพระพุทธเจ้า เพียงแต่คุณยังไม่มีโอกาสได้ศึกษา จึงไม่รู้ และคิดว่า การฆ่าตัวตายเป็นทางออกที่ดีที่สุด ซึ่งเป็นการคิดที่ผิดมาก

ตั้งความปรารถนาพระนิพพาน

ชีวิตไม่ใช่เรื่องง่าย ที่จริงเป็นเรื่องยากมาก และมีความโศกเศร้าซ่อนอยู่ในทุกแห่งทุกมุมของชีวิต เพราะความเป็นอนิจจังที่กัดกินทุกอย่างนั่นเอง อนิจจังทำให้เราสุข

อนิจจังทำให้เราทุกข์ ซึ่งคุณก็ต้องรู้ดีแล้ว เกิดมาแล้วก็ต้องดิ้นรน ทำมาหากิน เจอปัญหาต่าง ๆ ทุกข์ปางตาย แล้วก็แก่ชรา เจ็บไข้ได้ป่วย แม้คุณไม่ไปฆ่าตัวตายก่อน

ทุกคนก็ต้องตายวันวันคำอยู่แล้ว นี่จึงเป็นเหตุผลใหญ่ที่ว่าทำไมทุกคนจึงต้องตั้งความปรารถนาพระนิพพานเพื่อจะได้ตายจริง ๆ

เพราะการไปถึงนิพพานเป็นเรื่องเดียวเท่านั้นที่จะช่วยให้คุณตายได้จริง ๆ โดยไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์เพื่อแบกทุกข์อีก คุณต้องรู้ว่า การฆ่าตัวตายนั่น

เป็นเพียงการฆ่าเปลือกนอกเท่านั้น ยังไม่ได้ฆ่าตัวปัญหาจริง ๆ ที่ทำให้คุณทุกข์เลย เมื่อยังไม่ได้ฆ่าตัวปัญหา แม้ตัวกายตายแล้ว

ตัวใจซึ่งเป็นตัวจริงของคุณยังคงแบกความทุกข์ต่อไป วิบากกรรมจากการฆ่าตัวตายของคุณจะพาคุณไปเกิดในอบายภูมิแน่นอน ไม่เป็นเดรัจฉานก็เป็นสัตว์นรก

แล้วคุณจะเป็นทุกข์มากกว่าความทุกข์ที่คุณกำลังเจออยู่ในขณะนี้อีกมากมาย

ชีวิตในนรกมีทุกข์มากกว่า

ความทุกข์ของมนุษย์ แม้จะหนักหนามากอย่างไร ก็ต้องเรียกว่าน้อยกว่าความทุกข์ที่คุณต้องเจอในนรก

ความทุกข์ในโลกมนุษย์ยังมีโอกาสให้คุณหายใจได้บ้างถ้าคุณอดทนพอที่จะให้เขมด่าก่อนนี้ผ่านไป แต่ความทุกข์ในนรกนั้นเป็นเรื่อง ๒๔/๗ คือ เป็นทุกข์ที่คุณต้องแบก

๒๔ ชั่วโมงตลอด ๗ วัน และ ๓๖๕ วันต่อปี ก็แล้วแต่ว่าปฏิทินของนรกจะเป็นอะไร ไม่มีการให้คุณหยุดพักจากก่อนทุกข์แน่นอน

รับทุกข์อย่างเดียวนกกระทั้หมดอายุขัยของสัตว์นรก ซึ่งอาจจะไม่ใช่ ๘๐ ปีเหมือนอายุชาวโลก อาจจะนานกว่านั้นมาก คุณไม่เชื่อ ก็ลองฆ่าตัวตายแล้วไปทนรกดุ

จะได้พิสูจน์กันให้รู้ตัวรู้แดงไปเลย

เมื่อใช้กรรมในนรกหมดแล้ว คุณก็ยังต้องมุดกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก มาแบกทุกข์อย่างที่กำลังแบกอยู่ในชาตินี้ และอาจจะอยากฆ่าตัวตายอีก กลับไปนรกอีก

วนไปเวียนมาแล้ว ๆ เล่า ๆ อยู่เช่นนี้ แค่นี้ก็เหนื่อยแล้ว ถ้าอยากตายจริง ๆ ก็ตั้งความปรารถนาที่จะไปนิพพานเลยไม่ต้องกลัวหรือ จะได้ไม่ต้องมาฆ่าตัวตายซ้ำแล้วซ้ำเล่า

ได้ตายแน่ ๆ ตามความต้องการ คือตัวใจของคุณจะตายจากความทุกข์อย่างแน่นอน พระพุทธเจ้าท่านรับประกันแล้วว่า นิพพานคือ การถึงที่สุดแห่งทุกข์อย่างแท้จริง

ไม่เชื่อว่ามีนรก

ถ้าใครที่คิดอยากฆ่าตัวตายยังไม่ยอมเชื่อว่านรกมีจริง นิพพานมีจริงแล้วละก็ ดิฉันก็ไม่อะไรจะพูดกับคุณอีกแล้ว หหมดเรื่องพูด ได้แต่แม่เมตตา

ขอให้คุณเป็นสุขเป็นสุขเถิด

สรุป

ถ้าคุณกล้าทำทุกอย่างในโลกนี้และไม่กลัวแม้กระทั่งความตายจนอยากฆ่าตัวตายซะแล้ว คุณยังไม่มีอะไรต้องเสียหรือต้องกลัวอีกแล้ว จริงไม่
จิตใจของคุณก็เท่ากับได้ปล่อยวางหลายสิ่งหลายอย่างของโลกแล้ว จึงเป็นจิตใจที่มีความมุ่งมั่น เด็ดเดี่ยว

ย่อมมีความเหมาะสมที่จะเรียนรู้ธรรมเพื่อไปนิพพานอย่างแน่นอน

หากคุณมีความตั้งใจจริงที่จะเรียนรู้และปฏิบัติตามคำแนะนำของดิฉันแล้ว คุณจะสามารถพบแสงสว่างและความสงบสุขอย่างแท้จริงของชีวิตได้เร็วทีเดียว
มันก็ขึ้นอยู่กับคุณว่าจะยอมรับความช่วยเหลือของดิฉันหรือไม่

ตอนนี้เท่ากับคุณกำลังตกอยู่ในเหวลึก abyss ที่มีแต่ความมืดมิดและไม่เห็นทางออกเลย และดิฉันกำลังยื่นมือเพื่อดึงให้คุณขึ้นมาจากเหวลึกนี้
คุณจะยื่นมือของคุณมาจับมือของดิฉันหรือไม่ นั่นก็เป็นการตัดสินใจของคุณ ดิฉันคงบังคับอะไรคุณไม่ได้ แต่จำเป็นอย่างยิ่งที่เราต้องพบกันที่ครึ่งทาง
ดิฉันไม่สามารถช่วยคุณได้มากกว่านี้แล้ว เพียงอยากบอกคุณว่า งานทั้งหมดของดิฉันมีความมุ่งหมายเพื่อช่วยเหลือคนอย่างคุณที่กำลังคิดฆ่าตัวตาย

หากคุณได้พบหนังสือเล่มนี้ ก็เท่ากับคุณได้พบมือที่ดิฉันกำลังยื่นให้คุณแล้ว รีบช่วยไว้เสีย เพราะโอกาสเช่นนี้ไม่ได้หาง่าย ๆ สิ่งที่คุณต้องทำคือ

ไล่อ่านหนังสือของดิฉันให้เข้าใจเรื่องการเดินทางไปนิพพานเสียก่อน และพยายามฝึกฝนเรื่องเดียวเท่านั้น คือ การพาตัวใจกลับบ้าน

หากคุณทำได้เพียงเท่านี้ ดิฉันสามารถรับประกันให้คุณได้ว่า ชีวิตของคุณจะไม่ตกต่ำอีกอย่างแน่นอน ความสงบสุขคืออนาคตของคุณ คุณสามารถวางใจได้แล้ว

จบ