

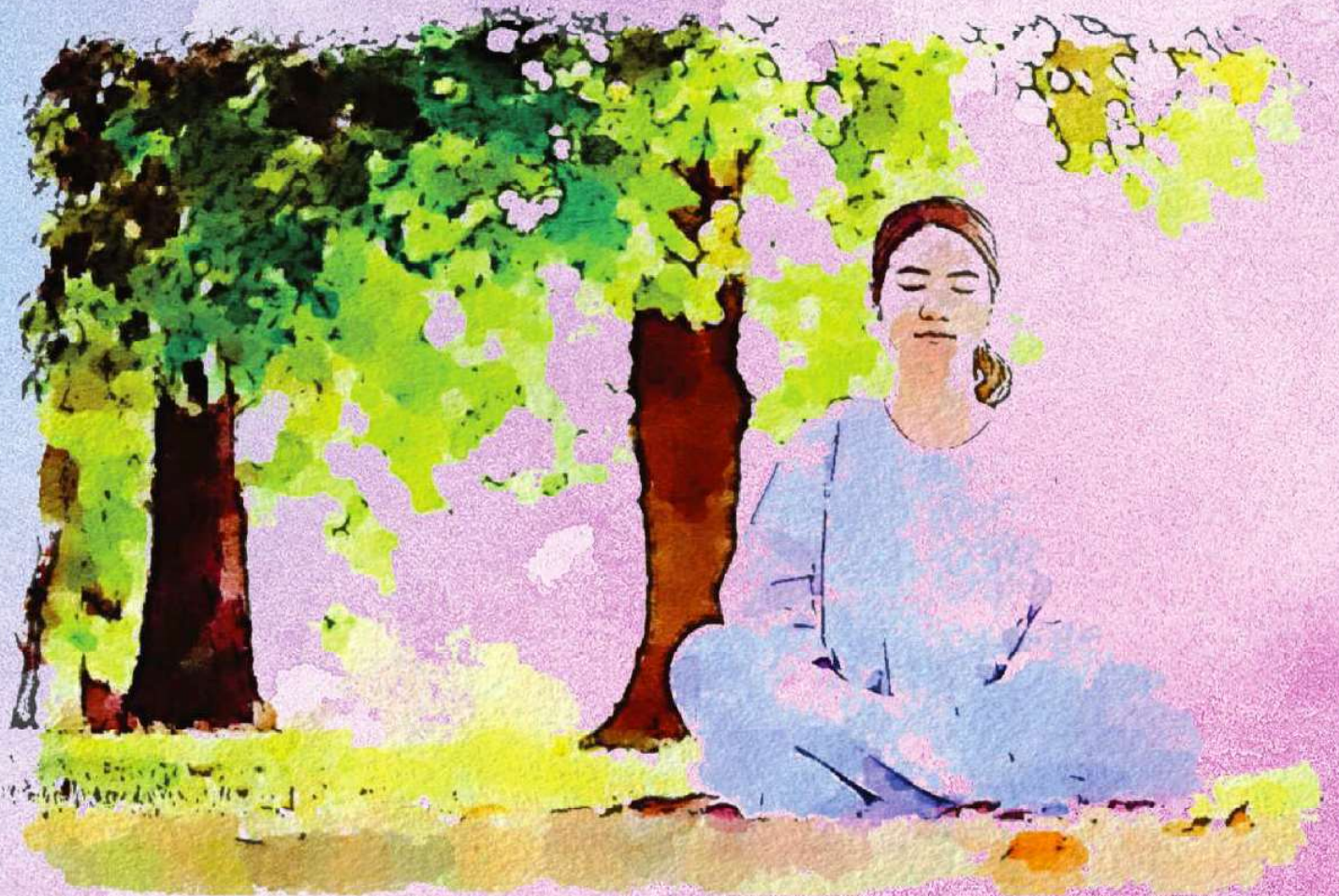


บทที่ 3  
อุบายวิธี  
บรรเทาความเศร้าโศก

พร=กิตติสารมณี (ปร=จักษ์ เขมกาโม ป.ร.๙)

1. **เศร้าโศกได้ แต่อย่านาน** หมายความว่า เมื่อประสบกับการพลัดพราก การสูญเสีย แน่นอนว่าจะต้องทุกข์ใจ เสียใจเป็นธรรมดา แม้แต่พระอรหันต์ที่ปรากฏในประวัติพระพุทธศาสนา เช่น ท่านเศรษฐีอนาถปิณฑิกะ หรือนางวิสาขา มหาอุบาสิกา เมื่อลูกสาวที่รักหรือหลานสาว คนโปรดตายจากไป ก็ยังหักห้ามความเศร้าเสียใจไม่ได้ ไม่ต้องพูดถึงปลุชนคนธรรมดาทั่วไป แต่สิ่งสำคัญคือ ชีวิตต้องเดินหน้าต่อไป มีสิ่งที่ต้องทำ ต้องดูแลอีกมาก ไม่ว่าจะพ่อแม่ ครอบครัวยุติหน้าที่การงาน หรือแม้กระทั่งตัวเอง ดังนั้นต้องเตือนตนว่า เศร้าโศกได้ เสียใจได้ แต่อย่านาน

2. **แสวงหาเครื่องยึดของใจ** หมายความว่า ตามปกติใจ เป็นชัยภูมิพื้นที่ของสิ่งดีและร้าย ใจที่ถูกความดีหนุนไว้ ก็จะผ่องใสเบิกบาน ส่วนใจที่ถูกความชั่วเกี่ยวไว้ ก็จะเศร้าหมอง ดังนั้น การหาเครื่องยึดเหนี่ยวของใจ จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ โดยเฉพาะใจที่ถูกความโศกใหญ่ท่วมทับ ก็เปรียบได้กับการลอยคอในทะเลกว้างใหญ่ ถูกคลื่นใหญ่โถมทับ สิ่งที่ต้องการก็คือ เกาะใหญ่หน่อยเป็นที่พำนัก คนโศกเศร้าสูญเสีย ก็เหมือนกัน สิ่งที่ต้องการในช่วงนั้น คือที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวของใจ ซึ่งก็คือ ธรรมะ นั่นเอง



3. **แสวงหาหน้กฟงของชีวิต** หมายความว่า หน้กฟงของแก้อหรือที่น้ มีไว้เพื่อช่วยพยุงร่างกาย ไมให้ล้มน ฉนใด เมื่อประสบการสูญเสีย บางครั้ง ชีวิตก็เหมือนจะขาดที่ฟงฟง ดงนั้น การเข้าหา สัตบุรุษหรือผู้มีศีลธรรม ผู้หลักผู้ใหญ่ที่เคารพนบถือ โดยมีท่านเป็นที่ปรกษา เป็นที่ฟกฟง เมื่อมีปัญหา ก็ขอคำปรกษาหรือสนทนาธรรม จะช่วยคลาย ความเศร้าโศกความทุกข์ใจไปได้

4. **ตั้งสติ ทำใจให้ยอมรับกับการเปลี่ยนแปลง** มีพุทธพจน์ว่า “สติเป็นส่จําปรารถนาให้กจก้ทั้งปวง” แม้ในการดำเนินชีวิต ก็เหมือนกัน มีขึ้น มีลง มีสมหวัง มีผิดหวัง มีพบ มีพราก เมื่อประสบกับปัญหาต่างๆ ที่รุมเร้าเข้ามา ในชีวิต เบื้องต้น ต้องตั้งสติ แล้วใช้ปัญญาพิจารณา ให้รอบคอบ บางครราวต้องใช้เวลาเวลาที่จรมมา ในรูปของความอดทนเข้าประดับประคองช่วย ส่ต่างๆ ก็จะสามารถผ่านไป

5. **ใช้ธรรมโอสถเยียวยา** หมายถึง ใจที่ถูก ลุกศรคือความโศกทิ่มแทง ต้องใช้ธรรมะ ที่ชื่อว่า โสภัสลลหณะ เป็นยาสมาน ซึ่งท่านสรูป ใจความไว้ว่า

- ประโยชน์แม่เล็กน้อยในโลกนี้ ไม่มีใคร เคยได้ เพราะการเศร้าโศก เพราะการ คร่ำครวญเลย
- ศ้ตรูหม่อมิตร คนที่ไม่ชอบ พอทราบ ข่าวว่า เราเศร้าโศก เราเป็นทุกข์ พวกเขา จะพากันดีใจ
- มิตรสหาย คนที่รัก พอทราบข่าวว่า เราเศร้าโศก เราเป็นทุกข์ ก็พลอยทำให้ เขาเหล่านั้นทุกข์ใจ เศร้าใจตามไปด้วย

ดงนั้น เมื่อไม่ยอมให้ศ้ตรูหม่อมิตรดีใจ ทั้งไม่ยอมให้มิตรสหาย คนรักใคร่ เสียใจและ ทุกข์ใจ ผู้มีปัญหาควรพิจารณาตามความเป็นจริง

มีใจมั่นคง ไม่หวั่นไหวไปในอันตรายทั้งหลาย ทั้งควรตั้งใจทำกจกของตนให้แน่วแน่ว่า บัดนี้ เราทำอะไรอยู่

6. **อย่าจมอยู่กับอดีต (อดีต นานวาค เมยย)** หมายความว่า อดีต ไม่ว่าด้านดีหรือร้าย จะเป็นครู เป็นประสบการณ์สอนเรา ในด้านดี ก็จะเป็นแนวทางให้เราพัฒนายิ่งขึ้น ในด้านร้าย ก็จะไม่ให้เราพลาดทำซ้ำอีก จึงเป็นส่ที่ไม่ควรล้ม แต่ไม่ควรจมอยู่กับอดีตเช่นเดียวกัน เพราะการ จมอยู่กับอดีต มีแต่จะทำให้เราทุกข์ใจมากขึ้น ปกติความทุกข์ในปัจจุบันของเราก้มากพอแล้ว การจมอยู่กับอดีตที่ทำให้เศร้าใจ มีแต่จะทำให้ ทุกข์มากขึ้น

7. **รักษาคุ้มครองตน โดยการใช้อุบาย ที่แยบคาย (โยนิโสมนสิการ)** คือ การใช้ปัญญา พิจารณาว่า ความเศร้าโศกเสียใจ มีแต่จะทำให้ เกิดผลเสียแก่ร่างกายและจิตใจ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ หน้าตาซูบซีด ไม่ม่องใสเป็นต้น ผู้ที่รักตน เมื่อรู้ว่า ความเศร้าโศกเสียใจ มีแต่ เกิดโทษแก่ร่างกายและจิตใจ ก็ควรเว้นส่ที่ ให้โทษและเป็นอันตรายนั้นเสีย

8. **คุ้มครองคนอื่น ด้วยการเป็นที่ฟง** มีคากล่าวไว้ว่า “ในคนผู้มีเวรกัน คนที่ไม่มีเวร จะอยู่เป็นสุข ในคนที่เบียดเบียนกัน คนที่ไม่เบียดเบียนจะอยู่เป็นสุข” ในทำนองเดียวกัน ในคนที่เศร้าโศกเสียใจ คนที่มีสติ มีธรรมะ ประจําใจ จะไม่ทุกข์ใจเกินควรและเป็นที่ฟงของ คนที่ทุกข์ ของคนที่ต้องการที่ฟง โดยเตือนสติ ตัวเองว่า เราจะต้องเป็นหลัก เป็นที่ฟงของ คนรอบข้างให้ได้ เปรียบได้กับในขณะที่คน ในครอบครัวป่วย ไม่ได้หมายความว่าทุกคน จะต้องป่วยตาม ต้องมีคนปกติคอยพยาบาล ช่วยเหลือและเป็นที่ฟงของคนป่วยด้วย

9. การเศร้าโศกไม่เกิดประโยชน์แก่ผู้ที่จากไป แม้นหากท่านผู้จากไปรู้ได้ด้วยญาณวิเศษ ก็คงมีความห่วงใย ไม่อยากให้เป็นเช่นนั้น ดังนั้น ผู้ที่อยู่หลังต้องเตือนใจตัวเองว่า การร้องไห้ เศร้าโศกเสียใจ ไม่เกิดประโยชน์ใดๆ แก่ผู้ที่จากไปเลย ดังคำที่ว่า “หากน้ำตา เป็นยาชูกชีวิต เชิญญาติมิตร คร่ำครวญ รำพันหา กิศพแล้ว ที่รด หยดน้ำตา ไม่เห็นพื้น คื่นกายา ดังตั้งใจ” ดังนั้น การปฏิบัติตนตามแบบที่ท่านทำ และทำตามคำที่ท่านสอนไว้ จะเป็นสิ่งที่สมควรกระทำที่สุด

10. ดับโศกด้วยหลักธรรม คือน้อมนำ สัจธรรมที่ว่า “ทุกสิ่งมีความมีความแตกไปเป็น ธรรมดา แตกไปแล้ว ทุกสิ่งมีความตายไปเป็น ธรรมดา ตายไปแล้ว” (ภทนธมมํ ภินนํ มรณธมมํ มตํ) มาพิจารณาเนืองๆว่า ความจริงเหล่านี้ เกิดขึ้นกับทุกคน ไม่ใช่เกิดขึ้นกับเราเพียงคนเดียว ทุกคนต้องพลัดพรากจากคนรักและของรักทั้งนั้น สิ่งเหล่านี้ย่อมจริงแท้ แน่นนอน ไม่มีวันกลับกลายเป็นอื่นไป ดังนั้น จึงไม่ควรหลีกเลี่ยงความจริงเหล่านี้ แต่ควรหันมาเผชิญหน้ากับความจริงเหล่านี้และทำใจให้ยอมรับ

“หลักใหญ่ของพระพุทธศาสนา คือ การสอนให้ดับทุกข์ภายในใจ ด้วยการศึกษาค้นหาความจริงในกายตน และหยั่งรู้ไปถึงสิ่งและ บุคคลที่ แวดล้อมตน อยู่ตามจริง ไม่ติดมัน จนเกิดทุกข์ เพราะเห็นกฎแห่งอนัตตา แล้วมีใจปลอดโปร่งโล่งสบาย ”

พุทธทาสภิกขุ

