



พุทธวิธีการแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก
THE BUDDHIST METHOD OF SOLVING SUFFERING
PROBLEMS RESULTING FROM SEPARATION



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๕๕



พุทธวิธีการแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก

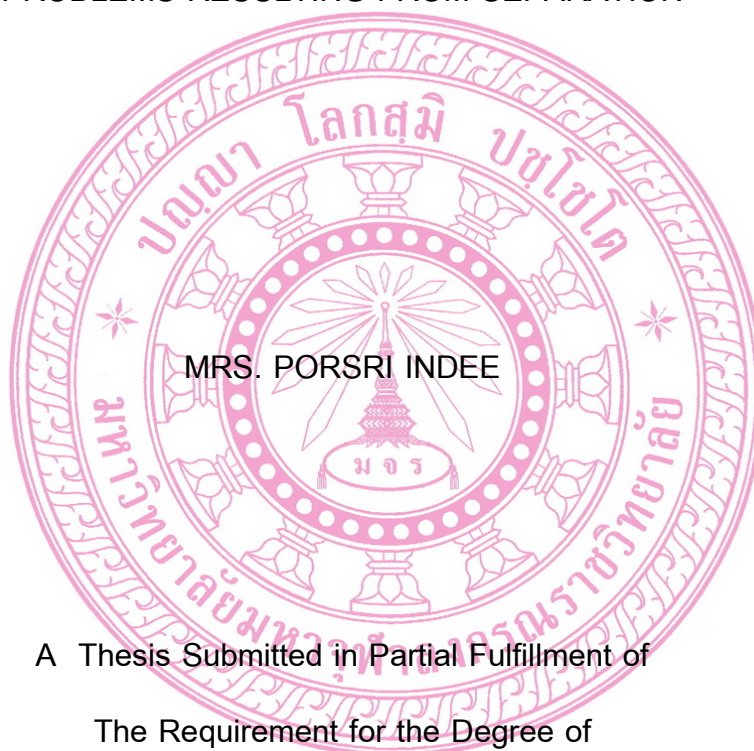


วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๕

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



THE BUDDHIST METHOD OF SOLVING SUFFERING
PROBLEMS RESULTING FROM SEPARATION



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of

Master of Arts

(Buddhist studies)

Graduate School

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Bangkok, Thailand

C.E. 2012

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เรื่อง “พุทธวิธีการแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบบัณฑิตวิทยาลัย

(พระมหาเกษณะ ตรีโณ, ผศ.ดร.)

ประธานกรรมการ

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

กรรมการ

(ดร. ประพันธ์ ศุภษร)

กรรมการ

(ดร. สุวรรณ แนวจำปา)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมบัณฑิตวิทยาลัย

พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.

ประธานกรรมการ

ดร. ประพันธ์ ศุภษร

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(นางพอศรี อินดี)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : พุทธวิธีการแก้ปัญหาคความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก

ผู้วิจัย : นางพอศรี อินดี

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธานุสาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาสมบุญ ภูษิติกโร, ดร., ป.ธ.๗, พธ.บ., ศศ.ม., พธ.ด.

: ดร.ประพันธ์ ศุภษร, ป.ธ.๗, พธ.บ., ศศ.ม., พธ.ด.

วันสำเร็จการศึกษา : ๑๙ เมษายน ๒๕๕๖

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเอกสาร โดยมีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ (๑) เพื่อศึกษาเรื่องความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากในพระพุทธานุสาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาพุทธวิธีการแก้ปัญหาคความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก และ (๓) เพื่อศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้พุทธวิธีการแก้ปัญหาคความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากในสังคมไทยปัจจุบัน

ผลการวิจัยพบว่า การพลัดพรากจากคนผู้เป็นที่รัก ครอบครัว ญาติพี่น้อง ทรัพย์สมบัติ และสรรพสิ่งทั้งหลาย ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์แก่มนุษย์ผู้ยังยึดติดอยู่ในสัตว์ บุคคล ตัวตน ยากที่จะหลีกเลี่ยง เพราะความทุกข์ดังกล่าวเป็นสภาวะที่ต้องเกิดขึ้นและมีอยู่ตามธรรมดาแห่งหลักอริยสัจ ๔ ข้อที่ว่าด้วยทุกข์อริยสัจ เป็นทุกข์เพราะความยึดมั่นถือมั่น และเป็นความทุกข์ในไตรลักษณ์ที่เป็นสามัญญลักษณะ เป็นไปตามกฎธรรมชาติ สามัญเสมอกัน เกิดกับทุกสรรพสัตว์ เสมอภาคกับทุกชีวิต ประเภทของทุกข์จากการพลัดพราก แบ่งออกได้เป็น ๔ ประเภทคือ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ (อัปปียสัมปิโยโค), การพลัดพรากจากสิ่งทีรักเป็นทุกข์ (ปิยวิปปโยโค), ความคับแค้นใจเป็นทุกข์ (อูปายาส) และการไม่ได้อารมณ์ที่ปรารถนาเป็นทุกข์

ความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากมีความเกี่ยวข้องกับเรื่องโลกธรรม ๘ ที่เป็นของมีอยู่คู่โลกและสังคมมนุษย์ในทุกยุคสมัย และยังเป็นปรากฏการณ์ที่ใช้เป็นบททดสอบสภาพจิตใจของคนว่าจะสามารถเห็นแจ้งในทุกข์แล้วหาทางรอดพ้นจากทุกข์นี้ได้หรือไม่ ผู้มีปัญญาจึงอาศัยกัลยาณมิตร เช่นพระพุทธานุเจ้า พระธรรม และพระอริยสงฆ์ผู้จะสามารถแนะนำให้แสงสว่างและบอกวิธีดับทุกข์แก่ตน เพราะทุกข์มีความซับซ้อนจากหลายไปหาละเอียด รวมความว่าสาเหตุแห่งทุกข์คือการยึดมั่นในขั้น ๕ เพราะอวิชชา ตัณหา อูปาทาน และกรรม

พุทธวิธีที่ใช้แก้ปัญหาคความทุกข์จากการพลัดพรากได้แก่ การเจริญสติเนื่องๆ ในชีวิตประจำวัน ด้วยหลักธรรมต่างๆ ดังนี้ คือ อภิมหัจจเวกชนัน มรณานุสติ โลกธรรม ๘ ไตรลักษณ์ อานาปานสติ กายคตาสติ อริยสัจ ๔ โดยมีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่ระลึก มีศีลและสัมมาทิฐิ เป็น

พื้นฐาน มีกัลยาณมิตรเป็นผู้แนะนำ และบอกวิธีดับทุกข์ ซึ่งทั้งนี้ต้องมีการศึกษา ฝึกฝน และ ปฏิบัติ จนเกิดความคุ้นชิน อันเป็นปัจจัยก่อให้เกิดความเห็นที่ถูกต้อง สามารถอยู่กับทุกข์อย่างรู้เท่าทันด้วยวิธีแห่งปัญญา พุทธวิธีการดับทุกข์จากการพลัดพรากพระพุทธรองค์กระทำให้เป็นตัวอย่างมาแล้วในครั้งพุทธกาลเช่น ทรงโปรดนางปฐาจาราที่สูญเสียครอบครัว โปรดนางกัสาโคตรมีที่สูญเสียบุตร และบุคคลอื่นๆ ทรงใช้ธรรมโอสถเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจให้บรรเทาความโศกและขจัดความทุกข์ให้หมดสิ้นได้อย่างยั่งยืน

กรณีผู้ประสบทุกข์จากการพลัดพรากในบริบทสังคมไทย ผลการวิจัยภาคสนามพบว่า ผู้ประสบทุกข์จากการพลัดพรากส่วนใหญ่ใช้หลักการพิจารณาอภิมหึปัจเจกชนม์และหลักมรณานุสติ ในการแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากความพลัดพราก แม้จะมีความทุกข์สาหัสเพียงใด แต่เมื่อปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม คบกัลยาณมิตร ก็สามารถผ่านวิกฤตชีวิตไปได้และสร้างโอกาสในการฝึกฝนอบรมจิตให้มุ่งสู่การทำบุญพอกพูนกุศลเป็นที่ตั้ง ซึ่งสอดคล้องกับข้อแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนาที่ต่างเสนอแนวความคิดการแก้ปัญหาเรื่องทุกข์นี้ตามครรลองแห่งพุทธธรรม.

Thesis Title : The Buddhist Method to Solving Suffering Problems Resulting from Separation

Researcher : Mrs. Porsri Indee

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Phramaha Somboon Uddhikaro, Pali VII, B.A.,M.A.,Ph.D.

: Dr. Prapan Supasorn, Pali VII, B.A.,M.A.,Ph.D.

Date of Graduation : 19 April 2013

Abstract

The purposes of this document research were (1) to study suffering resulting from separation in Theravada Buddhism, (2) investigate the Buddhist method to solve suffering problems resulting from separation, and (3) examine the application guidelines of the Buddhist method in solving the suffering problems resulting from the separation in Thai society. The results were as follows:

Indeed, the separation from loved ones, family members, relatives, properties, and other materials, is the cause of suffering of the humans who still adhere to animals, people, and bodies. This kind of suffering is difficult to run away from because it must occur and exist as stated in the four Noble Truths of suffering which results from the adherence. In addition, this is also a common characteristic which is natural and equal for all the living things. The suffering resulting from separation can be categorized into four groups: state of not being loved, separation from loved ones, resentment, and state of not receiving what one desires.

Besides, the suffering from separation is related to the Eight Worldly Conditions (Lokadhamma), which has existed from generation to generation in this world, and it is also a phenomenon in testing human mind if they can identify what suffering is and how to solve it. Clever people will seek good friends such as The Buddha and Sangha, who will be able to show the light and how to ease their suffering. The suffering is complex; it starts from the rough to delicate part. All in all, the cause of

suffering is to adhere to the Five Aggregates, which proceed on the basis of ignorance (Avijjā) Desires (Tanhā) attachment (Upādāna) and action (Kamma).

One of the Buddhist principles applicable to determine how one suffers from suffering and how to solve it is to have consistent mindfulness in one's daily life by means of the Five Constantly Reviewed Ideas, Contemplation of Death, the Eight Worldly Conditions, the Three Characteristics, Mindfulness on Breathing, Mindfulness on the Body, the Four Noble Truths, the Noble Eightfold Path, and Non-Negligence of Mindfulness on the one hand; all is based on the Triple Gem, moral Conducts, Wisdom and friends who know the path leading to the cessation of suffering on the other. Consequently, with good education and consistent practice, one is able to live happily with the suffering by way of wisdom of realization.

The Lord Buddha used the Buddhist Method to ease the suffering from separation in his era. For example, he relieved that pain of Mrs. Patajara who had lost her family, Mrs. Gisagotami who had lost her son, and many other people. He employed Dhamma medicine to nourish the mind to ease the suffering completely and sustainably.

In the case of those who encountered the suffering from separation in Thai social context, the results of field research showed that most of the suffering victims considered using the principles of the Five Constantly Reviewed Ideas and Contemplation of Death to solve suffering problems. No matter how hard the suffering is, if we follow the Buddhist moral code and have good friends, we will be able to manage the crisis and create an opportunity to train our minds aiming at making merit, which is in consistent with the recommendations of the Buddhist experts who have proposed this concept in order to solve the suffering according to the Buddhist moral code.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงลงได้ ด้วยผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์และกำลังใจเป็นอย่างดีจากบุคคลหลายฝ่าย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์พระสุธีธรรมมานูวัตร คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ดร.พระมหาสมบุญ วัฑฒิกโร รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ดร.ประพันธ์ ศุภสร รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาเมตตาให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะต่างๆ ด้วยดีมาตลอด

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อมงคล อินดี คุณแม่กิมกี อินดี คุณยายแดง แซ่ลิ้ม คุณป้า สัมเกลี้ยง แซ่ลิ้ม ผู้ให้กำเนิดและเลี้ยงดูให้ครองชีวิตอยู่ในกุศลแต่เยาว์วัย ขอขอบคุณคุณกิตติ สันห์/ วรณารัตน์/ วรณอนงค์ ลาภวิฒนะมงคล สามีและลูก ผู้เป็นที่รักที่คอยสนับสนุนให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยในการทำวิทยานิพนธ์จนผ่านพ้นอุปสรรคมาได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์ อาจารย์ และเจ้าหน้าที่สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือประสานงานด้วยดีด้วยมิตรภาพอันน่าประทับใจ ขอกราบขอบพระคุณนักวิชาการ ผู้ทรงคุณวุฒิและนักปราชญ์ทุกท่านที่ได้แต่งตำราซึ่งมีเนื้อหาที่เป็นประโยชน์ทำให้ผู้วิจัยได้นำมาศึกษาค้นคว้า ขอขอบพระคุณผู้ประสบความสำเร็จจากการพลัดพรากสูญเสีย ทั้ง๑๖ท่านที่แม้อยู่ในห้วงทุกข์ก็สละเวลาให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิและผู้รู้ทางพระพุทธศาสนาทั้ง ๙ ท่านที่เมตตาให้เวลาสัมภาษณ์ ทำให้ผู้วิจัยได้รับความรู้ ความเข้าใจ แนวคิดและมุมมองที่กว้างขวางประกอบการทำวิจัยครั้งนี้จนสำเร็จลงด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณครูอาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม หากส่วนใดส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ บังเกิดประโยชน์ในวงวิชาการพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยขอน้อมถวายพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ผู้ทรงสถาปนามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ขอถวายบุญกุศลแด่บุญกุศลและเกียรติคุณนี้แด่พระอาจารย์ และผู้ที่เอ่ยนามมาข้างต้น รวมถึงกัลยาณมิตรผู้มีส่วนในความสำเร็จที่มีได้เอ่ยนามไว้ทุกท่าน

นางพอลศรี อินดี

มีนาคม ๒๕๕๖

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญแผนภูมิ/ตาราง	ณ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๕
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๖
๑.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๗
๑.๗ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗
๑.๘ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๓
๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๕
บทที่ ๒ หลักคำสอนเกี่ยวกับความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากในพระพุทธศาสนา	
๒.๑ ความหมายคำว่าทุกข์และทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก	๑๗
๒.๑.๑ ความหมายของทุกข์ตามรูปศัพท์	๒๑
๒.๑.๒ ความหมายของทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก	๓๓
๒.๒ ลักษณะของความทุกข์	๓๔
๒.๓ ประเภทของทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก	๓๗
๒.๓.๑ กายิกทุกข์ (ทุกข์ทางกาย)	๓๗
๒.๓.๒ เจตสิกทุกข์ (ทุกข์ทางใจ)	๓๙

เรื่อง	หน้า
๒.๔ สาเหตุของความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก	๔๑
๒.๕ ความทุกข์ในทัศนะของนักวิชาการและผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา	๔๖
บทที่ ๓ พุทธวิธีการแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก	
๓.๑ การพิจารณาอภินิหารปัจเจกชน	๕๖
๓.๒ การพิจารณามรณานุสติ	๕๘
๓.๓ การพิจารณาโลกธรรม ๘	๖๒
๓.๔ การพิจารณาไตรลักษณ์	๖๔
๓.๕ การเจริญอานาปานสติ	๖๗
๓.๖ การเจริญกายคตาสติ	๗๒
๓.๗ ปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔	๗๕
๓.๘ กรณีตัวอย่างความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก	๘๗
๓.๘.๑ การพลัดพราก ระหว่างบิดามารดา และบุตร	๘๙
๓.๘.๒ การพลัดพราก ระหว่างสามี ภรรยา และคู่รัก	๙๘
๓.๘.๓ การพลัดพรากจากญาติพี่น้อง	๑๐๗
๓.๘.๔ การพลัดพรากจากวัตถุสิ่งของ ทรัพย์สินสมบัติ	๑๑๐
๓.๙ ผลที่เกิดจากการแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากตามพุทธวิธี	๑๑๑
๓.๙.๑ ด้านร่างกาย	๑๑๕
๓.๙.๒ ด้านจิตใจ	๑๑๒
๓.๙.๓ ด้านการพัฒนาปัญญา	๑๑๓
บทที่ ๔ แนวทางการประยุกต์ใช้พุทธวิธีการแก้ไขปัญหาคความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากในสังคมไทยปัจจุบัน	
๔.๑ ผลการสัมภาษณ์ผู้ประสบทุกข์จากการพลัดพราก	๑๑๔
๔.๑.๑ การพลัดพราก บิดา มารดาและบุตร	๑๑๕
๔.๑.๒ การพลัดพราก สามี ภรรยาและคู่รัก	๑๒๓
๔.๑.๓ การพลัดพรากกลุ่มญาติ พี่น้อง	๑๒๗
๔.๑.๔ การพลัดพรากวัตถุสิ่งของและทรัพย์สิน	๑๓๐

เรื่อง

หน้า

๔.๒ ผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา:

ความเป็นมา หลักคำสอนพุทธวิธีแก้ไขปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก และแนวทางการประยุกต์ใช้พุทธวิธีในการแก้ไขปัญหาคความทุกข์จากการพลัดพรากในสังคมไทยปัจจุบัน

๑๓๓

๔.๓ แนวทางการประยุกต์ใช้พุทธวิธีการแก้ไขปัญหาคความทุกข์ที่เกิดจากความพลัดพรากมาใช้ในสังคมไทยปัจจุบัน

๔.๓ แนวทางประยุกต์ใช้พุทธวิธีในการแก้ไขปัญหาคความทุกข์จากการพลัดพรากในสังคมไทยปัจจุบัน

๑๖๓

บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุป อภิปรายผลการวิจัย

๑๖๖

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปประยุกต์ใช้

๑๘๒

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑๘๓

บรรณานุกรม

๑๘๔

ภาคผนวก ก. รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ที่ประสบทุกข์จากการพลัดพราก

๑๘๙

ภาคผนวก ข. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนาที่ให้สัมภาษณ์

๑๙๐

ภาคผนวก ค. ตัวอย่างหนังสือนำขอเข้าสัมภาษณ์

๑๙๑

ภาคผนวก ง. ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

๑๙๔

ภาคผนวก จ. ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์ผู้ประสบทุกข์จากการพลัดพราก

๑๙๕

ประวัติผู้วิจัย

๑๙๗

สารบัญแผนภูมิ/ตาราง

	หน้า
แผนภูมิที่ ๑	๗
แผนภูมิที่ ๒	๑๔
ตารางที่ ๑	๑๗๓
กราฟที่ ๑	๑๗๔
กราฟที่ ๒	๑๗๕
ตารางที่ ๓	๑๗๙
กราฟที่ ๓	๑๘๐
กราฟที่ ๔	๑๘๑

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์เล่มนี้อ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ รวมถึงอรรถกถาภาษาบาลี ฎีกาภาษาบาลี และปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรคภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย การใช้อักษรย่อจะแจ้ง เล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับตัวอย่างเช่น วิ.มหา.(ไทย) ๔/๑๔/๒๑ = พระวินัยปิฎก มหาวรรค (ภาษาไทย) เล่มที่ ๔ ข้อ ๑๔ หน้า ๒๑, ม.มู.(บาลี)๑๒/๓๙๐/๓๔๙ = พระสุตตันตปิฎก มุลป้อนาสก (ภาษาบาลี) เล่มที่ ๑๒ ข้อ ๓๙๐ หน้า ๓๔๙ เป็นต้น ส่วนการอ้างอิงคัมภีร์อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และปกรณ์วิเสส บางคัมภีร์ท่านไม่ได้ระบุข้อไว้ จึงอ้างอิงเพียงเล่ม/หน้าเท่านั้น การอ้างอิงคัมภีร์ทั้งหมดจัดเรียงตามลำดับคัมภีร์ ดังนี้

วิ.มหา.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.สี.	(บาลี)	=	สุตตุนตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรคปาลี (ภาษาบาลี)
ที.สี.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค (ภาษาไทย)
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
ที.ปา.	(บาลี)	=	สุตตุนตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎิกวรรคปาลี (ภาษาบาลี)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎิกวรรค (ภาษาไทย)
ม.มู.	(บาลี)	=	สุตตุนตปิฎก	มชฺฉิมนิกาย	มุลป้อนาสกปาลี (ภาษาบาลี)
ม.มู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มชฺฉิมนิกาย	มุลป้อนาสก (ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มชฺฉิมนิกาย	อุปริป้อนาสก (ภาษาไทย)
สံ.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค (ภาษาไทย)
สံ.นิ	(บาลี)	=	สุตตุนตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรคปาลี (ภาษาบาลี)
สံ.นิ	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค (ภาษาไทย)
สံ.ช.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวรรค (ภาษาไทย)
สံ.สพฺวา.	(บาลี)	=	สุตตุนตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพฺวาตนวคฺคปาลี (ภาษาบาลี)
สံ.สพฺวา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพฺวาตนววรรค (ภาษาไทย)
สံ.ม.	(บาลี)	=	สุตตุนตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรคปาลี (ภาษาบาลี)

ส.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ทก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ฉก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ฉกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฎฐก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	อฎฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.เอกาทสก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกาทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธมฺมปทปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.เถร.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ชาตคปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ชา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ชาดก	(ภาษาไทย)
ขุ.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทศ	(ภาษาไทย)
ขุ.จุ.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จุฬาคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.จุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จุฬวรรค	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิทามคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ป.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)
ขุ.อป.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อปทาน	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.ส.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	อัมมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระวินัยปิฎก

วิ.อ.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	สมันตปาสาทิกา	มหาวรรค	อรรถกถา	(ภาษาไทย)
-------	-------	---	-----------	---------------	---------	---------	-----------

อรรถกถาพระสูตรต้นปิฎก

ที.ม.อ. (บาลี)	=	ทีฆนิกาย สุมงคลวิลาสินี มหาวคคอุทฺทกถา	(ภาษาบาลี)
ม.อุ.อ. (บาลี)	=	มชฺฌนิมิกาย ปปญฺจสุทฺถนึ อภิปริปถุณฺณาสอุทฺทกถา	(ภาษาบาลี)
สํ.ส.อ. (บาลี)	=	สํยตุตฺตนิกาย สารตฺตปฺปกาสินี สคฺคาถวคคอุทฺทกถา	(ภาษาบาลี)
สํ.สพฺ.อ. (บาลี)	=	สํยตุตฺตนิกาย สารตฺตปฺปกาสินี สพฺพายตนวคคอุทฺทกถา	(ภาษาบาลี)
องฺ.ทฺก.อ. (บาลี)	=	องฺคฺตุตฺตรนิกาย มโนรตฺตปฺปรถนี ทฺกนึปาทอุทฺทกถา	(ภาษาบาลี)
องฺ.ตฺก.อ. (บาลี)	=	องฺคฺตุตฺตรนิกาย มโนรตฺตปฺปรถนี ตฺกนึปาทอุทฺทกถา	(ภาษาบาลี)
ชฺ.ธ.อ. (บาลี)	=	ชฺุทฺทกนึกาย ธิมฺมปทอุทฺทกถา	(ภาษาบาลี)
ชฺ.อุ.อ. (บาลี)	=	ชฺุทฺทกนึกาย ปรมตฺถทีปนี อุทฺทานอุทฺทกถา	(ภาษาบาลี)
ชฺ.ชา.อ. (บาลี)	=	ชฺุทฺทกนึกาย ชาตคอุทฺทกถา	(ภาษาบาลี)
ชฺ.ม.อ. (บาลี)	=	ชฺุทฺทกนึกาย สทฺธธมฺมปฺปชฺุโขตฺติกา มหานิทฺเทสอุทฺทกถา	(ภาษาบาลี)

สารตฺต.ฎีกา (บาลี) = สารตฺตทีปนีฎีกา (ภาษาบาลี)

ฎีกาพระสูตรต้นปิฎก

สํ.ฎีกา (บาลี)	=	สํยตุตฺตนิกาย นิลตฺตปฺปกาสินี สํยตุตฺตฎีกา	(ภาษาบาลี)
องฺ.ฎีกา (บาลี)	=	องฺคฺตุตฺตรนิกาย สารตฺตมณฺฑชฺุสา องฺคฺตุตฺตรฎีกา	(ภาษาบาลี)

ฎีกาปกรณ์วิเสส

วิสุทฺธิ. (บาลี)	=	วิสุทฺธิมคฺคปกรณ์	(ภาษาบาลี)
วิสุทฺธิ.มหาฎีกา (บาลี)	=	ปรมตฺถมณฺฑชฺุสา	วิสุทฺธิมคฺคมหาฎีกา (ภาษาบาลี)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความทุกข์เป็นสิ่งที่อยู่คู่กับโลก คือทุกข์ในโลกธรรม ๘^๑ ความทุกข์ที่เป็นไปในโลก เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เป็นธรรมชาติที่มนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย ต้องประสบทั้งทุกข์ทางกาย และทุกข์ทางใจ โดยที่มนุษย์ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ในการเผชิญกับความเป็นจริง ความคับแค้นใจ ความไม่ได้ดั่งใจ ความโศก ความร่ำไรร่ำพัน อีกทั้งการพลัดพราก ความตายก็ดี สิ่งเหล่านี้เป็นสภาวะที่คงอยู่ตราบเท่าที่มนุษย์ทั้งหลาย ยังเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏสงสาร ดังในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักว่า

ภิกษุทั้งหลาย ช้อนนี้เป็นทุกข์ขอรียสังคือแม้ความเกิดก็เป็นทุกข์
แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์
ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์
ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา ก็เป็นทุกข์โดยย่อ อูปาทาน
ชั้น ๕ ก็เป็นทุกข์^๒

ความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก เป็นความทุกข์อย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับมวลมนุษย์ ไม่ยกเว้นแม้ผู้ใด และเป็นความทุกข์ที่เสมอภาค คือ ไม่จำกัดกาลเวลาเกิด ไม่เลือกบุคคลหรือสถานที่ เกิดได้ตลอดเวลาทั้งคนทุกเพศทุกวัย และเมื่อทุกข์นี้ได้ถาโถมเข้าเกาะกุมใจแล้วมีผลต่อร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงมาก ผู้ได้รับความทุกข์ต่างขาดสติด้วยอาการต่างๆ กัน และต่างพยายามหาหนทางออกจากทุกข์นั้น

การพลัดพรากจากคนหรือสิ่งต่างๆ อันเป็นที่รัก เช่น พ่อแม่ ลูก ญาติ คนรัก สัตว์เลี้ยง ทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นการพลัดพรากโดยมีชีวิตอยู่หรือตายจากกัน เมื่อความทุกข์นี้เกิดขึ้นย่อมทำให้มนุษย์ธรรมดาที่ยังมีกิเลส เกิดความเศร้าโศกเสียใจมากบ้าง น้อยบ้างต่างกันไป คนที่ได้รับมาจากทุกข์จากการพลัดพรากนี้ มิให้เห็นอยู่ทั่วไปในชีวิตประจำวันของคน ความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากนี้

^๑ อัง. อฎฐก.(ไทย) ๒๓/๕/๒๐๓.

^๒ วิ.มหา. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

อาจเกิดกับบุคคล หมู่คณะ ชุมชน สังคมทั้งโลก รวมถึงการพลัดพรากที่เกิดจากสงครามจากโรคระบาด หรือภัยธรรมชาติต่างๆ ที่มีความถี่และความรุนแรงสูงขึ้นเป็นลำดับในโลกปัจจุบัน

ผู้ได้รับความทุกข์จากการพลัดพรากที่เกิดขึ้นในสมัยพุทธกาลมีมากมาย ดังตัวอย่างเช่น นางกิสสาโคตมี ผู้ที่บุตรชายตายตั้งแต่เด็ก นางไม่เคยเห็นความตายจึงไม่ยอมให้ใครนำร่างบุตรชายไปเผา หวังว่าจะได้พบผู้รู้จักรักษาร่างของนางให้ฟื้น นางเสียใจจนขาดสติ และได้อุ้มร่างลูกชายมาเฝ้าพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ตรัสพระธรรมเทศนาแก่นาง^๓

นางปฏาจาราบุตรของเศรษฐี เมื่ออายุเพียง ๑๖ ปีต้องพลัดพรากจากครอบครัวผู้เป็นที่รัก ในเวลาใกล้เคียงกันจนเสียชีวิต สามีถูกอสภพพิษกัดตายขณะที่นางคลอดลูกในป่า ลูกทั้งสองคนต้องพลัดพรากไปต่อหน้านางคนโตถูกน้ำพัดพาไปและคนเล็กถูกเหยี่ยวจับไป เมื่อนางเดินทางกลับบ้าน พ่อแม่และพี่ชายก็เสียชีวิตทั้งหมดจากเรือนที่ล้มทับเนื่องจากพายุฝนตกหนัก ในขณะนั้น นางไม่รู้สึกรู้ถึงผ้าที่นุ่งซึ่งได้หลุดลง กลายเป็นคนวิกลจริต ร้องไห้รำพันบนเพื่อเซชวนไปจนนางได้พบพระพุทธเจ้า^๔

พระนันทะผู้ต้องจากพระชายาในวันอภิเษกสมรสและต้องประพฤติพรหมจรรย์ด้วยทรงผนวชในวันเดียวกันนั้น ทำให้อยากลาสิกขาเพราะคิดถึงนางชนบทกัลยาณีสาวกษิยานีพระชายา แต่ด้วยพุทธวิธีของพระพุทธเจ้า ทำให้พระนันทะบรรเทาความทุกข์จากการพลัดพรากจากนางผู้เป็นที่รักทีละชั้น เกิดปัญญาเห็นความจริงจนถึงความดับทุกข์ได้ในที่สุด^๕

เมื่อเกิดทุกข์จากการพลัดพรากมนุษย์ต่างแสวงหาทางออก เพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์นั้น ทางออกเพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์นั้นที่ประเสริฐสุดก็คือ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเมื่อปฏิบัติดีแล้วย่อมมีผลเป็นทางออกที่บริสุทธิ สามารถออกจากปัญหา คือ ความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากได้ สามารถพ้นไปจากความเศร้าโศกเสียใจ ความพิโรธรำพันให้กับความทุกข์ โทมนัสลงได้ สามารถบรรลุอริยสัจ ๔ จนกระทั่งทำพระนิพพานให้แจ้ง พระพุทธเจ้าทรงยกย่องสติปัญญาว่าเป็นทางสายเอก^๖ ดังพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรมเพื่อทำนิพพานให้แจ้ง คือ สติปัญญา ๔ ประการ”^๗

^๓ ชุ.อป.(ไทย) ๓๓/ ๗๓-๗๗/๔๖๕.

^๔ ชุ.อป.(ไทย) ๓๓/๔๘๙-๔๙๙/๔๕๒-๔๕๓.

^๕ ชุ.อป.(ไทย) ๒๕/๒๒/๒๑๐-๒๑๔.

^๖ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗/๒๑๐-๒๑๑.

^๗ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑. , ม.มู (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

สติปัญญานี้แหละเป็นธรรมที่คอยควบคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะเมื่อต้องประสบกับการพลัดพราก ความทุกข์ โทมนัส ความเศร้าโศกเสียใจ ประสบกับความสูญเสียผู้เป็นที่รัก ที่เคารพ ที่ชอบใจ สติปัญญานี้จะเป็นธรรมหรือเป็นทางออก เพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์แสนสาหัสนั้น เพราะสติปัญญานี้เป็นธรรมที่ตั้งแห่งสติ การมีสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลายโดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ทำให้ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย หรือการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง โดยอาศัย กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นฐาน^๙

สติปัญญานี้จึงเป็นหลักที่พระพุทธเจ้าทรงสอนถึงวิธีปฏิบัติ เพื่อดับทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากด้วย วิธีปฏิบัติต่อสิ่งที่เป็นที่รักทางโลกอันเป็นเหตุให้เกิดความโศกเศร้าและภัยต่างๆ ด้วย ให้ผู้ปฏิบัติปราศจากความยึดมั่นถือมั่น ในสิ่งที่รักที่หวงแหน ความเศร้าโศกและภัยต่างๆอันมาจากการพลัดพราก ให้พบทางออกปราศจากสภาวะบีบคั้นทางจิตใจ ให้หลุดพ้นจากกิเลสตัณหาที่จะเกิดขึ้นจากสิ่งอันเป็นที่รักเหล่านั้น^{๑๐} ดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง

หลักธรรมที่เป็นหนทางดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง เป็นหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงจำแนกแจกแจง ชี้ให้เห็น ให้รู้ถึงทุกข์ เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ตลอดทั้งขบวนการดับทุกข์นั้น คือ อริยสัจ ๔ การที่จะรู้จะเห็นตลอดทั้งขบวนการดับทุกข์ได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความเห็นถูกต้องเป็นผู้นำทางในการหาเหตุแห่งทุกข์ หลักธรรมที่สำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าหลักธรรมดังกล่าวแล้วก็คือ อนัตตา เป็นหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสอนถึงขบวนการที่ว่า สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สิ่งทั้งหลายเป็นเพียงขันธ์ ๕ ที่มีความเปลี่ยนแปลง มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่คงที่และไม่เป็นอมตะ ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ก็จะทำให้คลายความทุกข์ได้^{๑๑}

^๙ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พี.ริ้นดิง แมส โปรดัก จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๔๙.

^{๑๐} พระมหาสังเวช ธมฺมเนตฺติโก (เนตรนิมิต), “ชีวิตภิกษุณีกับการบรรลุอรหัตผล: เฉพาะที่ปรากฏในเถรีคาถา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๘๘.

^{๑๑} พระมหาสุเทพ อคฺคเมธี, “พุทธวิธีในการสอนตามแนวธรรมบท”, **เก็บเพชรจากพระไตรปิฎก**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๘๖.

^{๑๒} ประพันธ์ ศุภชรา, “การศึกษาวิเคราะห์พัฒนาการแห่งการตอบปัญหาเรื่องกรรมกับอนัตตา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๙๔.

ทุกข์ที่เกิดจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย โดยความเป็นตัวตนหรือของตน พระพุทธภาษิตว่า “สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสยา”^{๑๒} ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น^{๑๓} ว่าเป็นของตัวตนของๆ ตนดังนี้ หรือผู้ใดเป็นคนเขลาไม่รู้ ย่อมกระทำให้ซึ่งอุปธิ คือ ความแบก หาม คอน ต่างๆ ในสิ่งที่ตนรัก ตนพอใจ และไม่รัก ไม่พอใจ เขาจึงต้องได้รับความทุกข์

ความทุกข์เพราะการพลัดพรากหากเกิดขึ้นแล้ว สติเป็นสิ่งจำเป็นขณะนั้น ก่อนอื่นต้องมีสติ คือ ต้องพยายามนึกให้ได้ถึงไตรลักษณ์ว่าเป็นสิ่งมีอยู่จริง ไม่มีผู้ใดสิ่งใดพ้นไปได้ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และความไม่เป็นไปตามอำนาจ ความปรารถนาต้องการของผู้ใดทั้งสิ้นทั้ง ๓ ประการนี้ มีอยู่จริงไม่มีผู้ใดหนีพ้นได้จริง

ความทุกข์จากการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก เกิดได้กับทุกคนและเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน คือ เราไม่อาจกำหนดหรือคาดเดาได้ว่าทุกข์นี้จะเกิดขึ้นเมื่อใด ที่ไหน ด้วยสาเหตุอะไร โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เกิดขึ้นในสถาบันครอบครัวที่สมาชิกมีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง ได้แก่ บิดา มารดา บุตร สามี ภรรยา กลุ่มญาติ เป็นต้น ซึ่งเป็นความทุกข์จากการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ที่พอใจ นับเป็นบททดสอบที่สำคัญยิ่ง แต่น้อยคนนักที่ได้เตรียมตัวเตรียมใจรับมือกับบททดสอบดังกล่าวนี้ ชีวิตของผู้คนส่วนใหญ่หมดไปกับการประกอบอาชีพและการหาความสุขจากสิ่งที่ไม่เสถียรเป็นโลกียสุข โดยไม่สนใจที่จะเตรียมฝึกฝนตนเองให้พร้อมที่จะเผชิญทุกข์นี้ เป็นการใช้ชีวิตโดยประมาท ทอดทิ้งโอกาสการฝึกตนอันจำเป็นและมีค่ายิ่ง เมื่อความทุกข์นี้เกิดขึ้นจึงต้องประสบกับความทุกข์ทรมานทั้งร่างกายและจิตใจ บางคนถึงกับวิกลจริตหรือถึงแก่ความตายก่อนวัยอันควร “วันคืนล่วงไป ชีวิตดับไป อายุของสัตว์ทั้งหลายสิ้นไป เหมือนน้ำในแม่น้ำน้อยสิ้นไป”^{๑๔} “อายุของมนุษย์ทั้งหลายเหมือนหยาดน้ำค้างที่หยอดหญ้า ดวงอาทิตย์ขึ้นก็แห้งไป”^{๑๕} ความตายนี้มาพร้อมกับความเกิด ชีวิตมีอยู่น้อยนัก จึงควรดำรงอยู่อย่างเป็นประโยชน์ การเผชิญทุกข์จากการพลัดพราก โดยนำหลักธรรมของพระพุทธองค์มาเป็นหลักและแนวทางในการดำเนินชีวิตให้อยู่ในสัมมาทิฐิ สามารถเผชิญและบรรเทาความทุกข์จากการพลัดพราก จนถึงการค้นหาทางออกจากทุกข์อย่างมีสติปัญญาจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ในการดำรงชีวิตในสังคมไทยในปัจจุบัน

^{๑๒} ม.มู. (บาลี) ๑๒/๓๙๐/๓๔๘.

^{๑๓} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๙๐/๔๒๑.

^{๑๔} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๔๖/๑๘๖, ชู.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๔๕/๓๕๓.

^{๑๕} ชู.ชา. (ไทย) ๒๗/๗๙/๓๖๗.

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาเรื่อง พุทธวิธีการแก้ไขปัญหาคความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก รวมถึงแนวทางการประยุกต์พุทธวิธีการแก้ไขปัญหาคความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากในสังคมไทยปัจจุบัน เพื่อนำผลการวิจัยมาประยุกต์ใช้ ในการแก้ปัญหาคความทุกข์

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาเรื่องความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากในพระพุทธานุศาสนานเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาพุทธวิธีการแก้ไขปัญหาคความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้พุทธวิธีการแก้ไขปัญหาคความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากในสังคมไทยปัจจุบัน

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ แนวคิดเรื่องความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากในพระพุทธานุศาสนานเถรวาท เป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ พุทธวิธีการแก้ไขปัญหาคความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก เป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ แนวทางการประยุกต์ใช้พุทธวิธีการแก้ไขปัญหาคความทุกข์ที่เกิดจากความพลัดพรากมาใช้ในสังคมไทยปัจจุบัน เป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาควิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงวิเคราะห์ (Analytical Research) เน้นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยมุ่งศึกษาเรื่องหลักคาคสอนที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก และพุทธวิธีการแก้ไขปัญหาคความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก ตลอดจนหลักธรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๑ ขอบเขตการการวิจัยภาคเอกสาร

ศึกษา สืบค้น วิเคราะห์หมวดธรรมหรือหลักธรรมในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถาคฎีกาค และคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวกับเกี่ยวข้อง ตลอดจนเอกสารวิชาการ รายงานวิจัยและวรรณกรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยภาคสนาม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยภาคสนามได้แก่ “แบบสัมภาษณ์” โดยผู้วิจัยกำหนดข้อคำถามในแบบสัมภาษณ์ ซึ่งได้จากการศึกษาวิจัยภาคเอกสาร เป็นเครื่องมือในการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา และสัมภาษณ์บุคคลทั่วไปผู้ประสบปัญหาความทุกข์จากการพลัดพรากในสังคมไทยปัจจุบัน

๑.๔.๓ นำเสนอผลการศึกษาวิจัยในรูปแบบการพรรณนา (Descriptive)

๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ **ความทุกข์** หมายถึง สภาวะที่ทนได้ยาก ปัญหาต่างๆ ของมนุษย์ที่เป็นเรื่องกตัญญูบั่นทอนชีวิตทั้งร่างกายและจิตใจ

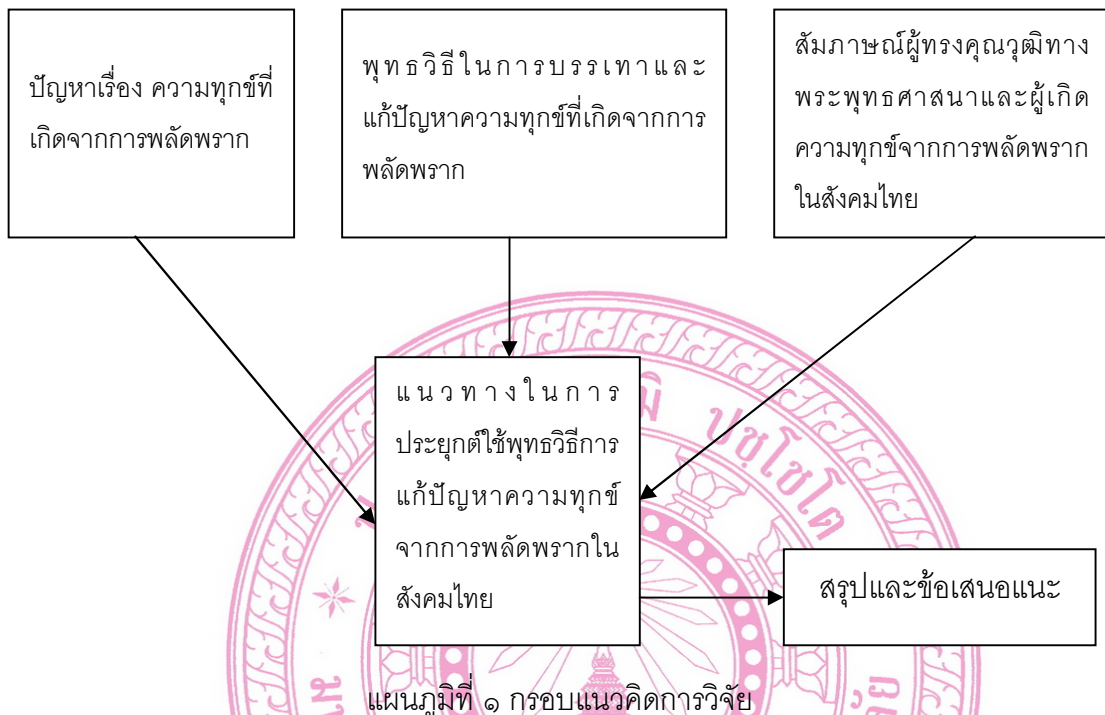
๑.๕.๒ **การพลัดพราก** หมายถึง การแยก การพราก การจาก การลาจาก การพลัดจาก ตีจาก สูญหาย คาดหวังและลงเลือน การพลัดพรากจากกันชั่วคราวหรือการตายจากกันของบุคคลในครอบครัว คือ บิดามารดาพลัดพรากจากบุตร สามีภรรยาผู้เป็นคู่รักพลัดพรากจากกัน ญาติพี่น้องพลัดพรากจากกัน บุคคลพลัดพรากจากวัตถุสิ่งของ ทรัพย์สินสมบัติ

๑.๕.๓ **ความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก** หมายถึง สภาวะที่เกิดการกตัญญูที่ทนได้ยาก ทั้งทางกายและทางใจ อันเกิดจากการพลัดพรากของบุคคลใกล้ชิดและทรัพย์สินสมบัติอันเป็นที่รัก คือ บิดา มารดา พลัดพรากจากบุตรธิดาหรือ บุตรธิดาพลัดพรากจากบิดามารดา สามีภรรยาผู้เป็นที่รักพลัดพรากจากกัน หรือ ญาติพี่น้องพลัดพรากจากกันหรือเพื่อนรัก รวมถึงการสูญเสียทรัพย์สินสมบัติ เป็นต้น

๑.๕.๔ **พุทธวิธีการแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก** หมายถึง วิธีการแก้ปัญหาของพระพุทธเจ้าที่ทรงแสดงธรรมแก่บริษัท ๔ ที่เกิดความทุกข์จากการพลัดพราก เพื่อให้ทุกข์ผู้ครองเรือนผู้ที่มีความทุกข์บรรเทาจากทุกข์นั้น และนักบวชตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปจนถึงพระอรหันต์ สามารถแก้ปัญหาและดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง

๑.๕.๕ **แนวทางในการประยุกต์พุทธวิธีการแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก** หมายถึง แนวทางในการนำพุทธวิธีบรรเทาทุกข์และการดับทุกข์ ที่เกิดจากการพลัดพรากมาปรับใช้แก้ปัญหาชีวิตในสังคมไทยปัจจุบัน

๑.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย



แผนภูมิที่ ๑ กรอบแนวคิดการวิจัย

๑.๗ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๑ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวถึงเรื่องทุกข์ไว้ในหนังสือ “พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ” ว่า ทุกข์ คือ ปัญหาต่างๆ ของมนุษย์ เป็นเรื่องสำหรับบีบคั้นชีวิตจิตใจ มีอยู่ทั่วไปแก่สัตว์มนุษย์ทุกคน เกิดขึ้นแก่ใครเมื่อใดก็เป็นจุดสนใจ เป็นของเด่นชัดแก่ผู้นั้นเมื่อนั้น ทุกข์จึงเป็นจุดสนใจปรากฏเด่นชัดอยู่ในชีวิตของทุกๆ คน ทุกข์เป็นของน่าเกลียดน่ากลัวและน่าตกใจ สำหรับคนจำนวนมากคอยหลีกเลี่ยง ไม่อยากได้ยิน แม้แต่คนที่กำลังผลิตผลิตภัณฑ์หลงมัวเมา และกำลังก่อปัญหา เมื่อมีผู้มาชี้ปัญหาให้ก็จะกระทบใจ ทำให้สะดุ้งสะเทือนและมีความหวั่นไหวสำหรับคนที่อยู่ในภวาระเช่นนั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนปรารภเรื่องทุกข์ ก็เพื่อกระตุ้นเตือนให้เขาฉุกใจ ชุกคิดเป็นทางที่จะเริ่มต้นพิจารณาแก้ปัญหาดับความทุกข์กันได้ พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องทุกข์ มิใช่เพื่อให้เป็นทุกข์ แต่เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นที่จะดับทุกข์ ทรงรู้ว่าทุกข์หรือปัญหานั้นเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ ดับได้ มิใช่เป็นของเที่ยงแท้แน่นอนจะต้องคงอยู่ตลอดไป ชีวิตนี้ที่ยังคับข้องก็เพราะมีทุกข์มีปัญหาคอยรบกวนอยู่ การดับทุกข์หรือการแก้ไขปัญหานั้นสามารถทำได้ แต่มิใช่ด้วยการหลบเลี่ยงปัญหาหรือปิดตาไม่มองทุกข์ ตรงข้ามต้องใช้วิธีรับรู้รู้สู้หน้าเผชิญดูมัน แต่มิใช่หมายความว่า จะเข้าไปแบกทุกข์ไว้ หรือจะให้ตนเป็นทุกข์ แต่เพื่อรู้เท่าทันจะแก้ไขกำจัดมันได้ การ

รู้เท่าทันก็คือ การทำหน้าที่ต่อทุกข์ให้ถูกต้อง สร้างความสามารถในการดับทุกข์แก้ไขปัญหาไว้พร้อมสรรพ เมื่อดับทุกข์หรือแก้ไขปัญหาได้แล้ว ชีวิตก็จะปลอดโปร่งโล่งเบาพบสุขที่แท้จริง^{๑๖}

๑.๗.๒ พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวถึง วิธีแห่งการบรรเทาทุกข์สำหรับฆราวาส ไว้ในหนังสือ “วิธีแห่งการบรรเทาทุกข์ ของพุทธทาส” ว่า ธรรมะอย่างเดียวกันนั้นที่จะช่วยได้ไม่ว่ากรณีป้องกันหรือกรณีแก้ไข และไม่ว่าในกรณีที่คนทั้งโลกพากันประพฤติปฏิบัติกันทั้งหมด หรือในกรณีที่มิเหลือประพฤติธรรมอยู่แต่เราผู้เดียวเท่านั้น การประพฤติธรรมะจึงเป็นการถูกโดยประการทั้งปวง ไม่มีทางผิดเลย ฆราวาสเพียงแต่ประพฤติฆราวาสธรรม ๔ ประการ ให้ได้จริงๆ เท่านั้น จะเป็นการประพฤติธรรมะครบถ้วนทั้งหมดทั้งพระไตรปิฎก ฉะนั้นจึงไม่เป็นการยากเลย ในการที่ฆราวาสคนใดคนหนึ่งประสงค์จะประพฤติธรรม ให้เป็นประโยชน์สุขแก่ชาวโลกทั้งหมดโดยส่วนรวม^{๑๗}

๑.๗.๓ พระไพศาล วิสาโล ได้กล่าวถึง การพลัดพรากที่เกิดจากการเจ็บป่วย ไว้ในบทความวิชาการเรื่อง การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ ในหนังสือ “การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย” ว่า ความเจ็บป่วยเมื่อเกิดขึ้นแล้ว มิได้เกิดผลกระทบต่อร่างกายเท่านั้น หากยังมีอิทธิพลต่อจิตใจด้วย ความเจ็บป่วยส่วนใหญ่แล้วจึงไม่ได้มีความเจ็บป่วยกายเท่านั้น แต่ยังมี ความเจ็บป่วยทางจิตใจด้วย ยิ่งผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยแล้ว ความเจ็บป่วยทางจิตใจเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ทรมานไม่น้อยไปกว่าความเจ็บป่วยทางกาย หรืออาจจะมากกว่าด้วยซ้ำ เพราะสิ่งที่เผชิญเบื้องหน้าเขา คือ ความตายและการพลัดพรากสูญเสียอย่างสิ้นเชิง ซึ่งกระตุ้นความกลัว ความวิตกกังวลและความรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยวให้ผุดขึ้นมาอย่างเข้มข้นรุนแรงอย่างไม่เคยประสบมาก่อน ด้วยเหตุนี้ผู้ป่วยจึงต้องการการดูแลรักษาทางจิตใจไม่น้อยไปกว่าการดูแลทางร่างกาย และสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้ายซึ่งแพทย์หมดหวังที่จะรักษาร่างกายให้หายหรือดีขึ้นกว่าเดิมแล้ว การดูแลช่วยเหลือทางจิตใจกลับจะมีความสำคัญยิ่งกว่า เพราะแม้ร่างกายจะเสื่อมถอยลงไปเรื่อยๆ แต่จิตใจยังมีโอกาสที่จะกลับมาดีขึ้น หายทรมานทรมาย จนเกิดความสงบขึ้นได้แม้กระทั่งใน

^{๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๙๐๕-๙๐๖.

^{๑๗} พุทธทาสภิกขุ, **วิธีแห่งการบรรเทาทุกข์ ของพุทธทาส**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๒๒), หน้า ๓๒.

วาระสุดท้ายของชีวิต ทั้งนี้เพราะกายกับใจแม้จะสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด แต่เมื่อกายทุกข์ ไม่จำเป็นว่าใจจะต้องเป็นทุกข์ไปกับกายด้วยเสมอ^{๑๘}

๑.๗.๔ พระมหาสุทัสน์ ติสฺสรวาทิ (นักการเรียน) ได้เสนอวิทยานิพนธ์เรื่อง “อนิจจตาในพุทธปรัชญาเถรวาท” ผลการศึกษาพบว่า ทุกข์ คือ ความทุกข์หรือสภาพที่ทนได้ยาก ได้แก่ปัญหาต่างๆ ของมนุษย์ เป็นสิ่งที่มีการเบียดเบียนให้เกิดความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ เพราะสภาวะทั้งหลายตกอยู่ภายใต้กฎแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งประกอบด้วยสภาวะบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง มีความบกพร่องไม่สมบูรณ์ในตัวเอง จึงพร้อมที่จะก่อปัญหาสร้างความทุกข์ขึ้นมาเสมอแก่ผู้ยึดถือ ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน ความทุกข์แบ่งออกเป็น ๓ กลุ่มใหญ่ๆ ๑) สภาวะทุกข์ ทุกข์โดยสภาวะ ได้แก่ ความเกิด ความแก่ และความตาย ๒) ปกิณกทุกข์ ทุกข์ที่จรมา ได้แก่ ความโศก ความรำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ การที่ต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ที่ชอบใจ ๓) ทุกข์ คือ สมุทัย เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิด ได้แก่ ตัณหา ความอยากได้ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ลักษณะของความทุกข์ที่เนื่องด้วยตัณหาจะทำให้เกิดทุกข์ต่อเนื่องกันไปไม่มีที่สิ้นสุด^{๑๙}

๑.๗.๕ พระมหาพิทักษ์ สุเมโธ (ทองเหลือง) ได้เสนอวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสุวรรณสามชาดก” ได้กล่าวถึง การพลัดพรากกันระหว่างสุวรรณสามกับบิดามารดา ในตอนที่สุวรรณสามถูกพระเจ้าปิลัยกษัตริย์ด้วยธนูอาบยาพิษ จนได้รับบาดเจ็บและสลบไปในที่สุด เมื่อบิดาและมารดาของสุวรรณสามทราบ ก็นั่งเศร้าโศกเสียใจอยู่เหนือศีรษะของสุวรรณสามกุมาร^{๒๐}

๑.๗.๖ พระมหาสุนันท์ จันทโสภโณ (ดิษฐ์สุนันท์) ได้เสนอวิทยานิพนธ์เรื่อง “คำสอนเรื่องไตรลักษณ์ในพระพุทธานุศาสนเถรวาท” ผลการศึกษาพบว่า ทุกข์ คือ ความขัดแย้งกันของธรรมชาติ ๓ ชนิด คือ ธรรมชาติที่เป็นบวกธรรมชาติที่เป็นลบ และธรรมชาติที่เป็นกลาง

^{๑๘} พระไพศาล วิสาโล, “การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ”, การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๘๗) จำกัด, ๒๕๕๒): ๒๓๙.

^{๑๙} พระมหาสุทัสน์ ติสฺสรวาทิ (นักการเรียน), “อนิจจตาในพุทธปรัชญาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๔๐-๔๒.

^{๒๐} พระมหาพิทักษ์ สุเมโธ (ทองเหลือง), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสุวรรณสามชาดก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๕๕-๕๖.

ธรรมชาติฝ่ายบวก (Positive aspect) หมายถึง ธรรมชาติที่เกิดขึ้นใหม่ที่กำลังพัฒนา กำลังก้าวหน้า กำลังเจริญเติบโต ธรรมชาติฝ่ายลบ (Negative aspect) หมายถึง ธรรมชาติที่เก่าแก่ ที่ล้าหลัง ที่ผู้พัง กำลังเสื่อมสลาย พระพุทธศาสนาจำแนกทุกข์ออกเป็น ๓ ชนิด คือ ๑) ทุกขทุกข์ตา ทุกข์ที่เป็นความรู้สึกทุกข์ ๒) วิปริณามทุกข์ตา ทุกข์เนื่องด้วยความผันแปร หรือทุกข์ที่แฝงอยู่ในความผันแปรของสุข ๓) สังขารทุกข์ตา ทุกข์ตามสภาพสังขาร^{๒๑}

๑.๗.๗ สนิท ศรีสำแดง ได้กล่าวถึงเรื่อง ความทุกข์ ไว้ในหนังสือ “ปรัชญาเถรวาท” ว่า พระพุทธศาสนาเรียกชั้นที่ว่า “จักรวาล” ในความหมายอย่างแคบ เรียกสรรพสิ่งในโลกว่า “ธรรม” หรือเรียกชื่อเต็มว่า “สังขตธรรม” ได้แก่ สิ่งที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย (conditional things) เรียกสิ่งที่ไม่ใช่โลกว่า “อสังขตธรรม” สิ่งที่ไม่ได้อยู่ในเงื่อนไขแห่งเหตุปัจจัย ได้แก่ นิพพาน พระพุทธเจ้าตรัสเรื่อง โลกหรือโลกเบญจขันธ์ ดั่งข้อความในพระไตรปิฎกว่า “เราไม่กล่าวว่า ที่สุดแห่งโลกที่ไม่มีผู้เกิด แก่ เจ็บ ตาย จูติ เกิดว่าพึงรู้ พึงเห็น พึงเข้าถึงได้ด้วยการไป และไม่กล่าวว่า บุคคลไม่บรรลुถึงที่สุดแล้ว จะทำทุกข์ให้สิ้นไม่ได้ เราบัญญัติโลก ในร่างกายนี้แหละอันมีประมาณหนึ่ง มีสัญญา มีใจครอง”^{๒๒}

คำว่า โลก ในที่นี้ หมายถึง ความทุกข์ซึ่งอยู่ในร่างกายอันมีสัญญาและใจครอง คือ เบญจขันธ์ เรียกสั้นๆ ว่า รูปกับนาม การเข้าถึงหรือบรรลุที่สุดของโลก คือ การดับทุกข์ โลก คือ ความทุกข์ สามารถสำรวจเดินทางไปถึงที่สุดได้ ไม่เหมือนที่สุดของโลก คือ จักรวาล พระพุทธเจ้าตรัสเปรียบเทียบเช่นนี้เพื่อให้รู้จักความจริงแห่งทุกข์ แท้จริงมันเกิดที่ตัวตนไปหลงไหลกับโลก คือ ความทุกข์ ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นที่อยู่ของโลก คือ ความทุกข์ทั้งโลก คือ ความทุกข์และขันธ์ ๕ อันเป็นที่อยู่ของโลกเทียบได้กับจักรวาล มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่และต้องพลัดพรากจากกันตามปกติอยู่แล้วมันเป็นกฎธรรมชาติ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาด้วย และขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน เป็นภายในก็ตาม ภายนอกก็ตาม หยาบก็ตาม ละเอียดก็ตาม ทรามก็ตาม ประณีตก็ตาม ไกลหรือใกล้ก็ตาม ประกอบด้วยอาสวะ เป็นที่ตั้งแห่งอุปาทานขันธ์ ๕^{๒๓} ที่เราต้องทุกข์โศก ร่ำไรรำพัน ยาม

^{๒๑} พระมหาสุวณฺณํ จันทโสภโณ (ดิษฐ์สุนนท์), “คำสอนเรื่องไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๐๖.

^{๒๒} อจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๖/๒๘.

^{๒๓} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๙๕-๙๖/๑๘๒-๑๘๖.

ที่ต้องพลัดพรากก็ตัวกิเลสอุปาทานมันเป็นตัวทำให้หลงยึดมั่นถือมั่นมันมันก็เลยเป็นทุกข์ รู้เท่าทันอุปาทานก็หมดทุกข์^{๒๔}

๑.๗.๘ สามเณรวิธัมมัทธา ได้กล่าวถึง ชีวิตประวัติของปฏาจารย์เถรี ว่ามีความน่าสนใจและควรยึดถือเป็นแบบอย่าง ในหนังสือ “ภิกษุณี ผู้หญิงเก่งในดงขมิ้น” ว่า ชีวิตประวัติของพระนางเป็นตัวอย่างที่ทำให้เราเห็นว่า เหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิตนั้นอาจกลับกลายเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมให้เราเข้าถึงความหลุดพ้นได้เร็วขึ้น ความทุกข์ต่างหากที่เป็นเครื่องกระตุ้นให้เราเกิดปัญญา เกิดดวงตาเห็นธรรมได้ง่ายขึ้น ในขณะที่ความสุขมักทำให้เราเพลิดเพลินไปกับมัน ในระยะยาวกลับกลายเป็นอุปสรรคต่อการเจริญธรรม ดังนั้น เมื่อมีความทุกข์เกิด เราสามารถพิจารณาน้อมนำจิตใจให้เข้าใจธรรมะได้มากขึ้น เป็นประโยชน์แก่ตนเอง^{๒๕}

๑.๗.๙ นายแพทย์สังคม วรรณิสสร ได้กล่าวถึง แนวทางการดับทุกข์ไว้ในหนังสือ “แนวทางดับทุกข์” ว่า ทุกข์เป็นลักษณะของไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ลักษณะ ๓ ประการนี้ พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้มากในคำสั่งสอนทั้งหลาย จะนำมารวมอยู่ที่การเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานี้ทั้งสิ้น คำสั่งสอนเรื่องลักษณะ ๓ ประการนี้มีวิธีที่จะประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้เห็นแจ้งมากมายหลายวิธีด้วยกัน แต่ถ้าปฏิบัติจนเห็นแจ้งแล้วก็จะพบว่า ไม่มีอะไรในโลกลี้ภัยที่น่ายึดถือเลย คือ ไม่มีอะไรที่อยากจะทำ อยากจะเป็น เพราะทุกอย่างมันไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และไม่มีตัวตนดังนี้ คือ การเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอย่างถูกต้อง อนิจจังทุกขัง อนัตตา ครอบงำไปถึงไหนที่นั่นย่อมเป็นภูมิพ้นทุกข์ที่แท้จริง กล่าวคือ กิเลสอาสวะจะถูกทำลาย โดยอำนาจไตรลักษณ์ทุกเมื่อ เพราะกิเลสอาสวะเป็นเหตุของทุกข์ เมื่อใดบุคคลพิจารณาด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง เมื่อนั้นก็เกิดความเบื่อหน่ายในทุกข์ พิจารณาเห็นว่าสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ เมื่อนั้นก็เกิดความเบื่อหน่ายในทุกข์ เมื่อใดพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงเป็นอนัตตา เมื่อนั้นย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์นี้แหละเป็นทางแห่งความรู้แจ้ง และดับกิเลสโดยทางลัด^{๒๖}

^{๒๔} สนิท ศรีลำแดง, **ปรัชญาเถรวาท**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓๐-๑๓๖.

^{๒๕} สามเณรวิธัมมัทธา, **ภิกษุณี ผู้หญิงเก่งในดงขมิ้น**, (กรุงเทพมหานคร: หจก.เอส.พี.เค.เปเปออร์ แอนด์ ฟอรัม, ๒๕๔๕), หน้า ๔๐.

^{๒๖} น.พ.สังคม วรรณิสสร, **แนวทางดับทุกข์**, (กรุงเทพมหานคร: เอส.เค.กราฟฟิค, ๒๕๓๕), หน้า ๑๒๔-๑๒๕.

๑.๗.๑๐ ร้อยตำรวจเอกหญิง อุทัยวรรณ เล่าประเสริฐสุข ได้เสนอวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย” ผลการศึกษาพบว่า พระพุทธเจ้าทรงมีแนวทางในการแก้ปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วยถึง ๒ แนวทางใหญ่ๆ คือ ๑) การป้องกันทรงมีหลักปฏิบัติต่างๆ ในการดูแลสุขภาพพอนามยอย่างครบถ้วนทั้งทางด้านกายภาพและจิตภาพ ที่มุ่งเน้นการปฏิบัติควบคู่กันไปอย่างสม่ำเสมอ เป็นประจำทุกวัน ทั้งนี้เพื่อเป็นการสร้างสุขภาพพอนามยทางกายและสุขภาพพอนามยทางจิตให้แข็งแรงสมบูรณ์ ซึ่งนับว่าเป็นวิธีที่จะป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ได้ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ๒) การรักษาโรค วิธีการรักษาโรคที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาใช้พบว่ามีอยู่ ๒ วิธี คือ การรักษาด้วยกรรมวิธีตามแบบทั่วไป และการรักษาด้วยธรรมโอสธซึ่งพระพุทธองค์ทรงนำเอาหลักธรรมชั้นสูงในหมวดต่างๆ ที่ทรงใช้ในการตรัสรู้มาบำบัดรักษาโรคหมวดธรรมต่างๆ นั้น ส่วนใหญ่ได้จัดรวมเป็นหมวดธรรมหมวดใหญ่ที่มีชื่อเรียกว่า “โพธิปักขิยธรรม ๓๗” โดยนำเอาผลพลอยได้จากการตรัสรู้ไปรักษาโรคต่างๆ ทั้งโรคทางกายและใจ และผลจากการใช้ธรรมโอสธรักษาโรคในผู้ป่วยที่เป็นอรหันต์พบว่า สามารถรักษาโรคให้หายได้^{๒๗}

๑.๗.๑๑ พระมหากษณะ ตรุโณ (บุชากุล) ได้นำเสนอผลการวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เปรียบเทียบกับปรัชญาเอกซิสเตนเซียลิสต์” ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ทุกข์ในพุทธปรัชญาจำแนกเป็นสองประเภทหลักๆ คือทุกข์ในอริยสังข์กับทุกข์ในไตรลักษณ์ ทุกข์ในอริยสังข์เน้นเรื่องจิตใจ ส่วนทุกข์ในไตรลักษณ์ครอบคลุมทั้งเรื่องทุกข์ทางกายและทุกข์ทางจิตใจ พุทธปรัชญาให้ความสำคัญกับการแก้ไขทุกข์ทางใจ เพราะถือว่าทุกข์ทางใจมีบทบาทมากที่สุดในชีวิตมนุษย์ ทุกข์ดังกล่าวนี้มีสาเหตุมาจากตัณหา หากมนุษย์สามารถแก้ปัญหาทุกข์ประเภทนี้ได้ ชีวิตของเขา ก็จะหมดปัญหา พุทธปรัชญาได้เสนอวิธีขจัดทุกข์ทางใจ เรียกว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ หลักการสำคัญของอริยมรรคคือปัญญาที่มองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง^{๒๘}

จากการทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยเห็นว่าเอกสารและงานวิจัยส่วนมากเป็นการศึกษา และนำเสนอในลักษณะเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทุกข์ที่เกิดขึ้นใน

^{๒๗} ร.ต.อ.อุทัยวรรณ เล่าประเสริฐสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๖, หน้า ๗-๘.

^{๒๘} พระมหากษณะ ตรุโณ (บุชากุล), “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เปรียบเทียบกับปรัชญาเอกซิสเตนเซียลิสต์” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๓๖, หน้า บทคัดย่อ.

สังคม แต่ยังคงขาดส่วนที่เป็นวิทยานิพนธ์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับพุทธวิธีการแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก ว่ามีหลักธรรมใดบ้างที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ และนำไปประยุกต์ใช้ในสังคมอย่างไร ดังนั้น ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาค้นคว้าพุทธวิธีการแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก เพื่อที่จะได้นำผลจากการวิจัยมาประยุกต์ใช้ในสังคมได้

๑.๘ วิธีดำเนินการวิจัย

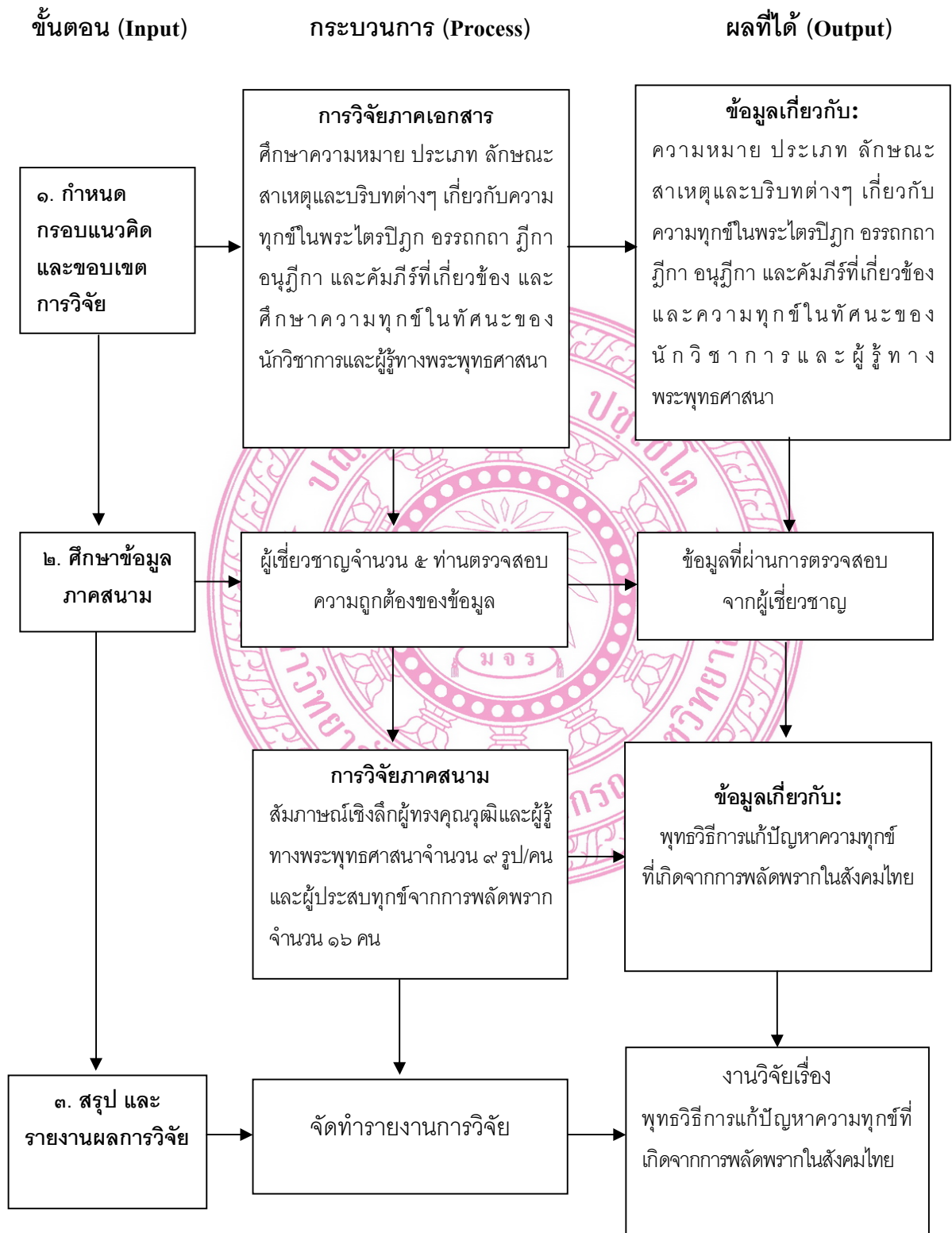
วิทยานิพนธ์เรื่อง พุทธวิธีการแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากฉบับนี้ เป็น การศึกษาการวิจัยใช้ระเบียบวิจัยเชิงวิเคราะห์ (Analytical Research) โดยศึกษาค้นคว้าทาง เอกสาร (Documentary Research) โดยดำเนินการเป็นขั้นตอนตามลำดับ ดังนี้คือ

๑.๘.๑ ขั้นเก็บรวบรวมข้อมูล

- ๑) ศึกษาข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก
- ๒) ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถา ฎีกา และตำราวิทยานิพนธ์ รายงานการวิจัย เอกสาร และสิ่งพิมพ์ เช่น นิตยสาร เว็บไซต์ อินเทอร์เน็ต เป็นต้น
- ๓) สัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept Interview) ผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา ๙ รูป/คน ในเรื่องหลักคำสอน และพุทธวิธีการแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก รวมถึงการประยุกต์ใช้พุทธวิธีดังกล่าวเพื่อนำธรรมะมาใช้ในการดำเนินชีวิตของสังคมไทย
- ๔) สัมภาษณ์ผู้ประสบความทุกข์จากการพลัดพรากบุคคลต่างๆและทรัพย์สินสมบัติจาก ครอบครัวในสังคมไทย โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept Interview) จำนวน ๑๖ คนโดยใช้แบบ สัมภาษณ์แบบมีโครงร่าง เป็นเครื่องมือในการสัมภาษณ์

๑.๘.๒ ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล

- ๑) เรียบเรียงและจัดหมวดหมู่ข้อมูล จากพระไตรปิฎก เอกสาร งานวิจัยและข้อมูลต่างๆ ที่ เกี่ยวข้อง รวมถึงผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางพุทธศาสนาและกลุ่มตัวอย่างบุคคลในสังคมไทย
- ๒) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)
- ๓) สรุปผลการวิจัยและนำเสนอในรูปแบบการพรรณนา (Descriptive)



แผนภูมิที่ ๒ ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย

บทที่ ๒
หลักคำสอนเกี่ยวกับความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก
ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนที่หลากหลาย แล้วแต่บุคคลจะนำมาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง แต่เมื่อว่าโดยหลักการแล้ว หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายที่มีตัวตนเที่ยงแท้เป็นจริง ซึ่งมีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่มีความสมบูรณ์ในตัวของมันเอง อยู่ในกระแสแห่งเหตุปัจจัย เป็นสภาพพร้อมจะก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้ไม่รู้เท่าทันกระแสแห่งสภาวธรรมทั้งหลาย และเข้าไปฝืนกระแสอย่างที่อยาก ด้วยความอยากยึดถือให้เป็นของตน เมื่อสิ่งทั้งหลายแปรปรวนหรือดับสลายไปก็ดี พลัดพรากไปก็ดี จึงก่อให้เกิดทุกข์ตามมา ดังนั้น พระพุทธองค์จึงทรงสอนไว้ว่า “ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะพิจารณาเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอิตตาของเรา...”^๑

หลักคำสอนข้อนี้ชี้ให้เห็นว่า สิ่งทั้งหลายที่มีตัวตนก็พร้อมที่จะมีการพลัดพรากแปรปรวนทุกขณะ การพลัดพรากไปจึงเป็นความทุกข์ของปุถุชนผู้ขาดสติในการพิจารณาสิ่งนั้นตามความเป็นจริง การเผชิญทุกข์จากการพลัดพรากต้องมีสติพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงว่า ในโลกนี้ไม่มีอะไรเป็นความสุข เป็นเพียงบัญญัติสมมติขึ้นจากสิ่งที่เป็นทุกข์ เหมือนโลกนี้ไม่มีอะไรที่เป็นของเย็น มีแต่ของร้อนที่เรียกว่า อุณหภูมิ เมื่อความร้อนลดลง ความเย็นก็ปรากฏ เมื่อความเย็นปรากฏโลกจึงเย็นและอาจจะเย็นถึงขั้นหิมะตก แต่ทางวิทยาศาสตร์ก็เรียกว่าโลกมีอุณหภูมิคือยังมีความร้อนเพื่อเชื่อมโยงสรรพสิ่งให้เกิดดุลยภาพ เป็นการเกิด การตาย การแปรเปลี่ยนอยู่อย่างต่อเนื่องกัน ทุกข์ก็เป็นสภาวะไม่คงที่ ไม่มีสิ่งใดคงที่ รูปร่างของสิ่งมีชีวิตต่างๆ แปรเปลี่ยนเชื่อมโยงกันไม่คงที่ ปรากฏโฉมออกมาประจักษ์เป็นความรู้ความเข้าใจที่ปรัชญาพุทธเรียกว่าทุกข์ และทุกข์ก็คือความคงที่จะอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้^๒

ความทุกข์นั้นเกิดขึ้นได้แก่ทุกคน การที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้กำหนดรู้แจ้งในทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ และปฏิบัติให้ถูกวิธีให้ครบทั้งกระบวนการแห่งอริยสัจ ๔ จึงเป็นทางรอดเดียวที่

^๑ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๒/๓๕-๓๖.

^๒ นพ.ประสาน ต่างใจ, **ธรรมวิทยาศาสตร์**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด(มหาชน), ๒๕๓๘), หน้า ๑๐๖-๑๑๒.

มนุษย์ผู้ถูกความทุกข์ครอบงำจะสามารถพาตนให้รอดพ้นจากความทุกข์นั้นได้ เพื่อให้เกิดความชัดเจนเกี่ยวกับเรื่องความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก จึงต้องมีการศึกษาวิเคราะห์ สืบค้นความหมายของทุกข์ทั้งในด้านรากศัพท์และคำอธิบายเกี่ยวกับความทุกข์ รวมทั้งลักษณะ ประเภทสาเหตุ และทัศนะหรือแนวคิดของนักวิชาการและผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ดังจะกล่าวเป็นลำดับไป

๒.๑ ความหมายคำว่าทุกข์

ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกข์ขอรียสัจ คือ แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา ก็เป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานขันธ์ ๕ ก็เป็นทุกข์^๓

บรรดาทุกข์ขอรียสัจนั้น ทุกข์ เป็นอย่างไร คือ ความไม่สำราญทางกาย ความทุกข์ทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็นทุกข์ อันเกิดจากกายสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็นทุกข์ อันเกิดจากกายสัมผัส นี้เรียกว่า ทุกข์^๔

จากพระพุทธพจน์ดังกล่าวนี้ เป็นเครื่องยืนยันความมีอยู่จริงแห่งความทุกข์ที่ต้องเกิดขึ้นแก่ทุกคนซึ่งแม้แต่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ความทุกข์เช่นนี้เป็นความจริงอันประเสริฐที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบด้วยพระปัญญาญาณแล้วนำมาตรัสสอนแก่เวไนยสัตว์ อย่างไรก็ตาม ข้อแตกต่างระหว่างปุถุชนกับพระอริยะะเกี่ยวกับการจัดการกับความทุกข์นั้นแตกต่างกันกล่าวคือพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย มีสติรู้เท่าทันความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปแห่งความทุกข์จนสามารถก้าวพ้นการยึดถือ และล่วงพ้นความเสื่อม ความเจริญ ไม่สะเทือน ไม่หวั่นไหว เพราะลาภ เพราะเสื่อมลาภ เพราะยศ เพราะเสื่อมยศ เพราะสรรเสริญ เพราะนินทา เพราะสุข เพราะทุกข์ ตัดขาดต้นเหตุได้ ความหวั่นไหว ความกำหนัด ความกำหนัดนัก อภิชฌา อกุศลมูลคือโลภะ โทสะ โมหะก็ตัดขาดได้แล้ว ถอนได้แล้ว ทำให้สงบระงับได้แล้ว ทำให้เกิดขึ้นอีกไม่ได้ เฝ้าด้วยไฟคือญาณ เรียกว่า ไม่มีกิเลสต้นเหตุเป็นเหตุให้หวั่นไหว^๕

^๓ วิ.มหา.(ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

^๔ ชุ.ปฎิ.(ไทย) ๓๑/๓๓/๕๑.

^๕ ชุ.ม.(ไทย) ๒๙/๑๕๔-๑๕๕/๔๒๒-๔๒๓.

ข้อความในคัมภีร์วิสุทธิธรรมวงศ์ได้อธิบายความหมายของคำว่าทุกข์ไว้ว่า “ความทุกข์อันเป็นไปทางกาย ชื่อว่าทุกข์ ทุกข์นั้นมีความบีบคั้นกายเป็นลักษณะ มีอันทำความโทมัสแก่บุคคลผู้ทรมานปัญญาทั้งหลายเป็นกิจ มีความเจ็บป่วยทางกายเป็นผล ส่วนที่ว่า ทุกข์ พึงทราบว่าเป็นทุกข์ เพราะเป็นทุกข์ทุกข์ (คือเป็นทุกข์เพราะทนได้ยาก) และเพราะนำทุกข์ทางใจมาให้ด้วย เพราะเหตุ นั้น นักปราชญ์จึงกล่าวคำประพันธ์นี้ไว้ว่า ทุกข์ทางกายนี้ ย่อมบีบคั้น(กาย) ช้ำยังนำทุกข์ทางใจให้ เกิดด้วย เหตุใด เพราะเหตุ นั้น ทุกข์ทางกายนี้ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า เป็นทุกข์โดยพิเศษ (คือ เป็นอย่างหนึ่งต่างหาก)”^๖

ทุกข์ทางใจ ชื่อว่าโทมัส โทมัสนั้นมีการบีบคั้นจิตเป็นลักษณะ มีการทำให้จิตคับแคบ เป็นกิจ มีการทำให้ป่วยใจเป็นผล ส่วนที่ว่าโทมัสพึงทราบว่าเป็นทุกข์ เพราะเป็นทุกข์ทุกข์ และ เพราะนำทุกข์ทางกายมาให้ด้วย คนทั้งหลายที่เพียบด้วยทุกข์ใจ ย่อมเสวยทุกข์มีประการต่างๆ นั้น... นักปราชญ์จึงกล่าวคำประพันธ์นี้ไว้ว่า โทมัสย่อมบีบคั้นจิต และยังนำความลำบากกายมาให้ด้วย เหตุใด เพราะเหตุ นั้น พระพุทธเจ้าทั้งหลายผู้ปราศจากโทมัส จึงตรัสโทมัสว่าเป็นทุกข์”^๗

ข้อแตกต่างในการจัดการกับความทุกข์ระหว่างพระอรียเจ้าและปุถุชนคือ พระอรียเจ้าทั้งหลายท่านมีสติรู้เท่าทันความจริงว่า สรรพสิ่งไม่เที่ยง มันตั้งอยู่ไม่ได้ มันไม่มีเจ้าของ ใครก็เป็นเจ้าของไม่ได้ สรรพสิ่งมันต้องผันแปรแน่นอน ท่านจึงไม่ทุกข์ พุดง่ายๆ คือ มันไม่มีตัวกู ไม่มีตัวกูตัวกู ท่านจึงไม่ทุกข์ใจ ไม่เศร้าโศก เมื่อสรรพสิ่งนั้นมันแปรปรวนแตกดับไปตามสภาพ แต่ปุถุชนผู้ไม่ได้ สดับ ไม่มีสติ ขาดการพิจารณา ย่อมหลงเพลิดเพลิดไปกับ ลาม ยศ สุข เสรี และเสียดอกเสียดใจ ไปกับการเสื่อมลาม เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ จึงต้องหมกมุ่น ไปไม่พ้นจากชาติทุกข์ ชราทุกข์ มรณทุกข์ ความเศร้าโศกเสียดใจ ความพิโรธรำพัน ความทุกข์กายทุกข์ใจตลอดถึงทุกข์ทั้งปวง”^๘

ดังนั้น ความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก จึงนับว่าเป็นของธรรมดา เป็นความจริงที่ว่า เมื่อโลกไม่มีอะไรเป็นความสุข เป็นของยั่งยืน เป็นเพียงบัญญัติสมมติขึ้นจากสิ่งที่เป็นทุกข์ การเกิดดับจึงเป็นการเกิดดับของทุกข์ เป็นการเกิดดับของความเป็นทุกข์ตา คือ สรรพสิ่งดำรงคงทนอยู่ใน

^๖ วิสุทธิ.(ไทย) ๒/๕๔๖/๑๙๖.

^๗ วิสุทธิ.(ไทย) ๒/๕๔๗/๑๙๗.

^๘ พุทธศาสนิกฯ, **จิตว่าง**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมมูชา, ๒๕๓๘), หน้า ๓๘-๔๑.

^๙ สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสโภ), **อนุสรณ์ ๑๐๐ ปีชาตกาลสมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร)**, สมาคมศิษย์มหาธาตุ จัดพิมพ์เนื่องในงานบำเพ็ญกุศลครบ ๑๐๐ ปี, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖) หน้า ๓๓-๓๙.

สภาพเดิมไม่ได้^{๑๐} คือเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยปรุงแต่ง เปลี่ยนแปลงไปก็เพราะเหตุปัจจัย ความแตกสลายไปนั้นเองจัดเป็น ความทุกข์ คือทั้งเหตุปัจจัยของสรรพสิ่งก็ดี ตัวของสรรพสิ่งทั้งหลายก็ดี มันไม่สามารถคงทนอยู่ในสภาพเดิมได้ เพราะขาดสติพิจารณา ก็เลยไปหลงยึดติดมองเห็นเป็นตัวตนของจริง มองเห็นเป็นทุกข์ เห็นเป็นการพลัดพราก ยึดถือเป็นความสูญเสียนำมาซึ่งความทุกข์โศก ความทุกข์โศกอันยิ่งใหญ่จึงเกิดแก่มนุษย์ปุถุชน^{๑๑} ซ้ำแล้วซ้ำเล่าโดยที่มนุษย์เองก็ไม่ได้ตระหนักว่า มันเป็นของธรรมดา

แท้ที่จริงพระพุทธองค์ตรัสสอนให้ตระหนักในเรื่องนี้และให้มีสติพิจารณาว่า “ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นดำรงอยู่และแปรผันไป นอกจากทุกข์ไม่มีสิ่งอื่นเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับไป”^{๑๒} เมื่อยึดหลักธรรมคำสอนข้อนี้ก็จะได้เห็นว่า โลกและสรรพสิ่งในโลกทั้งปวงมันไม่คงทน เปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวตลอดเวลา (ทุกข์) มันไม่มีสุข แท้จริงมันมีแต่ทุกข์นี่เป็นสัจธรรม การที่เรามองเห็นว่าเป็นสุขนั้น เป็นเพียงความสุขทางเวทนาคือเพียงความรู้สึกว่าสุขเท่านั้น ไม่ใช่ความจริง สุขเป็นเพียงสิ่งสมมติบัญญัติขึ้นมา ทุกข์ก็เป็นเพียงสิ่งสมมติบัญญัติขึ้นมา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ชั่วขณะแล้วก็ต้องแตกดับไป พลัดพรากไปตามเหตุปัจจัยตามกาลเวลา

ในแง่สมมติบัญญัติ ทุกข์เป็นเรื่องจริงเป็นสิ่งที่อยู่คู่โลกอยู่คู่สรรพสิ่งในโลก เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่พ้น ทั้งไม่ใช่สิ่งที่น่ารังเกียจ สุขนั้นก็เพียงบัญญัติที่เราสมมติขึ้นจากสิ่งที่เป็นทุกข์คิดปรุงแต่งไปตามเจตสิกธรรมฝ่ายอกุศลที่เกิดในใจตนของแต่ละบุคคล เมื่อไม่ปรุงแต่งก็จะไม่คิดถึง ความเจริญความเสื่อม ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลกซึ่งในเรื่องนี้มีใจความแห่งพระพุทธพจน์ที่ยืนยันไว้ชัดเจนว่า “ไม่ปรุงแต่งความเจริญหรือความเสื่อม เมื่อไม่ปรุงแต่ง ไม่คิดถึง ย่อมไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ไม่หวาดหวั่น ย่อมดับกิเลสได้ รู้ชัดความสุข ความทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์นั้นว่า เป็นของไม่เที่ยง ไม่น่าหมกมุ่น ไม่น่าเพลิดเพลิน”^{๑๓}

^{๑๐} ระเบียบวินัย, อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๑๕๒-๑๕๔.

^{๑๑} โสภณ ศรีกฤษดาพร, รายงานวิจัยเรื่อง ความคิดเรื่องมนุษย์ในพุทธปรัชญา, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยกรุงเทพจัดพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๖๘.

^{๑๒} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๗๑/๒๒๗-๒๒๘.

^{๑๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๖๓-๓๖๔/๔๑๐-๔๑๑.

พระพุทธพจน์ข้อนี้เป็นการยืนยันให้เราได้ปฏิบัติเพื่อให้รู้ชัดเกี่ยวกับบัญญัติสมมติของความสุขว่าเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้นมาจากความทุกข์ของเจตสิกธรรมฝ่ายอกุศลที่เกิดขึ้นในใจตน เรียกว่า “สามิสสุข”^{๑๔} สุขอิงอามิส สุขอาศัยเหยื่อเป็นสิ่งกระตุ้น หมายถึงสุขที่เกิดจากกามคุณ ๕ ส่วนสุขฝ่ายเจตสิกธรรมที่เป็นกุศลเรียกว่า “นิรามิสสุข”^{๑๕} หรือสุขไม่อิงอาศัยอามิส ไม่ต้องใช้เหยื่อหล่อ เป็นความสุขเพราะใจสงบ เป็นอิสระจากกิเลสเพราะได้รู้ชัดไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง^{๑๖} เราจะต้องมีสติข้ามพ้นจากความทุกข์หรือส่วนที่เรามองเห็นว่าสุขซึ่งเป็นเพียงบัญญัติที่เราสมมุติขึ้นจากสิ่งที่เป็นทุกข์สัก ที่เราคิดปรุงแต่งไปตามเจตสิกธรรมฝ่ายอกุศลที่เกิดขึ้นในใจตนของแต่ละคน ที่เรียกว่า สามิสสุข จึงไม่ควรยึดติดในทุกข์ เพราะถ้ายึดติดมากก็ทุกข์มาก ทุกข์จะน้อยถ้าเราหยุด ทุกข์จะหลุดเพราะเราปล่อย ทุกข์จะถอยเพราะเราวาง^{๑๗}

ทุกข์ คือสังขารรวมความจริง คงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อาการของความเปลี่ยนแปลงจากสิ่งหนึ่งเป็นอีกสิ่งหนึ่ง หรือจากสิ่งที่มีเป็นไม่มี จากการเกิดเป็นการดับ เรียกว่าทุกข์ หรือทุกข์เกิดเพราะมีการพลัดพรากขึ้นแล้วนั่นเอง ปัจจุบันวิทยาการและเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าทางด้านการแพทย์สามารถป้องกันรักษาทุกข์ทางกายที่เกิดจากโรคมัยไข้เจ็บหรือเกิดจากอุบัติเหตุได้ แต่ทุกข์ทางใจหรือโรคทางใจเป็นปัญหาใหญ่ มีต้นตอมาจากจิตใจ เพราะขาดความรู้จริงในเรื่องทุกข์และประเภทของทุกข์ เช่นหลักการที่ว่า ทุกข์คือปัญหาสารพัดมีให้เราดู มิใช่มีให้เราเป็น ความทุกข์และปัญหาต่างๆ มีไว้ให้เราแก้ มิใช่มีไว้ให้เราแบก ไม่เกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์และเศรษฐกิจใดๆ แต่เกี่ยวกับจิตใจมนุษย์โดยตรงเท่านั้น เพราะฉะนั้นการขาดสติหลงเพลินติดต่อ ลาก ยศ สุข สรรเสริญ และโคกเศร้ายเสียใจได้รับทุกข์ใจเมื่อเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ทุกข์ และนินทาที่ดี ขาดสติเสียใจไปกับสรรพลสิ่งที่มีมันเปลี่ยนแปลงแตกสลายจากสภาพเดิมตามเหตุปัจจัยที่ดี จึงเป็นความทุกข์อันใหญ่หลวงของมนุษย์ปุถุชน

^{๑๔} สามิสสุข คือสุขอิงอามิส หมายถึง สุขอาศัยเหยื่อหล่อ เป็นสุขที่ทำให้ใจให้เศร้าหมอง ทำสัตว์ให้ตกอยู่ในวัฏฏะ (อภ.ทก.อ.(บาลี) ๒/๖๙/๖๑).

^{๑๕} นิรามิสสุข คือสุขที่ไม่อิงอามิส หมายถึงสุขที่ไม่ต้องอาศัยเหยื่อหล่อ เป็นสุขแท้จริง เป็นสิ่งที่ทำให้ใจไม่เศร้าหมอง พ้นจากวงจรแห่งวัฏฏะ (อภ.ทก.อ.(บาลี) ๒/๖๙/๖๑).

^{๑๖} อภ.ทก. (ไทย) ๒๐/๖๙/๑๐๓.

^{๑๗} ดร.เสนาะ ผดุงฉัตร, “การบวช: บุญยิ่งใหญ่ของชาวพุทธ”, นิตยสารพุทธจักร ปีที่ ๖๕ ฉบับที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๓๕.

นอกจากนี้แล้ว มนุษย์ที่เกิดขึ้นมาตามเหตุปัจจัย ตามธรรมชาติคือ ชาติ ๔ दिन น้ำ ลม ไฟ ที่ประชุมรวมกันเป็นตัวตน เป็นสังขาร(ร่างกาย) ไม่อาจฝืนทุกข์ธรรมชาติได้ ในมหาปริณิพพาน สูตรกล่าวไว้ว่า เมื่อพระพุทธองค์เสวยพระกระยาหารที่นายจุนทกัมมารบุตรถวายแล้ว ทรงเกิดอาการไข้อย่างรุนแรง เกิดทุกข์เวทนาจากการถ่ายเป็นโลหิตอย่างรุนแรงจนจะปริณิพพาน^{๑๘} ข้อความนี้แสดงอาการของทุกข์ตามธรรมชาติว่า ครอบงำสังขารทั้งหลายไม่ยกเว้นแม้สังขารของพระพุทธเจ้าซึ่งสอดคล้องกับหลักคำสอนที่ว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ความสงบระงับสังขารเหล่านั้นเป็นสุข^{๑๙} เพราะตราบใดที่ยังมีสังขาร(ร่างกาย) ก็ไม่สามารถฝืนทุกข์ตามธรรมชาติได้^{๒๐}

ความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก ก็เป็นทุกข์ชนิดหนึ่งในบรรดาภาวะแห่งทุกข์ดังที่ได้กล่าวมาทั้งหมด ซึ่งอาจเป็นทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากคน สัตว์ หรือสิ่งของทรัพย์สินเงินทองต่างๆ เช่นการพลัดพรากระหว่างพ่อแม่-ลูก ปวงคนญาติหรือทรัพย์สินสมบัติก็ย่อมเกิดความทุกข์โศกเศร้าตามวิสัยของมนุษย์ปุถุชน ยิ่งเป็นการพลัดพรากด้วยความตายของคนเป็นที่รักทั้งหลายความทุกข์ยิ่งทวีความรุนแรงไปตามอำนาจความยึดติดในสังขารหรือสิ่งนั้นๆ

เมื่อมนุษย์ต้องประสบกับความทุกข์ชนิดที่เลี่ยงไม่ได้เช่นนี้ วิธีแก้ปัญหาที่ถูกต้องคือทำอย่างไรให้ทุกข์นั้นหมดไป ทำอย่างไรให้ชีวิตนี้มีอิสระจากทุกข์ ผู้ปัญญาจึงควรแสวงหาทางออกให้กับชีวิต เพราะชีวิตนั้นน้อยนักเป็นอยู่ได้ไม่นานก็จะแตกสลายไป ดังคำสอนที่ว่า “มนุษย์มีอายุน้อย บุคคลผู้ฉลาดพึงดูหมิ่นชีวิตที่น้อยนั้น พึงเร่งประพฤติธรรมเหมือนคนถูกไฟไหม้ศีรษะ ฉะนั้น เพราะความตายจะไม่มาถึงไม่มี วันคืนล่วงเลยไป ชีวิตก็ใกล้หมดสิ้นไป อายุของสัตว์ทั้งหลายก็หมดสิ้นไป เหมือนน้ำในแม่น้ำน้อยจะแห้งไปฉนั้น”^{๒๑} เมื่อชีวิตมีอยู่จึงต้องใช้ชีวิตนี้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุดทั้งประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ชั้นสูงคือการพัฒนาจิตสู่ความบริสุทธิ์หมดกิเลสทั้งปวง(นิพพาน)

๒.๑.๑ ความหมายของทุกข์ตามรูปศัพท์

ความหมายตามรูปศัพท์ของคำว่า ทุกข์ มีบทวิเคราะห์ตามพระบาลีว่า

- ๑) ทุกฺเขน ขมียตีติ ทุกฺขํ (ที่ชื่อว่าทุกข์เพราะเป็นธรรมชาติอันบุคคลทนได้โดยยาก)

^{๑๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๙-๑๙๑/๑๓๗/๑๔๐. ที.ม.ช.(บาลี) ๑๙๐/๑๗๓.

^{๑๙} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๖/๒๖๑.

^{๒๐} สนิท ศรีสำแดง, **ปรัชญาเถรวาท**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๘๕.

^{๒๑} ชุ.ม.(ไทย) ๒๙/๑๐/๕๔.

๒) ทุกุกริ ขมนเมตฤาติ ทุกุขิ (ที่ชื่อว่าทุกุขิเพราะเป็นความอดทนที่ใครก็ทำได้ยาก)

๓) ทุกุสุ ขนติ กายิกเจตสิกสุขนุติ ทุกุขิ (ที่ชื่อว่าทุกุขิ เพราะเป็นธรรมชาติขุดกร่อน
ความสุขทางกายและทางจิต^{๒๒})

๔) ทุกุขิ สัชาตัง เอตสุสาติ ทุกุขิตโต (ผู้มีความลำบากเกิดพร้อมแล้ว)

๕) ทุกุเขน อิตโต ปวตุตติ ทุกุขิตโต (ผู้เป็นไปโดยลำบาก)^{๒๓}

รากศัพท์ของคำว่า ทุกุขิ มาจาก ทู (Prefix) แปลว่า ชั่ว ยาก ลำบาก, ขมุ ธาตุ (Root) ใช้
ในความหมายว่า อดทน, ลง กุวิ บัจจัย (Suffix) ลงที่สุตธาตุแล้วขึ้น กุ สำเร็จรูปเป็นคำว่าทุกุขิ มี
รูปวิเคราะห์ตามพระบาลีว่า ทุกุเขน ขมิตพพุนติ ทุกุขิ (ธรรมชาติใดอันบุคคลทนได้โดยยาก ธรรม
ชาตินั้นเรียกว่าทุกุขิ)^{๒๔}

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ระบุความหมายคำว่าทุกุขิไว้ว่า ทุกุขิ (ทุกุขะ,ทุก)
เป็นคำนาม แปลว่า ความยากลำบาก ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ^{๒๕} คำว่าทุกุขิ มีความหมาย
ใกล้เคียงกับคำภาษาอังกฤษว่า Suffer, Suffering, Pain, Unhappy, Unsatisfactory เป็นต้น แต่
โดยทั่วไปมักใช้ศัพท์ว่า Suffering ในความหมายว่า ทุกุขิ อย่างไรก็ดีตาม Venerable Dr.w. Rahula^{๒๖}
และ T.W. Rhys Davids, Williams Stede^{๒๗} ให้ความเห็นว่า

คำว่า ทุกุขิ มีความหมายมากกว่าคำว่า Suffering หรือคำภาษาอังกฤษอื่นใด คำว่า
Tukkha (ทุกุขิ) มีความหมายตรงกับภาษาอังกฤษว่า

๑) Unpleasant (เป็นคำคุณศัพท์ แปลว่า ไม่ชื่นชอบใจ น่าเบื่อ ไม่ถูกใจ)

๒) Painful (เป็นคำคุณศัพท์ แปลว่า เจ็บปวด)

^{๒๒} พันตรี ป.หลงสมบุญ, พจนานุกรม มคอ-ไทย, (กรุงเทพมหานคร:อาทการพิมพ์, มปป.), หน้า ๓๔๔.

^{๒๓} หลวงเทพดรณานุกิษฏ์ (ทวี ธรรมธัช ป.๙), ธาตุบัญญัติ (พจนานุกรมบาลี-ไทย), พิมพ์ครั้งที่
๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิมพ์นามกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๐๓.

^{๒๔} มูลนิธิภูมิพลโลกิขุ, สัททบัญญัติปกรณ์ ธาตุมาลา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มูลนิธิภูมิพลโลกิขุ,
๒๕๒๓), หน้า ๒๖.

^{๒๕} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕, พิมพ์ครั้งที่ ๕,
(กรุงเทพมหานคร: บริษัท อักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด, พ.ศ. ๒๕๓๘), หน้า ๔๐๒.

^{๒๖} Venerable Dr.w. Rahula, What the Buddha taught, (Bangkok: karusapha Press, 1988), P. 16.

^{๒๗} T.W. Rhys Davids, Williams Stede, PALI-ENGLISH DICTIONARY, (New Delhi:
Manshiram Manoharial Publishers PVT.Lmd. 1921), pp. 324-326.

๓) Causing misery (เป็นวลี แปลว่า เหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ระทม ความขัดสน)^{๒๘}

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรมของพระเทพเวที^{๒๙} ได้ระบุความหมายของ คำว่าทุกข์ไว้ ๒ ประเด็นคือ

ประเด็นที่ ๑ ทุกข์ทางใจ หมายถึง ความทุกข์ที่มนุษย์สามารถบรรยาย แบ่งบอกด้วย คำศัพท์ในภาษาอังกฤษดังต่อไปนี้

- ๑) Suffering (เป็นคำคุณศัพท์ แปลว่า ซึ่งต้องทนความลำบาก, ความเจ็บปวด ถ้าเป็นคำนามแปลว่า ความลำบาก, ความทุกข์, ความเจ็บที่จำทน)
- ๒) Misery (เป็นคำนาม แปลว่า ความทุกข์ระทม, ความขัดสน)
- ๓) Woe (เป็นคำนาม แปลว่า ความทุกข์ร้อน)
- ๔) Pain (เป็นคำนาม แปลว่า ความเจ็บปวด)
- ๕) ill (เป็นคำคุณศัพท์ แปลว่า เจ็บ, ไม่ดี, ร้าย ถ้าเป็นคำนาม แปลว่า เรื่องร้าย)
- ๖) Sorry (เป็นคำนาม แปลว่า ความเสียใจ, ความเศร้าโศกโศกา ถ้าเป็นคำกริยา แปลว่า เศร้าโศก)
- ๗) Trouble (เป็นคำนาม แปลว่า ความเดือดร้อน, ความยุ่งยาก, การรบกวนถ้าเป็นคำกริยา แปลว่า ก่อความยุ่งยาก, รบกวน, กวนให้ขุ่น, ยุ่งด้วย, เดือดร้อน)
- ๘) Discomfort (เป็นคำนาม แปลว่า ความไม่สบายใจ)
- ๙) Unsatisfactoriness (เป็นคำนาม แปลว่า ความยังไม่เป็นที่พอใจ)
- ๑๐) Problematic Situation (เป็นวลี แปลว่า ที่ สถานการณ์ ฐานะที่มีปัญหา)
- ๑๑) Stress (เป็นคำนาม แปลว่า น้ำหนัก ความเครียด เค้น, ถ้าเป็นคำกริยา แปลว่า ย้ำ, ลงน้ำหนัก, ย้ำน้ำหนัก)
- ๑๒) Conflict (เป็นคำนาม แปลว่า การต่อสู้, ถ้าเป็นกริยา แปลว่า ต่อสู้กัน เป็นปฏิปักษ์)
- ๑๓) Unsatisfactory (เป็นคำคุณศัพท์ แปลว่า ความยังไม่เป็นที่พอใจ)

^{๒๘} Ibid. pp. 324-326.

^{๒๙} สมณศักดิ์ปัจจุบันคือ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

- ๑๔) Miserable (เป็นคำคุณศัพท์ แปลว่า ทุกข์ทระ อย่างทนทุกข์เวทนา, ซึ่งไร้ค่า, เศร้าใจอย่างเหลือแสน, เข็ญใจ)
- ๑๕) Painful (เป็นคำคุณศัพท์ แปลว่า เจ็บปวด)
- ๑๖) Subject to Suffering (เป็นวลี แปลว่า สิ่งที่น่าไปสู่ความเจ็บปวด, สิ่งที่น่าไปสู่ความทุกข์)
- ๑๗) Causing pain (เป็นวลี แปลว่า เหตุให้เกิดความเจ็บปวด)^{๓๐}

ประเด็นที่ ๒ ทุกข์ทางกาย ซึ่งตรงกับภาษาอังกฤษว่า Physical or Bodily pain (เป็นวลี แปลว่า ความเจ็บปวดทางร่างกาย)

อย่างไรก็ตาม เมื่อกล่าวโดยภาพรวมคำว่า ทุกข์ ที่ปรากฏในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา โดยมากท่านใช้คำว่า ทุกข์^{๓๑} ก็มี ทุกขตา^{๓๒} ก็มี ดังจะได้จำแนกอธิบายความหมายและลักษณะของทุกข์ดังต่อไปนี้

๑. ทุกข์ตามความหมายในคัมภีร์อภิธานวรรณนา

คัมภีร์อภิธานวรรณนาให้ความหมายของคำว่า ทุกข์ ไว้ ๖ อย่าง คือ^{๓๓}

๑) **ทุกข์** (ทุ+ขมฺ ฆนฺติย+กฺวิ) มีรูปวิเคราะห์ว่า ทุกฺกั ฆมนเมตฺถาติ ทุกฺขั-ความทุกข์ ความลำบาก ยาก ในขณะที่อดทนได้ยากชื่อว่า ทุกฺขะ, กุจฺฉิตฺ ฆั สุขฺนฺติ ฆา ทุกฺขั, ทฺวิธา จิตฺตฺ ฆนฺตีติ ทุกฺขั - หรือความสุขที่ถูกรังเกียจ หรืออาการที่ห้ามจิตไม่ให้คิดเป็น ๒ อย่างชื่อว่าทุกฺขะ, ตํ ปกาเสสิ ทุกฺขั สมฺมุทฺยํ นิโรธํ มคฺคั^{๓๔} - พระผู้มีพระภาคทรงประกาศอริยสัจนั้นได้แก่ ทุกฺขั สมฺมุทฺยํ นิโรธมรรค, กตฺตมฺญจ ฆิกฺขเว ทุกฺขั อริยสจฺจํ ชาตีปิ ทุกฺขา ชฺรเวปิ ทุกฺขา มรณฺมุปี ทุกฺขั^{๓๕} - ภิกษุทั้งหลาย ทุกฺขอริยสัจเป็นอย่างไรคือแม้ความเกิด แม้ความแก่ แม้ความตายก็เป็นทุกข์

^{๓๐} พระเทพเวที (ประยูร ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓๒), หน้า ๓๘๐.

^{๓๑} ชุ.ม.(บาลี) ๒๙/๒๗/๗๗, ๑๗๐/๓๓๘, ๑๙๖/๔๐๖, ๒๑๐/๔๓๔; ชุ.จ. (บาลี) ๓๐/๒/๒๙.

^{๓๒} ที.ปา.(บาลี) ๑๑/๑๕๒/๙๑, ส.ส.พ. (บาลี) ๑๘/๓๒๗/๒๓๗, ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๐๕๐/๓๕๖.

^{๓๓} พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๑๓๘-๑๓๙.

^{๓๔} ที.ส. (บาลี) ๙/๓๕๕/๑๔๙.

^{๓๕} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๒๐/๘๘.

๒) **กสิระ** (กส คมเน+ อีร ปัจจัย) ความทุกข์ ความลำบาก ยาก มีรูปวิเคราะห์ว่า กสตี อปฺลฺยณฺนติ กสิริ-ความทุกข์ที่ไปสู่สิ่งอันไม่ใช่บุญชื่อว่า กสิระ, กุจฺฉิตฺเตนาภาเรน เสตีติ วา กสิริ- หรือ ความทุกข์ที่นอนเนื่องอยู่โดยอาการอันน่าเบื่อหน่าย ชื่อว่ากสิระ, ทุกฺขํ กสิริ ชีวีติ กปฺเปติ การเลี้ยงชีพอย่างลำบากก็เป็นทุกข์

๓) **กิจฉ** (กิริ วิกฺเขปเน + ฉ ปัจจัย) ความทุกข์ ความลำบาก ยาก มีวิเคราะห์ว่า กิริติ สุขฺนติ กิจฉ ความทุกข์ที่ทำให้คลายความสุขให้กระจายไปชื่อว่ากิจฉะ, กตฺวา ภาณฺณกรณฺิจฉา เยนาคิ กิจฉ- หรือความทุกข์ที่เป็นเหตุให้บุคคลต้องการบุญชื่อว่า กิจฉะ

๔) **นิฆ** (น ปฏฺิเสธ + อีหา ธาตุ + ณ ปัจจัย) ความทุกข์ ความลำบาก ยาก มีรูปวิเคราะห์ว่า นตฺถิ อธิคฺมนตฺถิ อีหา เขตฺถาคิ นิโฆ อถฺวา นิหนฺตฺยปฺนฺณํ หีสติ คจฺฉตีติ วา นิโฆ, ปฺนฺณํ วา นหนฺติ น จจฺฉตีติ นิโฆ- อีกอย่างหนึ่งความทุกข์ที่เบียดเบียนความสุข ชื่อว่า นิฆะ หรือความทุกข์ที่ไม่ไปสู่สิ่งที่ตั้งาม ชื่อว่า นิฆะ, ตโย เม ภิกฺขเว นิฆา กตฺเม ราโค นิโฆ โทโส นิโฆ โมโห นิโฆ —ภิกษุทั้งหลาย ความทุกข์มี ๓ อย่าง คือ ทุกข์คือราคะ ทุกข์คือโทสะ ทุกข์คือโมหะ^{๓๖}

๕) **พฺยสน** (วิ+อส ภกฺขเน+ ยฺ ปัจจัย) พินาศ เสื่อม ความทุกข์ ความลำบาก ยาก มีรูปวิเคราะห์ว่า วิรูปฺสตี เยนาคิ พฺยสนํ - ความทุกข์ที่ให้เสวยแต่ความแปรปรวน ชื่อว่าพฺยสนะ, วิสฺนฺนํ วา อสตี เขเปตีติ พฺยสนํ -หรือความทุกข์ที่ละทิ้งความประเสริฐ, อธิบายความว่า ชื่อว่าพฺยสนะ เพราะการเกิดเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นพฺยสนะ เป็นความเสื่อมจากสิ่งประเสริฐ ด้วยเหตุไม่มีศรัทธาในกุศลธรรมทั้งหลาย ไม่มีhiri ไม่มีโอตตปฺปะ ไม่มีปัญญาในกุศลธรรมทั้งหลาย เมื่อกลางคืนหรือกลางวันของผู้นั้นผ่านไป เขาพึงหวังได้แต่ความเสื่อมอย่างเดียวในกุศลธรรมทั้งหลาย ไม่มีความเจริญเลย^{๓๗}

๖) **อฆ** (น+หน คติยํ + อ ปัจจัย) ความทุกข์ ความลำบาก มีรูปวิเคราะห์ว่า ฆนฺทฺชํ อฆํ ฆนฺทฺชํ ทุกฺขํ-ความลำบากเกิดจากความพอใจ ความทุกข์เกิดจากความพอใจ

จากความหมายของทุกข์ที่ท่านอธิบายไว้คัมภีร์อภิธานวรรณานี้ แสดงให้เห็นว่า ทุกข์ เป็นสภาวะที่ทนได้ยาก เป็นความลำบาก เป็นความเสื่อม และการพลัดพรากจากคน สัตว์ ทรัพย์

^{๓๖} พ.จ. (ไทย) ๓๐/๒๙/๑๕๓.

^{๓๗} อ.จ.ทสก.-เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๖๗/๑๔๖-๑๔๗.

สมบัติ หรือสรรพสิ่งอันเป็นที่รัก เมื่อสิ่งเหล่านั้นไม่อยู่ในสภาพเดิมคือเสื่อมสลายไป ย่อมทำให้ใจของผู้ยึดติดในสังขารเหล่านั้นวิตกกังวลฟุ้งซ่าน เป็นทุกข์ อีกประการหนึ่งชี้ให้เห็นว่า สรรพสิ่งหรือสังขารทั้งหลายที่เป็นอยู่ปรากฏอยู่ในโลก เป็นสิ่งที่ทนได้ยาก จะดำรงอยู่ในสภาวะเดิมของมันได้ยาก เพราะมีอันต้องเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา เป็นสังขารที่พระพุทธรองค์ประกาศเป็นอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค นั่นเอง

อีกนัยหนึ่ง ทุกข์แปลว่า ชุตเสียโดยยาก อันธรรมดาพื้นดิน บุคคลจะชุตทำให้เป็นหลุมเป็นบ่อหรือชุตที่สูงทำให้เสมอกับที่ต่ำได้โดยยาก แต่ทุกข์ที่เกิดขึ้นที่ร่างกาย หรือที่จิตใจคนนั้นชุตออกได้ยากยิ่งกว่า เราอาจมองเห็นสิ่งต่างๆ คงอยู่ในลักษณะเดิมของมัน เช่น รถไฟ สถานีรถไฟ ชื่อนั้นมันเป็นส่วนจริงตามที่ปรากฏ แต่อุปกรณ์บางอย่างของสถานีที่สร้างขึ้นในยุคแรกๆ พังไปหมด นั่นแหละคือความเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไม่อยู่ในสภาพเดิม ไม่เคยหยุดนิ่งเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้นการเกิดของสิ่งต่างๆ ก็คือการตายนั่นเอง แม้แต่ร่างกายมนุษย์ก็เป็นสภาพที่ทนทุกข์อยู่ และชุตออกก็ยาก คือร่างกายมีการเกิดของสิ่งต่างๆ มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ มีการถ่ายเทของเก่าออกไปรับของใหม่เข้ามา ของเก่ามีเสื่อมสลายกลายเป็นของปฏิภูมิน่า มีขี้ตา ขี้หู ขี้โคลนไหลนองเนื่องโดยอาการอันน่าเบื่อหน่ายตลอดกาล^{๓๔}

ส่วนจิตใจหรือส่วนที่เป็นนามธรรม ซึ่งมีการเกิดดับพร้อมกับเจตสิกธรรมและเกิดดับทุกขณะอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ จะทนอยู่โดยไม่เกิดดับเพียงหนึ่งนาทีก็ไม่ได้ ฉะนั้นความทุกข์จึงทำลายความสุขให้กระจาย เพราะทุกข์มันมีสภาวะเช่นนั้นเป็นธรรมดา มนุษย์ดำรงอยู่ในโลกมนุษย์ต้องประสบกับความหนาว ความร้อน ความเจ็บไข้เสียใจ ทนต่อความเบียดเบียนจากสิ่งต่างๆ รอบตัว เมื่อเผชิญกับมันก็ต้องการหนีให้พ้น ถ้าทำบาปก็เพิ่มทุกข์ ต้องทำบุญหรือทำความดีจึงจะสู้กับความทุกข์ได้ เหตุนี้ความทุกข์จึงเป็นเหตุให้บุคคลต้องการบุญหรือต้องการทำบุญ

มนุษย์ที่ดำรงชีวิตอยู่ต้องประสบกับทุกข์ดังกล่าวมาแล้ว ยังต้องทนต่อการดูแลบริหารร่างกาย เช่น ต้องชำระร่างกายทำความสะอาดทุกวัน ต้องบรรเทาความหิวกระหาย มนุษย์จำต้องประสบปัญหาอุปสรรครอบด้าน เพราะในชีวิตจริงของมนุษย์มีแต่ทุกข์คอยเบียดเบียน

^{๓๔}ธีรวัธ บำเพ็ญบุญบารมี, “ทุกข์ในพระพุทธศาสนา ศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎกอรรถกถาฎีกาตลอดจนคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**, (สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ศึกษา, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๖๗-๗๐.

ความสุข ซึ่งเป็นของธรรมดา การที่เราทนต่อปัญหาอุปสรรคในการดำรงชีวิตรอบด้านเช่นนี้ จิตก็ ต้องดิ้นรนกระสับกระส่ายเปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์ อันเป็นลักษณะหนึ่ง que แสดงว่าทนอยู่ได้ยาก อารมณ์ที่เกิดเพราะความทุกข์นี้ นำไปสู่สิ่งที่ไม่ดีงาม ยิ่งถ้าขาดสติก็จะเป็นความทุกข์ยิ่งใหญ่ เพราะไปยึดโยงกับราคะ โทสะ โมหะ จิตก็ยิ่งกระสับกระส่ายทุกข์ร้อนลำบาก เพราะสาเหตุจาก ความพอใจ ไม่พอใจ จึงกล่าวสรุปได้ว่า ทุกข์โดยความหมายที่แท้จริงก็คือ ความทนอยู่ในสภาพ เดิมไม่ได้ ความลำบาก การเบียดเบียนความสุข การนำไปสู่สิ่งที่ไม่ดีงาม การละทิ้งสิ่ง que ประเสริฐที่เกิดจากการพอใจ ไม่พอใจ รวมความแล้ว ทุกข์โดยความหมายที่แท้จริง คือ ความทน อยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เพราะเป็นสภาวะที่ตกอยู่ในกฎธรรมชาติ

๒. ทุกข์ตามความหมายในอริยสัจ

อริยสัจ ๔ ประการ ได้แก่ (๑) ทุกข์อริยสัจ (๒) ทุกข์สมุทยอริยสัจ^{๓๙} (๓) ทุกข์นิโรธ สัจ (๔) ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ดังนั้น คำว่าทุกข์เป็นอรรถแห่งอริยสัจ เพราะเป็นของจริง แท้ ไม่ผิดไปจากนี้ ไม่มีเป็นอย่างอื่น เช่น ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ดำรงอยู่ และแปรผันไป นอกจาก ทุกข์ไม่มีสิ่งอื่นเกิดและไม่มีอะไรดับ^{๔๐} ทุกข์นี้เป็นสิ่งที่เกิดจริง มีจริง ดับจริง พระอริยเจ้า พระ โยคาวจรทั้งหลายขึ้นไปจนถึงพระปัจเจกพุทธเจ้า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้รู้แล้ว เห็นแล้ว จึงไม่ ทุกข์ใจเมื่อสรรพสิ่งมันแปรเปลี่ยน เพราะมันต้องเป็นอย่างนี้ ไม่เป็นอย่างอื่น ไม่หลงผิด ไม่ ประมาท ไม่หลงยึดติด

อีกอย่างหนึ่งความหมายของทุกข์ เป็นสังขจะ ดังปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า^{๔๑} ก็ อรรถแห่งอริยสัจมีทุกข์เป็นต้น ท่านจำแนกเป็น ๔ ประการ คือ เป็นของแท้ ไม่ผิด ไม่เป็นอย่าง อื่น พระโยคาวจรทั้งหลายผู้ตรัสรู้อริยสัจมีทุกข์เป็นต้น ฟังรู้ได้ว่า สภาวะที่ทนได้ยากแห่งทุกข์ ๔ ประการ เป็นของจริงแท้ ไม่ผิด ไม่เป็นอย่างอื่น ได้แก่ สภาวะบีบคั้นแห่งทุกข์ สภาวะที่บีบคั้นปรุง แต่งแห่งทุกข์ สภาวะที่ทำให้เดือดร้อนแห่งทุกข์ สภาวะที่แปรเปลี่ยนแห่งทุกข์

สภาวะแห่งทุกข์ดังกล่าวมานี้ชี้ให้เห็นว่า ความทุกข์นั้น เป็นสังขจะมีอยู่แล้วและต้อง เปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา เป็นของแท้ ไม่ผิด ไม่เป็นอย่างอื่น^{๔๒} สภาวะที่บีบคั้นแห่งทุกข์

^{๓๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๓/๓๗๕, วิสุทธิ.ฎีกา (บาลี) ๒/๔๙๕.

^{๔๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๗๑/๑๖๒-๑๖๓.

^{๔๑} วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๕๒๙-๕๓๒/๑๗๙-๑๘๓.

^{๔๒} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๘/๔๒๙.

สภาวะที่ปัจจัยปรุงแต่งแห่งทุกข์ สภาวะทำให้เดือดร้อนแห่งทุกข์ สภาวะที่พึงตรัสรู้ทุกข์^{๔๓} ทุกข์ เป็นอริยสัจ หรืออริยสัจมีทุกข์ เป็นต้น บัณฑิตพึงทราบด้วยอำนาจแห่งอรรถเนื่อความหรือ ความหมาย ๔ ประการ ที่ท่านจำแนกไว้ดังกล่าวมาแล้วนี้เป็นวินิจฉัยในอริยสัจ^{๔๔} ดังนั้นทุกข์จึง เป็นสัจจะ เป็นสภาวะน่าเกลียด เป็นสภาวะว่างเปล่า ดังข้อความที่ท่านอธิบายไว้ว่า

“ศัพท์ว่า ทู นี้ใช้ในความหมายว่าน่าเกลียด เช่นคนทั้งหลายย่อมเรียกบุตรที่น่าเกลียด ว่า บุตรชั่ว ส่วนศัพท์ว่า ขิ ใช้ในความหมายว่า ว่างเปล่า เช่น ที่ว่างเปล่า คืออากาศ เขาก็เรียกว่า ขิ สัจจะที่ ๑ (ทุกข์อริยสัจ) นี้ จัดว่าน่าเกลียด เพราะเป็นที่ตั้งแห่งอุปัทวะหลายประการ จัดว่าว่างเปล่า เพราะเว้นจากความยั่งยืน ความงาม ความสุข และความที่ตนเป็นคนพาลคาดหมายเอง เพราะเหตุนี้ จึงเรียกว่า ทุกข์ เพราะเป็นสภาวะน่าเกลียด และเป็นสภาวะว่างเปล่า”^{๔๕}

ดังนั้น ตามที่กล่าวในข้อนี้ก็เป็นลักษณะของความทุกข์ที่เป็นสัจจะ เป็นทุกข์สัจ มีความ เบียดเบียนเป็นลักษณะ เพราะอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ มีความเฝ้าร้อนเป็นกิจเพราะต้องเศร้าโศก คร่ำครวญ และพลัดพราก มีความเป็นไปเป็นผล^{๔๖} เพราะต้องแปรผันไปเป็นธรรมดา

๓. ทุกข์ตามความหมายในพระพุทธพจน์

ทุกข์ตามความหมายในพระพุทธพจน์คือ สภาพของทุกข์ที่เกี่ยวข้องกับสรรพสิ่ง ทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง พระพุทธศาสนาเรียกว่าหลักไตรลักษณ์ ซึ่งเกี่ยวข้องในหลัก อริยสัจซึ่งมีทุกข์เป็นองค์ประกอบสำคัญ ทุกข์ คือสิ่งสำคัญที่แสดงถึงสภาพของสังขารทั้งหลาย ตามที่มันเป็นของมันเอง ดังนั้นจึงต้องเข้าใจในคำว่าทุกข์ให้ชัดเจนก่อน ในพระไตรปิฎก แสดงไว้ เพียงข้อข้อธรรม ไม่ได้แสดงความหมาย ให้สลัดความเข้าใจแคบๆในภาษาไทยทิ้งเสียก่อนและ พิจารณาใหม่ตามความหมายในพุทธพจน์ ทุกข์ในอรรถกถาท่านใช้คำว่า ทุกขตา^{๔๗} (ภาวะแห่ง ทุกข์)ซึ่งมีความหมาย ๓ นัย^{๔๘} เพื่อแสดงความเกิด-ดับของทุกข์ ดังนี้

^{๔๓} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๑/๔๓๓.

^{๔๔} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๕๒๙/๑๘๑.

^{๔๕} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๕๓๐/๑๘๑.

^{๔๖} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๕๓๒/๑๘๓.

^{๔๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๖๖., ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๒๗/๓๔๕, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๕/๙๖.

^{๔๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๓, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์วิมุตติธรรม, ๒๕๕๕), ๑๖๐-๑๖๑.

๑) *ทุกข์ทุกข์ตา* ทุกข์ที่เป็นความรู้สึกทุกข์ คือ ความทุกข์กายทุกข์ใจ ไม่สบาย เจ็บปวด เมื่อยขบ โศกเศร้า เป็นต้น อย่างที่เข้าใจกันโดยสามัญ ตรงตามชื่อ ตามสภาพ ที่เรียกกันว่า ทุกข์เวทนา (ความทุกข์อย่างปกติที่เกิดขึ้น เมื่อประสบอนิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา หรือสิ่งกระทบกระทั่งบีบคั้น)

๒) *วิปริณามทุกข์ตา* ทุกข์เนื่องด้วยความแปรผัน หรือทุกข์ที่แฝงอยู่ในความผันแปร ของสุข คือความสุขที่กลายเป็นความทุกข์ หรือทำให้ทุกข์เกิด เพราะความแปรปรวนกลับกลาย ของมันเอง (ภาวะที่ตามปกติ ก็สบายดีเฉยอยู่ ไม่รู้สึกทุกข์อย่างใดเลย แต่ครั้นได้เสวยความสุข บางอย่าง พอสุขนั้นจางลงหรือหายไป ภาวะเดิมที่เคยรู้สึกสบายเป็นปกตินั้น กลับกลายเป็นทุกข์ ไป เสมือนเป็นทุกข์แฝง ซึ่งจะแสดงตัวออกมาในทันทีที่ความสุขนั้นจืดจางหรือเลือนลางไป ยิ่งสุขมากขึ้นเท่าใด ก็กลับกลายเป็นทุกข์รุนแรงมากขึ้นเท่านั้น เสมือนว่าทุกข์ที่แฝงขยายตัวตามขึ้นไป ถ้าความสุขนั้นไม่เกิดขึ้น ทุกข์เพราะสุขนั้นก็ไม่มี แม้เมื่อยังเสวยความสุขอยู่ พอนึกว่าสุขนั้นอาจจะ ต้องสิ้นสุดไป ก็ทุกข์ด้วยความหวาดกังวลใจ ใจหายไหวหวั่น ครั้นกาลเวลาแห่งความสุขผ่านไปแล้ว ก็หวงระลึกรู้ด้วยความละห้อยหาว่า เราเคยมีสุขอย่างนี้ๆ บัดนี้ สุขนั้นไม่มีเสียแล้วหนอ)

๓) *สังขารทุกข์ตา* ทุกข์ตามสภาพสังขาร คือ สภาพะของตัวสังขารเอง หรือสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดจากเหตุปัจจัย ได้แก่ ขันธ ๕ (รวมถึง มรรค ผล ซึ่งเป็นโลกุตระธรรม) เป็นทุกข์ คือเป็นสภาพที่ถูกบีบคั้นด้วยปัจจัยที่ขัดแย้ง มีการเกิดขึ้น และการสลายหรือดับไป ไม่มีความ สมบูรณ์ในตัวของมันเอง อยู่ในกระแสแห่งเหตุปัจจัย จึงเป็นสภาพพร้อมที่จะก่อให้เกิดทุกข์ (ความรู้สึกทุกข์หรือทุกข์เวทนา) แก่ผู้ไม่รู้เท่าทันต่อสภาพและกระแสของมัน และเข้าไปฝืนกระแส อย่างที่อ้อๆ ด้วยความอยากความยึด (ตัณหาอุปาทาน) อย่างงี้ๆ(อวิชชา) ไม่เข้าไปเกี่ยวข้องและ ปฏิบัติต่อมันด้วยปัญญา

ทุกข์ข้อที่ ๓ นี้ กินความกว้างขวางครอบคลุม ตรงตามความหมายของทุกข์ในไตรลักษณ์ (ที่ว่าสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์) ซึ่งอาจจะโยงต่อไปเป็นทุกข์ในอริยสัจ โดยเป็นที่ก่อให้เกิดผล ของอวิชชาตัณหาอุปาทาน ที่ทำให้ขันธ ๕ ในธรรมชาติ กลายเป็นอุปาทานขันธ ๕ ของคนขึ้นมา

ทุกข์เป็นสภาพที่ถูกบีบคั้นด้วยปัจจัยที่ขัดแย้ง มีการเกิดขึ้น และการสลายหรือดับไป ไม่มีความสมบูรณ์ในตัวของมันเอง อยู่ในกระแสแห่งเหตุปัจจัย จึงเป็นสภาพซึ่งพร้อมที่จะ ก่อให้เกิดทุกข์ แก่ผู้ไม่รู้เท่าทันต่อสภาพและกระแสของมันแล้วเข้าไปฝืนกระแสอย่างขาดความรู้ ด้วยความอยากความยึด (ตัณหาอุปาทาน)^{๔๙} ทุกข์ในความหมายของสังขารทุกข์ตา คือแสดง

^{๔๙}วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๕๓๙/๑๔๕.

สภาพของสังขารทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง สภาพของสิ่งทั้งหลายสัมพันธ์เนื่องอาศัยเป็นเหตุปัจจัยต่อกันอย่างเป็นกระแส คือ สิ่งทั้งหลายมีความสัมพันธ์เนื่องอาศัยเป็นปัจจัยแก่กัน สิ่งทั้งหลายมีอยู่โดยความสัมพันธ์ สิ่งทั้งหลายมีอยู่ด้วยอาศัยปัจจัย สิ่งทั้งหลายไม่มีความคงที่อยู่ออย่างเดิมแม้แต่ขณะเดียว สิ่งทั้งหลายไม่มีอยู่โดยตัวของมันเอง คือ ไม่มีตัวตนแท้จริงของมัน สิ่งทั้งหลายไม่มีต้นกำเนิดเดิมสุด

จึงอาจกล่าวได้ว่า ชันธิ์ ๕ หรือชีวิตเป็นไปตามกฎแห่งธรรมชาติที่แท้จริง ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า กฎไตรลักษณ์ กฎแห่งปฏิจลสมุปบาท ชีวิตของสรรพสิ่งในโลกนี้ดำเนินปรมาัตถธรรมเกิดดับอยู่เสมอ อาศัยสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่อยู่นิ่งเคลื่อนที่ด้วยความเร็วสูงด้วยอำนาจเหตุปัจจัย ด้วยเหตุนี้สิ่งทั้งหลายจึงเป็นอนิจจัง เปลี่ยนแปลงผันแปรอยู่เสมอ เป็นทุกขัง คือ มีความทุกข์ได้แก่ ไม่อยู่ในสภาพเดิม และไม่มีใครบังคับบัญชาได้ด้วยว่ามันเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน^{๕๐}

กระบวนการแห่งชันธิ์ ๕ หรือ ชีวิต ซึ่งดำเนินไปพร้อมด้วยการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดทุกขณะ โดยไม่มีส่วนที่เป็นตัวเป็นตนคงที่อยู่นี้ ย่อมเป็นไปตามกระแสแห่งเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์ก็กันล้วนๆ ตามวิถีทางแห่งธรรมชาติของมัน

แต่ในกรณีของชีวิตมนุษย์ปุถุชน ความฝืนกระแสจะเกิดขึ้น โดยที่ จะมีความหลงผิดเกิดขึ้น และยึดถือเอารูปปรากฏของกระแส หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของกระแส ว่าเป็นตัวตน และปรารถนาให้ตัวตนนั้นมีอยู่ หรือเป็นไปในรูปใดรูปหนึ่ง ในเวลาเดียวกัน ความเปลี่ยนแปลงหมุนเวียนที่เกิดขึ้นในกระแส ก็ขัดแย้งต่อความปรารถนา เป็นการบีบคั้นและเร่งเร้าให้เกิดความอยากยึดรุนแรงยิ่งขึ้น ความดิ้นรนหวังให้มีตัวตนในรูปใดรูปหนึ่ง และให้ตัวตนนั้นเป็นไปอย่างใดอย่างหนึ่งก็ดี ให้คงที่เที่ยงแท้ถาวรอยู่ในรูปที่ต้องการก็ดี ก็ยิ่งรุนแรงขึ้น เมื่อไม่เป็นไปตามที่ยึดอยาก ความบีบคั้นก็ยิ่งแสดงผลเป็นความผิดหวัง ความทุกข์ความคับแค้นรุนแรงขึ้นตามกัน

พร้อมกันนั้น ความตระหนักรู้ในความจริงอย่างมั่วๆ ว่า ความเปลี่ยนแปลงจะต้องเกิดขึ้นอย่างใดอย่างหนึ่งแน่นอน และตัวตนที่ยึดอยู่ อาจไม่มี หรืออาจสูญสลายไปเสีย ก็ยิ่งฝังความยึดอยากให้เห็นยวแน่นอนยิ่งขึ้น พร้อมกับความกลัว ความประหวั่นพรั่นพรึง ก็เข้าแฝงตัวร่วมอยู่ด้วยอย่างลึกซึ้งและสลับซับซ้อน ภาวะจิตเหล่านี้ก็คืออวิชชา (ความไม่รู้ตามเป็นจริงหลงผิดว่ามีตัวตน) ตัณหา (ความอยากให้ตัวตนที่หลงว่ามีนั้นได้เป็นหรือไม่เป็นต่างๆ) อุปาทาน (ความ

^{๕๐} นพ.สังคม วรรณิสสร, แนวทางดับทุกข์, (กรุงเทพฯ: กราฟฟิค, ๒๕๓๘), หน้า ๓๒.

ยึดถือผูกตัวตนในความหลงผิดนั้นไว้กับสิ่งต่างๆ) ก็เลสเหล่านี้แฝงลึกซึ้งซ่อนอยู่ในจิตใจ และเป็นตัวคอยบังคับบัญชาพฤติกรรมทั้งหลายของบุคคลให้เป็นไปต่างๆ ตามอำนาจของมัน ทั้งโดยรู้ตัวและไม่รู้ตัว ตลอดจนเป็นตัวหล่อหลอมบุคลิกภาพ และมีบทบาทสำคัญในการชี้ชะตากรรมของบุคคลนั้นๆ กล่าวในวงกว้าง มันเป็นที่มาแห่งความทุกข์ของมนุษย์ปุถุชนทุกคน^{๕๑}

ดังนั้น ลักษณะของทุกข์ที่เกี่ยวข้องกับสรรพสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง ก็พอสรุปได้ว่า ความทุกข์กายทุกข์ใจที่เข้าใจกันโดยสามัญหรือทั่วไป แท้จริงก็เป็นทุกข์เวทนา คือความรู้สึกว่าเป็นทุกข์เท่านั้นเอง จะเกิดก็เมื่อประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา มีความแปรผันจากสุขกลายเป็นทุกข์ ทำให้ทุกข์เกิดเพราะความแปรผันของมันเอง สุขก็แฝงด้วยความทุกข์ ทุกข์เป็นของจริง ส่วนสุขเป็นเพียงความรู้สึกเอาเอง เพราะตามสภาพของสิ่งทั้งหลายหรือสังขารทั้งปวงเกิดจากเหตุ-ปัจจัย เป็นทุกข์ เป็นสภาพที่ถูกบีบบังคับด้วยปัจจัยที่ขัดแย้ง มีการเกิดขึ้น สลายดับไป หรือเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา พร้อมจะก่อให้เกิดความทุกข์ได้เสมอ ในกรณี que เข้าไปเกี่ยวข้องกับอวิชชาความไม่รู้และยึดมั่นถือมั่น ด้วยอวิชชา ตัณหา อูบาทาน เข้าไปเกี่ยวข้องอย่างเป็นทาส ขัดแย้งฝืนต่อกฎธรรมชาติจึงทำให้ชีวิตจมอยู่หรือมีชีวิตอยู่อย่าง เป็นทุกข์

การเข้าใจทุกข์ตามความหมายทั้ง ๓ นัย จึงเป็นความเข้าใจชัดเจนตามความเป็นจริงของกระบวนการแห่งชีวิตที่เป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ อันเป็นกฎธรรมชาติที่แท้จริง คือ อนิจจตา ทุกขตา และอนัตตา อันเป็นความรู้ความเข้าใจสภาพความเป็นจริง ย่อมไม่เป็นเหตุให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นด้วยความหลงผิด ไม่ต้องรับความกระทบกระเทือนจากความเปลี่ยนแปลงจากการพลัดพราก ซึ่งเป็นที่มาของความทุกข์^{๕๒}

๔. ทุกข์ในความหมายเป็นสภาวะที่สรรพสัตว์ต้องประสบ

ความทุกข์ที่สรรพสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงอยู่ทุกคนต้องประสบในฐานะเป็นภยันาค้ว ไม่ปลอดภัย มีความบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา^{๕๓} ความทุกข์ประเภทนี้เป็นสิ่งที่ยุติธรรมกับทุกชีวิต ไม่มีใครห้ามไม่ให้เกิด หรือหลีกเลี่ยง กระทั่งติดสินบนเพื่อจะไม่ยอมรับมันก็ทำไม่ได้ ทุกข์ก็ทำหน้าที่ของ

^{๕๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๑๖๔.

^{๕๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๙๘-๙๙.

^{๕๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **ไตรลักษณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ: จุฬารังการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๒๘-๓๑.

มันอย่างยุติธรรมกับสรรพสิ่งไม่เลือกหน้า แต่จะหนักเบา ช้าหรือเร็วก็ขึ้นอยู่กับเหตุและปัจจัยของใครของมันในคัมภีร์ปฏิสัมพันธ์ทางมรรคได้แสดงความหมายของความเป็นทุกข์ตาและทุกข์ลักษณะไว้เป็นอย่างดีทีเดียวว่า ชื่อว่าเป็นทุกข์ โดยความหมายว่าเป็นของมีภัย (ภยภูฐาน)^{๕๔} ที่ว่ามีภัยนั้นจะแปลว่า เป็นภัยหรือน่ากลัว ทั้งนี้โดยเหตุผลว่าสังขารทั้งปวงเป็นสภาพที่ผู้พึ่งแตกสลายได้จะต้องย่อยยับมลายสิ้นไป จึงไม่มีความปลอดภัย ไม่ให้ความปลอดภัยโปร่งโล่งใจ หรือความเบาใจอย่างเต็มที่แท้จริง หมายความว่า ตัวมันเองก็มีภัยที่จะต้องเสื่อมโทรมสิ้นสลายไปมันจึงก่อให้เกิดภัย คือ ความกลัวและความน่ากลัวแก่ใครก็ตามที่เข้าไปยึดถือเกี่ยวข้อง

ส่วนคัมภีร์ชั้นอรรถกถาก็ได้ขยายความหมายออกไปโดยนัยต่างๆ ๒ นัย คือ ชื่อว่าเป็นทุกข์โดยความหมายว่า มีความบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ด้วยความเกิดขึ้นและความเสื่อมสลาย (อุปาทายปฏิปปีฬภูฐาน)^{๕๕} ทั้งบีบคั้นขัดแย้งต่อบรรดาสิ่งที่ประกอบอยู่กับมันและทั้งมันเองก็ถูกสิ่งที่ประกอบอยู่ด้วยนั้นบีบคั้นขัดแย้ง ชื่อว่า เป็นทุกข์ เพราะเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ (ทุกข์ขัตตุตถาย)^{๕๖} คือ เป็นที่รองรับความทุกข์หรือทำให้เกิดทุกข์ เช่น ก่อให้เกิดความรู้สึกรู้สึกทุกข์ เป็นต้น อีกอย่างหนึ่งความหมายของทุกข์ก็ยังสามารถประมวลมาไว้ครบถ้วนอีก ๔ นัย^{๕๗} คือ

๑) อภินุหสมุปติปปีฬโต เพราะมีความบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา คือ ถูกบีบคั้นอยู่ตลอดเวลาด้วยความเกิดขึ้น ความเสื่อมโทรมและความแตกสลาย และบีบคั้นขัดแย้งอยู่ตลอดเวลา กับสิ่งที่ประกอบอยู่ด้วยหรือสิ่งที่เกี่ยวข้องด้วย ต่างก็เกิดขึ้น ต่างก็โทรมไป ต่างก็แตกสลาย

๒) ทุกขมโต เพราะเป็นสภาพที่ทนได้ยาก คือคงทนอยู่ไม่ไหว หมายความว่าคงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ จะต้องเปลี่ยนจะต้องกลายเป็นสภาพ จะต้องหมดสภาพไปเพราะความโทรมสลายนั้น

๓) ทุกขขัตตุตถโต เพราะเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ คือ เป็นที่รองรับของความทุกข์ต่างๆ เช่น ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกทุกข์หรือความรู้สึกบีบคั้น เป็นต้น

๔) สุขปฏิกุเขปโต เพราะแย้งต่อความสุข คือ โดยสภาวะของมันเอง ก็ปฏิเสธความสุขหรือกีดกันความสุขอยู่ในตัว หมายความว่า เมื่อพูดตามความจริงแท้ๆ แล้ว ความสุขที่เป็นสภาวะจริงๆ ก็มีแค่เพียงความรู้สึกเท่านั้น เหมือนคนที่ร้อนมากเนื่องจากเดินมาในกลางแดด

^{๕๔} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๓๑/๓๘, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๑/๔๙

^{๕๕} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๕๔๖/๑๙๗.

^{๕๖} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๕๓๙/๑๘๙.

^{๕๗} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๕๔๖-๕๔๘/๑๙๖-๑๙๗.

พอเข้าที่ร้อนน้อยหรืออุณหภูมิลงก็รู้สึกเย็น ยิ่งได้เข้าไปในที่เย็นตามปกติ ก็จจะรู้สึกเย็นสบายมาก ในทางตรงกันข้ามถ้าทำให้ได้รับความรู้สึกสุข (สุขเวทนา) แรงมาก พอเกิดความทุกข์ก็จจะรู้สึกทุกข์ (ทุกข์เวทนา) รุนแรงมากด้วยเช่นกัน เช่น คนที่อยู่ในที่เย็นสบายมาก พอออกไปสู่ที่ร้อนมาก เขาก็อาจจะรู้สึกร้อนมาก ดังนั้นเมื่อพูดให้ตรงความจริงโดยสมบูรณ์ที่ว่าเป็นสุขนั้นแท้ที่จริงมันก็คือ สุขเวทนา ความรู้สึกสุขเท่านั้นแท้ที่จริงไม่ปลอดพ้นหรือหายจากทุกข์ อีกอย่างหนึ่งความทุกข์ก็เพิ่มได้อีก ๒ นัย คือ

๕) *สังขตภูฏ* ทุกข์เป็นของปรุแง คือ ถูกปรุแงจากปัจจัยต่างๆ ที่มาชุมนุมกันปรุแงปรุแงเอา มีสภาพที่ขึ้นต่อบัญชีต่างๆ ไม่เป็นของคงตัว

๖) *สนฺตปาฏฐ* ทุกข์เป็นของแผดเผา โดยตัวของมันเองก็มีสภาพที่แผดเผาในกร้อนไหม้ย่อยยับสลายไป และทั้งแผดเผาผู้มีกิเลสที่เข้าไปยึดติดถือมั่นให้เราร้อนกระวนกระวายไปด้วย^{๕๘}

๒.๑.๒ ความหมายของทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก

ทุกข์ในความหมายที่เกิดจากการพลัดพราก มีนัยที่สัมพันธ์กับการจัดประเภทของทุกข์ที่จะกล่าวถึงต่อไป กล่าวคือ เป็นความทุกข์ที่ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ จิตใจที่เป็นทุกข์วิตกกังวลหวาดกลัว สิ้นหวังและความทุกข์ทางใจอื่นๆ ที่เกิดจากการสูญเสียคนเป็นที่รักหรือทรัพย์สินข้าวของเงินทองหรือต้องประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาต่างๆ ล้วนส่งผลต่อร่างกาย เช่น ทำให้สุขภาพกายทรุดโทรมลงเป็นต้น ดังนั้น หากจะนิยามความหมายคำว่าทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากก็สามารถแบ่งได้เป็น ๒ ความหมายดังต่อไปนี้

ทุกข์จากการพลัดพรากในความหมายที่ ๑ อปิยปิโยค คือทุกข์เพราะไม่ได้ประสบกับอารมณ์คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจในโลก หรือการพลัดพรากจากคนเป็นที่รักทั้งหลาย เช่น มารดาบิดา พี่ชาย น้องชาย พี่สาว น้องสาว มิตรอำมาตย์หรือญาติสาโลหิต^{๕๙} เพราะเหตุแห่งความตายมาพลัดพราก นี้เรียกว่าการพลัดพรากจากอารมณ์และบุคคลอันเป็นที่รัก

ทุกข์จากการพลัดพรากในความหมายที่ ๒ อปิยสัมปิโยค คือ ทุกข์เพราะประสบกับอารมณ์คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจในโลก รวมความถึงการได้ประสบกับบุคคลหรือสิ่งต่างๆ ที่ไม่น่าอภิมย์ ไม่น่าพึงพอใจ หรือไม่เป็นที่สบอารมณ์ ดังคำบาลี

^{๕๘} วิสุทธิ.ปฏิภา (บาลี) ๒/๑๗๑/๑๙๖.

^{๕๙} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๙๗/๓๒๗.

ว่า ทุกข์ พาเลหิ สัมวาโส การอยู่ร่วมกับพวกคนพาลเป็นความทุกข์^{๖๐} นี้เรียกว่า การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์^{๖๑}

ทุกข์จากการพลัดพรากในความหมายที่ ๓ คือ อุปายาส ทุกข์เพราะความคับแค้นใจเป็นทุกข์ เพราะถูกบีบคั้นอย่างแรงจากราคะ โทสะ โมหะ ทั้งโลภะ ปริเทวะ และอุปายาส เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับจิต โดยมีลำดับขั้นรุนแรงตามลำดับ ส่วนความทุกข์ที่รุนแรงที่สุดคืออุปายาส คือจิตใจได้รับการบีบคั้นอย่างรุนแรง โดยอาจจะผ่านโลภะและปริเทวะมาแล้ว และจิตใจอาจจะละความโลภเศร้าและความคร่ำครวญได้ แต่ยังเหลืออุปายาส พระอรุณกถาจารย์ได้เปรียบเทียบ โลภะ ปริเทวะและอุปายาสว่า “โลภะพืงเห็นเหมือนการที่ (น้ำ) เดือดอยู่ในภาชนะด้วยไฟอ่อนๆ ปริเทวะพืงเห็นดั่งการ (ลั่น) ออกนอกภาชนะแห่งน้ำที่เดือดด้วยไฟแรง อุปายาสพืงเห็นเช่นการเดือดจนแห้งไปอยู่ภายในภาชนะนั่นเอง”

ทุกข์จากการพลัดพรากในความหมายที่ ๔ คือ อิจจิตาลภ เป็นความทุกข์ที่เกิดจากความต้องการหรือปรารถนาในสิ่งใด แล้วไม่ได้ตามที่ใจปรารถนา คือ เหล่าสัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา มีความแก่เป็นธรรมดา มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา มีความตายเป็นธรรมดา มีความเศร้าโศก ความพิโรธ รำพัน ความทุกข์ ความโศกเศร้า และความคับแค้นเป็นธรรมดา ต่างก็เกิดความปรารถนาขึ้น ขอให้ความเป็นธรรมดาทั้งหลายนี้อายได้มาถึงเราเลย ความปรารถนานั้น มีความต้องการสิ่งที่มีมีทางจะได้ เป็นลักษณะ มีการแสวงหาสิ่งที่ไม่มีความหวังจะได้เป็นกิจ มีความไม่ได้สิ่งเหล่านั้นเป็นผล ข้อนี้ไม่พืงสำเร็จได้ตามความปรารถนา เรียกว่า การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์

๒.๒ ลักษณะของความทุกข์

ลักษณะของความทุกข์เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องทำความเข้าใจและปฏิบัติให้ถูกต้องเพื่อให้สามารถหาวิธีบรรเทาและขจัดทุกข์ให้สิ้นไป ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่าทุกข์ในชั้นที่ ๕ ว่ามีลักษณะ ๔๐ ประการ ซึ่งเป็นลักษณะรวมของความทุกข์ คือ

- ๑) ความไม่เที่ยง เพราะไม่เป็นที่เที่ยงที่สุดและเพราะมีต้นมีปลาย
- ๒) ความเป็นทุกข์ เพราะบีบคั้นทั้งความเกิดและความดับ และเพราะเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์
- ๓) ความเป็นโรค เพราะต้องเยียวยาด้วยปัจจัย และเพราะเป็นที่เกิดของโรค
- ๔) ความเป็นดังหัวผี เพราะประกอบด้วยสิ่งเสียดแทงคือความเป็นทุกข์

^{๖๐} พุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๒๐๗/๙๗.

^{๖๑} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๙๙/๑๖๕.

๕) ความเป็นดังลูกศร เพราะให้เกิดความบีบคั้น เพราะเป็นสิ่งที่มีแทงอยู่ภายใน และ เพราะเป็นสิ่งที่ถอนออกได้ยาก

๖) เป็นความลำบาก เพราะเป็นสิ่งที่ควรตำหนิติเตียน เพราะนำมาซึ่งความเสื่อมเสีย และ เพราะเป็นที่ตั้งของความชั่วร้าย

๗) เป็นอาพาธ เพราะไม่ทำให้เกิดเสรีภาพ และเพราะเป็นเหตุใกล้ต่อความเจ็บป่วย

๘) ความเป็นอย่างอื่น เพราะไม่มีอำนาจ(บังคับบัญชา) และเพราะบังคับบัญชาไม่ได้

๙) เป็นของชำรุด เพราะแตกทำลายไปด้วยพยาธิ ชรา มรณะ

๑๐) เป็นอุปมงคล เพราะนำมาซึ่งความพินาศมากมาย

๑๑) เป็นอันตราย เพราะนำมาซึ่งสิ่งที่ไม่มีความประโยชน์ที่รู้ไม่ได้โดยอย่างมากมาย และ เพราะเป็นที่ตั้งของอุปัทวันตรายทั้งปวง

๑๒) เป็นภัย เพราะเป็นที่เกิดของภัยทุกประการ และเพราะเป็นปฏิปักษ์ต่อความอบอุ่นใจอย่างสูง กล่าวคือความระงับทุกข์

๑๓) เป็นอุปสรรค เพราะติดตามมาด้วยสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์หลายประการ เพราะประกอบด้วยโทษ และเพราะไม่นำซึ่งความอดกลั้นคล้ายเป็นอุปสรรค

๑๔) เป็นความหวั่นไหว เพราะหวั่นไหวด้วยพยาธิ ชรา มรณะ กับทั้งหวั่นไหวด้วยโลกธรรมทั้งหลาย มีความมีลาภและความเสื่อมลาภเป็นต้น

๑๕) เป็นของผู้พัว เพราะมีปกติเข้าถึงความมัวไปด้วยความพยายาม และโดยสภาพของมันเอง

๑๖) เป็นของไม่ยั่งยืน เพราะมีปกติร่วงหล่นไปในที่ทุกแห่งและเพราะไม่มีความมั่นคง

๑๗) เป็นของไม่มีอะไรต้านทาน เพราะไม่เป็นที่ต่อต้านคุ้มครอง และเพราะไม่ได้ความปลอดภัยที่ควรได้

๑๘) เป็นของไม่มีอะไรป้องกัน เพราะไม่เป็นที่สมควรเพื่อยึดติด และเพราะผู้ยึดติดทั้งหลายทำกิจป้องกันไม่ได้

๑๙) เป็นของไม่มีที่พึ่ง เพราะไม่มีการกำจัดภัยแก่ผู้อยู่อาศัย

๒๐) เป็นสภาพว่าง เพราะว่างจากความยั่งยืน ความงาม ความสุข และความมีอัตราตามกำหนดคาดคะเนไว้

๒๑) เป็นสภาพเปล่า เพราะเป็นสภาพว่างนั่นเอง หรือเพราะความเป็นของเล็กน้อย

๒๒) เป็นสูญญตา (ความว่าง) เพราะปราศจาก(อัตรา)ผู้เป็นเจ้าของ ผู้อยู่ประจำ ผู้สร้าง ผู้เสวย และผู้บงการ

- ๒๓) เป็นอนัตตา เพราะไม่มีผู้เป็นเจ้าของด้วยตนเอง
- ๒๔) เป็นโทษ เพราะเป็นทุกข์ด้วยความเป็นไป (ในภพคือสังสารวัฏ) และเพราะความทุกข์นั้นเองเป็นโทษ
- ๒๕) เป็นของมีความแปรผันเป็นธรรมดา เพราะมีปกติแปรผันไป ๒ ทางคือ ด้วยชรา และด้วยมรณะ
- ๒๖) เป็นของไม่มีแก่นสาร เพราะมีความอ่อนแอและเพราะหักงายเหมือนไม้ผุ
- ๒๗) เป็นมูลแห่งความลำบาก เพราะเป็นเหตุแห่งความลำบาก
- ๒๘) เป็นดังเพชรฆาต เพราะเป็นผู้ฆ่าความไว้วางใจ เหมือนศัตรูผู้มีหน้าเป็นมิตร
- ๒๙) เป็นความเสื่อม เพราะปราศจากความเจริญ และเพราะให้เกิดความไม่เจริญ
- ๓๐) เป็นของมีอาสวะ เพราะเป็นเหตุใกล้ต่ออาสวะ
- ๓๑) เป็นของถูกปัจจัยปรุงแต่ง เพราะเป็นสิ่งที่เหตุและปัจจัยปรุงแต่งขึ้น
- ๓๒) เป็นเหยื่อของมาร เพราะเป็นเหยื่อล่อของมัจจุรและกิเลสมาร
- ๓๓-๓๖) มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บป่วย และความตายเป็นธรรมดา เพราะมีความเกิด ความแก่ ความเจ็บป่วย และความตายเป็นปกติ
- ๓๗-๓๙) มีความเศร้าโศก ความรำพัน และความคับแค้นใจเป็นธรรมดา เพราะเป็นเหตุแห่งความเศร้าโศก ความรำพัน และความคับแค้นใจ
- ๔๐) เป็นของมีความเศร้าหมองเป็นธรรมดา เพราะเป็นธรรมที่เป็นอารมณ์ของสังกิเลส คือ ตัณหา ทิฏฐิ และทุจจริต^{๖๒}

ในพระสูตรต้นตปิฎก สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค พระพุทธองค์ได้ตรัสลักษณะของทุกข์แก่พระราชาใจความว่า ชันธ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณเป็นทุกข์ พระอริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมรู้ชัดว่า ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป^{๖๓} ซึ่งสอดคล้องกับตอนที่พระพุทธองค์ตรัสตอบปัญหาเกี่ยวกับลักษณะความทุกข์แก่พระสมิทธิว่า

... จักขุกับรูป และความรู้สึกทางจักขุ ธรรมอันควรรู้แจ้งด้วยความรู้สึกทางจักขุ มีอยู่ในที่ใด หูกับเสียง และความรู้สึกทางหู ธรรมอันควรรู้แจ้งด้วยความรู้สึกทางหู มีอยู่ในที่ใด จมูกกับกลิ่น และความรู้สึกทางจมูก ธรรมอันควรรู้แจ้งด้วยความรู้สึกทางจมูก มีอยู่ในที่ใด ลิ้นกับรส และความรู้สึกทางลิ้น ธรรมอันควรรู้แจ้งด้วยความรู้สึกทางลิ้น มีอยู่ในที่ใด กายกับโผฏฐัพพะ และความรู้สึกทางกาย ธรรมอันควรรู้แจ้งด้วย

^{๖๒} วิสุทฺธิ.(ไทย) ๒/๖๙๘/๓๖๗-๓๖๙.

^{๖๓} ส.ข.(ไทย) ๑๗/๑๗๔/๒๖๔.

ความรู้สึกทางกาย มีอยู่ในที่ใด ใจกับธรรม และความรู้สึก ทางใจ ธรรมอันควรรู้อย่าง ด้วยความรู้สึกทางใจ มีอยู่ในที่ใด คำว่าทุกข์ หรือการบัญญัติว่า ทุกข์ ก็มีอยู่ในที่นั้น ถ้าสิ่งเหล่านี้ไม่มีอยู่ ในที่ใด คำว่า ทุกข์ หรือการบัญญัติว่าทุกข์ ก็ไม่มีอยู่ในที่นั้น^{๖๔}

รวมความว่าทุกข์มีลักษณะ ๓ ประการได้แก่ (๑) ความเป็นทุกข์ เพราะมีลักษณะทน ได้ยาก (๒) ความเป็นทุกข์ เพราะมีลักษณะเป็นของปรุงแต่งและปรุงแต่งสิ่งอื่นพร้อมกันไปในตัว และ(๓) ความเป็นทุกข์ เพราะมีลักษณะแห่งความแปรปรวนเป็นไปต่างๆ^{๖๕}

๒.๓ ประเภทของความทุกข์

ความทุกข์ของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในโลกนับว่ามีหลากหลายประเภท เป็นไปตามสภาพของทุกข์ที่เกิดขึ้น แต่เมื่อสรุปรวมแล้วก็คือความทุกข์ ๒ ประเภทคือกายิกทุกข์ (ความทุกข์ทางกาย) และเจตสิกทุกข์(ความทุกข์ทางใจ ความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากก็รวมอยู่ในทุกข์ ๒ ประเภทนี้เช่นกัน เพราะเป็นความทุกข์ที่เกี่ยวข้องหรือส่งผลต่อร่างกายและจิตใจของผู้ ประสบทุกข์นั้นๆ

๒.๓.๑ กายิกทุกข์ (ความทุกข์ทางกาย) หมายถึง ความไม่สำราญทางกาย ความ เสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็นทุกข์อันเกิดแต่กายสัมผัส^{๖๖} ความทุกข์ทางกายหรือกายิกทุกข์ สรุปล เป็น ๔ ประการ คือ

๑) อัมปลกิจฉันททุกข์ ทุกข์ไม่ปิดบัง หรือทุกข์เปิดเผย เช่น ถูกหนามตำ ถูกเสี้ยน ถูก มีดฟัน เจ็บขา เจ็บมือ ปวดศีรษะ^{๖๗}

๒) อาหารปริเยฎฐิทุกข์ คือทุกข์ในการหากิน ได้แก่อาชีวะทุกข์ หรือทุกข์เนื่องด้วยการ เลี้ยงชีวิต เกิดจากการแสวงหาอาหารมาเลี้ยงชีพตั้งแต่เกิดจนตาย เพราะความหิวเป็นโรค ประจำตัวของคนเรา รวมไปถึงที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค

๓) วิปากทุกข์ หรือผลกรรม ได้แก่วิปฏิสวาคือความร้อนใจ การเสวยกรรม คือถูกลง อาชญา ความฉิบหาย ความตกยาก และความตกอับ

^{๖๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๕/๙๖.

^{๖๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๕๓/๑๙๖.

^{๖๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๒๖/๑๑๙.

^{๖๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๗๐/๑๕.

๔) **วิเวกมูลกทุกข์** คือทุกข์ที่มีวิเวกเป็นมูล ได้แก่ความไม่โปร่งใจ ความกลัวแพ้ ความหวาดหวั่น ซึ่งเกิดจากการทะเลาะกัน ผู้คิดกัน หรือสู้รบกัน^{๖๘}

๕) **ชาติทุกข์** คือทุกข์อันเกิดเนื่องมาจากการเกิดขึ้นของรูปและนามที่ปรากฏขึ้นใน ครอบครัของมารดา ดังพระพุทธพจน์อธิบายถึงชาติว่า “ความเกิด ความเกิดพร้อม ความหยั่งลง ความบังเกิด ความบังเกิดเฉพาะ ความปรากฏแห่งชั้นันท์ ความได้อายตนะในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่า สัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่า ชาติ”^{๖๙}

๖) **ชราทุกข์** คือความแก่เป็นทุกข์ เนื่องจากสิ่งที่เป็นสังขตธรรมย่อมมีการ เปลี่ยนแปลงไม่มีความเที่ยงแท้ถาวร ต้องเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัย ชีวิตของเราก็เหมือนกันเมื่อมี เกิดก็ต้องมีแก่ พุทธองค์ตรัสถึงลักษณะของความชราว่า “ชรา เป็นอย่างไร คือ ความแก่ ความคร่ำ คร่า ความมีฟันหลุด ความมีผมหงอก ความมีหนังเหี่ยวยุ่น ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่ง อินทรีย์ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่า ชรา”^{๗๐}

ความชราที่นับว่าเป็นทุกข์เพราะทำให้ร่างกายทรุดโทรม กำลังก็ลดลง ความอ่อนแอ แทรกเข้ามาแทนที่ จะทำอะไรก็ลำบาก การที่เปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปยังวัยหนุ่ม จากวัยหนุ่ม ไปเป็นชราหรือแก่นั่นไม่สามารถที่จะบอกได้ว่าแต่ละช่วงของวัยต่างๆ ได้เริ่มต้นที่จุดใด ตอนใด ของชีวิต เพราะการเปลี่ยนแปลงของสังขารเป็นไปในลักษณะของสันตติ คือการสืบเนื่องต่อกันไป อย่างรวดเร็ว อย่างไม่หยุดนิ่งอยู่ช่วงใดช่วงหนึ่งของวัย หากคนใดทำจิตใจให้ละเอียดแล้วจึงจะรู้การ สืบต่อนั้น แต่ก็มีลักษณะเป็นเครื่องบ่งชี้ให้เห็นวัยต่างๆ เช่น วัยแก่มักมีลักษณะอาการที่ทำให้ผู้เป็น เจ้าของต้องทุกข์ คือร่างกายทรุดโทรมอันเนื่องมาจากการบีบคั้นและทนต่อสภาพเดิมไม่ได้ทำให้ ส่วนต่างๆ ของร่างกายหย่อนยาน หูที่เคยได้ยินกลับตึง ตามีดมัวมองไม่ค่อยเห็นไปมาลำบาก ความแก่จึงเป็นทุกข์ทำอะไรไม่ได้ตั้งใจคิด

๗) **มรณทุกข์** คือความตายเป็นทุกข์ ทุกคนเริ่มต้นเมื่อมีการเกิดก็ต้องมีการตายเป็น ช่วงสุดท้ายของชีวิตไม่มีใครที่จะรอดพ้นไปได้ อาจกล่าวได้ว่าความเกิดกับความตายเกิดมา พร้อมๆ กัน แต่เราไม่ทราบว่าจะตายในเวลาใด ขึ้นอยู่กับกรรมหรือการกระทำของเรา ที่จะส่งผล

^{๖๘} สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **ธรรมวิจารณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐,

(กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาสมุทรวิทยาลัย, ๒๕๐๑), หน้า ๑๓-๑๗.

^{๖๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๓/๘๙.

^{๗๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๒/๘๗.

ให้ช้าเร็วต่างกัน และตอนใกล้ตาย จะมีอาการทุกข์เวทนา มาก เกิดจากการที่ธาตุแต่ละอย่างจะสลายตัวคืนสู่ธรรมชาติ จึงทำให้มีอาการอึดอัด ทุรนทุราย แต่เมื่อเกิดแล้วก็ต้องตายถือว่าเป็นกฎสร้างความสะดวกของธรรมชาติ แต่หากพิจารณาชีวิตในแง่ปรมาตม์แล้วคนเราตายเกิดสลับกันอยู่ตลอดเวลา เมื่อปัจจัยหนึ่งดับ ปัจจัยอื่นๆ ก็เกิดขึ้นมาแทนที่อย่างรวดเร็ว จึงทำให้เรามองเห็นว่าเหมือนสังขารของเราไม่เคยดับเลย พระพุทธองค์ตรัสถึงความตายว่า “มรณะ เป็นอย่างไร คือ ความจุติ ความเคลื่อนไป ความทำลายไป ความหายไป ความตาย กล่าวคือมฤตยู การทำกาละ ความแตกแห่งขันธุ์ ความทอดทิ้งร่างกาย ความขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์ของเหล่าสัตว์นั้นๆ จากหมู่สัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่า มรณะ”^{๗๑}

๘) สหคตทุกข์ คือทุกข์ไปด้วยกัน หรือทุกข์กำกับกัน ได้แก่ทุกข์มีเนื่องมาจากการมีดังที่กล่าวไว้ในโลกธรรมสูตร^{๗๒} ว่าการมีลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ทั้ง ๔ อย่างนี้ก็เป็นทุกข์ซึ่งเรียกว่า วิปริณามทุกข์ คือเป็นทุกข์เมื่อแปรเป็นอื่นไป แม้ขณะที่ยังไม่เปลี่ยนแปลงไปนี้ก็ทำให้เป็นทุกข์ได้ เป็นต้นว่ามีลาภคือมีทรัพย์สมบัติก็ต้องคอยระวัง ไม่เป็นอันหลับอันนอน และถึงเสียชีวิตในการป้องกันทรัพย์ก็มี มิยศคือได้รับการแต่งตั้งให้เป็นใหญ่กว่าคนสามัญทั่วไปต้องใช้จ่ายมากกว่าคนทั่วไป จึงจำเป็นต้องมีทรัพย์มาก ซึ่งมักจะไม่พอใช้ต้องมีภาระมาก พลอยสุขพลอยทุกข์ไปกับเขาด้วย ส่วนการสรรเสริญก็เหมือนกับได้ดื่มน้ำหวาน ชวนให้เพลิดเพลินไปว่าตัวเรานี้เป็นคนดี เป็นคนเก่ง ต้องมีสติระวังไม่ให้ลืมตน สำหรับเรื่องความสุข เมื่อมีสุขก็เป็นทางให้ปรารถนามากยิ่งขึ้นไม่รู้จักพอจึงเป็นทุกข์อยู่ร่ำไป^{๗๓}

๒.๓.๒ เจตสิกทุกข์ (ทุกข์ทางใจ) หมายถึง ความไม่สำราญทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็นทุกข์อันเกิดจากมโนสัมผัส^{๗๔} เกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์ทำให้จิตใจห่อเหี่ยวหดหู่

๑) สันตปาทุกข์ คือความร้อร้อนุ่ม หรือทุกข์ร้อน ได้แก่ความกระวนกระวายใจ เพราะถูกไฟกิเลส คือราคะ โทสะ โมหะเผา^{๗๕}

^{๗๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๒/๘๘.

^{๗๒} อ.จ. อ.ฐ. (ไทย) ๒๓/๕/๒๐๒-๒๐๓.

^{๗๓} พระสุพรรณิษย์ นครพันธ์ (อานนุโท), “ศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องทุกข์ในพุทธปรัชญาเถรวาทกับแนวคิดทุกข์นิยมของไซเป็นเฮาเออร์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๒-๑๓.

^{๗๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๔/๓๒๖.

^{๗๕} ส.ส.พ. (ไทย) ๑๘/๒๘/๒๗-๒๘.

๒) **โสกะ** คือความโศกเป็นทุกข์ ทุกคนต้องประสบกับสิ่งที่ผิดหวังในบางงานบ้าง เราคิดจะทำอะไรสักอย่างก็มีปัญหา ผิดหวังในตัวบุคคลบ้าง ทำให้เกิดความเหี่ยวเฉา แห่งแล้งในจิตใจ พระพุทธเจ้าตรัสอธิบายถึงลักษณะของความโศกว่า “กิริยาที่เศร้าโศก ภาวะที่เศร้าโศก ความแห้งผากภายใน ความแห้งกรอบภายในของผู้ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ”^{๗๖} ความโศกก็คือลักษณะอาการของจิตที่เศร้าหมองไม่สดชื่น มีผลต่อบุคลิกภาพ คือ หน้าตาหมองคล้ำปราศจากสง่าราศี บางครั้งก็ซึมเศร้าไม่พูดจา คัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายลักษณะความโศกเพิ่มเติมว่า “...มีความตรอมตรมภายในเป็นลักษณะมีความเกรียมใจเป็นรส มีความละห้อยหาเป็นปัจจุภูฐาน...”^{๗๗} ความเศร้าโศกอาจจะเกิดมาจากปัญหาต่างๆ เช่น ถูกคนถ่ายคด ลิขวีดีโอ โจรปล้น ถูกข่มขืน คนฉ้อโกง ฯลฯ

๓) **ปริเทวะ** คือความคร่ำครวญเป็นทุกข์ เนื่องจากการยึดมั่นถือมั่น เกิดความโศกเศร้า คร่ำครวญรำพัน แล้วส่งผลไปสู่ทางกาย บางคนอาจจะถึงแก่ออกห่างไปมากกับพื้น สยหายผมร่วงให้ พระพุทธเจ้าตรัสถึงปริเทวะว่า “ความร้องไห้ ความคร่ำครวญ กิริยาที่ร้องไห้ กิริยาที่คร่ำครวญ ภาวะที่ร้องไห้ ภาวะที่คร่ำครวญของผู้ที่ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ”^{๗๘}

๔) **อุปายาส** คือความคับแค้นใจเป็นทุกข์ เพราะถูกบีบคั้นอย่างแรงจากราคะ โทสะ โมหะ พระพุทธองค์ตรัสว่า “อุปายาส คือ ความแค้น ความคับแค้น ภาวะที่แค้น ภาวะที่คับแค้นของผู้ที่ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ”^{๗๙} ทั้งโสกะ ปริเทวะ และอุปายาส เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับจิต โดยมีลำดับขั้นรุนแรงตามลำดับ คือความโศกเศร้าอาจจะทำให้จิตใจซึมเศร้าหงอยเหงาไม่แจ่มใส ส่วนปริเทวะเป็นความทุกข์ที่ใจได้รับความรุนแรงขึ้นมากกว่าความโศกเศร้า จนทำให้ร่างกายแสดงอาการออกมาโดยการคร่ำครวญ เพื่อรำพัน ส่วนความทุกข์ที่รุนแรงที่สุดคืออุปายาส คือจิตใจได้รับการบีบคั้นอย่างรุนแรง โดยอาจจะผ่านความโศกเศร้าและปริเทวะมาแล้ว และจิตใจอาจจะละความโศกเศร้าและความคร่ำครวญได้แต่ยังเหลืออุปายาส เพราะจิตใจเป็นใหญ่เป็นประธานของกาย กายเพียงเป็นการแสดงออกของใจ พระอรรถกถาจารย์ได้เปรียบเทียบ โสกะ ปริเทวะ และอุปายาสว่า “โสกะพึงเห็นเหมือนการที่ (น้ำ) เดือดอยู่ภายในภาชนะด้วยไฟอ่อนๆ ปริเทวะพึง

^{๗๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๑/๓๒๕, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๒๔/๑๑๙.

^{๗๗} วิสุทธิ.ฎีกา ๓/๑๘๒.

^{๗๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๒๕/๑๑๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๒/๓๒๖.

^{๗๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๒๘/๑๑๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๕/๓๒๖.

เห็นดั่งการ (ลั่น) ออกนอกภวณะแห่งน้ำที่เดือดด้วยไฟแรง อุปายาสพึงเห็นเช่นการเดือดจนแห้งไป
อยู่ภายในภวณะนั้นเอง”^{๔๐}

๒.๔ สาเหตุของความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก

ความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากของมนุษย์เกิดจากสาเหตุหลายประการ แต่สาเหตุหลักๆ ของความทุกข์สรุปได้ดังนี้

๒.๔.๑ อวิชชา

อวิชชาเป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์เพราะความไม่รู้ในทุกข์... ในสมุทัย... ในนิโรธ... ในมรรค
ความไม่รู้ในส่วนอดีต... ในส่วนอนาคต ความไม่รู้ในส่วนอดีตและอนาคต ความไม่รู้ในปัจจุสมุปปาท
ว่า ธรรมนี้เป็นปัจจัย ธรรมนี้จึงมีความไม่รู้ ความไม่เห็น ความไม่ตรัสรู้ ความไม่รู้โดยสมควร
ความไม่รู้ตามเป็นจริง ความไม่แทงตลอด ความไม่ถือเอาโดยถูกต้อง ความไม่หยั่งลงโดยรอบคอบ
ความไม่พินิจ ความไม่พิจารณา ความไม่ทำให้ประจักษ์ ความทรมปัญญา ความงมงาย ความ
ลุ่มหลง อวิชชา โสกะคืออวิชชา โยคะคืออวิชชา อนุสัยคืออวิชชา ปริยภูฐานคืออวิชชา ข่ายคือ
อวิชชา อกุศลมูลคือโมหะ^{๔๑} อวิชชาเป็นอดีตเหตุของทุกข์ และเป็นมูลรากของตัณหาซึ่งเป็นเหตุ
ปัจจุบันของทุกข์

๒.๔.๒ ตัณหา^{๔๒}

คือความอยาก ความกำหนัด ความคล้อยตามอารมณ์ ความยินดี ความเพลิดเพลิน
ความกำหนัดนักด้วยอำนาจความเพลิดเพลิน ความกำหนัดนักแห่งจิต ความข้อยงอยู่ ธรรมชาติที่ทำให้
ให้พลุกพล่าน ธรรมชาติที่หลอกหลวง ธรรมชาติที่ยังสัตว์ให้เกิดพร้อมความหวัง ความหวังใญ่ ความ
ผูกพันในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ รวมถึงความหวัง หวังใญ่ ผูกพันในลาภ ทรัพย์ บุตร และชีวิต

พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายไว้ว่า ตัณหาคือ ความทะยานอยากที่ทำให้วางใจ
ปฏิบัติตน แสดงออก สัมพันธ์ และกระทำต่อชีวิตและโลกอย่างไม่ถูกต้อง อย่างไม่เป็นไปด้วย
ความรู้ตามเป็นจริง แต่เป็นไปด้วยความยินดียินร้าย ขอบขัง เป็นต้น ตลอดจนกิเลสปกป้อง

^{๔๐} วิสุทฺธิ.ฎีกา. ๓/๑๘๖.

^{๔๑} พุ.จ. (ไทย) ๓๐/๒/๔๙.

^{๔๒} พุ.จ. (ไทย) ๓๐/๒/๕๐.

ตัวตนทั้งหลาย เช่น ความกลัว ความริษยา ความหวาดระแวง ฯลฯ ที่สืบเนื่องมาจากตัณหาคือที่มาแห่งความทุกข์ของมนุษย์ กามตัณหา อยากกาม ได้แก่ อยากได้ อยากเอา อยากเสพ อยากเสวยอย่างหนึ่ง ภวตัณหา อยากภพ ได้แก่ อยากเป็น อยากคงอยู่ตลอดไป อยากมีชีวิตนิรันดร์อย่างหนึ่ง วิภวตัณหา อยากสิ้นภพ ได้แก่ ปรารถนาภาวะสิ้นสูญอย่างหนึ่ง และลึกไปกว่านั้น ท่านแสดงกระบวนการแห่งปฏิจจสมุปบาท อันมีอวิชชา เป็นมูลตัณหา ว่าเป็นที่ไหลเนื่องมาแห่งปัญหาความทุกข์นั้น^{๘๓} ดังนั้น หากกล่าวโดยสรุป ตัณหาก็คือความทะยานอยาก ความดิ้นรน ความปรารถนา ความกระหาย ตัณหาเป็นสภาวะที่ทำให้จิตต้องเสียความสมดุล ไม่ตั้งตรงอยู่กับที่หรือทำให้จิตส่ายอยู่ตลอดไม่รู้จักเต็ม ต้องการสิ่งที่ตนเองอยากมาเติมอยู่เรื่อยๆ เพราะตัณหา นั้นเหมือนกับเชื้อเพลิงที่ต้องเติมต้องเพิ่มไม่ให้ขาด ถ้าขาดเมื่อไหร่แล้วจะทำให้จิตใจดิ้นรน เกรี้ยวอวจิ่งทำให้เกิดทุกข์รำไป ตัณหา มี ๓ ประเภทได้แก่

๑) **กามตัณหา** คือความกำหนัด ความกำหนัดนัก ความกำหนัดนักแห่งจิตที่เกี่ยวข้องด้วยกามธาตุ คือ ความอยากในกาม อยากได้สิ่งสนองประสาทสัมผัส เป็นความอยากพื้นฐานที่ปุถุชนมี แต่ก็ก็เป็นกิเลสที่ก่อให้เกิดความยึดมั่นในภพชาติ และความทุกข์ไม่จบไม่สิ้น คำว่า กามตามที่ต้องการ (กามตัณหา) ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ตามที่ต้องการยินดี ปรารถนา มุ่งหมาย มุ่งหวัง รวมความว่า สัตว์นั้นได้กามตามที่ต้องการแล้ว ด้วยเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า ถ้ากามนั้นสำเร็จด้วยดีแก่สัตว์นั้น ผู้อยากได้กามอยู่ สัตว์นั้นได้กามตามที่ต้องการแล้ว ย่อมเป็นผู้มีใจแน่แท้^{๘๔} กามตัณหา สรุปได้เป็น ๒ ประเภทคือ (๑) วัตถุกาม (๒) กิเลสกาม

วัตถุกาม คือวัตถุอันน่าใคร่ น่าปรารถนา ซึ่งก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อันเป็นที่ชอบใจ วัตถุสิ่งของ บ้านเรือน ที่ดิน แวนแคว้น เขตแดน เครื่องใช้ สัตว์เลี้ยง พาหนะ บุคคล ตลอดจนจนอะไรก็ได้ซึ่งสามารถเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด ยิ่งกว่านั้น แม้นามธรรมทั้งปวงก็สามารถเป็นวัตถุกามได้ด้วย ดังที่ท่านพระสารีบุตรเถระได้กล่าวอธิบายเนื้อหาของกามสูตรตอนหนึ่งว่า

กามที่เป็นอดีต ที่เป็นอนาคต ที่เป็นปัจจุบัน กามที่เป็นภายในที่เป็นภายนอกที่เป็นทั้งภายในและภายนอก กามอย่างหยาบ อย่างกลางอย่างประณีต กาม ที่เป็นของสัตว์ในอบาย ที่เป็นของมนุษย์ ที่เป็นของทิพย์ กามที่ปรากฏเฉพาะหน้า ที่เนรมิตขึ้นเอง ที่ไม่ได้เนรมิตขึ้นเอง ที่ผู้อื่น

^{๘๓} พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๙๐๗.

^{๘๔} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑/๔.

เนรมิตให้ กามที่มีผู้ครอบครอง ที่ไม่มีผู้ครอบครอง ที่ยึดถือว่าเป็นของเรา
ที่ไม่ยึดถือว่าเป็นของเราสภาวะธรรมที่เป็นกามาวจร^{๕๕} ที่เป็นรูปาวจร^{๕๖} ที่
เป็นอรูปาวจร^{๕๗} แม้ทั้งปวง กามที่เป็นเหตุเกิดแห่งตัณหา เป็นอารมณ์แห่ง
ตัณหา ที่ชื่อว่ากาม เพราะมีความหมายว่าน่าปรารถนา น่ายินดี น่าลุ่ม
หลง เหล่านี้เรียกว่า วัตถุกาม^{๕๘}

กิเลสกาม คือ จิตที่ยึดวัตถุทั้งหลายแล้วปรุงแต่งอารมณ์ต่างๆ ให้เกิดขึ้น ดังที่ท่านพระ
สารีบุตรเถระกล่าวอธิบายพระพุทธพจน์ในกามสูตรตอนหนึ่งว่า

ความพอใจ ความกำหนด ความกำหนดด้วยอำนาจความ
พอใจ ความดำริความกำหนด ความกำหนดด้วยอำนาจความดำริชื่อว่า
กาม ได้แก่ ความพอใจด้วยอำนาจความใคร่ ความกำหนดด้วยอำนาจความ
ใคร่ ความเพติดเพลินด้วยอำนาจความใคร่ ความทะยานอยากด้วยอำนาจ
ความใคร่ ความเฝือเฝือด้วยอำนาจความใคร่ความเฝ้าเฝ้าด้วยอำนาจความ
ใคร่ ความสยบด้วยอำนาจความใคร่ ความติดใจ ด้วยอำนาจความใคร่ หวัง
นี่คือความใคร่ กิเลสเครื่องประกอบคือความใคร่ กิเลสเครื่องยึดมั่นคือความ
ใคร่ กิเลสเครื่องกั้นจิตคือความพอใจด้วยอำนาจความใคร่ในกามทั้งหลาย

(พระเจ้าอัทธมมาสกลแปลงอุทานว่า)“เจ้ากามเอ๋ย เราเห็นรากเหง้าของเจ้าแล้ว เจ้าเกิด
เพราะความดำริ เราจักไม่ดำริถึงเจ้าอีก เจ้าจักไม่เกิดมาเป็นอย่างนี้ได้อีกละเจ้ากามเอ๋ย” เหล่านี้
เรียกว่า กิเลสกาม^{๕๙}

กามตัณหา จึงจัดเป็น ความอยาก ความต้องการ ความปรารถนาที่เกี่ยวข้องกับ
สักกายทิฏฐิ^{๖๐} ในสิ่งภายนอกที่น่าพอใจทั้งหมด เช่น รูป เสียง กลิ่น เป็นต้น อาจกล่าวได้ว่าเป็น

^{๕๕} กามาวจร คือระดับจิตของผู้ที่ยังปรารถนากามเป็นอารมณ์ ได้แก่ จิตของสัตว์ในกามภพทั้ง ๑๑
ชั้นคือ (๑) อบายภูมิ ๔ (๒) มนุษย์โลก (๓) สวรรค์ ๖ ชั้น (ขุ.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๖).

^{๕๖} รูปาวจร คือ ระดับจิตของผู้ได้รูปฌาน ได้แก่ สัตว์ผู้เกิดในพรหมโลก ๑๖ ชั้น ตั้งแต่ ชั้นพรหม
ปารีสัชชา จนถึงชั้นอกนิฏฐา (ขุ.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๖).

^{๕๗} อรูปาวจร คือ ระดับจิตของผู้ได้รูปฌาน ได้แก่ สัตว์ผู้เกิดในอรูปพรหม ๔ ชั้น (ขุ.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๖).

^{๕๘} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑/๒.

^{๕๙} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑/๒.

^{๖๐} สักกายทิฏฐิ คือความเห็นว่าเป็นตัวเป็นตน (ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๔).

ที่มาของความเจริญของลัทธิวัตถุนิยม (Materialism) ของสังคมปัจจุบัน และเป็นที่มาของความ
 สับสน ก่อเกิดความยึดมั่นถือมั่น ทำให้เกิดความโลภ ไม่รู้จักพอ นำไปสู่การกระทำในรูปแบบ
 ต่างๆ ทั้งการพูดชั่ว การกระทำชั่ว ซึ่งก็จะส่งผลให้เกิดความทุกข์ ความผิดหวัง ความเศร้าโศก
 ของตนเองหรือผู้อื่นเรื่อยไปจนถึงสิ่งแวดล้อม ชุมชน สังคมประเทศ จนแพร่ไปทั่วโลกเพราะ
 กามตัณหา^{๑๑}

๒) **ภวตัณหา**^{๑๒} ความดิ้นรนทะยานอยากในความเป็น ความอยากเป็นนั่นเป็นนี่ เป็น
 ความอยากที่นอกเหนือจากกามคุณ & ไม่รู้จักพอในสิ่งที่ตัวเองเป็นแล้ว ทะยานหรือว่ากระโจนเข้า
 หาเหมือนเสือกกระโจนเข้าหาเหยื่ออย่างหิวกระหาย แต่ถ้ามองอย่างธรรมดาความอยากชนิดนี้ ทำ
 ให้คนทะเยอทะยานอาจทำให้ก้าวหน้าในการทำงานอาชีพได้มาก แต่ต้องยอมรับความจริงด้วย
 เหมือนกันว่า ในความทะเยอทะยานนั้นมีความทุกข์ ความร้อนใจแฝงเร้นอยู่ด้วย ถ้าต้องยื้อแย่ง
 กับผู้อื่นก็เป็นการสร้างศัตรู ต้องใช้เล่ห์กลอุบายในการต่อสู้เพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะ บางครั้งถึงกับ
 ต้องใส่ร้ายป้ายสีผู้อื่นก่อวาระกรรมกันต่อไปไม่สิ้นสุด เนื่องมาจากความเชื่อว่ามีตัวตนซึ่งทำให้เกิด
 ทัศนคติผิด ทำให้เกิดการเห็นแก่ตัว ยึดมั่นถือมั่นเกิดการกระทำที่ไม่ดี

๓) **วิภวตัณหา**^{๑๓} หมายถึง ความทะเยอทะยานในวิภพคือความอยากไม่เป็นนั่น ไม่
 เป็นนี่ เป็นความอยากในทางผลักดันไปในทางลบเพื่อจะให้พ้นตัว เนื่องจากตัวเองรู้สึกอึดอัด
 เบื่อ ระเบิดระอา คนเราถ้าไม่สามารถหลบหลีกจากสภาพที่ตนเองไม่ต้องการ ต้องทนอยู่ในสภาพ
 ที่ตนเองไม่ชอบก็จะก่อให้เกิดความทุกข์ เช่น ชายหญิงรักกันเพราะกามตัณหา พออยู่ด้วยกันก็
 อยากเป็นพ่อแม่คนเรียกภวตัณหา เมื่อมีลูกแล้วเกิดการทะเลาะ มีปัญหากันอยากแยกทางกัน
 เรียกว่าวิภวตัณหา

เพราะฉะนั้น จึงเห็นได้ว่า ตัณหา เป็นสาเหตุของความทุกข์ของมนุษย์และสัตว์โลก
 ทั้งหลายที่ต้องทุกข์ทนและเร่ร่อนไปมาด้วยอำนาจความทะเยอทะยาน ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า
 “ตัณหาย่อมเจริญแก่มนุษย์ผู้ประพฤติประมาท เหมือนเกาญานทรายเจริญอยู่ในป่า เขาย่อมเร่ร่อน
 ไปมา เหมือนวานรที่ต้องการผลไม้ เทียบเร่ร่อนไปมาในป่าฉะนั้น”^{๑๔} กระบวนกรของตัณหา
 ดังกล่าวจะเกี่ยวพันและโยงไปสู่อุปาทาน^{๑๕} คือความยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจกิเลส ได้แก่ (๑) กาม

^{๑๑} ที.ปา.อ.(บาลี) ๓๐๕/๑๘๒.

^{๑๒} ที.ปา.อ.(บาลี) ๓๐๕/๑๘๒.

^{๑๓} ชุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๓๓๔/๑๓๗.

^{๑๔} ส.นิ.(ไทย) ๑๖/๒/๕.

ปาทาน ความยึดมั่นในกามคือวัตถุกามและกิเลสกามดังที่กล่าวมาแล้ว (๒) ทิฏฐุปาทาน ความยึดมั่นในทิฏฐิ คือ มิจฉาทิฏฐิหรือความเห็นผิด ๖๒ ประการเช่น เห็นว่าอัตตาและโลกเป็นของเที่ยง เป็นต้น^{๙๕} (๓) สีลพัทูปาทาน ความยึดมั่นในศีลวัตร (๔) อุตตวาทูปาทาน ความยึดมั่นในวาทีของตน

๒.๔.๓ สาเหตุจากกรรม

ในเรื่องของความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากนี้ หมายถึง กรรมเก่า หรือบุรพกรรมที่ปรากฏในพุทธอุทาน เป็นกรรมสืบต่อกรรม กรรมดี กรรมชั่ว กรรมฝ่ายกุศล กรรมชั่วเป็นกรรมฝ่ายอกุศลมีผลทำให้เกิดการเวียนว่ายตายเกิด กรรมในพุทธอุทานเป็นการแสดงให้เห็นถึงบุรพกรรมของพระองค์ที่ต้องเวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏเพราะกรรมที่ทำด้วยอำนาจกิเลสคือตัณหาและอวิชชาดังพุทธอุทานว่า

เราตามหานายช่างผู้สร้างเรือนเมื่อไม่พบ (ยังไม่ได้ญาณ) จึงท่องเที่ยวไปในสังสารเป็นอนเนกชาติ การเกิดบ่อยๆ เป็นทุกข์นายช่างเอ๋ย เราพบท่านแล้ว ท่านจะสร้างเรือนไม่ได้อีก ซึ่งโครงทุกซี่ของท่านเราหักแล้ว ยอดเรือนเราก็รื้อแล้ว จิตของเราถึงธรรมปราศจากเครื่องปรุงแต่งแล้ว เราได้บรรลุธรรมเป็นที่สิ้นตัณหาแล้ว^{๙๖}

พุทธอุทานนี้แสดงให้เห็นเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏของพระโพธิสัตว์ที่กินเวลายาวนานหลายแสนชาติ สิ่งที่เป็นตัวสร้างอัตภาพที่ทำให้เกิดแล้วเกิดอีกคือตัณหา และมีอวิชชาเป็นเสมือนยอดเรือนคืออัตภาพ กล่าวอีกนัยหนึ่งการที่พระองค์ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏเป็นเวลาหลายแสนชาติยาวนาน เพราะยังมีตัณหาและอวิชชาปิดบังความจริง และที่สำคัญจิตยังถูกเจตนาปรุงแต่งให้เป็นบุญเป็นบาป^{๙๗}

^{๙๕} ทิฏฐิ ๖๒ คือ ทฤษฎีทางอภิปรายที่มีอยู่ในอินเดียทั้งก่อนและร่วมสมัยกับพระพุทธองค์ มีอยู่ทั้งหมด ๖๒ ทฤษฎี พระพุทธองค์ทรงยกมาแสดงเพื่อยืนยันว่า พระองค์ทรงรู้ทฤษฎีดังกล่าวอย่างแจ่มแจ้ง และ ทรงแสดงพรหมชาลสูตรครอบคลุมทฤษฎีเหล่านั้นทั้งหมด เปรียบเหมือนชาวประมงใช้แหทอดคลุมปลาไว้ได้ทั้งหมด (ดูรายละเอียดใน ที.สี.(ไทย) ๙/๒๘/๑๑.)

^{๙๖} พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๕๓-๑๕๔/๔๔, พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๕๓-๑๕๔/๗๙-๘๐.

^{๙๗} ประพันธ์ ศุภษร, “การศึกษาวิเคราะห์พัฒนาการแห่งการตอบปัญหาเรื่องกรรมกับอนัตตาในพระพุทธานุศาสนานุกรม”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐๔.

นอกจากนั้นกรรมที่ทำด้วยเจตนาฝ่ายดี กุศลกรรมบถ ๑๐ ฝ่ายชั่วอกุศลกรรม ๑๐ ที่มีสังขารอยู่เบื้องหลังเป็นเครื่องปรุงแต่งในทางดีก็ให้ผลเป็นสุข ถ้าปรุงแต่งในทางชั่วก็ให้เกิดในนรกให้ผลเป็นทุกข์แต่ต้องมีเจตนาเป็นตัวนำ แต่งจิตให้ดีหรือชั่วดังที่พระองค์ตรัสว่า “เจตนาหิ ภิกขเว กัมมํ วทามิ ภิกษุทั้งหลายเจตนาอันเอง เราเรียกว่ากรรม บุคคลจงใจแล้ว จึงกระทำด้วยกาย วาจา ใจ”^{๙๘}

กรรมที่ประกอบไปด้วยอวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรมนี้จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ เกิดบ่อยๆ ก็เป็นทุกข์ให้พลัดพรากเปลี่ยนแปลงก็เป็นทุกข์ไม่เกิด หมดกิเลสก็หมดทุกข์ ไม่มีโสกะ ปริเทวะ วิปโยค สัมปโยค ไม่มีทุกข์ หมดทุกข์ ดังนั้นกรรมดีจึงนำไปสู่เหตุให้หมดทุกข์ กรรมชั่วเป็นเหตุนำไปสู่ทุกข์ อบาย เจริจฉาน เปรต เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ไม่สิ้นสุด

๒.๕ ความทุกข์ในทัศนะของนักวิชาการและผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา

๒.๕.๑ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก^{๙๙}

ทรงอธิบายความหมายเรื่องทุกข์และการพลัดพรากไว้ว่า อันความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากตายนั้น แม้จะมากเพียงใดแต่เมื่อเปรียบเทียบกับความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากเป็นแล้ว บางทีความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากตายนั้นก็เหมือนเล็กน้อย ความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากเป็นนั้นเมื่อเกิดถึงขีดสุดก็ทำให้เกิดความเศร้าสะเทือนใจอย่างยิ่ง อยู่เนืองๆ ดังที่ปรากฏเป็นข่าวมิได้ว่างเว้นตลอดมา การกระทำอัตวินิบาตกรรมก็ตาม การฆาตกรรมก็ตาม เกิดขึ้นเพราะความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากเป็นอยู่เป็นอันมาก โทษของการปล่อยใจให้อยู่ใต้อำนาจความทุกข์นี้จึงมีหันตันทัก น่าจะได้พากันระมัดระวังอย่างยิ่ง จากการพลัดพรากจากเป็น ที่เป็นเหตุแห่งความทุกข์หนักนั้น เป็นที่ทราบกันดีว่า คือการพลัดพรากที่เกิดจากการเปลี่ยนใจในเรื่องรักชอบของฝ่ายหนึ่ง ในขณะที่อีกฝ่ายหนึ่งไม่ปรารถนาให้เป็นเช่นนั้น อัตวินิบาตกรรมและฆาตกรรมเกิดขึ้นนักต่อนักเพราะเหตุนี้ในขณะที่เดียวกันผู้เสียชีวิตเพราะเหตุนี้ก็มีเป็นจำนวนมาก

^{๙๘} อญ.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๓๓๔/๔๖๓.

^{๙๙} สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก, การพลัดพรากจากเป็นการพลัดพรากจากตาย, แหล่งข้อมูล: <http://rarinn.bloggang.com>, (๑๕ มกราคม ๒๕๕๖).

จึงเห็นชัดได้ชัดว่าอิทธิพลของความทุกข์ในเรื่องนี้รุนแรงนัก ควรที่ทุกคนผู้ที่เป็นปุถุชน คนสามัญจะพยายามยับยั้งอิทธิพลร้ายนี้ อย่างน้อยก็มีให้มีเหนือจิตใจตนเองอย่างรุนแรง และการจะทำได้สำเร็จพอสมควรก็จำเป็นต้องค่อยทำค่อยไป คือ แม้จะยังไม่ทันต้องประสบกับการพลัดพรากดังกล่าว ก็ให้ไม่ประมาท ให้มีสติระลึกถึงความจริง ๓ อย่าง ที่มีอยู่เป็นธรรมดาประจำโลก คือ **อนิจจัง** ความไม่เที่ยง **ทุกขัง** ความเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป **อนัตตา** ความไม่ใช่ตัวตนของเรา คือไม่อยู่ได้อำนาจความปรารถนาต้องการของเรา ลักษณะสามนี้ ไม่มียกเว้นแก่ผู้ใดหรือสิ่งใด ทุกคนทุกสิ่งต้องมี มิได้เป็นความผิดความไม่ดีของผู้ใด แต่เป็นเรื่องธรรมดาโลก อนิจจัง ความไม่เที่ยง มีอยู่ตลอดเวลา ทุกขัง ความเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปก็มีอยู่ตลอดเวลา และอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตนของเรา คือไม่อยู่ได้อำนาจความปรารถนาต้องการใดๆ ของเราก็มีอยู่ตลอดเวลา นำลักษณะทั้งสามหรือไตรลักษณ์นี้มาเทียบเข้ากับทุกคน ทุกสิ่งไว้ให้เสมอ เพราะดังกล่าวแล้ว ลักษณะทั้งสามมีอยู่ในทุกคนทุกสิ่งไม่มียกเว้นถ้าพยายามทำสติระลึกถึงความจริงอันเป็นสังขธรรมอันยิ่งใหญ่ไว้เสมอๆ เมื่อประสบการพลัดพรากจากตายหรือจากเป็นก็ตาม ก็จะมีปัญญาคือความรู้ทันความจริงว่า เป็นธรรมดาของโลก ไม่ใช่ความผิดความร้ายของใคร ไม่ใช่สิ่งทีผู้ใดจะบังคับให้เป็นไป ตามความปรารถนาต้องการได้ ความรักก็ตาม ความชังก็ตาม ความไม่รักไม่ชังก็ตามล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ใครฝืนไม่ได้ ใครบังคับไม่ได้ คนอื่นก็ฝืนไม่ได้บังคับไม่ได้เจ้าตัวก็ฝืนไม่ได้บังคับไม่ได้

อันที่จริง การพิจารณาลักษณะสามดังกล่าวมา ไม่เพียงแต่จะแก้ทุกข์เพราะการพลัดพรากเท่านั้น แต่สามารถแก้ทุกข์ทั้งหลายได้สิ้น การพิจารณาไตรลักษณ์นี้ จึงเป็นสิ่งที่บรรดาผู้มาบริหารจิตควรปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง พิจารณามากเพียงใดก็จะสามารถช่วยใจตัวเองให้ห่างไกลจากความทุกข์ทั้งหลายได้มากเพียงนั้น อย่างไรก็ตาม สำหรับผู้ประสบการพลัดพรากอยู่แล้ว ความทุกข์เพราะการพลัดพรากเกิดขึ้นแล้ว สติเป็นสิ่งจำเป็นขณะนั้น ก่อนอื่นต้องมีสติ คือต้องพยายามนึกให้ได้ถึงไตรลักษณ์ว่าเป็นสิ่งมีอยู่จริง ไม่มีผู้ใดสิ่งใดพันไปได้ ความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และความไม่เป็นไปตามอำนาจความปรารถนาต้องการของผู้ใดทั้งสิ้น ทั้งสามประการนี้มีอยู่จริง ไม่มีผู้ใดหนีพ้นได้จริง แม้พยายามนึกอยู่เพียงเท่านี้ในขณะที่กำลังเป็นทุกข์ ไม่ต้องนึกอะไรให้มากกว่านี้ ความทุกข์ก็จะคลายได้สำคัญดังกล่าวแล้วต้องมีสติ ต้องนึกให้ได้ถ้านึกได้เท่านั้น ก็ได้ผลพอสมควรแล้วแต่ผลกับเหตุนั้นเป็นเรื่องกัน อยู่เสมอผลกับเหตุจะไม่เกี่ยวเนื่องกันไม่มีเลย

บุคคลทำเหตุเช่นใดจะได้ผลเช่นนั้น ทำเหตุน้อยผลก็ได้ น้อย ทำเหตุมากจึงจะได้มาก ทำเหตุดีผลจึงจะดี ทำเหตุแห่งความสุขจึงจะได้รับผลเป็นความสุข การพิจารณาไตรลักษณ์เป็นเหตุแห่งความสุขแต่พิจารณาน้อยก็เป็นความสุขน้อย ต้องพิจารณาให้มาก พิจารณาให้เสมอจึงจะเป็นสุขมากเป็นสุขเสมอ ไม่ว่าจะประสบกับการพลัดพรากจากเป็นหรือจากตาย ของผู้เป็นที่รักที่ชอบใจเพียงใดก็ตาม เมื่อไรก็ตาม ขอแนะนำผู้บริหารจิตทั้งหลาย ว่าอย่างน้อยก็ควรรู้จัก ควรจำไว้ว่าลักษณะสามหรือไตรลักษณ์มีอะไรบ้าง มีความหมายที่ถูกต้องอย่างไร จำไว้ให้ขึ้นใจให้รู้จักให้ดี เพียงเท่านั้นก็เป็นประโยชน์บ้างเล็กน้อยแล้ว ดีกว่าไม่รู้จักเสียเลย ต่อจากนั้นถ้าจะให้ประโยชน์ให้ยิ่งขึ้นก็ต้องนึกบททวนสังข์วันละเล็กน้อย ไม่ใช่ในยกอย่างทีกล่าวกันว่าแบบนกแก้วนกขุนทองต้องนึกอย่างเข้าใจความหมายด้วยจึงจะใช้ได้ จึงจะมีประโยชน์ ผู้ขาดสติยอมทำลายตัวเอง ทุกคนต้องประสบการพลัดพรากจากเป็นและจากตายเป็นธรรมดา จึงควรพิจารณาไตรลักษณ์กันไว้เสมอ ให้เป็นพื้นของจิตใจ เป็นพื้นฐานสำคัญของวิธีแก้ทุกข์ทั้งปวง แล้วจะใช้วิธีคิดอื่นๆ อีกมาประกอบเพื่อช่วยคลายทุกข์เป็นบางกรณีก็ได้ แล้วแต่ว่าคิดเช่นใดได้ผลแก้กรณีใด ช่วยให้คลายทุกข์ได้ในกรณีใด ในกรณีที่ผู้พลัดพรากจากเป็น เป็นผู้ขาดเมตตาต่อเรา ไม่เห็นใจไม่ปรานีสงสาร แม้ว่าเราจะต้องเป็นทุกข์เพราะเขาเพียงใด เช่นนี้ นอกจากจะพิจารณาไตรลักษณ์ให้เป็นพื้นของใจแล้ว ก็อาจคิดประกอบไปด้วยได้ว่า เมื่อเขาเป็นเหตุให้เราเป็นทุกข์ ต้องพลัดพรากจากกันไปเสียความทุกข์ของเราก็จะสิ้นสุด แม้ใหม่ ๆ จะต้องเป็นทุกข์อยู่ แต่นานไปก็จะคลายทุกข์และจะหายทุกข์เกี่ยวกับเขาในที่สุด เมื่อเป็นทุกข์ทุกคนก็คิดว่ามีกรรม เมื่อเหตุแห่งทุกข์พ้นไปก็ควรคิดว่าหมดกรรมแล้ว จะได้เป็นสุขสบายใจแล้ว เวลาประสบกับการพลัดพรากจากผู้เป็นเหตุให้เราเป็นทุกข์ ก็ควรคิดเช่นนั้น คิดว่าเราหมดกรรมที่ให้เป็นทุกข์เช่นนั้นแล้ว จึงต้องพลัดพรากจากไป

บุคคลไม่ควรคิดว่าการพลัดพรากจะทำให้เป็นทุกข์อยู่ยั่งยืนจนทนไม่ได้ แต่ต้องมีสติคิดให้ถูกตามสังขธรรม ทุกสิ่งไม่เที่ยง ความสุขและความทุกข์ก็เช่นกัน ไม่ว่าจะมีความสุขความทุกข์ที่เกิดจากเหตุใดก็ตาม ก็ไม่เที่ยง ก็ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง และต้องสิ้นสุดลงตรงตามสังขธรรมที่ว่าทุกสิ่งมีเกิดต้องมีดับ มีสุขได้ก็ต้องหมดสุข มีทุกข์ได้ก็ต้องมีหมดทุกข์ได้ ทุกข์อันเกิดจากการพลัดพรากก็เช่นเดียวกัน เมื่อเกิดแล้วก็ต้องดับ

อีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้คลายทุกข์ได้อย่างดี เมื่อต้องประสบกับการพลัดพรากจากความเป็นของผู้เป็นที่รักที่ชอบใจ ก็คือพยายามไม่ไปคิดถึงความรู้สึกหรือจิตใจของคนอื่น ให้ดูใจตัวเอง ดูความรู้สึกของตนเองเท่านั้นมีอธิบายเกี่ยวกับที่กล่าวว่าย่าไปคิดถึงความรู้สึกหรือจิตใจคนอื่นให้ดูความรู้สึกของตนเองเท่านั้น ดั่งนี้อ่าไปคิดว่าเรามีจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไปแล้ว เราารู้สึกเช่นนั้นต่อ

เราแล้ว เขารู้สึกเช่นนั้นต่อคนนั้นต่อคนนี้แล้ว เขาไม่เหมือนเดิมแล้ว เช่นนี้เป็นต้นการคิดเช่นนั้นจะเป็นการเพิ่มทุกข์แก่จิตใจโดยถ่ายเดียวเป็นโทษโดยถ่ายเดียว ไม่เป็นคุณอย่างใด ไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้นไม่ทำให้เหตุการณ์ดีขึ้น ไม่ทำให้จิตใจสบายขึ้น

ดังนั้นจึงไม่ควรคิดเช่นนั้นอย่างเด็ดขาดคือไม่ควรไปดูความคิดหรือไปดูจิตใจของคนอื่นอย่างเด็ดขาด ให้ความคิดหรือจิตใจของตัวเองเท่านั้น คิดอย่างไรรู้สึกอย่างไรก็ให้ติดตามดูของตัวเองไป ระวังอย่าให้ไปเกี่ยวกับคนอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งคืออย่าไปเกี่ยวกับจิตใจ หรือความรู้สึกนึกคิดของผู้พลัดพรากไปทั้งเป็นผู้นั้นเป็นอันขาด แล้วจะได้รู้สึกด้วยตัวเองว่าความทุกข์แม้หนักเพียงใดอันเกิดจากการพลัดพรากจากเป็น จะกลายเป็นความเบาสบายขึ้นในช่วงระยะที่สามารถรักษาสติ ไม่ปล่อยความคิดให้ไปเกี่ยวกับจิตของผู้อื่น นี่เป็นการบริหารจิตโดยตรงที่จะช่วยให้เกิดผลทันทีที่ปฏิบัติและจะเกิดยั่งยืนตลอดไป

๒.๕.๒ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร)^{๑๐๐}

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ให้ความเห็นเรื่องความทุกข์ไว้ว่า ถ้าพูดถึงเรื่องทุกข์ ทุกคนจะไม่พลาดที่จะพูดถึงการจากไปของมนุษย์ อันนี้ขอให้เราปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าที่สอนให้เราประพฤติในเรื่องกายคตาสติ คือในร่างกายของเราทุกคนเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาด คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนังเนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังพืด ไต ปอด เป็นต้น ตลอดถึงน้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร สารพัดมันไม่สะอาด ไม่ใช่ของเรา เกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป ฟังกำหนดก็มีฐานอย่างนี้ หมั่นพิจารณาประจำตลอดไปจะได้ไม่ไปหลงยึดถือมัน มันจะอยู่หรือจะไปจะตายเมื่อไรก็ได้ไม่ไปอาลัย ไม่ไปเสียใจ จะได้ไม่ต้องเป็นทุกข์ จิตใจก็จะได้ไม่ไปวิ่งพล่านไปทางโน้นทางนี้

ความเป็นจริงขณะแห่งชีวิตของสัตว์ทั้งหลายทุกขณะมีแต่ความทุกข์ทั้งนั้น ขณะแห่งชีวิตของสัตว์ทั้งหลายน้อยนักชั่วความเป็นไปแห่งจิตขณะเดียวเท่านั้น ชีวิตอัตภาพและสุขทุกข์ทั้งหมดล้วนประกอบกับจิตดวงเดียว ขณะย่อมเป็นไปเร็ว ชันท์ของสัตว์ทั้งหลายทั้งที่ตายทั้งที่ยัง

^{๑๐๐} สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาสภมหาเถร), พระปฏิบัติศาสนาหรือทางสู่พระนิพพาน เล่ม ๒, เจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาสภมหาเถร) อธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เจ้าคณะใหญ่หนตะวันออก สภานายกมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โปรดให้พิมพ์เป็นเล่มสมุดแจกเป็นส่วนธรรมวิทยาทานในงานบำเพ็ญกุศลฉลองชนมายุ ๘๖ ปี, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๑๐๐-๑๑๑.

ดำรงอยู่ในภพนี้ ครั้นดับแล้วก็เหมือนกันหมด สัตว์โลกหรือพวกเราทุกคนเชื่อว่าตาย เพราะความดับแห่งจิต ทุกข์สุขก็เป็นเพียงสมมติเท่านั้น เมื่อประพติกายคตาสติก็มีภูฐานก็จะพ้นทุกข์ไม่ต้องไปยึดถือมัน ไม่ต้องไปเกลียดใคร มีเมตตากับทุกคน เพราะทั้งหมดมันเพียงสมมติบัญญัติขึ้นแต่งตั้งขึ้นเพื่อเรียกขาน เช่น ชื่อนายดำ นายแดง นายอาจ แต่โดยปรมาตถ์มันไม่มีนายดำ นายอาจ มีแต่ธาตุ ๔ ชั้น ๕ ประชุมกันเป็นตัวตน คือเมื่อว่าโดยปรมาตถ์แล้ว มันเป็นเพียงสมมติ เป็นเพียงบัญญัติ เป็นทุกข์เพราะมันต้องเคลื่อนไหว มันไม่คงที่มันไม่อยู่ในสภาพเช่นเดิม มันเป็นทุกข์อย่างนี้ แต่โดยปรมาตถ์แม้ความทุกข์เองก็เป็นเพียงสมมติบัญญัติ

๒.๕.๓ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต)

ท่านกล่าวโดยรวมๆ ว่า ทุกข์คือสภาวะที่มีความเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ ทำให้สิ่งทั้งหลายมีธรรมชาติไม่เที่ยงแท้ ความไม่เที่ยงแท้นั้นนำไปสู่สภาพที่ขัดแย้ง กดดันหรือบีบคั้นในตัวเอง สภาพเช่นนี้สำหรับชีวิตถือว่าเป็นสภาพที่ทนได้ยาก หรือเป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนาเรียกว่า ทุกข์ นี้ นับเป็นกฎธรรมชาติที่เป็นสากล

ลักษณะที่สำคัญของกฎธรรมชาติที่กล่าวมาข้างต้นก็คือ (๑) ความเปลี่ยนแปลง (๒) ความขัดแย้งอันก่อให้เกิดสภาพที่ทนได้ยาก และ (๓) ความปราศจากตัวตนอย่างอิสระ พระพุทธศาสนาเรียกสิ่งนี้ว่า สามัญญลักษณะ (The Common Characteristics) สิ่งทั้งหลายรวมทั้งชีวิตมนุษย์ต้องตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาตินี้ไม่มีข้อยกเว้น ชาวพุทธรู้จักกฎธรรมชาตินี้ว่าเป็นกฎแห่งอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา แต่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาท่านเรียกว่า อนิจจตา ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่คงตัว ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลายไป *ทุกขตา* ความเป็นทุกข์ คือ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นแล้วสลายไป ภาวะที่กดดัน ผืนและขัดแย้งอยู่ในตัว อันเนื่องมาจากการที่ปัจจัยปรุงแต่งให้มีสภาพอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไปไม่สามารถให้คงอยู่ในสภาพเดิมได้ *อนัตตตา* ความเป็นอนัตตา คือ ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนแท้จริงที่จะบังคับให้เป็นไปตามต้องการได้^{๑๑๑} ทั้ง ๓ ประการนี้ว่า ไตรลักษณ์ คือ ลักษณะหรือสภาพที่สิ่งทั้งหลายมีเหมือนกัน

๒.๕.๔ พุทธทาสภิกขุ

ท่านพุทธทาสภิกขุให้ความเห็นเรื่องทุกข์ว่า คนเราทั้งร่างกายและจิตใจ แบ่งออกเป็น ๕ ส่วน แต่ละส่วนเรารักว่าเป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา คือส่วนรูป เรารักว่าเป็นตัวเราหรือเป็น

^{๑๑๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), *พุทธธรรม (ฉบับเดิม)*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพฯ: ธรรมสภา, ๒๕๔๔), หน้า ๖๐.

ของเรา ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ส่วนใดส่วนหนึ่งก็ตาม เราก็ยึดว่าเป็นตัวเราหรือเป็นของเรา มันจะเกิดทุกข์ เพราะว่าเราไม่อยากจะให้เปลี่ยนแปลง ไม่อยากจะให้เจ็บไข้ ไม่อยากจะให้ทำลาย ไม่อยากจะให้วิบัติพลัดพราก เมื่อมีลักษณะร่องรอยของสิ่งที่เป็นอันตราย เช่น ความตายผ่านมาเพียงแต่รู้ว่าจะต้องตาย หรือเข้าใจว่าจะต้องตาย ความทุกข์ก็เกิด เพราะอะไร เพราะเรารักสังขารร่างกายนี้เป็นของเรา ไม่อยากให้สูญหาย กระจัดกระจายไปไหนเสีย อยากให้คงอยู่ตามความต้องการของเราแน่แหละ คือลักษณะอาการของการที่ยึดถือตัวตนหรือของตน มีลักษณะเหมือนกับแบก หรือหาม หรือหามเอาไว้ซึ่งสิ่งนั้นในฐานะของตน

ใครเคยแบก เคยหาม เคยหาม สิ่งของอะไรๆ ก็ตาม ย่อมจะทราบได้ด้วยตนเองว่ามันหนัก พอปลงลงโยนทิ้งออกไปมันก็ไม่หนัก มันเบา ในทางจิตนั้นมีการแบก การหาม การหามอยู่ทุกกลมหายใจเข้าออก คือ การยึดถือเบญจขันธ์ หรือขันธ์ ๕ ว่าตัวตน ว่าเป็นของตน หวงแหวน วิตกกังวล กลัวว่ามันจะพลัดพรากแตกทำลายกระจายไปนี้เรียกว่าเป็นการแบก เป็นการหาม เป็นการหามตัวตนเอาไว้ด้วยความยึดถือไว้ เป็นการหนักยิ่งกว่าภูเขา เพราะเป็นการหนักในทางจิตใจ หนักทุกกลมหายใจ สลัดโยนทิ้งไม่ได้ จนกว่าจะเป็นพระอรหันต์ คนทั่วไปมีลักษณะอย่างนี้ด้วยกันทั้งนั้น ถือเป็นการทนทุกข์ทรมานอย่างเร้นลับก็ล้วนแต่ยึดถือตัวตนไว้ ความทุกข์ทั้งหลาย จึงมีต้นขั้ว หรือเค้าเงื่อนอยู่ที่ความยึดถือในเบญจขันธ์ทั้ง ๕ นี้ ว่าเป็นตัวเราหรือของเรา ดังนั้นพระพุทธองค์จึงตรัสว่า สงฺขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา^{๑๐๒}

เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว (ปัจจุปาทานขันธ์) ขันธ์ ๕ เป็นตัวทุกข์^{๑๐๓} (พระไตรปิฎก แปลว่า โดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ ก็เป็นทุกข์)^{๑๐๔} พระพุทธองค์จึงตรัสว่า เราพูดแต่เรื่องความทุกข์กับเรื่องความดับทุกข์ ทุกข์เพราะยึดถือ ดับทุกข์เพราะไม่ยึดถือ สาเหตุให้ยึดถือคือตัณหา ดังนั้นเรื่องความทุกข์เป็นเรื่องที่ตรัสในอริยสัจ ๔ ว่า อิทํ โข ปน ภิกฺขเว ทุกฺขสมฺมุทยอริยสัจจํ^{๑๐๕} ข้อนี้เป็นทุกข์สมุทัย (ต้นเหตุแห่งความทุกข์ซึ่งเป็นความจริงแท้) คือ ตัณหาอันทำให้เกิดอีกประกอบด้วยความเพลิดเพลินและความกำหนัด มีปกติเพลิดเพลินในอารมณ์นั้นๆ คือ

^{๑๐๒} วิ.มहा. (บาลี) ๔/๑๔/๑๔.

^{๑๐๓} พุทธทาสภิกขุ, **ธรรมานุกรมธรรมโฆษณ์ ฉบับประมวลธรรม ๒**, (กรุงเทพฯ: ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๒๑๙-๒๒๒.

^{๑๐๔} วิ.มहा. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

^{๑๐๕} วิ.มहा. (บาลี). ๔/๑๔/๑๔.

กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา^{๑๐๖} ความทุกข์ของมนุษย์ คือ การยึดมั่นถือมั่น เพราะตัณหาที่เป็นเหตุให้แบก หาม ทุน และเศร้าโศก เมื่อมันพลัดพรากหลุดลอย จะหมดทุกข์ต้องตัดต้นเหตุ คือ ตัณหา แล้วจะเห็นว่าสรรพสิ่งทั้งปวงว่างจากตัวตน^{๑๐๗} หมดทุกข์แน่นอน หมดความยึดถือในเบญจขันธ์ทั้ง ๕ ว่ามีตัวตน หมดยึดถือว่าเป็นกู เป็นของกู^{๑๐๘}ดับทุกข์ไม่ยึดถือ

๒.๕.๕ พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญาันนทภิกขุ)

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญาันนทภิกขุ) ให้ความเห็นเรื่องทุกข์ว่า พระพุทธเจ้าตรัสในสิ่งที่เป็นสัจจะ เป็นธรรมะให้เรารู้ความจริงว่า โลกนี้มีแต่ความทุกข์ ส่วนที่เราเรียกว่า สุขนั้นไม่ใช่สัจจะ ไม่ใช่ความจริง แต่เป็นการพูดตามภาษาชาวบ้าน ชีวิตของเราท่านทั้งหลายจะเรียบร้อยมีความสุขเพราะเราทำให้มันเกิดสุข สุขจะไม่เกิดแก่บุคคลผู้ไม่รู้ว่าความสุขคืออะไร ไม่รู้ว่าความทุกข์คืออะไร แล้วไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำ ในสิ่งที่จะให้เกิดความสุขความสงบทางจิตใจ ไม่เอาศีลธรรมมาเป็นเครื่องประกอบชีวิต ชีวิตก็จะตกต่ำ พระพุทธเจ้ามองโลกในแง่ความจริง มีพุทธภาษิตบทหนึ่งว่า เธอทั้งหลายจงมองทุกสิ่งทุกอย่างตามที่เป็นจริง ภาษาบาลีว่า “ยถาภูตญาณทสฺสนิ^{๑๐๙}” หมายความว่า มองสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง เมื่อใดเรามองอะไรในสภาพที่เป็นจริงเราก็มองเห็นความจริง และเมื่อเราเห็นความจริง เราก็จะไม่ยึดถือไม่หลงผิดต่อไป อันนี้เป็นหลักคำสอนสำคัญทางพระพุทธศาสนาใช้ได้ทุกแห่ง ไม่ว่าในแง่การเมือง หรือในแง่เศรษฐกิจ ครอบครัว ชีวิตจริงทางสังคม หรืออะไรก็ตาม ถ้าเรามองในแง่ของความจริงในสิ่งนั้นๆ แล้วจะทำให้เราไม่วุ่นวายในทางจิตใจ จะทำให้เราเข้าใจตามสภาพที่เป็นอยู่จริงๆ การที่คนเราวุ่นวาย ก็เพราะเราไม่ได้มองอะไรตามที่เป็นจริง เรามองเห็นแต่สิ่งที่เป็นมายา เห็นสิ่งที่เขาคลุมเขาแต่งไว้ แต่ไม่มองลงไปให้เห็นเนื้อแท้ของสิ่งนั้นว่าเป็นอะไร

ความทุกข์เกิดเพราะความอยาก อยากมาก ทุกข์มาก อยาคน้อย ทุกข์น้อย ไม่อยากเลยก็สบายใจ ไม่มีมีความทุกข์อะไรอยู่โดยไม่อยากนี้ จะอยู่ได้ไหม อยู่ได้แต่เราไม่ฝึก ไม่ฝึกอยู่เพื่อไม่อยาก ฝึกอยู่แต่เรื่องอยากกันทั้งนั้นจึงวุ่นวายนักหนา อีกอย่างหนึ่ง ความยึดมั่นถือมั่นเรื่องอะไรก็ตามเป็นความทุกข์ ขณะใดใจเราเกิดความคิดยึดมั่นถือมั่นว่ารูปเป็นของฉัน เวทนาเป็น

^{๑๐๖} วิ.มหา. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

^{๑๐๗} พุทธทาสภิกขุ, **ขุมขุมเรื่องจิตว่าง**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมบุชา, ๒๕๓๘), หน้า ๑๙๒-๑๙๓.

^{๑๐๘} พุทธทาสภิกขุ, **เหนือตัวตน-ตัวกูของกู**, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมบุชา, ๒๕๓๘), หน้า ๙๗.

^{๑๐๙} ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๒๓/๓๐, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๓/๔.

ของฉัน สัญญาเป็นของฉัน วิญญาณเป็นของฉัน เราก็คือทุกข์ ทุกข์เพราะความยึดถือ ถ้าไม่ยึดถือก็ไม่มีทุกข์^{๑๑๐}

๒.๕.๖ พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภทฺโท)

ท่านกล่าวสอนไว้ว่า ความทุกข์ ความสุขอยู่ที่ไหน ธรรมเกิดที่ตรงนั้นแหละ ถ้าเรารู้จักทุกข์ รู้จักเหตุของทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ รู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ มันก็แก้ปัญหาได้ ถ้าเราไม่เห็นสังขารที่มันหมุนเวียนตามธรรมชาติของมันแล้ว มันก็จะเกิดทุกข์ขึ้นมา เช่น หายใจเข้าแล้วก็หายใจออกมันก็สบาย ถ้าหายใจเข้าแล้วไม่ออก หายใจออกแล้วไม่เข้าจะอยู่ได้ไหม การเห็นสังขารที่มันหมุนเวียนตามธรรมชาติของมัน คือ การเห็นอนิจจังนั้นแหละ คือ การเห็นธรรมะคนเราเกิดมาแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เมื่อเจ็บป่วยขึ้นมาคิดแต่ว่าจะต้องหาย ไม่ต้องตายอย่างนี้ เป็นเรื่องของจิตที่ไม่รู้จักสังขาร ต้องเปลี่ยนมาคิดให้ถูก คือ หายก็เอา ตายก็เอา เป็นก็เอา ถูกทั้งสองอย่าง สบายๆ ไม่ตกใจ ไม่ร้องไห้ ไม่เศร้าโศก ธรรมะของพระพุทธเจ้ายังใหม่เอี่ยมอยู่เสมอ ไม่ล้าสมัย ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่เสื่อม ทุกวันนี้ยังเป็นความจริงอยู่

สังขารมันเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ดับไปเป็นธรรมดา ถ้าเราไม่เข้าใจธรรมะ เราจะมี ความทุกข์ตลอดไป เหมือนเราเห็นเปิดแล้วอยากให้มีมันเป็นไม้ เห็นไม้แล้วอยากให้มีมันเป็นเปิด มันก็เป็นไปไม่ได้ ถ้าคิดอยากให้มีมันเป็นอย่างนี้ไม่หยุด มันก็เป็นทุกข์ เช่นเดียวกับอนิจจัง ทุกขัง เป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ อยากจะให้มันเที่ยง มันก็ไม่เที่ยง อยากให้มีมันสุข มันก็เป็นทุกข์ ก็เลยเสียใจ ถ้าเห็นตามเป็นของธรรมะก็สบายใจไม่มีปัญหา เมื่ออยากรู้ธรรมะก็ดูที่กายและใจของเรา นี้แหละ รูปธรรมมองเห็นด้วยตา นามธรรมมองไม่เห็นด้วยตาเนื้อ แต่มองเห็นด้วยตาในคือตาใจ มองดูในใจถึงจะเห็นนามธรรม แล้วเอานามธรรมคือตัววิญญาณธาตุดูดูกายนี้ ไปดูที่อื่นไม่พบ เพราะความสุข ความทุกข์เกิดที่นี้ ไม่ได้อยู่ที่ตัวหนังสือ จึงทำปัญญาให้เกิดในจิตของเรา จะมองเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาตลอดเวลา^{๑๑๑} ถ้าไปยึดก็เป็นทุกข์ ตัวตนที่เราเห็นเป็นแค่สมมติ เมื่อรู้ตามเป็นจริงมันก็ทิ้งทุกข์ รู้จักเหตุแห่งทุกข์ ที่ไหนให้เกิดทุกข์ก็งดเว้น มันก็ดับทุกข์แม้ที่ปฏิบัติให้ถึงความดับ

^{๑๑๐} แหล่งข้อมูล: <http://www.dailynews.co.th/article/๒๒๓/๑๘๕๗๕๙>. (๒๑ มกราคม ๒๕๕๖).

^{๑๑๑} แหล่งข้อมูล: <http://www.tamma-anatta.blogspot.com/๒๐๑๒/๐๑/blog-post๔๔๘.html>.

(๒๑ มกราคม ๒๕๕๖).

ทุกข์นี้มันก็มีไช่ตน มีไช่เรา มีไช่เขา^{๑๒} รูปก็ดับ นามก็ดับ ทุกข์ก็ดับ อีกอย่างการจะดับทุกข์ได้สนิท ต้องใช้อานาปานสติ คือ มีสติกำหนดความแตกดับ ความเป็นธรรมชาติของมัน มันก็เลยหมดทุกข์^{๑๓}

๒.๕.๗ พระมหาวิมลชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี)

ท่าน ว.วชิรเมธีให้ความเห็นในเรื่องการดับทุกข์ไว้ว่า ทุกข์ต้องดับด้วยการเจริญสติที่ พระพุทธเจ้าทรงเรียก สติปัฏฐาน ๔^{๑๔} อันเป็นทางสายเอกสู่การดับทุกข์ ทางสายเอกนี้มีองค์ประกอบ ๔ ประการ จึงเรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ (ฐานที่เกิดของสติ ๔ ประการ) ประกอบด้วย

- ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานที่เกิดของสติ คือ การตามดูรู้เท่าทันกาย
- ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานที่เกิดของสติ คือ การตามดูรู้เท่าทันความรู้สึก
- ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานที่เกิดของสติ คือ การตามดูรู้เท่าทันจิต
- ๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานที่เกิดของสติ คือ การตามดูรู้เท่าทันธรรม

เมื่อเรากำหนดดูฐานทั้ง ๔ อย่างมีสติหรืออย่างรู้ตัวทั่วพร้อม สมาธิจะเกิดตามมาเรียกว่า สัมมาสมาธิ เมื่อสัมมาสมาธิเกิดขึ้นแล้ว สัมมาญาณ คือ ความรู้แจ้งเห็นจริงจะเกิด เมื่อความรู้แจ้งเห็นจริงเกิดแล้ว สัมมาวิมุตติ หรือนิพพานก็จะเกิดขึ้นในที่สุด ถ้าท่านทั้งหลายมาฝึกสติปัฏฐาน ๔ ดูกาย เวทนา จิต ธรรม จนเกิดภาวะรู้ตื่น เบิกบาน ก็เท่ากับว่า ชีวิตของท่านทั้งหลายเป็นชีวิตที่ปลอดภัยที่สุดแล้ว ก็คือความสุขที่สุด^{๑๕}

ทัศนะเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาคความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากในมุมมองของ นักวิชาการและผู้รู้ทางพระพุทธศาสนาที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้เห็นภาพ ความทุกข์และวิธีบรรเทาและขจัดความทุกข์ซึ่งนับว่าเป็นทัศนะที่สอดคล้องกับพุทธวิธีการ แก้ปัญหาคความทุกข์ของมนุษย์ที่สามารถนำมาปรับใช้กับสังคมไทยปัจจุบัน เพื่อให้ได้ผลรับคือ ความสุขที่ยั่งยืน

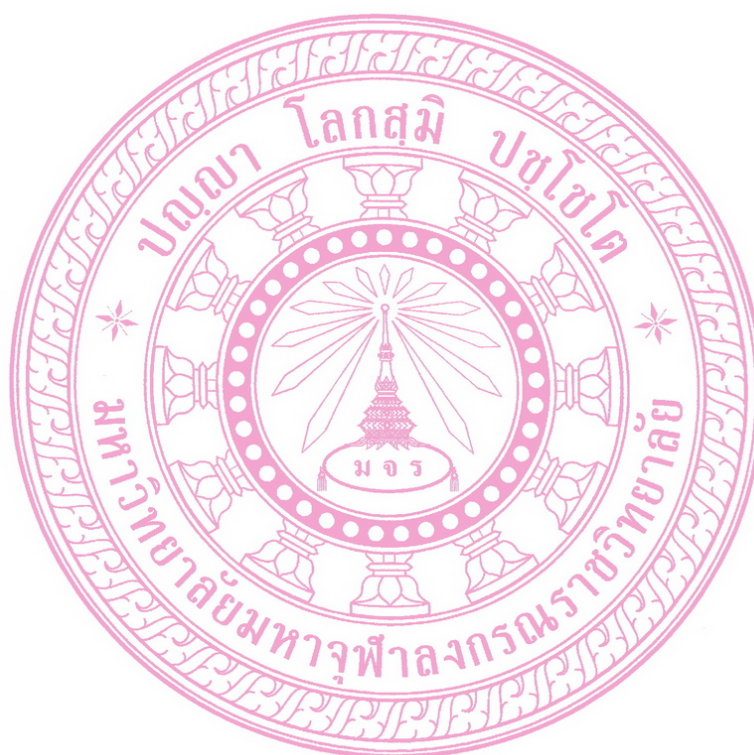
^{๑๒} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๕๙, บาลีใช้ศัพท์ว่า อหังการ มมังการ (อง.ตัก.อ. (บาลี) ๒/๓๒/๑๑๓).

^{๑๓} พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท), ฤๅญแจภาวณา, (กรุงเทพฯ: แสงสว่างการพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๖๐-๖๓.

^{๑๔} ส.ม (ไทย). ๑๙/๔๐๕/๒๖๒.

^{๑๕} แหล่งข้อมูล: <http://www.baanpud.net/forum/viewtopic.php?f=๓๑๘&t=๖๖๓๕>, (๒๕ มกราคม ๒๕๕๖).

เมื่อทราบความหมายของทุกข์ ลักษณะของทุกข์ ประเภทของทุกข์ สาเหตุของทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก รวมทั้งทัศนะเรื่องความทุกข์ของนักวิชาการและผู้รู้ทางพระพุทธศาสนาแล้ว ในบทต่อไปจะศึกษาพุทธวิธีการแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก ทั้งด้านการใช้หลักธรรมและพุทธวิธีการช่วยเหลือบุคคลผู้ประสบทุกข์จากการพลัดพรากดังกรณีตัวอย่างในสมัยพุทธกาล เพื่อนำพุทธวิธีนั้นมาวิเคราะห์เป็นแนวทางการแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากในสังคมไทยปัจจุบันต่อไป



บทที่ ๓ พุทธวิธีการแก้ปัญหาทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก

ในบทที่แล้วมา ผู้วิจัยได้กล่าวถึงความหมายของทุกข์ ลักษณะของทุกข์ ประเภทของทุกข์ และสาเหตุของความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก รวมถึงความทุกข์ในทัศนะของนักวิชาการและผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ซึ่งแสดงให้เห็นว่าพุทธวิธีการดับทุกข์เป็นแนวทางที่จะช่วยเยียวยาและขจัดทุกข์ต่างๆ ของมนุษย์ เมื่อขจัดทุกข์ให้ทุเลาเบาบางไปตามลำดับจนถึงขั้นดับทุกข์โดยสิ้นเชิงแล้ว ผลที่ตามมาก็คือความสุข แต่การที่จะเข้าถึงสภาวะดับทุกข์ได้นั้นจะต้องผ่านการฝึกฝนอบรม พัฒนาและสร้างเหตุให้ถึงพร้อม การประสพกับความทุกข์ในรูปแบบต่างๆ จึงเป็นเหมือนเวทีทดสอบสภาวะของจิต ความทุกข์เกี่ยวกับการพลัดพรากก็เป็นสถานการณ์หนึ่งที่มนุษย์ต้องเรียนรู้และหาวิธีการดับทุกข์ด้วยปัญญาตามแนวทางแห่งพุทธวิธี ในบทนี้ผู้วิจัยจึงกล่าวถึงหลักธรรมหรือพุทธวิธีที่เป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหาความทุกข์จากการพลัดพราก โดยมีขอบเขตเนื้อหา ดังนี้

๓.๑ การพิจารณาอภินิหารเวกขณ

เป็นความจริงที่ว่า มนุษย์หรือสัตว์ทั้งหลาย ย่อมรักความสุขเกลียดความทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น เพราะความทุกข์เป็นธรรมชาติที่เราทนได้ยาก และความทุกข์อันเกิดจากการพลัดพรากจากคนที่รักหรือสิ่งของที่รัก จัดเป็นทุกข์ชนิดหนึ่งเรียกว่า ปกิณณกทุกข์ คือทุกข์ปลีกย่อยที่เกิดขึ้นตามมาหลังจากมีชาติ(การเกิด) ในขณะที่สังขารทุกข์หรือทุกข์ประจำสังขาร เช่น ความแก่ ความเจ็บ และความตาย มนุษย์ต้องประสพด้วยกันทุกคน

เมื่อมนุษย์ประสพกับความทุกข์โดยเฉพาะความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก ผิดหวัง ความเศร้าโศกเสียใจ ความพิโรธรำพัน ที่เรียกรวมว่าความทุกข์ การแสวงหาหนทางขจัดทุกข์ให้หมดสิ้นจึงเป็นวิถีทางของผู้มีปัญญา หลักคำสอนของพระพุทธองค์จึงเป็นเหมือนยานานเอกที่จะช่วยเยียวยาสัตว์โลกผู้ถูกความทุกข์ครอบงำ ให้บรรเทาเบาบางจนถึงความสิ้นทุกข์ในที่สุด พระพุทธองค์เปรียบเหมือนหมอใหญ่ผู้เชี่ยวชาญในการรักษาโรค และทรงมีธรรมโอสถอันบริสุทธิ์หลากหลายชนิดให้สัตว์โลกได้เลือกนำไปใช้บำบัดโรคของตน การเลือกให้ยา คือธรรมโอสถให้เหมาะสมและถูกกับโรคจึงเป็นเรื่องสำคัญ ความทุกข์อันเกิดจากการพลัดพรากก็เป็นโรคชนิดหนึ่งที่ต้องเยียวยาด้วยธรรมโอสถที่พระพุทธองค์ตรัสสอนไว้ เช่น การพิจารณาอภินิหารเวกขณ ดัง

ข้อความพระพุทธรูปในฐานสูตรซึ่งแสดงให้เห็นถึงฐานะที่ควรพิจารณาเนื่องๆ ป่อยๆ อันจะทำให้มนุษย์เกิดความไม่ประมาทในการทำความดีเพื่อพัฒนาชีวิตให้เข้าถึงเป้าหมายแห่งความสุขและความพ้นทุกข์ ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

"ภิกษุทั้งหลาย ฐานะ ๕ ประการนี้ ที่สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิต ต้องพิจารณาเนื่องๆ ฐานะ ๕ ประการ อะไรบ้างคือ สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า

- ๑) เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้
 - ๒) เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้
 - ๓) เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้
 - ๔) เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น
 - ๕) เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น"
- พระพุทธรูปองค์ตรัสอธิบายและโดยทรงยกอำนาจประโยชน์หรือเหตุผลแห่งการพิจารณาเรื่องความแก่ ความเจ็บ ความตาย การพลัดพราก และหลักกรรม ใจความสำคัญมีดังนี้ สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตจึงควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า

๑) เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ (เพราะ) สัตว์ทั้งหลายมีความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาวซึ่งเป็นเหตุให้ประพตชีวิตด้วยกาย ประพตชีวิตด้วยวาจา ประพตชีวิตด้วยใจ เมื่อเขาพิจารณาความแก่อยู่เนื่องๆ ย่อมละความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาวนั้นได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้

๒) เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ (เพราะ) สัตว์ทั้งหลายมีความมัวเมาในความไม่มีโรคซึ่งเป็นเหตุให้สัตว์ประพตชีวิตด้วยกาย ประพตชีวิตด้วยวาจา ประพตชีวิตด้วยใจ เมื่อเขาพิจารณาความเจ็บไข้ที่อยู่นั้นอยู่เนื่องๆ ย่อมละความมัวเมาในความไม่มีโรคนั้นได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้

๓) เรามีความตายเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ (เพราะ) สัตว์ทั้งหลายมีความมัวเมาในชีวิตซึ่งเป็นเหตุให้ประพตชีวิตด้วยกาย ประพตชีวิตด้วยวาจา ประพตชีวิตด้วยใจ เมื่อเขาพิจารณาความตายนั้นอยู่เนื่องๆ ย่อมละความมัวเมาในชีวิตนั้นได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้

๔) เราจะต้องปลดพราวจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น (เพราะ) สัตว์ทั้งหลายมีความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในของรักของชอบใจซึ่งเป็นเหตุให้ประพฤติชั่วด้วยกาย ประพฤติชั่วด้วยวาจา ประพฤติชั่วด้วยใจ เมื่อเขาพิจารณาการปลดพราวจากของรักของชอบใจทั้งสิ้นนั้นอยู่นิ่งๆ ย่อมละความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในของรักของชอบใจนั้นได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้

๕) เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้ จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น (เพราะ) สัตว์ทั้งหลายมีกายทุจริต วาจทุจริต มโนทุจริต เมื่อเขาพิจารณาฐานะนั้นอยู่นิ่งๆ ย่อมละทุจริตได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้

หลักการในอภินิหารปัจเจกชน มีวิธีปฏิบัติที่สอดคล้องกับการพิจารณาหลักไตรลักษณ์ กล่าวคือ การพิจารณาเห็นว่า คนเรามีความแก่ มีความเจ็บ มีความตาย ต้องปลดพราวจากคนที่รักและสิ่งของที่รัก ทำกรรมใดไว้จะดีหรือชั่วก็ต้องรับผลกรรมที่ตนทำ เป็นการยอมรับต่อสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เพราะความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย เกิดขึ้นกับทุกสิ่งขาร ไม่มีใครสามารถบังคับร่างกายไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตายได้ ทุกคนต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องดับสลายไปในที่สุด ลักษณะดังกล่าวนี้เป็นนัยแห่งกฎไตรลักษณ์อย่างแท้จริง

ผู้ที่ยังมีกิเลสเครื่องปรุงจิตให้มีความโลภ ความโกรธ ความหลง และมีความหมายมั่นในความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เมื่อต้องพบกับการปลดพราวในรูปแบบลักษณะต่างๆ ย่อมเกิดความทุกข์เป็นธรรมดา หลักปฏิบัติในอภินิหารปัจเจกชน จึงเป็นแนวปฏิบัติให้ความทุกข์เบาบางจนถึงขั้นดับไป เพราะรู้เห็นสภาวะของสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง จิตจึงละความทุกข์ได้เพราะไม่ยึดถือ

การใช้ปัญญาพิจารณาว่า เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้ จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ปัญญาที่พิจารณาเห็นอย่างนี้ จะหาทางออกจากอกุศลกรรมหมายความว่า จิตที่มีปัญญารู้ว่ากรรมชั่วหรืออกุศลกรรมทั้งหลายให้ผลเป็นความทุกข์ความเดือดร้อนและความทุกข์ความเดือดร้อนนี้เป็นสิ่งที่ไม่มีการต้องการ ส่วนกรรมดีหรืออกุศลกรรมให้ผลเป็นความสุขและธรรมดาความสุขก็เป็นที่ต้องการของทุกชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับหลักคำสอน

^๑ อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๙๙-๑๐๑.

ของพระพุทธเจ้า ๓ อย่าง^๒ คือ (๑) การไม่ทำบาปทั้งปวง (๒) การทำกุศลให้ถึงพร้อม (๓) การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว^๓ ซึ่งเป็นไปเพื่อให้มนุษย์มีอิสรภาพจากกิเลส นอกจากการพิจารณาอภินิหารเวทมนต์จะเป็นวิธีหนึ่งในการแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากได้แล้ว ยังมีหลักคำสอนอื่นๆ ที่เป็นพุทธวิธีเพื่อดับทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากดังจะกล่าวเป็นลำดับไป

๓.๒ การพิจารณามรณานุสสติ

คำว่า มรณานุสสติ มาจาก มรณะ(ความตาย) กับคำว่า อนุสสติ ซึ่งมาจาก อนุ (แปลว่า น้อย,ภายหลัง,ตาม) กับคำว่า สติ (ความระลึกได้) ท่านให้ความหมายไว้ดังนี้ “สติ คือ ความตามระลึกถึง ความระลึกได้เฉพาะหน้า สติ คือความระลึกได้ ความจำได้ ความไม่เลือนลอย ความไม่หลงลืม สติ คือ สตินทรีย์(สติที่เป็นใหญ่) สติพละ(สติที่เป็นกำลัง) สัมมาสติ(ระลึกชอบ) สติสัมโพชฌงค์(สติที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ธรรม) เอกายนมรรค(สติที่เป็นทางเอก) นี้แหละตรัสเรียกว่าสติ บุคคลผู้ประกอบ ประกอบพร้อม ดำเนินไป ดำเนินไปพร้อม เป็นไป เป็นไปพร้อม เพียบพร้อมแล้ว ด้วยสตินี้ ผู้มีพระผู้มีพระภาคตรัสเรียกว่า ผู้มีสติ”^๔ เพราะฉะนั้น มรณานุสสติ^๕ หรือมรณสติ จึงหมายถึง การระลึกถึงความตายที่จะมาถึงตน ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า

สัตว์ที่เกิดมาแล้ว มีภัยจากความตายเป็นนิจ เหมือนผลไม้สุกแล้ว มีภัยจากการหล่นไปในเวลาเช้า ฉะนั้น ภาชนะดินที่ช่างหม้อทำไว้ทั้งหมดมีความแตกเป็นที่สุดชนิดใด ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายก็เป็นฉนั้นนั้น มนุษย์ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ โง่ และฉลาด ทั้งหมดย่อมไปสู่อำนาจของความตาย มีความตายรออยู่ข้างหน้าเมื่อมนุษย์เหล่านั้น ผู้ถูกความตายครอบงำอยู่ กำลังจะไปจากโลกนี้ สู่อปรโลก บิดาก็ปกป้องบุตรไม่ได้ หรือหมู่ญาติก็ปกป้องหมู่ญาติไม่ได้ เมื่อพวกเขาติกำลังเพ่งมองดูอยู่รำพันกันเป็นอันมากอยู่นั้นแหละว่า จงดูสัตว์ แต่ละตนๆ ถูกความตายนำไป เหมือนโคถูกนำไปฆ่า ฉะนั้น สัตว์โลกถูกความแก่และความตายครอบงำอยู่อย่างนี้^๖

^๒ พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๘๓/๙๐.

^๓ การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว หมายถึงการทำจิตของตนให้ผ่องใสปราศจากนิวรณ์ ๕ ประการ (พุ.ธ.อ.(บาลี) ๖/๔/๙๕).

^๔ พุ.ม. (ไทย) ๒๙/๓/๑๓.

^๕ อภ.ก. (ไทย) ๓๗/๓๐๑/๒๓๗.

^๖ พุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๕๘๒-๕๘๗/๔๕๑.

คัมภีร์วิสุทธิมรรค^๙ กล่าวถึงการเจริญมรณสติ ๒ อย่าง คือ **กาลมรณะ** และ **อกาลมรณะ** กาลมรณะย่อมมีด้วยการสิ้นบุญ หรือสิ้นอายุ หรือด้วยการสิ้นทั้ง ๒ อย่าง มรณะใดแม้ด้วยความพร้อมมูลแห่งเหตุปัจจัยที่เป็นเหตุสืบต่ออายุยังมีอยู่ ก็ย่อมมีได้ เพราะความที่กรรมอันเป็นเหตุต่อปฏิสนธิมีวิบากสุกงอมสิ้นเชิงแล้ว นี้ชื่อว่ามรณะด้วยการสิ้นบุญ มรณะใดมีด้วยการสิ้นอายุซึ่งมี ๑๐๐ ปี เป็นกำหนดเหมือนอายุของคนทุกวันนี้ เพราะไม่มีสมบัติคือ คติ, กาล และอาหารเป็นต้น นี้ชื่อว่า**มรณะด้วยการสิ้นอายุ** ส่วนมรณะใดย่อมมีแก่เหล่าสัตว์ผู้มีสันดานอันกรรมที่สามารถ จะให้เคลื่อนจากฐานในทันทีเข้ามาตัดรอน หรือย่อมมีแก่เหล่าสัตว์ผู้มีสันดานขาดไป ด้วยอำนาจกรรมแต่ปางก่อน นี้ชื่อว่า**อกาลมรณะ** มรณะทั้งหมดนั้น สงเคราะห์ด้วยความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ การระลึกถึงมรณะ กล่าวคือ ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ ด้วยประการดังกล่าวนี้ชื่อว่ามรณสติ

อันพระโยคาวจรผู้ประสงค์จะเจริญมรณสตินั้น ไปในที่ลับหลีกเร้นอยู่ ฟังให้มนสิการเป็นไปโดยแยบคายว่า มรณะจักมี ชีวิตินทรีย์จักขาด หรือว่า ตาย ตาย ดังนี้ เพราะว่าเมื่อพระโยคาวจรยังมนสิการให้เป็นไปโดยไม่แยบคาย เวลาระลึกถึงความตายของคนที่ชอบกันจะเกิดความโศกเศร้า ดูเวลามารดาผู้บังเกิดเกล้าระลึกถึงความตายของบุตรที่รักจะนั้น เวลาที่ระลึกถึงความตายของคนที่ไม่ชอบกันจะเกิดความปราโมทย์ ดูคนมีเวรกันระลึกถึงความตายของคนที่มีเวรกันจะนั้น เวลาระลึกถึงความตายของคนที่เป็นกลางๆ จะไม่เกิดความสลัดใจดูจลับเหวให้เห็นซากคนตายจะนั้น เวลาระลึกถึงความตายของตน จะเกิดความสะดุ้งหวาดกลัวดูคนที่มิชาติขลาด เพราะเห็นเพศผู้เฝ้าดาบจะนั้น ความเกิดขึ้นแห่งความโศกเป็นต้นแม้ทั้งหมดนั้น ย่อมมีแก่ผู้ปราศจากสติ , ความสังเวชและญาณ และยังมนสิการให้เป็นไปโดยนัยมีอาทิว่า มรณ ภวิสุสติ ความตายจักมี ดังนี้ มนสิการอย่างนั้น ชื่อว่าให้เป็นไปโดยแยบคาย นิรวรณ กิเลสทั้งหลายย่อมระงับลง สติมีมรณะเป็นอารมณ์ย่อมตั้งมั่น ก็มีภูฐานขึ้นถึงอุปปารมาณที่เดียวกันเป็นได้

ส่วนพระโยคาวจรผู้ไม่มีกัมมัฏฐานถึงอุปปารมาณ ด้วยอาการเพียงเท่านั้น ฟังระลึกถึงความตายด้วยอาการเพียง ๔ อย่าง เหล่านี้คือ

๑) โดยปรากฏเหมือนเพศฆาต เปรียบเหมือนเพศฆาตคิดจะตัดศีรษะผู้นี้ ขวดยดาบอยู่ที่คอยื่นประชิดตัวอยู่ฉันใด แม้ความตายก็ปรากฏเช่นนั้นเหมือนกัน เพราะมาพร้อมกับความเกิด และเพราะเป็นเครื่องบั่นทอนชีวิต

^๙ วิสุทธิ.(ไทย) ๑/๑๖๗-๑๗๖/๓๒๙-๓๔๓.

๒) โดยวิบัติจากสมบัติ ขึ้นชื่อว่าสมบัติในโลกนี้ย่อมงดงามอยู่ได้ชั่วเวลาที่วิบัติยังไม่ครอบงำ แต่ขึ้นชื่อว่าสมบัติจะถึงพ้นความวิบัติดำรงอยู่ได้หาไม่มี

๓) โดยนำเข้าไปเปรียบเทียบ พระโยคาวจรพึงระลึกถึงความตายโดยเปรียบเทียบกับอาการ ๗ อย่าง คือ ความเป็นผู้มียศใหญ่ ความเป็นผู้มีบุญมาก ความเป็นผู้มีกำลังมาก ความเป็นผู้มีฤทธิ์มาก ความเป็นผู้มีปัญญามาก ความเป็นพระปัจเจกพระพุทธเจ้า และความเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พึงเปรียบเทียบอย่างนี้ว่า ขึ้นชื่อว่า ความตายนี้ต้องตกอย่างไม่ขวยเงิน เบื้องบนแม่แห่งท่านผู้มียศใหญ่จนแม้พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ก็ยังทรงระงับดับขันธโดยพลัน เพราะการตกลงแห่งหยาตผลคือมรณะ เปรียบดังกองแห่งเพลิงใหญ่ดับไปเพราะฝนตรวดฉะนั้น ก็เหตุไฉนเล่า ความตายจึงจักไม่ตกต้อง ณ เบื้องบนแห่งเรา จักไม่มาครอบงำสัตว์เช่นเราเล่า

๔) โดยเป็นกายที่ทั่วไปแก่หมู่หนอนและโรคเป็นอันมาก กายนี้สาธุการณะทั่วไปแก่สัตว์ทุกจำพวก อันดับแรกก็เป็นกายทั่วไปแก่หมู่หนอน ๘๐ ครอก ในหมู่หนอนเหล่านั้น อาศัยกักกินร่างกาย มันเกิด แก่ ตาย ถายอุจจาระ ปัสสาวะอยู่ในกายนั่นเอง และร่างกายก็นับว่าเป็นเรือนคลอต เป็นโรงพยาบาล เป็นสุสาน เป็นส้วม เป็นรางปัสสาวะของพวกมัน อันว่าร่างกายนี้นั้น เพราะความกำเริบแห่งหมู่หนอนแม่เหล่านั้น ก็ถึงซึ่งความตายได้ประการหนึ่งเป็นแท้

๕) โดยอายุที่เพลากำลัง ธรรมดาอายุนั้นไม่แข็งแรง อ่อนแอ ชีวิตของเหล่าสัตว์เนื่องด้วยลมหายใจออกและลมหายใจเข้า เนื่องด้วยอิริยาบถ เนื่องด้วยความเย็นและความร้อน เนื่องด้วยมหาภูติ และเนื่องด้วยอาหาร ชีวิตเมื่อได้ภาวะความเป็นไปสม่าเสมอแม่แห่งอิริยาบถทั้ง ๔ นั้นแหละจึงเป็นไปได้ แต่เพราะความที่อิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งเกินประมาณ อายุสังขารย่อมขาด

๖) โดยไม่มีนิमित เพราะไม่มีเครื่องหมายกำหนด คือไม่มีขอบเขตกำหนดของ “สภาวะธรรม ๕ ประการเหล่านี้คือ ชีวิต พยาธิ กาล สถานที่เป็นที่ทอดทิ้งร่างกาย และคติ ไม่มีนิमितใครๆ พึงรู้ไม่ได้ ในสัตว์โลกที่เป็นอยู่”^๔

ชีวิต ไม่มีเครื่องหมาย เพราะไม่มีกำหนดว่า จะพึงเป็นอยู่ประมาณเท่านี้ปี พยาธิ ไม่มีเครื่องหมาย เพราะไม่มีกำหนดว่า สัตว์ทั้งหลายจะต้องตายด้วยความเจ็บป่วยชนิดนี้เท่านั้น กาลเวลา ไม่มีเครื่องหมาย เพราะไม่มีกำหนดว่า จะต้องตายในเวลานี้เท่านั้น ไม่ตายในเวลาอื่น

^๔ ส.ส.อ.(ไทย) ๑/๒๐/๖๓, ชุ.ชา.อ.(บาลี) ๓/๓๔/๕๖.

สถานที่ทอดทิ้งกาย ไม่มีเครื่องหมาย เพราะไม่มีกำหนดว่า สัตว์ทั้งหลายเมื่อจะตาย จะต้องทอดทิ้งร่างกายไว้ในที่นี้เท่านั้น ไม่ทอดทิ้งไปในที่อื่น แม้มติ ก็ชื่อว่าไม่มีเครื่องหมาย เพราะไม่มีกำหนดว่า อันสัตว์จตุจากคตินี้แล้ว จะต้องไปบังเกิดในคตินี้ ด้วยว่าสัตว์ทั้งหลายจตุจากเทวโลก แล้วไปบังเกิดในพวกมนุษย์ก็มี โลกใดโลกหนึ่งก็มี ชาวโลกย่อมหมุนเวียนไปในคตินี้ ๕ เหมือนโคที่เทียมไว้ในยนต์ฉะนั้น

๗) โดยมีกำหนดระยะเวลา คือระยะเวลาแห่งชีวิตมนุษย์ทั้งหลายในบัดนี้น้อยนัก พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย อายุของพวกมนุษย์นี้น้อย มนุษย์เหล่านั้นจะพึงไปสัมปรายภพ”^๙ “พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีสัตว์ที่เกิดแล้วไม่ตาย ภิกษุทั้งหลาย ผู้มีชีวิตอยู่ได้นาน ผู้นั้นจะมีชีวิตอยู่ได้ ๑๐๐ ปี หรือเลยขึ้นไปนิดหน่อย”^{๑๐} เพราะความตายจะไม่มาถึง ย่อมไม่มี พระพุทธองค์จึงตรัสสอนให้เจริญมรณัสสติว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุรูปใดเจริญมรณัสสติว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้ตลอด คตินหนึ่งและวันหนึ่ง เราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ

ภิกษุรูปใดเจริญมรณัสสติอย่างนี้ว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้ตลอดวันหนึ่ง เราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ

ภิกษุรูปใดเจริญมรณัสสติอย่างนี้ว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะฉับบิณฑบาตมื้อหนึ่ง เราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ

ภิกษุรูปใดเจริญมรณัสสติอย่างนี้ว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะเดียวกินคำข้าว ๔-๕ คำ เราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ เรากล่าวว่า ภิกษุเหล่านั้นยังเป็นผู้ประมาทอยู่ ยังเจริญมรณัสสติอย่างเพลาเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย

ส่วนภิกษุรูปใดเจริญมรณัสสติอย่างนี้ว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะเดียวกินคำข้าว ๑ คำ เราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ

และภิกษุรูปใดเจริญมรณัสสติอย่างนี้ว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะ ลมหายใจเข้าหายใจออก หรือหายใจออกหายใจเข้า เราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ

^๙ ชุ.ม.(ไทย) ๒๙/๑๐/๕๓.

^{๑๐} ส.ส.(ไทย) ๑๕/๑๔๕/๑๘๕, ชุ.ม.(ไทย) ๒๙/๑๐/๕๔.

ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่า ภิกษุเหล่านี้เป็นผู้ไม่ประมาทอยู่ เจริญมรณัสสติอย่างแรงกล้าเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นแล เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราทั้งหลายจักเป็นผู้ไม่ประมาทอยู่ จักเจริญมรณัสสติอย่างแรงกล้าเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้แล^{๑๑}

๘) โดยขณะนิดหน่อย คือ เมื่อว่าโดยปรมาตต์ ขณะแห่งชีวิตของสัตว์ทั้งหลายน้อยนัก ชั่วความเป็นไปแห่งจิตขณะเดียวเท่านั้น ครั้นดับแล้วก็เหมือนหมดไปโดยไม่มีความสืบต่อ สัตว์ไม่เกิดเพราะจิตที่เป็นอนาคต เป็นอยู่เพราะจิตเป็นปัจจุบัน สัตว์โลกชื่อว่าตายเพราะความดับแห่งจิต แต่ว่าเมื่อโดยปรมาตต์เป็นบัญญัติ พึงระลึกถึงมรณะโดยมีขณะเล็กน้อย ด้วยประการฉะนี้

การเจริญมรณานุสสติหรือมรณสติ จึงเป็นพุทธวิธีอย่างหนึ่งที่เกี่ยวข้องต่อการปฏิบัติ เพื่อบรรเทาและขจัดความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก และยังเป็นหลักปฏิบัติที่เกี่ยวข้องให้เกิดการเข้าใจชัดในหลักไตรลักษณ์อันจะนำไปสู่การเกิดปัญญาเครื่องพิจารณาสภาพธรรมต่างๆ จากขั้นปกติจนถึงขั้นที่สามารถถ่ายถอนความยึดมั่นถือมั่นในสังขารทั้งปวง นอกจากมรณานุสสติแล้วยังมีพุทธวิธีขจัดทุกข์จากการพลัดพรากอีกอย่างหนึ่งคือ การพิจารณาโลกธรรม ๘ อันเป็นสภาวะที่มีอยู่ เป็นอยู่คู่โลกและครอบงำสัตว์โลกอยู่ทุกยุคสมัยยากที่จะหลีกเลี่ยงไปได้

๓.๓ การพิจารณาโลกธรรม ๘

ธรรมตามนุษย์ทั้งหลายย่อมตกอยู่ภายใต้อำนาจของโลกธรรมหรือสิ่งที่มีความแน่นอนสำหรับสัตว์โลก^{๑๒} ในเรื่องนี้มีพระพุทธรูปที่ตรัสไว้หลายแห่งในพระไตรปิฎก ในที่นี้จะยกมากล่าวเฉพาะที่เห็นว่ามีค่าสำคัญและเกี่ยวเนื่องกับการแก้ปัญหาทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก เช่นในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต มีพระพุทธรูปที่พระพุทธรัสสอนไว้ว่า “บุคคลบางคนในโลกนี้ ประสพความเสื่อมญาติ ความเสื่อมโภคทรัพย์ หรือความเสื่อมเพราะโรค ย่อมไม่พิจารณาเห็นอย่างนี้ว่า ‘โลกสันนิวาสนี้เป็นอย่างนี้เองการได้อัตภาพนี้เป็นอย่างนั้น ในโลกสันนิวาสนี้ตามความเป็นจริง ในการได้อัตภาพตามความเป็นจริง โลกธรรม ๘ คือ

- | | |
|-----------|--------------|
| ๑) ได้ลาภ | ๒) เสื่อมลาภ |
| ๓) ได้ยศ | ๔) เสื่อมยศ |
| ๕) นินทา | ๖) สรรเสริญ |
| ๗) สุข | ๘) ทุกข์ |

^{๑๑} อจ.ฉก.ก.(ไทย) ๒๒/๑๙/๔๔๖-๔๔๗.

^{๑๒} อจ.อภ.ฐก. ฎีกา (บาลี) ๓/๕/๒๕๓) และดู ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๓๗/๒๒๙.

หมุนเวียนไปตามโลก และโลกก็หมุนเวียนไปตามโลกธรรม ๘’ บุคคลนั้น ประสบความเสื่อมญาติ ความเสื่อมโภคทรัพย์ หรือความเสื่อมเพราะโรค ย่อมเศร้าโศก ลำบากใจ ร่ำไร ทูบออกคร่ำครวญ ถึงความเลอะเลือน”^{๑๓}

“ส่วนบุคคลบางคนในโลกนี้ ประสบความเสื่อมญาติ ความเสื่อมโภคทรัพย์ หรือความเสื่อมเพราะโรค ย่อมพิจารณาเห็นอย่างนี้ว่า ‘โลกสันนิวาสนี้เป็นอย่างนี้เอง การได้อัตภาพนี้เป็นอย่างนั้น ในโลกสันนิวาสนี้ตามความเป็นจริง ในการได้อัตภาพตามความเป็นจริง โลกธรรม ๘ หมุนเวียนไปตามโลก และโลกก็หมุนเวียนไปตามโลกธรรม ๘’ บุคคลนั้น ประสบความเสื่อมญาติ ความเสื่อมโภคทรัพย์ หรือความเสื่อมเพราะโรค ย่อมไม่เศร้าโศก ไม่ลำบากใจ ไม่ร่ำไร ไม่ทูบออกคร่ำครวญ ไม่ถึงความเลอะเลือน”^{๑๔}

นอกจากนี้ ในปฐมโลกกัมมสูตร พระพุทธองค์ยังได้ตรัสถึงอานิสงส์ของการพิจารณาโลกธรรม ๘ เนื่องๆ ดังพระพุทธพจน์ในพระสูตรนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย โลกธรรม ๘ ประการนี้ ย่อมหมุนไปตามโลก และโลกก็หมุนไปตามโลกธรรม ๘ ประการ...(คือ)

ลาภ เสื่อมลาภ ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข และทุกข์ ธรรมเหล่านี้ในหมู่มนุษย์ ล้วนไม่เที่ยง ไม่มั่นคง มีความแปรผันเป็นธรรมดา แต่ท่านผู้มีปัญญาดี มีสติรู้ธรรมเหล่านี้แล้วย่อมพิจารณาเห็นว่า มีความแปรผันเป็นธรรมดา อภิสุรามณ(อารมณที่น่าปรารถนา) จึงย่ำยีจิตของท่านไม่ได้ท่านย่อมไม่ยินร้ายต่ออนิสุรามณ(อารมณที่ไม่น่าปรารถนา) ความยินดีหรือความยินร้าย ท่านขจัดปัดเป่า จนไม่มีอยู่ ท่านรู้ทางที่ปราศจากธุลี^{๑๕} ‘ไม่มีความเศร้าโศกเป็นผู้ถึงฝั่งแห่งภพ ย่อมรู้แจ้งชัดโดยถูกต้อง’^{๑๖}

หากพิจารณาจากหลักคำสอนดังกล่าวมานี้จะพบว่า มนุษย์ทุกคนที่ยังเป็นปุถุชนล้วนตกอยู่ในอำนาจของโลกธรรม ๘ นี้ทั้งสิ้น เมื่อได้ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข จิตใจก็ผูกติดยึดมั่นในสิ่งนั้นโดยเกิดความประมาทในวัยในชีวิต เมื่อสิ่งเหล่านั้นมีอันต้องแปรปรวนไปเป็นธรรม คือประสบกับความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกนินทาว่าร้าย และได้รับความทุกข์ ก็มีใจหวั่นไหวไม่หนักแน่นไม่แสวงหาทางออกที่ถูกต้อง เป็นเหตุให้ดำเนินชีวิตไปในทางที่ผิด หรือใช้วิธีการแก้ปัญหาที่แบบผิด

^{๑๓} อจ.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๑๙๒/๒๔๐.

^{๑๔} อจ.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๑๙๒/๒๔๑.

^{๑๕} **ทางที่ปราศจากธุลี** ในที่นี้หมายถึง นิพพาน (อจ.อภฺรฺก.อ.(บาลี)๓/๕/๒๑๕).

^{๑๖} อจ.อภฺรฺก. (ไทย) ๒๓/๕/๒๐๒-๒๐๓.

เช่น การฆ่าตัวตาย การทุจริตฉ้อโกง การเบียดเบียนคนอื่นถึงชีวิต ซึ่งล้วนเป็นวิถีของคนขาดสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาชีวิต กล่าวโดยสรุปคือมีท่าทีไม่ถูกต้องหรือปฏิบัติตนในเรื่องโลกธรรม ไม่ถูกต้องนั่นเอง การแก้ไขปัญหาคความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก ด้วยการพิจารณาหลักโลกธรรม ๘ จึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถนำมาเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาคความทุกข์ เป็นการมองโลกตามความเป็นจริง เพราะไม่มีสิ่งใดๆ ในโลกที่จีรังยั่งยืน การยึดมั่นในสัตว์ บุคคล ตัวตน และสรรพสิ่งในโลกจึงเท่ากับการหอบทุกข์ไว้ในตน แต่หากมีวิถีปฏิบัติต่อสิ่งนั้นด้วยปัญญาที่ผ่านการศึกษาปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลักคำสอนของผู้รู้ทั้งหลาย มีพระพุทธเจ้าเป็นต้น แล้วย่อมก่อเกิดคุณและเกิดสุขมากกว่าทุกข์เป็นแน่ แม้ว่าจะยังต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสารอีกยาวไกลก็ตาม

๓.๔ การพิจารณาไตรลักษณ์

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ให้ความหมายเรื่องไตรลักษณ์หรือกฎธรรมชาตินี้ว่า เป็นธรรมชาติคือภาวะที่ทรงตัวอยู่โดยธรรมดา เป็นธรรมฐิติ คือภาวะที่ตั้งอยู่ หรือยืนตัวเป็นหลักแน่นอนอยู่โดยธรรมดา เป็นธรรมนิยาม คือกฎธรรมชาติ หรือกำหนดแห่งธรรมดา ไม่เกี่ยวกับผู้สร้างผู้บันดาล หรือการเกิดขึ้นของศาสนาหรือศาสดาใดๆ กฎธรรมชาตินี้แสดงฐานะเอง ศาสดาในความหมายของพุทธธรรมเป็นผู้ค้นพบกฎเหล่านี้แล้วนำมาเปิดเผยชี้แจงแก่ชาวโลกตถาคต (พระพุทธเจ้า)ทั้งหลายจะอุบัติหรือไม่อุบัติก็ตาม ชาติ(หลัก)นั้นก็ยังคงมีอยู่ เป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยาม ดังข้อความในอุปาทาสุตตว่า

ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเกิดขึ้นก็ตาม ไม่เกิดขึ้นก็ตาม ชาติุนั้นคือความตั้งอยู่ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดาก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น ตถาคตรู้ บรรลุชาติุนั้นว่า “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง” ครั้นรู้ บรรลุแล้วจึงบอก แสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่ายว่า “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง” ตถาคตเกิดขึ้นก็ตาม ไม่เกิดขึ้นก็ตาม ชาติุนั้นคือความตั้งอยู่ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดา ก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น ตถาคตรู้ บรรลุชาติุนั้นว่า “สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์” ครั้นรู้ บรรลุแล้วจึงบอก แสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่ายว่า “สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์” ตถาคตเกิดขึ้นก็ตาม ไม่เกิดขึ้นก็ตาม ชาติุนั้นคือความตั้งอยู่ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดาก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น ตถาคตรู้ บรรลุชาติุนั้นว่า “ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา” ครั้นรู้ บรรลุแล้วจึงบอก แสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่ายว่า “ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา”^{๑๗}

^{๑๗} อจ.ทูก.(ไทย) ๒๐/๑๓๗/๓๔๕.

ไตรลักษณ์มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัญลักษณ์ะ แปลว่าลักษณะที่ทั่วไป หรือเสมอเหมือนกันแก่สิ่งทั้งปวง ซึ่งได้ความหมายเท่ากันเพื่อความเข้าใจง่าย ๆ จะแสดงความหมายของไตรลักษณ์โดยย่อ ดังนี้ (๑) **อนิจจตา** ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป (๒) **ทุกขตา** ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผื่นและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์ มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความสมอยากแท้จริง หรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้อยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยาก เข้าไปยึดด้วยตัณหาอุปาทาน (๓) **อนัตตตา** ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมัน^{๑๘}

พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนว่า มนุษย์จะต้องพิจารณาเป็นเบื้องต้น ถึงความลำบากและความทุกข์ที่มีอยู่คืออะไร ความเกิดขึ้น ความเป็นอยู่ ความเศร้าโศกเสียใจ ความเปลี่ยนแปลงไป เป็นทุกข์ หรือว่าอะไรเป็นทุกข์ และอะไรคือมูลเหตุให้เกิดทุกข์ ความเป็นจริง ลักษณะของความเปลี่ยนแปลงมีอยู่ตลอดเวลา คือมีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับสลายไป เป็นไปอย่างรวดเร็ว แต่หากว่าบุคคลมีความไม่รู้จักแจ้งในลักษณะนี้ จึงไม่สามารถมองเห็นหรือเข้าถึงได้ง่าย จะต้องได้รับการศึกษาและนำไปปฏิบัติจริงๆ จึงจะเกิดผลได้ สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ประกอบอยู่ด้วยลักษณะอันเรียกว่า ไตรลักษณ์ หรือลักษณะ ๓ ประการ กล่าว คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อนิจจัง แปลว่าไม่เที่ยง หมายถึงความว่าสิ่งทั้งหลายมีลักษณะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอไป ไม่มี ความคงที่ตายตัว ทุกขัง แปลว่า เป็นทุกข์ มีความหมายว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีลักษณะที่เป็นทุกข์ มองดูแล้วน่าสังเวชใจ นำให้เกิดความทุกข์ใจแก่ผู้มีความเห็นอย่างแจ่มแจ้งในสิ่งนั้นๆ อนัตตา แปลว่า ไม่ใช่ตัวตน หมายถึงความว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีความหมายแห่งความเป็นตัวเป็นตน ไม่มีลักษณะอันใด ที่จะทำให้เราถือได้ว่ามันเป็นของเรา ถ้าเราเห็นอย่างแจ่มแจ้งชัดเจนถูกต้องแล้ว ความรู้สึกที่ว่าไม่มีตัว ไม่มีตนจะเกิดขึ้นมาเองในสิ่งทั้งปวง แต่ที่เราไปหลงเห็นว่าเป็นตัวเป็นตนนั้น เพราะความไม่รู้อย่างถูกต้องนั่นเอง^{๑๙}

จะเห็นได้ว่า หลักไตรลักษณ์เป็นเครื่องยืนยันความถูกต้องแท้จริงของหลักจริยธรรมอื่นๆ โดยเฉพาะหลักกรรม และหลักการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น เช่น เพราะสิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตน ความ เป็นไปในรูปกระแสแห่งเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์สืบต่อเนื่องอาศัยกันจึงเป็นไปได้กรรมจึงมีได้ และ เพราะ”สิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตนความหลุดพ้นจึงมีได้” และมีพุทธพจน์อีกแห่งหนึ่งที่เน้นให้เห็น

^{๑๘} พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๖๗-๖๘.

^{๑๙} พุทธทาส อินทปัญโญ, **คู่มือมนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๐๑), หน้า ๓๑.

ความสำคัญของการมนสิการความเป็นอนัตตาความว่า “ภิกษุมองเห็นด้วยสัมมาปัญญาตามที่มันเป็น เป็นว่า รูป...เวทนา...สัญญา...สังขาร...วิญญาณอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นอดีต ปัจจุบันอนาคต ก็ตาม ฯลฯ ทั้งหมดนั้น ไม่ใช่ของเรา มิใช่เราเป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา เมื่อรู้้อย่างนี้ เห็นอยู่อย่างนี้ จึงจะไม่มี อหังการ มมังการ มานานุสัย ทั้งในกายอันพร้อมด้วยวิญญาณนี้ และในนิमित หมายถึงทั้ง ปวงภายนอก”^{๒๐} ลักษณะของไตรลักษณ์ มีอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นสังขารคือของที่ผสมขึ้นจาก หลายอย่างรวมกันไม่ใช่ธาตุอย่างเดียวล้วนๆ สิ่งใดเป็นสังขาร สิ่งนั้นก็ตกอยู่ในไตรลักษณ์นั่นเอง^{๒๑}

การพิจารณาหลักไตรลักษณ์ที่สามารถนำมาแก้ปัญหาความทุกข์ที่มีสาเหตุจากการ พัดปรกเป็นเสมือนการยอมรับในหลักความจริงของสรรพสิ่งที่มีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น ปรวนแปรในท่ามกลาง และดับสลายไปในที่สุด จิตใจที่ได้รับการฝึกฝนอบรมตามหลักไตรลักษณ์ จึงเป็นวิถีทางหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้ประสบทุกข์ มีใจไม่ยึดติดและหลงผูกใจครอบครองในบุคคล สัตว์ และสิ่งของที่ตนหวงแหน

อย่างไรก็ตาม จิตที่ไม่เคยผ่านการฝึกฝนอบรมในเรื่องการยอมรับหลักความจริงของ ชีวิตและสรรพสิ่งที่ตกอยู่ในอำนาจไตรลักษณ์ ก็ไม่ใช่เรื่องง่ายนัก ที่จะทำให้จิตเข้มแข็งและยืนหยัด อยู่ได้เมื่อต้องเผชิญกับการสูญเสียบุคคลเป็นที่รักหรือทรัพย์ที่สูญหายไป อันหามาได้โดย ยากลำบาก ดังนั้น จึงควรฝึกมองสรรพสิ่งให้เป็นไปตามความจริง และฝึกใจให้รู้จักเสียสละเพื่อ ผู้อื่น รักษาความเป็นปกติของใจมิให้หวั่นไหวไปกับอารมณ์ที่รุนแรง หรืออารมณ์ยั่วยุทางอายตนะ ซึ่งเป็นเหตุแห่งการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น และพัฒนาความรู้ความเข้าใจในสภาวะของความ เป็นไปแห่งชีวิต ฝึกปฏิบัติสมาธิภาวนาเพื่อให้เกิดปัญญาสม่าเสมอ เช่น ฝึกใคร่ครวญพิจารณา เรื่องราวต่างๆ หรือสิ่งแวดล้อมใกล้ตัว ที่มีลักษณะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ช่วงเวลาหนึ่ง แล้วก็แปรปรวนไป เปลี่ยนไปดับสลายไป ให้เห็นสภาพตามความเป็นจริง ลักษณะดังกล่าวมานี้ เป็นการปฏิบัติเพื่อให้ เห็นหลักไตรลักษณ์ หากฝึกฝนให้คุ้นชินอยู่เสมอก็จะเป็นปัจจัยให้เกิดความเห็นที่ถูกต้อง มีปัญญา มีเหนืออำนาจการปรุงแต่ง เมื่อเกิดการพัดปรกจากบุคคลเป็นที่รักด้วยความตายหรือสิ่งของที่ หวงแหนสูญหาย ก็จะประคองจิตอยู่ได้ด้วยสติไม่ยึดเอาความทุกข์นั้นมาเสวยให้เดือดร้อนใจ สามารถผ่านพ้นวิกฤตการณ์ในเรื่องนั้นๆ ได้ด้วยวิถีแห่งปัญญาแท้จริง

^{๒๐} พระเทพเวที (ประยูรARTH ปยุตโต), **ไตรลักษณ์**, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, มปป.), หน้า ๑๒๑-๑๒๒.

^{๒๑} ปิ่น มุทุกันต์, **พุทธศาสตร์**, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๒๐๖.

๓.๕ การเจริญอานาปานสติ

วิธีบรรเทาและกำจัดความทุกข์อีกวิธีหนึ่งคือ การเจริญอานาปานสติ หรือเรียกว่าการเจริญอานาปานสติกรรมฐาน ซึ่งเป็นวิธีเจริญภาวนาในพระพุทธศาสนาที่ปฏิบัติได้สะดวกใช้ได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ เพราะใช้สติกำหนดลมหายใจซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพจิตคือจะทำให้เป็นผู้ที่มีจิตใจและบุคลิกลักษณะมั่นคง สงบเยือกเย็น กระจ่างกระฉ่าง รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริงนอกจากนี้ยังช่วยให้จิตใจผ่อนคลายหายเครียด เกิดความสงบกายสบายใจ และเป็นอารมณ์สมถกรรมฐานเพียงอย่างเดียวที่สามารถปฏิบัติต่อเนื่องผลานกันได้ในขณะที่เดียวกันระหว่างสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

การเจริญอานาปานสติ เป็นกระบวนการพัฒนาจิตที่ส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นกรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติมากที่สุด ทรงใช้เป็นประจำตลอดเวลา แม้ในคืนตรัสรู้พระองค์ก็ได้ทรงใช้กรรมฐานข้อนี้เป็นทางให้ได้บรรลุดุญานต่างๆ ซึ่งปรากฏหลักฐานในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคว่า

"บรรดาสมาธิภาวนาทั้งหมด อานาปานสติอันนี้แหละเป็นหลักใหญ่แห่งการปฏิบัติของพระสัมพันธัญญ์โพธิสัตว์ทุกพระองค์เพราะพระสัมพันธัญญ์โพธิสัตว์ทุกๆ พระองค์มีจิตตั้งมั่นด้วยสมาธิอันนี้แหละ จึงได้ทรงรู้แจ้งตามความเป็นจริงที่โคนต้นโพธิ์"^{๒๒} อานาปานสติสมาธิ เป็นสมาธิที่สัมปยุตด้วยสติอันกำหนดเอา ลมหายใจออกและลมหายใจเข้า หรือสมาธิในอานาปานสติชื่อว่า อานาปานสติสมาธิ^{๒๓} อานาปานสติ ได้แก่ สติในลมหายใจ คือสติที่ปรารภลมหายใจนั้น เป็นไป, ลมหายใจเข้าชื่อว่า อานะ ไม่ใช่ลมหายใจออก, ลมหายใจออก ชื่อว่า ปานะ ไม่ใช่ลมหายใจเข้า^{๒๔} อานะและ อานาปานะ ชื่อว่า อานาปานะ ได้แก่ ลมหายใจออก และลมหายใจเข้า, สติมีลมหายใจออกและมีลมหายใจเข้านั้นเป็นอารมณ์ ชื่อว่า อานาปานสติ^{๒๕}

พระพุทธองค์ทรงแสดงกัมมัฏฐานและวิธีเจริญกัมมัฏฐานแก่ท่านพระราหุล ดังปรากฏในมหาชาหุโลวาทสูตร^{๒๖} โดยทรงมีจุดประสงค์เพื่อให้พระราหุลบรรเทาความพอใจและความ

^{๒๒} พุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๘๐.

^{๒๓} วิสุทธิ. (ไทย) ๒๑๖/๔๔๒.

^{๒๔} พุ.อิตติ. อ (บาลี) ๑/๔/๕๒๕.

^{๒๕} สงฺคห. กุฎิก (ไทย) ๙/๑๑๒.

^{๒๖} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๓-๑๒๑/๑๒๕-๑๓๓.

กำหนดเกี่ยวกับ เรือนร่างคือขันธุ์ เพราะขณะนี้ท่านพระราหุลมีอายุ ๑๘ ปี ซึ่งเป็นวัยที่กำลังคิด คำนึงเรื่องเรือนร่างหรือรูปร่างทั้งของตนเองและของผู้อื่น จึงทรงแสดงกัมมัฏฐานหลายอย่าง เพื่อให้ท่านบรรเทาความพอใจและความกำหนดในเรือนร่าง สาระสำคัญของพระสูตรสรุปได้ดังนี้

เมื่อครั้งที่พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน เขตกรุงสาวัตถี ได้ทรงแสดงมหา ราหุโลวาทสูตร แก่ท่านพระราหุล(สมัยยังเป็นสามเณร) เพื่อให้ท่านบรรเทาความพอใจและความ กำหนดเกี่ยวกับเรือนร่างคือขันธุ์ ๕ วันนั้น ในตอนเช้าก่อนเสด็จออกบิณฑบาต พระผู้มีพระภาคทรง สอนให้ท่านพระราหุลพิจารณาขันธุ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ จากนั้น ท่านพระราหุลได้ไปนั่งฝึกสมาธิอยู่ที่โคนไม้แห่งหนึ่ง ท่านพระสารีบุตรเห็นเข้าจึงแนะนำ ให้ท่าน เจริญอานาปานสติภาวนา ต่อมาในเวลาเย็น ท่านเข้าไปทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า จะเจริญอานา ปานสติอย่างไร จึงจะมีผลมาก มีอานิสงส์มาก พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า

๑) ให้พิจารณาธาตุ ๕ คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ และอากาศธาตุ ให้เห็นว่าเป็นเพียงธาตุตามธรรมชาติ ไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน มันไม่ใช่อัตตาของเรา

๒) ให้เจริญภาวนาเสมอด้วยธาตุทั้ง ๕ นั้น คือ เจริญภาวนาเพื่อไม่ให้อารมณ์ที่ชอบ ใจและไม่ชอบใจมาครอบงำจิตได้ เหมือนธาตุทั้ง ๕ ไม่รังเกียจของสกปรกที่คนทิ้งลง

๓) ให้เจริญภาวนา ๖ อย่าง คือ เมตตามภาวนา กรุณาภาวนา มุทิตาภาวนา อุเบกขา ภาวนา อสุภสังขยาภาวนา และอนิจจังสังขยาภาวนา

๔) ให้เจริญอานาปานสติ ๑๖ ชั้น

พระพุทธองค์ตรัสสอนวิธีปฏิบัติอานาปานสติ ๑๖ ชั้นแก่ท่านพระราหุลว่า

"ราหุล เธอจงเจริญอานาปานสติเถิด เพราะอานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มาก แล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก อานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมากมีอานิสงส์มาก คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่ง คู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก^{๒๗}

๑) เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า 'เราหายใจเข้ายาว'

เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า 'เราหายใจออกยาว'

๒) เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า 'เราหายใจเข้าสั้น'

^{๒๗} ตามอรรถกถาพระสูตรนี้ อัสสาสะ หมายถึง หายใจเข้า ปัสสาสะ หมายถึง หายใจออก (อสุ สาสติ อนุโตปวิสนนาสิกวาโต. ปสุสาสติ พหิณิกขมนนาสิกวาโต. ม.ม.อ.(บาลี) ๒/๓๐๕/๑๓๖) ส่วนตาม อรรถกถาวินัยกลับกัน คือ อัสสาสะ หมายถึง หายใจออก ปัสสาสะ หมายถึง หายใจเข้า (อสุสาสติ พหิณิก ขมนนาโต ปสุสาสติ อนุโตปวิสนวาโต. วิ.อ.(บาลี)๑/๑๖๕/๔๔๖).

- เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า 'เราหายใจออกสั้น'
- ๓) สำเนียงกว่า 'เรากำหนดรู้กงลมทั้งปวงหายใจเข้า'
- สำเนียงกว่า 'เรากำหนดรู้กงลมทั้งปวงหายใจออก'
- ๔) สำเนียงกว่า 'เราระงับกายสังขารหายใจเข้า'
- สำเนียงกว่า 'เราระงับกายสังขารหายใจออก'
- ๕) สำเนียงกว่า 'เรากำหนดรู้ปีติหายใจเข้า'
- สำเนียงกว่า 'เรากำหนดรู้ปีติหายใจออก'
- ๖) สำเนียงกว่า 'เรากำหนดรู้สุขหายใจเข้า'
- สำเนียงกว่า 'เรากำหนดรู้สุขหายใจออก'
- ๗) สำเนียงกว่า 'เรากำหนดรู้จิตตสังขารหายใจเข้า'
- สำเนียงกว่า 'เรากำหนดรู้จิตตสังขารหายใจออก'
- ๘) สำเนียงกว่า 'เราระงับจิตตสังขารหายใจเข้า'
- สำเนียงกว่า 'เราระงับจิตตสังขารหายใจออก'
- ๙) สำเนียงกว่า 'เรากำหนดรู้จิตหายใจเข้า'
- สำเนียงกว่า 'เรากำหนดรู้จิตหายใจออก'
- ๑๐) สำเนียงกว่า 'เราทำจิตให้บันเทิงหายใจเข้า'
- สำเนียงกว่า 'เราทำจิตให้บันเทิงหายใจออก'
- ๑๑) สำเนียงกว่า 'เราตั้งจิตมั่นหายใจเข้า'
- สำเนียงกว่า 'เราตั้งจิตมั่นหายใจออก'
- ๑๒) สำเนียงกว่า 'เราเปลื้องจิตหายใจเข้า'
- สำเนียงกว่า 'เราเปลื้องจิตหายใจออก'
- ๑๓) สำเนียงกว่า 'เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจเข้า'
- สำเนียงกว่า 'เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจออก'
- ๑๔) สำเนียงกว่า 'เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจเข้า'
- สำเนียงกว่า 'เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจออก'
- ๑๕) สำเนียงกว่า 'เราพิจารณาเห็นความดับไปหายใจเข้า'
- สำเนียงกว่า 'เราพิจารณาเห็นความดับไปหายใจออก'
- ๑๖) สำเนียงกว่า 'เราพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้า'
- สำเนียงกว่า 'เราพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจออก'

อานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก^{๒๘} ราชูลเมื่ออานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ลมอัสนาสะ(หายใจเข้า) ลมปัสสาสะ(หายใจออก) ครั้นสุดท้ายที่ปรากฏชัด ย่อมดับไป ที่ไม่ปรากฏชัด ยังไม่ดับไป”

หลักคำสอนเรื่องอานาปานสตินี้ เมื่อศึกษาวิเคราะห์และปฏิบัติได้พอสมควรแล้ว ย่อมกล่าวได้ว่า เป็นธรรมโอสถบรรเทาและขจัดความทุกข์ในจิตใจอันเกิดจากความยึดติดในสัตว์บุคคล ตัวตนได้เมื่อสิ่งเหล่านั้นมีเปลี่ยนแปลงไป เพราะเป็นวิธีปฏิบัติที่สะดวกและเหมาะกับการขจัดความฟุ้งซ่านแห่งจิตได้ฉับพลัน และให้ผลได้ตามกำลังแห่งการปฏิบัติ เมื่อกล่าวรรยบอดจะได้ข้อสรุปเกี่ยวกับอานาปานสติได้ดังนี้

๑) อานาปานสติภาวนา เป็นเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่งเพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัวของทุกคนใช้ได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ในทันทีที่ต้องการ ไม่ต้องตระเตรียมวัตถุอุปกรณ์ต่างๆ ให้งุ่นวายเหมือนกับการเจริญสติเป็นต้น ไม่ต้องคิดแยกแยะพิจารณาสมาธิอย่างพวกธัมมสนิการเป็นต้น ผู้ที่ใช้สมองเหนื่อยมาแล้วก็ปฏิบัติได้สบาย

๒) พอเริ่มลงมือปฏิบัติก็ได้รับผลเป็นประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไปไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือกายใจผ่อนคลายได้พัก^{๒๙}

๓) ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงประสบการณ์ของพระองค์เองว่า "เมื่อเราอยู่ได้ด้วยวิหการธรรมนี้คืออานาปานสติสมาธิ กายก็ไม่เมื่อย ตาก็ไม่เมื่อย"^{๓๐} และว่า "หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า แม้กายของเราไม่พึงลำบากจักษุของเราไม่พึงลำบากและจิตของเราพึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี"^{๓๑}

๔) อานาปานสติภาวนาเป็นสมถกรรมฐานหนึ่งในจำนวนเพียง ๑๒ อย่าง ที่สามารถให้สำเร็จผลในด้านสมณะได้จนถึงขั้นสูงสุด คือจตุตถฌานและส่งผลให้ถึงอรุณมาน^{๓๒} กระทั่งนิโรธ

^{๒๘} ดูเทียบ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๓๐-๑๓๑

^{๒๙} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๔๗/๑๙๔, วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๖.

^{๓๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๓๒๙/๔๐๑.

^{๓๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๑.

^{๓๒} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๒๐.

สมาบัติก็ได้จึงจัดเอาเป็นข้อปฏิบัติหลักได้ตั้งแต่ต้นตลอดไป ไม่ต้องพะวงที่จะหากรรมฐานอื่นมา สับเปลี่ยนหรือต่อเติมอีกมีพุทธพจน์ว่า "เพราะฉะนั้น หากภิกษุหวังว่าเราพึงบรรลุจุตตมณ..ก็พึง มนสิการอานาปานสติสมาธินี้ให้ดี...หากหวังว่าเราพึงก้าวล่วงอากิญจัญญายตนะโดยประการทั้ง ปวงแล้วเข้าถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะเกิด.. เราพึงก้าวล่วงเนวสัญญานาสัญญายตนะ โดย ประการทั้งปวง แล้วเข้าถึงสัญญาเวทิตินิโรธเกิด ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แล"^{๓๓} และ เป็นการเจริญภาวนาเพียงอย่างเดียวที่ใช้ได้ทั้งสมถะและวิปัสสนาคือจะปฏิบัติเพื่อมุ่งสมาธิแนว ไปอย่างเดียวกันได้^{๓๔} จะใช้เป็นพื้นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง ๔ ก็ได้^{๓๕}

๕) ใช้ได้ทั้งในทางสมถะและวิปัสสนาคือจะปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิอย่างเดียวกัน ได้^{๓๖} จะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง ๔ อย่างก็ได้ เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่ เอื้ออำนวยให้สามารถใช้สมาธิจิตเป็นสนามปฏิบัติกรรมของปัญญาได้เต็มที่^{๓๗} ผู้ที่เจริญอานาปาน สติครบทั้ง ๑๖ หัวข้อได้อย่างบริบูรณ์นั้นได้ชื่อว่าบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ บำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ ซึ่งในที่สุดก็สามารถที่จะได้บรรลุวิชชาและวิมุตติ^{๓๘}

๖) เป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมากทรงสนับสนุนบ่อยครั้งให้ พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ และพระพุทธองค์เองก็ได้ทรงใช้เป็นนิหารธรรมมาก ทั้งก่อนและหลังตรัสรู้ ดังพุทธพจน์ว่า "ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้แล เจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมเป็นสภาพ สงบ ประณีต สดชื่นเป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขและยังอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้ อันตรธานสงบไปได้โดยพลัน เปรียบเหมือนฝนใหญ่ที่ตกในสมัยมีไข้ฤดูกาล ยังฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้น ในเดือนทำยฤดูร้อนให้อันตรธานสงบไปได้โดยพลัน ฉะนั้น"^{๓๙} และมีพระพุทธพจน์ตอนหนึ่งว่า "ราหุล เธอจงเจริญอานาปานสติเถิด เพราะอานาปานสติที่บุคคล เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก"^{๔๐}

^{๓๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๒, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๑/๔๕๗.

^{๓๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๑.

^{๓๕} คุรยละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๘๙.

^{๓๖} คุรยละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๑.

^{๓๗} คุรยละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๘๙.

^{๓๘} คุรยละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๘๗/๑๙๓-๑๙๔.

^{๓๙} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๕/๔๖๕.

^{๔๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๑/๑๓๑.

๗) เป็นอนุสสติกรรมฐาน ๑ ใน ๓ อย่าง คือ อานาปานสติ มรณานุสสติ กายคตาสติที่เป็นประโยชน์แก่การเจริญวิปัสสนา^{๔๑}

อานาปานสติภาวนาเป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญมาก ทรงสนับสนุนบ่อยครั้งให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ และพระพุทธองค์เองก็ได้ทรงใช้เป็นวิหารธรรมมากทั้งก่อนและหลังตรัสรู้ตั้งพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อจะกล่าวให้ถูกต้อง ฟังกล่าวถึงอานาปานสติสมาธิว่า เป็นธรรมเครื่องอยู่ของพระอริยะก็ได้ ว่าเป็นธรรมเครื่องอยู่ของผู้ประเสริฐก็ได้ ว่าเป็นธรรมเครื่องอยู่ของตถาคตก็ได้ ภิกษุเหล่าใด เป็นเสขะยังไม่บรรลุนิพพาน ปราศจากภาวะปลอดโปร่งโล่งใจอันยอดเยี่ยม อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย

ส่วนภิกษุเหล่าใดเป็นพระอรหันต์ สิ้นอาสวะแล้ว...อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสบายในปัจจุบันและเพื่อสติสัมปชัญญะ^{๔๒}

อานาปานสติที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วจึงเป็นไปเพื่อความดับทุกข์ไม่เฉพาะแต่ความทุกข์จากการพลัดพรากเท่านั้นแต่ยังเกิดอานิสงส์ต่อการพัฒนาจิตสู่การหลุดพ้นจึงนับได้ว่าวิธีเจริญอานาปานสตินี้เป็นพุทธวิธีแห่งการดับทุกข์ทั้งปวง และมีความเชื่อมโยงในแง่การปฏิบัติเกี่ยวกับการเจริญกายคตาสติ

๓.๖ การเจริญกายคตาสติ

กายคตาสติสูตร^{๔๓} มีเนื้อหาสาระที่พระพุทธองค์ตรัสอธิบายเรื่องการเจริญกายคตาสติไว้อย่างชัดเจน ซึ่งสรุปใจความได้ว่า กายคตาสติ แปลว่า สติที่เป็นไปในกาย คือตั้งสติพิจารณาภายในให้เห็นตามสภาพที่มีส่วนประกอบซึ่งล้วนเป็นของไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ จะได้ไม่หลงยึดติด เป็นวิธีเจริญกัมมัฏฐานอย่างหนึ่งรวมอยู่ในสติปัฏฐาน พระผู้มีพระภาคทรงแสดงกายคตาสติสูตรแก่ภิกษุทั้งหลาย ขณะประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถปิณฑิกเศรษฐี เขตกรุง

^{๔๑} อ.จ.ท.อ. (บาลี) ๑/๕๖๒/๔๒๐.

^{๔๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๗/๔๖๙.

^{๔๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓-๑๕๙/๑๙๖-๒๐๔.

สาวัตถิ โดยทรงปรารภคำกราบทูลของภิกษุเหล่านั้น ผู้กำลังนั่งสนทนาเรื่องกายคตาสติกันอยู่ พระผู้มีพระภาคตรัสถามภิกษุทั้งหลายที่กำลังสนทนาธรรมกันว่า สนทนาเรื่องอะไร เมื่อภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่า สนทนาเรื่องกายคตาสติที่ตรัสไว้ว่า เมื่อภิกษุเจริญให้มากแล้ว จะมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จึงทรงอธิบายวิธีเจริญกายคตาสติให้ฟังโดยละเอียดเกี่ยวกับวิธีเจริญกายคตาสติมี ๑๘ วิธี ซึ่งได้แก่ การเจริญกายานุปัสสนา ๑๔ วิธี เช่น

- กำหนดลมหายใจเข้าออกยาว-สั้น (อานาปานสติบรพ)
- กำหนดอิริยาบถ ๔ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน (อิริยาบถบรพ)
- กำหนดอิริยาบถย่อย เช่นการก้าวไป การถอยกลับ (สัมปชัญญะบรพ)
- พิจารณากายว่าเป็นสิ่งไม่สะอาด (ปฏิภูมณสิกขาบรพ)
- พิจารณากายว่าเป็นธาตุ (ธาตุมนสิกขาบรพ)
- พิจารณาซากศพ (นวลวิถิกาบรพ)
- วิธีเจริญฌาน ๔ วิธี (ปฐมฌาน-จตุตถฌาน)

ในตอนทำของพระสูตรนี้ พระผู้มีพระภาคได้ตรัสถึงอานิสงส์แห่งการเจริญกายคตาสติไว้ ๑๐ อย่างดังพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อกายคตาสติอันภิกษุปฏิบัติ เจริญ ทำให้มาก ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนืองๆ สัมสมแล้ว ปรารภเสมอดีแล้วเธอพึงหวังอานิสงส์ ๑๐ ประการนี้ คือ

๑) เป็นผู้อดกลั้นต่อความไม่ยินดีและความยินดีได้ ไม่ถูกความไม่ยินดี ครอบงำ ย่อมครอบงำความไม่ยินดีที่เกิดขึ้นแล้วได้

๒) เป็นผู้อดกลั้นต่อภัยและความหวาดกลัวได้ ไม่ถูกภัยและความหวาดกลัวครอบงำ ย่อมครอบงำภัยและความหวาดกลัวที่เกิดขึ้นแล้วได้

๓) เป็นผู้อดทนต่อความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ต่อการถูกเหยียบ ถูก ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลายรบกวน ต่อถ้อยคำหยาบคายร้ายแรงต่างๆ เป็นผู้อดกลั้น เวทนาอันมีในร่างกายนี่เกิดขึ้นแล้วเป็นทุกข์ กล้าแข็ง เผ็ดร้อน ไม่น่ายินดีไม่น่าพอใจ พรากลือได้

๔) เป็นผู้ได้ฌาน ๔ ซึ่งเป็นอภิเจตสิก^{๔๔} เป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นผู้ได้ตามความปรารถนาโดยไม่ยาก โดยไม่ลำบาก

^{๔๔} อภิเจตสิก ในที่นี้หมายถึงจิตที่หมดจดอย่างยิ่งหรืออธิจิต เรียกว่า อภิเจตสิกคือจิตผ่องใสยิ่ง หรือจิตที่เกิดในอภิเจตสิกจะมีความนึกคิดอันแจ่มใส อีกอย่างหนึ่ง จิตที่อาศัย อภิเจตสิก ชื่อว่าจิตของผู้มีความนึกคิดอันแจ่มใส (ม.ม.อ.(บาลี)๑/๖๖/๑๗๓).

๕) บรรลุวิธีแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง คือ คนเดียวแสดงเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนแสดงเป็นคนเดียวก็ได้ แสดงให้ปรากฏ ฯลฯ ใช้อำนาจทางกายไปจนถึงพรหมโลกก็ได้

๖) ได้ยินเสียง ๒ ชนิด คือ (๑) เสียงทิพย์ (๒) เสียงมนุษย์ทั้งที่อยู่ไกลและอยู่ใกล้ ด้วยหุทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ ฯลฯ

๗) กำหนดรู้ใจของสัตว์อื่นและบุคคลอื่น คือ

จิตมีราคะก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีราคะ’ หรือจิตปราศจากราคะก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากราคะ’

จิตมีโทสะ ... หรือจิตปราศจากโทสะ...

จิตมีโมหะ ... หรือจิตปราศจากโมหะ...

จิตหดหู่ ... หรือจิตฟู้งซ่าน ...

จิตเป็นมหัคคตะ^{๕๕} ... หรือจิตไม่เป็นมหัคคตะ ...

จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ... หรือจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ...

จิตเป็นสมาธิ ... หรือจิตไม่เป็นสมาธิ ...

จิตหลุดพ้นก็รู้ชัดว่า ‘จิตหลุดพ้น’ หรือจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่หลุดพ้น’

๘) ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ คือ ๑ ชาติบ้าง ๒ ชาติบ้าง ฯลฯ ย่อมระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ พร้อมทั้งลักษณะทั่วไปและชีวิตประจำวัน

๙) เห็นหมู่สัตว์ผู้กำลังจุติ กำลังเกิด ทั้งขึ้นต่ำและขึ้นสูง งามและไม่งาม เกิดดีและเกิดไม่ดี ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ ฯลฯ ย่อมรู้ชัดถึงหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม

๑๐) เพราะอาสวะสิ้นไป ย่อมทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันไม่มีอาสวะ ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อกายคตาสติอันภิกษุปฏิบัติ เจริญ ทำให้มาก ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนืองๆ สังขมแล้ว ปรารภเสมอดีแล้ว เธอพึงหวังอนิสงส์ ๑๐ ประการนี้ได้”^{๕๖}

จากพระพุทฺธพจนฺที่แสดงถึงอนิสงส์แห่งการเจริญกายคตาสติดังกล่าวมาข้างต้นนี้ หากศึกษาวิเคราะห์ให้ดีจะพบว่า อนิสงส์ที่เกิดจากการเจริญกายคตาสติจะช่วยให้ผู้ที่ประสบภาวะวิกฤติในชีวิตคือการพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งอันเป็นที่รักผ่านพ้นความทุกข์ไปได้แม้ว่าจะ

^{๕๕} มหัคคตะ หมายถึง อารมณ์ที่ถึงความยิ่งใหญ่ขั้นรูปาวจรและขั้นอรุปาวจร เพราะมีผลที่สามารถข่มกิเลสได้ และหมายถึงฉันทะ วิริยะ จิตตะ และปัญญาอันยิ่งใหญ่ (อภิ.สง.อ.(บาลี) ๑๒/๙๒).

^{๕๖} ม.อุ.(ไทย) ๑๔/๑๕๙/๒๐๖-๒๐๗.

ปฏิบัติไม่ถึงขั้นดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิงก็ตาม อย่างน้อยที่สุดผู้เจริญกายคตาสติก็จะได้สุขวิหารธรรม คือมีหลักยึดเหนี่ยวจิตใจไม่ให้หวั่นไหวไปกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นรุนแรง เช่น ความตาย การสูญเสีย ทรัพย์สินสมบัติ ความผิดหวังในชีวิต เป็นต้น จึงกล่าวได้ว่า หลักการเจริญกายคตาสติที่กล่าวมานี้เป็น พุทธวิธีที่สามารถเยียวยาผู้ประสบทุกข์จากการพลัดพรากได้อีกวิธีหนึ่ง

การแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากตามพุทธวิธี จึงนับว่ามีความ หลากหลาย เป็นไปตามลักษณะเหตุการณ์ บุคคล เรื่องราว สถานที่ และจิตของแต่ละบุคคลที่ เสพคุ้นมาในอดีต หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ทรงรู้กรรมในอดีต อนาคต และปัจจุบันของบุคคลนั้น พร้อมทั้งแนวทางแก้ไข การที่พระพุทธองค์ทรงสามารถจัดความทุกข์ของผู้ที่กำลังเศร้าโศกหรือ ประสบทุกข์อย่างหนักให้ทุเลาลงจนถึงขั้นทำให้บุคคลนั้นๆ บรรลุธรรมขั้นสูงได้ แน่นนอนว่าส่วน สำคัญคือพระองค์ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณต่อสัตว์โลก และทรงมีพระปัญญาคุณ รู้ธำมศัย รู้ จริตนิสัยของบุคคลที่เข้ามาสู่ข้ายคือพระญาณของพระองค์ จึงทำให้ทรงสามารถประทานธรรม โอสถให้ผู้นั้นหายจากโรคคือความทุกข์ความเศร้าโศกได้ ดังเรื่องนางปฏาจาราและเรื่องนางกิสา โคตมี เป็นต้น ดังที่จะกล่าวเป็นกรณีตัวอย่างในบทนี้ต่อไป

อย่างไรก็ตาม สำหรับผู้ที่ประสบทุกข์จากการพลัดพรากในรูปแบบต่างๆ แม้จะไม่มี บุญบารมีถึงขั้นได้พบเจอพระพุทธเจ้าหรือพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ผู้สามารถจะช่วยให้ตนพ้น จากทุกข์ได้ แต่การได้ฟังพระสัทธรรมของพระพุทธองค์หรือของพระอรหันตสาวก และได้เรียนรู้ ศึกษาปฏิบัติไปตามขั้นตอนของศีล สมาธิ ปัญญา ย่อมเป็นหนทางแห่งการดับทุกข์ได้โดยแท้ ซึ่ง อาจเริ่มต้นจากฝึกหัดบรรเทาความทุกข์ให้ค่อยๆ เจือจางไปที่ละนิดจนถึงขั้นสามารถกำจัดทุกข์ให้ สิ้นไปตามกำลังแห่งสติปัญญาที่เกิดจากศึกษาปฏิบัติธรรมในขั้นต่างๆ จนสามารถเข้าถึงความ เป็นอิสระแห่งจิต มีพระนิพพานและความหลุดพ้นเป็นเป้าหมาย เพราะดำเนินตามหลักอริยสัจ ๔ ซึ่งอาจแยกย่อยเป็นหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ สติปัฏฐาน ๔ ไตรสิกขา และอัปปมาทธรรม ดัง รายละเอียดที่จะกล่าวต่อไป

๓.๗ ปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔

อริยสัจ แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ หรือความจริงของพระอริยบุคคล เป็นสัจธรรม ที่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ตรัสรู้ เห็นแจ้งชัดแล้วทรงนำมาตรัสสอนเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

คัมภีร์อรรถกถาได้เปรียบเทียบอริยสัจ ๔ ไว้เป็นข้ออุปมานัยต่างๆ มีบางข้อน่าสนใจ ขอยกมา กล่าวไว้เพื่อความเข้าใจในหลักอริยสัจ ๔ เช่น

ทุกข์เหมือนโรค	สมุทัยเหมือนสมุฏฐานของโรค
นิโรธเหมือนความหายโรค	มรรคเหมือนยารักษาโรค
ทุกข์เหมือนทุกข์ภัย	สมุทัยเหมือนฝนแล้ง
นิโรธเหมือนภาวะอุดมสมบูรณ์	มรรคเหมือนฝนดี
ทุกข์เหมือนภัย	สมุทัยเหมือนเหตุแห่งภัย
นิโรธเหมือนความพ้นภัย	มรรคเหมือนอุบายให้พ้นภัย
ทุกข์เหมือนของหนัก	สมุทัยเหมือนการแบกของหนักไว้
นิโรธเหมือนการวางของหนักลงได้	มรรคเหมือนอุบายวิธีที่จะเอาของหนักลงวาง ^{๔๗}

อริยสัจ มีองค์ประกอบ ๔ ประการคือ

๑) **ทุกข์** แปลว่าความทุกข์หรือสภาพที่ทนได้ยาก ได้แก่ชาติ ชรามรณะ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากของรัก ความปรารถนาไม่สมหวัง โดยย่อคืออุปาทานชั้น ๕ (ชั้น ๕ ที่ยึดไว้ด้วยอุปาทาน) เป็นทุกข์ พุทธอีกนัยหนึ่งคือ ชีวิตและทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องซึ่งอยู่ภายใต้กฎธรรมชาตินี้ จะต้องผันแปรไปตามเหตุปัจจัย จึงแฝงไว้ด้วยความกดดัน บีบคั้น ชัดแย้ง ชัดช่อง มีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์ในตัว พร้อมทั้งจะทำให้เกิดทุกข์เป็นปัญหาขึ้นมา เมื่อใดเมื่อหนึ่ง ในรูปใดรูปหนึ่งแก่ผู้ที่ยึดมั่นไว้ด้วยอุปาทานหน้าที่ต่อทุกข์คือ การกำหนดรู้ เข้าใจมัน รู้เท่าทันความเป็นจริง เรียกว่า ปริญญา

๒) **ทุกข์สมุทัย** เรียกสั้นๆ ว่า สมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ได้แก่ ตัณหา คือความร่ารอนทะยานอยาก ที่ทำให้เกิดภพใหม่ ประกอบด้วยความเพิลิดเพิลินและความติดใจ คอยไฝหาความยินดีใหม่ๆ เรื่อยๆ ไป มี ๓ คือ (๑) กามตัณหา (๒) ภวตัณหา (๓) วิภวตัณหา พุทธอีกนัยหนึ่ง ความอยากที่ยึดถือตัวตนเป็นที่ตั้ง โดยอาการซึ่งมีเรา ที่จะได้ จะเป็น จะไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกระวนกระวาย ความหวาดกังวล ความติดข้องในรูปใดรูปหนึ่งอยู่ตลอดเวลา ไม่โปร่งโล่งเป็นอิสระ หน้าที่ต่อสมุทัยคือ ละเสีย ทำให้หมดไป เรียกว่า ปหานะ

๓) **ทุกข์นิโรธ** เรียกสั้นๆ ว่า นิโรธ (ความดับทุกข์) ได้แก่ ภาวะที่เข้าถึง เมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว การที่ตัณหาดับไปไม่เหลือด้วยการคลายออก สละเสียได้ สลัดออก พ้นไปได้

^{๔๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๙๑๖-๙๑๗.

ไม่พัวพัน พุทธอีกนัยหนึ่งคือ ภาวะแห่งนิพพาน ที่ไม่มีความทุกข์ เป็นสุขโดยไม่ขึ้นต่อตัณหา ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย หวาดกังวลเป็นต้น มีชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยปัญญาซึ่งบริสุทธิ์ เป็นอิสระสงบ ปลอดภัย ผ่องใส เบิกบาน หน้าที่ต่อนิโรธ คือ ทำให้แจ้ง ทำให้สำเร็จ ทำให้เกิดมีเป็นจริงขึ้นมา หรือบรรลุถึง เรียกว่า สัจฉิกิริยา

๔) **ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา** เรียกสั้นๆ ว่า มรรค คือปฏิปทา(ข้อปฏิบัติ)ที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์ หรือวิธีแก้ไขปัญหา ได้แก่ วิธีการ และรายละเอียดสิ่งที่จะต้องปฏิบัติ เพื่อกำจัดเหตุปัจจัยของปัญหา ให้เข้าถึงจุดหมายที่ต้องการ ซึ่งเรามีหน้าที่ภาวนา คือปฏิบัติ หรือลงมือทำได้แก่ ทางประเสริฐมีองค์ประกอบ ๘^{๔๘} หรือเรียกว่ามรรคมือองค์ ๘ บางครั้งเรียกสั้นๆ ว่ามรรค ๘ ชวนให้บางท่านเข้าใจว่าเป็นทาง ๘ สายแล้วเลยถือความหมายว่าเป็นทางหลายเส้นทางต่างหากกัน หรือทอดต่อกัน เดินจบเส้นทางหนึ่งแล้ว จึงเดินต่ออีกทางหนึ่งเรื่อยไปจนครบทั้งหมด กลายเป็นว่าหัวข้อทั้ง ๘ ของมรรคเป็นหลักการที่ต้องยกขึ้นมาปฏิบัติให้เสร็จสิ้นไปที่ละข้อตามลำดับ แต่ความจริงมิใช่เช่นนั้น คำว่า “มรรคมือองค์ ๘” มีความหมายชัดเจนอยู่แล้วว่า หมายถึงทางสายเดียว มีองค์ประกอบ ๘ อย่าง เปรียบเหมือนทางหลวงที่สมบูรณ์ ต้องมีอะไรหลายอย่างประกอบกันเข้าจึงสำเร็จเป็นถนนได้ ผู้ขับรถเดินทาง ย่อมอาศัยส่วนประกอบเหล่านี้ทุกอย่างไปพร้อมๆ กัน ฉะนั้นได้ผู้ปฏิบัติธรรม ก็ต้องใช้องค์ทั้ง ๘ นี้เองไปด้วยกันตลอดขั้นนั้น^{๔๙}

หลักอริยมรรคมือองค์ ๘ หรือหลักทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) เป็นประมวลคำสอนภาคปฏิบัติ คือ ระบบจริยธรรมทั้งหมดของพระพุทธศาสนา มัชฌิมาปฏิปทาจึงมีขอบเขตกว้างขวาง และมีรายละเอียดมาก การที่จะแสดงรายละเอียดทั้งหมดเป็นสิ่งที่ไม่ต้องพูดถึง เพราะเป็นไปได้ แม้เพียงจะแสดงแนวการปฏิบัติที่เป็นหลักใหญ่โดยย่อให้ครบทุกหลักก็ไม่ทั่วถึงอยู่แล้ว ในที่นี้ จึงเพียงใช้วิธีพูดคลุมๆ ไปและยกเฉพาะแง่ที่ควรสนใจขึ้นมาชี้แจงเป็นตอนๆ ไป เท่าที่เห็นว่าควรรู้ หัวข้อของอริยมรรคมือองค์ ๘ หรือ มัชฌิมาปฏิปทา มีองค์ประกอบ ๘ อย่าง^{๕๐} ได้แก่

^{๔๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๑๗๘-๑๘๐.

^{๔๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๕๔๔.

^{๕๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๒๒๔.

(๑) **สัมมาทิฐิ** ความเห็นชอบ (Right View หรือ Right Understanding) ได้แก่ ปัญญา ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง สัมมาทิฐิ แบ่งเป็น ๒ ระดับคือ สัมมาทิฐิระดับโลกียะและสัมมาทิฐิระดับโลกุตระ

สัมมาทิฐิระดับโลกียะ เป็นแนวคิดในการดำเนินชีวิตที่สมควร ๑๐ ประการ คือเห็นว่าการทำดีแล้วมีผล ยับยั้งชั่วแล้วมีผล การเช่นสรวงที่เช่นสรวงแล้วมีผล ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำดีทำชั่วมี โลกนี้มี โลกหน้ามี มารตามีคุณ บิดามีคุณ สัตว์ที่เป็นโอปปาติกะมีอยู่ สมณพราหมณ์ผู้ประพฤติปฏิบัติชอบทำให้แจ้งโลกนี้และโลกหน้าด้วยปัญญาอันยิ่งเองแล้วสอนผู้อื่นให้รู้แจ้งก็มีอยู่ในโลก^{๕๑} สัมมาทิฐิในระดับโลกียะนี้ เป็นแนวคิดของผู้ที่ยังเกี่ยวข้องกับอยู่ในกาม แต่ก็เป็นการคิดความเชื่อที่ควรประพฤติเช่น มีความคิดว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เชื่อว่ามารดาบิดาครูบาอาจารย์มีคุณจริง เมื่อเชื่อและปฏิบัติตนตามแนวคิดนี้ กาย วาจา ใจที่แสดงออกย่อมเป็นไปในทางกุศล เป็นไปเพื่อความไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น แต่ข้อควรระวังคือ สัมมาทิฐิระดับโลกียะนี้อาจจะแปรเปลี่ยนเป็นมิจฉาทิฐิได้เพราะยังเกี่ยวข้องกับอยู่ในเรื่องกาม ตัณหาอาจบดบังสัมมาทิฐิให้เห็นผิดเป็นชอบได้ เพราะยังไม่สามารถขจัดความเห็นผิดในชั้นละเอียดคืออวิชชาได้นั่นเอง

สัมมาทิฐิระดับโลกุตระ คือ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปลูก ปัญญา ปัญญาปริยัติ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนคัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม^{๕๒} สัมมาทิฐิในระดับนี้เป็นสัมมาทิฐิที่ได้รับการอบรมบ่มตัวเองจนถึงขั้นมีวิชาคือมีปัญญาเห็นแจ้งในอริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง

การรู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจ ๔ จะมีลักษณะรู้แจ้งตามสัจญาณ กิจจญาณ กตญาณ และรู้ว่าตัวเองสามารถดับกิเลสได้โดยหมดจด ความเห็นที่ถูกต้องเป็นหลักพื้นฐานของมรรคข้ออื่นๆ เพราะเมื่อมีความเห็นชอบ มรรคข้ออื่นๆ ก็จะไม่คลาดเคลื่อน ดังพระพุทธพจน์ที่ยืนยันเรื่องนี้

^{๕๑} ม.อ.(ไทย) ๑๔/๑๑๖/๑๔๖.

^{๕๒} อภ.ส.(ไทย) ๓๔/๑๐๐/๔๕.

ว่า “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้ว ก็เป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้นเหมือนสัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) นี้ เมื่อเป็นสัมมาทิฐิ กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็เป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น”^{๕๓}

(๒) **สัมมาสังกัปปะ** ความดำริชอบ (Right Thought) คือความตั้งใจที่ถูกต้อง ถ้าเรามีความเห็นอย่างไร ความคิดก็ยอมเป็นไปตามความเห็นนั้นๆ ถ้าเป็นความเห็นที่ผิดความคิดก็ผิดตามไปด้วยและจะมีผลไปถึงการกระทำด้วย เช่น มีความเห็นว่าการปล้นจะทำให้ตนเองรวยเร็วขึ้น (มิจฉาทิฐิ) ความคิดหรือความตั้งใจ (ดำริ) ก็จะพยายามคิดค้นหาวิธีการเพื่อปล้นทรัพย์คนอื่น นับว่าเป็นความคิดหรือความตั้งใจที่ไม่สมควรซึ่งจะส่งผลให้เกิดการกระทำทางกาย วาจา ด้วยการลงมือปล้นหรือทำร้ายเจ้าทรัพย์เป็นการสร้างความทุกข์แก่ผู้อื่นและผลกรรมชั่วก็จะตกแก่ตนเองในที่สุด สัมมาสังกัปปะจัดเป็น ๒ ระดับคือระดับโลกียะและโลกุตระ

สัมมาสังกัปปะระดับโลกียะ คือความคิดชอบไปในทางที่ถูกต้องทางศีลธรรม อันจะมีประโยชน์ต่อผู้อื่น เมื่อตั้งความคิดชอบไว้ เช่น เมื่อเห็นว่าอบายมุขและการพนันทุกชนิดเป็นสิ่งไม่ดี เป็นทางแห่งเสื่อมทรัพย์และชื่อเสียง เป็นเหตุทะเลาะเบาะแว้ง เป็นเหตุให้เกิดการลักขโมย เมื่อพิจารณาเห็นโทษของอบายมุขดังนั้นก็ตั้งความคิดความดำริไปในทางที่ชอบคือการงดเว้นห่างจากอบายมุข เมื่อตั้งความคิดชอบไว้แล้ว การปฏิบัติก็ชอบตามไปด้วย ความดำริจึงเป็นเจตนาอย่างหนึ่งเป็นประธานในการบ่มเพาะคุณธรรมทั้งปวง ดังพระพุทธพจน์ว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจดี ก็จะทำดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไปเหมือนเงาติดตามตัวเขาไปฉะนั้น”^{๕๔}

ส่วนสัมมาสังกัปปะระดับโลกุตระ หมายถึง ความคิดความตั้งใจที่จะหลีกเลี่ยงออกจากกาม ความตั้งใจที่จะไม่พยายาบท ความตั้งใจที่จะไม่เบียดเบียน คือ เป็นผู้ไม่เพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของเขา ไม่มีจิตประกอบด้วยอภิขณา เป็นผู้ไม่พยายาบท คือมีจิตประกอบด้วยความไม่พยายาบท เป็นผู้ไม่เบียดเบียน มีจิตประกอบด้วยความไม่เบียดเบียน^{๕๕} ความตั้งใจที่ไม่พยายาบทคือเบียดเบียน มีความหมายว่า ตั้งความคิดที่จะไม่มุ่งร้ายผู้อื่นให้ถึงความพินาศ เมื่อจิตละความพยายาบทได้แล้วก็

^{๕๓} อจ.เอกก.(ไทย) ๒๐/๒๙๙/๓๘.

^{๕๔} ชุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

^{๕๕} ม.ช.(ไทย) ๑๔/๑๑๔/๑๔๓.

ปราศจากความเร่าร้อน เป็นจิตที่สะอาด สว่าง สงบ ประกอบด้วยเมตตา ปราบปรามดีมุ่งประโยชน์ ต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ผู้ร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย ดังนั้น สัมมาสังกัปปะหรือความดำริชอบ จึง ทำให้ขบวนการความคิดการรับรู้ ไม่ถูกกิเลสเข้าครอบงำ ทำให้เป็นความคิดที่ไม่มีอคติ ด้วยการใช้อยุติสมนสิการ ไตร่ตรองวินิจฉัยตามความเป็นจริง ไม่มีกิเลสเคลือบแฝง เมื่อมีปัญญารู้เข้าใจตามสภาพความเป็นจริง รู้ผิด ชอบ ชั่ว ดี รู้อะไรถูก อะไรผิด พฤติกรรมที่แสดงออกจึงประกอบด้วยปัญญาซึ่งจะเป็นเครื่องทำลายอกุศลทั้งมวลและเป็นแสงสว่างเข้าสู่ความพ้นทุกข์เป็นลำดับไป

(๓) **สัมมาวาจา** วาจาชอบ (Right Speech) คือการงด การเว้น การเลิกละ เจตนา เครื่องเว้นจากวจีทุจริต ๔ คือการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ^{๕๖} สัมมาวาจาเป็นการประพฤติชอบทางวาจาทั้งในระดับโลกียะและโลกุตระ สัมมาวาจาในระดับโลกียะ เป็นวาจาหรือคำพูดที่ประสานสามัคคีในหมู่คณะ เป็นคำพูดอ่อนหวานไพเราะน่าสดับ และประกอบด้วยประโยชน์แก่ผู้ฟังสามารถนำไปปฏิบัติในการดำรงตนทางสังคมเพราะเป็นวาจาที่สร้างความสามัคคีแก่สังคม ส่วนสัมมาวาจาในระดับโลกุตระเป็นคุณเครื่องทำให้มรรคข้ออื่นๆ สมบูรณ์ขึ้น ดังพระพุทธพจน์ในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสกั^{๕๗} ว่า

“สัมมาวาจาอันเป็นอริยะ ที่ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตระ เป็นองค์แห่งมรรค เป็นอย่างไร คือ การงด การเว้น การเว้นขาด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากวจีทุจริต ๔ ของภิกษุผู้มีจิตไกลจากข้าศึก มีจิตหาอาสวะมิได้ เพียบพร้อมด้วยอริยมรรค เจริญอริยมรรคอยู่ นี่เป็นสัมมาวาจาอันเป็นอริยะ ที่ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตระ เป็นองค์แห่งมรรค ภิกษุยอมพยายามเพื่อละมิจฉาวาจา ยังสัมมาวาจาให้ถึงพร้อมอยู่ ความพยายามของภิกษุนั้นเป็นสัมมาวายามะ ภิกษุนั้นมีสติ ละมิจฉาวาจา มีสติเข้าถึงสัมมาวาจาอยู่ สติของภิกษุนั้นเป็นสัมมาสติ ธรรม ๓ นี้ คือ (๑) สัมมาทิฐิ (๒) สัมมาวายามะ (๓) สัมมาสติ ย่อมห้อมล้อมคัลล้อยตาม สัมมาวาจาของภิกษุนั้นไป ด้วยประการฉะนี้”

(๔) **สัมมากัมมันตะ** การกระทำชอบ (Right Action) สัมมากัมมันตะ อาจสรุปเป็น ๒ นัย คือ นัยแรกเป็นหลักการประพฤติกายสุจริต ๓ ได้แก่เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์

^{๕๖} ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๒๔๖/๑๕๒, อัง.ติก.อ. (บาลี) ๒/๓/๗๙.

^{๕๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๘/๑๗๘.

เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ และเจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม^{๕๘} นัยที่สองคือ (๑) การประกอบอาชีพสุจริตไม่เป็นโทษภัยแก่ตนและบุคคลอื่น และ(๒) การประกอบกิจการที่ไม่อาภุศล คือการงานที่ไม่คั่งค้างมีความรับผิดชอบ มีความขยันหมั่นเพียร เอาใจใส่ต่อการทำงานไม่ทอดธุระ นัยแห่งความหมายของสัมมากรรมันตะดังกล่าวนี้อาจจัดเป็นระดับโลกียะที่ช่วยเกื้อกูลและส่งเสริมไปถึงระดับโลกุตระ และยังช่วยสนับสนุนให้การปฏิบัติในมรรคข้ออื่นๆ สมบูรณ์พร้อมพร้อมรวมลงเป็นอริยมรรคมีองค์ ๘

(๕) **สัมมาอาชีพะ** เลี้ยงชีพชอบ (Right Livelihood) หมายถึงการเว้นมิจฉาชีพทุกรูปแบบ ประกอบอาชีพที่สุจริต ซึ่งสอดคล้องกับสัมมาวาจาและสัมมากรรมันตะคือหลีกเลี่ยงจากการแสวงหาด้วยวิธีที่ไม่เหมาะสมคือการบอกลวง การล่อลวง การบีบบังคับ เป็นต้น สำหรับผู้ประกอบการค้าขาย หากหวังประโยชน์ในอนาคตเบื้องหน้า ก็ไม่ควรทำการค้าขายสินค้าที่เรียกว่า มิจฉาณิชชา คือการค้าขายศัตรูอาวุธ(เพราะเป็นเครื่องมือก่อโทษเวรแก่ผู้อื่น) การค้ามนุษย์(เพราะทำให้มนุษย์หมดอิสรภาพ) การค้าขายเนื้อ(เพราะการค้าขายเนื้อเป็นเหตุให้ต้องฆ่าสัตว์) การค้าขายของมีเนเมา(เพราะเป็นเหตุให้ดื่มแล้วเกิดความประมาท) และการค้าขายยาพิษ(เพราะเป็นเหตุแห่งการทำลายชีวิต)^{๕๙} กล่าวโดยภาพรวม สัมมาอาชีพะควรอยู่ในขอบข่ายของศีล ๕ พฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นต้องเป็นไปเพื่อประโยชน์ร่วมกันตามหลักทศ ๖ ในสังคาลกสูตร^{๖๐} เมื่อบุคคลดำเนินชีวิตด้วยศีลที่เป็นเครื่องควบคุมวิธีดับทุกข์ทางกายอย่างสมดุลแล้วย่อมเป็นการเติมเต็มการดับทุกข์ทางใจได้เร็วยิ่งขึ้นอีกด้วย

๖) **สัมมาพยายามะ** พยายามชอบ (Right Effort) ได้แก่ การปรารภความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวาย ความพยายาม ความอดสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ทอดถอย ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความเอาใจใส่ธุระ วิริยะ วิริยินทรีย์ วิริยพละ^{๖๑} ความพยายามชอบอันเป็นองค์แห่งมรรค หมายถึงความพยายามที่เหมาะสมกับสัมมาอาชีพะที่ตัดความเกียจคร้านออกไป และปฏิบัติตามหลักปธาน ๔ คือ สังวรปธาน (เพียรระวัง) ปหานปธาน (เพียรละ) ภาวนาปธาน (เพียรเจริญ) อนุรักษนาปธาน

^{๕๘} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕.

^{๕๙} อจ.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๑๗๗/๒๙๕.

^{๖๐} ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๒๔๒-๒๔๗/๑๙๙-๒๑๘.

^{๖๑} อภ.ล.(ไทย) ๓๔/๑๓/๒๙.

(เพียรรักษา)^{๖๒} ความเพียรยอมทำให้ผู้ปฏิบัติได้รับผลที่เป็นไปเพื่อการพอกพูนกุศลธรรม ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่น แม้อย่าง หนึ่งที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไปเหมือนการปรารภความเพียรนี้ เมื่อปรารภความเพียร กุศลธรรมที่ยัง ไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้นและอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป”^{๖๓}

๗) **สัมมาสติ** ระลึกชอบ (Right Mindfulness) อันหมายถึง สติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^{๖๔} ความสำคัญและเป้าหมายของการเจริญสติปัฏฐานพระพุทธรองค์ตรัสไว้อย่างชัดเจนว่า *ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว*^{๖๕} เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโศกะ(ความเศร้าโศก) และปริเทวะ(ความรำไรรำพัน) เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน^{๖๖} เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ^{๖๗} ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์อธิบายองค์ประกอบ ๔ ประการของสติปัฏฐานไว้ดังนี้

๑. **กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน** การตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ท่านกำหนดวิธีปฏิบัติไว้หลายอย่างเช่น กำหนดลมหายใจเข้าออกกำหนดรู้ทุกอิริยาบถโดยสร้างความรู้สึกรู้ตัวในการเคลื่อนไหวทุกอย่างพิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ พิจารณาเห็นร่างกายของตนให้เห็นเป็นเพียงธาตุแต่ละอย่าง ๆ หรือพิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ ให้เห็นคติธรรมของสังขารร่างกาย เป็นต้น

๒. **เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน** การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หมายถึงการมีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี หรือไม่สุขไม่ทุกข์ก็ดี ที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

^{๖๒} อภ.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๑๔/๒๔.

^{๖๓} อภ.เอกก.(ไทย) ๒๐/๑๖/๑๑.

^{๖๔} ที.ม.อ.(บาลี)๒/๓๗๓/๓๖๘, ม.ม.อ.(บาลี)๑/๑๐๖/๒๕๓.

^{๖๕} **ทางสายเดียว** ในที่นี้มีความหมาย ๔ นัย คือ (๑) ทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะไปประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว (๒) ทางสายเดียวที่พระพุทธรเจ้าทรงทำให้เกิดขึ้น เป็นทางของบุคคลผู้เดียวคือพระผู้มีพระภาค (๓) ข้อปฏิบัติในศาสนาเดียว คือ พระพุทธศาสนา (๔) ทางดำเนินไปสู่จุดหมายเดียว คือ นิพพาน (ที.ม.อ.(บาลี) ๒/๓๗๓/๓๕๙, ม.ม.อ.(บาลี) ๑/๑๐๖/๒๔๔)

^{๖๖} **นิพพาน** หมายถึง อริยมรรคมีองค์ ๘ (ที.ม.อ.(บาลี) ๒/๒๑๔/๑๙๗, ม.ม.อ.(บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๑)

^{๖๗} ม.ม.อ.(ไทย)๑๒/๑๐๖-๑๐๑.

๓. จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หมายถึงการมีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะไม่มีโทสะ มีโมหะไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิเป็นต้น ตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

๔. รัชมานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม (สภาวะธรรม) ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หมายถึงการมีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลายได้แก่ นิรวรณ ๕ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริสัจ ๔ ตามความเป็นจริงว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร^{๖๘}

แนวการอธิบายสติปัฏฐาน ๔ ของพระธรรมปิฎกนี้ สอดคล้องกับทรรคนะของท่านพุทธทาสภิกขุที่ว่า กายานุปัสสนา เป็นหลักการควบคุมกายและควบคุมปัจจัยปรุงแต่งทางกาย ในขณะที่เวทนานุปัสสนา เป็นหลักการควบคุมปัจจัยที่ปรุงแต่งจิตโดยจะทำหน้าที่ควบคุมสัญชาตญาณมิให้ปรุงแต่งจิตไปในทางเกิดกิเลส ส่วน จิตตานุปัสสนา เป็นหลักการควบคุมจิตให้อยู่ในสภาวะที่ถูกต้องสมบูรณ์โดยตรง และ รัชมานุปัสสนา เป็นตัวเพิกถอนอุปาทานจนถึงขั้นสามารถถอนอุปาทานทั้งปวงได้ จุดหมายสำคัญของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นไปเพื่อละความยึดถือกาย เวทนา จิต และธรรมชาตว่าเป็นตัวเป็นตน^{๖๙} ในการเจริญสติปัฏฐานพระพุทธรองค์ก็ได้ตรัสหลักธรรมสำคัญอันเป็นอุปการธรรม ๓ ประการ^{๗๐} ได้แก่ (๑) อาตวปี ความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลสให้ร้อนทั่วได้แก่ การตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง (๒) สติมา สติระลึกได้ก่อนที่ทำ ก่อนพูด ก่อนคิด คือการระลึกได้ก่อนรูปนามจะเกิด (๓) สัมปะชาโน มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ได้แก่ การรู้รูปนามอยู่ทุกขณะ

สติปัฏฐาน ๔ ดังกล่าวมานี้ เป็นกระบวนการปฏิบัติที่เชื่อมโยงและสอดคล้องตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ดังกล่าวแล้ว เพราะเกี่ยวข้องกับการฝึกกาย วาจา และใจ ตามครรลองแห่งอริยมรรค เช่น การฝึกให้มีสติอยู่กับกาย(กายานุปัสสนา) จะทำให้เกิดความสงบแก่จิต ทำให้เกิดสัมมาสติตามหลักอริยมรรค และยังคงครอบคลุมถึงหลักศีลที่เป็นเครื่องรักษากาย วาจา และใจให้เป็นปกติ กระบวนการแห่งสภาวะธรรมจึงปรากฏสืบเนื่องสัมพันธ์กันและโยงใยถึงกัน และยังถูกนำมาอธิบายขยายความและประยุกต์ใช้กับบุคคล สังคม และการแก้ปัญหาต่างๆ ของมนุษย์ เป็นหลักการ

^{๖๘} พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), ๒๕๓๘, หน้า ๑๖๕.

^{๖๙} พุทธทาสภิกขุ, ๒๕๓๑: ๒๓๒-๒๓๓.

^{๗๐} ที.ม.๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒.

ที่ใช้ประโยชน์ได้ในทุกบริบทของยุคสมัยกล่าวคือ ไม่ว่าจะในอดีต อนาคต หรือปัจจุบัน สังฆธรรมนี้ก็ยังคงยืนยันความเป็นความจริงอันประเสริฐอยู่เช่นนั้น ผู้มีปัญญาย่อมพิจารณาเห็นคุณประโยชน์ และศึกษาปฏิบัติตามแนวทางแห่งสังฆธรรมนี้

แนวทางการแก้ไขปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากตามหลักอริยสัจ ๔ จึงมีความสำคัญต่อการบรรเทาและขจัดทุกข์นั้นให้สิ้นไป กล่าวคือ พิจารณาหรือกำหนดรู้ความทุกข์ที่ตนกำลังประสบนั้นว่าเป็นความทรมานที่ทนได้ยาก กล่าวอีกนัยหนึ่งคือเห็นแจ้งในทุกข์ (ทุกข์) ต่อไปสาวไปหาสาเหตุหรือต้นตอของความทุกข์(สมุทัย)ว่า ทุกข์นี้มีรากเหง้าหรือมีสาเหตุมาจากอะไร เช่น รู้ว่าทุกข์เกิดจากการยึดมั่นในสัตว์ บุคคล ตัวตน หรือทรัพย์สมบัติทั้งหลาย เมื่อสิ่งเหล่านี้ปรวนแปรไปตามกฎไตรลักษณ์ความทุกข์จึงเกิดขึ้นแก่ผู้ยึดติด ก็หาวิธีปล่อยวางหรือละเหตุแห่งทุกข์นั้น จากนั้น สภาวะแห่งการดับทุกข์หรือความปลอดโปร่งโล่งเย็น ความไม่มีภัย ภาวะสงบเย็น ภาวะแห่งความสงบสุขทั้งร่างกายและจิตใจเรียกว่านิโรธ เป็นผลสัมฤทธิ์แห่งความทุกข์ที่เจือจางหมดสิ้นไป และเมื่อกำหนดรู้ทุกข์ สาเหตุแห่งทุกข์ และความดับแห่งทุกข์แล้ว ขึ้นต่อไปก็คือ การดำเนินตามมรรค หรือหนทางอันประเสริฐ (อริยมรรค) เป็นการลงมือปฏิบัติตามกระบวนการสิ้นทุกข์ตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘

๘) **สัมมาสมาธิ** จิตมั่นชอบ (Right Concentration) ได้แก่ ภาวะที่จิตตั้งมั่นอยู่ ความดำรงมั่น ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่ายสมถะสมาธิในทฤษฎี สมาธิพละ^{๗๑} สัมมาสมาธิ คือภาวะที่จิตสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจาร์ มีปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจาร์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปีติจางคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่และเสวยสุขด้วยกาย (นามกาย) บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข’ เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่^{๗๒}

หลักปฏิบัติในอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เป็นหลักการสำคัญและเชื่อมโยงไปสู่หลักธรรมอื่นๆ มากมาย กล่าวคือหากปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ตาม

^{๗๑} อภี.วิ.(ไทย) ๓๕/ ๒๒๐/๒๐๑.

^{๗๒} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๒๐๒/๓๓๗.

กระบวนการแล้ว กายกรรม วจีกรรม และมนोरมที่ผ่านการบ่มเพาะด้วยอริยมรรค ย่อมสามารถรองรับและเป็นปัจจัยต่อการเจริญกุศลธรรมอื่นๆ ต่อไป

กล่าวโดยสรุป อริยมรรคมืองค์ ๘ อาจย่อลงในหลักปฏิบัติว่าด้วยไตรสิกขา หรือข้อที่ควรศึกษาปฏิบัติ เพื่อฝึกหัดอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพาน หลักไตรสิกขาได้แก่

- ๑) *อธิศีลสิกขา* สิกขาคือศีลอันยิ่ง, ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง
- ๒) *อธิจิตตสิกขา* สิกขาคือจิตอันยิ่ง, ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรมเช่นสมาธิอย่างสูง
- ๓) *อธิปัญญาสิกขา* สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง, ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูงเรียกง่ายๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา

ชีวิตเป็นอันเดียวกันกับการศึกษา เพราะชีวิตคือการเป็นอยู่ และการที่ชีวิตเป็นอยู่ดำเนินไป ก็คือการที่ต้องเคลื่อนไหว พบประสบการณ์ใหม่ๆ และเจอสถานการณ์ใหม่ๆ ซึ่งจะต้องรู้จัก ต้องเข้าใจ ต้องคิด ต้องปฏิบัติหรือจัดการอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหาทางแก้ไขปัญหาให้ผ่านรอดหรือลุล่วงไป ทำให้ต้องมีการเรียนรู้ มีการพิจารณาแก้ปัญหาตลอดเวลา ทั้งหมดนี้เรียกว่า สิกขาหรือการศึกษา การดำเนินชีวิตที่ดีจึงต้องเป็นไปตามหลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นการประสานเป็นอันเดียวกันระหว่าง การศึกษาพัฒนามนุษย์หรือการเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาคนๆ ที่เรียกว่าสิกขา กับการดำเนินชีวิตที่ดีของมนุษย์ที่เรียกว่ามรรค การดำเนินชีวิตตามหลักสิกขาจึงทำให้เกิดวิถีชีวิตที่เป็นมรรค(อริยมรรค) มรรคกับสิกขาจึงประสานเป็นอันเดียวกัน^{๗๓}

จากคำอธิบายเรื่องไตรสิกขาดังกล่าวนี้ ทำให้วิเคราะห์ได้ว่า หลักไตรสิกขามีนัยสำคัญต่อแนวทางการแก้ไขปัญหามนุษย์ในทุกๆ ระดับ รวมถึงความทุกข์อันเกิดจากการพลัดพราก เพราะหากผู้ประสบทุกข์ปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิ ปัญญาแล้ว ความสงบเย็น ความปลอดโปร่งจากทุกข์ก็ย่อมเกิดขึ้น เพราะสภาวะทางกาย วาจา และใจ ได้รับการฝึกฝนให้ก้าวพ้นความทุกข์กายและใจที่ไม่เร้าร้อนเพราะการยึดติดในสัตว์ บุคคล ตัวตนและสิ่งของ หรือลดระดับการยึดถือครอบครองลง ย่อมทำให้เกิดความสุขใจ ความเป็นอิสระแห่งใจ ทำให้ทุกขนั้นเบาบางและหมดไปตามกำลังแห่งสติปัญญาที่เกิดขึ้นจากการศึกษาปฏิบัติ หลักปฏิบัติในอริยมรรคมืองค์ ๘ นอกจาก

^{๗๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม(ฉบับเต็ม)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๓๔๖-๓๔๗.

จะสรุปย่อลงเป็นหลักไตรสิกขาคือศีล สมาธิ และปัญญา แล้วยังอาจสรุปย่อลงเป็นหลักปฏิบัติแบบอัปปมาทธรรมซึ่งลดขั้นตอนการพะวงอยู่กับการกำหนดหัวข้อธรรม และทำให้ง่ายต่อการศึกษาและลงมือปฏิบัติอีกด้วย

เมื่อสรุปโดยย่อที่สุด ของการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ก็รวมลงอยู่ในหลักอัปปมาทธรรมคือหลักความไม่ประมาทดังที่พระพุทธองค์ตรัสสอนว่า “ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลาย สังฆารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดาเธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด”^{๗๔}

ธรรมอย่างหนึ่งที่ยึดประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์ในภายหน้าไว้ได้ คือความไม่ประมาท รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายที่สัญจรไปบนแผ่นดินชนิดใดชนิดหนึ่ง รอยเท้าเหล่านั้นทั้งหมดย่อมรวมลงในรอยเท้าข้างบัณฑิตกล่าวว่ารอยเท้าข้างเป็นเลิศกว่ารอยเท้าเหล่านั้น เพราะเป็นรอยใหญ่ฉันใด...ธรรมอย่างหนึ่งที่ยึดประโยชน์ทั้งสองไว้ได้ คือประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์ในภายหน้า คือความไม่ประมาท ก็ฉันนั้น”^{๗๕}

ภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายไม่มีเท้า มีสองเท้า มีสี่เท้า หรือมีเท้ามากก็ตาม มีรูปหรือไม่มีรูปก็ตาม มีสัญญา ไม่มีสัญญา หรือมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ก็ตาม มีประมาณเท่าใด ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าบัญญัติกล่าวว่าเลิศกว่าสัตว์มีประมาณเท่านั้น ฉันใด กุศลธรรมทั้งหมดก็ฉันนั้นเหมือนกัน มีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมลงในความไม่ประมาทความไม่ประมาทบัณฑิตกล่าวว่าเลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้น ภิกษุผู้ไม่ประมาทพึงหวังข้อนี้ได้ว่า ‘จักเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก’^{๗๖}

พระพุทธพจน์ทั้งหมดนี้ เป็นเครื่องแสดงถึงความสำคัญของหลักอัปปมาทธรรม หรืออัปปมาท คือความไม่ประมาทนั้น หมายถึงการมีชีวิตอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือการมีสติอยู่เสมอในการครองชีวิตมีค่าเปรียบเทียบสติว่า เหมือนเสาหลัก เพราะปักแน่นในอารมณ์ หรือเหมือนนายประตู เพราะเฝ้าอายตนะต่างๆ ที่เป็นทางรับอารมณ์ ตรวจดูอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาๆ เป็นตัวป้องกันยับยั้ง ควบคุมตรวจตรากระแสการรับรู้ ความนึกคิดและพฤติกรรมทุกอย่าง ให้อยู่ในแนวทางที่

^{๗๔} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.

^{๗๕} ส.ส.(ไทย) ๑๕/๑๒๘/๑๕๑.

^{๗๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๓๙/๗๒.

ต้องการ^{๗๗} ซึ่งในแง่การใช้เป็นวิธีบรรเทาและขจัดความทุกข์ เช่น ความทุกข์จากการพลัดพราก สามารถประยุกต์ใช้เป็นหลักปฏิบัติได้แห่งความหมายที่ว่า ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ คือมีความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุม ดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติทั้งทางกาย วาจา ใจ ระมัดระวังตัวไม่ให้เกิดไปในทางเสื่อม ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ละโอกาสการทำความดีและความเจริญก้าวหน้า ตระหนักถึงสิ่งควรทำและไม่ควรทำ ทำแล้วและยังมีได้ทำ ใส่ใจสำนึกอยู่ในหน้าที่ อันจะต้องรับผิดชอบ ไม่ปล่อยปละละเลย กระทำการด้วยความจริงจัง รอบคอบและรุดหน้าเรื่อยไป

การตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาทหรืออับปมาทธรรมนี้ จึงเป็นเรื่องสำคัญต่อการบรรเทาและขจัดทุกข์ไม่เฉพาะเรื่องความทุกข์จากการพลัดพรากเท่านั้น แต่ยังขยายไปถึงกระบวนการดำเนินชีวิตด้วยปัญญา การมีพ่่าที่ถูกต้องต่อสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องและกิจกรรมชีวิตของมนุษย์ที่มีพื้นฐานอยู่บนความไม่ประมาท จะทำให้ลุประโยชน์ตามที่ต้องการ และอับปมาทธรรมนี้ นับว่าเป็นการย่อหลักปฏิบัติในอริยมรรคองค์ ๘ ให้ง่ายต่อการปฏิบัติมากยิ่งขึ้นด้วย

๓.๘ กรณีตัวอย่างความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก

การย้อนดูคติชีวิตของผู้ที่ประสบทุกข์จากการพลัดพรากในสมัยพุทธกาล และมาเป็นหลักดำเนินชีวิตเพื่อสั่งสอนให้อนุชนรุ่นหลังได้เห็นถึงความเป็นจริงของโลกจะทำให้ทราบว่า ในโลกนี้คนจำนวนมากเมื่อประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต ได้ลาภ ได้ยศ ร่ำรวยด้วยทรัพย์สินเงินทองและยิ่งใหญ่ด้วยตำแหน่งฐานะแล้ว ก็เกิดความพอใจ ภูมิใจ บางทีก็หลงใหลมัวเมาในความสำเร็จนั้น มุ่งแต่จะเสวยผลแห่งความสำเร็จของตน หรืออาจจะใช้ทรัพย์และอำนาจหรือลาภ ยศนั้นไปข่มขู่บีบบังคับคนผู้อื่น ทรัพย์และอำนาจ ลาภ ยศนั้น ก็กลายเป็นพิษภัยแก่ชีวิตของตนเองและก่อโทษทุกข์แก่สังคม เรียกว่าผู้ประมาท ไม่คำนึงถึงความตาย พอความตายมาถึงผู้เป็นเช่นดังกล่าวมาจะประสบทุกข์อย่างแสนสาหัส แต่สำหรับผู้ประสบความสำเร็จ ได้ลาภ ยศ มีทรัพย์ และอำนาจแล้ว ไม่ลุ่มหลงมัวเมาเสวยผลนั้นอยู่ตามลำพังตน แต่มองเห็นหลักความจริงถึงความทุกข์ที่ใช้โอกาสนั้น ใช้ลาภ ยศ ทรัพย์หรืออำนาจเป็นทุน เป็นเครื่องมือที่จะสร้างสรรค์ประโยชน์สุข ทำสิ่งที่ดีงามยิ่งขึ้นๆ ไปให้กว้างขวางไพบูรณ์และแผ่ไพศาล เรียกว่า ผู้ไม่ประมาท แม้เป็นชีวิตหนึ่งเดียวที่เกิดมาแต่ในช่วงเวลาไม่นานนั้นก็สามรถสร้างสรรค์ก่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่มหาชนมากมายเป็นอนันต์^{๗๘}

^{๗๗} พระพรหมคุณาภรณ์, พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๗๖๓.

^{๗๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๙), หน้า ๑๖.

การตระหนักถึงความตาย ช่วยให้ไม่ประมาท ช่วยให้หมั่นทำบุญ สร้างที่พึ่งในโลกหน้า เพราะไร่นา ทาส กรรมกร สมบัติทั้งหมดไม่สามารถนำไปใช้เป็นที่พึ่งในโลกได้ บุญคุณความดีที่ทำไว้เท่านั้นเป็นที่พึ่งได้ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

ข้าวเปลือก ทรัพย์เงินทอง สิ่งของที่หวงแหวนอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทาส กรรมกร คนรับใช้ และผู้อาศัยที่มีอยู่ ทั้งหมดนั้นเขานำไปไม่ได้ จำต้องละทิ้งไว้ทั้งหมด อนึ่ง บุคคลทำกรรมใดทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ กรรมนั้นแล เป็นสมบัติของเขาทั้งเขาจะนำกรรมนั้นไปได้ อนึ่งกรรมนั้นย่อมติดตามเขาไปดุจเงาติดตามตัวไป ฉะนั้น เพราะฉะนั้น บุคคลควรทำกรรมดี สะสมไว้เป็นสมบัติในโลกหน้าเพราะบุญเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า^{๗๙}

จากพุทธพจน์ข้อนี้ ชี้ให้เห็นว่า ที่พึ่งของสัตว์โลกหน้าก็มีแต่บุญกรรมความดีเท่านั้น ลาภ ยศ ฐานะ ตำแหน่ง บริวาร ไม่สามารถใช้เป็นี่พึ่งในโลกหน้าได้ แต่ใช้เป็นทุนเป็นเครื่องมือในการทำความดี เพื่อเป็นสมบัติในภพภาคหน้า การหยิบยกเอาเรื่องความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากในสมัยพุทธกาลมาเป็นเครื่องเตือนใจ จะทำให้ตระหนักถึงความไม่ประมาทในชีวิต ความกตัญญูตเวทีต่อบิดามารดาและผู้มีคุณ เมื่อการพลัดพรากอันเนื่องมาจากความตายมาถึง ก็จะได้มีความภูมิใจ ไม่เศร้าโศกเสียใจ

ในกรณีศึกษาตัวอย่างนี้ก็มีทั้งปรากฏในพระไตรปิฎกบ้าง ในอรรถกถาบ้างเพื่อเป็นธรรมบรรณาการแก่มนุษย์ผู้จะต้องตายทั้งหลาย แม้ไม่อยากตาย ความตายนั้นเรียกได้ว่าเป็นสิ่งประเสริฐที่พิเศษสุดของชีวิต ความตายเป็นจุดหมายปลายทางร่วมกันไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ มันเป็นเรื่องธรรมชาติ มันเป็นเรื่องมือเปลี่ยนชีวิต มันสะสางคนรุ่นเก่าเพื่อเปิดทางให้คนรุ่นใหม่ได้เข้าทำหน้าที่^{๘๐} คนรุ่นเก่าก็เป็นผู้เปิดทางเป็นตัวอย่างที่ดีแก่คนรุ่นใหม่ คนรุ่นเก่าตายไปเหลืออะไร เหลือไว้แต่ความดีและความชั่วที่ทำไว้ ทำความดีไว้มากก็จะกราบไหว้สรรเสริญ อยู่เขารักจากไป ใครๆ เขาก็คิดถึงบูชา ทำชั่วไว้มากๆ จากไปคนแข่งด่าขิงขัง

อีกอย่างหนึ่งเพราะความทุกข์ที่เป็นเรื่องของธรรมชาตินี้แหละจะสอนให้มีความรักเอาใจใส่ในการใช้มรณานุสสติเป็นเครื่องมือช่วยให้ตัดสินใจเรื่องใหญ่ของชีวิต เกียรติยศชื่อเสียงที่ปวง ความกลัวที่จะเสียหายหรือกลัวที่จะล้มเหลวมันก็จะหายไป มรณานุสสติช่วยให้หลบหลีก

^{๗๙} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๑/๑๕๙-๑๖๐.

^{๘๐} พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, ความตาย พระพุทธเจ้าสอน สตีฟ จอบส์ ปฏิบัติ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นนทบุรี: บริษัทดีไซน์ดีไลท์จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๑๖-๒๑.

ภัย หลบหลีกกับดักทางความคิดที่ว่าไม่อยากเสียอะไรเลย ทั้งที่ความจริงเราไม่มีอะไรจะเสีย เพราะไม่มีอะไรติดตัวมาแต่เกิด^{๘๑} คุณความดีเท่านั้นที่ควรทำ ความชั่วไม่ทำเสียเลยเป็นการดี ทำแต่ความดีคือบุญ เพราะบุญเป็นที่พึงของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า^{๘๒}

๓.๘.๑ การพลัดพราก ระหว่างบิดามารดา และบุตร

๑) เรื่องมัญญกุณฑลสีมานพ

เรื่องนี้ปรากฏในอรรถกถาธรรมบท มัญญกุณฑลสีมานพ มีบิดาเป็นพราหมณ์ผู้ตระหนี่ ชาวเมืองสาวัตถี ได้รับการขนานนามว่า อทินนปุพพะกะ แปลว่า ผู้ไม่เคยให้อะไรกับใครๆ เลย ด้วยความตระหนี่ เขาหมายถึงพราหมณ์อทินนปุพพะกะ^{๘๓} มีลูกชายที่น่ารักคนหนึ่ง ความรักที่เขา มีต่อลูกชาย ทำให้เขาอยากทำเครื่องประดับแทนความรัก แต่ก็ไม่กล้าไปจ้างช่างด้วยความตระหนี่ เขาจึงเอาทองมาทุบทำเป็นตุ้มหูเกลี้ยง เสร็จแล้วประดับให้ลูกชาย ทายาทของเขาจึงได้นามว่า มัญญกุณฑลสี หรือนายตุ้มหูเกลี้ยง

กาลต่อมาลูกชายป่วย แม่ภรรยา แม่ของมัญญกุณฑลสีจะอ่อนน้อมขอให้นำไปรักษาก็ไม่ไป เขาจะหาอุบายไปถามหมอถึงอาการของโรค แล้วก็พยายามปรุรักษาเอง ด้วยกลัวจะหมดทรัพย์ นานวันเข้าอาการป่วยหนัก ไม่สามารถรักษาได้ พราหมณ์เองก็รู้ว่าลูกไปไม่รอดก็อุ้มมานอนที่ระเบียง

พระพุทธองค์ทรงตรวจดูชาวโลกด้วยพุทธจักขุ ได้เห็นอาการดั่งนั้น ทั้งหมดพร้อมด้วย ภิกษุสงฆ์เสด็จไปประตุเรือนของพราหมณ์นั้น ขณะนั้นเด็กน้อยนอนผินหน้าไปข้างในเรือน พระองค์จึงเปล่งรัศมี เขาตกใจหันหน้าเห็นพระศาสดา คิดว่า “เราอาศัยบิดาเป็นอันพาลจึงไม่ได้ เข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า” เขาคิดได้เพียงทำใจให้เลื่อมใสแล้วหมดลมหายใจ ด้วยจิตใจที่เลื่อมใส ทำให้ไปเกิดเป็นเทพบุตรในเทวโลก

ฝ่ายพราหมณ์ผู้พ่อก็ได้แต่ร้องคร่ำครวญที่หลุมฝังศพ ลูกชายเทพบุตรต้องการจะบอก พ่อ ทรมานพ่อ จึงแปลงเป็นเทพมัญญกุณฑลสีมายืนร้องไห้ในป่าช้า

พราหมณ์เห็นเทพบุตรก็ถามถึงเรื่องความทุกข์ ทราบว่ามีเรือนรถทองคำผุดขึ้นแต่ขาด คู่ล้อ พราหมณ์บอกว่า คู่ล้อนั้นทำด้วยทองคำ แก้ว หรือโลหะอันใดๆ ขอให้บอกจะช่วยเหลือ

^{๘๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑.

^{๘๒} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๓/๑๖๖.

^{๘๓} ชุ.ธ.ช. (บาลี) ๑/๑๙-๒๙.

เทพบุตร : แม้ยาจะให้ลูกชายยังแสนยาก จึงแก้งบอกว่า ล้อรถทำด้วยทองคำ ขนาดโตเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ ส่องแสงสว่างในวิถีทั้งสองล้อ (ทั้งข้างขึ้นและข้างแรม)

พราหมณ์ : เจ้าปรารถนาในของที่ไม่ควรปรารถนาไปแท้ๆ ข้าพเจ้าเข้าใจว่าท่านจักตายเปล่า จักไม่ได้ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์นั้นเลย

เทพบุตร : การไปและการมาของดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ยังปรากฏให้เห็นอยู่ แต่คนที่ตายไปแล้วไม่มีใครเห็นเลย เราทั้งสองคนระหว่างท่านกับข้าพเจ้าผู้เป็นทุกข์คร่ำครวญอยู่ ณ ที่นี้ ใครโง่กว่ากัน

พราหมณ์ : ข้าพเจ้าโง่กว่า อยากได้บุตรที่ตายแล้วคืนมา ไม่มีติดอะไรกับเด็กที่ร้องไห้ อยากได้ดวงจันทร์ พราหมณ์หยุดร้องไห้หายเศร้าโศกเพราะฟังคำนั้น

ความเศร้าโศกที่อัดอั้นที่หัวใจหลายวันหายไปพลัน ความทุกข์ ความเศร้าโศกหาย เหมือนการดับไฟลุกโชนราดด้วยน้ำ ลูกศรคือความเศร้าโศกที่เสียบหัวใจถูกถอนออก พราหมณ์จึงถามเทพบุตรนั้นก็ได้รับคำตอบทั้งหมดซึ่งเกิดเพราะความผิดและความตระหนี่ของพราหมณ์เอง

เทพบุตรจึงให้พราหมณ์ทำจิตให้เลื่อมใสในพระรัตนตรัย สมาทานศีล ๕ แล้วกล่าวกะพราหมณ์ซึ่งขณะนี้มีจิตเลื่อมใสแล้วว่า ทรมณ์สมบัติในเรือนของท่านมาก จงไปเฝ้าพระศาสดา ถวายทาน ฟังธรรม ถวายบิณฑบาต เพื่อความเจริญรุ่งเรืองของท่าน พราหมณ์ก็กลับถึงเรือนด้วยความปีติ พร้อมภรรยาเข้าเฝ้าพระศาสดาอาราธนามายังบ้าน ถวายภัตตาหารพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์เป็นบริวาร พระศาสดาตรัสสอนว่า

มิใช่ว่าจะมีแต่ร้อยเดียวสองร้อยเท่านั้นการนับเหล่าสัตว์ที่เข้าใจให้เลื่อมใสในเราแล้ว เกิดในสวรรค์ย่อมนับไม่ได้โดยแท้ในการทำบุญหรือทำบาป ใจเป็นใหญ่ เป็นหัวหน้า กรรมที่ทำด้วยใจที่ผ่องใส เป็นเหมือนเงาย่อมไม่ละ คนผู้ไปอยู่เทวโลก หรือมนุษย์โลก ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้ามีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจดี ก็ จะพูดดีหรือทำดีตามไปด้วยเพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไป เหมือนเงาติดตามตัวเขาไป ฉะนั้น”^{๔๔}

เมื่อจบเทศนาทั้งมีภิกษุสงฆ์เทพบุตรและพราหมณ์ได้บรรลุโสดาปัตติผล ส่วนคนที่ชุมนุมในที่นั้นก็ประสบความสำเร็จในมรรคผล

^{๔๔} ชู.ธ. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

เรื่องนี้เป็นารพูดถึงเรื่องของใจที่เกี่ยวข้องกับ มิจฉาทิฏฐิและสัมมาทิฏฐิ มิจฉาทิฏฐิ คือใจตระหนี่ของพราหมณ์ผู้ร่ำรวยทำให้สูญเสียลูกชาย ลูกชายแม้กายป่วยหนักแต่ใจไม่พิการ ร่างกายไม่เป็นอุปสรรค มีสัมมาทิฏฐิศรัทธาเลื่อมใสในพระรัตนตรัยจะทำความดี และจิตสุดท้าย ผ่องใส สุกดีจึงเป็นที่หวังได้ ในที่สุดทั้งพราหมณ์ และมีภุมมกุณฑล ต่างอาศัยความศรัทธาใคทางใจ อันเกิดจากการพลัดพรากทั้งคู่มาเป็นโอกาสทำความดี

๒) เรื่องมารดาของพระกุมารกัสสปะ^{๔๕}

เรื่องมีอยู่ว่า มารดาของพระกุมารกัสสปะเป็นธิดาเศรษฐีปรารถนาจะบวช แต่ไม่ได้รับ อนุญาตจากบิดามารดา จนกระทั่งแต่งงานไปอยู่กับสามีแล้วมีครรภ์ขึ้นโดยที่นางเองยังไม่ทราบ จึงขออนุญาตสามีเพื่อจะบวช แม่สามีเองก็ไม่ทราบ สามียินดีให้นำนางไปบวชยังสำนักนางภิกษุณี ด้วยสักการะใหญ่ บังเอิญนางไปบวชในสำนักนางภิกษุณีผู้ที่เป็นพรรคพวกพระเทวทัต

ต่อมานางก็ตั้งครรภ์ขึ้น พวกนางภิกษุณีทั้งหลายรู้เข้าก็นำความไปบอกพระเทวทัต พระเทวทัตสั่งให้ขับเธอออกจากวัดและให้สึกทันที แม้จะอ่อนวอนวาทตนเองบริสุทธ์ิ พระเทวทัตก็ไม่ฟัง นางจึงไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า พระองค์ทราบดีว่านางมีครรภ์ตั้งแต่เป็นคฤหัสถ์ แต่เพื่อให้ นางบริสุทธ์ิสะอาดจริงๆ จึงได้ให้นางวิสาขาและพระราชามาตรวจ ก็รู้ว่านางมีครรภ์ตั้งแต่เป็น คฤหัสถ์ นางบริสุทธ์ิ ต่อมานางคลอดบุตรมีอานุภาพมาก ซึ่งตั้งความปรารถนาไว้ ณ บาทมูลของ พระพุทธเจ้าทรงพระนามว่า ปทุมุตตระ

ภายหลังพระราชาเสด็จไปใกล้ๆ สำนักนางภิกษุณีได้ยินเสียงเด็กร้องจึงถามมหาดเล็ก เมื่อได้ทราบความแล้วก็รับเอาเด็กนั้นไปเลี้ยงไว้ในสำนักพระราชวัง พอเติบโตก็ได้นามว่า กุมาร กัสสปะ ต่อมากุมารปรารถนาจะบวช ทูลขออนุญาตกับพระราชา พระราชาไม่ขัดข้องจัดแจงให้ บวชในสำนักพระศาสดา พระกุมารบวชได้ไม่นานก็บรรลุพระอรหันต์พร้อมด้วยปฏิสัมภิทา

วันหนึ่งออกบิณฑบาตได้พบพระเถรีผู้เป็นมารดาของตน นางศรัทธาเสียใจเพราะ บุตรมาเป็นเวลา ๑๒ ปี นับแต่ลูกได้จากไปอยู่ในสำนักพระราชวัง ตลอดระยะเวลา ๑๒ ปีนั้น นางศรัทธากร้องให้น้ำตาไหลด้วยความรักและคิดถึงลูกทุกวัน พอมาพบลูกก็วิ่งเข้าไปหาเรียก “ลูกของแม่ ลูกของแม่”

^{๔๕} พุ.ธ.ป. (บาลี) ๒/๑๓๐/๑๐๙-๑๑๒.

แต่พระกุมารกัสสปะคิดด้วยความเมตตามารดาว่า หากจะทำเป็นอ่อนหวานกับมารดา มารดาก็จักตายไปเสีย จึงได้ทำแกล้งเป็นไม่รู้จักร และกล่าวขู่มารดาจนมารดาโกรธหนัก คิดว่า

“เราไม่สามารถอดกลั้นน้ำตาไว้ได้ถึง ๑๒ ปี เพราะบุตรคนนี้ บุตรของเรามีหัวใจ กระด้างไม่เคยนึกถึงเราเลย เราจะคิดอีกทำไม ตัดความเสนาหา หยุดความเศร้าโศกเพราะบุตรได้ ในวันนั้นแล้วบรรลुพระอรหัตตผล”

พระพุทธองค์อาศัยเรื่องนี้ตรัสแสดงธรรมแก่ภิกษุที่สนทนาในโรงธรรมว่า ภิกษุทั้งหลาย เพราะอาศัยคนอื่นไม่สามารถจะมีสวรรค์หรือมรรคเป็นที่ไปเบื้องหน้าได้ ฉะนั้นตนแหละเป็นที่พึ่งแห่งตน คนอื่นจะทำอะไรได้^{๘๖}

พระพุทธองค์จึงได้ตรัสพระคาถานี้อีกว่า “ตนแลเป็นที่พึ่งของตน บุคคลอื่นใครเล่า จะเป็นที่พึ่งได้ เพราะบุคคลที่ฝึกตนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งอันพึ่งได้ยาก”^{๘๗}

จิตใจที่ประกอบด้วยเมตตาของพระกุมารกัสสป ผู้เป็นพระอรหันต์ นางภิกษุผู้เป็นมารดาก็หักห้ามความทุกข์ที่เกิดจากความอาลัยเศร้าโศกถึงลูกตลอดเวลา ๑๒ ปี ก็สามารถสร้างตนเองให้เป็นที่พึ่งของตนสำเร็จ พระอรหันต์ตัดกิเลสขาดหลุดพ้นทุกข์ถึงวิมุตติคือนิพพาน และก็เป็นเหตุที่ทำให้พระพุทธองค์ตรัสพุทธภาษิตที่ซึมซับในจิตใจชาวพุทธทั่วประเทศว่าตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน แม้จะกล่าวเป็นภาษาบาลีว่า อตุตฺตาหิ อตุโน นาโถ ชาวพุทธไทยทั้งที่เป็นยุวพุทธและพุทธศาสนิกชนคนมีอายุทั่วไปแปลได้หมด ความหมายก็เข้าใจว่า “ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตนนั้นหมายถึง ตนเองเท่านั้นที่จะสามารถทำกุศลแล้วเข้าถึงสวรรค์หรือบรรลุมรรคผลได้ที่พึ่งที่ได้ยาก คืออรหัตตผล ไม่มีใครอื่นจะทำให้ได้”^{๘๘}

๓) เรื่องนางกิสาคอดมี

เรื่องนางกิสาคอดมี มีปรากฏทั้งในสังยุตนิคาย สคาถวรรค^{๘๙} และอรรคกถา^{๙๐} ขุททกนิคาย ธรรมบทภาคที่หนึ่งว่า ครั้งนั้นหญิงสาวคนหนึ่งชื่อว่า กิสาคอดมี นางมีสระแบบบาง

^{๘๖} ทองพูล สุทธหลง, นิทานธรรมบทฉบับปลาย, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๒๖), หน้า ๑๒๓-๑๒๖.

^{๘๗} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๖๐/๘๒.

^{๘๘} พุ.ธ.อ. (บาลี) ๖/๑๕.

^{๘๙} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๖๔/๒๑๙-๒๒๐.

^{๙๐} พุ.ธ.อ. (บาลี) ๑/๙๓/๕๑๖-๕๑๙.

เป็นธิดาของตระกูลเก่าแก่ ต่อมาได้แต่งงานกับเศรษฐีมีทรัพย์ ๔๐ โกฏิ ต่อมานางตั้งครรภ์ได้ ๑๐ เดือนก็คลอดบุตรออกมา

บุตรของนางได้ถึงแก่กรรมคือตายเมื่อกำลังเดินได้ นางห้ามชนทั้งหลายที่จะมานำบุตรของตนไปเผา เพราะนางไม่เคยเห็นความตาย ด้วยความเศร้าโศกอาลัยรักจึงอุ้มลูกไปตามบ้านต่างๆ ด้วยคิดว่าจะมียาแก้ความตาย ชนทั้งหลายเห็นนางเป็นคนบ้า แต่มีบุรุษคนหนึ่งเมตตาสงสารจึงคิดจะช่วยสงเคราะห์ จึงพูดว่า ฉันไม่รู้จักยา แต่รู้จักคนที่รู้จักยา นางจึงถามด้วยความหวัง เขาจึงบอกว่า พระศาสดาทรงรู้จักดี นางก็อุ้มบุตรที่ตายไปเฝ้าพระศาสดา แล้วถามหายาที่แก้คนที่ตายแล้ว

พระพุทธองค์ตรัสให้ไปเที่ยวหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดในเรือนของคนซึ่งไม่เคยตายเลยมาเป็นยา นางเที่ยวแสวงหาไปตามบ้านต่างๆ ก็ไม่มีเลย นางอ่อนใจจึงจำต้องวางลูกไว้ในป่าช้า กลับมาเฝ้าพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงแสดงธรรม นางได้บรรลุพระโสดาปัตติผลขอบรรพชา พระศาสดาส่งนางไปบวชยังสำนักนางภิกษุณี

วันหนึ่งนางตามประทีปใช้แสงโพล่ง กำหนดถือเอาเป็นอารมณ์ว่า “สัตว์เหล่านี้ก็อย่างนั้นเหมือนกัน เกิดขึ้นแล้วดับไปดังเปลวประทีป” พระวิศมีไปเหมือนนั่งอยู่เฉพาหน้า ตรัสสอนว่า

อย่างนั้นแหละก็สาโคตมี สัตว์เหล่านี้เกิดขึ้นแล้วดับไปดังเปลวประทีป ถึงพระนิพพานแล้วย่อมไม่ปรากฏความเป็นเพียงขณะเดียวของผู้เห็นพระนิพพาน ประเสริฐกว่าความเป็นอยู่ร้อยปีของผู้ไม่เห็นนิพพาน”^{๙๑} พระพุทธองค์ตรัสสอนอีกว่า “ผู้เห็นทางอมตะ แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียวประเสริฐกว่าผู้ไม่เห็นทางอมตะ ที่มีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี”^{๙๒}

ผู้เห็นทางอมตะ คือนิพพาน^{๙๓} ไม่จำเป็นว่าจะมีอายุยืนยาวตั้ง ๑๐๐ ปี เพราะบางคนก็แก่กะโหลกกะลา แก่มะพร้าวห้าว แต่ไม่แก่ความรู้ ไม่มีธรรม ไม่ศึกษาธรรม ไม่เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ยุวชน แม้จะมีอายุยืนยาวก็ไร้สาระในชีวิต ส่วนผู้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว แล้วเข้าถึงบทแห่งอมตะประเสริฐเพราะไม่ต้องมาเกิดอีก เมื่อไม่เกิด ก็ไม่แก่ ไม่ตาย ไม่ทุกข์

นางก็สาโคตมีภิกษุณีบรรลุพระอรหันต์ก็เพราะมีคนช่วยสงเคราะห์ด้วยเมตตาแนะนำไปในทางที่ดีคือ มาพบพระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นกัลยาณมิตรของสรรพสัตว์ เมื่อนางอยู่ในความเศร้า

^{๙๑} พุ.ธ.อ. (บาลี) ๑/๙๓/๕๑๘.

^{๙๒} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๑๔/๖๖.

^{๙๓} พุ.ธ.อ. (บาลี) ๔/๑๓๒.

โศก ยึดมั่นถือมั่นในลูกของตน ไม่ยอมรับความตายที่เกิดขึ้น พระพุทธองค์ยังไม่ตรัสพระธรรมเทศนาในทันที แต่ให้นางไปหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากบ้านที่ไม่เคยมีคนตาย ซึ่งทุกบ้านล้วนมีคนตายทั้งสิ้น เป็นการให้นางค่อยๆ ปรับเปลี่ยนใจยอมรับความเป็นจริง ได้เจริญมรณานุสติ เห็นความตายเป็นธรรมดาด้วยตนเอง พระพุทธองค์จึงแสดงพระธรรมเทศนา นางก็อาศัยวิกฤตเป็นโอกาสคือ เสร้าโศกทุกข์เพราะลูก นำมาเป็นการศึกษาปฏิบัติธรรม จนได้สำเร็จพระอรหันต์

๔) เรื่องพระเจ้าสุทโธทนะ^{๙๔}

สมัยหนึ่ง พระศาสดา เสด็จไปกรุงกบิลพัสดุ์บุรี โดยเสด็จไปครั้งแรก มีการต้อนรับอันพระญาติทั้งหลายทำแล้วเสด็จไปสู่โคธาราม ทรงนิรมิตรัตนวงกรมในอากาศ จงกรมบนรัตนวงกรมนั้น ทรงแสดงธรรมเพื่อต้องการทำลายมานะของพระญาติทั้งหลายแล้ว พระญาติทั้งหลายมีจิตเลื่อมใสแล้ว ถวายบังคมตั้งต้นแต่พระเจ้าสุทโธทนะมหาราช ฝนโบกขรพรรษตกในสมาคมแห่งพระญาตินั้น เมื่อมหาชนปรารภฝนนั้น สนทนากันแล้ว พระศาสดาตรัสว่า ใช่แต่ในบัดนี้เท่านั้นหา มิได้ ภิกษุทั้งหลาย ถึงโยกาลก่อน ฝนโบกขรพรรษก็ตกในสมาคมแห่งญาติของเราเหมือนกัน ดังนี้แล้ว จึงตรัสเสสสันตราชดก บรรดาพระญาติซึ่งฟังพระธรรมเทศนาแล้วหลีกไปอยู่ แม้องค์หนึ่งก็ไม่ นิมนต์พระศาสดาแล้ว แม้พระราชาก็ไม่ทรงนิมนต์เลย ด้วยทรงดำริว่า บุตรเราไม่มาสู่เรือนของเรา จักไปไหน ดังนี้แล้วก็ได้เสด็จไป รับสั่งให้คนตักแต่งข้าวต้มเป็นต้น ให้ปูลาดอาสนะทั้งหลายไว้เพื่อ ภิกษุมิประมาณ ๒ หมื่นรูป ในพระราชมนเทียร

วันรุ่งขึ้น พระศาสดา ก่อนจะเสด็จเข้าไปสู่พระนครเพื่อบิณฑบาตทรงใคร่ครวญว่า พระพุทธเจ้าในอดีตทั้งหลาย เสด็จถึงพระนครแห่งพระบิดาแล้ว เสด็จตรงไปสู่ตระกูลแห่งพระญาติทันที หรือเสด็จเที่ยวไปเพื่อบิณฑบาตโดยลำดับ ทรงเห็นว่า เสด็จเที่ยวไปโดยลำดับ ดังนี้แล้ว จึงเสด็จดำเนินไปเพื่อบิณฑบาตตั้งแต่เรือนหลังแรก พระมารดาของพระราहुลประทับนั่งบนพื้นปราสาทแลเห็นแล้ว จึงกราบทูลแต่พระเจ้าสุทโธทนะ พระบิดาทรงจัดแจงผ้าสาฎกรีบเสด็จออกไป ถวายอภิวัตพระศาสดาแล้วตรัสว่า ลูก เพราะเหตุไร ? ท่านจึงให้ข้าพเจ้าฉิบหาย ท่านเที่ยวไปเพื่อ บิณฑบาต ให้ความละอายเกิดขึ้นแล้วแก่ข้าพเจ้าเหลือเกิน ขึ้นชื่อว่ากรรมไม่ควรอันท่านทำแล้ว การที่ท่านเที่ยวไปด้วยวอทองคำ เป็นต้น ในนครนี้นั้นแหละจึงควร ท่านเที่ยวไปเพื่อบิณฑบาต ท่านทำให้ข้าพเจ้าละอายทำไม

^{๙๔} พุ.ธ.อ.(บาลี) ๒/๑๓๘/๑๒๕-๑๒๖.

พระศาสดาตรัสว่า มหาบพิตร อาตมาภาพทำให้พระองค์ละอายหามิได้ แต่อาตมาภาพยอมประพฤติตามวงศ์สกุลของตน

พระราชาทูลว่า พ่อ ก็การเที่ยวไปเพื่อบิณฑบาตแล้วเป็นอยู่ เป็นวงศ์ของข้าพเจ้าหรือ ?

พระศาสดา ตรัสว่า มหาบพิตร นั้นมิใช่เป็นวงศ์ของพระองค์ แต่นั่นเป็นวงศ์ของอาตมาภาพ เพราะพระพุทธเจ้าไม่ใช่พินหนึ่งเสด็จเที่ยวไปเพื่อบิณฑบาตแล้วเป็นอยู่เหมือนกัน ดังนี้แล้วเมื่อจะทรงแสดงธรรม ได้ตรัสพระคาถาเหล่านี้ว่า “ภิกษุไม่พึงประมาทบิณฑบาตที่ตนยื่นรับ พึงประพฤติสุจริตธรรม ผู้ประพฤติธรรมย่อมอยู่เป็นสุขทั้งในโลกนี้และโลกหน้า พึงประพฤติสุจริตธรรม ไม่พึงประพฤติทุจริตธรรม ผู้ประพฤติธรรมย่อมอยู่เป็นสุขทั้งในโลกนี้และโลกหน้า”^{๙๕}

สรุปว่า พระเจ้าสุทโธทนะ เป็นแบบอย่างของสรรพสัตว์ผู้ต้องแก่ เจ็บ ตายแน่นอนและต้องประสบทุกข์จากการพลัดพราก พึงศึกษาธรรมดังเช่นพระเจ้าสุทโธทนะ นอกจากตนเองได้รับการหลุดพ้นจากทุกข์คือบรรลुเป็นพระอรหันต์ก่อนนิพพานแล้ว ยังได้วัฒนธรรมประเพณีที่ดีงามฝากไว้ในพระพุทธศาสนาและโลก โดยพระองค์ได้ทูลขออนุญาตให้พระพุทธองค์บัญญัติสิกขาบทว่า กุลบุตรผู้จะบรรพชาอุปสมบทต้องได้รับอนุญาตจากบิดามารดาก่อน พระพุทธองค์ทรงอนุญาตและได้กลายเป็นพุทธประเพณีสืบทอดพิธีการอุปสมบทในพระพุทธศาสนาสืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน

๕) เรื่องอุรชชาดก^{๙๖}

อุรชชาดก เป็นเรื่องพระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นพราหมณ์ชื่อนา สึงสอน ภรรยา บุตรธิดา สะใภ้ และทาสีให้หมั้นเจริญมรดกสติ เพราะร่างกายของคนอุปมาเหมือนงูลอกคราบ

เรื่องมีอยู่ว่า ในอดีตกาล เมื่อพระเจ้าพรหมทัตครองราชสมบัติอยู่ในนครพาราณสี พระโพธิสัตว์บังเกิดในสกุลพราหมณ์ ณ หมู่บ้านใกล้ประตูเมืองพาราณสี สละสมทรัพย์สมบัติไว้เลี้ยงชีพด้วยกสิกรรม พระโพธิสัตว์นั้นได้มีทารก ๒ คน คือ บุตร ๑ ธิดา ๑ เมื่อบุตรเจริญวัยแล้ว พระโพธิสัตว์ได้นำนางกุมาริกามาจากสกุลที่เสมอกัน ให้มาเป็นภริยา ชนเหล่านั้นได้เป็นผู้สัสมครสมานยินดีอยู่กันด้วยความรัก ๖ คนด้วยกัน คือ พระโพธิสัตว์ ภรรยา บุตร ธิดา ลูกสะใภ้ และทาสี พระโพธิสัตว์ได้ให้โอวาทแก่คนทั้ง ๕ ว่า ท่านทั้งหลายจงให้ทานโดยนิยามตามทำนองที่หาได้ เท่านั้น จงรักษาศีล กระทำอุโบสถกรรม เจริญมรดกสติ จงกำหนด ถึงภาวะคือความตายของท่านทั้งหลาย เพราะความตายของสัตว์เหล่านี้ เป็นของยั่งยืน ชีวิตไม่ยั่งยืน สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง มีความเสื่อม

^{๙๕} พุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๑๖๘-๑๖๙/๘๕

^{๙๖} พุ.ชา.(ไทย) ๒๗/๑๙-๒๘/๒๐๒-๒๐๓.

สิ้นไปเป็นธรรมดา ทานทั้งหลายจึงเป็นผู้ไม่ประมาททั้งกลางคืน และกลางวันเถิด ชนทั้ง ๕ นั้น
รับโอวาทว่า สาธุ แล้วเป็นผู้ไม่ประมาท รักษาศีล เจริญมรณสติ กำหนดภาวะความตายอยู่เสมอ

อยู่มาวันหนึ่ง พระโพธิสัตว์ไปนาพร้อมกับบุตร ไถนาอยู่ บุตรชนอยากเอื้อมาเผา ในที่
ไม่ไกลบุตรนั้น มีอสรพิษอยู่ในจอมปลวกแห่งหนึ่ง ควันทไฟกระทบตาของอสรพิษนั้น มันโกรธ เลื้อย
ออกมาคิดว่า ภัยเกิดแก่เราเพราะคนผู้นี้ จึงกัดบุตรชายถึงแก่ความตายทันที พระโพธิสัตว์เหลียว
มาดูเห็นบุตรชายล้มลง จึงหยุดไถนาแล้วเดินไปดูก็รู้ว่าบุตรชายนั้นตายแล้ว จึงยกบุตรนั้นขึ้นให้
นอนอยู่ที่โคนไม้แห่งหนึ่ง คลุมผ้าไว้ ไม่ร้องไห้ ไม่ปริเทวนาการรำไร แล้วก็ไปไถนาต่อ พร้อมกับ
พิจารณาความเป็นอนิจจังว่า สิ่งที่มีก่อรแตกเป็นธรรมดา แตกไปแล้ว สิ่งที่มีความตายเป็นธรรมดา
ตายไปแล้ว สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง จบลงด้วยความตาย

พระโพธิสัตว์นั้นเห็นบุรุษผู้คุ้นเคยกับคนหนึ่งซึ่งกำลังเดินกดับเรือน พระโพธิสัตว์จึงฝาก
บอกนางพรหมณีว่า วันนี้ ไม่ต้องนำอาหารไปสำหรับคนสองคนเหมือนดังก่อน ให้นำอาหารไป
เฉพาะสำหรับคนเดียวเท่านั้น และเมื่อครั้งก่อนๆ นางทาสีผู้เดียวเท่านั้นที่จะเป็นผู้นำอาหารมา
แต่ในวันนี้ ขอให้คนที่อยู่บ้านทั้ง ๔ จงนุ่งห่มผ้าขาว ถือของหอมและดอกไม้มา

บุรุษนั้นรับคำแล้วจึงไปบอกแก่นางพรหมณีอย่างนั้น นางพรหมณีนั้นรู้ได้ว่า บุตรของ
เราตายแล้ว ความผิดปกติแม้เพียงความหวั่นใจก็มีได้เกิดขึ้นกับนางพรหมณีนั้น ที่เป็นดังนั้นก็เพราะ
นางมีจิตอบรมไว้ดีแล้วอย่างนี้ เมื่อได้ทราบดังนั้นก็นุ่งห่มผ้าขาวถือของหอมและดอกไม้ ให้บุตรสาว
สะใภ้ และ นางทาสีถืออาหารแล้วได้ไปพร้อมกัน ทุกคนไม่ร้องไห้ หรือรำไรรำพันแม้แต่คนเดียว

พระโพธิสัตว์นั่งบริโภคอาหารในร่มไม้ที่วางร่างบุตรชายอยู่ ครั้นเมื่อเสร็จการบริโภคอาหาร
คนทั้งหมดก็ชวนกันไป แล้วยกบุตรชายนั้นขึ้นสู่เชิงตะกอน บูชาด้วยของหอมและดอกไม้แล้วเผาร่าง
บุตรชายนั้น ไม่มีใครหลั่งน้ำตาแม้สักหยดเดียว ทั้งนี้ก็เพราะทั้งหมดเป็นผู้เจริญมรณสติไว้ดีแล้ว

ด้วยเดชแห่งศีลของคนเหล่านั้น ภพแห่งทำวสักกะจึงแสดงอาการร้อน ทำวสักกะทรง
ใคร่ครวญอยู่ว่า ใครหนอประสงค์จะให้เราเคลื่อนจากที่ ครั้นพิจารณาดูก็ทรงทราบว่า ภพร้อน
เพราะเดชแห่งคุณของคนเหล่านั้น จึงมีใจเลื่อมใสดำริว่า เราไปยังสำนักของคนเหล่านี้ ทำให้เขา
บันลือสืบทท้าวธรรมกถา ในเวลาเสร็จสิ้นการบันลือสืบทท้าวธรรมกถาแล้ว เราจะกระทำ
นิเวศน์ของคนเหล่านั้นให้เต็มด้วยรัตนะทั้ง ๗ แล้วจึงกลับมา ย่อมจะเป็นการควร ทำวสักกะจึง
เสด็จไปในที่นั้นโดยเร็ว แล้วประทับยืนอยู่ที่ข้างป่าช้า ตรัสว่า พ่อ พวกท่านทำอะไรกัน

ชนเหล่านั้นกล่าวว่า นาย พวกเราเฝ้ามนุษย์คนหนึ่ง ทำวสักกะตรัสว่า พวกท่านจักไม่
เฝ้ามนุษย์ แต่เห็นจะฆ่าเนื้อตัวหนึ่งแล้วจึงบั้งอยู่ ชนเหล่านั้นกล่าวว่า นาย ชื่อนั้นก็หาไม่ได้ พวกเรา

เผาเฉพาะมนุษย์เท่านั้น ทำวสัฏกะตรัสว่า ถ้าอย่างนั้น เขาคงจะเป็นมนุษย์ที่มีเวรกับพวกท่าน ลำดับนั้น พระโพธิสัตว์จึงกล่าวกะทำวสัฏกะนั้น ว่า นาย เขาเป็นบุตรผู้เกิดแต่อกของพวกเรา ไม่ใช่คนมีเวรกัน ทำวสัฏกะตรัสว่า ถ้าอย่างนั้น เขาคงจะเป็นบุตรผู้ที่ท่านไม่รัก พระโพธิสัตว์กล่าวว่า นาย เขาเป็นบุตรที่ข้าพเจ้ารักยิ่ง ทำวสัฏกะตรัสว่า เมื่อเป็นเช่นนั้น เพราะเหตุไร ท่านจึงไม่ร้องให้

พราหมณ์โพธิสัตว์บอกเหตุแห่งการไม่ร้องให้แก่ทำวสัฏกะว่า “บุตรของข้าพเจ้าละทิ้งร่างกายของตนไป เหมือนนงูลอกคราบเก่า เมื่อร่างกายใช้การไม่ได้ จึงละไปตายไปอย่างนี้ เขาถูกเผาก็ไม่รู้ถึงความคร่ำครวญของพวกญาติ เพราะเหตุนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่เศร้าโศกถึงเขาเขาไปแล้วตามคติของเขา”^{๙๗}

นางพราหมณี บอกเหตุที่ไม่ร้องให้แก่ทำวสัฏกะว่า

บุตรของข้าพเจ้านี้ ข้าพเจ้าไม่ได้เชิญมาจากโลกอื่นเขาก็มา ข้าพเจ้ามิได้อนุญาตก็ไปจากโลกนี้ เขามาอย่างใด เขาก็ไปอย่างนั้น จะคร่ำครวญไปทำไมเพราะการไปของเขานั้น เขากำลังถูกเผา ก็ไม่รู้ถึงความคร่ำครวญของพวกญาติ เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่เศร้าโศกถึงเขา เขาไปแล้วตามคติของเขา”^{๙๘}

น้องสาว บอกเหตุที่ไม่ร้องให้แก่ทำวสัฏกะว่า

ถ้าข้าพเจ้าร้องให้ ก็จะมีร่างกายผ่ายผอม จะมีผลอะไรแก่ข้าพเจ้าเล่าญาติมิตร สหายของข้าพเจ้าจะไม่มีความปลอดภัยอย่างยิ่ง พี่ชายของข้าพเจ้ากำลังถูกเผา ก็ไม่รู้ถึงความคร่ำครวญของพวกญาติ เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่เศร้าโศกถึงเขาเขาไปแล้วตามคติของเขา”^{๙๙}

ภรรยา บอกเหตุที่ไม่ร้องให้แก่ทำวสัฏกะว่า “คนที่ร้องให้ถึงคนที่ตายแล้ว เปรียบเสมือนทารกที่ร้องให้ ต้องการดวงจันทร์ที่โคจรไปในอากาศ สามีของข้าพเจ้ากำลังถูกเผา ก็ไม่รู้ถึงความคร่ำครวญของพวกญาติ เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่เศร้าโศกถึงเขา เขาไปแล้วตามคติของเขา”^{๑๐๐}

สาวใช้ บอกเหตุที่ไม่ร้องให้แก่ทำวสัฏกะว่า “คนที่ร้องให้ถึงคนที่ตายแล้ว เป็นสิ่งไร้ประโยชน์ เปรียบเสมือนหมอน้ำที่แตกแล้วจะประสานให้สนิทเหมือนเดิมไม่ได้ นายของข้าพเจ้า

^{๙๗} ชุ.ชา.(ไทย) ๒๗/๑๙-๒๐/๒๐๒.

^{๙๘} ชุ.ชา.(ไทย) ๒๗/๒๑-๒๒/๒๐๒.

^{๙๙} ชุ.ชา.(ไทย) ๒๗/๒๓-๒๔/๒๐๓.

^{๑๐๐} ชุ.ชา.(ไทย) ๒๗/๒๕-๒๖/๒๐๓.

กำลังถูกเผา ก็ไม่รู้ถึงความคร่ำครวญของพวกเขา เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่เศร้าโศกถึงเขา เขาไปแล้วตามคติของเขา”^{๑๑๑}

จากเรื่องราวในอุรคชาดกที่กล่าวมานี้ แสดงให้เห็นถึงการบำเพ็ญมรณสติและการถึงพร้อมด้วยทาน ศีล ภาวนา ของพระโพธิสัตว์ นางพราหมณี น้องสาว ภรรยา และสาวใช้ ที่สามารถประคองสติไว้ได้ และไม่แสดงอาการเศร้าโศกเสียใจร้องไห้คร่ำครวญเมื่อประสบกับความพลัดพรากจากคนเป็นที่รัก อันเนื่องมาจากจิตที่อบรมดีแล้ว ซึ่งควรยึดเป็นแบบอย่างแห่งการปฏิบัติ

๓.๘.๒ การพลัดพราก ระหว่างสามภรรยา และคู่รัก

๑) เรื่องพระนันทะ^{๑๑๒}

พระนันทะเป็นพระอนุชาต่างมารดาของพระพุทธเจ้า นับตั้งแต่พระองค์ประกาศพระธรรมจักรแล้วเสด็จยังกบิลพัสดุ์โปรดพระประยูรญาติและพระบิดาทรงแสดงปาฏิหาริย์ให้ฝนโบกขรพรรษตกลงมา ตรัสมหาเวสสันดรชาดก ทรงโปรดพระชนกและพระนางมหาราชชาติโคตรมิให้ดำรงอยู่ในโศกปฏิบัติผล เมื่อวันอภิเษกสมรสระหว่างนันทกุมาร พระองค์เสด็จเข้าไปบิณฑบาตแล้วทรงประทานบาตรในมือของนันทกุมารแล้วตรัสมงคล เสด็จลุกออกจากอาสนะหลีกไป ไม่ได้รับบาตรจากมือของนันทกุมาร ส่วนนันทกุมารจะทูลเตือนก็ไม่กล้า แต่คิดว่าจะทรงรับบาตรในที่โน้น ที่เชิงบันได แม้พระองค์ก็ไม่ทรงรับบาตรกลับนำเข้าไปสู่วิหารตรัสว่า เธอจักบวชหรือนันทะ ด้วยความเคารพในพระพุทธเจ้าจึงกราบทูลรับ พระก็ทรงบวชให้ เมื่อบวชแล้วก็ไม่เต็มใจ กระสันจะลาสิกขากลับไปเป็นคฤหัสถ์ พระผู้มีพระภาครับสั่งให้เข้าเฝ้า ตรัสถามพระนันทะก็รับ พระองค์จึงจับแขนพระนันทะพาไปยังดาวดึงส์เทวโลก ทรงแสดงนางลิงรุ่นตัวหนึ่งซึ่งมีหู จมูก หางด้วน นั่งอยู่บนตอที่ถูกไฟไหม้ แล้วทรงแสดงนางอัปสรห้าร้อยคน ผู้มีเท้าดุจสีเท้านกพิราบ แล้วตรัสถามว่า ระหว่างนางสาเกียนีกับนางอัปสรใครสวยกว่ากัน พระนันทะทูลตอบว่า นางลิงรุ่นซึ่งมีหู จมูก หางด้วน เปรียบเทียบได้กับนางชนบทกัลยาณี ส่วนนางอัปสรห้าร้อยสวยกว่านางชนบทกัลยาณีไม่ถึงเสี้ยวหนึ่งของนางอัปสรเหล่านี้ที่สวยกว่าน่าดูน่าเลื่อมใสกว่า

พระพุทธองค์จึงทรงรับประกันว่า ถ้าท่านนันทะยินดีในพรหมจรรย์จะนำนางอัปสรห้าร้อยมามอบให้ ท่านนันทะก็ทูลตอบรับ

^{๑๑๑} ชุ.ชา.(ไทย) ๒๗/๒๗-๒๘/๒๐๓.

^{๑๑๒} ชุ.ธ.อ. (บาลี) ๑/๘๗.

ฝ่ายพวกภิกษุพอรบข่าว ก็ล้อเลียนท่านว่า เป็นลูกจ้างบ้าง พระศาสดาทรงไถ่ไว้ บ้าน จนท่านละอาย หลีกออกจากหมู่ ตั้งต่าบำเพ็ญเพียรจนกระทั่งได้บรรลุพระอรหันต์ ท่านก็ได้เข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาค เพื่อขอปลดเปลื้องสัญญาที่ทำไว้กับพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ตรัสว่า “นั่นแหละ แม้เราก็กำหนดใจเธอด้วยใจของเราเรื่องนี้ดีแล้ว เธอเป็นผู้หาอาสวะมิได้ เพราะหมดอาสวะแล้ว เทพยดาก็ได้แจ้งความนี้แก่เราเหมือนกัน”^{๑๐๓}

พระพุทธองค์ก็ได้ตรัสพระคาถาในเรื่องนี้แก่ภิกษุทั้งหลายว่า “ผณยอมรวัรวรดิเรณที่มุงไม่ดีได้ ฉันได รากะยอมรวัรวรจิตที่ไม่ได้อบรมได้ฉันนั้น ผณยอมรวัรวรดิเรณที่มุงดีแล้วไม่ได้ฉันได รากะยอมรวัรวรจิตที่อบรมดีแล้วไม่ได้ ฉันนั้น”^{๑๐๔}

พระพุทธพจน์ข้างต้นนี้เป็นเครื่องบ่งชี้ว่า จิตที่ไม่ได้อบรมหมายถึงจิตที่ไม่ได้อบรมด้วยสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา และในพระคาถานี้ไม่ได้หมายความว่า เฉพาะรากะเท่านั้นที่รวัรวรจิตไม่ได้ แต่ยังหมายถึงกิเลสทั้งปวง มีโทสะและโมหะเป็นต้นด้วย^{๑๐๕} ที่ไม่อาจรวัรวรจิตเช่นนั้นได้

ในเรื่องนี้ชี้ให้เห็นว่า ความทุกข์อันสามัญคือ ท่านนันทะพรากจากภรรยาที่เพ็งอภิเษกสมรสกันนั้น มันทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ความฟุ้งซ่านและวิตกกังวล ด้วยพุทธวิธีและความเพียรของพระนันทะสุดท้ายก็สามารถเอาชนะกิเลสทั้งปวงได้ กำจัดทุกข์ คือสภาวะที่บีบคั้นที่ประหารความสุขให้พินาศเสียได้ทั้งหมดความทุกข์

๒) เรื่องนางปฎาจารย์^{๑๐๖}

นางปฎาจารย์เป็นธิดาเศรษฐีผู้มีสมบัติ ๕๐ โกฏิในกรุงสาวัตถีมีรูปสวย ขณะมีอายุ ๑๖ ปี มารดาบิดาให้นางอยู่บนปราสาทชั้นที่ ๗ นางก็เลยได้เสียวกับจุฬปัฏฐากคนหนึ่ง แต่บิดามารดาจะยกนางให้อีกตระกูลหนึ่ง แต่นางหาพอใจไม่ จึงนัดแนะให้พากันหนีไปอยู่ที่เมืองๆ หนึ่ง

ครั้นอยู่มาไม่นานนางตั้งครรภ์ พอจะคลอดจึงอ่อนวอนสามีให้พาไปคลอดที่บ้าน แต่ก็ได้รับการปฏิเสธ พอสามีออกจากบ้านไปทำงานจึงหนีกลับบ้านโดยสังคนข้างบ้านไว้เดินทางกลับ แต่ก็พักอยู่กลางทางด้วยความเมื่อยล้า พอสามีกลับจากทำงานไม่พบสอบถามชาวบ้านดูได้ความ

^{๑๐๓} ชุ.ธ.อ. (บาลี) ๑/๙๒.

^{๑๐๔} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๓-๑๔/๒๘.

^{๑๐๕} ชุ.ธ.อ. (บาลี) ๑/๑๐๙.

^{๑๐๖} ชุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๓๑๙.

แล้ว ก็รีบตามไปทันระหว่างทาง สามีน้องนอนให้กลับ เธอไม่ยอม ระหว่างทางก็เกิดปวดครรภ์และคลอดลูกออกมา เมื่อตั้งใจจะไปคลอดลูกที่บ้านเกิด เมื่อคลอดแล้วก็ไม่ต้องไป กลับบ้านพร้อมสามี

ต่อมา นางตั้งครรภ์คนที่สองอีก นางก็อ่อนนอนสามีมืดมนเหมือนเก่าก่อนนั้นแหละ สามีน้องปฏิเสธ พอได้โอกาสนางก็หนี ครั้นสามีน้องก็ออกติดตามไปทันระหว่างทาง อ่อนนอนเท่าไรเธอก็ไม่กลับ ขณะนั้นเกิดเมฆตั้งเค้าฝนตกกระหน่ำลงมาทำให้เธอหาที่หลบฝนไม่ได้ สามีน้องจะไปทำที่หลบฝนไปเกี่ยวหญ้าที่จอมปลวก ภูงูพิษกัดถึงแก่ความตาย

ฝ่ายนางก็เกิดปวดครรภ์คลอดลูกคนที่สองอีก นางมีตัวเหลืองเหมือนใบไม้ รุ่งเช้าอุ้มลูกคนหนึ่ง จูงลูกคนหนึ่งเดินพบสามีนอนตาย นางเสียใจมาก จึงพาลูกทั้ง ๒ เดินต่อไป พอไปถึงฝั่งแม่น้ำ นางไม่สามารถจะพาลูกไปพร้อมกันทั้ง ๒ คนได้ จึงให้บุตรคนโตอยู่ฝั่งนี้ อุ้มลูกคนเล็กข้ามไปให้นอนอยู่บนใบไม้ แล้วจึงข้ามมารับบุตรคนโต แต่พอมาถึงกลางแม่น้ำ เขี่ยตัวหนึ่งบินโฉบเอาลูกคนเล็กไปโดยคิดว่าขึ้นเนื้อ นางเห็นเหตุการณ์นั้นจึงยกมือ ปรบมือไล่เขี่ยบุตรคนโตเห็นมารดาทำอย่างนั้นคิดว่าเรียกตน จึงกระโดดน้ำ ภูน้ำพัดไป

นางร้องไห้รำพัน สามีตาย ลูกตาย แต่ก็พุงร่างกายที่บอบช้ำจากการเสียเลือดเพราะคลอดลูก เพราะเดินทาง เสรีโศกเสียใจ เพราะลูกทั้ง ๒ ตาย เดินทางมาถึงทางสามแพร่งที่จะไปยังบ้านเศรษฐี พบผู้คนชุมนุม สอบถามทราบว่ามีคนพายุฝนตกกระหน่ำบ้านเรือนพัง รวมทั้งปราสาท ๗ ชั้นของเศรษฐีก็พังด้วยรวมทั้งบิดา มารดาของนางด้วยก็เสียชีวิต จะมีการนำร่างของท่านทั้งสองไปทำการฌาปนกิจในวันนี้

ความทุกข์โศกยิ่งใหญ่โหมกระหน่ำเข้าใส่ นาง สิ้นสติถึงความเป็นบ้า บ่นเพื่อว่า “สามีตายในหนทางเปลี่ยว ลูกคนโตภูน้ำพัดไป ส่วนลูกคนเล็กถูกเขี่ยเฉี่ยวไป พ่อแม่ถูกปราสาทถล่มพังร่าง ผ้าที่ใส่อยู่หลุดจากร่างไปโดยนางไม่รู้สึกร่าง”^{๑๐๗} ประชาชนคิดว่านางเป็นบ้าใช้ท่อนไม้บ้าง ก้อนหินบ้าง โห่ขับไล่ไปบ้าง นางเดินร้องไห้มุ่งหน้าตรงไปสู่สำนักพระศาสดา ประชาชนพากันห้าม แต่พระศาสดาตรัสห้ามไว้ ให้ปล่อยเธอเข้าเฝ้า พระศาสดาตรัสว่า “จงกลับได้สติ”^{๑๐๘} พวกบุรุษโยนผ้าให้นางกลับได้สติด้วยพุทธานุภาพและธรรมานุภาพที่พระองค์

^{๑๐๗} พุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๓๑๙-๓๒๐.

^{๑๐๘} พุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๓๒๐.

แสดงธรรมให้ฟังแล้วส่งเธอไปสู่สำนักของนางภิกษุณี เธอบวชแล้วกำหนดความเกิดความตายของสัตว์ทั้งหลายเป็นมรณานุสติ^{๑๐๙}

พระศาสดาประทับนั่งที่คันทกฐิแผ้วศมีตรัสสอนว่า “ผู้เห็นความเกิดและความดับ แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่าผู้ไม่เห็นความเกิดและความดับ ที่มีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี”^{๑๑๐}

นางภูษาจาราเธอผ่านความทุกข์อย่างแสนสาหัสมาแต่กลับได้สติด้วยพุทธานุภาพและธรรมานุภาพ คือพิจารณาเห็นความเกิดและความดับของขันธ ๕^{๑๑๑} เธอเป็นตัวอย่างที่ดีในการมีความเพียรมั่นคง และใช้วิฤทธิคือความทุกข์โศกที่ยิ่งใหญ่มาปฏิบัติให้เป็นโอกาส โดยปฏิบัติมรณานุสติ เธอก็สำเร็จพระอรหันต์

๓) เรื่องพระนางมัลลิกาเทวี

เรื่องนี้เกิดขึ้นในกรุงสาวัตถี พระนางมัลลิกาเทวีเป็นธิดาของหัวหน้านายมาลาการ เป็นหญิงรูปสวย มีบุญมาก อายุ ๑๖ ปี ได้ใส่ชนมกุ้มมาส ๓ มัดในกระเช้าเดินไปในสวนดอกไม้ พบพระศาสดาจึงได้ถวายแด่พระศาสดา (พระศาสดาทรงแย้มพระสรวลตรัสพยากรณ์แก่พระอานนทว่า ธิดาคนนี้จะได้เป็นอัครมเหสี) หลังจากพระเจ้าปเสนทิโกศลรบพ่ายแพ้แก่พระเจ้าอชาตศัตรู เสด็จหลบหนีมาที่สวนดอกไม้ ทรงสดับเพลงขับของนางแล้ว มีจิตรักใคร่ ทรงทราบ ว่านางยังไม่มีสามีจึงให้นางนั่งบนหลังม้า ส่งนางกลับบ้านส่วนพระองค์ทรงแวดล้อมด้วยบริวาร กำลังพลเสด็จกลับพระนคร เวลายุ่นในวันนั้นรับสั่งให้รับนางมาที่พระนครด้วยสักการะใหญ่ ทรงอภิเษกสมรสกับนางเหนือกองรัตนะ ตั้งให้เป็นอัครมเหสีและนางก็เป็นที่รัก เป็นที่โปรดปรานของ พระราชาปรากฏพระนามว่า มัลลิกาเทวี เทวีที่งามประดุจดอกไม้ในสวน พระนางมัลลิกาเทวีทรงคุ้นเคยกับพระศาสดา^{๑๑๒} ได้ทรงเป็นผู้จัดแจงมหาทานอันยิ่งใหญ่ชื่อ อสทิสทาน^{๑๑๓} ทานยิ่งใหญ่ ไม่มีใครเหมือนแก่พระเจ้าโกศลให้ได้ถวายพระศาสดา

^{๑๐๙} ชุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๓๒๑.

^{๑๑๐} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๑๓/๖๕.

^{๑๑๑} ชุ.ธ.อ. (บาลี) ๔/๑๒๘. ชุ.อป. (ไทย) ๓๓/๘๑/๔๖๖.

^{๑๑๒} มังคลัตถที่ปนี (ไทย) ๒/๔๕๑/๓๐.

^{๑๑๓} ชุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๑๔๒-๑๔๖.

พระผู้มีพระภาคจึงตรัสพระคาถาว่า “ความรักเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดด้วยเหตุ ๒ อย่าง คือ (๑) ด้วยบุพเพสันนิวาส การเคยอยู่ร่วมกันในชาติก่อน (๒) ด้วยการเชื้อเพื่อเชื้อแผ่กันในชาตินี้ เหมือนดอกบัวเมื่อจะเกิดก็เกิดด้วยเหตุ ๒ อย่าง คือ มีเปลือกตม และมีน้ำ”^{๑๑๔}

ในกาลต่อมาพระนางมัลลิกาเทวีได้ทำอสังกรรมสันถวะกับสุนัขตัวโปรดในหุ้มสรวงสนาน พระราชาทอดพระเนตรเห็นทางสี่หับญชร จึงตรัสว่า หญิงถ้อย จงฉิบหาย เหตุไรเจ้าจึงได้ทำกรรมเห็นปานนี้ แต่พระนางมัลลิกาเทวีปฏิเสธและใช้เล่ห์บอกว่า ผู้ใดไปที่หุ้มสนี้ผู้เดียวก็ปรากฏเป็น ๒ คน ทางช่องสี่หับญชรนี้ พระราชาทรงทดลองเสด็จไป นางมัลลิกาก็ใช้เล่ห์บอกว่า พระองค์ทรงทำสันถวะกับนางแพะ ด้วยการทำเช่นนั้นทำให้นางมีจิตหม่นหมอง รำลึกถึงกรรมที่ทำไปนั้น จึงถึงแก่กรรมไปเกิดในนรกอเวจี ๗ วัน

การสิ้นพระชนม์ของพระนางทำให้พระราชาทุกข์โศกอย่างยิ่งใหญ่ เมื่อจัดการงานศพพระนางเสร็จแล้วเสด็จไปพระวิหารเพื่อทูลถามที่เกิด พระศาสดาเกรงว่าทำวเธจะทรงทราบนางเกิดในนรกอเวจี ๗ วันก็ทรงทำให้พระองค์ลืมสติ ๗ วัน พอวันที่ ๘ พระนางได้พ้นจากนรกไปบังเกิดที่ดุสิตสวรรค์ จึงตรัสบอกความนั้นแก่พระราชา พระราชาดีพระทัยมากคลายความเศร้าโศกกราบทูลพระศาสดาว่า “ถ้าพระนางไม่ได้บังเกิดในดุสิตสวรรค์ คนอื่นใครเล่าจะไปบังเกิด(เพราะพระนางทำกุศลไว้มาก) และตั้งแต่พระนางไปสู่ปรโลก หม่อมฉันเสียใจไม่ค่อยมีกำลังวังชาเลย”

พระศาสดาจึงตรัสว่า “ความตายย่อมแน่นอนสำหรับสัตว์ทุกจำพวก”^{๑๑๕} และตรัสเปรียบเทียบ “ความคร่ำครวญชราย่อมมาถึงแม้แก่ท่อนไม้ มีหรือความคร่ำคร่าชราจักมาไม่ถึงอัฐภานี้ ธรรมของสัตบุรุษเท่านั้น ไม่มีความชรา ส่วนสัตว์ทั้งหลายชื่อว่าไม่ชราไม่มี”^{๑๑๖} และตรัสอีกว่า “ราชรถอันวิจิตรงดงาม ยังชำรุดได้ แม้แต่ร่างกายนี้ ก็ยังเข้าถึงชราได้ แต่ธรรมของสัตบุรุษ^{๑๑๗} หาเข้าถึงชราไม่ สัตบุรุษกับสัตบุรุษ รู้กันได้อย่างนี้”^{๑๑๘}

^{๑๑๔} ชุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๑๗๔/๑๑๑. ชุ.ชา. (บาลี) ๒๗/๑๗๔/๖๘.

^{๑๑๕} ชุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๘๙.

^{๑๑๖} ชุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๙๑.

^{๑๑๗} **ธรรมของสัตบุรุษ** เช่น ธรรมของพระพุทธองค์ผู้ประเสริฐ เป็นอกาลิโกไม่ขึ้นกับกาลเวลา ทันทสมัยหรือล้ำสมัยตลอดเวลา อன்றวมของสัตบุรุษของพระองค์ไม่มีคำว่า ชรา ธรรมนั้นคือ “โลกุตระธรรม ๙ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ (โสดาปัตติมรรค, สกทาคามีมรรค, อนาคามีมรรค, อรหัตตมรรค, โสดาปัตติผล, สกทาคามีผล, อนาคามีผล, อรหัตตผล และนิพพาน รวมเป็น ๙) ชุ.ธ.อ. (บาลี) ๕/๑๐๑.

^{๑๑๘} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๕๑/๗๙.

ในเรื่องนี้ก็แสดงให้เห็นถึงคนที่มีบุพเพสันนิวาสต่อกันอยู่ที่ไหนก็ต้องมาพบกันดังเช่น พระนางมัลลิกากับพระเจ้าปเสนทิโกศลผู้เข้าสู่สมรภูมিরบกับพระเจ้าอชาตศัตรูก็ยิ่งรอดตายมาพบกันด้วยอำนาจของบุพเพสันนิวาส แต่ก็ด้วยความเป็นปฤชนั้นก็อาจมีเฟลอสติ พระนางได้ทำ อสังกรรมสันถวะกับสุนัข ซ้ำยังกล่าวขู่พระสวามีจึงทำให้ตกนรก ๗ วัน แล้วจึงจตุตจากนรกไป สวรรค์ชั้นดุสิตภาพ เพราะทำบุญมามากกว่า พระเจ้าปเสนทิโกศลสวามี แม้เศร้าโศกเพราะความ พลัดพรากในการจากไปของพระมเหสีมัลลิกา แต่ก็ได้ธรรมของสัตว์บุรุษ คือ พระศาสดามา ประพฤติปฏิบัติและสั่งสอนจึงกายทุกข์โศกได้

๔) เรื่องเจ้าหญิงมัลลิกากรรยาของพันธุละเสนาบตี

เจ้าหญิงมัลลิกากรรยาของพันธุละเสนาบตี^{๑๑๙} เป็นพระราชธิดาของมัลลกะษัตริย์ซึ่งมีกุสินารวาเป็น เมืองหลวง ได้อภิเษกกับเจ้าชายพันธุละโอรสของมัลลกะษัตริย์ หลังอภิเษกเจ้าชายพันธุละได้พา พระนางและพระบิดาพระมารดาไปอยู่กับพระสหายสนิท คือพระเจ้าปเสนทิโกศล ที่เมืองสาวัตถี พระเจ้าปเสนทิโกศลได้ทรงแต่งตั้งให้เป็นเสนาบตี เป็นแม่ทัพใหญ่บัญชาการกองทัพ พันธุละเป็น นายทหารชั้นผู้ใหญ่ที่จงรักภักดีและซื่อสัตย์ จึงได้รับแต่งตั้งให้มีหน้าที่ปราบข้าราชกาทรทุจริต เป็นที่ นับถือของคนทั่วไป แต่การปราบทุจริตก็ก่อให้เกิดศัตรู จึงถูกข้าราชกาทรที่สูญเสียอำนาจยุ้งและ ไล่ความว่าจะคิดการใหญ่เพื่อชิงอำนาจจากพระเจ้าปเสนทิโกศล ครั้งแรกพระองค์ไม่ทรงเชื่อ แต่นานวันเข้าก็มีพระทัยหวั่นไหวเพราะได้สังเกตเห็นความนับถือของมหาชนที่มีต่อเจ้าชายพันธุละ มากขึ้นทุกวัน

พระนางมัลลิกาเป็นภรรยาที่ดีของสามี เป็นมารดาที่ดีของบุตรและบุตรสะใภ้ เป็นคน เทียงธรรมและเที่ยงตรง ปราศจากอคติ เป็นผู้ที่มีศรัทธาเลื่อมใสในพระรัตนตรัยและเป็นพุทธมามกะ ที่ดีมาโดยตลอด สามารถนำพาครอบครัวได้อย่างองอาจกล้าหาญ หลังจากอภิเษกแล้วพระนาง ไม่สามารถให้กำเนิดทายาทผู้สืบตระกูลได้ พันธุละเสนาบตี จึงได้ตกลงใจส่งนางกลับบ้าน พระนางมีความทุกข์อย่างสาหัส เพราะจะต้องพลัดพรากจากสามี ก่อนเดินทางไปอยู่บ้านเดิม ของตน จึงไปเฝ้าพระศาสดาก่อนกลับบ้าน^{๑๒๐}

พระศาสดาได้ตรัสถามถึงสาเหตุที่พระนางต้องกลับบ้าน แล้วตรัสให้กลับไปหาพันธุละ เสนาบตีอีก ซึ่งสามีก็ยินดีด้วยความรักในตัวพระนางและความเคารพในพระศาสดา ต่อมาไม่นาน

^{๑๑๙} พุ.ธ.อ. (บาลี) ๑/๒๖๐/๒๖๔

^{๑๒๐} ทองพูน สุทธหลวง นิทานธรรมบทขั้นต้น, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เลียงเชียงใหม่เจริญ, ๒๕๑๑,

พระนางก็ตั้งครมภ์และเกิดอาการแพ้ท้องอยากจะลงอาบน้ำในสระโบกขรณี ในพระนครเวสาลี ซึ่ง พันธูละก็พาพระนางไปตามประสงค์ กล่าวกันว่าสระโบกขรณีนี้เป็นสถานที่ที่เป็นมงคล เป็นที่แหวนแหวนของเจ้าลิจฉวีมาก มีการรักษาแข็งแรงทั้งภายในและภายนอก เบื้องบนก็ซึ่งตาข่ายโลหะไว้ไม่ให้หนักมีโอกาสร่วงหล่นได้ แต่พันธูละได้ใช้หว่ายเขียนตีพวกมนุษย์รักษาให้หลบหนีไป และตัดตาข่ายโลหะให้ภริยาอาบน้ำและตนเองก็ลงอาบน้ำด้วย แล้วอุ้มนางขึ้นรถขับออกจากพระนครเวสาลี หนีการติดตามของพวกเจ้าลิจฉวีจนมาถึงเมืองสาวัตถี นางก็ได้คลอดบุตรฝาแฝดถึง ๑๖ ครั้ง เป็น ๓๒ คน แต่ละคนล้วนแข็งแรงแก่กล้าด้วยกันทุกคน ทุกๆ คนมีบริวารถึงพันคน เมื่อไปเฝ้าพระราชาครั้งใด ปรากฏว่าพระลานหลวงเต็มไปด้วยคนเหล่านั้น

อยู่มาวันหนึ่ง ชาวพระนครพวกหนึ่งแพ้คดีความด้วยคดีโกงในการตัดสินของศาล เห็นท่านพันธูละเดินมา จึงร้องเรียน แจ้งการกระทำคดีโกงของพวกอำมาตย์เหล่านั้น พันธูละไปสู่ศาลพิจารณาคดีแล้วตัดสินใหม่ มหาชนพอใจที่ได้รับความยุติธรรม จึงเปล่งเสียงโห่ร้องกันอย่างสนั่นหวั่นไหว จนถึงพระกรรมของพระราชา พระราชาทรงทราบเรื่องนั้นได้ไล่อำมาตย์เหล่านั้นออก แต่งตั้งพันธูละเสนาบดีเป็นผู้พิพากษาศาลตัดสินคดีอีกตำแหน่งหนึ่ง ผู้พิพากษาเก่าเมื่อเสื่อมลาภเสื่อมยศ ก็ยุบพระราชาให้ฆ่าพันธูละเสนาบดีเสีย ด้วยการกราบทูลใส่ความว่า "พันธูละเสนาบดีปรารถนาเป็นพระราชา" พระราชานูเบาเชื่อคำของอำมาตย์เหล่านั้น จึงได้วางแผนสั่งทหารให้ฆ่าเจ้าชายพันธูละเสนาบดีพร้อมกับบุตรชายทั้งหมด โดยทำอุบายให้พันธูละไปปราบโจรชายแดนพร้อมด้วยลูกชาย ๓๒ คน เมื่อพันธูละเสนาบดีพร้อมลูกชายทั้งหมดเดินทางถึงชายแดนก็ไม่พบเหตุการณ์อะไร ชายแดนยังสงบเหมือนเดิม จึงพากันเดินทางกลับพระนคร ระหว่างทางก็ถูกกองกำลังทหารที่พระราชาได้เตรียมไว้สังหารเสียชีวิตพร้อมลูกชาย ๓๒ คน แต่มีทหารรับใช้คนหนึ่งเขียนจดหมายแจ้งให้พระนางมัลลิกาทราบ

ในวันที่พันธูละเสนาบดีพร้อมลูกชายทั้งหมดเดินทางกลับ พระนางมัลลิกาได้กราบอาราธนาพระสารีบุตรเถระพร้อมพระภิกษุ ๕๐๐ รูป ไปรับภัตตาหารที่เรือน ระหว่างกำลังจัดเตรียมอาหารอยู่ก็มีคนนำหนังสือมาแจ้งว่า พันธูละเสนาบดีพร้อมลูกชายทั้งหมดถูกทหารฆ่าตาย พระนางมัลลิกาอ่านจดหมายข่าวร้ายนั้นแล้วก็พับใส่ไว้ในพกผ้าไม่บอกใคร จัดการถวายอาหารพระเถระและพระภิกษุต่อไปอย่างปกติ

ขณะนั้น สาวใช้คนหนึ่งทำถาดเนยใสตกแตกตรงหน้าพระเถระ พระสารีบุตรจึงกล่าวเป็นเชิงเตือนสติกับพระนางมัลลิกาว่า "สิ่งของทุกอย่างมีอันต้องแตกทำลายไปเป็นธรรมดา ไม่ควรคิดเสียใจและไม่ควรคำนึงถึง"^{๒๖} พระนางจึงนำหนังสือออกจากชายพกผ้ากราบเรียนว่า มี

คนนำหนังสือนี้มาแจ้งดิฉันว่าสามีและบุตรของดิฉันถูกทหารฆ่าตายหมด ดิฉันยังไม่คำนึงถึงเลย แค่คาดเนยใส่ตักแตกไปจะต้องคำนึงถึงทำไม พระสารีบุตรฉันภักตอาหารแล้วกล่าวคำอนุโมทนาว่า “ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ ไม่มีเครื่องหมายบอกให้รู้ว่าเบื้องหน้าจะเป็นอย่างไร ไม่มีใครรู้ ทั้งลำบากทั้งอายุสั้น ข้าเต็มใจด้วยความทุกข์” เมื่อถวายภักตอาหารเสร็จแล้ว พระนางได้เรียกสะใภ้ ทั้ง ๓๒ คน มาสอนว่า “สามีของพวกเธอชาตินี้ไม่มีกรรมผิด แต่ที่ถูกฆ่าตายเพราะได้รับผลกรรม จากอดีตชาติของตน พวกเธออย่าเศร้าโศกและอย่าแค้นเคือง อาฆาตพระราชาเลย จะเป็นเวรสืบต่อไป จารบุรุษของพระราชาได้ยื่นคำของพระนางมัลลิกาตั้งนั้น จึงกลับไปกราบทูลให้พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงทราบ พระองค์สลดพระทัย เสด็จไปเรือนของพินธุละเสนาบดี ตรัสขอขมาพระ ทนางมัลลิกา และสะใภ้ให้ยกโทษให้พระองค์ด้วย พร้อมทั้งตรัสประทานพรให้นางมัลลิกาและ สะใภ้ทุกคน

พระนางมัลลิกากราบทูลว่า “หม่อมฉันไม่ต้องการพรอย่างอื่นเพียงขอพรให้พระองค์ ทรงอนุญาตให้หม่อมฉันและลูกสะใภ้ทั้ง ๓๒ คน กลับไปสู่ตระกูลด้วยตนเอง ส่วนพระนางได้กลับไปสู่ตระกูลมัลลสะที่กุสินาราโดยสวัสดิภาพ และอยู่ที่นั่นด้วยความผาสุก โดยวางใจตั้งมั่นอยู่ใน หลักธรรมของพระพุทธเจ้า เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จมาที่เมืองกุสินาราแล้วบริณิพพาน พระนางพร้อม ด้วยลูกสะใภ้ ได้พากันมานมัสการพระพุทธสรีระของพระพุทธเจ้า และได้อยู่ที่เมืองกุสินารา จน ตลอดชีวิต

พระนางมัลลิกาได้รับทุกข์จากการพลัดพรากอย่างแสนสาหัสทั้งการจากเป็น และจาก ตาย ครั้งแรกทุกข์เพราะต้องจากสามีกลับบ้านเดิมเนื่องด้วยไม่สามารถให้กำเนิดทายาท ผู้สืบตระกูล ครั้งที่สองทุกข์เพราะสามีและลูกทั้ง ๓๒ คนถูกฆ่าตาย ครั้งที่สามทุกข์จากการพลัด พรากจากลูกสะใภ้ทั้ง ๓๒ คน ครั้งที่สี่พระนางต้องกลับไปอยู่ ณ กรุงกุสินาราคนเดียว

พระนางมัลลิกานับว่าเป็นตัวอย่างที่ดีของสรรพสัตว์ทั้งหลายผู้จะต้องตาย ผู้ต้องเผชิญ ทุกข์ และพลัดพรากเป็นธรรมดาทั้งหลาย พระนางได้กำจัดทุกข์ที่ต้องสูญเสียสามีและลูกๆทั้งหมด พร้อมทั้งการพลัดพรากจากลูกสะใภ้ ๓๒ คน ด้วยจิตที่ฝึกมาดีแล้ว พระนางจึงเป็นผู้มีจิตมั่นคง มี สติ มีขันติ คือความอดทน อดกลั้น รู้จักควบคุมอารมณ์ ช่มใจต่อเหตุการณ์ร้ายที่เกิดขึ้นได้อย่าง นำสรรเสริญ คนทั่วไปผู้มีได้ฝึกกาย วาจา ใจ จะไม่สามารถอดกลั้นความทุกข์โหม่นส โศกเศร้า และความอาฆาตไฉ่ได้ เป็นผู้มีความเข้าใจในเรื่องวิภูฏสงสาร ยอมรับผลของกรรมแต่ปางก่อนและ

ได้พิจารณาพระธรรมของท่านพระสารีบุตรว่า "ชีวิตสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ ไม่มีนิมิต ใดๆ ก็รู้ไม่ได้ ทั้งผิดเคือง ทั้งน้อยและชีวิตนั้นยังประกอบด้วยทุกข์"^{๑๒๑}

พระนางเข้าใจและรู้แจ้งในธรรม กอปรด้วยเมตตาธรรม ไม่ผูกโกรธต่อพระเจ้าปเสนทิโกศล พระนางเป็นผู้มีกายสมาจาร วจีสมาจารและมโนสมาจารบริสุทธิ์^{๑๒๒} นางจึงสามารถกำจัดความทุกข์ที่ยิ่งใหญ่และสาหัสได้ แต่พระเจ้าปเสนทิโกศลกับประสพทุกข์อย่างแสนสาหัส ภายหลังได้แต่งตั้งหลานของท่านพันธุละเสนาบดี ชื่อ ทิฆมการายนะ เป็นเสนาบดี เสด็จไปเฝ้าพระศาสดา เข้าไปในพระคันธกุฎีพระองค์เดียว ฝ่ายทิฆมการายนะได้เครื่องราชกกุธภัณฑ์ อภิเชษพระเจ้าวิฑูษณะเป็นพระราชากลับเมืองสวตถิ ทิ้งไว้แต่ม้าตัวหนึ่งกับหญิงคนใช้ให้พระราชา ฝ่ายพระเจ้าปเสนทิโกศลกลับออกมาจากการสนทนากับพระศาสดาไม่พบผู้ใดนอกจากสาวใช้เท่านั้น สอบถามได้ความแล้วรีบเสด็จกลับแต่ว่าประตูพระนครปิดเสียก่อน จึงได้บรรทมที่ศาลานอกเมืองแห่งหนึ่ง และได้สรวรดตลง ณ ที่นั้นในเวลากลางคืนด้วยความเหน็ดเหนื่อยพระวรกายและเศร้าโศกทางใจ

พระศาสดาทรงทราบและอาศัยเหตุที่ตรัสพระคาถาว่า "มถตฺถ"^{๑๒๓} ย่อมอุคคร่านรชนผู้มีใจติดข้องในอารมณ์ต่างๆ ผู้มีวแต่เลือกเก็บดอกไม้^{๑๒๔} อยู่ เหมือนห้วงน้ำใหญ่ พัดพาเอาชาวบ้านที่หลับไหลไปจะนั้น"^{๑๒๕}

ในเรื่องนี้เห็นได้ว่า ผู้ที่ได้รับทุกข์จากการพลัดพรากและมีสตินำธรรมะของพระพุทธองค์กำจัดทุกข์ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีเกียรติ คือพระนางมัลลิกา แต่ผู้กลับได้รับทุกข์และไม่สามารถกำจัดได้ สุดท้ายถูกรีดรอนพระราชอำนาจและสิ้นพระชนม์แบบอนาถาไร้ญาติ คือพระเจ้าปเสนทิโกศล ดังนั้นทุกๆ ท่านต้องมีสติกำจัดทุกข์ที่เกิดให้หมดไปด้วยพุทธธรรม ฝึกกายสมาจารให้บริสุทธิ์คือ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตินิดในกาม ไม่ใช่ฝ่ามือ ก้อนหิน ท่อนไม้ หรือศัตรูทุบตีทำลาย ประหารคนอื่นและสัตว์อื่น วจีสมาจารบริสุทธิ์คือ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเท็จ ไม่พูดเพื่อเจ้า ไม่กล่าวดูหมิ่นใครๆ หรือไม่กล่าวถากถางเยาะเย้ยผู้ใดๆ มโนสมาจารบริสุทธิ์คือ ไม่มีอกิษณา ไม่มีพยาบาท ไม่มีความเห็นผิด ไม่ยินดีทองและเงิน หรือไม่ตรึกถึงกามวิตก วิหิงสาวิตก

^{๑๒๑} ชุ.ธ.อ. (บาลี) ๑/๒๖๔-๒๖๕.

^{๑๒๒} ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๔๑๗-๔๑๙ / ๒๒๒-๒๒๓.

^{๑๒๓} มถตฺถ คือความตายของทุกคน ชุ.ธ.อ. (บาลี) ๓/๒๕.

^{๑๒๔} ดอกไม้ ในที่นี้หมายถึง กามคุณทั้ง ๕ อย่าง ชุ.ธ.อ. (บาลี) ๓/๒๔

^{๑๒๕} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๔๗/๔๑.

๓.๘.๓ การพลัดพรากจากญาติพี่น้อง

๑) เรื่องพระโพธิสัตว์พลัดพรากจากหมู่ญาติ

เมื่อครั้งพระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นสุนัข^{๑๒๖} มีสุนัขแวดล้อมอยู่ในป่าช้าใหญ่ ต่อมาวันหนึ่ง พระเจ้ากรุงพาราณสีเสด็จพระราชอุทยานตลอดวัน เมื่อดวงอาทิตย์อัสดงคตแล้วจึงเสด็จกลับพระนครด้วยราชรถคันงาม เหล่าชนได้พักราชรถนั้นไว้ที่พระลานหลวง ได้มีฝนตกตลอดทั้งคืน สุนัขที่เลี้ยงไว้ในราชตระกูลก็พากันลงมาจากพระราชมณเฑียรกัณฑ์หุ้มและผูกราชรถ

ในวันรุ่งขึ้นมีคนกราบทูลว่า สุนัขทั้งหลายเข้ามาทางท่อน้ำกัณฑ์หุ้มผูกราชรถ พระราชาได้สดับความนั้นแล้วก็ทรงพิโรธรับสั่งให้ฆ่าสุนัขทั้งหลาย ทุกที่ที่พบเห็นสุนัข ฝูงสุนัขเกิดความทุกข์ใหญ่ เพราะหวาดกลัวต่อราชภัย ถูกฆ่าตายเป็นจำนวนมาก จึงพากันไปสู่สำนักพระโพธิสัตว์ พระโพธิสัตว์ทราบเรื่องนั้นทั้งหมด คิดจะทำการสงเคราะห์ญาติๆ นึกถึงบารมีทั้งหลาย ทำเมตตาภาวนาความรักที่บริสุทธิ์ทั้งในตนเองและทุกๆ คน เข้าไปยังพระนคร

บุคคลแม้คนเดียวเห็นพระโพธิสัตว์โกรธก็มี จะขับไล่พระโพธิสัตว์ พระราชาทรงห้ามพระโพธิสัตว์ก็กราบทูลถามว่าใครสั่งให้ฆ่าสุนัข พระองค์รับว่าเป็นผู้สั่งเอง เพราะสุนัขป่ากัณฑ์หุ้มผูก พระโพธิสัตว์ถามว่าพระองค์ทรงรู้จักหรือ ตอบว่าไม่รู้จัก ถามว่าต้องฆ่าสุนัขทั้งหมดหรือว่ายังมีเหลืออยู่ ตรัสตอบว่าสุนัขทรงเลี้ยงยังมีอยู่

พระโพธิสัตว์ถามว่าเมื่อเป็นเช่นนั้น จะมีเป็นการล่าเหยียดด้วยฉันทาคติหรือ และไม่เป็นราชธรรมด้วย ถ้าพระองค์ต้องการทราบให้หาเปรียงและหญ้าแพรกมาตำขยำให้เข้ากัน ให้สุนัขทั้งหมดดื่มเปรียงและหญ้าแพรก พระราชาทรงทำเช่นนั้น สุนัขทรงเลี้ยงก็สำรอกเปรียงและหญ้าแพรกที่ดื่มแล้วพร้อมกับน้ำออกมา พระราชาประกาศยอมรับผิดชอบ แล้วพระราชทานอภัยทานแก่สรรพสัตว์ ให้ตั้งนิตยภัตเช่นเดียวกับพระกระยาหารของพระองค์แก่สุนัขทั้งสิ้น พระราชาดำรงอยู่ในโอวาทของพระโพธิสัตว์ บำเพ็ญกุศลทั้งหลายมีทาน เป็นต้น เรื่องนี้มีมาแล้วในอรรถกถากุรชาดกตติยวรรคแห่งเอกนิบาต^{๑๒๗} ความทุกข์อันยิ่งใหญ่ของสรรพสัตว์ก็คือ การพลัดพรากจากญาติ บรรดาญาติๆ ของพระโพธิสัตว์เผชิญทุกข์คือความสะดุ้งหวาดกลัวต่อความตายที่ต้องถูกไล่ล่า เพราะพระราชารับสั่งให้ตามล่าด้วยความเข้าใจผิด และด้วยการขาดการไตร่ตรองอย่างสมเหตุสมผล

^{๑๒๖} มังคลัตถปิณี (ไทย) ๒/๕๑๑/๘๐.

^{๑๒๗} มังคลัตถปิณี (ไทย) ๒/๕๑๑/๘๒.

พระโพธิสัตว์ต้องการช่วยเหลือญาติให้รอดพ้นจากความทุกข์ จากความหวาดกลัว จากความเศร้าโศกที่ต้องสูญเสียญาติฯ จึงเสียสละชีวิตตนเองออกมาทำการเจรจา โดยไม่โทษว่าเป็นความผิดของใครแต่ตั้งใจอันประกอบด้วยเมตตาในทุกๆ คนอย่างเสมอภาค ผลก็คือ ได้ช่วยชีวิตของญาติฯ ได้ ช่วยให้ญาติฯ ได้มีอาหาร มีความปลอดภัยในชีวิต ช่วยให้มีพระราชาดำรงอยู่ในความไม่ลำเอียงคือ ไม่อคติ^{๑๒๘} ช่วยให้พระราชาดำรงอยู่ในทศพิธราชธรรม ๑๐^{๑๒๙} ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสพระพุทธพจน์นี้ว่า “ยศ ย่อมเจริญแก่บุคคลที่มีความขยันหมั่นเพียร มีสติ มีการงานสะอาด ใคร่ครวญก่อนทำ สำรวม ดำรงชีวิตโดยธรรมและไม่ประมาท”^{๑๓๐} ยศ คือการถึงความ เป็นใหญ่ ความมีโภคทรัพย์ ความนับถือ ความมีเกียรติ และการสรรเสริญ^{๑๓๑} ได้ปรากฏไปทั่วปฐพีแก่พระโพธิสัตว์ที่เป็นสุนัขและแก่พระราชา พระโพธิสัตว์พร้อมทั้งหมู่ญาติได้รับการคุ้มครอง ได้รับพระราชทานอาหารทุกๆ วัน ปลอดภัยในชีวิต หมดทุกข์ คือ ความหวาดกลัว แม้จะเหลือความเศร้าโศกจากการต้องสูญเสียญาติฯ ก็ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท จะทำอะไร พุดอะไร ก็ใคร่ครวญก่อนลงมือทำ พุด จึงก่อประโยชน์ทั้งแก่ตนและผู้อื่น

๒) เรื่องการพลัดพรากที่เกิดขึ้นแก่นางวิสาขา^{๑๓๒}

นางวิสาขามหาอุบาสิกา เป็นธิดาของสุมนาทวี ภรรยาหลวงของธนัญชัยเศรษฐี ลูกชายของเมณฑกเศรษฐี ในภักทียนคร นางได้อภิเษกสมรสกับปุลณณวัณณกุมาร ผู้เป็นบุตรของมิกคารเศรษฐี ชักชวนให้พ่อตาคือมิกคารเศรษฐีได้บรรลุโสดาปัตติผล ได้ทำบุญมีทานเป็นจำนวนมาก สร้างวิหารถวายพระศาสดาพันหลัง ได้พรถึง ๘ ประการในสำนักของพระศาสดา มีบุตรธิดามาก คือ มีบุตร ๑๐ คน ธิดา ๑๐ คน และหลานเหลนรวมกันถึง ๘,๔๒๐ คน มีอายุยืน ๑๒๐ ปี

^{๑๒๘} อคติ ๔ คือ (๑) ฉันทาคติ ลำเอียงเพราะรัก (๒) โทษาคติ ลำเอียงเพราะชัง (โกรธ) (๓) โมหาคติ ลำเอียงเพราะหลง (๔) ภัยาคติ ลำเอียงเพราะกลัว) ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๐/๒๘๘.

^{๑๒๙} ทศพิธราชธรรม ๑๐ คือ (๑) ทาน ให้ทาน สละทรัพย์สิ่งของบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ (๒) ศีล ประพฤติดีงามด้วยกายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต (๓) บริจาคะ การบริจาคเพื่อประโยชน์สุขของมหาชน (๔) อหิงสา ความซื่อตรง ไม่หลอกลวงประชาชน (๕) มัทวะ ความอ่อนโยน มีอัธยาศัยดี (๖) ตปะ บำเพ็ญตบะ เพื่อทำลายกิเลสตัณหา (๗) อักโกธะ ความไม่โกรธ (๘) อวิหิงสา ความไม่เบียดเบียน (๙) ขันติ มีความอดทน (๑๐) อวิโรธนะ ความไม่คลาดธรรมดา ไม่ผิดหลักการและไม่ทำผิดกฎหมาย (ขุ.ชา. (ไทย) ๒๘/๒๔๐/๘๖).

^{๑๓๐} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๔/๓๒.

^{๑๓๑} ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๖๙.

^{๑๓๒} ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๑/๒๘๕.

ก็ยังไม่ปรากฏความชราทรวงใดซึ่งเบญจกัลยานีคือความงาม ๕ อย่าง^{๑๓๓} มิคารเศรษฐีผู้เป็นพ่อตา เห็นว่านางมีพระคุณมากจึงให้ช่างทำเครื่องประดับชื่อ ชมมัญจฎกะ นางได้สร้างมหาวีหารชื่อ บุพพารามพร้อมด้วยบุตรหลานคิดว่า “ความปรารถนาใดๆ ที่เราตั้งไว้ความปรารถนานั้นสำเร็จแล้วทุกประการ”^{๑๓๔} ต่อมานางก็ได้รับการขนานนามว่า มิคารมารดา

ในกาลต่อมา หลานของนางก็ได้เป็นอริยบุคคล คือเป็นสกทาคามี นางก็ตั้งกุมาริกาชื่อ สุทัตตี^{๑๓๕} ผู้เป็นหลานสาวรองตนไว้ในหน้าที่ให้ทำการขนขวายถวายเป็นกุศลแก่ภิกษุสงฆ์ในเรือน ต่อมานางกุมาริกานั้นได้ถึงแก่ชีวิต นางวิสาขาจัดแจงศพของนางแล้ว ไม่สามารถจะอดกลั้นความทุกข์ คือความเศร้าโศกได้ จึงไปสู่สำนักพระศาสดาเล่าความทุกข์ใจให้พระองค์ฟัง พระองค์จึงตรัสสอนว่า “เธอ อย่าเศร้าโศก ความเศร้าโศกก็ดี ความกลัวก็ดี ย่อมเกิดจากความรัก” แล้วตรัสเพิ่มเติมอีกว่า

“ความโศกย่อมเกิดแต่ความรัก ภยย่อมเกิด จากความรัก ความโศกไม่มีแก่ผู้พ้นจากความรักแล้ว ภย (ความกลัว) จักมีแต่ที่ไหน”^{๑๓๖} สัตว์ผู้มีอันจะต้องตายเมื่อเกิดมาแล้วควรสร้างกุศลไว้ให้มาก เหมือนช่างดอกไม้ ร้อยพวงดอกไม้ไว้เป็นจำนวนมาก จากกอดดอกไม้ฉะนั้น^{๑๓๗}

ความทุกข์อันเนื่องมาจากความเศร้าโศก เพราะสูญเสียหรือเพราะพลัดพรากจากคนผู้เป็นที่รัก จึงนับว่าเกิดขึ้นได้แก่ทุกคนยกเว้นพระอริยบุคคลผู้เป็นพระอรหันต์ แม้แต่นางวิสาขาผู้มีบุญมากเป็นพระโสดาบันก็ยังมีความเศร้าโศก มีความทุกข์ใจเมื่อหลานของนางเสียชีวิต ดังนั้น บุญชนทั้งหลายต้องไม่ประมาท หมั่นทำความดีไว้ เตรียมพร้อมด้วยบุญกุศล เมื่อความตาย การพลัดพรากมาถึงจะได้ไม่ต้องทุกข์โศก การทำความดีก็คือ การไม่ประมาท คามไม่ประมาทเป็นทางดำเนินไปให้ถึงทางแห่งอมตะ^{๑๓๘} คือนิพพาน ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่ตาย

^{๑๓๓} ความงาม ๕ อย่าง (๑) ผมงามเสมอเหมือนผลพิมพ์พลับ (๒) เนื้อสวย ไม่หย่อนยาน (๓) กระจกพื้นสวยไม่หักไม่ฟันเถไม่ห่างเรียบสวย (๔) ผิวงาม (๕) วัยงาม แม้จะมีอายุ ๑๒๐ ปีก็ยังคงความสาว (ช.ธ.บ. (บาลี) ๑/๒๘๗).

^{๑๓๔} ช.ธ.บ. (บาลี) ๑/๓๐๑.

^{๑๓๕} ช.ธ.บ. (บาลี) ๒/๒๑๑.

^{๑๓๖} ช.ธ.บ. (บาลี) ๒/๒๑๓/๒๑๑.

^{๑๓๗} ช.ธ. (ไทย) ๒๕/๕๓/๔๓.

^{๑๓๘} ช.ธ.บ. (บาลี) ๒/๖๐.

๓.๘.๔ การพลัดพรากจากวัตถุสิ่งของ ทรัพย์สมบัติ

๑) เรื่องอนาถบิณฑิกเศรษฐี^{๑๓๙}

ในเรื่องนี้ผู้วิจัยจะได้ยกเรื่องของอนาถบิณฑิกเศรษฐี ท่านเป็นเศรษฐีมีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ถึงกับสละเงิน ๕๔ โกฎิสว่างพระเชตวันมหาวิหาร เมื่อพระศาสดาประทับอยู่ในพระเชตวันมหาวิหารท่านก็ไปสู่วัดป่าจุงวันละ ๓ ครั้งทุกวันมิได้ขาด โดยการไปทุกๆ ครั้งก็มีของติดมือไปด้วย ถวายทาน รักษาศีลทุกๆ วัน ตลอดกาลเป็นนิตย์

ต่อมาท่านเศรษฐียากจนลง เงิน ๑๘ โกฎิที่พวกพ่อค้ายืมไปประกอบการค้าก็สูญหาย เงินอีก ๑๘ โกฎิที่เป็นสมบัติแห่งตระกูลเศรษฐีที่ฝังไว้ใกล้ฝั่งแม่น้ำก็ถูกน้ำเซาะพัดลงสู่มหาสมุทรไป ท่านจึงยากจนลง

แม้จะยากจนคั่นแค่นสักปานใดท่านก็ยังคงหมั่นทำความดีถวายทานแก่พระสงฆ์เป็นประจำ ต่อมาเทวดาซึ่งสถิตอยู่ ณ ชุ่มประดูของเศรษฐีเห็นท่านยากจนลงจึงเข้าไปหาบอกให้เศรษฐีเลิกถวายทานเสีย เลยถูกท่านเศรษฐีขับไล่ เทวดากลายเป็นผู้ไม่มีที่อยู่จึงลำบากได้ เข้าไปหาเทพบุตรเพื่อให้บอกอุบาย จึงพากันไปหาท้าวมหาราช ๔ ท้าวสักกะเทวราชก็บอกให้เทวดานั้นแปลงเพศเป็นเสมียนของเศรษฐี ให้ใครนำหนังสือสัญญากู้เงินจากเศรษฐีนำไปให้เขาชำระทรัพย์ ๑๘ โกฎิที่พวกพ่อค้ายืมไป และเงินอีก ๑๘ โกฎิ ซึ่งจมลงในมหาสมุทร พร้อมทั้งเงินอีก ๑๘ โกฎิ ซึ่งไม่มีเจ้าของ รวบรวมบรรจุไว้ในเรือคนคลั่งของเศรษฐี แล้วจึงขอมาเศรษฐี เทวดาดำเนินการทุกอย่างพร้อมทั้งนำเงิน ๕๔ โกฎิมาพร้อมทั้งขอมาเศรษฐีด้วย

ฝ่ายเศรษฐีก็นำเทวดาไปเฝ้าพระศาสดา เล่าเรื่องทั้งหมด เทวดาทูลขอมากับพระศาสดาแล้วให้เศรษฐีอดโทษ พระศาสดาจึงตรัสว่า “คุณบดี แม้บุคคลผู้ทำบาปในโลกนี้ย่อมเห็นว่าบาปดี ตลอดเวลาที่บาปยังไม่ผลัดผล แต่เมื่อบาปของเขาผลัดผล เมื่อนั้นเขาย่อมเห็นว่าบาปชั่วแท้ๆ ฝ่ายบุคคลทำกรรมดี ย่อมเห็นกรรมดีว่าดี ตลอดเวลาที่กรรมดียังไม่ผลัดผล แต่เมื่อกรรมดีของเขาผลัดผลแล้ว เมื่อนั้นเขาย่อมเห็นกรรมดีว่าดียิ่งขึ้น ดีจริงๆ”^{๑๔๐} แล้วจึงตรัสพระคาถาเพื่อให้เทวดาคลายจากทุกข์ไศกว่า “ตราบิณฑิกที่บาปยังไม่ให้ผล ตราบนั้น คนชั่วจะเห็นบาปว่าดีแต่เมื่อใด

^{๑๓๙} ชุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๘-๑๑.

^{๑๔๐} ชุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๑๐-๑๑.

บาปให้ผล เมื่อนั้น คนชั่วจะเห็นบาปว่าชั่วแท้ トラบาใดที่กรรมดียังไม่ให้เกิดผลทรานั้น คนดีจะเห็นกรรมดีว่าชั่วแต่เมื่อใดกรรมดีให้ผล เมื่อนั้นคนดีจะเห็นกรรมดีว่าดีแท้”^{๑๔๑}

เมื่อจบพระธรรมเทศนา เทวดาได้เป็นอริยบุคคลชั้นพระโสดาบัน หลีกเลี่ยงจากความเศร้าโศกอันเกิดจากการสำนึกผิดในการทำผิด เป็นแบบอย่างให้คนทั้งหลายได้ตระหนักว่า ไม่ควรสำคัญว่าบาปเล็กน้อยคงจักไม่มาถึงตน คือไม่ควรสำคัญว่าตนทำบาปเพียงเล็กน้อยนิดหน่อย และทำในที่ลับไม่มีใครทราบ คงจักไม่ให้ผล^{๑๔๒} เพราะบาปกรรมที่ทำไว้มากน้อยก็ให้ผล

ท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐีท่านเป็นสัมมาทิฐิเป็นอริยบุคคลก็จะมี ความทุกข์บ้างเพราะเป็นอริยบุคคลชั้นโสดาปัตติผล ส่วนอริยบุคคลที่อาศัยท่านอนาถปิณฑิกนี้คือ เทวดา ก็สำเร็จเป็นพระโสดาบันหายคลายโศกเศร้าคือเสียใจจากการกระทำของท่านเทวดาเอง ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสว่า คนทำบาปกรรมจะดำเนินเหาะเหินเดินอากาศก็ไม่พ้นจากความทุกข์ ดังพระคาถาที่ตรัสไว้ว่า

คนทำบาปถึงจะเหาะเหินขึ้นไปในอากาศ ก็ไม่พ้นจากบาปกรรมถึงจะดำลงไปกลางทะเล ก็ไม่พ้นจากบาปกรรมถึงจะเข้าไปหลบตัวในซอกเขา ก็ไม่พ้นจากบาปกรรม เพราะไม่มีแผ่นดินสักส่วนหนึ่งที่คนทำบาปยืนอยู่แล้วจะพ้นจากบาปกรรมได้^{๑๔๓}

บุคคลถึงจะเหาะเหินขึ้นไปในอากาศ ก็ไม่พ้นจากความตายถึงจะดำลงไปกลางทะเล ก็ไม่พ้นจากความตายถึงจะเข้าไปหลบตัวในซอกเขา ก็ไม่พ้นจากความตาย เพราะไม่มีแผ่นดินสักส่วนหนึ่งที่บุคคล ยืนอยู่แล้วจะไม่ถูกความตายครอบงำได้^{๑๔๔}

จึงได้ข้อสรุปในเรื่องนี้ว่า ผู้ไม่ประมาทเท่ากับไม่ตาย ไม่ประมาทไม่ขาดสติไม่หลงไปทำ ความชั่ว เพราะเมื่อทำชั่วแล้วจะเหาะเหินเดินอากาศ จะดำดิน ดำน้ำหนีไปในมหาสมุทรก็ไม่พ้นความเดือดร้อนและไม่พ้นความตาย ไม่ควรเห็นกรรมดีเป็นของน่าเบื่อหน่าย เห็นกรรมชั่วเป็นของเอร็ดอร่อย เพราะเมื่อบาปกรรมมันให้ผลจะทุกข์ร้อนแสนสาหัส ความดีเท่านั้นเป็นสิ่งที่ควรประกอบ อันจะนำผลคือความสุขสบายทั้งตนเองและคนเป็นที่รัก

๓.๙ ผลที่เกิดจากการแก้ไขปัญหาคความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากตามพุทธรวิ

^{๑๔๑} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๑๙-๑๒๐/๖๘.

^{๑๔๒} ชุ.ธ.อ. (บาลี) ๕/๑๔.

^{๑๔๓} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๒๗/๗๑.

^{๑๔๔} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๒๘/๗๑.

เมื่อผู้ประสบทุกข์จากการพลัดพราก ได้ศึกษาเรียนรู้และปฏิบัติตามนัยแห่งพุทธวิธี และหลักธรรมดั่งที่กล่าวมาแล้วนั้น ย่อมส่งผลให้ความทุกข์นั้นทุเลาเบาบางลงและเกื้อกูลต่อการทำความเพียรเพื่อขจัดทุกข์นั้นให้สิ้นไป ขั้นตอนที่ความทุกข์หมดสิ้นไปนี้เป็นสภาวะแห่งนิโรธตามหลักอริยสัจ ๔ ที่ควรทำให้เกิดมีขึ้น อย่างไรก็ตาม ในระหว่างที่ความทุกข์หรือความเศร้าโศกที่เกิดจากการพลัดพรากจากคนเป็นที่รักและความทุกข์จากการสูญเสียทรัพย์สินสมบัติ ยังไม่หมดสิ้นไปแต่ความทุกข์นั้นได้ลดระดับความรุนแรงลงไป เพราะผู้ประสบทุกข์ได้รับธรรมโอสธอันเป็นเครื่องรักษากายและใจไม่ได้หวั่นไหวด้วยโลกธรรม สภาวะการณของทุกข์ที่ทุเลาลงนั้นจะเป็นปัจจัยเกื้อกูลให้จิตเกิดความพร้อมในการพัฒนาสู่ภูมิธรรมขั้นละเอียดและสูงขึ้นต่อไป ดังนั้น ผลที่เกิดจากการแก้ไขปัญหาคความทุกข์จากการพลัดพรากตามแนวพุทธวิธีและหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยคิดว่าจะส่งผลต่อผู้ประสบทุกข์อย่างน้อยใน ๓ ด้าน ดังต่อไปนี้

๓.๙.๑ ด้านร่างกาย

ความทุกข์ทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความกระสับกระส่ายทรมานทรมาย ความดิ้นรน และสภาวะที่เป็นทุกข์ในความหมายต่างๆ ที่เกิดในร่างกายของผู้ประสบทุกข์จากการพลัดพราก ทุกอย่างจะสงบระงับลงและเข้าถึงภาวะที่เรียกว่า กายปัสสัทธิ คือความสงบระงับทางกาย เพราะกายกับใจเชื่อมโยงเกี่ยวข้องกัน ลักษณะของร่างกายที่สงบระงับนี้ มีผลมาจากกรที่จิตใจได้รับแสงสว่างทางปัญญาเช่น กรณีตัวอย่างการกลับได้สติสัมปชัญญะของนางปฎาจาราหลังจากได้รับธรรมจากพระพุทธองค์ ด้วยพุทธานุภาพของพระพุทธเจ้าจึงทำให้นางมีสติระลึกและเข้าใจสภาวะทุกข์ที่เกิดจากการยึดติดในบิดา มารดา สามีและบุตรส่งผลให้กายของนางสงบระงับลงและพร้อมจะรับฟังพระสัทธรรมจนท่ายที่สุดนางก็ได้บรรลุธรรม ผ่านพ้นวิฤติชีวิตไปได้ด้วยดี

๓.๙.๒ ด้านจิตใจ

ความฟุ้งซ่านแห่งจิต ความเร่าร้อนที่ก่อให้เกิดความคับแค้นทั้งหลาย ความเร่าร้อนคือกิเลสซึ่งก่อความทุกข์ทางกายและใจเป็นผลที่เกิดจากอาสวะ ความทุกข์ทางใจ ความไม่สำราญทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ ความทุกข์อันเกิดจากมโนสัมผัสที่เรียกว่าโทมนัส ทุกอย่างย่อมทุเลาเบาบางและสงบระงับไปตามระดับแห่งการปฏิบัติตามแนวแห่งพุทธวิธีและหลักธรรมทั้งหลายดังกล่าวมา และส่งผลทำให้จิตใจมีความเยือกเย็นลง จิตที่เกิดความรู้ทางปัญญาย่อมพิจารณาเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง และลดละการปรุงแต่งยึดถือ ทำให้ชีวิตที่เหลืออยู่ดำเนิน

ไปตามแนวทางแห่งปัญญา เป็นการปิดหนทางมาแห่งอกุศลธรรมทั้งหลาย และพอกพูนกุศลธรรมให้เกิดขึ้น กิจกรรมชีวิตของผู้เป็นเช่นนั้นจึงก่อประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นตลอดถึงประโยชน์อันสูงสุดคือพระนิพพาน การพัฒนาจิตจึงเป็นการฝึกอบรมเสริมสร้างให้พร้อมสมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติทั้ง ๓ ด้านคือ

๑) *คุณภาพของจิต* ได้แก่ สร้างเสริมจิตใจให้ตั้งงามด้วยคุณธรรมต่างๆ เป็นจิตใจที่สูง ประณีต ให้มีเมตตา มีความรัก มีความเป็นมิตร มีความปรารถนาประโยชน์แก่ผู้อื่น มีกรุณาอยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ มีจาคะ มีน้ำใจเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารี มีคารวะ ความเคารพ เห็นความสำคัญของผู้อื่น มีมีทวะคือความอ่อนโยน มีตัญญูรู้คุณค่าแห่งการกระทำของผู้อื่นเป็นต้น เหล่านี้เป็นเรื่องของคุณภาพจิต

๒) *สมรรถภาพจิต* คือความสามารถของจิต เช่น ความมีสติ มีวิริยะ ความเพียรพยายาม สู้งาน มีขันติความอดทนและทนทาน มีสมาธิจิตใจแน่วแน่ มีสัจจะ มีความจริงจัง เอาจริงเอาจัง มีอธิษฐาน ความคิดเด็ดเดี่ยวต่อความมุ่งหมาย มีความหนักแน่นเข้มแข็งมั่นคงในจิตใจที่จะทำงานให้ได้ผลสมบูรณ์ โดยเฉพาะงานทางปัญญาคือความคิดพิจารณาให้เห็นความจริงแจ่มแจ้งชัดเจน

๓) *สุขภาพของจิต* คือ มีจิตที่มีสุขภาพดี มีจิตใจที่เป็นสุข สดชื่น ร่าเริง เบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมทั้งจะยิ้มแย้มได้ มีปีติ ความเอิบอ้อมใจ มีปราโมทย์ ความแช่มชื่นใจ มีปัสสัทธิ ความผ่อนคลาย ไม่คับข้องขุ่นมัว ไม่หม่นหมอง หดหู่เหี่ยวแห้งหรือโศกเศร้าอะไรต่างๆ เหล่านี้เรียกว่าสุขภาพจิต^{๑๕๕}

๓.๙.๓ ด้านการพัฒนาปัญญา

เมื่อกายและใจของผู้ประสพทุกข์พ้นวิกฤติแห่งความทุกข์มาตามลำดับแล้ว ย่อมส่งผลให้จิตเกิดความพร้อมต่อการพัฒนาปัญญา จิตที่ประกอบด้วยปัญญาย่อมเห็นแจ้งในทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และแนวทางการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ในขณะเดียวกัน จิตที่พอกพูนสติ อยู่สม่ำเสมอเป็นเหตุให้กายทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง ฉะนั้น ผลในทางการพัฒนาปัญญาก็คือการตั้งอยู่ในความไม่ประมาทหรือการมีสติสัมปชัญญะ สติที่ถึงความไพบูลย์ย่อมเป็นเครื่องละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้น รักษากุศลธรรมที่มีอยู่ ป้องกันอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิด และสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ลักษณะดังกล่าวนี้ เป็นบริบทด้านการพัฒนาปัญญาที่ได้จากฝึกฝน อบรมพัฒนาให้เกิดมีขึ้นนั่นเอง

^{๑๕๕} พระราชวรมุนี (ประยูร ปรยุตโต), *พัฒนาคน*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๓๐), หน้า ๗๖-๗๗.

บทที่ ๔
แนวทางการประยุกต์ใช้พุทธวิธีการแก้ไขปัญหาคความทุกข์
ที่เกิดจากการพลัดพรากในสังคมไทยปัจจุบัน

ในบทที่แล้วมาผู้วิจัยได้กล่าวถึงหลักธรรมที่ใช้แก้ปัญหาคความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก เช่น หลักอภินนพัจจเวทณน หลักมรณสติ หลักไตรลักษณน หลักอริยสัจ ๔ อริยมรรคมีองคค ๘ อัปปมณฑลธรรม เป็นต้น นอกจากนี้ยังได้นำเสนอกรณีตัวอย่างความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก เพื่อย้อนดูคติชีวิตในอดีต น้อมนำมาเป็นเครื่องสอนใจให้ดำเนินชีวิตอยู่ในความไม่ประมาท และผลจากการแก้ไขปัญหาคความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากดังที่กล่าวมาทั้งหมดแล้ว

ในบทนี้ จะได้อกล่าวถึงการนำพุทธวิธีมาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาคของบุคคล ที่มีปัญหาคความทุกข์จากการพลัดพรากบุคคลอื่นเป็นที่รัก และสิ่งของหรือทรัพย์สินสมบัติของตน ซึ่งได้มาจากการสัมภษณนผู้ที่ประสบปัญหาการพลัดพรากจากบิดามารดา บุตร ญาติผู้เป็นที่รักและทรัพย์สินที่สูญหาย ซึ่งผู้ประสบทุกข์ส่วนใหญ่ได้นำหลักคาสอนทางพุทธศาสนาและขอแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิมที่มีความรู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้แก้ไขปัญหาคความทุกข์ของตนจนประสบคความสำเร็จตามระดับการปฏิบัติ ซึ่งมีรายละเอียดต่างๆ ดังต่อไปนี้

๔.๑ ผลการสัมภษณนผู้ประสบทุกข์จากการพลัดพราก

๔.๑.๑ การพลัดพรากจากบิดา มารดา และบุตร

(กรณีตัวอย่างที่ ๑)

ผู้ให้สัมภาษณ์ : คุณโสภิตา จิระพงศ์ อายุ ๕๕ ปี

สัมภาษณ์เมื่อ : ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

กรณีพลัดพราก : จากมารดา ระยะเวลาพลัดพราก: ๓ ปี ๘ เดือน ๒๑ วัน ระยะเวลาที่เกิดทุกข์มาก : ๓ ปี

ภูมิลำเนา : กรุงเทพมหานคร ระดับการศึกษาสูงสุด: ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต อาชีพ: งานอิสระ

ที่อยู่ปัจจุบัน : หมู่ที่ ๓ ถ.รัตนวิเบศร์ ต.ไพรม้า อ.เมือง จ.นนทบุรี

สถานภาพครอบครัว : สมรส ไม่มีบุตร การศึกษาพุทธศาสนาและการปฏิบัติธรรม : ปฏิบัติธรรมเป็นประจำทุกวัน ณ สถานปฏิบัติธรรมต่างๆ นำ

หลักธรรมและผลที่ได้จากการปฏิบัติมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต

อาการของความทุกข์	ผู้ให้การปรึกษา	วิธีอยู่กับทุกข์	พุทธวิธี/หลักธรรม	สรุปผลการปฏิบัติ
๑. ด้านร่างกาย น้ำตาไหลริน ทุกครั้งที่คิดถึงมารดาหรือได้ไปในที่ที่เคยใช้ชีวิตด้วยกัน	๑. ใช้หลักธรรม	๑. มีศรัทธาเชื่อมั่นในคำสอนของพระพุทธองค์ เมื่อมีเกิดต้องมีดับ เป็นธรรมชาติที่ดำรงอยู่อย่างสืบเนื่องตลอดไปที่ทุกคนต้องพบ	๑. ปฏิบัติธรรม	๑. ด้านร่างกาย เป็นปกติ
๒. ด้านจิตใจ มีความเศร้าหมองในจิตใจ คิดถึงตลอด เวลาที่เห็นภาพความรักของแม่กับลูก มีความกังวลใจเกี่ยวกับการดูแลมารดาในระยะสุดท้าย	๒. สามี	๒. มีสติรู้ว่ากำลังทุกข์	๒. มีสติ	๒. ด้านจิตใจ ได้ปลดปล่อยความเศร้าหมองที่อยู่ภายใน มีความลึกซึ้งเข้าใจในพระธรรมมีศรัทธาที่มั่นคงเชื่อมั่นในคำสอนของพระพุทธองค์ และเมื่อคิดถึงมารดาเป็นความคิดถึงที่เป็นสุขเป็นสายใยความรักผูกพัน เป็นความทรงจำที่งดงามไม่เศร้าหมอง
๓. ด้านการดำเนินชีวิต เป็นปกติ สิ่งที่เพิ่มขึ้นคือพยายามหาทางออกจากทุกข์	๓. เข้าอบรมเรื่องการเผชิญความตายอย่างสงบ นำโดยพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล	๓. พิจารณาว่าทุกข์เกิดจากสิ่งใดหรือไม่ ทุกข์แล้วผู้ที่จากไปจะกลับมาได้หรือไม่	๓. หลักอภิณหปัจจเวกขณะ ๔. หลักไตรลักษณ์ ๕. หลักมรณสติ ๖. ทำบุญอุทิศกุศล ๗. อริยสัจ ๔	๓. การดำเนินชีวิตอยู่ด้วยธรรม ปฏิบัติธรรม และหวังผลของธรรม

(กรณีตัวอย่างที่ ๒)

ผู้ให้สัมภาษณ์ : คุณณภัทร เขี่ยมแก้ว อายุ ๕๗ ปี

สัมภาษณ์เมื่อ : ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

กรณีพลัดพราก : บิดาเสียชีวิต

ระยะเวลาพลัดพราก : ๑๔ วัน ระยะเวลาที่เกิดทุกข์มาก : ๑๔ วัน

ภูมิลำเนา : กรุงเทพมหานคร ระดับการศึกษาสูงสุด :ปริญญาตรี อาชีพ : ตัวแทนประกันอิสระ

ที่อยู่ปัจจุบัน : หมู่บ้านปัญญา ถ.พัฒนาการ แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง จ.กรุงเทพฯ

สถานภาพครอบครัว : โสด การศึกษาพุทธศาสนาและการปฏิบัติธรรม :ปฏิบัติธรรมเป็นประจำและปฏิบัติธรรมประจำปีพร้อมกับหมู่คณะปีละ ๓ ครั้ง เริ่มสนใจพุทธศาสนาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๓

อาการของความทุกข์	ผู้ให้การปรึกษา	วิธีอยู่กับทุกข์	พุทธวิธี/หลักธรรม	สรุปผลการปฏิบัติ
๑. ด้านร่างกาย อาการมือสั่น เนื้อตัวสั่น สะท้าน	๑. เพื่อนสนิท	๑. ต้องรู้จักปล่อยวาง	๑. การปล่อยวาง	๑ ด้านร่างกาย รู้สึกเบาสบาย เคลื่อนไหวคล่องเป็นปกติ
๒. ด้านจิตใจ ใจสั่น ใจเต้นแรงและเร็วขึ้น	๒. เพื่อนร่วมงาน และคนใกล้ชิด	๒. สวดมนต์บทพิจารณาสังขารและทำวัตรเช้า/เย็น	๒. หลักอภินิหารปัจเจก	๒. ด้านจิตใจช่วยทำให้ผ่อนคลายจิตใจเป็นปกติได้เร็วขึ้น
๓. ด้านการดำเนินชีวิต หยุดประกอบกิจการงานที่ทำอยู่ชั่วคราวในขณะนั้น (เพื่อจัดพิธีศพ)	๓. ผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ	๓. หมั่นฝึกสมาธิ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก	๓. หลักไตรลักษณ์	๓. ด้านการดำเนินชีวิตกลับสู่สถานการณ์ปกติได้เร็ว เมื่อเสร็จพิธีมาปณิกิจเข้าทำงานตามภารกิจประจำได้อย่างต่อเนื่องทันที
		๔. หมั่นฝึกอบรมปฏิบัติธรรมบ่อยๆ	๔. หลักอานาปานสติ	
		๕. ความตายเป็นธรรมดาของชีวิต	๕. ทำบุญอุทิศกุศล	
			๖. มรณสติ	

(กรณีตัวอย่างที่ ๓)

ผู้ให้สัมภาษณ์ : คุณนพมาศ ภัทรกุล อายุ ๔๔ ปี

สัมภาษณ์เมื่อ : ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

กรณีพลัดพราก : บิดา ระยะเวลาพลัดพราก: ๙ ปี ระยะเวลาที่เกิดทุกข์มาก : ๓ ปี

ภูมิลำเนา : พระนครศรีอยุธยา ระดับการศึกษาสูงสุด:ปริญญาตรี อาชีพ: เจ้าของกิจการ/ธุรกิจส่วนตัว

ที่อยู่ปัจจุบัน : หมู่บ้านลัดดาว ซ.สุขุมวิท ๖๘ เขตบางนา กรุงเทพมหานคร สถานภาพครอบครัว: สมรส บุตร ๒ คน

การศึกษาพุทธศาสนาและการปฏิบัติธรรม: ปฏิบัติธรรมกับหมู่คณะเป็นครั้งคราว แต่สนใจปฏิบัติด้วยตนเอง อ่านหนังสือ ฟังเทป และซีดีธรรมะสม่ำเสมอ

อาการของความทุกข์	ผู้ให้การปรึกษา	วิธีอยู่กับทุกข์	พุทธวิธี/หลักธรรม	สรุปผลการปฏิบัติ
๑. ด้านร่างกาย น้ำตาไหลทุกครั้งที่คิดถึงบิดา ไม่รู้สึกหิวอาหาร อ่อนเพลีย ๒. ด้านจิตใจ โศกเศร้าเสียใจมาก คิดถึงมาก อยากกอด อยากพบ อยากคุย รู้สึกขาดที่พึ่ง ๓. ด้านการดำเนินชีวิต คิดวนเวียนถึงบิดา ไม่มีสมาธิ ไม่สามารถคิดหรือทำงานได้ในขณะนั้น	๑. สามเณรและบุตร ๒. เพื่อนสนิท	๑. คิดว่าการเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นธรรมดาที่ทุกคนต้องเผชิญ ๒. คิดว่าทุกสิ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นธรรมดา ๓. ตั้งมั่นในการปฏิบัติ คิดดี ทำดี เพื่อจะได้จากกันไปด้วยความสุข ๔. ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้บิดา ๕. ไม่ประมาทในชีวิตเชื่อมั่นในหลักธรรมของพุทธศาสนาอันเป็นกฎแห่งธรรมชาติ และธรรมดาของการเป็นมนุษย์	๑.หลัก อภินิหารปัจเจกชน ๒. หลักไตรลักษณ์ ๓. หลักมรณสติ ๔. เชื้อกฎแห่งกรรม ๕.หลัก อัปมาทธรรม ๖.ทำบุญอุทิศกุศล	๑.ด้านร่างกาย มีความสดชื่นขึ้น มีพลังที่จะดำเนินชีวิต ๒.ด้านจิตใจ มีความเข้มแข็งมั่นคง คิดถึงบิดาด้วยความสบายใจขึ้น ไม่ซึมเศร้า ๓.ด้านการดำเนินชีวิต มีความเป็นปกติ ช่วยให้สำรวจ ไม่ประมาท ในการดำเนินชีวิต ทำสิ่งที่ดีในทุกวันที่ระลึกได้ อันเป็นการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นคำสอนที่มีคุณค่าในการทำให้เราใช้ปัญญา

(กรณีตัวอย่างที่ ๔)

ผู้ให้สัมภาษณ์ : คุณวนิดา เดชาติวงศ์ ณ อยุธยา อายุ ๕๔ ปี

สัมภาษณ์เมื่อ : ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

กรณีพลัดพราก : จากบิดา พี่สาวและมารดา ระยะเวลาพลัดพราก : จากบิดา ๓ ปี จากพี่สาว ๒ ปี จากมารดา ๓ เดือน ๑๕ วัน

ระยะเวลาที่เกิดทุกข์มาก: ๓ ปี

ภูมิลำเนา : กรุงเทพมหานคร ระดับการศึกษาสูงสุด : ปริญญาตรี อาชีพ: พยาบาล ที่อยู่ปัจจุบัน: แขวงบางลำภูล่าง เขตคลองสาน

กรุงเทพมหานคร สถานภาพครอบครัว : โสด การศึกษาพุทธศาสนาและการปฏิบัติธรรม: ตามหลักสูตรกระทรวงศึกษาธิการ

อาการของความทุกข์	ผู้ให้การปรึกษา	วิธีอยู่กับทุกข์	พุทธวิธี/หลักธรรม	สรุปผลการปฏิบัติ
๑. ด้านร่างกาย น้ำตาไหลยามคิดถึง อ่อนเพลีย น้ำหนักลด ๒. ด้านจิตใจ เป็นทุกข์ เศร้าเสียใจมาก เพราะบิดา พี่สาวและมารดา เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งปอดคน รู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว เหนงบางครั้งแม้ว่าได้อยู่ดูแลทุกคนดี ที่สุด แต่ก็ทำใจลำบาก ๓. ด้านการดำเนินชีวิต ชีวิตการงานเป็นปกติ มีงานยุ่งๆให้ทำเสมอ แต่เมื่อกลับไปบ้านพ่อแม่ แม่จะอ้างว้าง เสียเหงา	๑. พี่น้อง ๒.ญาติ ๓.เพื่อนสนิท	๑.พยายามดูแลบุพการีตอนที่ท่าน ยังมีชีวิตอยู่ โดยเฉพาะในยาม เจ็บป่วยให้ดีที่สุด ๒. คิดว่ามีเกิดก็ต้องมีตายเป็น ธรรมดา ๓.คิดว่าทุกอย่างเป็นไปได้ตามกรรม ลิขิต ๔.พยายามปล่อยวาง	๑.ทศ ๖ ๒.หลัก อภินนปัจจเวกขณ ๓.กฎแห่งกรรม ๔. หลักการปล่อยวาง ๕. มรณสติ	๑.ด้านร่างกาย เป็นปกติ ๒.ด้านจิตใจ ความทุกข์โศกเศร้า ลดลง เวลาช่วยบรรเทาให้จิตใจไม่คิด มาก ยังคงคิดถึงทุกคนที่จากไป อ้างว้างบางครั้ง ๓.ด้านการดำเนินชีวิต พยายามทำความดีเมื่อยังมีโอกาส

(กรณีตัวอย่างที่ ๕)

ผู้ให้สัมภาษณ์ : คุณสุภา ศชนันท์ อายุ ๘๕ ปี

สัมภาษณ์เมื่อ : วันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

กรณีพลัดพราก : บุตรชาย ๒ คน เสียชีวิต ตอนอายุ ๑๐ ปี และ ๑๖ ปีในเวลาใกล้เคียงกัน

ระยะเวลาพลัดพราก : ๗๐ปี ระยะเวลาที่เกิดทุกข์มาก : ๖ ปี ภูมิลำเนา : กรุงเทพมหานคร อาชีพ: ผู้สูงอายุ (เคยเป็นครูโรงเรียนอนุบาล)

ที่อยู่ปัจจุบัน : สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อบุญรอด) อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม การศึกษาสูงสุด : ประถมศึกษาปีที่๔

การศึกษาพุทธศาสนาและการปฏิบัติธรรม: เคยเข้าปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน ของหลวงพ่อบุญรอด ลีธรรมโม จังหวัดสิงห์บุรี และหลักสูตรคุณแม่ซึ่งบงกช จังหวัดกาญจนบุรี นิสัชชอบทำบุญ เข้าวัดกับคุณยายมาตั้งแต่เด็ก

อาการของความทุกข์	ผู้ให้การปรึกษา	วิธีอยู่กับทุกข์	พุทธวิธี/หลักธรรม	สรุปผลการปฏิบัติ
๑. ด้านร่างกาย รับประทาน อาหารไม่ได้ ตื่นน้ำน้อย ร่างกายอ่อนเพลีย หมด เรียวแรง	๑.สามี ๒. คุณแม่ชี วัด มกุฎกษัตริยาราม กรุงเทพมหานคร	๑. คิดถึงผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ด้วยกันคือคุณสามีที่ จะต้องอยู่ร่วมทุกข์ร่วมสุขกันไป จนกว่า จะตายจากกัน เราไม่ได้ทุกข์คนเดียว ๒. คิดว่าการเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นสิ่งที่ต้อง พบและเผชิญทุกคน ๓. คิดว่าทุกสิ่งล้วนมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และ เปลี่ยนแปลงเสื่อมสลายไปตามธรรมชาติ ๔. ผีกล้ำใจให้ปล่อยวาง ๕. ผีกลเตรียมตัวตาย ๖. เจริญทาน ศีล ภาวนา	๑. ศึกษาปฏิบัติธรรม ๒. หลักอภินิหารปัจเจกชน ๓. หลักการปล่อยวาง ๔. หลักไตรลักษณ์ ๕. มรณสติ ๖. หลักอัปปมาทธรรม ๗. พรหมวิหาร ๔	๑. ด้านร่างกาย กลับมาใช้ชีวิตเป็นปกติ ดูแลร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง ๒. ด้านจิตใจ มีกำลังใจดีขึ้น รู้จักการ ปล่อยวาง และมีความพร้อมในการเตรียม ตัวตาย ๓. ด้านการดำเนินชีวิต หลังสามีเสียชีวิต สมัครใจเข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา หมั่นบำเพ็ญทาน ศีล และภาวนา ตาม หลักคำสอนของพระพุทธเจ้า

(กรณีตัวอย่างที่ ๖)

ผู้ให้สัมภาษณ์ : คุณสุภาวดี ทองปิว อายุ ๒๔ ปี

สัมภาษณ์เมื่อ : วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๕๖

กรณีพลัดพราก : จากบุตร (แท้งบุตร) ระยะเวลาพลัดพรากและระยะเวลาเกิดทุกข์มาก : ๒๔ วัน ภูมิลำเนา : จ.กาฬสินธุ์

ระดับการศึกษาสูงสุด : ปริญญาตรี อาชีพ : ครูแม่ โรงเรียนปัญญาประทีป อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา ที่อยู่ปัจจุบัน : บางแค กรุงเทพมหานคร

สถานภาพครอบครัว : สมรส และแท้งบุตรอายุครรภ์ ๕ สัปดาห์ การศึกษาพุทธศาสนาและการปฏิบัติธรรม: มีความสนใจในพระพุทธศาสนา

แต่ไม่เคยเรียนรู้อย่างจริงจัง เริ่ม ศึกษาปฏิบัติ ที่โรงเรียนปัญญาประทีป ปฏิบัติธรรมประจำปีกับคณะครูโรงเรียนทอสี และโรงเรียนปัญญาประทีป

อาการของความทุกข์	ผู้ให้การปรึกษา	วิธีอยู่กับทุกข์	พุทธวิธี/หลักธรรม	สรุปผลการปฏิบัติ
๑. ด้านร่างกาย ทรมาน เจ็บปวด อ่อนเพลีย น้ำตาไหล ทุกครั้งที่คิดถึงลูก	๑.สามี ๒.ผู้บริหาร ๓.ผู้ร่วมงาน	๑. ยึดหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ๒. เวลาของมนุษย์แสนสั้นนัก อย่าประมาท กับชีวิต มุ่งหาทางสู่ความสงบร่มเย็น ทำประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน ประโยชน์โลกนี้	๑.หลักอภินิหารปัจเจกชน ๒. หลักไตรลักษณ์ ๓.หลักการปล่อยวาง ๔.หลักอัมปมาธรรม ๕. ปฏิบัติธรรม ๖.ทำบุญอุทิศกุศล	๑.๑.ด้านร่างกาย กลับมาใช้ชีวิตเป็นปกติร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงดีขึ้นเรื่อยๆ ๒. ด้านจิตใจ มีกำลังใจ มีความสุขใจมากขึ้น คลายความทุกข์โศก เมื่อคิดถึงลูก ไปทำบุญให้ลูกและเจริญสติภาวนาแทนการร้องไห้ ๓.ด้านการดำเนินชีวิต มีความสุขมากขึ้น ไม่ซึมเศร้า มีสามีคอยดูแลเอาใจใส่และพาไปทำบุญเสมอ
๒.ด้านจิตใจ เศร้า เสียใจมาก คิดถึงลูกบ่อยๆ	๔.ผู้ปกครองนร. ๕.นักเรียนหอหญิง	๓.เข้าใจถึงการเกิดเป็นมนุษย์ต้องมีปัจจัย๓ อย่างที่พร้อมและแข็งแรง คือตัวคุณพ่อ คุณแม่ และจิตวิญญาณที่จะมาเกิดใหม่		
๓.ด้านการดำเนินชีวิต ซึมเศร้า เมื่อคิดถึงลูกน้ำตาไหลตลอด ไม่อาจกลั้นไว้ได้	๖.พระอาจารย์	๔.เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นของคู่โลก เป็นธรรมดาโลกที่ทุกคนต้องเผชิญ ๕.หันมาดูแลจิตใจตนเองโดยการภาวนา		

(กรณีตัวอย่างที่ ๗)

- ผู้ให้สัมภาษณ์ : คุณสุภาพ การเที่ยง อายุ ๗๑ ปี
- สัมภาษณ์เมื่อ : วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖
- กรณีพลัดพราก : จากบุตรชาย ๒ คน ประสบอุบัติเหตุเครื่องบินตก ในปี ๒๕๓๙ และปี ๒๕๔๕
- ระยะเวลาพลัดพรากจากบุตรชายคนโต (เรืออากาศโทณัฐวุฒิ การเที่ยง) : ๑๖ ปี ระยะเวลาที่เกิดทุกข์มาก : ๑๐ ปี
- ระยะเวลาพลัดพรากจากบุตรชายคนเล็ก (เรืออากาศเอกจักรพงษ์ การเที่ยง) : ๑๐ ปี ระยะเวลาที่เกิดทุกข์มาก : ๗ ปี
- ภูมิลำเนา : จ.ราชบุรี
- ระดับการศึกษาสูงสุด : ปริญญาตรี กศน. มศว.
- อาชีพ : แม่บ้าน
- ที่อยู่ปัจจุบัน : ๑๑๙๔/๑ ซอยทิมเรืองเวช ถนนพหลโยธิน เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร
- การศึกษาพุทธศาสนาและปฏิบัติธรรม : สวดมนต์ไหว้พระทุกวัน อ่านหนังสือธรรมะ ไปทำบุญทุกวันเสาร์ ฟังเทศน์ตามโอกาสวันสำคัญ การปฏิบัติธรรม เจริญสติอยู่ในชีวิตประจำวันพิจารณาหลักไตรลักษณ์และมรณสติ เคยไปปฏิบัติธรรมที่เสถียรธรรมสถาน คบกัลยาณมิตร

อาการของความทุกข์	ผู้ให้การปรึกษา	วิธีอยู่กับทุกข์	พุทธวิธี/หลักธรรม	สรุปผลการปฏิบัติ
<p>๑. ด้านร่างกาย ตอนเสียลูกชายคนโต ร้องไห้ น้ำตาไหลชบไหล่ของลูกชายคนเล็ก หลังจากนั้นอีก๖ปีเสียลูกชายคนเล็ก ตอนแรกไม่มีน้ำตาไหล มันแห้งใจ หนาวเยือกเย็นไปถึงข้างในต้องนอนบนกระเปาะน้ำร้อน เบลอ น้ำตาไหลตลอดเวลา เป็นเดือน อ่อนเพลีย กินอาหารไม่ได้ ไม่ทานอาหารครึ่งเดือน เริ่มทานอาหารบ้าง เมื่อคิดได้ว่าไม่ได้ทุกข์คนเดียว นอนไม่หลับพบจิตแพทย์ ร.พ. ภูมิพล ๒-๓ครั้ง ได้ยานอนหลับมารับประทาน แต่ไม่สามารถนอนหลับได้</p> <p>๒. ด้านจิตใจ เสียใจ เศร้ามาก จมอยู่ในความคิดถึงลูกไม่ทราบว่าวันเวลาผ่านไปอย่างไร พระท่านสอนอะไร ฟังหูซ้ายทะลุหูขวา ช่วงงานศพ เป็นช่วงโหดร้ายที่สุด ต้องทำใจ แม้จะมีคนมากมายมาที่บ้านเพื่อปลอบใจ แต่ไม่อาจบำบัดความทุกข์ได้ ใครๆก็จนด้วยถ้อยคำที่จะมาปลอบใจ เพราะทำใจยอมรับความสูญเสียไม่ได้</p> <p>๓. ผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต รับแขกที่มาเยี่ยมทั้งวัน ทำกับข้าว น้ำตาไหลตลอดเวลา หางานทำตลอดเวลา แต่ไม่ใช้การดำเนินชีวิตปกติ</p>	<p>๑. สามี</p> <p>๒. เพื่อน</p> <p>๓. พระภิกษุ</p> <p>๔. บาทหลวงปัญญาฤกษ์อุไร</p> <p>๕. สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ พระราชทานโอกาสให้เข้าเฝ้า ๒ ครั้งที่ทำหน้ากฏพานราชินีเวศ และ รั้งสวนจิตรลดา และให้ท่านผู้หญิงนำพระราชหัตถเลขาและดอกไม้มาแทนพระองค์ พระมหากษัตริย์คุณนั้นเป็นหยาดน้ำทิพย์โสมน้ำที่เหมือนจะขาดและตีบตันให้ชุ่มชื่นเบิกบาน</p>	<p>๑. สทนทานธรรมะกับพระภิกษุและบาทหลวง</p> <p>๒. ได้รับความรักและความเอาใจใส่ดูแลจากสามีและการปลอบโยนความเห็นใจจากกัลยาณมิตร</p> <p>๓. ไม่ใช่เราคนเดียวที่สูญเสีย ทุกคนมีความสูญเสีย เป็นธรรมดาในโลกนี้ไม่มีใครไม่มีทุกข์ ขึ้นอยู่กับว่าเมื่อมีทุกข์แล้วคุณจะมีจัดการกับความพลัดพรากสูญเสียและความทุกข์อย่างไร</p> <p>๔. เปลี่ยนความทุกข์ความเศร้าโศกมาเป็นความภาคภูมิใจระลึกถึงคุณงามความดีของบุตรที่ได้ทำหน้าที่อย่างสมบูรณ์แบบเมื่อครั้งมีชีวิตอยู่</p> <p>๕. ใช้ประสบการณ์ความทุกข์จากการสูญเสียมาทำประโยชน์ เป็นวิทยากรแบ่งปันประสบการณ์ ได้เสนอเรื่องเข้าสภาให้มีการปรับปรุงสวัสดิการต่างๆสำเร็จ ๔ เรื่องคือ (๑) ปรับปรุงที่อยู่ของครูและนักเรียนฝึกการบินกำแพงแสนให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น (๒) เปลี่ยนเครื่องบินที่ใช้ในการฝึกเรียน ยกเลิกเครื่องบินเก่าที่มีอายุการใช้งานมาแล้ว ๒๙ปี (๓) ให้คงสวัสดิการของครอบครัวผู้สูญเสียไว้เหมือนที่หัวหน้าครอบครัวยังมีชีวิตอยู่ (๔) ให้เพิ่มค่าทำศพเป็น ๑๐๐,๐๐๐ บาท จากที่เดิมได้ ๔๐,๐๐๐ บาท</p> <p>๕. เป็นแบบอย่างและช่วยเหลือครอบครัวผู้สูญเสียอื่นๆ</p>	<p>๑. มีกัลยาณมิตร</p> <p>๒. หลักมรณสติ</p> <p>๓. เปลี่ยนความสูญเสีย มา เป็น พ ลั ง ส ร ้าง ประโยชน์โลกนี้</p> <p>๔. หลักพรหมวิหาร๔</p> <p>๕. อภิญญาจักวเขตน์</p> <p>๖. ทำบุญอุทิศกุศล</p> <p>๗. สติ</p>	<p>๑. ด้านร่างกาย กลับมาสู่ความเป็นปกติ.</p> <p>๒. ด้านจิตใจ บรรเทาความทุกข์โศก ไม่มีแม้สักวันที่ไม่คิดถึงลูกแม้เวลาจะผ่านมา๑๖ปีแล้ว ทุกครั้งที่เห็นภาพความสัมพันธ์ระหว่างแม่ลูกก็ยังน้ำตาคลอ แต่เพียงครู่เดียวก็ตั้งสติได้.</p> <p>๓. ด้านการดำเนินชีวิต ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท แบ่งปันประสบการณ์ ช่วยเหลือเป็นแบบอย่างและเป็นกำลังใจแก่ผู้สูญเสีย ไปร่วมงานศพของนักบินผู้เสียชีวิตทุกงานที่สามารถไปได้ ตั้งแต่วันสวรรคตจนวันเผา. ใช้ประสบการณ์ความทุกข์จากการสูญเสียมาทำประโยชน์แก่ผู้ที่ยังปฏิบัติงานอยู่. เช่นได้พูดคุยให้คนที่ จะฆ่าตัวตายกลับใจเห็นคุณค่าของชีวิต ไร่วัด ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ลูกทุกสัปดาห์</p>

๔.๑.๒ การพลัดพรากสามี ภรรยาและคู่รัก

(กรณีตัวอย่างที่ ๘)

ผู้ให้สัมภาษณ์ : คุณชุติมล อนุวัตรการกุล อายุ ๔๙ ปี สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖
 กรณีพลัดพราก : สามีหย่าร้าง ระยะเวลาพลัดพราก : ๒ ปี ระยะเวลาที่เกิดทุกข์มาก : ประมาณ ๖ เดือน ภูมิลำเนา : จ.ราชบุรี
 ระดับการศึกษาสูงสุด : ประถมศึกษาปีที่ ๔ อาชีพ: แพทย์แผนไทย (นวดรักษา) ที่อยู่ปัจจุบัน : เมืองทองคอนโด ต. บางพูด อ. ปากเกร็ด จ.นนทบุรี
 สถานภาพครอบครัว : หย่าร้าง บุตร ๑ คน การศึกษาพุทธศาสนาและการปฏิบัติธรรม: ศึกษาปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อจรัล วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี ตั้งแต่ปี ๒๕๓๗ ปัจจุบันฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง อ่านหนังสือ ฟังเทป และซีดีธรรมะสม่ำเสมอ กำหนดอานาปานสติเสมอ

อาการของความทุกข์	ผู้ให้การปรึกษา	วิธีอยู่กับทุกข์	พุทธวิธี/หลักธรรม	สรุปผลการปฏิบัติ
๑.ด้านร่างกาย เป็นปกติ ๒.ด้านจิตใจ รู้สึกสับสนในคุณค่าของตัวเองเมื่อสามีจากไป เป็นกังวลใจในการเลี้ยงดูบุตรชาย ๓.ด้านการดำเนินชีวิต ทำงานหนักขึ้น เพื่อเก็บออมเงินไว้ดูแลตนเองและส่งเสียบุตรชาย	๑. เพื่อนร่วมงาน ๒. อ่านหนังสือธรรมะ ๓. ฟังซีดีธรรมะเรื่องการเกิดการดับ ๔.คำสอนของพ่อแม่	๑.ตั้งสติด้วยการรักษาศีล เจริญสมาธิภาวนา สม่ำเสมอกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกทุกเวลาที่ทำ ๓.คิดดี คิดบวก คิดถึงสิ่งดีที่มีอยู่คือความสงบ เป็นอิสระเมื่ออยู่คนเดียว ไม่มีห่วง ไม่ต้องเกรงใจ ทำสิ่งต่างๆได้ตามความต้องการของตน ๔.คิดว่าทุกสิ่งมีการเกิดดับและความไม่เที่ยง เป็นไปตามเหตุปัจจัย ๕.คิดว่าทุกคนมีกรรมเป็นของตนเอง ๖.ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ออมเงินไว้ยามจำเป็น ๗.ความตาย พลัดพราก เสียของรัก เป็นธรรมดา	๑. มีสติ ๒.หลักอานาปานสติ ๓. รักษาศีล ๔. หลักไตรลักษณ์ ๕. หลักกฎแห่งกรรม ๖. หลักการพึ่งตน ๗.ความสันโดษ ๘.หลักมรณสติ ๙.หลักอกิณหปัจจจเวกขณ	๑. ด้านร่างกาย ระวังดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น ไม่ทำงานหนักเกินกำลัง รู้คุณค่าสังขารร่างกาย ๒. ด้านจิตใจ มีความเข้มแข็งมากขึ้น รู้จักรักษาใจไม่ให้ขุ่นมัว ไม่เอาใจไปผูกกับความรัก โลก โกรธ หลง ให้ภัยตนเองและผู้อื่นได้ง่ายขึ้น ๓.ด้านการดำเนินชีวิต ไม่สร้างทุกข์ให้ตัวเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เข้าใจผู้อื่น ไม่ประมาทในชีวิตรู้จักวางแผนชีวิตรอบคอบ และขยันทำงานมากขึ้น หมั่นปฏิบัติภาวนาตามโอกาสต่างๆ

(กรณีตัวอย่างที่ ๙)

ผู้ให้สัมภาษณ์ : คุณหนูชิต พูลโสภา อายุ ๓๔ ปี

สัมภาษณ์เมื่อ : วันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

กรณีพลัดพราก : จากสามี ระยะเวลาพลัดพราก และระยะเวลาที่เกิดทุกข์มาก : ๒๐ วัน

ภูมิลำเนา : จ.ศรีสะเกษ ระดับการศึกษา : มัธยมศึกษาปีที่ ๖ อาชีพ : นักการภารโรงศูนย์ดวงตาสภากาชาดไทย

ที่อยู่ปัจจุบัน : หมู่ที่ ๖ ต. บางแม่นาง อ. บางใหญ่ จ.นนทบุรี สถานภาพครอบครัว: สมรส บุตรสาว ๑ คน

การศึกษาพุทธศาสนาและการปฏิบัติธรรม: ทำตามพ่อแม่สอน ไปวัดทำบุญให้ทานตามประเพณีไทย

อาการของความทุกข์	ผู้ให้การปรึกษา	วิธีอยู่กับทุกข์	พุทธวิธี/หลักธรรม	สรุปผลการปฏิบัติ
๑.ด้านร่างกาย หมดกำลังเรี่ยวแรง หมดพลังที่จะทำอะไรทุกอย่างต่อ ๒.ด้านจิตใจ เศร้าโศกร้องไห้ คิดถึงมาก ครุ่นคิดตลอดถึงชีวิตคิดว่าทำไม เพราะอะไรจึงต้องตายจากกันเร็ว วิตกกังวลเรื่องภาระการเลี้ยงดูบุตร ๓.ด้านการดำเนินชีวิต ทุกอย่าง เปลี่ยนไปในพริบตา ขาดผู้นำ ต้องรับ ภาระครอบครัวคนเดียว	๑. บิดามารดา ๒. ผู้บังคับบัญชา ๓. เพื่อนสนิท ๔. ที่สำคัญคือ กำลังใจจากบุตร	๑. คิดถึงมาก ก็หวังมาก คิดถึงน้อย ก็หวังน้อย ไม่คิดเลย ไม่มีทุกข์ เพราะทุกคนก็ต้องมีจุดนี้เหมือนกัน ๒. นั่งสมาธิให้ใจสงบ ๓. ทำทุกวันให้ดีที่สุด ทำแต่สิ่งดีๆแล้ว สิ่งดีๆจะเข้ามาหาเอง ๔ รู้จักคิดให้น้อยลง ปล่อยกับสิ่งที่ไม่กลับมาหาเราอีก	๑. หลักมรณสติ ๒. ฝึกปฏิบัติธรรม ๓. ทำดีได้ดี ๔ หลักการปล่อยวาง	๑.ด้านร่างกาย มีกำลังที่จะต่อสู้เพื่อการดำเนินชีวิตต่อไป ๒.ด้านจิตใจ รู้จักบรรเทาความคิดถึงให้น้อยลง และพยายามปรับใจยอมรับความจริง ทำความเข้าใจว่า เป็นเรื่องที่ไม่สามารถกลับคืนมาได้อีกแล้ว ความตายเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องพบ ๓.ด้านการดำเนินชีวิตทำให้เกิดพลังที่จะต่อสู้มีชีวิตเพื่อบุตร และตั้งใจขยันทำงานเก็บออมเงินไว้เพื่ออนาคตของบุตร

(กรณีตัวอย่างที่ ๑๐)

ผู้ให้สัมภาษณ์ : แพทย์หญิงเวรดา หล่ออารีย์สุวรรณ อายุ ๖๓ ปี
 สัมภาษณ์เมื่อ : วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖ กรณีพลัดพราก: สามีเสียชีวิต ระยะเวลาพลัดพราก : ๕ ปี ๗ เดือน ๑ วัน ระยะเวลาที่เกิดทุกข์มาก : ๓ ปี
 ภูมิำเนา: จ.สมุทรปราการ ระดับการศึกษา: แพทย์ศาสตร์ วุฒิปริญญาตรี สาขาพยาบาลศาสตร์ อาชีพ: แพทย์ ที่อยู่ปัจจุบัน: หมู่บ้านเลขที่ ๓๕๖ ซอย ๑๕ ถนนวิภาวดีรังสิต กรุงเทพมหานคร
 ต. บางแก้ว อ. บางพลี จ.สมุทรปราการ สถานภาพครอบครัว: บุตรสาว ๑ คน บุตรชาย ๑ คน การศึกษาพุทธศาสนาและการปฏิบัติธรรม: ชอบทำบุญมาตั้งแต่เด็กๆ และทำบุญมาตลอด เคยเข้าฝึกปฏิบัติธรรมในหลักสูตรคุณแม่สิริ กรินชัย เมื่อประมาณ ๑๐ ปีก่อน จบหลักสูตรครูสมาธิรุ่นที่ ๒๗ ของสถาบันพลังจิตตานุภาพ วัดธรรมมงคล (หลวงพ่อริย์รงค์ สิริธโร)

อาการของความทุกข์	ผู้ให้การปรึกษา	วิธีอยู่กับทุกข์	พุทธวิธี/หลักธรรม	สรุปผลการปฏิบัติ
๑.ด้านร่างกาย ร้องไห้ตลอด น้ำหนักลดลง ๓ กิโลกรัม เพราะรับประทาน อาหารไม่ลง	๑. เพื่อนสนิท ๒. พญ.สมสิริ สกลสัตยาทร	๑.ยอมรับความจริงว่าการพลัดพรากจากกัน เป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยง ๒.ความตายเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องประสบไม่ช้าก็เร็ว รวมทั้งตัวเราด้วย ๓.ทุกอย่างต้องเปลี่ยน แปลง ตามหลักคำสอนพระพุทธองค์ว่าอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ๔.การจากโลกนี้ไปอย่างดงามของสามี โดยได้เตรียมตัวก่อนเสียชีวิตประมาณ ๗ปี เป็นแรงบันดาลใจให้เตรียมตัวตาย ได้ศึกษาปฏิบัติธรรม เข้าเรียนหลักสูตรครูสมาธิ ของสถาบันพลังจิตตานุภาพของ พระอาจารย์หลวงพ่อริย์รงค์	๑. อภินิหารเวทมนตร์ ๒. มรณสติ ๓. ไตรลักษณ์ ๔. อัปมาทธรรม ๕. ปฏิบัติธรรม ๖. การปล่อยวาง ๗. ทำบุญอุทิศกุศล ๘. อานาปานสติ	๑.ด้านร่างกาย ดูแลร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นภาระผู้อื่นและเป็นที่พึ่งของบุตร ๒.ด้านจิตใจ ยอมรับความจริงได้ ความเศร้าลดลงอย่างมาก มีกำลังใจมากขึ้น มีความพร้อมในการเตรียมตัวตาย ๓.ด้านการดำเนินชีวิต มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่ระลึก จบหลักสูตรครูสมาธิฯ สามารถนำความรู้มาปรับใช้กับตนเองและผู้อื่น ช่วยแบ่งเบาภาระในการเผยแผ่ธรรมะของพระอาจารย์โดยเป็นอาจารย์สอนในหลักสูตรครูสมาธิด้วย
๒.ด้านจิตใจ เครียด คิดถึง ไม่ยอมรับความจริง				
๓.ด้านการดำเนินชีวิต ต้องเป็นผู้นำครอบครัว และส่งเสียดูแลลูกทั้ง ๒ คนที่อยู่ในวัยเรียน				

(กรณีตัวอย่างที่ ๑๑)

ผู้ให้สัมภาษณ์ : ผศ.รังษี สุพนธ์ อายุ ๕๖ ปี

สัมภาษณ์เมื่อ : วันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๕๖

กรณีพลัดพราก : จากภรรยา ระยะเวลาพลัดพราก : ๓ ปี ระยะเวลาที่เกิดทุกข์มาก : ๑ ปี

ภูมิลำเนา: จ.สุพรรณบุรี ระดับการศึกษา: ปริญญาโท อาชีพ: อาจารย์ ที่อยู่ปัจจุบัน: คอนโดธารารินทร์ ต. บางกระสอบ อ. เมือง จ.นนทบุรี

ประสบการณ์การศึกษาพุทธศาสนาและการปฏิบัติธรรม: ตามสมควรแก่การดำเนินชีวิตในสังคม

อาการของความทุกข์	ผู้ให้การปรึกษา	วิธีอยู่กับทุกข์	พุทธวิธี/หลักธรรม	สรุปผลการปฏิบัติ
๑.ด้านร่างกาย เหน็ดเหนื่อย เพราะต้องทำงานคนเดียวและเลี้ยงบุตรสาว ๒ คน ๒.ด้านจิตใจ รู้สึกเดียวดาย ขาดเพื่อนคู่คิด ๓.ด้านการดำเนินชีวิต ขาดคนช่วยเหลือทั้งในหน้าที่การงาน และครอบครัว ไปงานสังคม ลดลง	ปรึกษาหลักธรรม ที่ศึกษามาด้วยตนเอง	บางครั้งก็ตกอยู่ในอำนาจความทุกข์ บางคราวก็มีลักษณะทำใจอยู่เหนืออารมณ์ คือนิ่งเฉยต่อความทุกข์ เป็นแบบทำไม่รู้ไม่ชี้กับความทุกข์ บางคราวก็รู้สึกท้อแท้ แล้วแต่จะประสบกับสภาพการณ์อะไร เช่น ทำงานเหนื่อยจนร่างกายไม่ค่อยไหว ก็จะทำให้จิตใจไม่เข้มแข็ง แต่พอได้พักผ่อนก็มีกำลังใจที่จะสู้ต่อไป	๑. อภินิหารปัจเจกชน ๒. มรณสติ ๓. ไตรลักษณ์ ๔. อัปมาทธรรม ๕. ปฏิบัติธรรม ๖. การปล่อยวาง ๗. สติ ๘. สัมมาทิฐิ ๙. โลกธรรม ๘	ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทด้วยหลักธรรมของพระพุทธองค์ มีความทุกข์เป็นปกติธรรมดา ตามประสาปุถุชนที่ยังมีอาสวกิเลส แต่พอจะบรรเทาลงได้บ้างด้วยการพิจารณาจากที่ได้ศึกษาคำสอนเรื่องทุกคนมีความเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นธรรมดา จะต้องพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา ไม่มีใครที่จะล่วงพ้นไปได้

๔.๑.๓ การพลัดพรากกลุ่มญาติ พี่น้อง

(กรณีตัวอย่างที่ ๑๒)

ผู้ให้สัมภาษณ์ : คุณสิริวิภา ปรานีพร อายุ ๔๘ ปี

สัมภาษณ์เมื่อ : วันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

กรณีพลัดพราก : คุณยาย ระยะเวลาพลัดพราก : ๓ เดือน ระยะเวลาที่เกิดทุกข์มาก : ๒ เดือน

ภูมิลำเนา: กรุงเทพฯ ระดับการศึกษาสูงสุด: ปริญญาโท อาชีพ: กรรมการมูลนิธิสงเคราะห์เด็กที่ด้อยโอกาส กรุงเทพมหานคร หมู่ ๖ วัชรพล๑/๑ กรุงเทพฯ

สถานภาพครอบครัว: สมรส บุตรชาย ๑ คน การศึกษาพุทธศาสนาและการปฏิบัติธรรม: ชอบทำบุญมาตั้งแต่เด็กๆ และทำบุญมาตลอด เคยเข้าฝึกปฏิบัติ

ธรรมที่ธรรมสถานวัดพระราม๙กาญจนาภิเษก จบหลักสูตรครูสมาธิของพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร สถาบันพลังจิตตานุภาพ วัดธรรมมงคล

อาการของความทุกข์	ผู้ให้การปรึกษา	วิธีอยู่กับทุกข์	พุทธวิธี/หลักธรรม	สรุปผลการปฏิบัติ
๑. ด้านร่างกาย ไม่มีผลที่เห็นชัดเจนนัก ปวดและเวียนศีรษะ ร้องไห้ รับประทาน อาหารไม่ลง นอนไม่หลับ น้ำหนักลด	๑. ญาติพี่น้อง ๒. พระอาจารย์ที่วัด ๓. เพื่อนสนิท	๑. ปฏิบัติตามหลักคำสอน พระพุทธศาสนาวิธี สอนให้ผ่านความพลัดพรากไปได้อย่างมีสติ ๒. พิจารณาความเป็นธรรมดา ของการพลัด พรากว่าเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเผชิญ ๓. ทุกสิ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่และ ดับไป เป็นธรรมดา ๔. ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท อยู่ในศีล ๕. ดับความคิดถึงผู้จากไปด้วยการนั่งสมาธิ เจริญสติอยู่กับลมหายใจเพื่อเตือนตนเองถึง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทำให้ใจสงบ ระวังความ โศกได้ ๖. ทำบุญอุทิศส่วนกุศล	๑. สติ ๒. อภินิหารใจ เวกชน ๓. ไตรลักษณ์ ๒. อัปมาทธรรม ๓. ไตรสิกขา ๔. อานาปานสติ ๕. ทำบุญอุทิศกุศล ๖. ฝึกการปล่อยวาง ๗. ปฏิบัติธรรม	๑. ด้านร่างกาย หยุตร้องไห้ หายเวียน ศีรษะหายปวดศีรษะ นอนหลับและ รับประทานอาหารได้ ๒. ด้านจิตใจ ช่วยบรรเทาอาการเศร้า ซึม หดหู่ อ้ำว้าง ความคิดถึงยังมี อยู่บ้างแต่ไม่ทรมานเหมือนสูญเสีย ใหม่ๆ ๓. ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้อย่าง สม่ำเสมอ สวดมนต์ รักษาศีล เจริญ สมาธิภาวนาเป็นประจำจน สามารถ ดำเนินชีวิตได้ตามปกติ

(กรณีตัวอย่างที่ ๑๓)

- ผู้ให้ข้อมูล : ศ. ดร.ปาริชาติ สถาปิตานนท์
- ข้อมูลทุติยภูมิ : จากหนังสือ “ตรงเส้นขอบฟ้า” โดยได้รับอนุญาตจาก ศ. ดร.ปาริชาติ สถาปิตานนท์ แทนการให้เข้าสัมภาษณ์
- กรณีพิสดาร : บิดา มารดา และน้องสาว ๒ คนเสียชีวิตจากเหตุการณ์สึนามิ เมื่อ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๔๗
- ระยะเวลาพิสดาร : ๘ ปี ๔ เดือน
- ระยะเวลาที่เกิดทุกข์มาก : ๑ ปี
- ภูมิลำเนา : กรุงเทพมหานคร
- ระดับการศึกษาสูงสุด : ปริญญาเอกการสื่อสารเพื่อการพัฒนาในระดับนานาชาติ (Ohio University, U.S.A)
- อาชีพ : อาจารย์คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ที่อยู่ปัจจุบัน : กรุงเทพมหานคร
- สถานภาพครอบครัว : โสด
- การศึกษาพุทธศาสนาและการปฏิบัติธรรม: ไม่ปรากฏ



อาการของความทุกข์	ผู้ให้การปรึกษา	วิธีอยู่กับทุกข์	พุทธวิธี/หลักธรรม	สรุปผลการปฏิบัติ
<p>๑.ด้านร่างกาย แน่นหน้าอกเหมือนคนขาดอากาศ หายใจ ยาก ได้ออกซิเจน ต้องล้มตัวลงนอน และ พยายามสูดลมหายใจเข้าปอดลึกๆ เวลาจับ โทรศัพท์ที่ใจเต้นตึกตักเหมือนจะเป็นลม เหนื่อย อ่อนเพลีย น้ำตาไหลเวลาคิดถึง นอนไม่หลับ ต้อง ใช้ยานอนหลับ และยาคลายเครียด</p> <p>๒.ด้านจิตใจ ปกติบ้าง ไม่ปกติบ้าง ไม่อยากเชื่อว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นความจริง เศร้าโศกเสียใจ คิดถึงคุณพ่อ คุณแม่และน้องทั้ง ๒ คนมาก บาง ช่วงของการค้นหาศพ ก็มีความเครียด อารมณ์ หงุดหงิด ซุนมัว และรู้สึกอึดอัด พยายามดูใจและ อารมณ์ของตัวเองตลอดเวลามีสภาพเป็น อย่างไรบ้าง</p> <p>๓. การดำเนินชีวิต หยุดงานชั่วคราวเพื่อค้นหาศพ คุณพ่อคุณแม่และน้องย้ายบ้านไปอยู่กับญาติสนิท ชั่วคราว เพราะบ้านเดิมทำให้คิดถึงและเศร้า</p>	<p>๑.ญาติสนิท</p> <p>๒.เพื่อน</p> <p>๓.คุณแม่</p> <p>๔.กัลยาณมิตร</p>	<p>๑.ใช้จังหวะชีวิตของความเศร้าโศก สูญเสีย บำเพ็ญปฏิบัติเพื่อรู้ทันจิตเท่าทันอารมณ์ของ ตนเอง สามารถ รักษาสติมั่นคง คุมอารมณ์ได้</p> <p>๒.พิจารณาสังขารของความไม่แน่นอน ความ เปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่และแน่นอน ทุก ชีวิตมีเกิดก็ต้องมีตาย มิใช่เราเพียงคนเดียวที่ สูญเสีย ทุกชีวิตต่างต้องพบความพลัดพราก สูญเสียเป็นธรรมดา การตายมาพร้อมการเกิด</p> <p>๓.เลือกมองโลกในแง่มุมที่ให้ความรู้สึกดีๆ เขียนบันทึกประจำวันทุกวัน วันละนิดเขียนถึง คนรัก ตัวเอง ความสวยงามของชีวิต บันทึกสิ่ง ที่ประทับใจแม้เป็นเรื่องเล็กๆ ช่วยให้เราไม่จม ปลัดอยู่ในความทุกข์</p> <p>๔.อะไรเป็นความทุกข์ก็ลบ deleteทิ้งไปให้ หมดแบบcomputer ทั้งหมดทั้งสิ้นมันไม่เที่ยง</p> <p>๕. อยู่กับกัลยาณมิตร พุดคุยและรับการดูแล ปลอบใจ</p> <p>๖. ชีวิตที่ยิ่งใหญ่คืออยู่ด้วยทาน ศีล เมตตา และกตัญญู</p> <p>๗. ฝึกการปล่อยวาง ทุกข์มีไว้ให้เห็น ไม่ได้มีไว้ ให้เป็น</p>	<p>๑. อานาปานสติ</p> <p>๒. กายคตาสติ</p> <p>๓. สติปัฏฐาน๔</p> <p>๔. อภิณหปัจเจกชน</p> <p>๕. หลักมรณสติ</p> <p>๖. หลักไตรลักษณ์</p> <p>๗. อัปปมาทธรรม</p> <p>๘. โยนิโสมนสิการ</p> <p>๙. คบกัลยาณมิตร</p> <p>๑๐. หลักการปล่อยวาง</p> <p>๑๑. ทำบุญอุทิศส่วนกุศล</p> <p>๑๒. เปลี่ยนความทุกข์ จากการสูญเสียเป็นพลัง สร้างประโยชน์</p>	<p>๑. ด้านร่างกาย ค่อยๆกลับสู่ความเป็นปกติ</p> <p>๒. ด้านจิตใจ คลายความทุกข์โศก อยู่กับ ปัจจุบัน เห็นความสำคัญของปัจจุบันขณะ รู้เท่า ทันสติและอารมณ์ของตนเอง ปล่อยวางจาก ความเครียดได้ ไม่หงุดหงิด มองโลกในแง่ดี เลือ กจดจำความสุขไม่จดจำความทุกข์ เข้มแข็ง สามารถยอมรับและเผชิญความจริงของชีวิตได้</p> <p>๓. ด้านการดำเนินชีวิต ไม่ต้องใช้ยานอนหลับ และยาคลายเครียด ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ด้วย หลักพรหมวิหาร๔ สามารถทำงานสำคัญได้ ทำ ช่วงเวลาบนโลกนี้ที่เหลืออยู่ให้คุ้มค่าและเป็น ประโยชน์ มองความเศร้าโศกในมุมมองใหม่ จาก การมองความตายคือความเศร้าโศกและคราบ น้ำตา มาเป็นการคิดถึงความสุขที่เคยอยู่ร่วมกัน คือสัญญาลักษณะแทนความรักความคิดถึงผู้จาก ไปมีเมตตา มีความไว้วางใจผู้ร่วมงาน สามารถ ทำงานเป็นทั้งผู้นำและผู้ตามที่ดี</p>

๔.๑.๔ การพลัดพรากวัตถุสิ่งของและทรัพย์สิน

(กรณีตัวอย่างที่ ๑๔)

ผู้ให้สัมภาษณ์ : คุณศตกร ไล่ทอง อายุ ๕๓ ปี

สัมภาษณ์เมื่อ : วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

กรณีพลัดพราก : จากชุดเครื่องประดับ ซึ่งผู้ที่เฝ้ารักษามอบให้ในวันสำคัญ

ระยะเวลาพลัดพราก : ๕ ปี ระยะเวลาที่เกิดทุกข์มาก : ๔ ปี ๖ เดือน ภูมิลำเนา: กรุงเทพมหานคร

ระดับการศึกษาสูงสุด : ปริญญาโท อาชีพ: ครูสอนดนตรี ที่อยู่ปัจจุบัน: สุขุมวิท แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพฯ

สถานภาพครอบครัว: สมรส บุตรชาย ๒ คน การศึกษาพุทธศาสนาและการปฏิบัติธรรม: ชอบทำบุญทำทานอ่านหนังสือธรรมะ ฟังธรรมตามโอกาส

อาการของความทุกข์	ผู้ให้การปรึกษา	วิธีอยู่กับทุกข์	พุทธวิธี/หลักธรรม	สรุปผลการปฏิบัติ
๑. ด้านร่างกาย เครียดจัด ปวดศีรษะ ป่วยเป็นโรคบ้านหมุน เคยเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลและสถาน พยาบาลอายุรเวทแผนไทยและจีน(รับประทานยาแผนปัจจุบัน ยาจีน และนวดอายุรเวท)	๑. สามี ๒. เพื่อนสนิท ๓. หลักธรรมของพระพุทธองค์	๑.ศึกษาและฝึกตนหลักคำสอนของพระพุทธองค์ ๒.พิจารณาตาม คำสอนเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความไม่เที่ยง มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ๓.พิจารณาให้เห็นหลักความจริงตามธรรมชาติ มีสุขก็ต้องมีทุกข์ มีได้ก็ต้องมีเสียไป ๔.มีเพื่อนดีไว้เป็นเพื่อนทั้งในยามสุขและทุกข์ ๕.การใช้พุทธวิธีในการแก้ปัญหา หา ต้องเข้าใจในหลักคำสอนของพระพุทธองค์และความเป็นจริงตามธรรมชาติให้ได้ ต้องมีการฝึกสติและฝึกตนอย่างสม่ำเสมอจึงมีปัญญาแก้ไขทุกข์ได้	๑. อภินิหารปัจเจกชน ๒. ไตรลักษณ์ ๓. โล ก ธิ ร ร ม ๔ ๔. คบกำลายนมิตร ๕. สติ ๖. การปล่อยวาง	๑.ด้านร่างกาย เมื่อเข้าใจและคิดตามหลักธรรม คำสอนได้ เป็นผลให้จิตคลายความกังวล ทำให้อาการความเจ็บป่วยต่างๆบรรเทาดีขึ้นมาก ๒. ด้านจิตใจ คลายความทุกข์ ระวังความวิตกกังวลและความเสียใจได้เร็วขึ้น มีความเข้าใจความจริงตามหลักธรรมชาตินมากขึ้น ๓.ด้านการดำเนินชีวิต ค่อยๆปล่อยวางความทุกข์ เข้าสู่ภาวะปกติ ดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข

(กรณีตัวอย่างที่ ๑๕)

ผู้ให้สัมภาษณ์ : คุณกรองจิตร ชมสมุท อายุ ๕๔ ปี

สัมภาษณ์เมื่อ : วันที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๖

กรณีพลัดพราก : สูญเสียทรัพย์สินและรถยนต์

ระยะเวลาพลัดพราก : ๘ เดือน ระยะเวลาที่เกิดทุกข์มาก : ๕ เดือน

ภูมิลำเนา : กรุงเทพมหานคร ระดับการศึกษาสูงสุด : ปริญญาโท อาชีพ: พยาบาล (หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป)

ที่อยู่ปัจจุบัน: สาธุประดิษฐ์ ซ่องนนทรี ยานนาวา กรุงเทพฯ สถานภาพครอบครัว: โสด การศึกษาพุทธศาสนาและการปฏิบัติธรรม : เริ่มปฏิบัติธรรม ปี ๒๕๓๖ จบธรรมศึกษาชั้นเอก พ.ศ. ๒๕๔๕ เป็นอาสาสมัครหน่วยปฐมพยาบาลในงานบุญ รักษาอุโบสถศีล เจริญทานศีล ภาวนา สม่ำเสมอ

อาการของความทุกข์	ผู้ให้การปรึกษา	วิธีอยู่กับทุกข์	พุทธวิธี/หลักธรรม	สรุปผลการปฏิบัติ
๑. ด้านร่างกาย นอนไม่หลับ ความดันโลหิตขึ้นสูง ๒. ด้านจิตใจ เครียด จิตว้าวุ่น ใจนิ่งยาก เป็นทุกข์จากการถูกดูถูกจากคนที่คิดว่ารู้จักเรามากที่สุดแล้ว เหมือนมีดกรีดหัวใจตลอดเวลา ๓. การดำเนินชีวิต หมดกำลังใจ ต้องปรับตัวการทำงาน และการคบมิตร เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้	๑. พระภิกษุ ๒. เพื่อนสนิท	๑. สร้างกุศลกรรม ๒. เชื้ออกุญแห่งกรรม ๓. รู้จักการปล่อยวาง	๑. อภินิหารปัจเจกชน ๒. มรณสติ ๓. การปล่อยวาง ๔. ทำบุญอุทิศกุศล ๕. หลักกรรม	๑. ด้านร่างกาย ทำให้ผ่อนคลาย นอนหลับได้ ความดันโลหิตลดลงเป็นปกติ ๒. ด้านจิตใจ ลดความว้าวุ่นใจ ลดความโกรธจากการถูกดูหมิ่น ปล่อยวางได้มากขึ้น เจริญสติได้ มีกำลังใจดีขึ้น ๓. ด้านการดำเนินชีวิต ช่วยให้ปรับตัวปรับใจ ยอมรับสภาพความเป็นจริง อดทนต่อความยากลำบาก จนสามารถ ดำเนินชีวิตได้เป็นปกติ

(กรณีตัวอย่างที่ ๑๖)

ผู้ให้สัมภาษณ์ : คุณวิทยา เจริญผล อายุ ๕๔ ปี

สัมภาษณ์เมื่อ : วันที่ ๖ มีนาคม ๒๕๕๖

กรณีพลัดพราก : สูญเสียทรัพย์สินเป็นเงิน มากกว่า ๑๐ ล้านบาท (กิจการของลูกหนี้ขาดทุน ต้องรับภาระหนี้สินแทนลูกหนี้ทั้งหมด)

ระยะเวลาพลัดพราก : ๓ ปี ระยะเวลาที่เกิดทุกข์มาก : ๒ ปี ภูมิลำเนา : จ.นครปฐม ระดับการศึกษาสูงสุด: ปริญญาตรี

อาชีพ: เจ้าของกิจการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำ ที่อยู่ปัจจุบัน: พุทธมณฑลสาย ๔ ต.กระทุ่มล้ม อ.สามพราน จ.นครปฐม สถานภาพครอบครัว : สมรส บุตร๒คน

การศึกษาพุทธศาสนาและการปฏิบัติธรรม : ฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง อ่านหนังสือ ฟังเทป และซีดีธรรมะ ฝึกปฏิบัติภาวนาที่พุทธมณฑลและที่บ้าน

อาการของความทุกข์	ผู้ให้การศึกษา	วิธีอยู่กับทุกข์	พุทธวิธี/หลักธรรม	สรุปผลการปฏิบัติ
๑. ด้านร่างกาย อ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง รับประทานอาหารได้น้อย ๒. ด้านจิตใจ คิดมาก ซึมเศร้า เครียด เคยคิดฆ่าตัวตาย แต่ยังคงคิดถึงภาระที่ต้องรับผิดชอบ ๓. ด้านการดำเนินชีวิต หมดกำลังใจในการทำงาน เชื่อยซา ทำงานไปวันๆ เก็บตัวแยกไปอยู่เงียบๆ ไม่พบปะผู้คนและญาติพี่น้อง	๑. ภรรยาและบุตร ๒.ญาติผู้ใหญ่ ๓. เพื่อนสนิท ๔.อ่านหนังสือธรรมะของ หลวงพ่อจรัลฐิตธมฺโม และหลวงพ่อบัญญานันทภิกขุ	๑.อ่านหนังสือฟังธรรมะ ฟังธรรมะจากซีดี นั่งสมาธิที่สำนักปฏิบัติธรรม และฝึกฝนตนเองที่บ้าน คิดพิจารณาให้เข้าใจหลักธรรมคำสอน ๒.เข้ากุฏิแห่งกรรม ทำกรรมได้ไว้ต้องรับผลของกรรมนั้น ชีวิตมีเวลาขึ้นลง มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ตับไป ๓.อโหสิกรรมได้ใจเป็นสุข ๔.อยู่กับปัจจุบัน อดีตผ่านไปไม่หวนคืน อนาคตก็อาจมาไม่ถึง ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด ๕.ให้เพื่อนได้รับความทุกข์เพื่อคลายความเครียดและช่วยเตือนสติยามอ่อนล้า ๖. เงินทองเสียไปแล้ว แต่ชีวิตยังอยู่ มองคนที่ลำบากทุกข์ยากกว่าเรา	๑. เข้ากุฏิแห่งกรรม ๒. การปล่อยวาง ๓. หลักอภัยทาน ๔. ไตรลักษณ์ ๕. โลกธรรม ๘ ๖. ปฏิบัติธรรม ๗. มีสติ ๘. อภิญญาปัจเจกขันธ์ ๙. อภัยทาน	๑. ด้านร่างกาย มีกำลังกายแข็งแรงขึ้น พร้อมที่จะทำงานต่อไป มีสีหน้าแวววาวสดใสขึ้น ๒.ด้านจิตใจ มีสติในการดำเนินชีวิต ไม่ด่วนวู่วามคิดสั้น ไตร่ตรอง ไม่คิดฆ่าตัวตายอีก เกิดกำลังใจมากขึ้น จึงค่อยๆปล่อยวางความทุกข์ อโหสิกรรมให้กับทุกคน ใช้อุเบกขา การวางเฉยทำใจยอมรับกับเหตุการณ์ ๓. ด้านการดำเนินชีวิต สามารถกลับมาสู่สังคมและทำงานดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข ไกล่หมัดภาระหนี้สิน

๔.๒ ผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา :

จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนาในประเด็นเกี่ยวกับ “ความเป็นมา หลักคำสอน พุทธวิธีการแก้ไขปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก และ แนวทางการประยุกต์ใช้พุทธวิธีในการแก้ไขปัญหาความทุกข์จากการพลัดพรากในสังคมไทย ปัจจุบัน” ผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหลายได้ให้ทัศนะต่างๆ ดังต่อไปนี้

๔.๒.๑ พระราชญาณกวี

ให้ทัศนะว่า พุทธวิธีในการแก้ปัญหาคความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากเป็นเรื่องใหญ่ของทุกชีวิต พระพุทธเจ้าตรัสถึงเรื่อง ความจริงของชีวิตไว้ก็คือ ความทุกข์ ทุกข์นั้นเกิดจากการมี การเป็น การไม่ยอมให้มี ไม่อยากเป็น ทุกข์ที่เกิดจากการครอบครอง เพราะความรักเป็นเหตุ ความจริงความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก ถ้าพูดอีกข้อหนึ่งคือ ความสุขที่เกิดจากความรัก ความสุขที่เกิดจากการครอบครอง ตรงข้ามกับความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากสิ่งที่เราครอบครอง คนส่วนมากคิดว่าการเป็นเจ้าของ การได้ครอบครอง การได้มาหลายๆเป็นความสุข ไม่คิดถึงความทุกข์ตรงที่มันเอาไว้ไม่อยู่ เราต้องสูญเสียจากมันไป มันต้องสูญเสียจากเราไป พลัดพรากจากกันไป ตั้งแต่เรื่องของที่ซอบหาย ไปจนถึงเรื่องความพลัดพรากตายจากกัน

คำว่าพลัดพราก หมายความว่า มีของสองสิ่งมาอยู่ร่วมกัน เราพลัดพรากจากเขาก็มี เขาพลัดพรากจากเราก็มี ถ้าวัตถุพลัดพรากจากเรา เราพลัดพรากจากวัตถุ วัตถุนั้นมันก็เฉยๆ เพชรราคาเป็นล้าน เราพลัดพรากจากมัน เพชรมันไม่ได้เป็นทุกข์ ทุกข์มันอยู่ตรงไหน ทุกข์อยู่ที่คน

สำหรับหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเกี่ยวกับความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก และวิธีการบรรเทาแก้ไขปัญหานั้นมีรายละเอียดมาก พระพุทธศาสนาสอนเรื่องทางสายกลาง เป็นแก่นสารสาระของคำสอน

พระพุทธเจ้าจึงตรัสให้พิจารณาเป็น ๓ เรื่องคือ

๑) หลักไตรลักษณ์ ในอนัตตลักขณสูตร ทรงให้พิจารณาให้เห็นความเป็นจริงตามหลักธรรมชาติ มองให้เห็นความไม่เที่ยง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปทรงสอนเรื่องนี้ไว้ เพราะต้องการให้คนทำใจให้เป็นกลางๆ เอาไว้ เมื่อมี เมื่อเป็น เมื่อครอบครองได้ ก็เพื่อเอาไว้ว่าจะมีการพลัดพราก

๒) ให้พิจารณาโลกธรรม ๘ มีได้ลาภ มีเสียลาภ มีได้ยศ เสื่อมยศ มีนินทา มีสรรเสริญ มีสุข มีทุกข์ มันเป็นของคู่กันในโลกนี้ที่ทุกคนจะได้รับ ฉะนั้นเราก็เตรียมไว้สองด้าน พอเตรียมไว้สองด้านได้ จิตของเราก็เป็นกลางๆ ไม่สุขมาก ไม่ทุกข์มาก

๓) เรื่องการปล่อยวาง ซึ่งคนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจ คือ รู้แต่ทำใจไม่ได้ ปล่อยวางไม่ได้ เช่น เรื่องสามี/ภรรยา เรื่องงาน เรื่องลูก เรื่องญาติ ทั้งๆ ที่เรื่องนี้ปล่อยวางไม่ได้ เพราะเป็นอารมณ์ใหญ่ อารมณ์แรง โมหะแรง โกรธแรง เกียดแรง ผ่อนคลายไม่ค่อยจะได้ และคำว่าปล่อยวางนี้ไม่ได้หมายความว่าไม่รับผิดชอบ แต่หมายความว่ามีความพร้อม เตรียมตัวเตรียมใจรับความฉุกเฉิน เช่น ถ้าสอบไม่ได้เราจะทำอย่างไรดี ไม่ได้หมายความว่าไม่เตรียมตัวสอบแต่เพื่อใจไว้ว่าจะต้องทำตัวทำใจอย่างไรถ้าสอบไม่ได้

พระพุทธองค์ทรงสอนให้ผ่อนคลายเป็นเพราะว่าการผ่อนคลายเป็นการให้อภัย การไม่ยึดมั่นถือมั่นก็ดี ไม่ได้ยึดมั่นถือมั่นในตัวคน แต่ไม่ยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ที่เกี่ยวกับคนนั้น แยกย่อยให้หายจากความเป็นคน ให้มองเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ จะหายจากความโกรธเกลียดได้ หลับตานึกดูได้ตั้งแต่เส้นผม เนื้อหนังมังสา ฟัน เล็บ เลือด มองดูให้เห็นเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่เห็นเป็นตัวคน ในที่สุดเราก็ผ่อนคลายเป็นเพราะเราไม่ได้มองเป็นนาย ก. นาง ข. ดูตัวอย่างคนที่น้ำท่วมมีสมบัติมากมายที่หวางแห้ว จะบริจาคก็ไม่ได้ จะใช้ก็ไม่ได้ ทั้งรักทั้งหวง พอ น้ำท่วมมาโล่งอกโล่งใจได้ ไม่เห็นมันมีคุณค่าอะไรเลย เพราะปล่อยวางแล้ว ทำใจจากการพลัดพรากนี้ได้แล้ว คนไทยตอนที่น้ำท่วมได้เรียนเรื่องการพลัดพรากสูงมาก ทรัพย์สินสมบัติ ญาติพี่น้อง ลูกหลานเหลน หลาน บริวารสัตว์เลี้ยงต่างพลัดพรากจากกันหมด เพราะน้ำทะเลลึกไหลบ่ามาท่วม และน้ำขังอยู่จนกว่าไปลงทะเล ทำให้ต้องเป็นทุกข์มากจากการพลัดพราก

เมื่อพิจารณาคำสอนของพระพุทธองค์จะเห็นว่า เราไม่ได้พลัดพรากจากใคร มันเป็นธรรมชาติของมันเอง เราคิดเองเรื่องการพลัดพราก ความจริงเราก็พลัดพรากกันมาตั้งแต่เกิดอยู่แล้วทุกวัน ทุกวินาที แต่เราไม่รู้สึกรถึงการพลัดพรากนั้นเพราะเราควบคุมได้ คำว่าพลัดพราก คือ เราควบคุมสิ่งนั้นไม่ได้ สมมติคนที่เรารักตาย เป็นสิ่งที่นอกเหนือการควบคุมของเรา เราควบคุมเขาไม่ให้ตายไม่ได้ แต่สิ่งที่เราควบคุมได้คืออารมณ์และจิตใจของเรา พิจารณาแยกแยะดูว่าสิ่งใดเราควบคุมได้ สิ่งใดควบคุมไม่ได้ ยกตัวอย่าง นักบินขับเครื่องบินหนีจากกระแสลมมรสุมควบคุมเครื่องบินให้หลบลมแรงต่างๆ นักบินควบคุมเครื่องบินได้ แต่นักบินบังคับกระแสลมไม่ได้ นั่นแหละนักบินต้องควบคุมอารมณ์ จิตของเราเป็นนักบิน ควบคุมตัวเครื่องบิน ควบคุมตา หู

จมูก ลิ่น กาย ใจ ไม่ต้องรู้ ไม่ต้องเห็น ไม่ต้องฟัง ไม่ต้องคิดก็จบ รู้น้อยเรื่องน้อย รู้มากเรื่องมาก พูดมากเรื่องมาก พูดน้อยเรื่องน้อย ไม่พูดไม่มีเรื่อง ฟังมาก เรื่องมาก กินมาก เรื่องมาก กินพอดี ไม่มีเรื่อง ทุกข์อยู่ที่คน คนอื่นร้อยคนพันคนที่เราไม่รู้จักไม่รู้สึกรู้สึกเกี่ยวข้อง พลัดพรากไปเราก็ไม่ทุกข์ ตายไปเราก็เฉยๆ แต่พอรักกัน ชอบกัน เกี่ยวโยงกันก็เกิดเป็นทุกข์ ก็เพราะรู้จักกันชอบกันมิใช่หรือที่ทำให้เราเป็นสุข มนุษย์ต่างต้องการความสุข ต้องการความรัก ต้องการความผูกมัดผูกพัน แต่ทำไมไม่คิดว่าปลายทางของความสุขคือการพลัดพราก หรือทั้งๆ ที่รู้ว่าปลายทางของความรักรักความผูกพันคือ การพลัดพราก แต่ไม่ได้วางแผนเตรียมรับความพลัดพรากไว้

โลกทั้งโลกนี้มีการอยู่ร่วมกันและลงท้ายด้วยการพลัดพราก ทุกข์จากการพลัดพราก เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ทางใจ ไม่ต้องอื่นไกลเพียงแค่ออกจากบ้าน จิตใจอารมณ์ก็ไม่มั่นคง เป็นความพลัดพรากที่ต้องทำใจ ถ้าทำใจไว้ได้เมื่อมีการพลัดพรากก็จะเข้าใจจริงๆ ระหว่างทางชีวิตนี้ตั้งแต่เกิดจนตายเราคิดว่ามีการพลัดพราก คือตายจากกัน ความตายก็เป็นธรรมดาของการพลัดพราก แต่ระหว่างทางก่อนตายมีการพลัดพรากที่ยิ่งกว่า ทำไม่เด็กจึงร้องไห้เพียงแค่ว่าวางมือจากการอุ้ม เพียงชั่วขณะที่เราเดินจากไป เด็กคิดว่าเขาถูกพลัดพรากแล้ว จึงร้องไห้ เป็นความรู้สึกกลัวการพลัดพราก กลัวการถูกทอดทิ้ง เราจึงต้องเรียนรู้เรื่องการพลัดพราก การเป็นผู้ใหญ่หรือไม่ อยู่ที่การพึ่งตนเองได้ หากเรารู้สึกว่าเราพึ่งตนเองได้แล้ว ผู้นั้นจะไม่มีอาการพลัดพรากเพราะอะไร คนที่คิดว่าตนเองมีความพลัดพรากอยู่เพราะต้องไปรอคอยพึ่งผู้อื่น สิ่งอื่นตลอดเวลา ไม่ได้ปักหลักทางความคิด แต่ถ้าเราคิดว่าคนทั้งหมดต้องมาพึ่งเรา เราคือที่พึ่งของคนทุกคน คิดในใจว่าเราคือต้นโพธิ์ เราจะไม่มีรู้สึกว่ามีอาการพลัดพราก เสียใจ โศกเศร้า ผิดหวัง เพราะเราไม่ได้ตั้งความหวัง และเราก็ไม่ได้พลัดพรากด้วยเพราะเรายืนอยู่กับที่ปักหลักมั่นคง นกกาจะมาหรือไม่เราก็ไม่เดือดร้อน มากก็อยู่ได้ น้อยก็อยู่ได้ เพราะฉะนั้นเมื่อมีความพลัดพรากเกิดขึ้นในใจของเรา เราต้องทำความรู้สึกให้ลึกๆ ว่า ทำอย่างไรเราจึงจะเป็นที่พึ่งของคนทุกคนได้ ของสัตว์ทั้งปวงได้ ความทุกข์จากการพลัดพราก โศกเศร้าเสียใจ ผิดหวังจะไม่เกิดขึ้น

เราต้องขอบคุณที่มีการพลัดพราก เพราะมันมีช่องว่างให้เราได้มองเห็นสัจธรรม ได้มองเห็นตัวเอง ในสมมติบัญญัติมันเป็นเรื่องที่ยิ่งใหญ่มากสำหรับเรื่องการพลัดพรากนี้ มันทำให้เกิดทุกข์ ทุกข์ทำให้เกิดธรรม ถ้าไม่มีความพลัดพรากเราจะเรียนรู้จากอะไร เราจะมองเห็นหัวใจ เราได้อย่างไรถ้าไม่มีการพลัดพราก เราจะรู้จักคนอื่นได้อย่างไรว่าเรารักแค่ไหน เราจะรู้ได้อย่างไรว่ามีใครรักเราแค่ไหน เขาเห็นใจเราเพียงใด เรามีความสามารถพึ่งพาตนเองได้หรือไม่ เพียงใด อย่างไร ถ้าไม่มีเขาเราอยู่ได้อย่างไร นี่เพราะการพลัดพรากมีคุณ แยกการพลัดพรากออกไปให้

ได้ แยกจากการพลัดพรากสิ่งที่รักที่พอใจที่เราปรารถนา ที่เคยครอบครองสมหวัง แยกออกไป จากสิ่งที่เป็นวัตถุ จากสิ่งที่มีราคา จากสิ่งที่มีคุณค่า จากสิ่งที่มีชีวิต เช่น คน สัตว์ จากสิ่งที่เป็น อุดมการณ์หรืออุดมคติ พลัดพรากจากอุดมการณ์หรืออุดมคตินั้นๆ

ความจริงมนุษย์เราพบและพลัดพรากจากกันมาหลายภพหลายชาติ มนุษย์จริงๆ แล้ว ไม่ทุกข์จริง และไม่สุขจริง สมมติว่าคนที่เราชอบรักมีอันต้องพลัดพรากจากกันก็เป็นทุกข์มาก อีก ไม่ก็เดือนก็หายทุกข์แล้ว มนุษย์ก็ต้องหาสิ่งชดเชยตลอดเวลาโดยธรรมชาติ เป็นสิ่งชดเชยทาง อารมณ์ เหมือนต้นไม้ถูกบากที่ผิวเดี๋ยวมันก็หายมันสมานแผลโดยธรรมชาติ แผลทางอารมณ์ของเราจากการพลัดพรากก็สมานโดยธรรมชาติจากสิ่งชดเชยเช่นกัน มันไม่เจ็บจริง ไม่ทุกข์จริง ไม่จำจริง มีใครบ้างล่ะที่จดจำ ถ้าเราศึกษาเรื่องนี้ทางพระพุทธศาสนาขอบยกตัวอย่างเรื่องนางปฏาจา ราและนางกิสาคีตมี แต่ในชีวิตสังคัมภุคปัจจุบันมีมากมายดูได้ตามหน้าหนังสือพิมพ์ไปศึกษาได้

เรื่องการพลัดพรากนี่ก็เป็นหลักทั่วๆ ไปอยู่แล้วแต่คนที่มีความสมหวัง มีความสมบูรณ์ อยู่ในชีวิต ความพลัดพรากก็จะถูกปิดบังไว้ได้ พุดอย่างไรก็ไม่เข้าใจเพราะมันยังไม่ถึงเวลาที่ ต้องพบเผชิญ คนที่เข้าใจเรื่องการพลัดพรากดีคือหนุ่มสาว ชีวิตของหนุ่มสาวเป็นชีวิตที่ต้อง ประคองอารมณ์มากๆ ความสุขขึ้นอยู่กับอารมณ์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเหตุผล ทำอย่างไรจึงจะประคอง อารมณ์ไว้ได้ ความคิดอยู่ในเรื่องว่าทำอย่างไรจึงเป็นที่รักของกันและกันตลอดเวลา ทำอย่างไร เขาจึงไม่ผละออกจากเรา วันไหนประคองอารมณ์ไว้ได้ก็รู้สึกเป็นสุข ประคองอารมณ์ไม่ได้ก็เป็น ทุกข์ ประคองอารมณ์ไม่ได้คืออะไร คือความรู้สึกว่าพลัดพรากแล้ว แม้นอนอยู่เตียงเดียวกันยัง รู้สึกพลัดพราก ชวนคุยกันด้วยเหตุผลบางเรื่องไม่ลงตัว เรารู้สึกว่าเราถูกกีดกันออกจากครอบครัว จากสังคม จากเหตุการณ์นั้นๆ เราเริ่มรู้สึกได้ กลุ่มเดียวกันคุยกันไม่เข้าใจ เรายังรู้สึกว่าเราถูก กันออกให้ที่อยู่ห่างไกลกัน อยู่คนละพวกคนละกลุ่ม ไม่มีความรู้สึกว่าเป็นพวกเดียวกัน มี ความรู้สึกพลัดพราก เรียกว่าถูกโดดเดี่ยว นั่นแหละธรรมชาติที่เรียกว่า อโหสิกรรมต่อกัน มีเมตตา ต่อกัน ให้อภัยกัน ธรรมะนี้เกิดขึ้นเพราะอะไร เพราะไม่ต้องการให้เกิดมีความรู้สึกพลัดพราก ไม่ ต้องการให้รู้สึกว่าถูกแบ่ง ถูกกีดกัน ถูกตีกำแพง

ให้นำหลักพรหมวิหาร ๔ และหลักทศ ๖ มาใช้ปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความสมดุลในการ ดำเนินชีวิตแบบชาวโลก ทำอย่างไรจึงผูกพันกันทางใจแม้ว่าเราจะอยู่ไกลกันคนละทวีป แต่ถ้ามี ความผูกพันทางใจที่ดี มีอารมณ์ที่ดีต่อกัน ก็เท่ากับว่าเราไม่ได้พลัดพราก แม้นตายจากกันไปอยู่ คนละโลกก็ยังมี ความผูกพันทางใจอยู่ ในทางวัฒนธรรมประเพณีเราจึงมักมีการทำบุญอุทิศส่วน

กุศลให้กันเพื่อไม่ให้รู้สึกว่าการพลัดพราก อุกฤษฏ์กุศลให้พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย บรรพบุรุษ การไหว้เจ้า ไหว้บรรพบุรุษ ก็เพื่อให้ลูกหลานเชื่อมโยงให้ถึงกันว่าเราไม่ได้ถูกพลัดพรากจากกัน

ความกตัญญูตเวทีเกิดขึ้นเมื่อใดที่สร้างสัมมาทิฐิให้เกิดขึ้นได้ เมื่อนั้นก็ได้ชื่อว่าปฏิบัติธรรม ปฏิบัติได้ทุกที่ ทุกเวลา ทำใจให้ได้ ฝึกใจให้ได้ อดทนให้ได้ ทำความเข้าใจให้ได้ ให้เกิดความเข้าใจ ก็เป็นสุดยอดของการปฏิบัติธรรมแล้ว การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็คือการพิจารณาเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยหลักก็คือแยกแยะรูปนามไม่ให้เป็นตัวคน ไม่ให้มีความรู้สึกผูกพันกับคนชื่อนี้ แต่เรามองแค่แค่นั้น น้ำ ลม ไฟ ธาตุ ๔ กระดูก และอาการ ๓๒ ทำให้ไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น สามารถละได้ทั้งความรัก ความอาฆาตพยาบาท ปล่อยวางได้ก็เป็น การบรรเทาทุกข์และแก้ปัญหาความทุกข์ได้^๑

๔.๒.๒ พระอาจารย์ชยสาโร

ให้ทัศนะว่าการพลัดพราก หมายถึง การพลัดพรากจากสิ่งที่ชอบ พลัดพรากจากสิ่งที่ไม่ชอบ และพลัดพรากจากสิ่งที่เราเฉยๆ การพลัดพรากจากสิ่งที่ไม่ชอบ คงไม่เป็นปัญหาอะไรมาก พลัดพรากจากสิ่งที่ชอบก็มีความทุกข์ ก่อนอื่นต้องเข้าใจว่าเรื่องนี้ การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบ เวลาพลัดพรากจากสิ่งที่ไม่ชอบเราจะมีความสุข แต่ในความสุขนั้นอาจเป็นปัญหาได้เหมือนกัน เพราะว่าสิ่งนั้นในระยะสั้นอาจจะไม่สบาย อาจทำให้รู้สึกกดดันหรือเครียดก็ตาม ในระยะยาวอาจเป็นประโยชน์ต่อชีวิตเราได้ ดังนั้น เมื่อพลัดพรากจากสิ่งใดแล้วรู้สึกดี รู้สึกมีความสุข รู้สึกผ่อนคลาย พระพุทธเจ้าตรัสว่า อย่าเพิ่งสรุปว่าดี เพราะความรู้สึกที่ดีอาจจะหลอกเราได้

ในเรื่องการพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบ พระพุทธองค์ต้องการให้เราพิจารณาถึงความไม่เที่ยง ฝึกมองฝึกระลึกอยู่ในความไม่แน่นอน เป็นการทวนกระแสของตัณหา เมื่อเราอยู่กับสิ่งที่ชอบ บุคคลที่ชอบ เรามีความสุข คนเราก็จะยึดมั่นถือมั่นในความสุข อยากจะให้ความสุขที่เกิดจากการอยู่กับบุคคล หรือสิ่งที่ชอบนั้นอยู่ได้ตลอดกาลนาน และกลัวจะต้องพลัดพราก ให้พิจารณาพระธรรมเทศนาธรรมจักรกัปปวัตตสูตรที่ว่า “สิ่งใดมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา”

^๑ บทสัมภาษณ์ พระราชญาณกวี (สวितฺถ์ ปิยวิฑูโช) เจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก สัมภาษณ์วันอังคารที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖ ณ กองงาน วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก

เมื่อเราพลัดพรากก็จะทุกข์ เพราะขาดความสุขที่ควรจะได้ และความหมายในชีวิตเปลี่ยนแปลงไป ขาดบุคคลหรือสิ่งที่เคยให้ความสุขกับเราเป็นปัญหาทางความรู้สึก แต่อีกปัญหาหนึ่งคือ Identity ของเราก็จะขึ้นอยู่กับบุคคลหรือสิ่งนั้น เช่น คุณพ่อเสียชีวิต พลัดพรากจากคุณพ่อ เรามีความทุกข์จากการคิดถึงแต่ในขณะเดียวกัน การที่คุณพ่อเสียชีวิต เราก็ตายจากความเป็นลูกโดยสมมติไปด้วย แต่ในความรู้สึกว่าเราคนที่ เป็นลูกชาย ลูกสาว ของพ่อคนนี้นายไป สิ่งนี้นายไป การพลัดพรากจากกันทำให้ความรู้สึกต่อตัวเอง ต่อชีวิตของตนเองเปลี่ยนแปลงไป การยอมรับการพลัดพราก ซึ่งจะเพิ่มความทุกข์เข้าไปอีก เป็นธรรมดาของปุถุชนเวลาที่มีความทุกข์มาก มีความทุกข์ลึกๆ อยู่ในใจ วิธีการของคนส่วนใหญ่ คือให้มีอะไรจะทำ มีอะไรคิด ไม่อยากหยุด ถ้าหยุดเมื่อไหร่ กลัวจิตใจจะจมจะทุกข์ ถ้านั่งสมาธิก็จะหลับ กลัวว่าจิตนิ่งแล้วความทุกข์นั้นจะผุดขึ้นมา เป็นความทุกข์ที่ไม่อยากจะดู ไม่อยากจะยอมรับ คิดว่า จะต้องเป็นทุกข์อย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนลืมไปว่าแม้แต่ความทุกข์จากการพลัดพรากก็ต้องค่อยๆ หายไปตามกาลเวลา

การปฏิบัติต่อเรื่องความทุกข์จากการพลัดพราก มีวิธีป้องกันกับวิธีแก้ตามหลักความเพียรชอบ ต้องพิจารณาในเรื่องความไม่เที่ยง พิจารณาเรื่องความแก่ เจ็บ ตายว่าเป็นของธรรมดา ไม่มีใครล่วงพ้นความแก่ เจ็บ ตายไปไม่ได้ เราต้องมีการพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง คือ ฝึกซ้อมพิจารณาทุกวัน ตั้งแต่ยังไม่พลัดพราก ให้ซึมซับเข้ามาในจิตใจ จนกระทั่งเราเห็นการพลัดพรากเป็นเรื่องธรรมดา คอยสำนึกคอยรับรู้ต่อการพลัดพรากในเรื่องเล็กน้อยในชีวิตประจำวัน เรามีการพลัดพรากทุกวัน แต่เราไม่ค่อยได้ให้ความสำคัญ การพลัดพรากเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เมื่อเราซ้อม เราฝึกในการเรียนรู้กับการพลัดพราก ระดับอ่อนๆ ธรรมดาๆ ในชีวิตประจำวัน เมื่อถึงเวลาที่พบการพลัดพรากระดับหนัก เข้มข้น จิตใจของเราพร้อมที่จะยอมรับความจริง เมื่อพลัดพรากจากบุคคลที่รัก ถ้าเราวางใจให้เป็นกลาง ไม่หลงใหลอยู่กับความคิด ไม่เพลिनอยู่กับความคิดเสียด้ายอาลัย ไม่เก็บกอดความคิด ไม่ปรุงแต่งความคิด เบียดเบียนตัวเอง ความรู้สึกหมกมุ่นและทุกข์จากการพลัดพรากจะค่อยๆ หายไป เหมือนแผลที่เรารักษาความสะอาด จะค่อยๆ สมานจนกระทั่งหายไป

เมื่อเกิดความทุกข์จากการพลัดพราก ให้นำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาใช้ มาประยุกต์ มาพิจารณาทุกข์ ให้กำหนดรู้ ทุกขลักษณะเพิ่มเติมตัวสติ ปัญญาและคุณธรรมต่างๆ ค่อยๆ ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น ด้วยการเจริญทาน ศีล ภาวนา โดยมีสัมมาทิฐิเป็น

พื้นฐาน มีกัลยาณมิตรในการฝึกปฏิบัติ ตั้งสัมมาทิฐิว่าจิตใจอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย มีศีลธรรมเป็นเครื่องรับประกันความปลอดภัย อยู่ในบรรยากาศที่อบอุ่น มีสติและหิริโหดตัปปะเป็นที่พึ่ง สามารถชำระสิ่งที่เปื้อนทุกข์จากการพลัดพราก สิ่งที่เป็นแผลลึกๆ อยู่ในใจ เป็นการชำระสิ่งที่เศร้าหมองอยู่ในใจได้ การเจริญพร้อมด้วยทาน ศีล ภาวนา ค่อยๆ สะสมบารมี พัฒนาทั้งกาย วาจา จิต ปัญญาพร้อมๆ กัน เพื่อให้จิตใจของเรามีคุณภาพ สุขภาพ สมรรถภาพพอที่จะทะลุทุกซัด ถ้าเราไม่พัฒนาชีวิตทุกด้านพร้อมๆ กัน การพัฒนาจิตใจไม่สมดุล จิตใจจะไม่มีกำลังพอที่จะปล่อยวางกิเลส การเจริญสติเพื่อฝึกให้จิตใจเป็นกลาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น รับรู้มองเห็นตามที่เป็นจริง ไม่ใช่ตามที่เราอยากให้เป็น อย่าตั้งเป้าหมายสูงเกินไป ค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป ค่อยๆ ชัดเงลา ความก้าวหน้าในการปฏิบัติ คือกิเลสลดลง พระพุทธองค์ตรัสว่า “ความโลภ ความโกรธ ความหลง มีที่จบสิ้นด้วยอริยมรรค มีองค์ ๘” ทุกวันนี้เรากำลังปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือไม่ งานนี้ไม่มีใครทำให้เราได้ต้องทำเอง”

๔.๒.๓ พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล

ให้ทัศนะว่า ความเป็นมาและคำสอนเกี่ยวกับความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากในพุทธศาสนาว่า พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมเกี่ยวกับเรื่องความทุกข์จากการพลัดพรากจากสิ่งที่ตัวเองรัก คนรัก ของรักนี้ไว้มาก เพราะธรรมะนี้เป็นหัวใจสำคัญ ไตรลักษณ์เป็นเรื่องหลัก ครอบคลุมอย่างกว้างขวาง แต่ที่สำคัญและสอดคล้องกัน คือการปล่อยวาง ความไม่ยึดติด ถึงแม้ว่าเป็นตัวเราเป็นของเรา ที่เจาะจงมาถึงตัวเราก็คือหลักธรรม ที่เรียกว่า อภินิหารใจ เวกขณ คือสิ่งที่เราต้องยอมรับความจริงว่าเราต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งนั้น นอกจากนี้ก็เป็นคำสอนที่กระจัดกระจายอยู่ในพระสูตร ในชาดก เช่นที่พระพุทธองค์ตรัสเรื่องความตาย ในอุรคชาดก ที่พ่อมีลูกชายตาย พ่อก็ทำศพโดยที่ไม่ได้เศร้าโศกอะไร เหตุผลที่ไม่ควรจะเศร้าว่ามันเหมือนกับงูลอกคราบเหมือนแก้วน้ำหรือหม้อน้ำที่แตกประสานกันไม่ได้ การเรียกร้องถึงคนที่ตายให้มีชีวิตก็ไม่ต่างจากการเรียกหาพระจันทร์ซึ่งมันเป็นไปไม่ได้ ถ้าเราโศกเศร้าใจ เราก็จะฝ่ำฝอม ไม่เกิดประโยชน์อะไร เราจึงไม่ควรมีความทุกข์ เศร้าใจ เสียใจ เมื่อเกิดการพลัดพรากขึ้น

^๒ บทสัมภาษณ์ พระอาจารย์ชยสาโร, (สัมภาษณ์เมื่อ วันอาทิตย์ที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๕), สถานที่ให้สัมภาษณ์ บ้านบุญ บ้านไร่ทอสี อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา.

ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเกี่ยวกับความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก และวิธีการบรรเทาแก้ไขปัญหาไว้ว่า มรณานุสติ เป็นเรื่องการเตรียมใจซึ่งตรงกับเรื่องของภิกษุปัจเจกชน มรณานุสติใช้กับตัวเอง เน้นเรื่องที่เราต้องจากโลกนี้ไป แต่ภิกษุปัจเจกชนครอบคลุมไปถึงสิ่งที่เรารักชอบ เราต้องพลัดพรากจากของที่รักที่เจริญใจ การพลัดพรากคือ ตัวเรายังอยู่ แต่คนที่รักตายหรือจากไป ถ้ากล่าวถึงเรื่องความตายของตัวเอง ก็ต้องมีสิ่งอื่นเพิ่มเข้ามา คือ การทำความดี การบำเพ็ญเพียรภาวนา การหมั่นสร้างบุญสร้างกุศล ผูกจิตให้รู้จักปล่อยวาง เป็นเรื่องของการทำความดีให้มากขึ้นเพื่อให้ชีวิตพร้อมจะตายได้ทุกเวลา จะป้องกันแค่ไหนก็ไม่อาจหนีการพลัดพรากได้พ้น เพราะฉะนั้นนอกจากป้องกันไม่ให้เกิดแล้ว ต้องทำใจได้ “ทำใจ” หมายความว่า ทำให้เห็นความจริง การพลัดพรากเป็นเรื่องธรรมดา รักมากเท่าไรก็ทุกข์มากเท่านั้น เพราะการพลัดพรากเป็นดังเช่นพระพุทธเจ้าตรัสกับนางวิสาขา มีรักร้อยก็ทุกข์ร้อย แต่ถ้าไม่รักก็ไม่ทุกข์ การพลัดพรากไม่เป็นปัญหา ถ้าไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา คนตายก็ร้อยก็ล้านเราก็ไม่ได้เดือดร้อนการพลัดพรากทำให้เป็นทุกข์ ไม่ใช่เพราะไม่มีความตายเกิดขึ้น เพราะคนที่ตายไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ตรงนี้คือปัญหาของความทุกข์ เพราะฉะนั้น การป้องกันไม่ให้เกิดความทุกข์เพราะพลัดพราก ไม่ได้อยู่ที่ว่า ทำทุกอย่างไม่ให้มีการพลัดพราก สิ่งที่ดีที่สุดคือ การทำให้เกิดปัญญา เห็นว่าการพลัดพรากสูญเสียเป็นธรรมดา พร้อมทำใจยอมรับ ละวางความยึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นเรา เป็นของเรา ยอมรับว่าเป็นความจริงที่ไม่มีใครหนีพ้น การการเฝ้าระวังเพื่อบรรเทาทุกข์จากการพลัดพราก ที่ควรปฏิบัติ มีดังนี้

๑) การจัดพิธีกรรม เป็นสิ่งหนึ่งที่ช่วยให้คนบรรเทาความทุกข์ ให้มีคนจำนวนมากมาร่วมรับรู้เห็นใจในสูญเสียอย่างกว้างขวาง ทำให้ผู้สูญเสียมีกำลังใจที่จะเผชิญความทุกข์

๒) ให้มีความเข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรม ว่าทุกคนมีกรรมเป็นของตน ทั้งนี้ต้องเป็นผู้สูญเสียเห็นและเข้าใจความจริงข้อนี้

๓) การเปลี่ยนความสูญเสียให้เป็นความรัก เป็นพลังสร้างประโยชน์ต่อโลกนี้ กรณีตัวอย่าง มีครอบครัวหนึ่งสูญเสียสามี ลูก และแม่ เธอเห็นครอบครัวถูกไฟไหม้ตายต่อหน้าโดยไม่สามารถช่วยเหลือได้ เธอเสียสติไปเลย แต่ไม่กี่วันเธอก็ตั้งสติได้ พอถึงงานศพ เธอประกาศในโบสถ์ว่า “ถ้านึกถึงความตายของลูกฉันให้นึกถึงคนที่มีความทุกข์ เราจะช่วยกันทำให้เขามีความสุขได้อย่างไร” เธอได้ตั้งมูลนิธิเพื่อช่วยเหลือเด็กและผู้ประสบความทุกข์ อีกรายหนึ่งชื่อ William เขาสูญเสียภรรยาและลูก เพราะโจรเข้าไปในบ้าน ฆ่าภรรยาเขาและฆ่าข่มขืนลูกสาวของเขาเหตุการณ์เกิดขึ้นต่อหน้า แต่เขาช่วยเหลือไม่ได้ ต่อมาเขาทำใจได้ และกล่าวในงานศพว่า เมื่อนึกถึงลูกของเขา ให้รักครอบครัวของคุณ และทำความดีต่อเพื่อนมนุษย์

พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนเรื่องความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก เพราะเป็นความจริงที่ไม่มีใครหนีพ้นทุกคนจะต้องพบ เป็นความจริงที่นำไปสู่ความทุกข์ จึงต้องตระหนักถึงความจริงเหล่านี้ ในบทสวดมนต์ทำวัตรเช้าจะมีบทสวดว่าความเกิดก็เป็นทุกข์ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ ประสบกับสิ่งที่ไม่รักก็เป็นทุกข์ พลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์ มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นอย่างนั้นก็เป็นทุกข์ เพราะนั่นคือ ความจริงที่ทุกคนต้องประสบ ไม่มีใครที่จะหนีพ้นการพลัดพรากและความสูญเสียไปได้ เป็นความจริงที่นำไปสู่ความทุกข์ เราก็ต้องรู้จัก เพื่อจะวางใจได้ถูกต้อง เพื่อที่จะยอมรับว่าไม่มีใครหนีพ้น และไม่ยึดมั่นว่าเป็นเรา เป็นของเรา^๑

๔.๒.๔ พระครูธีรสุตพจน์ (สง่า ธีรสีโว)

ให้ทัศนะว่า การพลัดพรากเป็นความทุกข์อย่างหนึ่งที่ทุกชีวิตที่พบอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ แต่ถ้าปัญญาเรามาทัน เราจะรู้ว่าเราไม่ใช่คนแรก ไม่ใช่คนเดียวที่ได้รับความสูญเสียพลัดพราก ขนาดโดเรมอนยังตาย มีคนจัดงานศพให้โดเรมอน ก็แสดงให้เห็นว่านี่คือสังขธรรมอันหนึ่งของชีวิต และถ้าเราขยันที่จะพิจารณาเรื่องราวเหล่านี้ จุดหมายหนึ่งของชีวิตก็คือการพลัดพรากเหมือนต้นไม้ต้นหนึ่ง บ้านหลังหนึ่ง ศาลาหลังหนึ่งที่เราจะต้องแวะเวียนเข้ามาที่จุดนี้ในระหว่างการเดินทางของชีวิต เข้าไปตรงจุดนี้คือการพลัดพราก เราไปเที่ยวงานรณรงค์หาหายคุณแม่ชื่อโทรศัพท์ให้ใหม่เอาไปวางลืมไว้หายไป นี่คือการพลัดพรากในชีวิตประจำวัน ความทุกข์ก็ย่อมเกิดขึ้น เพราะพลัดพรากจากของรัก จากทรัพย์สินที่หาไว้ อาจเป็นทรัพย์สินที่มีคุณค่าต่อชีวิตจิตใจของเรา เราจึงรู้สึกว่ามันเป็นสิ่งที่หาไม่ได้ หายแล้วเป็นทุกข์

โดยปกติมนุษย์ไม่คิดว่าตัวเองจะพลัดพรากหรือคิดว่าวันหนึ่งจะพลัดพราก แต่ไม่ใช่วันนี้ ไม่ใช่ตัวเราที่จะพลัดพราก ถ้าเราจะเตือนสติคนในสังคม เราก็บอกเขาว่าวันหนึ่งเราต้องเจ็บต้องแก่ ต้องตาย ให้คิดพิจารณาบ่อยๆ และมองให้เห็นว่าไม่ใช่เรื่องแปลกของชีวิต แปลกของชีวิตไม่ใช่ปัญหาของชีวิตที่เราควรทุกข์ แต่เป็นทางที่เราต้องเดินไปถึง ถ้าเราหมั่นทบทวนหมั่นพิจารณาจิตใจของเราจะพร้อมรับเมื่อการพลัดพรากมาถึง เราจะมองเป็นธรรมดาแม้กระทั่งชีวิตของเราเราก็ต้องตาย ไม่เขาจากเรา เราก็ต้องจากเขาจึงมีบทกลอนที่กล่าวถึงความตายไว้ต่างๆ

^๑ บทสัมภาษณ์ พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ, (สัมภาษณ์เมื่อ วันศุกร์ที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๕๕), สถานที่ให้สัมภาษณ์ บ้านพักรักษาตัว เจิงสะพานพระราม ๕ จ.นนทบุรี.

การพูดถึงการจากหรือการตายต้องพูดให้ถูกที่ถูกเวลา ถ้าไปพูดในงานมงคลหรืองานแต่งงานก็ไม่ถูกต้อง ไม่ถูกกาลเทศะ แต่ถ้าในกาละที่เหมาะสมเราต้องคิดไว้เสมอว่า ไม่เราก็เขาต้องพลัดพรากจากกัน พ่อแม่ที่ท่านแก่ไปทุกวันๆ วันหนึ่งท่านก็เจ็บ ท่านก็ชราภาพให้เราเห็นแล้ว กำลังท่านก็ลดลงให้เราเห็นแล้ว เราที่เป็นลูกหลานก็ต้องอธิษฐานขอให้ท่านสุขภาพแข็งแรง ดูแลท่านให้ดีที่สุด แต่ก็ต้องเผื่อใจไว้ด้วยว่า วันหนึ่งที่ท่านจากเราไป เราจะทำอย่างไร และสิ่งที่จะทำให้ท่านจากไปอย่างตายตาหลับคืออะไร ก็คือ เราเป็นคนดี มีศีลธรรม เป็นคนมีเหตุผล มีหน้าที่การงานที่มั่นคง พึ่งพาตนเองได้ เป็นฝั่งเป็นฝา ฝั่งเราก็มี ฝาเราก็มี เราทำอย่างนี้แหละที่จะทำให้ท่านรู้สึกสบายใจ ไม่ต้องเป็นห่วงกังวล แม้กระทั่งตัวเราเอง เราก็อาจก้าวไปถึงตรงจุดนั้นก่อนคุณพ่อคุณแม่ก็ได้ ถ้าเราพิจารณาจะทำให้เราไม่ประมาทในชีวิต จึงมีคำกลอนที่เขาบอกว่า

เมื่อพูดถึง ความตาย สบายนัก

มันหักรัก หักหลง ในสงสาร

บรรเทาเมียด โมหันต์ อันธกาล

ทำให้หาญ หายสะดุ้ง ไม่ยุ่งใจ

หลายๆ คนคิดว่าความตายเป็นสิ่งที่น่ากลัวที่สุดของการพลัดพราก แม้กระทั่งตัวเราเองก็ไม่ปรารถนาจะเดินไปถึง แต่ถ้าเรานึกเสมอว่า วันหนึ่งเราต้องเดินไปถึงตรงจุดนั้น และเราใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท เราก็จะมีความสุขกับการเดินทางไปถึงจุดหมายนี้ พระพุทธองค์ทรงค้นพบว่าร่างกายนี้เป็นอนิจจัง วันหนึ่งก็จะแก่ เพราะฉะนั้นการที่พระองค์ปรารถนาความเป็นอมตะ ความเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้า เป็นหนึ่งเดียวกับเทพกับพระพรหมเพราะอะไร เพราะเทพเหล่านั้นไม่แก่ ไม่เจ็บ และไม่ตาย นี่เป็นสิ่งแรกที่พระองค์ปรารถนา คือ ปรารถนาไม่พลัดพรากจากความหนุ่ม ความหล่อ ความแข็งแรง และความเป็นผู้มีบุญญาธิการ แต่ทันทีที่พระองค์ได้ประทับที่ใต้ต้นโพธิ์ ได้พิจารณาถึงความจริง พระพุทธองค์ก็ได้ค้นพบว่า ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นธรรมดาของชีวิตที่ทุกชีวิตต้องก้าวเข้าไปหา มัน และการพลัดพรากจากกันก็เป็นธรรมดาของชีวิต เพราะเจ้าชายสิทธัตถะก่อนหน้านั้นสื่อสังขยกับอีกแสนกัลป์ตายมาแล้วทั้งสิ้น แล้วก็มาเกิดในภพภูมิใหม่ที่พระองค์ทรงระลึกได้

อะไรเล่าที่จะทำให้เราพบกับสิ่งดีงามในชีวิตอนาคต ก็คือการทำความดีในปัจจุบัน เมื่อเราหว่านเมล็ดพันธุ์ที่ดีในวันนี้ เราก็จะได้สิ่งที่ดีในอนาคต เราหว่านความสุข เราก็ได้ความสุขในอนาคต มนุษย์ในโลกนี้ก็เช่นเดียวกัน ต่างตายมากองกระดูกท่วมทับแล้วทับอีก สรรพสัตว์ทั้งหลายอยู่ในวัฏฏสงสาร เปลี่ยนแปลงชีวิตของตนมาสู่ภพภูมิใหม่ๆ ถ้าเราซุดลงไปไม่

ว่าจะอยู่ตรงจุดไหนของโลก เราก็จะพบซากกระดูก ซากฟอสซิลทับถมกันมามากมาย ไม่รู้กี่ร้อย กี่พันปี ดังนั้นการที่เราจะไปอยู่ตรงจุดที่พลัดพรากอีกก็เป็นเรื่องธรรมดา พระพุทธองค์จึงตรัสว่า ความแก่ เจ็บ ตาย จากโลกนี้เป็นธรรมดา เรามาใช้ชีวิตในปัจจุบันให้มีความสุขดีกว่า ใช้ชีวิตที่มีความสุขเป็นอย่างไร ก็คือ ทำอะไรก็ได้ที่เป็นประโยชน์และความสุขของผู้อื่น อันดับแรกให้คิดอย่างนี้ก่อน เพราะถ้าคิดว่าทำเพื่อตัวเองก่อนจะกลายเป็นคนเห็นแก่ตัว แต่ถ้าเราคิดทำเพื่อความสุข เพื่อประโยชน์ของคนอื่น เราก็จะมีความสุขที่เห็นผู้อื่นมีความสุข

นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน และเป็นหลักสำคัญ เป็นนโยบายและแนวคิดที่สำคัญ ในการส่งพระสาวกทั้งหลายไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาว่า “เธอทั้งหลายจงเที่ยวจาริกไปเพื่อประโยชน์และความสุขของมหาชน” ไปทำให้เขามีความสุข ไปทำให้เขาพ้นทุกข์ ไปเตือนสติเขา ไปให้ปัญญาเขาด้วยจิตใจที่สะอาดและบริสุทธิ์ ไม่มีวัตถุประสงค์หรือผลประโยชน์ใดๆ แอบแฝงอยู่ในจิตใจของเขา เรียกว่าทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ ในวันแห่งความรักทางพระพุทธศาสนา หรือ วันมาฆบูชาจึงเป็นวันที่พระพุทธเจ้าได้ประกาศนโยบายการดำเนินชีวิตของพระสงฆ์สาวกทั้งหลาย ขอให้เธอทั้งหลายจงไปเตือนสติคนทั้งหลายให้ละเว้นจากสิ่งไม่ดีไม่งามเสีย เพราะจะเป็นทางนำพาชีวิตให้พบกับความทุกข์ทั้งปัจจุบันและในอนาคต

วัตถุดิบของ ทรัพย์สิ้นเงินทองทั้งหลายนั้น เราได้มาเพื่ออะไร มีประโยชน์อะไรถ้าสิ่งเหล่านั้นทำให้เราต้องติดคุกเมื่อแก่ ทำให้ต้องเป็นทุกข์ เราจะเอาคนที่เขาไม่รักเรามาอยู่ใกล้ๆ เราทำไม เพราะไม่ว่าเราจะได้อะไรด้วยทรัพย์สิ้นในใดๆ ทรัพย์ก็หมดไปได้ เราก็ต้องจากไป เราใช้อำนาจคุณไสยในการบีบบังคับเขามา จิตใจเขาไม่ได้พร้อมจะอยู่กับเรา เราก็ต้องเป็นผู้รับเคราะห์กรรมเหล่านั้น ดังนั้นอย่าได้ทำสิ่งเหล่านั้นเลย จงทำสิ่งใดก็ได้ ที่เป็นความดีงาม ละจากสิ่งไม่ดีงาม คือ ทำแต่กุศลกรรม และสุดท้ายต้องทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ

ในความเห็นของพระอาจารย์ สังคมจะต้องมีการพูดคุยกันมากขึ้นในเรื่องเหล่านี้ ต้องมีเวทีของการพูดคุยให้เป็นธรรมดาว่าการพูดเรื่องการพลัดพรากไม่ใช่เรื่องเสียหาย เมื่อเกิดเหตุการณ์ของการพลัดพรากก็อย่าก้าวไปสู่สิ่งที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับชีวิต เราจะเรียนรู้ได้ พร้อมรับมือได้ แต่ถ้าไม่มีการพูดคุยกัน ปิดกั้นตัวเอง ไม่พิจารณาถึงปัญหาเลย เมื่อเกิดปัญหาการพลัดพรากขึ้นก็อาจขาดสติ และขาดปัญญาในการไตร่ตรอง แต่ถ้าเราพิจารณาบ่อยๆ คุยกันบ่อยๆ เราก็จะตั้งสติทัน ได้ปัญญามาทัน มองอะไรก็เป็นธรรมดา พอมองอะไรเป็นธรรมดา และมีการพูดคุยกันด้วยเหตุผล เชื่อว่าสังคมไทยจะมีความสุขทุกข์ลดลง สามารถแก้ปัญหาได้ ไม่ต้องพลัดพรากจากตาย คู่หนุ่มสาวที่คบกันต่างก็พบเจอปัญหาชีวิตที่แก้ไม่ตกมากมาย บางคนถูกแฟนทิ้ง ร้องไห้แทบตาย เมื่อได้คุยปรึกษาพ่อแม่ครูบาอาจารย์เพื่อนฝูงก็มีทางออกที่ดี แก้ปัญหาได้ บาง

คนไม่มีทางออก ไม่มีที่ปรึกษาที่ฆ่าตัวตาย กินยาบ้าง แขนงคอบ้าง ทำร้ายตัวเองบ้าง ตีดยาเสพติดบ้าง บางคนถึงกับเสียสติเป็นบ้าต้องเข้าโรงพยาบาลรักษา แต่ในประเด็นปัญหาชีวิตเดียวกัน ถ้าเราไปปรึกษาคนแก่ พ่อแม่ ปู่ย่าตายาย หรือผู้ที่เราเคารพรักอื่นๆ ก็จะได้รับคำตอบ และมีทางออกที่แก้ปัญหาคือชีวิตได้ และเห็นเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตที่ต้องผ่านความทุกข์ ความเสียใจ การพลัดพรากซึ่งท่านเหล่านั้นต่างก็ผ่านมาแล้วทั้งสิ้น

ในทางพุทธศาสนา มีหลักอีกข้อหนึ่งคือ กรรม ถ้าเราจะต้องพลัดพรากจากใครสักคนหนึ่ง เบื้องต้นของการตัดสินใจที่ถูกก็คือ กรรมของเรา กรรมของเขา แล้วแต่บุญแต่กรรมที่ได้ทำมา ทุกคนต่างมีกรรมของตนเอง กรรมเป็นเหตุผลต้นๆ ที่เอาไว้พิจารณาตัดสินใจ แต่กรรมตัวเดียวไม่พอ ต้องมีปัญญาด้วย ลองพิจารณาจากความทุกข์จากการพลัดพรากของผู้อื่น เราจะเห็นตัวอย่างมากมาย จากสมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบัน นางปฏาจารา นางกิสวโคตมี นางวิสาขา อนาถบิณฑิกเศรษฐี และอีกมากมาย จนเรามองรอบตัวเรา ในสังคมมีดาราคู่รัก รักแล้วพลัดพรากแยกจากกันบ่อยๆ ภัยธรรมชาติต่างๆ ที่ทำการพลัดพรากผู้คนจำนวนมากอย่างกะทันหัน พิจารณาให้เห็นความเป็นจริงของชีวิต เราจะดำเนินชีวิตอย่างไรด้วยปัญญา ด้วยสัมมาทิฐิ หรือเราจะอยู่ร่วมกันให้เกิดจุดที่มีการพลัดพรากด้วยความรุนแรง ด้วยอกุศลกรรมต่อกันไม่จบสิ้น พระพุทธองค์ทรงชี้หนทาง หลักการต่างๆ ไว้หมดแล้ว ละเอียดด้วยวิธีปฏิบัติที่สามารถเกิดผลจริง พระพุทธองค์ไม่ปรารถนาจะให้ทุกข์เกิดขึ้นกับทุกชีวิต เราเท่านั้นที่ลิขิตชีวิตเราเองวันนี้และโลกหน้า^๕

๔.๒.๕ ศาสตราจารย์พิเศษ จำนงค์ ทองประเสริฐ

ให้ทัศนะว่า เรื่องนี้มีอยู่ในคัมภีร์ขุททกนิกาย อรรถกถาธรรมบท เป็นเรื่องธรรมดาของโลก เพราะโลกธรรม ๘ มีทั้งสุขและทุกข์ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีสุข มีทุกข์ มีสรรเสริญ มีนินทา มันคู่กัน ไม่มีใครที่จะหลุดพ้นจากโลกธรรมเบียดเบียน แม้แต่พระพุทธเจ้าเองก็ยังมีคนถึงกับจ้างให้ไปดำน้ำตลอดเวลา ๗ วันทีนี้ในเรื่องของการพลัดพรากก็เป็นเรื่องธรรมดาอีกเหมือนกัน พระพุทธเจ้าได้เคยตรัสไว้ในธรรมบทว่า “มา ปิเยหิ สมากณฺเฑ อปิเปเยหิ กุทาจนํ

^๕ บทสัมภาษณ์ พระครูธีรสุตพจน์ (สง่า ธีรสวโร), เจ้าอาวาสวัดผาลาด มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่, (ให้สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖) สถานที่ให้สัมภาษณ์ สนามบดินดอนเมือง.

ปิยานันท์ อทสุสนันท์ ทุกข์ อปิยานนุจ ทสุสนันท์ อย่าติดอยู่กับสิ่งที่รักและไม่รัก ไม่ว่าจะในกาลใดๆ ทั้งสิ้น การไม่ได้เห็นสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์และการพบเห็นสิ่งที่ไม่รักก็เป็นทุกข์”

นอกจากนั้นการพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์ การได้ประสบกับสิ่งที่ไม่รักก็เป็นทุกข์ ในธรรมบทมีเรื่องหนึ่งคือ เรื่องนางปฎาจารา เป็นลูกสาวเศรษฐี พ่อหวงแหนนางมากเอาไปไว้ในปราสาทชั้นสูง นางไม่เคยพบกับหนุ่มทั้งหลายที่ไหนเลย วันหนึ่งเห็นผู้คุมนำนักโทษจะไปประหารชีวิตแต่บังเอิญนักโทษเป็นหนุ่มรูปหล่อ นางเห็นแล้วเกิดรักชอบจึงบอกเศรษฐีผู้เป็นพ่อให้ไปขอเอาตัวมา ในที่สุดก็ได้เป็นสามีภรรยาด้วยกัน นี่คือการไม่เคยพบผู้ชายเลยก็เป็นอันตรายเหมือนกัน พอได้พบก็นึกว่าดีที่สุดในชีวิต ไม่มีทางเลือก ต่อมานางมีสามีแล้วก็มีอีกคนหนึ่งแล้วก็นิโทษแม่ไปอยู่กับสามีอยู่ห่างไกลคนละเมือง เมื่อเวลามีครรภ์ก็คิดถึงพ่อแม่ สามีไม่ยอมไปเพราะกลัวพ่อแม่จะลงโทษจนครรภ์แก่ สามีเสียอ่อนแอไม่ได้ ก็พาเดินทางกลับบ้านไปยังไม่ถึงบ้านพ่อแม่ก็คลอดบุตรกลางทาง จึงเดินทางกลับมาบ้านสามี พ่อท้องที่สองจวนคลอด นางก็ชวนสามีกลับบ้านพ่อแม่ก็มาถึงกลางทางสามีไปหาสมุนไพร ผนตก และมีดแล้ว สามีนางถูกงูเห่ากัดตาย นางคลอดบุตรตามลำพังแล้วนางก็กลับบ้านสามี เวลาผ่านไปลูกคนโตพอเดินได้แล้วคนเล็กยังอ่อนแออยู่ สามีเสียแล้วก็ว่าเหว้ออยากกลับไปหาพ่อแม่ มาถึงกลางทางต้องข้ามแม่น้ำแห่งหนึ่ง ทั้งอุ้มลูกคนเล็ก และจูงลูกคนโตก็ข้ามแม่น้ำไม่ไหว นางจึงบอกให้ลูกคนโตคอยแม่อยู่ก่อนแล้วจะกลับมารับเมื่อพาลูกคนเล็กไปถึงฝั่งแล้ว

ขณะนั้นมีเหยี่ยวตัวหนึ่งเห็นลูกคนเล็กตัวยังแดงๆ อยู่ก็ลงมาโฉบแม่จึงตบมือไล่เหยี่ยว ลูกชายคนโตก็นึกว่าแม่ตบมือเรียกจึงก้าวมาในน้ำ และถูกน้ำพัดจมน้ำตาย ลูกคนเล็กก็ถูกเหยี่ยวฉีกเอาตัวไป สามีก็ตายลูกก็เสียไปหมด นางเสียใจมากร้องไห้คร่ำครวญมาถึงบ้านพ่อแม่ ปรากฏว่าบ้านถูกไฟไหม้ พ่อแม่ตายพลัดพรากไป นางเสียใจมากถึงกับเสื้อผ้าปลดเปลื้องทิ้งหมด นางเดินเข้าไปในวัดเสถวัน พระพุทธเจ้ากำลังเทศนาสั่งสอน นางเป็นบ้าเดินเปลือยกายเข้าไป ใครเห็นก็ไล่นาง นางเข้าไปถึงที่พระพุทธเจ้าเทศน์ พระพุทธองค์ทรงรู้ด้วยพระญาณว่าเป็นมาอย่างไร ทรงให้อุบาสก อุบาสิกาหาผ้าให้ ทรงสอนให้ระงับความโศกเศร้าเสียใจ พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องนี้ที่พระองค์ตรัสว่า

“มา ปิเยหิ สมากุณฺธิ อปิปิเยหิ กุทาจนํ ปิยานันท์ อทสุสนันท์ ทุกข์ อปิยานนุจ ทสุสนันท์ อย่าติดอยู่กับสิ่งที่รักและไม่รัก ไม่ว่าจะในกาลใดๆ ทั้งสิ้น การไม่ได้เห็นสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์และการพบเห็นสิ่งที่ไม่รักก็เป็นทุกข์”

“ตสุมา ปิยํ นกยิราถ ปิยาปาโย หิ ปาปโก คนถา เตสํ น วิชฺชนฺติ เยสํ นตฺถิ ปิยาปิยํ เพราะฉะนั้นจึงไม่ควรรักสิ่งใดๆ เพราะการพลัดพรากจาก สิ่งที่รักเป็นทุกข์ ถ้าไม่มีทั้งสิ่งที่รักและไม่รัก ก็ไม่มีความทุกข์”

“ปิยโต ชายเต โสโก ปิยโต ชายเต ภยํ ปิยโต วิบุปฺมุตฺตสฺส นตฺถิ โสโก กุโต ภยํ ที่ได้มีสิ่งรักที่นั่นมีโศก ที่ได้มีสิ่งรักที่นั่นมีภัย เมื่อไม่มีสิ่งรักเสียแล้ว โศกและภัยก็ไม่มี”

“เปมโต ชายเต โสโก เปมโต ชายเต ภยํ เปมโต วิบุปฺมุตฺตสฺส นตฺถิ โสโก กุโต ภยํ ที่ได้มีรักที่นั่นมีโศก ที่ได้มีรักที่นั่นมีภัย เมื่อไม่มีรักเสียแล้ว โศกและภัยก็ไม่มี”

เปมะ คือ ความรัก ภัย แปลว่าความกลัว ปิยะ แปลว่าสิ่งรัก ความโศกและภัยเกิดจากความรัก ถ้าไม่มีรักก็ไม่มีโศก ก็ไม่มีภัย เรื่องการพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดาของโลก พ่อแม่เรา เรารักอย่างไร ท่านก็ต้องจากไป จะจากไปเร็วหรือช้าก็ไม่แน่ บางทีเรากลับไปก่อนท่าน เพราะคนเราไม่ได้เข้าคิวตาย บางทีก็ลัดคิวตาย พ่อแม่ฝากผีฝากไข้กับลูก แทนที่ลูกจะไปเผาศพ พ่อแม่ บางทีพ่อแม่ก็ต้องไปฝังหรือเผาศพลูก ก็มีเป็นธรรมดา ถ้าหากว่าเรารู้จักว่าสิ่งนี้เป็นเรื่องธรรมดาของโลก เราอย่าไปยึดติดกับมันจนเกินไป สิ่งที่เราทุกคนก็ชอบ สิ่งที่ไม่รัก ทุกคนก็ไม่ชอบ แต่บางทีสิ่งที่เราชอบนั้นแหละ มันก็ไม่ได้อยู่กับเราตลอดไป ความรักเกิดขึ้น ความทุกข์ก็เกิด อย่างน้อยการไม่เห็นหน้าคนรักก็เป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นบางทีอยู่กันฉันสามีภรรยา บางทีสามีจากไปก่อน บางทีภรรยาไปก่อน ก็ไม่แน่ใจว่าใครจะไปก่อน มันเป็นเรื่องที่ทั้งนั้น ถ้าเราเข้าใจว่าการพลัดพรากเป็นเรื่องความจริงของโลก ความทุกข์ก็อาจจะมึนน้อย เมื่อความทุกข์มีน้อย ภัยคือความกลัวก็น้อยไปด้วย

เรื่องนี้เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต เราอย่าไปยึดมั่นถือมั่นจนเกินไปนัก เพราะตามหลักปฏิจจสมุปปบาทว่า อูปาทาน คือ ความยึดมั่นถือมั่น อวิชชาปัจจัยา สังขารา, สังขารปัจจัยา วิญญานัง, กฏปฏิจจสมุปปบาท ผัสสะ เป็นเหตุให้เกิดเวทนา เวทนาเป็นเหตุให้เกิดตัณหา ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดอูปาทาน แล้วมันไม่ใช่เกิดตามลำดับ มันย้อนกลับไปได้อย่างที่ว่า ผัสสะ คือ การกระทบกัน อย่างคนรักกัน จูบกันก็เป็นผัสสะ ผัสสะเป็นเหตุให้เกิดเวทนา คือ สุขเวทนา พอเกิดสุขเวทนาจึงอยากจะมีผัสสะอีก จะเห็นว่าเหตุไปเกิดเป็นผล ผลก็ทำให้เกิดเป็นเหตุอีก พอผัสสะเกิดเวทนา เวทนาจึงเกิดตัณหา ตัณหาคือความรัก ครั้งแรกก็เฉยๆ แต่บ่อยๆ เข้าความรักก็เกิดมากขึ้นเหมือนกับบางคนเมื่อคบกัน รักกัน แต่เป็นสามีภรรยาแล้วความรักก็เพิ่มขึ้นๆ เพราะได้ผัสสะกันบ่อยๆ เมื่อผัสสะเป็นเหตุให้เกิดเวทนา ก็เกิดอูปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น ภาษาพูดแบบชาวบ้าน ถ้าเป็นเด็กก็หวง หึงหวงคืออันเดียวกัน เด็กหวงของ ผู้ใหญ่ก็หึงหวงความรักมากเท่าใด ความหึงหวงก็มากเท่านั้นและทุกข์มากตามความหึงหวง เป็นอูปาทานเป็น

เหตุให้เกิดภพ ในที่นี้คือกามภพ คือการแสดงออก เราเชื่อมั่นว่านี่สามีภรรยาของเรา เราก็ต้องการแสดงออก นี่สามีภรรยาของฉันนะ ใครจะมายุ่งเกี่ยวข้องไม่ได้ การแสดงออกเป็นกามภพ มันเหมือนเราเกิดอีกชาติหนึ่ง เมื่อชาติที่แล้วเราเป็นนางสาว ชาตินี้มีสามีแล้วเราเป็นนาง ต่อไปก็มีลูก เราก็เป็นแม่ ก็เป็นชาติ เมื่อมีชาติ ก็มีชรา มรณะ มีแกมมีเจ็บมีตายกันทั้งนั้น

พระพุทธเจ้าจึงสอนไม่ให้เรายึดติดสิ่งเหล่านี้ ถ้ามีความยึดมั่นถือมั่นมากก็เป็นทุกข์มาก ถ้ายึดมั่นถือมั่นน้อยก็ทุกข์น้อย ถ้าไม่มีความยึดมั่นถือมั่นทุกข์ก็ไม่มี เพราะฉะนั้นถ้าเรารู้เท่าทันในเรื่องเหล่านี้ก็ทำให้เรามีทุกข์น้อยลง ให้รู้เท่าทันความจริงของสิ่งทั้งหลาย ผมก็มีภรรยา ภรรยาผมก็จากไป วันที่จะนำศพออกจากโรงพยาบาล ผมทราบตอนบ่ายเขาเชิญผมไปบรรยายที่สถานีโทรทัศน์ ผมบอกประธานว่าขอพูดก่อนเพราะต้องไปรับศพภรรยา ผมก็พูดปกติไม่มีปฏิกิริยาอะไร ผมเห็นเป็นเรื่องธรรมดา ภรรยาเราเราก็รัก และเขาก็รักเรา แต่เรารู้เท่าทันเสียความทุกข์ก็ลดน้อยลง อย่าไปยึดมั่นถือมั่นจนเกินไป ต้องเอาหลักปฏิบัติจรรยาสมาธิมาใช้ ไม่ใช่เพียงท่องได้เฉยๆ ต้องรู้ความหมาย ถ้าเรารู้ว่าสมุฏฐานอยู่ที่ไหน ต้องแก้ที่นั่น เรามีลูก เรารักลูก เมื่อลูกจากเราไป เราก็เป็นทุกข์ แม้แต่ลูกประพาศิเหลวไหลติดคุกติดตะรางเราก็เป็นทุกข์ เพราะเรามีความรัก แต่คนอื่นที่เราไม่ได้เกี่ยวข้อง เขาจะเป็นอย่างไรเราก็เฉยๆ เราทุกข์อยู่ไม่กี่คนหรอก เพราะเราไม่ยึดมั่นถือมั่นเขา สำหรับคนที่ไม่ได้ศึกษาปฏิบัติธรรมก็จะไม่เข้าใจในหลักธรรมะ ก็จะปฏิบัติตัวได้ยาก ต้องเข้าใจในหลักธรรมะก่อน บางคนก็รู้จักธรรมะแต่ไม่ได้เอาหลักธรรมะไปใช้ก็ไม่มีประโยชน์

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ธมฺโม หเว รกฺขติ ธมฺมจาริ (ธรรมะย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม) ธรรมะไม่ได้รักษาคนที่รู้ธรรม ถ้ารู้แล้วไม่ได้ประพฤติธรรมก็ไม่มีประโยชน์อะไร คุณนับถือศาสนาพุทธ แต่คุณไม่รู้ว่าศาสนาพุทธสอนอะไร สอนอย่างไร และคุณไม่ได้นำคำสั่งสอนนั้นไปใช้มันก็ไม่มีความประโยชน์อะไร บางคนเขาไม่ได้นับถือศาสนาพุทธ แต่เขาถามว่า เขาจะนำหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าไปใช้ได้อย่างไร เช่น อย่างหลักสัปปุริสธรรม ๗ เขาจะประพฤติให้เป็นคนดีได้ไหมอย่างไร ในศาสนาพุทธก็ถือว่าถ้าคุณประพฤติหลักสัปปุริสธรรม ๗ คุณก็เป็นคนดี ไม่ว่าคุณจะนับถือศาสนาอะไร บางคนอยากเปลี่ยนมานับถือศาสนาพุทธ เพราะนับถือศาสนาคริสต์ นับถือศาสนาอิสลาม ผมก็บอกว่าไม่ต้องเปลี่ยนหรอก เพราะคุณพ่อคุณแม่จะเสียใจ ให้นำหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าไปใช้ได้ไม่ว่าจะนับถือศาสนาอะไรไม่สำคัญ

หลักคำสอนของพระพุทธองค์เป็นสากล ไม่ว่าคุณจะนับถือศาสนาอะไรคุณก็เข้าวัดในพุทธศาสนาได้ นำหลักคำสอนไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้ ธรรมะยอมให้ผลแก่ผู้ประพฤติปฏิบัติอย่างสมาคมศิษย์เก่าที่ผมตั้งมานี้ ใครจะมาเป็นสมาชิก สมาคมมีกติกาว่าห้ามสุราของมีนเมาในที่ประชุม ไม่ว่าจะในวัด นอกวัด ถ้าคุณปฏิบัติไม่ได้ก็ไม่ต้องมาเป็นสมาชิก และก็ปฏิบัติมาได้แม้ผมไม่ได้เป็นนายกสมาคม ลูกศิษย์ก็ทำตาม เห็นข่าวหนังสือพิมพ์ยึงกัน ช่มชืดกัน เล่นการพนัน เหล้า ยาเสพติด ทางแห่งความเสื่อมทั้งนั้น พระพุทธเจ้าตรัสทางแห่งความเสื่อม แต่ไม่เชื่อตัวเอง ไม่นำไปปฏิบัติจึงเข้าสู่ความเสื่อม ไม่เข้าถึงธรรมะ เป็นเพียงแต่รู้ ไม่ปฏิบัติก็ไม่มีประโยชน์อะไร รู้แล้วก็ต้องปฏิบัติด้วย บางทีปฏิบัติโดยไม่รู้ ปฏิบัติผิดผิดถูกถูก ก็อันตรายเหมือนกัน เหมือนกินยาผิดผิดถูกถูกบางทีก็ตาย กินเกินขนาดก็ตาย ก็ต้องมีความพอเหมาะพอดี ในการสวดมนต์ทำวัตรเช้าทำวัตรเย็นก็ไม่ใช่เพียงแต่ออกปากเท่านั้น ถ้าเพียงแค่ออกปากอาจได้จิตที่เป็นสมาธิเท่านั้น แต่ถ้ารู้ความหมายก็จะสามารถนำไปปฏิบัติได้ นำไปใช้กับชีวิตได้ ก่อนนอนผมจะสวดมนต์ประมาณ ๒๐ นาที ผมนอนก็ยังสวดมนต์ต่อ บางทีหลับไปทั้งสวดมนต์จิตก็สบาย ไม่มีปัญหา เวลาผมไปงานบุญสวดศพ ผมฟังสวดเข้าใจความหมายรู้เรื่อง ซาบซึ้งในพระอภิธรรมที่พระสวด ไม่ได้ฟังแบบนกแก้วนกขุนทอง ผมก็เอาหลักธรรมไปใช้กับชีวิต ผมเอาธรรมะมาฟื้นฟูธรรมะของผม อย่างพระท่านสวดว่า

“อดีต นานา วา คเมยฺย นปฺปฏิทฺตฺว อนาคตํ บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ด้วยอาลัย และไม่พะวงถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง”

“ยทตีตมฺปเหินนฺตํ อปฺปตฺตญฺจ อนาคตํ สิ่งเป็นอดีตก็ละไปแล้ว สิ่งเป็นอนาคตก็ยังไม่มา อชฺเชว กิจฺจมาตฺตปฺปี โภ ชญญฺวา มรณํ สุเว กิจฺจือหนฺนํที่ ให้เราทำเสียในวันนี้ (เพราะ)ใครจะรู้ว่าความตายจะมีในวันพรุ่งนี้”

ผมก็อยู่กับปัจจุบัน มีหน้าที่อะไรก็ทำให้สมบูรณ์ คนที่ทำหน้าที่ไม่สมบูรณ์เป็นผู้ที่ทำให้เกิดช่องว่างในสังคม พ่อแม่ไม่ทำหน้าที่พ่อแม่ ลูกไม่ทำหน้าที่ของลูก ช่องว่างระหว่างพ่อแม่ลูกก็เกิด สามีไม่ทำหน้าที่ของสามีให้สมบูรณ์ ภรรยาไม่ทำหน้าที่ภรรยาให้สมบูรณ์ ช่องว่างระหว่างสามีภรรยาก็เกิด หลักธรรมเรื่องทศ ๖ ต้องนำมาใช้ในชีวิต หนังสือเรื่องจริยศาสตร์จริยธรรมเพื่อพัฒนาชีวิตและสังคม เป็นเรื่องทศ ๖ ที่ผมนำมาประยุกต์ใช้ สำหรับหลักมรณานุสสติ ก็เป็นหลักที่ให้ระลึกถึงความตายว่าเป็นสิ่งที่ทุกคนหนีไม่พ้น ต้องรู้เท่าทันว่าสิ่งทั้งหลายเป็นธรรมดาของโลกที่สำคัญขณะยังไม่ตายต้องรู้จักหน้าที่ของตัวเอง และทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด เวลาไปงานมงคลสมรส เขาให้ผมกล่าวอวยพรคู่บ่าวสาว ผมจะพูดสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ๔ อย่าง ต้องสม (สะ-มะ) คือต้องเสมอกัน ๔ อย่าง

๑) สมศรัทธา มีศรัทธาในศาสนาพอบุ่กัน คนหนึ่งมี คนหนึ่งไม่มีก็อยู่ด้วยกันไม่ได้ นับถือกันคนละศาสนาก็อยู่กันลำบาก ต้องมีความคิดความเชื่อเสมอกัน

๒) สมศีลา ต้องมีศีลเสมอกัน ศีลาจารย์วัตรพอบุ่กัน

๓) สมจาคา ต้องมีความเสียสละพอบุ่กัน

๔) สมปัญญา ต้องมีปัญญาพอบุ่กัน

คือต้องปรับธรรมะให้พอบุ่กัน เท่าเทียมกัน ถ้าได้ครบทั้ง ๔ อย่าง ก็มีแต่ความสบายราบรื่น ถ้าเรารู้เท่าทันตั้งแต่ตอนแรกของชีวิตก็ไม่มีปัญหา ถ้าเราไม่รู้เท่าทันก็จะมีอุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่นมากเกินไป อย่ายึดมั่นถือมั่นมากเกินไป จะเกิดความเครียด ทำไมไม่เป็นอย่างนั้น ทำไมไม่เป็นอย่างนี้ เมื่อมีปัญหากเกิดขึ้นเราต้องพิจารณาว่าเราทำหน้าที่สมบุญหรือยัง อย่ายโทษคนอื่นฝ่ายเดียว ต้องโทษตัวเองด้วย พระพุทธองค์ตรัสว่า โภภิ สมตฺวา สุขิ เสติ ฆ่าความโกรธเสียได้ก็จะเป็นสุข

วิริเยน ทุกขมจฺเจติ บุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร ก่อนจะมีความเพียรก็ต้องกล้าในสิ่งที่ถูกสิ่งที่ดี จะเพียรให้สำเร็จก็ต้องมีอิทธิบาท ๔ และสัปปุริสธรรม ๗ ต้องเป็นคนดี ต้องพยายามศึกษาหาวิธีที่จะเรียนรู้และฝึกปฏิบัติให้เข้าใจธรรมะของพระพุทธองค์ ทั้งหมดนี้ต้องเข้าใจ และต้องนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิต คนที่ไม่รู้จักประยุกต์ธรรมะมาใช้ก็จะเป็นอันตราย ถ้ารู้จักประยุกต์ธรรมะมาใช้ก็ไม่มีปัญหา ไม่ว่าจะในชีวิตที่บ้าน ที่ทำงาน หรือชีวิตในวัด ก็สามารถรู้เท่าทันกิเลสของตนเอง ครอบครองก็สงบ สงัดก็เป็นสุข^๕

๔.๒.๖ ศาสตราจารย์พิเศษ อติศักดิ์ ทองบุญ

ให้ทัศนะว่า ความเป็นมาและคำสอนเกี่ยวกับความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากในพุทธศาสนาว่า คำนิยามทุกข์ในพจนานุกรมศัพท์พุทธศาสตร์ของพระเทพเวที (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต) นิยามความไว้ว่า ความหมายที่ ๑ หมายถึง สภาพที่ทนอยู่ได้ยาก คงอยู่ไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้น และความดับสลาย เนื่องจากไม่เป็นตามเหตุปัจจัยที่ไม่ขึ้นต่อตัวมันเอง หมายความว่า เป็นอนัตตา เช่น เรานั่งนาน ๆ ไม่ได้ ต้องเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อคลายทุกข์ เช่น

^๕ บทสัมภาษณ์ ศาสตราจารย์พิเศษ จ่านงค์ ทองประเสริฐ, (สัมภาษณ์เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๕), สถานที่สัมภาษณ์ ห้อง ๑๐๕ อาคารมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร.

เปลี่ยนเป็นยืน เดิน นอน ไม่ใช่บำบัดทุกข์ คือเปลี่ยนสภาพอย่างหนึ่งเป็นอีกอย่างหนึ่ง เพราะมีสภาพที่ทนไม่ได้ ต้องคลายออก และความหมายที่ ๒ หมายถึง สภาพที่ทนได้ยาก ได้แก่ ความรู้สึก ไม่สบาย ถ้ามาคู่กับโทมนัสเป็นทุกข์ โทมนัสในเวทนา ๕

ดังนั้นทุกข์ หมายถึง ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ คือทุกข์ทั้งกายและใจ แบ่งทุกข์ออกเป็น ๒ ประเภทใหญ่ ๆ คือ ปกิณณกะทุกข์ คือ ทุกข์เบ็ดเตล็ด ทุกข์จร ทุกข์เรื่อยไร ได้แก่ โสกะ ปริเทวะ อุปายาส อยู่ในปฏิจจ สมุบาท และตอนหลังทุกข์จร ความหมาย คือมาเป็นครั้งคราวไม่ประจำ สภาวะทุกข์ หมายถึง ทุกข์ที่เป็นเองตามคติแห่งธรรมดา ได้แก่ ทุกข์ประจำสังขาร คือชาติ ชรา มรณะ ความหมายในพระไตรปิฎก เล่ม ๔ อยู่ในธรรมจักรกัปปวัฒนสูตร ที่ตอนแรกพูดถึงเรื่องสุดโต่ง ๒ ประการคือกามสุขัลลิกานุโยค และอัตตกิลมถานุโยค แล้วกล่าวถึงถึงมัชฌิมาปฏิปทา “ภิกษุทั้งหลายก็มัชฌิมาปฏิปทา ที่ตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว อันเป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อพระนิพพานเป็นไฉน” มัชฌิมาปฏิปทานั้น ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘”

พระพุทธเจ้าทรงแสดงความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากและวิธีการบรรเทาแก้ไข ปัญหาไว้ โดยทรงอธิบายเรื่องอริยสัจ ๔ ใจความว่า ทุกข์อริยสัจคือ แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ (ชาติปิ ทุกขา) แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ (ชราปิ ทุกขา) แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ (มารณมปิ ทุกขัง) อันนี้เป็นสภาวะทุกข์ ทุกข์ประจำสังขาร เริ่มตั้งแต่เกิดต่อไปเป็นปกิณณกทุกข์ อันมีเหตุมาจาก (๑) ความประสบบสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ข้อนี้เราได้แต่ได้สิ่งที่เราไม่ชอบ (๒) การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ หมายความว่า ถ้าเราได้สิ่งที่เราชอบมาแล้ว ต่อมาสิ่งนั้นมันจากไปก็เป็นทุกข์ (๓) ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานขันธ ๕ เป็นตัวทุกข์ ถ้าพูดคำเดียว ทุกข์คือ ตัวขันธ ๕ นั้นแหละ เป็นตัวทุกข์ทั้งปกิณณกทุกข์ สภาวะทุกข์ ทุกข์ทั้งหมด ตัวนี้เป็นตัวไขปัญหาว่า เราจะแก้อย่างไร อุปาทาน แปลว่า การยึดถือ การถือว่าเรา ว่าขันธ ๕ เป็นของเรา ถ้าเราไม่ยึดถือก็หมดปัญหา

คำสอนเรื่องทุกข์จากการพลัดพรากนี้ในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบทมีตัวอย่างที่ชัดเจนอยู่ ๒ เรื่อง คือ เรื่องนางปฎาจารา หรือปฎาจาราเถรี และเรื่องกิสาโคตมี ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสสอนนางปฎาจาราผู้สูญเสียคนที่ตนรัก ๕ คน คือพ่อ แม่ ลูก สามี ญาติพี่น้อง จนเป็นเสียดสีเป็นบ้า เบื้องต้นพระพุทธเจ้าทรงใช้อธิปาทิหารย ซึ่งประกอบด้วยเมตตาว่า “น้องหญิงเอ๋ย จงกลับได้สติเถิด” นางปฎาจาราก็ได้สติทันที ทูตลงนั่งและเกิดความละอายที่ตนเองไม่สวมเสื้อผ้า เมื่อนุ่งห่ม

เรียบร้อยแล้วก็เข้าไปกราบทูลเรื่องของตนเอง ทรงสนทนาเรื่องที่เศร้าโศกอย่างนี้แล้ว พระพุทธองค์ตรัสว่า “อย่าคิดมากเกินไป ปรุฏาจารย์ สามี ลูกทั้งสอง บิดามารดา และ พี่ชายของเธอก็ตายไปแล้ว ถึงเธอจะร้องไห้จนน้ำตาท่วมตัว เธอก็ไม่สามารถช่วยให้เขาเหล่านั้นฟื้นขึ้นมาได้ น้ำตาของผู้ที่ร้องไห้เพราะรักวิปโยคในสังสารวัฏอันยาวนานนี้ ถ้าจะวัดกันแล้วมีมากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ เสียอีก เธออย่าได้มัวประมาทอยู่เลย จงทำที่พึ่งแก่ตนเองเถิด แล้วเธอจะไม่ต้องเสียน้ำตาอีกต่อไป ปิยชนคนที่เรารักทั้งหลายมี บิดา มารดา เป็นต้น ไม่อาจเป็นที่พึ่งของเราได้ตลอดไปหรอก นอกจากเราต้องพึ่งตัวเอง เมื่อนางได้ฟังก็ทำให้คลายความทุกข์เศร้าโศกลง จิตใจสงบผ่องใส หลังพระพุทธเจ้าแสดงพระธรรมเทศนาจบ นางได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน และทูลขอบวชเป็นภิกษุณี หลังอุปสมบทได้ฉายา ‘พระปรุฏาจารย์เถรี’ และบรรลุอรหัตผล เพราะพิจารณาความไม่เที่ยงแท้ของชีวิต วันหนึ่งท่านเท้าน้ำจากหม้อดินล้างเท้า มองเห็นน้ำไหลไปหน่อยหนึ่งแล้ว ซึมหายไป เหนือครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓ น้ำไหลไปไกลกว่านั้น แล้วซึมหายไป ท่านได้คิดว่า ‘ชีวิตคนเราก็เหมือนกับน้ำที่เทออกจากหม้อน้ำ บางคนตายแต่อายุยังน้อย บางคนตายเมื่อเข้าวัยกลางคน บางคนตายในวัยแก่ชราชีวิตนี้ไม่แน่นอน’

พระพุทธองค์ตรัสกับท่านว่า “การมีชีวิตอยู่เพียงวันเดียวของคนทีพิจารณาเห็นความเกิดดับแห่งเบญจขันธ์ ประเสริฐกว่าการมีชีวิตอยู่ตั้งร้อยปีของคนทีมองไม่เป็นสัจจะข้อนี้” ท่านได้รับการยกย่องเป็นเอตทัคคะ ด้านเครื่องครัดในพระวินัยอย่างยิ่ง ท่านได้ใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท เป็นตัวอย่างของผู้ปฏิบัติอัปมาทธรรม ครองชีวิตด้วยสติและปัญญา เป็นผู้ม่ประสพการณ์ของการผจญความทุกข์โศกจากการพลัดพรากจากสิ่งรัก และนำประสพการณ์มาสอนภิกษุณี และสตรีทั้งหลายได้เป็นอย่างดี

ส่วนอีกตัวอย่างหนึ่งคือเรื่องนางกิสาโคตมีซึ่งก็คล้ายๆกัน คือนางกิสาโคตมีสูญเสียบุตรชายคนเดียว นางไม่เคยเห็นความตาย มีความรักอาลัยต่อบุตรชาย จึงไม่ยอมเผาบุตรชาย และอุ้มร่างบุตรชายเที่ยวเดินตามบ้านเรือนต่างๆ เพื่อถามหารักษาบุตรชายให้ฟื้นคืนชีพ จนคนทั้งหลายคิดว่านางเป็นบ้า ได้แนะนำให้ไปพบพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ตรัสให้นางไปหาเมล็ดพันธุ์ฝักกาดหีบมือหนึ่ง แต่มีข้อแม้ว่าเมล็ดฝักกาดต้องได้จากบ้าน ที่ไม่เคยมีคนตายมาก่อนเลยเท่านั้นจึงจะปรุงยาได้ นางพบว่าทุกบ้านล้วนมีคนตายทั้งสิ้น นางจึงเข้าใจว่าความตายเป็นอย่างไร ทุกคนเกิดมาต้องตายเหมือนกันหมด และมีไข่มูแต่ลูกของนางเท่านั้นที่ตาย นางจึงฝังศพลูกและไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พระองค์ตรัสสอนว่า “โคตมี เธอเข้าใจว่าลูกของเธอเท่านั้นหรือที่ตาย อันความตายนั้นเป็นของธรรมดา ที่มีคู่กับสัตว์ทั้งหลายในโลกที่เกิดมา เพราะว่ามีจตุราชยมคร่า

ชีวิตสัตว์ทั้งหมดผู้มีกิเลสตัณหาให้ลงไปในมหาสมุทรคือ อบายภูมิจนเป็นเสมือนห้วงน้ำใหญ่ ฉะนั้น”
จบพระธรรมเทศนา นางบรรลุลโสดาบันแล้ว ขอบรรพชา บวชแล้วได้นามว่า พระกีสาคโคตมีเถรี

วันหนึ่งขณะทำความสะอาดโรงอุโบสถ ได้เห็นแสงประทีปที่จุดอยู่ลุกโผลงขึ้นแล้วหรือ
ลงสลับกันไป จึงถือเอาดวงประทีปเป็นอารมณ์กรรมฐาน ว่าสัตว์โลกก็เหมือนแสงประทีปนี้ มี
เกิดขึ้นและมีดับไปแต่ผู้ถึงพระนิพพานไม่เป็นเช่นนั้น พระพุทธองค์ตรัสว่า “อย่างนั้นแหละโคตมี
สัตว์ทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นและดับไป เหมือนเปลวประทีปดวงนี้ แต่ผู้ถึงนิพพานแล้วย่อมไม่ปรากฏ
อย่างนั้น ความเป็นอยู่เพียงชั่วขณะเดียวของผู้เห็นพระนิพพาน ย่อมประเสริฐกว่าความเป็นอยู่ตั้ง
ร้อยปีของผู้ไม่เห็นพระนิพพาน” สิ้นพระดำรัสของพระพุทธเจ้า ท่านก็ได้บรรลุอรหัตผล ซึ่งได้
ยกตัวอย่างเพียง ๒ เรื่อง

โดยสรุปก็คือ ความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ก็คือความทุกข์
ที่มายึดถือเรื่องชั้น ๕ ว่า เป็นตัวตน ในนัยยะที่ตรงกันข้ามกับไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา สำคัญที่สุดคือถือความเป็นตัวตน เป็นของเรา เป็นอย่างอื่นไม่ได้ ถ้าเราไปยึดมั่นไว้ ก็จะเป็น
ทุกข์ หากไม่ยึด รู้จักปล่อยวางวามั่นเป็นเช่นนั้นเอง เมื่อถึงคราวพลัดพรากถึงคราวตาย ก็ต้อง
ตาย จิตของเราอย่าไปเกาะยึด นี่เป็นวิธีป้องกัน เมื่อมีคนตายการทำบุญอุทิศส่วนกุศล ก็ช่วย
บรรเทาความทุกข์จากการพลัดพรากได้ พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้แก้ปัญหาที่สาเหตุ คือ อวิชชา
ตัณหา อุปาทาน ความไม่รู้ทุกข์ ความอยากได้ และความยึดถือ กิเลส ๓ ตัว ทำให้เรามีความ
ทุกข์เมื่อมีความทุกข์ เราศึกษาที่มาของปัญหา คือ ทุกข์ในอริยสัจ คือ (๑) ทุกข์ คือ เรื่องทุกข์ ตัว
ทุกข์ ความทุกข์(๒)สมุทัย เหตุเกิดของปัญหา คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน (๓) นิโรธ คือทางดับ
ทุกข์ (๔) มรรค คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ วิธีของการดับทุกข์ เริ่มที่สัมมาทิฐิเป็นตัวทำลายอวิชชา
ผู้ร้ายคือ อวิชชา ตัวพระเอกมีหัวหน้าคือ สัมมาทิฐิ ก็จะบรรเทาและแก้ปัญหาได้

การใช้หลักธรรมเพื่อแก้ปัญหาความทุกข์จากการพลัดพราก ต้องตั้งตักตาขึ้นมาว่าคน
ไทยในสังคมปัจจุบัน มีความทุกข์จากการพลัดพรากอะไรบ้าง สังคมไทยยึดติดการดำรงชีวิตใน
ครอบครัว เรายึดติดพ่อแม่ ตัวเรา และคนทั้งหลายในครอบครัว เช่นเดียวกับนางกีสาคโคตมี ใน
สังคมไทยมักมองแต่ตัวเอง ยึดตัวเอง คนอื่นตายก็ช่างเขาเราไม่ทุกข์ แต่เมื่อเกิดเรื่องกับตัวเองก็
จะทุกข์ บางคนก็ตีโพยตีพายน่าสงสาร ไม่มองไม่เอาอย่างคนที่ปรับตัวได้ ปัจจุบันคนเห็นแก่ตัว
มากขึ้น ไม่มีจิตพลอยยินดีมุทิตาผู้อื่น บางคนก็หมดสิ้นเนื้อประดาตัว แต่ปรับแก้ไขได้ดีกว่า

เดิม สภาพความเป็นจริงในสังคม คือสภาพความจริงใหญ่ที่ต้องพิจารณา คนที่รู้จักคิดได้ ต้องเริ่มต้นด้วยสัมมาทิฐิ เพราะสัมมาทิฐิเป็นพื้นฐานในการก้าวไปสู่ความถูกต้อง ถ้าเริ่มต้นด้วยมิจฉาทิฐิไม่มีทางแก้ไขได้ พุทธศาสนาไม่สอนให้มองผลประโยชน์ของผู้บอกผู้สอน แต่ให้มองผลประโยชน์ของผู้ปฏิบัติตามคำสอน เมื่อปฏิบัติแล้วจะเกิดผลจริง

สังคมปัจจุบัน เศรษฐกิจตกต่ำ ศีลธรรมไม่เข้มแข็ง และมีการพลัดพรากมาก ถ้าเราคิดเชิงบวก ก็จะได้กำลังใจ เช่น คิดว่าการที่เราคิดไปหลงไปกับสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ มีแต่ไม่สดชื่น สติก็หายไป ปัญญาก็เสื่อมไป ร่างกายก็โทรมไป แต่ถ้าเราคิดว่า คนเราชั่วเจ็ดที่ดีเจ็ดหน ชีวิตนี้ปรับปรุงได้ แก้ไขได้ เรียนรู้ได้ สำคัญที่สุดคือ ต้องรับรู้ความจริง แล้วปล่อยวาง ไม่ติดอยู่กับอดีต ให้อยู่กับปัจจุบัน แล้วก้าวไปในอนาคต ต่อยอดความจริงขึ้นไป อะไรที่เป็นแสงสว่างเป็นคุณความดีก็เดินไปตามนั้น

เรื่องของสภาวะสังขาร เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่าไปยึดติด แต่ให้ใช้ประโยชน์ของสังขารที่ไม่เที่ยงให้เป็นประโยชน์ เหมือนอย่างเราพายเรือที่รู้ว่าเรือต้องจมสักวันหนึ่ง แต่ในขณะนี้เรายังพายได้พาเราไปได้ เราก็รีบพายไปให้ถึงที่หมาย แล้วก็ทิ้งเรือไปตามจุดหมายที่เราต้องการ ร่างกายสังขารนี้ ผุพังไปทุกวัน หากทุกคนคิดได้ว่าการพลัดพรากเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ยึดไว้เป็นของตน พิจารณาเรื่อยๆ ว่าเรามีความตายเป็นธรรมดา ให้พิจารณาอภิณหปัจเจกชน มรณานุสติ โลกธรรม ๘ หลักของไตรลักษณ์ ไตรสิกขาที่เป็นหลักที่ใหญ่ขึ้น ในบริบทของการอยู่ร่วมกันก็ใช้หลักของทศ ๖ โดยมีพรหมวิหาร ๔ แทรกอยู่ในใจ หากได้ทำทุกสิ่งทุกอย่างดีที่สุดแล้วก็ให้วางอุเบกขา โดยรู้เท่าทันความเป็นไปของสังขาร ของสรรพสิ่ง นอกจากนี้ก็ยังมีหลักธรรมที่เราควรศึกษาเพื่อทำความเข้าใจเรื่องของทุกข์ และการดับทุกข์ คือ อริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นหลักใหญ่ อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ซึ่งเป็นข้อย่อยอยู่ในอริยสัจ ๔ สติปัฏฐาน ๔ ที่ตั้งของสติให้มีสติความรู้อันตัว เหาสติไปกำกับจิตใจให้ยึดอารมณ์เป็นหนึ่ง กำหนดจิต พิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม โพชฌงค์ ๗ ก็เป็นองค์ธรรมของการตรัสรู้

การศึกษาทางพุทธศาสนา ต้องเริ่มต้นที่ตัวเองโดยมีศีลเป็นพื้นฐานเบื้องต้น เพราะศีลชำระกายและวาจา พัฒนาความประพฤติ ทางกาย วาจา ซึ่งเป็นที่มาของโทษและบาปทั้งหลาย เมื่อเราตั้งมั่นอยู่ในศีลไม่ว่าระดับไหน พฤติกรรมทางกายและวาจาก็จะเรียบร้อย เป็นพื้นฐานในการเจริญสมาธิ ก็ช่วยให้เรารักษาศีลได้ มีสติ มีความรู้อันตัว มีความละเอียดและเกรง

กล่าวต่อบาป เรามีประตุ ๓ ประตุในการทำความดีเป็นความชั่ว คือ กาย วาจา ใจ ๒ ประตุแรก คือ กาย และวาจา ชำระด้วยศีล ประตุที่ ๓ คือใจ ชำระด้วยสมาธิและปัญญา ศีล สมาธิ และปัญญา จึงเป็นองค์ประกอบในการพัฒนากาย วาจา ใจ เมื่อได้รับการพัฒนาแล้วก็เหมือนผ้าสะอาด ที่พร้อมจะรับน้ำย้อมอื่นต่อไป จิตของเราที่เช่นกัน เราจะศึกษาและพัฒนาธรรมะอื่นๆที่สูงยิ่งขึ้นไปได้ เมื่อมีความพร้อมถึงขั้นที่จะต้องละวาง ความยึดมั่นถือมั่น เห็นสภาวะไตรลักษณ์จากจิตที่เกิดวิปัสสนาปัญญา คนที่มีศีล มีธรรม มีความเพียร มีความอดทน ก็จะไม่เศร้าโศก สามารถละความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากได้อย่างแน่นอน^๖

๔.๒.๗ อาจารย์สนิท ไชยวงศ์คต

ให้ความเห็นเรื่องความเป็นมาและคำสอนเกี่ยวกับความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากในพุทธศาสนาว่า ความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากในพระพุทธศาสนา มีปรากฏในคัมภีร์ทางพุทธศาสนาหลายคัมภีร์ นับตั้งแต่ใน พระไตรปิฎกจนถึงอนุฎีกา คำนี้ใช้ในภาษาบาลีคือ “ปิยวิปโยค” เป็นหนึ่งใน ๑๒ ข้อ ของทุกข์ในอริยสัจ ๔ ซึ่งได้แก่ (๑)ชาติ ความเกิดทุกข์ (๒)ชรา ความแก่เป็นทุกข์ (๓) มรณะ ความตายเป็นทุกข์ (๔) โสกะ ความเศร้าโศกเป็นทุกข์ (๕) บริเทวะ ความคร่ำครวญหรือรำไรเป็นทุกข์ (๖) ทุกข์ ความทุกข์กายเป็นทุกข์ (๗) โทมนัส ความทุกข์ใจเป็นทุกข์ (๘) อุปายาส ความคับแค้นใจหรือความสิ้นหวังเป็นทุกข์ (๙) อัปปิยสัมปิโยค การประสบคนหรือสิ่งซึ่งไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ (๑๐) ปิยวิปโยค การพลัดพรากจากคนหรือสิ่งอันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งปรารถนาเป็นทุกข์ (๑๑) อิจฉิตาลภ การไม่ได้สิ่งปรารถนาเป็นทุกข์ และ(๑๒) อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์

บรรดามนุษย์ที่ยังเป็นปุถุชน เมื่อต้องพลัดพรากจากคนหรือสิ่งอันเป็นที่รัก เช่น จากญาติ จากคนรักหรือสูญเสียทรัพย์สินทั้งหลาย ย่อมเป็นทุกข์โดยถ้วนหน้า เพราะยังไม่รู้เท่าทันสามัญลักษณ์หรือไตรลักษณ์ ได้แก่ ความเป็นของไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นของไม่ใช่ตัวตน ยังติดอยู่กับ “อัตตา” คิดว่าคนหรือสิ่งของนั้นๆเป็นของตน

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ รวมถึงความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากไว้หลายแห่ง เช่น ไตรลักษณ์ หรือสามัญลักษณ์ หรือสามัญลักษณ์ ได้แก่ ๑) อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง ๒) ทุกขตา ความเป็นทุกข์ และ ๓) อนัตตา ความเป็นของไม่ใช่ตน ลักษณะ

^๖ บทสัมภาษณ์ ศาสตราจารย์พิเศษ อติศักดิ์ ทองบุญ, (สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๕๖), ณ ห้อง๑๐๗ อาคารมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ .

ทั้ง ๓ นี้ ปรากฏอยู่ตามธรรมดาแน่นอน เป็นไปตามกฎธรรมชาติ และในโลกธรรม ๘ ประการ ซึ่ง
 ทุกข์เป็นข้อสุดท้าย คือ (๑)ลาภ-ได้ลาภ (๒) อลาภ-เสียมลาภ (๓) ยศ-ได้ยศ (๔) อยศ-เสียยศ
 (๕) นินทา-ติเตียน (๖) สรรเสริญ (๗) สุข-ความสุข และ(๘) ทุกข์-ความทุกข์

โลกธรรมทั้ง ๘ นี้ เป็นไปตามคติธรรมดา ซึ่งหมุนเวียนมาหาสัตว์โลก และสัตว์โลก
 ก็หมุนเวียนตามมันไป ย่อมเกิดแก่บุคคล ๒ พวก คือ ทั้งแก่ปุถุชนผู้มีได้เรียนรู้ และแก่อริยบุคคลผู้
 ได้เรียนรู้ พวกแรกคือปุถุชน ย่อมไม่รู้ความเป็นจริงเมื่อเกิดอนิฏฐารมณ คืออารมณ์ที่ไม่น่า
 ประารถนา/ไม่พอใจ จึงเกิดทุกข์ ส่วนอริยบุคคลผู้ได้เรียนรู้ พิจารณาเห็นความเป็นจริงว่า สิ่งเหล่านี้
 อย่างไรก็ดีตาม ที่เกิดขึ้นแก่ตน ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา มีสติตั้งมั่น จึง
 เป็นผู้ปราศจากทุกข์ แม้จะพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งของอันเป็นที่รักก็ไม่เป็นทุกข์

ดังนั้นการที่จะบรรเทาทุกข์ และแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก ผู้ประสบ
 กับความทุกข์นั้น ต้องเป็นผู้มีสติมั่นคง มีปัญญารู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงนั้น ว่าเป็นเรื่องธรรมดา
 จึงเป็นเรื่องของธรรมชาติที่มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาบนโลกนี้จะต้องประสบอย่างแน่นอน ไม่วันใดก็วัน
 หนึ่ง ไม่มีใครหนีพ้นไปได้

จริงอยู่การที่มนุษย์ เราจะมีสติและปัญญารู้เท่าทันความทุกข์ดังกล่าวเป็นเรื่องยาก
 อย่างยิ่งแน่นอน แต่หลักทางพระพุทธศาสนายืนยันว่ามนุษย์เป็น “ผู้ฝึก” ได้ คือต้องฝึกฝน ต้อง
 อดทนต่ออนิฏฐารมณ และ อนิฏฐารมณ และยกย่องบุคคลผู้ฝึกตนดีแล้วว่า เป็นผู้ประเสริฐกว่า
 มนุษย์ทั้งหลาย (ผู้ไม่ได้ฝึก)

หลักธรรมในพระพุทธศาสนานั้นเป็นสัจจะ เป็นธรรมชาติ เป็นอมตะตลอด แม้เวลา
 หลังการตรัสรู้ของตรัสมาสัมโพธิญาณของพระพุทธองค์จะเนิ่นนานมาถึง ๒,๖๐๑ ปี ในวันนี้แล้ว
 ก็ตาม อริยสัจ ๔ และอริยมรรค มีองค์ ๘ ก็ยังคงเป็นความจริง เป็นอมตะ สามารถพิสูจน์ได้ด้วย
 การปฏิบัติอย่างจริงจัง ไม่สามารถพูดเบี่ยงเบน วิเคราะห์ วิจรรณให้ผิดแผกแตกต่างออกไปจาก
 วันที่พระพุทธองค์ตรัสรู้ได้เลย

การประยุกต์ใช้ข้อปฏิบัติ หรือหลักธรรมที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติพ้นทุกข์ได้ คือ หลัก
 มัชฌิมาปฏิปทา ได้แก่ มรรคมี องค์ ๘ ซึ่งเป็นอริยสัจธรรม ข้อที่ ๔ และเป็นข้อปฏิบัติอันพอดี
 เหมาะสมที่จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความหลุดพ้น เป็นอิสระ ดับทุกข์ทั้งปวง ปลอดปัญหา และ
 ไม่ข้องติดอยู่ในที่สุดหรืออึดตาทั้ง ๒ คือกามสุขัลลิกานุโยค คือการหมกมุ่นอยู่กับ

ความสุข และอัตตกิลมถานุโยค คือการประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตนเอง หรือการบีบคั้นทรมานตนให้เดือดร้อน

สังคมไทยในปัจจุบันเป็นสังคมของปุถุชนคนธรรมดา อาจมีอริยบุคคลปะปนอยู่บ้าง แต่คงน้อยมาก ปุถุชนอาจคิดว่าคำตอบข้อนี้สูงเกินไป ยากที่จะปฏิบัติเฉพาะเป็นชั้นโลกุตระธรรม แต่ถ้าปฏิบัติตามได้จริงต้องพันทุกข์ทุกอย่าง รวมถึงทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากได้แน่นอน ดังนั้น แนวทางที่จะปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ก็ต้องตั้งเป้าหมายไว้ว่า “ต้องสอน ต้องปฏิบัติตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา” ดังกล่าว จึงจะถึงความดับทุกข์ได้แน่นอน แม้จะต้องใช้เวลายาวนานเพียงใดก็ตาม^๗

๔.๒.๘ พระราชสิทธิมนี วิ (บุญชิต ญาณสวโร)

ให้ทศนะว่า ความเป็นมาและคำสอนเกี่ยวกับความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากในพุทธศาสนา ความพลัดพราก คือการที่ต้องสูญเสียไป หรือการจากไป การพลัดพรากมี ๒ ประเภทด้วยกัน คือ (๑) พลัดพรากจากกันขณะที่มีชีวิตอยู่ เช่น สามีภรรยาแต่งงานอยู่ด้วยกัน แต่ต่อมาต้องพลัดพรากจากกันไปด้วยการหย่าร้าง หรือแยกกันดำเนินชีวิต (๒) การพลัดพรากแบบไม่มีชีวิต คือตายจากกัน ต่างคนต่างตายไป หรือคนหนึ่งตายไป อีกคนหนึ่งยังอยู่ ซึ่งการพลัดพรากทั้ง ๒ อย่าง ไม่ว่าจะจากเป็น หรือจากตาย ต่างนำมาซึ่งความทุกข์ทั้งสิ้น และคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ว่าจะในยุคใดสมัยใด พระพุทธองค์ทรงตรัสสอน เรื่องความพลัดพรากนี้ ให้พิจารณาเห็นตามความเป็นจริง เป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องตามธรรมชาติ คนที่มีความทุกข์จากการพลัดพราก ต้องเจริญสติให้ดี การร้องไห้คร่ำครวญเศร้าโศกเสียใจเป็นของไม่มีประโยชน์ หากเป็นตามธรรมดาของชาวโลก เราเห็นผู้ที่ร้องไห้อาลัยอาวรณ์ถึงคนที่รักมากเสมอ เช่นพ่อแม่ที่ตายจากไป เพราะคนยังมีกิเลสอยู่

ความทุกข์จากการพลัดพรากทั้งจากเป็นและจากตายมีปรากฏให้เห็นมากมายในสมัยพุทธกาล ตัวอย่างการพลัดพรากตายจากกัน เช่น พระนางปฏาจารา พระนางกัสาโคตมี ส่วนตัวอย่างการพลัดพรากจากเป็น ได้แก่ นางอัมพาลี ผู้เป็นหญิงงามเมือง เมืองไพศาลี แคว้นวัชชี นางได้รับแต่งตั้งให้เป็นนางนครโสภณีนี่ซึ่งเป็นตำแหน่งที่มีเกียรติในสมัยพุทธกาล นางมีบุตร

^๗ บทสัมภาษณ์ อาจารย์สนธิ ไชยวงศ์ต, ที่ปรึกษาอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๒ มกราคม ๒๕๕๖).

กับพระเจ้าพิมพิสาร ชื่อ วิมลหรือวิมล พระเจ้าพิมพิสารนำไปเลี้ยงไว้ในเมืองราชคฤห์ ต่อมาได้ ออกบวชและบรรลุลอรหันต์ พระเจ้าพิมพิสารได้แต่งตั้งนางนครโสภณีนีขึ้นที่เมืองราชคฤห์ด้วย มี นางสาลาวดีเป็นผู้รับตำแหน่งคนแรก นางได้ให้กำเนิดบุตรชายและบุตรสาว นางเลี้ยงบุตรสาวเพื่อ สืบทอดตำแหน่ง และเอาบุตรชายไปทิ้ง เจ้าชายอภัย โอรสของพระเจ้าพิมพิสารเสด็จมาพบและ นำเด็กชายไปเลี้ยงเป็นบุตรบุญธรรม เด็กน้อยเจริญวัยได้ศึกษาวิชาแพทย์ และเป็นแพทย์ประจำ พระองค์ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านคือหมอชีวกโกมารภัจจ์ ความทุกข์จากการพลัด พรากในกรณีของพระนางปฏาจารา พระนางกีสาคโคตมี หรือหมอชีวกโกมารภัจจ์ สามารถสร้าง วิกฤตให้เป็นโอกาสได้

วิธีการบรรเทาทุกข์และแก้ปัญหาความทุกข์จากการพลัดพราก ก็คือหาธรรมโอสถที่ เหมาะสมให้คลายทุกข์ ซึ่งก็มีหลายกรณีด้วยกัน ในการพิจารณาให้เห็นความจริงเรื่องการพลัด พรากเป็นธรรมดา ทรงให้เจริญมรณานุสติเป็นอารมณ์ เช่นเรื่อง ของนางกีสาคโคตมี ท่านสอน มรณานุสติ หลังจากที่นางกีสาคโคตมีเห็นความจริง จากการไปหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากบ้านที่ไม่ มีคนตาย เรื่องนางกฤษทลเกสี นางมีสามีเป็นโจร วันหนึ่งสามีจะฆ่านาง นางจึงต้องหาทางฆ่า สามีก่อน ในที่สุดก็ผลัดสามีลงเหว แล้วตัวเองไปบวชเป็นภิกษุณีภายหลังบรรลुเป็นพระอรหันต์ ในภาวะที่คับขัน ภาวะของความทุกข์สาหัส สิ่งสำคัญ ๒ อย่างคือ (๑) ต้องตั้งสติให้ดี (๒) ใช้ ปัญญาบรรเทาความทุกข์ โดยใช้หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งล้วนแล้วแต่สอนให้แก้ปัญหา ความทุกข์ทั้งสิ้น ให้ใช้ปัญญาและใช้หลักคำสอนที่ถูกต้องตรงกับปัญหาของเหตุการณ์นั้น

หลักการแก้ปัญหาที่ชัดที่สุด คือ หลักอริยสัจ ๔ การแก้ปัญหาความทุกข์ต้องแก้ที่ สาเหตุ อะไรเป็นเหตุแห่งความทุกข์ ก็แก้ปัญหานั้น ก็เลสเกิดทางไหนให้ดับทางนั้น ก็เลสเกิดเมื่อ อายตนะภายใน สัมผัสกับอายตนะภายนอก ผัสสะปัจจยาเวทนา คือต้องตัดที่ตัวผัสสะ อย่างที่ พระพุทธเจ้าตรัสกับพระอานนท์เรื่องการปฏิบัติต่อสตรีควรทำอย่างไร พระพุทธองค์ให้ตัดผัสสะ ไม่เห็น ไม่สัมผัส นี่เป็นวิธีแก้ไขโดยตรง ในโลกปัจจุบันการกระทบกันของผัสสะเกิดขึ้นอย่าง ต่อเนื่องและมาก วิธีการแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก คือเราต้องรู้จักธรรมชาติ ของมนุษย์ว่า คนเราต้องมีความพลัดพรากเป็นธรรมดา ดังที่ได้กล่าวแล้ว และต้องรู้จักใช้ธรรมะ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เช่น เมื่อเรามีครอบครัว เราก็ต้องบอกตัวเองอยู่เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ใน ภาวะใด ทั้งหลายทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นใครในที่สุดทุกคนต้องพลัดพรากจากกัน ต้องเจริญสติแต่เนิ่นๆ เนืองๆ ตั้งแต่ยังไม่เกิดความพลัดพราก คนเราไม่ได้อยู่ด้วยกันนาน ควรอยู่กับด้วยความรักสามัคคี กัน พิจารณาความพลัดพรากเป็นธรรมดา การพลัดพรากก็เกิดขึ้นทุกเวลา ทั้งพลัดพรากใน

ระยะใกล้ เช่น เจ็บป่วยจากกันไปอยู่โรงพยาบาล หรือพลัดพรากระยะไกล บางคนหากันไม่พบ ติดตามกันไม่เจอ ตายจากกันหรืออยู่ที่ไหนก็ไม่อาจรู้ได้ สร้างความเป็นทุกข์มาก

สิ่งสำคัญไม่ว่าจะมีความทุกข์จากการพลัดพรากแบบจากเป็นหรือจากตาย ในการแก้ปัญหาความทุกข์ให้พิจารณาให้เห็นความจริง ความเป็นของไม่เที่ยง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และต้องรักษารมมะไว้ เจริญสติให้มั่นคง เจริญสติไว้ ถ้าไม่รักษาสติให้ดีก็จะเสียทุกอย่าง ต้องพิจารณาความจริง ไม่ว่าจะรักกันขนาดไหน ก็ต้องตายแน่อยู่แล้ว ต้องเจริญมรณานุสติ ทุกกลมหายใจเข้า ทุกกลมหายใจออก ดังเช่นที่พระพุทธเจ้าตรัสกับพระอานนท์

การเจริญสติ การพิจารณาประยุกต์ใช้หลักธรรม ควรพิจารณาลำดับความยากง่าย ด้วย ควรเจริญจากเรื่องง่ายก่อน เพราะสามารถเข้าใจได้ง่าย เอาหัวข้อใหญ่ไว้ทีหลัง เช่น พิจารณาอภินิหารปัจเจกชนก่อน แล้วพิจารณาโลกธรรม ๘ ต่อด้วยมรณานุสติ แล้วจึงมาพิจารณาไตรลักษณ์ เพราะไตรลักษณ์เป็นเรื่องใหญ่ ควรเจริญเป็นข้อสุดท้าย สิ่งสำคัญที่ต้องเน้นอีกอย่างคือ ต้องเจริญสติให้ใจสงบก่อน เข้าใจหลักธรรมข้างต้นก่อน จึงจะมาถึงการเจริญอานาปานสติและกายคตาสติ เพราะเป็นหลักธรรมที่ละเอียด

ในเรื่องของการพลัดพรากจากทรัพย์เงินทอง วัตถุสิ่งของ ในสมัยพุทธกาลเมื่อเสียทรัพย์เงินก็จะแปรทรัพย์สินนั้นเป็นบุญกุศล เช่น นางวิสาขาแปรเครื่องประดับมहाลาดาปสาธน์ ขายเป็นทรัพย์ ๙ โกฎ กับ ๑ แสนกหาปณะ นำทรัพย์มาสร้างวัดบุพพารามถวายพระบรมศาสดา และสร้างโลหะปราสาทถวายเป็นที่จำพรรษาของภิกษุสามเณร หลักธรรมที่จะนำมาใช้พิจารณาในเรื่องการพลัดพรากจากวัตถุสิ่งของที่เป็นที่รัก ทรัพย์เงินทองต่างๆ หรือแม้แต่การสูญเสียตำแหน่งงาน การถูกลดเงินเดือน ลดตำแหน่ง การไม่ได้โบนัสต่างๆ เหล่านี้ หลักธรรมที่เห็นได้ชัดเจน คือ พิจารณาโลกธรรม ๘ หลักไตรลักษณ์ พิจารณาความไม่เที่ยง มีขึ้นมีลง ต้องมีความอดทน ไม่มีใครได้ทุกอย่างทุกอย่างดังใจปรารถนา

นอกจากจะพิจารณาเจริญสติมาเป็นลำดับแล้ว สิ่งสำคัญก็ต้องนำมาพิจารณาข้อนี้คือ หลักกรรมและศีลในพระพุทธศาสนา ในเรื่องหลักของกรรมมีตัวอย่างของพระปุตติคตตติสสเถระ ชาตีก่อนเคยเป็นพรานฆ่าเนื้อ ดักนก ยิงนกเอามาขาย บางวันขายไม่หมด ก็ย่างเก็บไว้ขายวันรุ่งขึ้น บางวันนกเหลือมาก ก็ย่างบ้าง ส่วนที่เหลือจะขายสดในวันรุ่งขึ้น ก็หักขานกบ้าง หักกระดูกบ้าง ป้อนกันนกบินหนี เพราะกรรมที่ทำเช่นนี้จึงเป็นปัจจัยให้มีกายเนาเปื่อยมีน้ำเหลืองกรัง

ทั้งตัว และมีกระดูกแตก พระพุทธรองค์ทรงทำความสะอาดร่างกายให้จนสะอาด พระติสสะมีความเบาใจ พระพุทธรองค์ตรัสพระธรรมเทศนาและพระคาถา ท่านฟังแล้วได้บรรลุอรหัตผลแล้วนิพพาน

สำหรับการประยุกต์หลักธรรมะของพระพุทธรองค์มาใช้กับครอบครัวในสังคมไทยเพื่อแก้ปัญหาความทุกข์จากการพลัดพราก ถ้าพลัดพรากจากตายก็จบกันไปในชาตินี้ แต่ถ้าพลัดพรากจากเป็นก็ต้องแก้ปัญหาต่อไป หลักธรรม ๒ ข้อ เพื่อการครองชีวิตอยู่ด้วยกันอย่างดี คือใช้หลักฆราวาสธรรม และหลักของธรรมะในการอยู่เป็นคู่สร้างคู่สม หากสามารถปฏิบัติได้ปัญหาการหย่าร้างจะน้อยลง หลักฆราวาสธรรมเป็นหลักธรรมในการครองเรือน ๔ ข้อ คือ สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ (๑) สัจจะ คือ ความจริง ซื่อสัตย์ต่อกัน (๒) ทมะ คือความฝึกฝนปรับปรุงตน รู้จักข่มใจ ควบคุมอารมณ์ บังคับตนเองให้ปรับตัวเข้ากับภาระงานและสิ่งแวดล้อมได้ดี (๓) ขันติ คือ ความอดทน (๔) จาคะ คือ เสียสละ แบ่งปันเผื่อแผ่ มีน้ำใจต่อกัน

หลักธรรมะคู่สร้างคู่สม ๔ ประการ (สัมปรายิโกตถสังวัตตนิกัธรรม) เป็นคุณสมบัติที่เสมอเหมือนกันของคู่ครอง ธรรมเป็นเหตุให้สมหมาย ธรรมที่เป็นเหตุเบื้องหน้า คือ สมสัทธา สมศีลา สมจาคา สมปัญญา (๑) สมสัทธา ศรัทธาเสมอเหมือนกัน คือ ความเชื่อ ความเลื่อมใส ความนิยมเสมอเหมือนกัน เช่นความเชื่อ ความศรัทธาในการนับถือศาสนา หรือสิ่งที่ยึดถือเป็นอย่างเดียวกันหรือแนวเดียวกัน (๒) สมศีลา มีศีลหรือความประพฤติเสมอเหมือนกันเข้ากันได้ อยู่ในระดับเดียวกัน ทำให้ไม่มีการดูหมิ่นรังเกียจ หรือขัดแย้งกัน (๓) สมจาคา มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ กับคนที่ต้องติดต่อเกี่ยวข้องเสมอเหมือนกัน เริ่มต้นตั้งแต่มิตรสหายและญาติพี่น้อง (๔) สมปัญญา ปัญญาสมหรือเสมอเหมือนกัน ไม่ได้หมายความว่ามีความรู้เชี่ยวชาญจบการศึกษาสูงระดับเดียวกัน แต่หมายถึงความรู้จักเหตุผล รู้จักประโยชน์ รู้จักดีชั่ว เป็นความสามารถในการคิดและเข้าใจเหตุผล ร่วมกันคิดปรึกษาหารือกันได้

หากสมกันทั้ง ๔ ข้อนี้ นอกจากจะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจแล้ว ยังเป็นเหตุให้คู่สามีภรรยาได้พบกันทั้งในชาตินี้และชาติหน้า ตัวอย่างในสมัยพุทธกาลเช่น เรื่องนกุลมารดาคนพตานี ซึ่งมีเรื่องว่า นกุลมารดาเกิดในตระกูลเศรษฐีในเมืองสูงสูมารศิริ แคว้นภัคคะ เมื่อเจริญวัยได้อยู่ครองเรือนตามฆราวาสวิสัย เมื่อบิดามารดาล่วงลับก็ได้ดูแลทรัพย์สมบัติสืบไป ครั้งหนึ่งพระพุทธรองค์เสด็จจาริกไปถึงนครที่นางอยู่ เศรษฐีและนางได้พากันไปเฝ้าพร้อมทั้งเหล่าชาวเมือง ทนทีที่เศรษฐีและนางได้เห็นพระผู้มีพระภาคก็เกิดความรัก ความปีติสุดที่จะยับยั้งได้ เหมือนพระองค์เป็นบุตรในอุทรของตนเอง ทั้งสองได้กล่าวต่อว่าพระผู้มีพระภาคเป็นบุตรของตน ชาวเมืองต่างพา

กันสืบสน พระผู้มีพระภาคทรงรอโอกาสให้สองสามีภรรยาได้สติ วางใจเป็นกลางแล้ว จึงทรงแสดงธรรมตามสมควรแก่อัธยาศัย ทั้งสองบรรลุนิเวศนาปัตติผล

พระพุทธองค์ทรงยกเรื่องในอดีตชาติมาประกาศท่ามกลางพุทธบริษัทให้ทราบทั่วกันว่า ในอดีตชาติเศรษฐีสองสามีภรรยาเคยเป็นบิดามารดาของตถาคต ๕๐๐ ชาติ เคยเป็นปู่เป็นย่า ๕๐๐ ชาติ เคยเป็นลุงเป็นป้า ๕๐๐ ชาติ เป็นอาเป็นน้า ๕๐๐ ชาติ เพราะความรักความผูกพันที่ติดต่อกันมาช้านาน พอได้เห็นพระตถาคตจึงสุดที่จะอดกลั้นความรักนั้นได้ กาลต่อมาสองสามีภรรยาชราภาพแล้ว พระพุทธองค์ได้เสด็จมาที่เมืองสูงสูมารคิรีอีก ทั้งสองได้เข้าเฝ้า และนกุลมารดาครุหปตานี้ได้กราบทูลถามว่า ถ้าปรารถนาจะได้พบกับนกุลบิดาครุหบดีผู้เป็นสามีที่รักนี้ ทั้งในปัจจุบันและในภพภาคหน้าจะทำอย่างไร พระศาสดาตรัสแสดงเรื่องสมถธรรม ๔ ประการนี้

คนเราเมื่อประสบความสำเร็จในการครองเรือนโดยใช้หลักฆราวาสธรรมแล้วหากประสงค์จะพบกันเป็นคู่ครองกันอีกก็ต้องปฏิบัติตามหลักสมถธรรมทั้ง ๔ ประการดังที่พระพุทธองค์ตรัสกับนกุลมารดาซึ่งเป็นตัวอย่างความสำเร็จของการครองเรือน พระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณาหลักธรรมข้ออื่นๆอย่างสม่ำเสมอด้วย เช่น ทิศ ๖ อภิมหีบัจเวกขณัม โลกธรรม ๘ มรณานุสติและไตรลักษณ์ เป็นต้น การที่ต้องเจริญสติ ก็เพื่อรักษาชีวิตจิตใจของตนให้อยู่ทางกุศล เจริญปัญญา พัฒนาชีวิตในทางที่ถูกที่ควรต่อไป โดยไม่ทำร้ายตนเองหรือไม่ทำให้อื่นเดือดร้อน^๕

๔.๒.๙ อาจารย์บุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์

ให้ทัศนะว่า ความพลัดพรากมี ๒ แบบ คือ (๑) ความพลัดพรากแบบชั่วคราว พบแล้วพลัดและพราก แล้วกลับมาพบกันอีก (๒) ความพลัดพรากแบบถาวร ตายจากกันไป ชาตินี้ไม่ได้พบกันอีก ซึ่งในบทสวดมนต์ทำวัตรเช้าก็จะมีกรกล่าวถึงความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ที่ว่า ปิเยหิ วิปปโยโค ทุกโข ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์ สังขิตเตนะ ปัจจุบันาทานักขันทา ทุกขา...ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธห้าเป็นตัวทุกข์ และให้พิจารณาถึงความไม่เที่ยงทั้งปวง

^๕ บทสัมภาษณ์ พระราชาสิทธิมนี วิ (บุญชิต ญาณสโร) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวง วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ ๓ สัมภาษณ์เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๕๖ ณ ห้อง ๑๐๗ อาคารมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ความพลัดพรากเป็นเรื่องธรรมชาติ เป็นสิ่งที่ผันแปรเปลี่ยนที่เกิดกับทุกชีวิต บางสิ่งอยู่ใกล้และเป็นธรรมดาจนเรามิได้สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงหรือพลัดพรากนั้น ในชีวิตประจำวัน

เราจะเห็นความพลัดพรากได้ตลอดเวลา ทั้งความพลัดพรากที่เกิดกับตัวเราเอง กับบุคคลใกล้เคียง และกับเพื่อนร่วมโลกของเรา ถ้าเรารู้จักสังเกตก็จะเห็นความพลัดพรากเป็นธรรมชาติ เป็นความจริงที่ต้องพบ ได้เรียนรู้ความพลัดพรากต่างๆ ก่อนที่ความพลัดพรากนั้นจะเกิดขึ้นกับตัวเราเอง ตั้งแต่พลัดพรากจากเรื่องเล็กๆ ใกล้ตัวเช่นตุ๊กตาตัวโปรดหาย ไปจนถึงพลัดพรากเรื่องที่ใหญ่ขึ้น พ่อแม่เข้าโรงพยาบาล หรือพ่อแม่หย่ากัน ต้องจากกัน ไปจนถึงการพลัดพรากที่ยิ่งใหญ่คือตายจากกัน หหมดโอกาสใช้ชีวิตอยู่ด้วยกัน หรือการพลัดพรากที่ไกลจากตัวเรา เช่นภัยธรรมชาติที่เกิดขึ้นในประเทศต่างๆทั่วโลก

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมเกี่ยวกับความทุกข์ ที่เกิดจากการพลัดพราก และวิธีการแก้ไขปัญหา ไว้ว่า ให้เผชิญความจริง ให้เรียนรู้ความไม่แน่นอน ด้วยความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ให้เห็นความพลัดพรากเป็นปกติธรรมดา ตัวอย่าง สังคมต่างจังหวัดจะเห็นความพลัดพรากได้ง่ายกว่า ในงานศพเด็กๆ ก็ได้ขึ้นเมรุไปเผาศพ ได้ช่วยเหลือในการจัดงานศพ ประเพณีการเผาศพที่วัดป่าอานาชาตที่จังหวัดอุบลราชธานี เผาศพกันเห็นๆ เป็นปกติไม่ต้องปิดบัง เช่นเดียวกับงานพิธีฌาปนกิจของท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ ที่สวนโมกข์ ที่จัดอย่างเรียบง่ายและธรรมดา แต่ถ้าในสังคมกรุงเทพฯ และสังคมอีกหลายส่วนก็จะถูกปิดบังไว้ไม่ให้เห็นความจริง ทำให้เห็นเรื่องการพลัดพรากเป็นเรื่องไกลตัว ถ้าศึกษาพุทธศาสนา และไม่ห่างเหินพุทธศาสนา การพลัดพรากจะเห็นได้ชัดเจน จะเข้าใจความพลัดพราก จะเห็นเป็นเรื่องที่อยู่ใกล้ตัวมากขึ้น

หลักธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสสำหรับการแก้ไขความทุกข์เรื่องการพลัดพราก ก็คือ อริยสัจ ๔ แก้ไขได้ทุกเรื่อง ยกตัวอย่าง เด็กเล็กเมื่อเข้าโรงเรียนต้องจากแม่จะมีความทุกข์คิดถึงแม่ คือทุกข์ เหตุแห่งทุกข์เพราะคิดถึงแม่เป็นสมุทัย วิธีการปฏิบัติให้ทุกข์น้อยลงหรือไม่ทุกข์ เช่น เอรูบแม่มาดูต่างหน้าเมื่อต้องจากแม่ก็เป็น มรรค ทำสำเร็จ ไม่เป็นทุกข์ คือพบนิโรธ ที่สำคัญคือต้องเข้าใจปัญญา และมีสัมมาทิฐิเป็นตัวตั้งต้น ถ้าไม่มีจักษุทิฐิก็ไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ สำคัญที่ต้องรู้จักทุกข์ อะไรเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ให้รู้ตามความเป็นจริงจึงจะดับทุกข์ได้ ถ้าไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้สาเหตุที่แท้จริงของทุกข์ก็ดับทุกข์ไม่ถูกต้อง ไม่ถูกวิธี คิดเอาเองปรุงแต่งว่าความทุกข์เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ทุกข์ก็ยังเกิดทับถมทวีขึ้นมาอีก

การประยุกต์ใช้หลักธรรมเพื่อบรรเทาและแก้ไขปัญหาความทุกข์ ที่เกิดจากการพลัดพรากของครอบครัวในสังคมไทย มีแนวทางดังนี้ ทุกคนจะต้องศึกษาพุทธศาสนา ฝึกฝนเรียนรู้ เฝ้ายกกับความเป็นจริง จากการเรียนรู้ในหนังสือเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริง สู่ความเป็นจริงแบบไม่แยกส่วน การจัดการทุกอย่างด้วยความไม่เครียด ด้วยใจที่เป็นกลาง ถ้าเข้าใจและยึดหลักปฏิบัติของสัมมาทิฐิ มองชีวิตตามความเป็นจริง ทุกอย่างก็จะกลับมาเป็นปกติทั้งหมด พระพุทธเจ้าตรัสว่า สัมมาทิฐิเป็นตัวตั้งต้น การปฏิบัติธรรมและการฝึกใช้ชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ต้องเจริญสติ และความอดทนเป็นบทฝึกที่ควรต้องจัดให้มีอยู่ในชีวิตประจำวันของทุกคน ในการฝึกจึงต้องทำเป็นองค์รวมคู่กันไป ทั้งพฤติกรรม จิตใจ ปัญญา ยกตัวอย่าง หลวงพ่อชาสอนให้รักษาสติ ถ้าขาดสติก็ประมาทเหมือนคนตาย เมื่อมีสติ มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา ก็เป็นทางเดินไปถึงมรรค การได้ศึกษาพระพุทธศาสนา เข้าใกล้นั้นอมมาไว้ในชีวิตประจำวัน อดทนพากเพียรปฏิบัติ เพื่อแก้ทุกข์ที่เกิดขึ้น การพลัดพรากเป็นเพียงหนึ่งในทุกข์ที่เราต้องพบเจอ ยังมีทุกข์อีกมาก เราจึงต้องศึกษาและฝึกฝน ให้มองตามความเป็นจริง เราก็จะปล่อยวางทุกข์ได้ ไม่ยึดมั่นถือมั่นไว้

การเตรียมฝึกฝนให้ยอมรับการพลัดพราก ตั้งแต่วัยเยาว์หรือในวัยเรียน และสามารถเชื่อมโยงความพลัดพรากนี้ ไปถึงการแสดงออกที่เหมาะสม เช่น เมื่อเปิดเทอมช่วงแรกเด็กเล็กจากพ่อแม่มาโรงเรียนตอนเช้าและ เมื่อพบพ่อแม่ผู้ปกครองตอนเย็น เด็กๆ มักจะร้องไห้ การพูดคุยกับเด็กๆว่าการแสดง ออกด้วยวาจาและกิริยาท่าทางอย่างเหมาะสมสอดคล้องกับความรู้สึก ถ้าร้องไห้แสดงว่าเป็นทุกข์ พ่อแม่ก็จะเป็นห่วง ถ้ายิ้มแย้มแจ่มใสก็แสดงว่ามีความสุขที่ได้พบผู้ปกครอง การฝึกฝนให้เด็กๆ ได้เผชิญกับความรู้สึกหลายๆ รูปแบบ ทั้งความดีใจ ความสุข ความเศร้า ความหดหู่ใจ เท่ากับเป็นการทำให้เด็กได้มีบทเรียนที่หลากหลายในชีวิต ทำให้เขาคิดเป็น เข้าใจชีวิต แสดงออกได้เหมาะสมมากขึ้น ทุกคนโดยเฉพาะเด็กๆมีศักยภาพที่จะคิดและจัดการความรู้สึกของตนเองได้ แต่ในการเลี้ยงดูลูกในครอบครัวของสังคมไทยปัจจุบัน มักจะประคบประหงมเด็กมาก ลูกจะล้มก็เอาพรมมาวาง ความรู้สึกถูกประคับประคองไว้ตลอด ไม่กล้าให้เด็กเผชิญกับความทุกข์ยากในชีวิต ไม่มีบทเรียนให้ฝึกซ้อมความอดทน ฝึกฝนละวางความเคยชินละความอยากตามกิเลสไม่สิ้นสุด พ่อแม่ส่วนมากสอนให้เด็กเป็นคนเลี้ยงยาก ขาดความอดทน ทำให้เด็กเข้าใจว่าตัวเองต้องสมหวังตลอด เป็นความรักความเมตตาที่ขาดปัญญา อาจเป็นเพราะไม่มีเวลาใคร่ครวญถึงสิ่งที่ทำและผลที่จะเกิดในระยะยาว ประกอบกับขาดประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความเข้าใจความจริงของชีวิต เป็นความอ่อนแอของครอบครัวในสังคมไทย

ในการศึกษาพุทธปัญญาต้องมีธรรมนุญครอบคร้ว ครอบคร้วต้องทำข้อตกลงร่วมกัน เป็นกฎกติกาของครอบคร้ว ยอมรับและปฏิบัติตามด้วยกัน ให้มีปัญญานำชีวิต มีศีลเป็นเกราะ ป้องกันอกุศลหรือความไม่ดีงาม ความไม่พอดีที่จะเข้ามาสู่คนในครอบคร้ว สร้างบทฝึกที่เป็น ภาคปฏิบัติของศีล สมาธิ ปัญญา น้อมเข้ามาไว้ในชีวิตประจำวันและเรียนรู้ไปพร้อมกัน จะสามารถ บรรเทา และแก้ปัญหาคความทุกข์ต่างๆ รวมทั้งทุกข์จากการพลัดพรากด้วย ในการฝึก ให้เริ่มจากสิ่งที่ สามารถทำได้ง่าย ๆ ก่อน เช่นถ้าจะต้องจากกันไปค้าย หรือพ่อแม่ไปต่างประเทศ ๑๐ วันก่อนเดินทาง ลองนับถอยหลังเตรียมตัวจากกัน คุใจและความรู้สึกที่เกิดขึ้นยามที่ต้องจากกันและได้กลับมาพบกัน สามารถเชื่อมโยงไปถึงวันเวลาที่เรากำลังจากกัน จริงๆ เราจะอยู่กันอย่างไร และในวันเวลาที่ได้อยู่ ด้วยกันทุกวันนี้ทำอย่างไรชีวิตจึงไม่เปล่าประโยชน์ หรือลองสำรวจของใช้ของเล่นในบ้านมีสิ่งใดที่จะ แบ่งปันผู้อื่นได้ ทำอย่างไรจึงจะอยากแบ่งปันด้วยความยินดี ไม่รู้สึกพลัดพรากเป็นทุกข์ นำมาเป็น บทเรียนในการเรียนรู้ร่วมกัน ในบรรยากาศที่อบอุ่น เมตตา และไม่เครียด ควรเพิ่มการสื่อสารที่ออก จากเทคโนโลยีมาสู่ธรรมชาติให้มากขึ้น เพราะทุกวันนี้เราเอาเทคโนโลยีมาผูกพันมัดแน่นติดไว้กับตัว จนขาดอิสรภาพ และลืมไปว่าเราก็เคยมีศักยภาพที่จะพึ่งพาตนเอง อยู่ได้ ทำเองได้ง่ายๆ หากพลัด พรากจากรายการโทรทัศน์ที่ชอบ, I phone, I pad, notebook, facebook, line, whats app, tango, instargram เกมส์ทั้งหลาย รวมถึงรถยนต์คันโปรด คุน่าจะจะเป็นทุกข์จากการพลัดพรากที่ยิ่งใหญ่ของ คนในครอบคร้วสมัยนี้ ซึ่งน่าเป็นห่วงมาก

ในการแก้ไขปัญหาคความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากนี้ ให้หมั่นพิจารณาอย่างสม่ำเสมอ ในสิ่งที่พระพุทธรองค์ทรงสอน เช่นการสวดมนต์แปลก็จะช่วยเตือนสติเราได้เป็นอย่างดี และการเจริญ สติในชีวิตประจำวัน ตลอดจนการปฏิบัติธรรมเป็นครั้งคราว จะทำให้เราสามารถเผชิญความทุกข์จาก การพลัดพรากได้อย่างผู้มีปัญญา^๙

๔.๓ แนวทางการประยุกต์ใช้พุทธวิธีการแก้ไขปัญหาคความทุกข์ที่เกิดจากความพลัดพราก มาใช้ในสังคมไทยปัจจุบัน

การพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก อันประกอบด้วย บิดา มารดา บุตร สามี ภรรยา คู่รัก ญาติมิตรสหาย รวมถึงวัตถุสิ่งของและทรัพย์สินสมบัติ อันเป็นที่รักและห่วงแหนของ บุคคลในครอบคร้ว ซึ่งเป็นสมาชิกของสังคมไทย จากการสัมภาษณ์บุคคลกรณีตัวอย่าง ให้ความ ความ คิดเห็นว่า การนำพุทธวิธีมาใช้แก้ไขปัญหาคความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากนั้น ควรเชื่อมั่นในคำ

^๙ บทสัมภาษณ์ อาจารย์บุบผาสวัสดิ์ รัชชดาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสี (โรงเรียนพุทธ ปัญญา) สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๕๖ ณ โรงเรียนทอสี

สอนของพระพุทธเจ้า ที่ว่าทุกสรรพสิ่งมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และจะต้องมีดับไปความพลัดพรากทั้งจากเป็นและจากตาย เกิดขึ้นได้กับทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงหนีได้ เป็นตามหลักความจริงของกฎธรรมชาติที่ดำรงอยู่อย่างสืบเนื่องตลอดไป เราชาวพุทธจึงต้องยึดมั่นและปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ต้องตั้งสติให้มั่นคงเมื่อกำลังมีความทุกข์ การปฏิบัติธรรมช่วยการทำจิตใจให้สงบ ลดจากความเศร้าหมอง ทำให้เกิดสติปัญญามองเห็นความเป็นจริงของชีวิตและให้เชื่อมั่นในกฎแห่งกรรม ตามที่พระพุทธองค์ตรัสสอนว่าสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม หมั่นตั้งจิตอธิษฐานสร้างกุศลกรรม ทำทุกวันให้ดีที่สุด

สิ่งที่สำคัญในการขจัดความทุกข์ให้หมดโดยสิ้นเชิง คือ การรู้จักปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในทุกขันธ์นั้นจนขาดสติ หมั่นศึกษาฝึกฝนปฏิบัติธรรมเป็นประจำ นำหลักธรรมมาพิจารณาตามความเป็นจริงให้รู้เท่าทัน เมื่อรู้จักการปล่อยวาง สวดมนต์ทำบุญทำให้จิตสงบนิ่ง หมั่นฝึกสมาธิ สวดมนต์บทพิจารณาสังขาร พิจารณาความแก่ เจ็บ ตาย พลัดพราก ว่าเป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นกับทุกคนเป็นธรรมดา เมื่อเกิดความพลัดพรากขึ้นจะช่วยให้มีสติ ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ช่วยให้บรรเทาและดับทุกข์จากการพลัดพรากได้

จากความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิทางพุทธศาสนา ให้ความเห็นว่าเป็นว่า พระพุทธองค์ทรงตรัสสอน เรื่องความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก เป็นกฎแห่งธรรมชาติ ตามหลักไตรลักษณ์หรือสามัญลักษณ์ เป็นความจริงที่เราทุกคนต้องพบเป็นความจริงที่นำไปสู่ความทุกข์ของผู้บุคคล เมื่อไม่เห็นหรือตระหนักถึงความจริงเหล่านี้ นั่นคือ ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ ประสพกับสิ่งที่ไม่รักก็เป็นทุกข์ พลัดพรากจากสิ่งรักก็เป็นทุกข์ มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็ทุกข์ เพราะนั่นคือความจริงที่ทุกคนต้องประสบ ไม่มีใครที่จะหนีพ้นการพลัดพรากและความสูญเสียไปได้ ที่นำไปสู่ความทุกข์ เราจะต้อง รู้จักและรู้เท่าทัน เพื่อที่จะวางใจได้ถูกต้อง เพื่อที่จะยอมรับว่าไม่มีใครหนีพ้น และไม่ยึดมั่นว่าเป็นเราเป็นของเรา

นอกจากนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิทางพุทธศาสนายังให้คำแนะนำในการปฏิบัติว่า วิธีปฏิบัติต่อเรื่องความทุกข์จากการพลัดพราก มีวิธีป้องกันกับวิธีแก้ตามหลักความเพียรชอบ วิธีป้องกันคือ ขณะมีชีวิตอยู่ต้องประกอบกรรมดี มีศีลและสัมมาทิฐิเป็นเบื้องต้น ทำหน้าที่ของตนเองต่อบุคคลที่เราต้องสัมพันธ์เกี่ยวข้อง ให้ถูกต้องสมบูรณ์ ตามหลักของทศ ๖ เมื่อต้องพลัดพรากจากกันก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ติดค้างอยู่ในใจว่าไม่ได้ทำหน้าที่ต่อผู้จากไปให้ดีพอ ผู้ที่มีครอบครัวแล้วก็ต้องประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมของการครองเรือน คือหลักฆราวาสธรรม ๔ และหาก

ต้องการครองรักพบกันทุกชาติก็ต้องเพิ่มหลักสมรรถนะ ๔ และหมั่นทำความดี บำเพ็ญเพียรภาวนา การหมั่นสร้างบุญสร้างกุศล

ในการฝึกจิตให้มีสติ ให้มีความสงบและรู้จักปล่อยวาง ต้องรู้เท่าทันและหมั่นพิจารณาในเรื่อง ความไม่เที่ยงและการพลัดพรากให้เป็นธรรมดา พิจารณาเรื่องความแก่ เจ็บ ตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ เจ็บ ตายไปไม่ได้ เราต้องมีการพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวงแน่นอน (อภินิหารปัจเจกชน) เป็นการเตรียมใจไว้ ต้องหมั่นพิจารณา มรณานุสติ อยู่เรื่อยๆ ให้ระลึกถึงทุกลมหายใจเข้าออก จึงจะมีสติรู้เท่าทันความตาย มรณานุสติใช้กับตัวเอง เน้นเรื่องที่เราต้องจากโลกนี้ไป แต่อภินิหารปัจเจกชนครอบคลุมไปถึงสิ่งที่เรารักชอบ เราต้องพลัดพรากจากของที่รักที่เจริญใจ นอกจากนี้ยังต้องพิจารณาเรื่องโลกธรรม ๘ ซึ่งเป็นไปตามธรรมดาของโลก พิจารณาหลักกฎแห่งกรรม และหลักไตรลักษณ์

การจะบรรเทาทุกข์ และแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากนั้น ผู้ประสบกับความทุกข์ จะต้องเป็นผู้มีสติมั่นคง เจริญสติฝึกฝนจิตเพื่อฝึกให้จิตใจเป็นกลาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น ให้อุบายปล่อยวางความทุกข์ รับรู้มองเห็นตามสิ่งที่ทั้งหลายเป็นจริง ไม่ใช่ตามที่เราอยากให้เป็น มีปัญญารู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง ว่าเป็นเรื่องของธรรมชาติที่มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาบนโลกนี้ จะต้องประสบอย่างแน่นอน เมื่อจิตสงบและปล่อยวางได้แล้ว ก็ให้เจริญอานาปานสติและกายคตาสติ ซึ่งเป็นธรรมที่ละเอียดอ่อนและทำให้เกิดปัญญาเห็นความจริง

การประยุกต์ใช้หลักพุทธวิธีที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติพ้นทุกข์จากการพลัดพราก คือ ใช้หลัก อริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นอริยสังขธรรม ข้อที่ ๔ อันเป็นแนวทางการแก้ไขความทุกข์จากการพลัดพราก และใช้ปฏิบัติแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิตอื่นๆ ได้อย่างสิ้นเชิงทุกประการ ทั้งนี้ในการปฏิบัติ ต้องเจริญพร้อมด้วยทาน ศีล ภาวนา ค่อยสะสมบารมี พัฒนาทั้งกาย วาจา จิต ปัญญาพร้อมๆ กัน เพื่อให้จิตใจมีคุณภาพ สุขภาพ สมรรถภาพพอที่จะทะลุทุกข์ได้ ถ้าเราไม่พัฒนาชีวิตทุกด้านพร้อมๆ กัน การพัฒนาจิตใจไม่สมดุล จิตใจจะไม่มีกำลังพอที่จะปล่อยวางกิเลส

บทที่ ๕
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุป อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาพุทธวิธีในการแก้ไขปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ (๑) เพื่อศึกษาเรื่องความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากในพระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาพุทธวิธีการแก้ไขปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก และ(๓) เพื่อศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้พุทธวิธีการแก้ไขปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากในสังคมไทยปัจจุบัน

การดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลต่างๆ จากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และตำราวิชาการ หนังสือ และเอกสารวิชาการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์ผู้ที่เคยพลัดพรากจากบุคคลอื่นเป็นที่รักและวัตถุสิ่งของทรัพย์สินของตน จำนวน ๑๖ ท่าน พร้อมกับสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา เกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อการแก้ไขปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก จำนวน ๙ รูป/คน สรุปผลการวิจัยแยกตามหัวข้อวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

๑) หลักคำสอนเกี่ยวกับความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากในพระพุทธศาสนา
ผลการวิจัยในประเด็นนี้พบว่า หลักคำสอนที่เกี่ยวกับที่เกี่ยวกับการพลัดพราก มีดังนี้

- ความทุกข์แห่งอริยสัจ ๔ เป็นสัจจะของความจริง ๔ ประการ คือ (๑) ทุกขอริยสัจ (๒) ทุกขสมุททยอริยสัจ (๓) ทุกขนิโรธสัจ (๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ดังนั้น ทุกข์เป็นอรรถแห่งอริยสัจ เพราะเป็นของจริงแท้ ไม่ผิดไปจากนี้ ไม่มีเป็นอย่างอื่น ทุกข์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริง มีจริงและดับจริง ทุกข์ในอริยสัจ ๔ นี้เป็นทุกข์เพราะความยึดมั่นถือมั่น

- ความทุกข์จากการพลัดพราก หมายถึง ทุกข์ในอริยสัจ ๔ และทุกข์ในไตรลักษณ์เป็นทุกข์อย่างหนึ่งที่เกิดกับมนุษย์ทุกคน ที่เสมอภาคกับทุกๆชีวิต เวลาเกิดก็ไม่จำกัดกาล ไม่เลือกบุคคล ไม่เลือกสถานที่ เกิดได้กับทุกคนทุกเพศทุกวัยตลอดเวลา ไม่เว้นแม้แต่พระอรหันต์อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ เมื่อชั้น ๕ ซึ่งมีลักษณะไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในที่สุดมีอันต้องแปรปรวนไปตามหลักไตรลักษณ์ ความดับไปแห่งสังขารหรือความตายจึงสร้างความทุกข์

ทุกข์เพราะยึดถือ ดับทุกข์เพราะไม่ยึดถือ สาเหตุให้ยึดถือคือตัณหา คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา เมื่อความยึดมั่นถือมั่นเกิดขึ้น ตัณหาเกิดแล้ว ทุกข์จึงเกิดตามมา

- ลักษณะของทุกข์โดยทั่วไปมี ๔๐ ลักษณะ เช่น เป็นทุกข์ เพราะภาวะคือมีความเกิดขึ้น ความเสื่อมไปบีบคั้นและมีความไม่เที่ยงบีบคั้นทั้งความเกิด ความดับ มีความเป็นโรคต้องเยียวยาด้วย ปัจจัยเพื่อรักษาสาเหตุของโรค เป็นดังลูกศร เพราะทำให้เกิดความบีบคั้น เพราะเป็นสิ่งที่ถอนออกได้ ยาก เป็นความหวั่นไหวด้วยพยาธิ ชรา มรณะ กับทั้งหวั่นไหวด้วยโลกธรรมทั้งหลาย มีความมีลาภ เสื่อมลาภ เป็นต้น เป็นของไม่มีอะไรป้องกัน เพราะไม่เป็นที่สมควรเพื่อยึดติด และเพราะผู้ยึดติดทั้งหลายทำกิจป้องกันได้ เป็นต้น ดังรายละเอียดที่ได้กล่าวไว้เรื่องลักษณะของทุกข์ในบทที่ ๒ รวมความว่าทุกข์มีลักษณะ ๓ ประการได้แก่ (๑) ทุกข์ เพราะมีลักษณะทนได้ยาก (๒) ทุกข์ เพราะมีลักษณะเป็นของปรุแงและปรุแงสิ่งอื่นพร้อมกันไปในตัว และ(๓) ทุกข์ เพราะมีลักษณะแห่งความแปรปรวนเป็นไปต่างๆ

- ประเภทของทุกข์ กล่าวโดยสรุป ความทุกข์มี ๒ ประเภทคือ (๑) กายิกทุกข์ ความทุกข์ทางกาย เช่น ความแก่ ความเจ็บ ความตาย และ(๒) เจตสิกทุกข์ ความทุกข์ทางใจ ความทุกข์ทางใจส่งผลต่อร่างกาย แต่ความทุกข์ทางกายหรือทุกข์ประจำสังขารของพระอริยเจ้าไม่ได้ส่งผลถึงจิต เพราะฉะนั้น การฝึกฝน อบรมพัฒนาจิตให้สมบูรณ์ด้วยคุณธรรมต่างๆ จนถึงขั้นละทุกข์ทั้งหมดได้จึงเป็นบรมสุขอย่างแท้จริง

ประเภทและลักษณะของความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากอยู่ในทุกข์ทั้ง ๒ ประเภท คือ เป็นทั้งทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจ สรุปได้เป็น ๔ ประเด็น คือ(๑)ปิยวิปปโยโค การพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก ได้แก่ บรรดาความทุกข์ซึ่งเป็นอริยสังขารนั้น อรรถกถาจารย์ได้อธิบายลักษณะปิยวิปปโยโคทุกข์ว่า มีความพรากจากวัตถุที่พอใจเป็นลักษณะ ยังความโศกให้เกิดรส มีความเสียหายไปเป็นปัจจุบัน (๒) อัปปิยสัมปิโยโค การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์คือ การไปร่วม การมาร่วม การประชุมร่วม การอยู่ร่วมกับอารมณ์อันไม่เป็นที่ปรารถนา (๓) อุปายาส ความคับแค้นใจเป็นทุกข์เป็นความทุกข์ใจอย่างหนักบั่นดาลแห่งบุคคลที่ถูกทุกข์ เช่น เสียใจเพราะสูญเสียคนที่รัก หรือญาติ มีความแผลเผาคิดเป็นลักษณะ มีการทอดถอนเป็นกิจ มีความตรอมตรมเป็นผล (๔) อิจจิตาลาภ การไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาเป็นทุกข์ คือเหล่าสัตว์ผู้ปรารถนาขออย่าได้มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย ความเศร้าโศก ความพิโรธรำพัน ความทุกข์ ความโทมนัส และความคับแค้นเป็นธรรมดาซึ่งไม่พึงสำเร็จตามปรารถนา

- กรณีศึกษาผู้ประสบความทุกข์จากการพลัดพราก ๑๒ เรื่องในอดีต อันแสดงให้เห็นถึงความทุกข์ ความเศร้าโศก ความเป็นไปต่างๆจากความทุกข์นี้ และการแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิด

จากการพลัดพรากในลักษณะต่างๆ เช่น บิดามารดาพลัดพรากจากบุตร ๕ เรื่อง เช่น เรื่องพระนางปฎิภาจธรรมาเถรีผู้สูญเสียทั้งบิดามารดา พี่ชาย สามีและบุตร เรื่องพระนางกิสสาโคตมีผู้สูญเสียบุตร , เรื่องมัญจกุณฑลลีมาณพผู้ต้องตายจากไปเพราะมิจฉาภิภูฏฐิของบิดา เรื่องอุรชชาดกที่พระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นชาวนา และได้สั่งสอนให้ภรรยา บุตรธิดา สะใภ้ และทาสีให้หมั่นเจริญมรณสติ รักษาศีล กระทำอุโบสถกรรม ความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากสูญเสียคนเป็นที่รัก ๔ เรื่อง เช่นเรื่องพระนันทะที่ต้องจากภรรยาในวันอภิเษกสมรส, พระเจ้าปเสนทิโกศลสูญเสียพระนางมัลลิกาผู้เป็นมเหสี เรื่องเจ้าหญิงมัลลิกาภรรยาของพันธุละเสนาบดีผู้มีศรัทธาที่มั่นคงในพระรัตนตรัย เป็นผู้สูญเสียสามีและบุตรชายทั้ง ๓๒ คน ความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากหมู่ญาติ เช่น พระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นสุนัข พลัดพรากจากญาติๆ ที่เป็นเครือญาติซึ่งถูกไล่ล่าเอาชีวิต เรื่องนางวิสาขาสูญเสียหลานสาวผู้เป็นที่รักเสียชีวิต และความทุกข์ที่เกิดจากการสูญเสียโภคทรัพย์ เช่นเรื่องอนาถบิณฑิกเศรษฐีผู้สูญเสียโภคทรัพย์จำนวนมากที่พ่อค้ายืมไปแล้วไม่คืนให้ และยังสูญเสียทรัพย์สมบัติของตนที่ฝังดินไว้ริมแม่น้ำซึ่งถูกน้ำพัดลงสู่มหาสมุทร

จาก ๑๒ กรณีตัวอย่างนี้ ทุกเรื่องต่างมีคติชีวิตและหลักธรรมที่สามารถนำมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต ได้เห็นถึงการแก้ไขปัญหาความทุกข์ ตั้งแต่การกำหนดรู้ทุกข์ สาเหตุแห่งทุกข์ การบรรเทาทุกข์ การดับทุกข์ และหนทางแห่งการดับทุกข์ มี ๒ กรณีตัวอย่างที่เจริญทาน รักษาศีลและหมั่นเจริญมรณสติสม่ำเสมอคือเรื่องอุรชชาดก และเจ้าหญิงมัลลิกาภรรยาของพันธุละเสนาบดี เมื่อมีความพลัดพรากเกิดขึ้น ด้วยจิตที่ฝึกมาดีแล้วจึงไม่หวั่นไหวเศร้าโศก สามารถประคองสติรักษากาย วาจา ใจ นำธรรมชาติของพระพุทธองค์มาแก้ไขปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากความพลัดพราก ก้าวล่วงพ้นกิเลสอันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ ทุกกรณีตัวอย่างที่เกิดขึ้นนั้น ทำยที่สุดต่างก็ได้พบกับแสงสว่างแห่งชีวิตและสามารถก้าวดำเนินไปสู่ปณิธานที่ตนตั้งไว้ เพราะมีกัลยาณมิตรคือพระพุทธองค์ พระธรรม และพระอริยสงฆ์ เป็นแสงสว่างแห่งชีวิต จากความทุกข์สาหัสจากการพลัดพราก นำความเศร้าโศกสูญเสียและความยากลำบาก ก็กลายเป็นการค้นพบสัจธรรม เห็นความเป็นจริงแห่งชีวิต เป็นเครื่องกระตุ้นให้ดำเนินชีวิตด้วยความมีสติ มีความเพียร ไม่ประมาท ได้โอกาสในการสร้างความดีในปัจจุบันและอนาคต ตามจุดมุ่งหมายของแต่ละคน และเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมให้ถึงความหลุดพ้นมีดวงตาเห็นธรรมได้ง่ายขึ้น

๒. พุทธวิธีการแก้ไขปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก ผลการศึกษาในประเด็นนี้พบว่า การแก้ไขปัญหาความทุกข์ มีหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา มีดังนี้

พุทธวิธีที่ใช้แก้ปัญหาความทุกข์จากการพลัดพรากได้แก่ การเจริญสติเนื่องๆ ในชีวิตประจำวัน ด้วยหลักธรรมต่างๆ ดังนี้ คือ อภิมหปัจจเวกขณัม มรณสติ โลกธรรม ๘ ไตรลักษณ์ อานาปานสติ กายคตาสติ อริยสัจ ๔ โดยมีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่ระลึก มีศีลและสัมมาทิฏฐิ เป็นพื้นฐาน มีกัลยาณมิตรเป็นผู้แนะนำ และบอกวิธีดับทุกข์ ซึ่งทั้งนี้ต้องมีการศึกษา ฝึกฝน และปฏิบัติจนเกิดความคุ้นชิน อันเป็นปัจจัยก่อให้เกิดความเห็นที่ถูกต้อง สามารถอยู่กับทุกข์อย่างรู้เท่าทันด้วยวิธีแห่งปัญญา

- การพิจารณาอภิมหปัจจเวกขณัม ข้อความพระพุทธรูป ในฐานสูตร ที่แสดงให้เห็นถึงฐานะที่ควรพิจารณาเนื่องๆบอຍๆ อันจะทำให้มนุษย์เกิดความไม่ประมาทในการทำความดี เพื่อพัฒนาชีวิตให้เข้าถึงเป้าหมายแห่งความสุข และความพ้นทุกข์ ฐานะ ๕ ประการ ที่สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตควรพิจารณาเนื่องๆว่า (๑) เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ (๒) เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ (๓) เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ (๔) เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น (๕) เรามีกรรมเป็นของตน และเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ดังนั้น การพิจารณาอภิมหปัจจเวกขณัมเนื่องๆ เมื่อเราพบกับการพลัดพรากในรูปลักษณะต่างๆ ย่อมเกิดความทุกข์เป็นธรรมดา จึงเป็นแนวทางทำให้ความทุกข์เบาบางจนถึงขั้นดับไป เพราะรู้เห็นสภาวะของสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง จิตจึงละทุกข์ได้ เพราะไม่ยึดถือ

- การพิจารณาโลกธรรม ๘ คือ เมื่อได้ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข จิตใจก็ผูกติดมั่นในสิ่งนั้น เมื่อสิ่งนั้นมีอันต้องแปรปรวนไปเป็นธรรมดา คือ ประสบกับความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกนินทาว่าร้ายและได้รับความทุกข์ ก็มีจิตใจหวั่นไหวไม่หนักแน่น โลกธรรม ๘ ประการนี้ ย่อมหมุนไปตามโลก และโลกก็หมุนตามโลกธรรม ๘ ดังนั้น การพิจารณาโลกธรรมจึงเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาความทุกข์โดยมองโลกในความเป็นจริงว่า ไม่มีสิ่งใดๆ ในโลกที่จีรังยั่งยืน การยึดมั่นในสัตว์ บุคคล ตัวตนและสรรพสิ่งในโลกเท่ากับหอบทุกข์ไว้กับตนแต่หากมีวิธีปฏิบัติต่อสิ่งนั้นด้วยปัญญา

- การพิจารณามรณานุสติ หรือมรณสติหมายถึง การระลึกถึงความตายที่จะมาถึงตน การเจริญมรณสติ จะเหมาะสมอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติเพื่อบรรเทา และขจัดความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากสิ่งทั้งปวง จะเป็นหลักปฏิบัติที่เกื้อหนุนให้เกิดการยอมรับในไตรลักษณ์ และนำไปสู่ปัญญาในการพิจารณาสภาวะธรรมต่างๆได้ จากขั้นปกติจนถึงขั้นที่สามารถถ่ายถอนความยึดมั่นถือมั่นในสังขารทั้งปวงได้

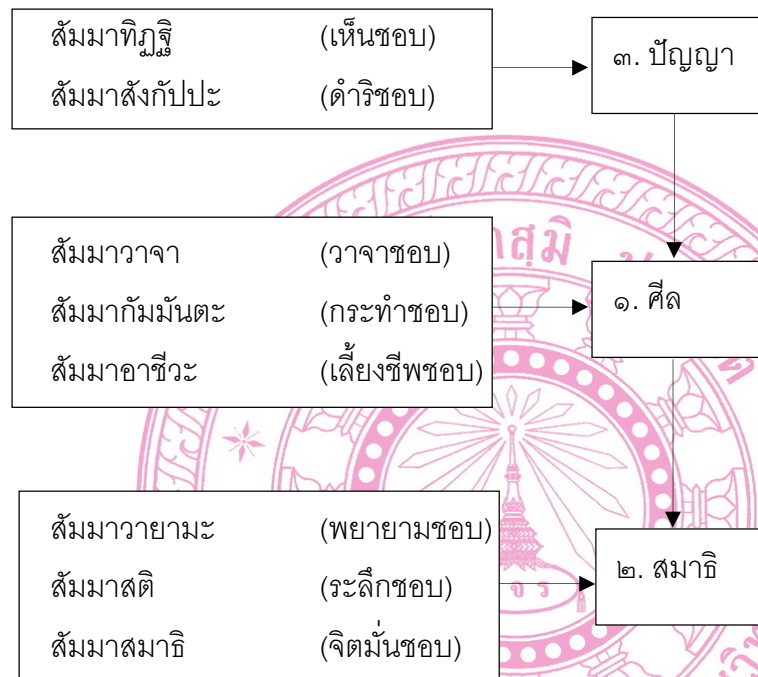
- การพิจารณาหลักไตรลักษณ์ หรือสามัญลักษณ์ ซึ่งเป็นลักษณะทั่วไป หรือเสมอเหมือนกันแก่สิ่งทั้งปวง ๓ ประการ คือ (๑) อนิจจตา ความไม่เที่ยง ไม่คงที่ (๒) ทุกขตา ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว (๓) อนัตตตา ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริง การพิจารณาหลักไตรลักษณ์ เมื่อรู้เท่าทันสามารถนำไปแก้ปัญหาคือ ความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก เป็นเสมือนการยอมรับในหลักความจริงของสรรพสิ่งที่มีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น ปรวนแปรในท่ามกลาง และระดับสลายไปในที่สุด

- การเจริญอานาปานสติ เป็นวิธีบรรเทาและกำจัดความทุกข์อีกวิธีหนึ่ง โดยใช้สติกำหนดลมหายใจ มีประโยชน์ต่อสุขภาพจิต คือ ทำให้มีจิตใจและบุคลิกลักษณะมั่นคง สงบเยือกเย็น กระฉับกระเฉง รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบกายสงบใจ การเจริญอานาปานสติ จึงเป็นกระบวนการพัฒนาจิต ที่ส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตทั้งร่างกายและจิตใจ

- การเจริญกายคตาสติ คือ ตั้งสติพิจารณากายให้เห็นตามสภาพที่มี ส่วนประกอบซึ่งล้วนเป็นของไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ จะได้ไม่หลงยึดติด เป็นวิธีเจริญกัมมัฏฐานอย่างหนึ่งซึ่งรวมอยู่ในสติปัฏฐาน อานิสงส์จากการเจริญกายคตาสติ จะช่วยให้ผู้ประสบภาวะวิกฤตของชีวิตจากการพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งของอันเป็นที่รักผ่านพ้นความทุกข์ไปได้ ทำให้จิตใจไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ที่เกิดรุนแรง เช่น ความตาย การสูญเสียทรัพย์สินสมบัติ ความผิดหวังในชีวิต เป็นต้น แม้ว่าจะปฏิบัติไม่ถึงขั้นดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิงก็ตาม

- พิจารณาหลักอริยสัจ ๔ เป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนา เกี่ยวกับความเป็นจริงที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิต คือ (๑) ทุกข์หรือสภาพที่ทนได้ยาก ได้แก่ปัญหาต่างๆของมนุษย์ (๒) สมุทัย เหตุเกิดแห่งทุกข์หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น (๓) นิโรธ ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว (๔) มรรค ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ซึ่งดำเนินตามอริยมรรคมีองค์ ๘ มัชฌิมาปฏิปทาหรือทางสายกลาง อันเป็นทางอันประเสริฐ

หากย่อหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ลงในหลักไตรสิกขา คือ ศีล ความประพฤติชอบทางกายและวาจา ข้อปฏิบัติตนขึ้นพื้นฐานเพื่อความเป็นปกติ สมาธิ ความตั้งมั่นแห่งจิต และปัญญา ความรู้ตัวทั่วพร้อม รู้อย่างชัดแจ้ง ก็จะได้ดังนี้



หลักปฏิบัติในอริยมรรคมีองค์ ๘ ข้อที่ ๖ ด้วยสัมมาสติ ความระลึกชอบ ยังสามารถสรุปเป็นหลักสติปฏิฐาน ๔ คือ การกำหนดสติให้ตั้งมั่นรู้ชัดในกาย ในเวทนา ในจิต และในธรรมตามความเป็นจริง รู้เท่าทันความเกิดดับของรูปนาม

ความหมายในเชิงการแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากโดยใช้หลักสติปฏิฐานคือ การมีความเพียรพยายาม(อาตปปี) มีสติ (สติมา) และมีความระลึกทั่วถ้วนพร้อม (สมบุชาโน) การแก้ไขปัญหาคความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากตามพุทธวิธีและหลักธรรมต่างๆ ดังกล่าวมาทั้งหมดจึงสอดคล้องประสานและสัมพันธ์กับการมีสติ ซึ่งถือเป็นหลักใหญ่ที่จะนำไปสู่การแก้ไขปัญหามนุษย์ การพอกพูน ฝึกฝน พัฒนาให้เกิดสติที่สมบูรณ์ จึงเป็นแนวทางหรือหลักปฏิบัติของความเป็นผู้มีชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท(อัปมาทธรรม)ตามพระพุทธรพจน์ที่ปัจฉิมวาจาของพระพุทธองค์

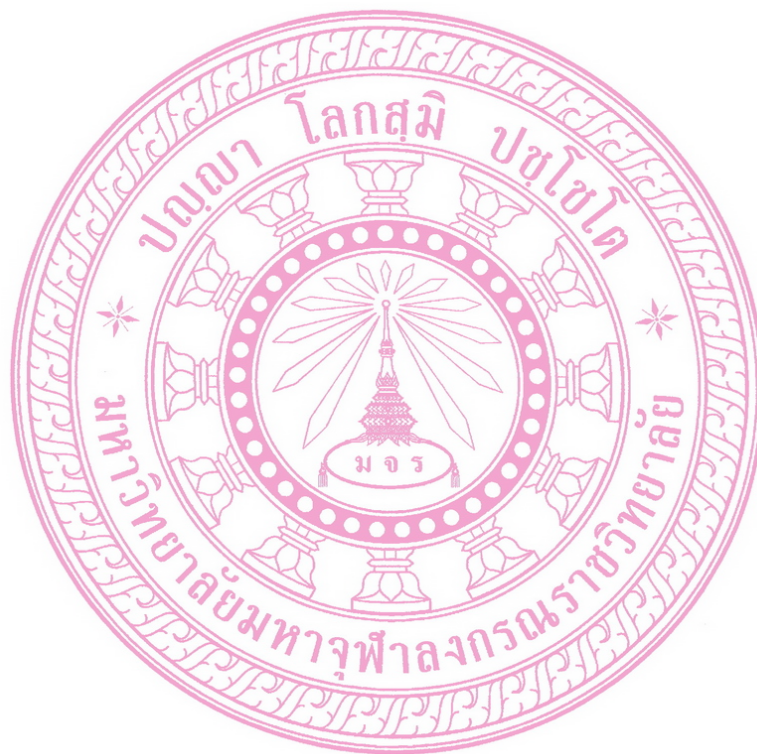
๓) แนวทางการประยุกต์ใช้พุทธวิธีการแก้ไขปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากในสังคมไทยปัจจุบัน

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ประสบปัญหาการพลัดพรากเกิดความทุกข์จากการพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก จากการพลัดพราก บิดา มารดา บุตร สามี ภรรยา คู่รัก ญาติสนิท รวมถึงวัตถุสิ่งของและทรัพย์สินสมบัติอันเป็นที่รักและห่วงแหน ความทุกข์ดังกล่าวจึงมีผลต่อด้านร่างกาย จิตใจ และการดำเนินชีวิต ผู้ประสบทุกข์จากการพลัดพรากได้นำหลักธรรมตามพุทธวิธีของพระพุทธองค์มาใช้ในการแก้ปัญหาสอดคล้องและแตกต่างกันตามวิถีชีวิตและประสบการณ์ของแต่ละคน

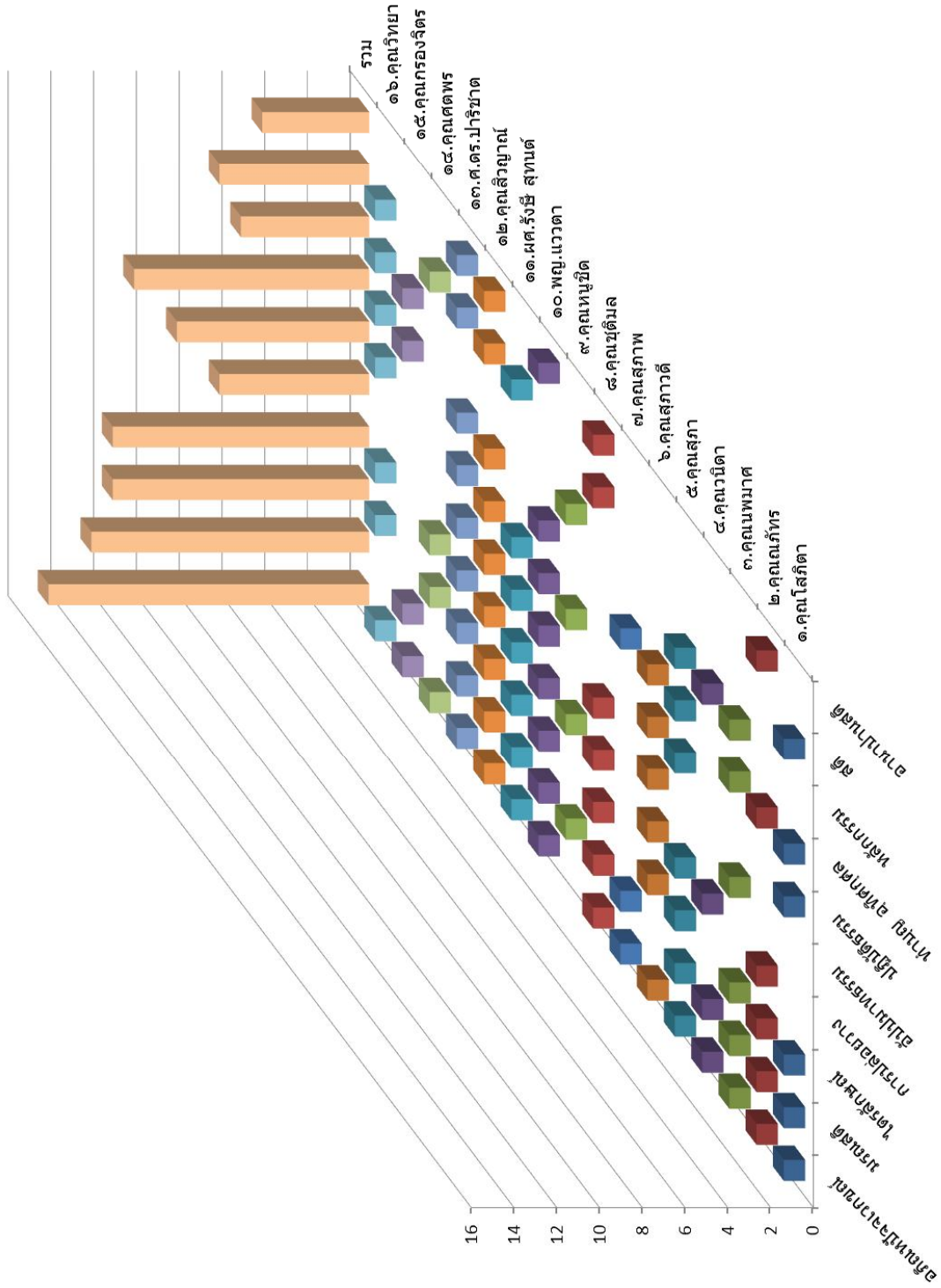
ผลการวิจัยภาคสนามพบว่า ผู้ประสบทุกข์จากการพลัดพรากส่วนใหญ่ใช้หลักการพิจารณาภิกขุปัจเจกชน และหลักมรณสติ ในการแก้ปัญหาความทุกข์ และมีวิธีอยู่กับทุกข์ที่น่าสนใจ เช่น มองโลกอย่างที่เป็น หันมาดูแลจิตใจตนเองโดยการภาวนาเพื่อจะได้เข้าสู่การตายเสียก่อนตาย ตีแผ่รู้จักปล่อยวาง ทำให้ใจให้ผ่องใสด้วยการมีพระรัตนตรัยอยู่ในใจเสมอ ทุกอย่างเป็นไปตามกรรมลิขิต พยายามทำความดีเมื่อยังมีโอกาส ดูแลบุพการีตอนที่ยังอยู่ให้ดีที่สุด ต้องเป็นต้นแบบให้กับผู้สูญเสียคนอื่นๆ เพื่อให้ผ่านพ้นช่วงเลวร้ายและมีชีวิตอยู่ต่อด้วยการทำประโยชน์ต่อผู้อื่น ความพลัดพรากเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเผชิญ พุทธศาสนามีวิธีสอนให้เราผ่านทุกข์ไปได้อย่างมีสติ ทำทุกวันให้ดีที่สุด ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท การใช้พุทธวิธีในการแก้ปัญหาต้องเข้าใจหลักคำสอนและความเป็นจริงตามธรรมชาติ ต้องมีการฝึกสติ ฝึกตนอย่างสม่ำเสมอ

วิธีการปฏิบัติของผู้ประสบทุกข์จากการพลัดพรากต่างๆ ดังได้กล่าวข้างต้นเป็นไปตามหลักพุทธธรรม และเป็นหลักที่ผู้ทรงคุณวุฒิได้แนะนำไว้อย่างสอดคล้องกันกับหลักพุทธธรรม ทำให้ผู้พลัดพรากสามารถผ่านวิกฤตชีวิตไปได้และได้โอกาสเรียนรู้และฝึกฝนตนให้ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ อยู่กับความทุกข์จากการพลัดพรากอย่างรู้เท่าทัน เห็นทุกข์ แต่ไม่เป็นทุกข์ หรือสามารถบรรเทาความทุกข์ได้ เพื่อความชัดเจน จึงขอเสนอการประยุกต์ใช้พุทธวิธีและหลักธรรมในแก้ไขปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากของผู้ประสบทุกข์ทั้ง ๑๖ ท่าน สรุปเป็นตารางและกราฟแท่งได้ดังนี้

ตารางที่ ๑ แสดงพฤติกรรมการแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพัฒนาของผู้ประสบทุกข์



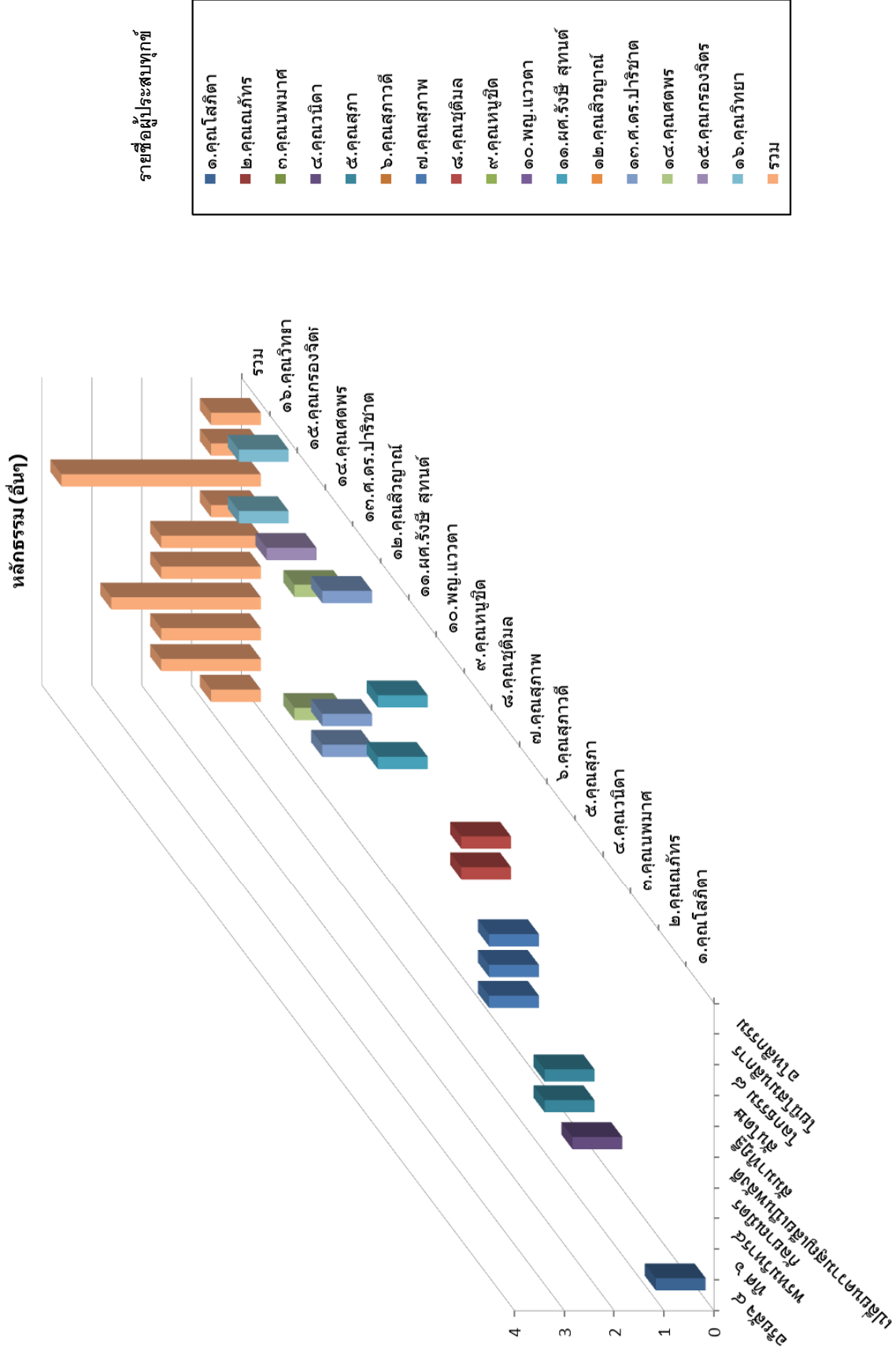
หลักการรวม



รายชื่อผู้ประสบทุกข์

- ๑.คุณโสภิตา
- ๒.คุณภัทร
- ๓.คุณพนมาศ
- ๔.คุณวีดา
- ๕.คุณสุภา
- ๖.คุณสุภาวดี
- ๗.คุณสุภาพ
- ๘.คุณชติมล
- ๙.คุณหญิงชิต
- ๑๐.พญ.แวนดา
- ๑๑.ศ.รังษี สทนต์
- ๑๒.คุณเลี้ยวภาณ์
- ๑๓.ศ.ดร.ปรีชาต
- ๑๔.คุณศตพร
- ๑๕.คุณกรองจิตร์
- ๑๖.คุณวีทยา
- รวม

กราฟที่ ๑ แสดงพฤติกรรมการแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากของผู้ประสบทุกข์



กราฟที่ ๒ แสดงพุทธวิธีกรรมแก้ปัญหาคามทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากของผู้ประสมบทซ์ (วิธีปฏิบัติอื่นๆ)

จากตารางข้างต้นสรุปได้ว่า จากการสัมภาษณ์ผู้ประสพทุกข์ทั้งหมดจำนวน ๑๖ คน ผู้ประสพทุกข์จำนวน ๑๕ คน (จาก ๑๖ คน) ให้ข้อมูลว่า ได้ปฏิบัติตามหลักอภิมหัทธเจตมรรคคือการพิจารณาเนื่องๆ ในฐานะ ๕ ประการ ได้แก่ ความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย ความพลัดพราก และความมีกรรมเป็นของตน

หลักธรรมรองลงมาที่ผู้ประสพทุกข์จำนวน ๑๓ คน (จาก ๑๖ คน) ได้ปฏิบัติคือ หลักมรณสติ ซึ่งหมายถึง การระลึกถึงความตายที่จะมาถึงตนเองๆ

ในขณะที่ผู้ประสพทุกข์จำนวน ๑๒ คน (จาก ๑๖ คน) ปฏิบัติตามหลักไตรลักษณ์ คือกฎธรรมชาติว่าด้วยความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสรรพสิ่ง และได้ปฏิบัติตามหลักการปล่อยวาง คือ การพิจารณาเห็นสภาวธรรมต่างๆ ตามความเป็นจริง และตามเหตุ-ผล ซึ่งเป็นการรักษาความสมดุลแห่งจิตไม่ให้ตกไปในทางอคติ ๔ การปล่อยวางในความหมายนี้สัมพันธ์กับการปฏิบัติตามหลักอุเบกขาธรรมในพรหมวิหาร ๔

ผู้ประสพทุกข์จำนวน ๑๑ คน (จาก ๑๖ คน) ได้ปฏิบัติทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ผู้ล่วงลับตามศรัทธา ประเพณี ความเชื่อของแต่ละคนและครอบครัว

ผู้ประสพทุกข์จำนวน ๙ คน (จาก ๑๖ คน) ได้ยึดหลักการปฏิบัติธรรม คือการรักษากาย วาจา ใจ ให้เป็นปกติด้วยศีล เจริญสติต่อเนื่องด้วยสมาธิ โดยการสวดมนต์ ทำสมาธิในอิริยาบถ ๔ เดินจงกรม กำหนดอานาปานสติ กายคตาสติ น้อมนำหลักสอนของพระพุทธองค์มาพิจารณาปฏิบัติในรูปแบบต่างๆ เท่าที่สามารถประพฤติได้ บางท่าน ปฏิบัติเองอยู่ในวิถีชีวิตประจำวัน บางท่านเข้าคอร์สฝึกปฏิบัติธรรมในโอกาสต่างๆ เป็นต้น

ผู้ประสพทุกข์จำนวน ๗ คน (จาก ๑๖ คน) ได้ใช้หลักอภิมหัทธมรรค คือ ความไม่ประมาท ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความมีสติ รู้เท่าทันสภาวธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง และฝึกสติคือ การไม่ปล่อยใจให้เลือนลอย ไม่ปล่อยให้ความคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ สติเป็นตัวควบคุมตรวจตรากระแสการรับรู้ ความนึกคิด และพฤติกรรมทุกอย่างให้อยู่ในแนวทางที่ต้องการ

ในขณะที่ผู้ประสพทุกข์จำนวน ๖ คน (จาก ๑๖ คน) ได้ยึดหลักกฎแห่งกรรมว่าด้วยการทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ทำกรรมใดไว้ย่อมได้รับผลของกรรมนั้น นอกจากนี้ หลักธรรมและหลักปฏิบัติอื่นๆ ที่ผู้ประสพทุกข์จำนวน ๕ คน (จาก ๑๖ คน) นำมาเป็นข้อปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก เช่นอานาปานสติ , ๔ คน(จาก ๑๖ คน)ใช้หลักโลกธรรม ๘ คือธรรมที่มีอยู่ประจำโลกหรือสิ่งที่มีอยู่แน่นอนแก่สัตว์โลกได้แก่ ได้ลาภ-เสื่อมลาภ ได้ยศ-เสื่อมยศ นินทา-สรรเสริญ สุข-ทุกข์ เป็นต้น จากข้อมูลนี้จะเห็นได้ว่า มีความสอดคล้องกับพุทธวิธีและข้อแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนาที่ได้กล่าวไว้ในบทที่ ๓

ทัศนะจากผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนาในการปฏิบัติเพื่อบรรเทาและ แก้ปัญหาความทุกข์จากการพลัดพราก”

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา มีความเห็นพ้องกันในเรื่องความทุกข์จากการพลัดพรากนี้ทั้งโดยความเป็นมา คำสอน และหลักธรรมที่ทรงแสดงเพื่อแก้ปัญหาความทุกข์รวมถึงการประยุกต์ใช้หลักธรรมเพื่อแก้ปัญหาความพลัดพรากในสังคมไทยปัจจุบัน โดยให้พิจารณาหลักธรรมต่างๆ น้อมเข้ามาไว้ในชีวิตประจำวันตั้งแต่ยังไม่เกิดการพลัดพราก ดังจะได้แสดงตารางการใช้หลักธรรมและวิถีปฏิบัติตามพุทธวิธีของผู้ทรงคุณวุฒิต่อไป

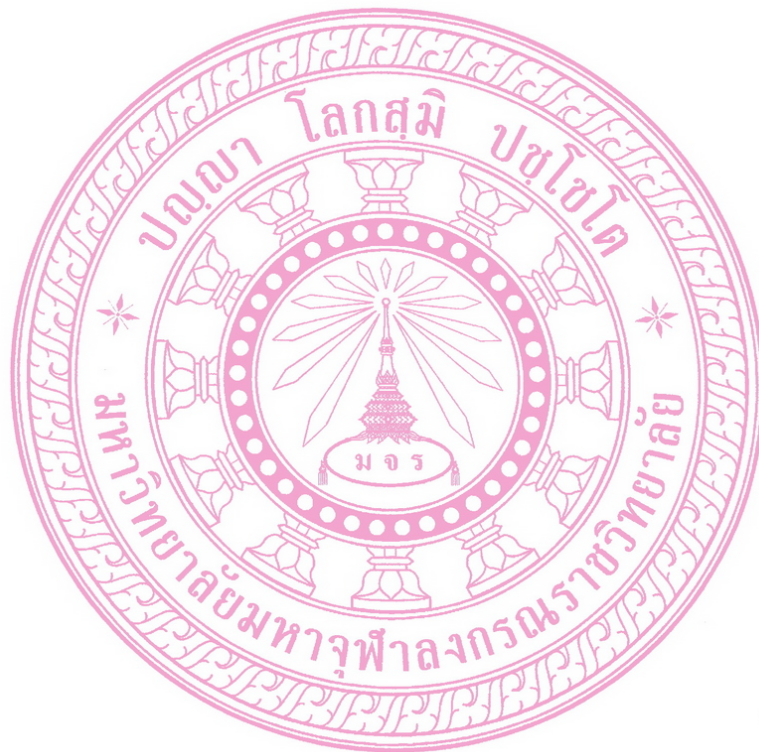
มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมคือ ควรมีการพูดคุยและสร้างบรรยากาศในครอบครัวเรื่องการพลัดพรากให้เป็นปกติตั้งแต่ความพลัดพรากที่ยิ่งใหญ่คือความตายยังไม่เกิดขึ้น การพิจารณามรณสติต้องพิจารณาทุกลมหายใจเข้าออกหรือพิจารณาเนืองๆ ทุกๆ วัน การพลัดพรากจากของที่รักที่เจริญใจ นั้น จะต้องมีเรื่องของการทำความดี การบำเพ็ญเพียรภาวนา การหมั่นสร้างบุญสร้างกุศล การฝึกฝนปฏิบัติธรรม รักษากาย วาจาและใจ เพื่อให้เข้าใจชีวิตและทำจิตใจให้สงบมีสติทำให้เกิดปัญญารวมทั้งยอมรับความจริง ให้เกิดศรัทธาและการเชื่อในกฎแห่งกรรม ในกรณีที่เกิดการพลัดพรากและสูญเสียก่อนเวลาอันควรก็จะช่วยบรรเทาความทุกข์ สามารถปล่อยวางความทุกข์และดับทุกข์ได้ในที่สุด การได้ปฏิบัติหน้าที่อันดีงามด้วยธรรมต่อคนรอบข้าง ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ประกอบด้วย บิดามารดา พี่น้อง ญาติมิตร และบุคคลอื่นเป็นที่รักอื่นๆ เมื่อเกิดการพลัดพราก จะได้ระลึกถึงความดีที่ได้ปฏิบัติต่อกัน ไม่ต้องมาคิดเสียใจเสียตายโอกาสที่ผ่านมา ช่วยให้บรรเทาทุกข์จากการพลัดพรากได้เร็วกว่าการที่ไม่ได้ปฏิบัติต่อกัน วิธีปฏิบัติต่อเรื่องความทุกข์จากการพลัดพราก จึงมีวิธีป้องกันและวิธีแก้ตามหลักความเพียรชอบเป็นองค์ประกอบด้วยหลักธรรมที่ผู้ครองเรือนควรปฏิบัติเพื่อความสุขและความไม่พลัดพรากของครอบครัว คือ ธรรม ๔ สมธรรม ๔ และ ทิศ ๖

นอกจากนี้ยังเห็นว่าความทุกข์จากการพลัดพรากนี้สามารถเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาสเป็นกำลังสำคัญของผู้อยู่ยังมีชีวิตอยู่ เป็นเครื่องกระตุ้นให้ทำความดีและเป็นปัจจัยให้ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท โดยมีไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญา เป็นกระบวนการพัฒนาองค์มรรคให้สมบูรณ์ ในการปฏิบัติให้พ้นทุกข์จากการพลัดพรากก็เช่นเดียวกัน ต้องปฏิบัติเป็นองค์รวม เจริญพร้อมด้วยทาน ศีล ภาวนา พัฒนาทั้งกาย วาจา จิต ปัญญา พร้อมๆ กันทุกด้าน กายและจิต จึงจะสมดุลและมีกำลังพอที่จะปล่อยวางกิเลสได้

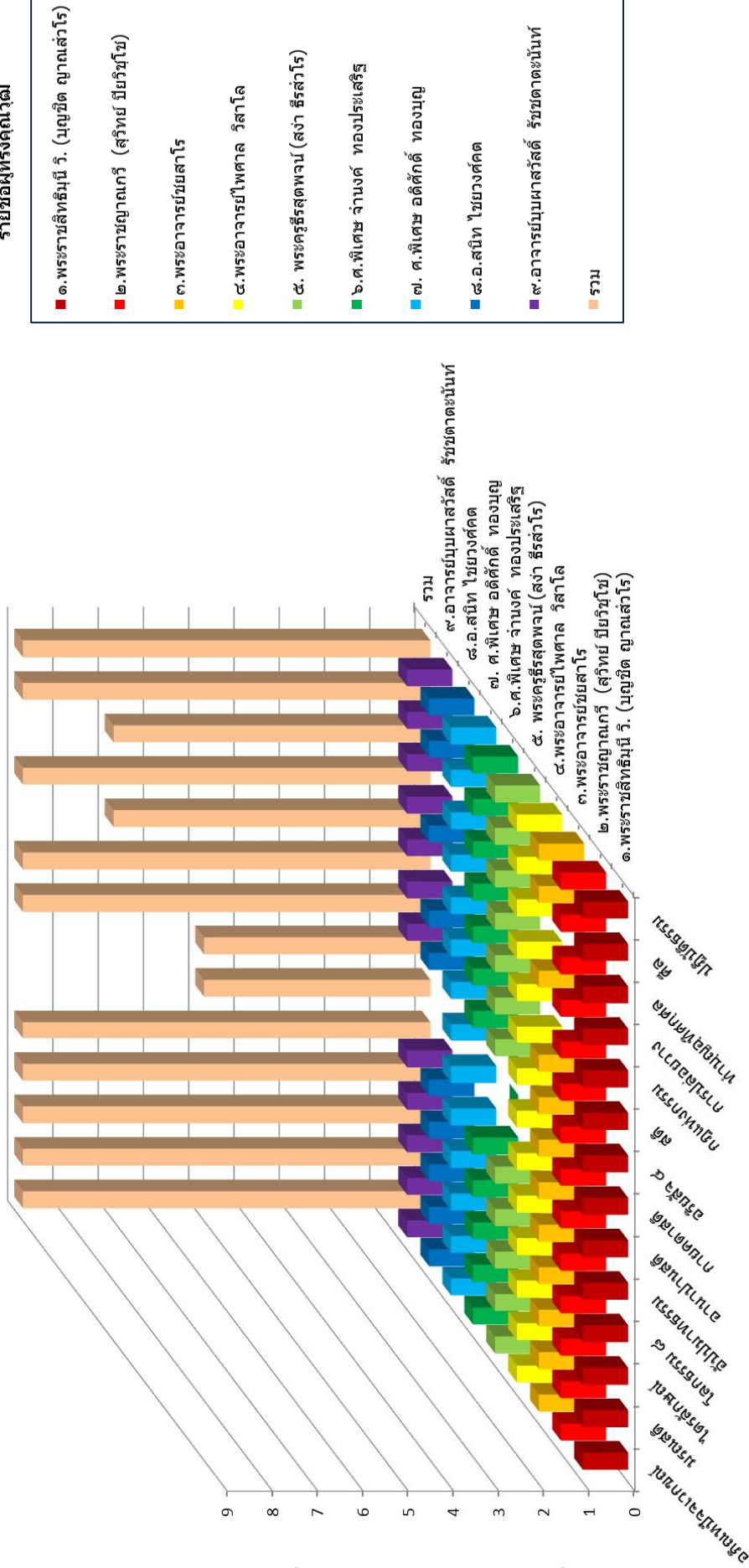
ตัวอย่างหนึ่ง que แสดงผลได้ชัดเจน ในการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการปฏิบัติ แก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากว่ามีผลจริง คือเรื่องอุรคชาดก เรื่องเจ้าหญิงมัลลิกา ภรรยาของพันธุละเสนาบตี ซึ่งเกิดขึ้นในสมัยพุทธกาลที่ได้กล่าวไว้ในเรื่องตัวอย่างของความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากบทที่๓ และเรื่องการสูญเสียภรรยาของท่านศาสตราจารย์พิเศษ จำนง ทองประเสริฐ ตามที่ท่านได้ให้สัมภาษณ์ไว้ในบทที่๔ ทุกครอบครัวล้วนมีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง ถึงพร้อมด้วยการเจริญทาน ศีล ภาวนา และเจริญมรณสติเนืองๆ เมื่อเกิดการพลัดพราก จึงเห็นความพลัดพรากเป็นธรรมดาตามกฎของธรรมชาติ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานชั้นที่ ๕ ซึ่งแปรเปลี่ยนไปตามไตรลักษณ์ สามารถประคองสติ ปลอ่ยวางความทุกข์ สามารถดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท สร้างประโยชน์ตน ประโยชน์ท่านและประโยชน์โลกนี้ได้อย่างงดงาม

เพื่อให้เห็นภาพได้ชัดขึ้นเกี่ยวกับข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนาที่ แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพุทธวิธีการแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก ผู้วิจัยจึงสรุป ข้อมูลการสัมภาษณ์เป็นตารางและกราฟแ่งได้ดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๒ แสดงพฤติกรรมการแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากในทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา

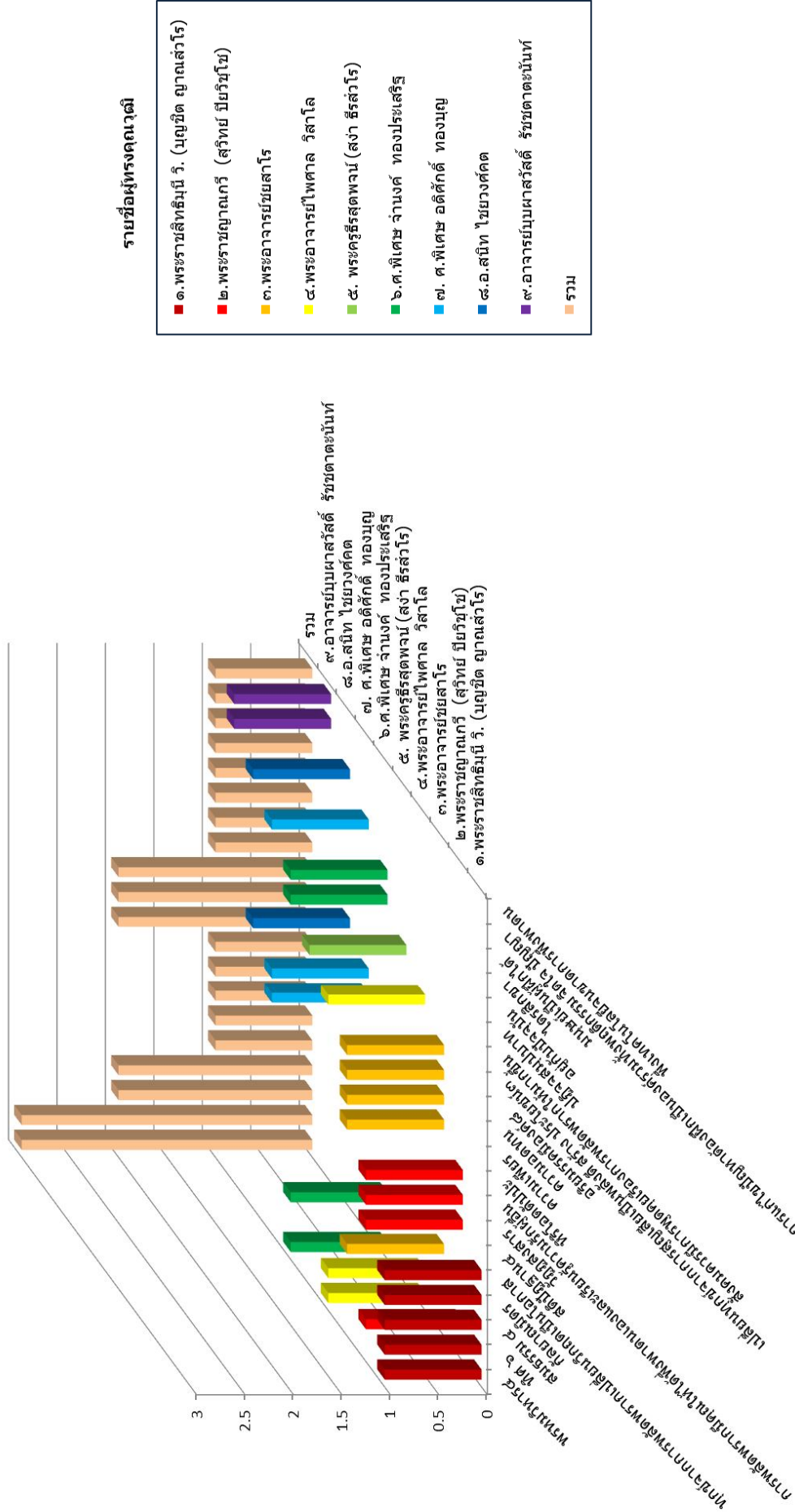


หลักการ / การแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากตามพิธีวิธี



กราฟที่ ๓ แสดงพิธีวิธีการแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก
ในทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา

หลักการ / การแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจาก การผลิตพรากตามพหุวิธี (ทัศนะ/วิธีปฏิบัติอื่นๆ)



กราฟที่ ๔ แสดงพหุวิธีที่การแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการผลิตพราก ในทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา (วิธีปฏิบัติอื่นๆ)

จากตารางการประยุกต์ใช้หลักธรรมและพุทธวิธีการแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากในสังคมไทยปัจจุบันตามทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จะเห็นได้ว่า หลักธรรมและพุทธวิธีการแก้ปัญหาที่ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง ๙ ท่านเห็นพ้องกัน และได้แนะนำให้ปฏิบัติมากที่สุดมี ๑๐ ข้อได้แก่ (๑) อภินิหารใจภวณ (๒) มรณสติ (๓) ไตรลักษณ์ (๔) โลกธรรม ๘ (๕) อัปมาทธรรม (๖) อริยสัจ ๔ (๗) สติ (๘) การปล่อยวาง (๙) ศีล (๑๐) การปฏิบัติธรรม

อริยสัจ ๔ คือการศึกษาปฏิบัติตามหลักความจริงของชีวิต ๔ อย่างได้แก่ ทุกข์ (ให้กำหนดรู้ทุกข์) สมุทัย (ให้กำหนดละเหตุแห่งทุกข์) นิโรธ (ทำให้แจ้งความดับทุกข์) มรรค (บำเพ็ญให้เจริญ) กล่าวโดยสรุปคือการปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิ ปัญญา (๒) ศีล คือ การรักษากาย วาจา ใจ ให้ปกติ คือการละกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริตและบำเพ็ญกายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต ส่วนรายละเอียดเบื้องต้นของหลักธรรมอื่นได้กล่าวไว้ในส่วนของผู้ประสบทุกข์จากการพลัดพรากแล้ว

หลักธรรมรองลงมาที่ผู้ทรงคุณวุฒิ ๙ ท่าน (จาก ๙ ท่าน) แนะนำให้ปฏิบัติได้แก่ควรทำความเข้าใจและปฏิบัติตนตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ว่าด้วยเรื่องกฎแห่งกรรม และการทำบุญอุทิศแผ่บุญกุศล นอกจากนี้ได้ผู้ทรงคุณวุฒิ ๕ ท่าน (จาก ๙ ท่าน) แนะนำให้ปฏิบัติได้แก่หลักกายคตาสติ และอานาปานสติ

ส่วนหลักธรรมหรือวิธีปฏิบัติอื่น ๆ ซึ่งมีความสำคัญในการแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก ที่ผู้ทรงคุณวุฒิ ๑-๓ ท่าน (จาก ๙ ท่าน) แนะนำ เช่น พรหมวิหาร ๔ สมถธรรม ๔ คบ กัลยาณมิตร ทิศ ๖ เรื่องความเพียร เรื่องความอดทน หลักการปรับวิกฤติให้เป็นโอกาสในการสร้างความดีซึ่งมีสัมมาทิฐิเป็นเบื้องต้น สังคมควรมีการพูดคุยกันเรื่องความพลัดพรากให้มากขึ้น การพึ่งพาเทคโนโลยีมากเกินไปเกินความจำเป็น จนขาดการพึ่งพาตนเอง และหลักการแก้ปัญหาเป็นองค์รวม คือ ต้องฝึกฝนทั้งทางด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาควบคู่กัน เป็นต้น

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปประยุกต์ใช้

วิถีชีวิตของคนไทยในอดีตล้วนมีรากฐานและเกี่ยวโยงกับพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น หลักธรรมของพระพุทธองค์ที่ทรงตรัสรู้เป็นเวลากว่า ๒,๖๐๐ ปี ยังคงเป็นสัจธรรมไม่เปลี่ยนแปลง แต่ผู้ปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์นี้วันจะลดน้อยและเห็นห่างพระพุทธศาสนา ความเห็นห่างพระพุทธศาสนาทั้งในระบบสังคม เศรษฐกิจ และการศึกษาในสังคมไทย ทำให้บุคคลขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เมื่อเผชิญกับความทุกข์จึงไม่สามารถนำหลักธรรมคำสอนมาแก้ปัญหา

ได้ การพัฒนาประเทศที่มุ่งเน้นความเจริญทางวัตถุ โดยมองข้ามผลกระทบต่อด้านสิ่งแวดล้อม ประเพณี ศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาแบบพุทธอันลึกซึ้งละเอียดอ่อนที่สืบทอดมาในสังคมไทยไปอย่างน่าเสียดาย วิกฤตปัญหาต่างๆนี้แก้ไขโดยการนำหลักไตรสิกขาของผู้ศึกษาไทยอย่างแท้จริง

ผลจากการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ ผู้ศึกษาสามารถนำหลักธรรมหรือพุทธวิธีดังที่กล่าวมานั้น มาประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงซึ่งเมื่อประสบทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากก็จะสามารถทำให้ทุกข์นั้นบรรเทาลงไปตามลำดับการปฏิบัติจนถึงขั้นดับทุกข์นั้นได้โดยเด็ดขาดซึ่งเริ่มต้นด้วยการปฏิบัติดังนี้

๑) พิจารณาอภินิหารปัจเจกเวกชน อยู่เนืองๆ บ่อยๆ เป็นการเตือนตัวเองว่าเราจะต้องพลัดพรากสิ่งอันเป็นที่รัก แม้แต่ตัวเราก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ คงจะมาถึงไม่วันใดก็วันหนึ่ง เป็นการตั้งตัวอยู่ในความไม่ประมาท

๒) เจริญมรณสติ คือการระลึกถึงความตายที่จะมาถึงตนโดยใช้ปัญญาพิจารณาความตายหรือการพลัดพรากเพื่อให้จิตใจยอมรับความเป็นจริงตามหลักไตรลักษณ์

๓) ศึกษาหลักไตรลักษณ์ให้เข้าใจ และรู้เท่าทันสังขจะความจริงในธรรมชาติของชีวิต ขณะมีชีวิตอยู่ต้องหมั่นพิจารณามรณานุสติอยู่เนืองๆ ควบคู่ไปด้วยการได้รู้เท่าทันความตาย เป็นเรื่องของการเตรียมใจก่อนที่จะเกิดทุกข์

นอกจากนี้ ยังมีหลักธรรมอื่นๆ เช่น โลกธรรม ๘ อริยสัจ ๔ ที่สามารถนำมาศึกษาปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก โดยต้องปฏิบัติเนืองๆ ให้คุ้นชินและเริ่มจากหลักที่ปฏิบัติได้ง่ายเพื่อให้จิตสงบก่อนจึงปฏิบัติในขั้นต่อไป

งานวิจัยเรื่องนี้ แสดงให้เห็นถึงคุณค่าของหลักพุทธธรรม ที่สามารถเยียวยาแก้ไข ปัญหา ความทุกข์ของมนุษย์ได้ทุกยุคสมัย(อกาลิก) ปัจจัยที่เป็นเครื่องชี้วัดผลสำเร็จของการดับทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากคือ การเรียนรู้และการฝึกปฏิบัติธรรมอันมีพื้นฐานอยู่บนหลักสัมมาทิฐิ

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรทำการศึกษาเรื่อง พุทธวิธีในการแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก กรณีศึกษา: ผู้สูญเสียบุคคลและทรัพย์สินอันเป็นที่รักจากโรคที่เกิดจากการเจ็บป่วย

๒) ควรทำการศึกษาเรื่อง พุทธวิธีในการแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก กรณีศึกษา: ผู้สูญเสียบุคคลและทรัพย์สินอันเป็นที่รัก ในการชุมนุมทางการเมืองไทย

๓) ความสัมพันธ์ระหว่างการบรรเทาทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากกับการปฏิบัติธรรม

บรรณานุกรม

๑. ข้อมูลปฐมภูมิ

๑.๑ เอกสารภาษาไทย

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

----- . พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐.

----- . อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์วิบูลย์กิจ, ๒๕๓๒-๒๕๓๖.

๒. ข้อมูลทุติยภูมิ

๒.๑ เอกสารภาษาไทย

ก. หนังสือวิชาการทั่วไป

ชเชื้อศรี อิศรางกูร ณ อยุธยา. ปรัชญาตะวันตกสมัยใหม่. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย
รามคำแหง, ๒๕๒๙.

ทองพูล สุทธหลง. นิทานธรรมบทปั้นปลาย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไฉยเชียง, ๒๕๒๖.

บุญมี แทนแก้ว, ผศ. พระพุทธศาสนากับปรัชญา. กรุงเทพฯ: หจก.เม็ดทรายพริ้นติ้ง, ๒๕๔๐.

ป.หลงสมบุญ, พันตรี. พจนานุกรม มคอ-ไทย. กรุงเทพมหานคร: อักษรการพิมพ์, มปป.

ประสาน ต่างใจ, นพ. ธรรมวิทยาศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิช
ซิง จำกัด(มหาชน), ๒๕๓๘.

ปาริชาติ สถาปิตานนท์, ศ.ดร. ตรงเส้นขอบฟ้า. (ชุดพินิจ ฉายประกายแก้ว-ผู้เรียบเรียง),
กรุงเทพฯ: บริษัทพิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๔๘.

มูลนิธิภูมิพลโลกิกขุ. สัทนิตินิพนธ์ ธาตุมาลา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มูลนิธิภูมิพลโลกิกขุ,
๒๕๒๓.

พระไพศาล วิสาโล. “การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ”, การดูแลผู้ป่วยระยะ
สุดท้าย, พิมพ์ครั้งที่ ๖, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์(๑๙๘๗) จำกัด,
๒๕๕๒.

พระราชวรมูณี (ประยูรต์ ปยุตฺโต). **พัฒนาคน**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง,
๒๕๓๐.

พระเทพเวที (ประยูรต์ ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓๒.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔.

----- **ไตรลักษณ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

----- **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงแก้ไข**. พิมพ์ครั้งที่ ๖, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

----- **ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท**, กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
ธรรมสภา, ๒๕๓๙.

----- **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

----- **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒,
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**.
พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙.

----- **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๓, กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๕.

พุทธทาสภิกขุ. **วิธีแห่งการบรรเทาทุกข์ ของพุทธทาส**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท
สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๒๒.

พุทธทาสภิกขุ. **จิตว่าง**. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมบุชชา, ๒๕๓๘.

----- **เหนือตัวตน-ตัวกูของกู**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมบุชชา, ๒๕๓๘.

----- **เหนือกรรมเหนือกาล**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมบุชชา, ๒๕๓๙.

----- **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพฯ: ธรรมสภา, ๒๕๓๕.

----- **ธรรมานุกรมธรรมโฆษณ์ ฉบับประมวลธรรม ๒**. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา, ๒๕๔๐.

----- **ชุมนุมเรื่องจิตว่าง**. พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมบุชชา, ๒๕๓๘.

พร รัตนสุวรรณ. **นรก-สวรรค์ (ภาคนรก)**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๑.

พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท). **กุญแจภavana**. กรุงเทพฯ: แสงสว่างการพิมพ์, ๒๕๔๐.

พระมหาสมปอง มุทิโต. **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒.
พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. **ความตาย พระพุทธเจ้าสอน สตีฟ จอบส์ ปฏิบัติ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓,
นนทบุรี: บริษัทดีไซน์ดีไลท์จำกัด, ๒๕๕๕.

พระมหาสุเทพ อคฺคเมธี. “พุทธวิธีในการสอนตามแนวธรรมบท”, **เก็บเพชรจากพระไตรปิฎก**,
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระครูอรุณโกศล (ทองดี โกสโล). **ธรรมนคร**. นครราชสีมา: พิมพ์การพิมพ์, มปป.

พระมหาอุทัย ญาณธโร. **วิถีแห่งกลไกแบบพุทธ**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ธรรมสาร, ๒๕๓๙.

พระเมธีธรรมภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). **พุทธศาสนากับปรัชญา**. กรุงเทพมหานคร:
บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป, ๒๕๓๓.

ระวี ภาวิไล. **อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่**. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสาร
จำกัด, ๒๕๓๘.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕**. พิมพ์ครั้งที่ ๕,
กรุงเทพมหานคร: บริษัท อักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด, พ.ศ. ๒๕๓๘.

วศิน อินทสระ. **อนุทินวรรณคดี**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์บรรณาคาร, ๒๕๒๖.

วุฒินันท์ กันทะเตียน, ดร. **บูชาอาลัยพระมงคลเทพโมลี**. คณะศึกษานูศิษย์พิมพ์เป็นธรรม
บรรณการในงานออกเมรุพระราชทานเพลิงศพ พระมงคลเทพโมลี (ดร.พูนทรัพย์ โชติ
ปาโล) อดีตผู้ช่วยเจ้าอาวาส, กรุงเทพมหานคร: มปป.

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อ.จ. อาสภมหาเถร). **อนุสรณ์ ๑๐๐ ปีชาตกาลสมเด็จพระพุฒาจารย์
(อ.จ. อาสภมหาเถร)**. สมาคมศิษย์มหาธาตุ จัดพิมพ์เนื่องในงานบำเพ็ญกุศลครบ
๑๐๐ ปี, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

----- **วิสุทธิมรรคแปล**. พิมพ์ครั้งที่ ๔ อนุสรณ์ ๑๐๐ ปี

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อ.จ. อาสภมหาเถร), กรุงเทพฯ: บริษัทประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้ง
จำกัด, ๒๕๔๖.

----- **พระปฏิบัติศาสนาหรือทางสู่พระนิพพาน เล่ม ๒**.

เจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาสภมหาเถร) อธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุยุวราช
รังสฤษฎ์ เจ้าคณะใหญ่หนตะวันออก สภานายกมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, โปรดให้พิมพ์เป็นเล่มสมุดแจกเป็นส่วนธรรมวิทยาทานในงานบำเพ็ญกุศล
ฉลองชนมายุ ๘๖ ปี, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

สนิท ศรีลำแดง. **ปรัชญาเถรวาท**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

๒๕๔๔.

สามเณรวิธัมมนันทา. **ภิกษุณี ผู้หญิงเก่งในดงขมิ้น**. กรุงเทพมหานคร: หจก.เอส.พี.เค.เปเปอรั แอนด์ ฟอรัม, ๒๕๔๕.

สังคม วรณิสสร, นพ. **แนวทางดับทุกข์**. กรุงเทพมหานคร: เอส.เค.กราฟฟิค, ๒๕๓๕.

หลวงเทพคุณานาสิขมฺ (ทวี ธรรมธัช ป.๗). **ธาตุปฏิบัติปกาศ (พจนานุกรมบาลี-ไทย)**. พิมพ์ครั้งที่ ๗, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

ข. รายงานการวิจัยและวิทยานิพนธ์

ธีรวัธ บำเพ็ญบุญบารมี. “ทุกข์ในพระพุทธศาสนา ศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎกอรรถกถาฎีกา ตลอดจนคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**.

สาขาวิชาพระพุทธศาสนาศึกษา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

ประพันธ์ ศุภษร, ดร. “การศึกษาวิเคราะห์พัฒนาการแห่งการตอบปัญหาเรื่องกรรมกับอนัตตา”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระมหาพิทักษ์ สุเมธ (ทองเหลือง). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสุวรรณสามชาดก”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

พระมหาสุนันท์ จันทโสภณ (ดิษฐ์สุนันท์). “คำสอนเรื่องไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

พระมหาสังเวช ธมฺเนตฺติโก (เนตรนิมิต). “ชีวิตภิกษุณีกับการบรรลุอรหัตผล: เฉพาะที่ปรากฏในเถรคณา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖.

พระมหาสุทัศน์ ดิษฐ์สรวาที (นักการเขียน). “อนิจจตาในพุทธปรัชญาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

พระมหาหนูพัฒน์ กองบาง. “การศึกษาวิเคราะห์วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการในพระสูตรต้นตปิฎก”.

วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต. สาขาวิชาพุทธศาสนาศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๔.

พระมหาฤกษ์ณะ ตรุโณ (บุษากุล). “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

เปรียบเทียบกับปรัชญาเอกซิสเตนเซียลิสต์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.**

บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖.

พระสุพรชัย นครพันธ์ (อานนุโท). “ศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องทุกข์ในพุทธปรัชญาเถรวาท
กับแนวคิดทุกข์นิยมของโซเป็นเฮาเออร์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.**

บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาษาไทย ภาค ๒.**

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

โสภณ ศรีกฤษดาพร. “**ความคิดเรื่องมนุษย์ในพุทธปรัชญา**”. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัย
กรุงเทพ จัดพิมพ์, ๒๕๓๘.

อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, ร.ต.อ. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

๒.๒ เอกสารภาษาอังกฤษ

T.W. Rhys Davids and Williams Stede. **PALI-ENGLISH DICTIONARY.** New Dalhi:
Manshiram Manoharial Publishers PVT.Lmd, 1921.

Venerable Dr.w. Rahula. **What the Buddha taught.** Bangkok: karusapha Press, 1988.

๒.๓ นิตยสาร วารสาร และสื่อสิ่งพิมพ์

เสนาะ ผดุงฉัตร,ดร. “การบวช: บุญยิ่งใหญ่ของชาวพุทธ”. **นิตยสารพุทธจักร** ปีที่ ๖๕ ฉบับที่ ๖
มิถุนายน ๒๕๕๔, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

๒.๔ สื่อออนไลน์

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน) สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก, การบริหาร
ทางจิตสำหรับผู้ใหญ่, แหล่งข้อมูล: <http://www.rarinn.bloggang.com>. (๒๘ กุมภาพันธ์
๒๕๕๖).

แหล่งข้อมูล: <http://www.dailynews.co.th/article/๒๒๓/๑๘๕๗๕๙>. (๒๑ มกราคม ๒๕๕๖).

แหล่งข้อมูล: <http://www.tamma-anatta.blogspot.com/๒๐๑๒/๐๑/blog-post๔๔๘.html>.

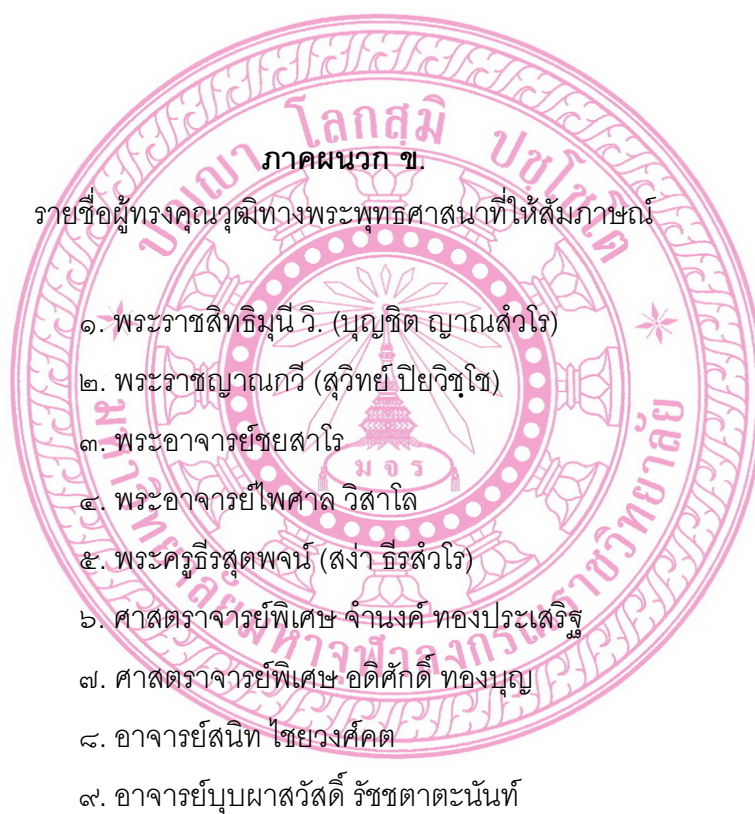
(๒๑ มกราคม ๒๕๕๖).

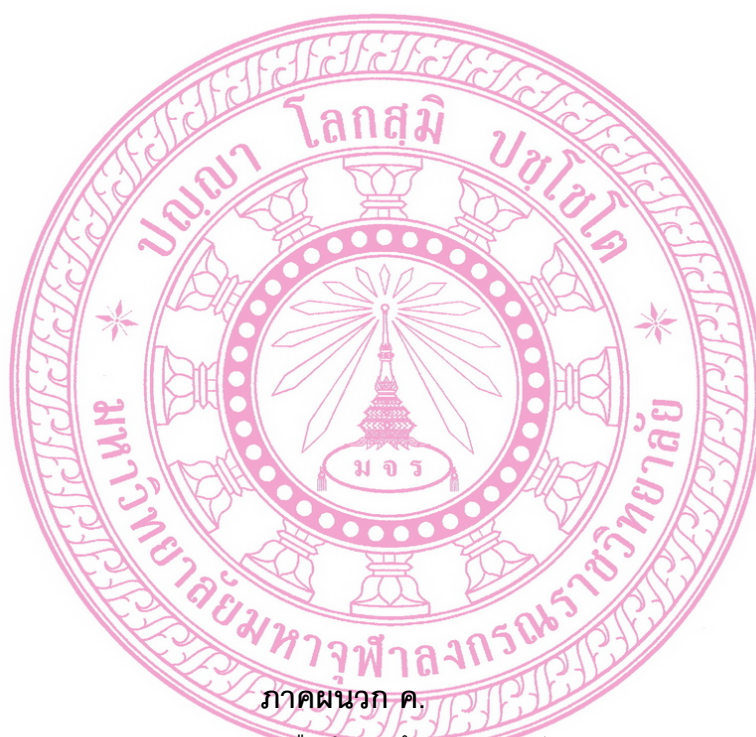
แหล่งข้อมูล: <http://www.baanpud.net/forum/viewtopic.php?f=๓๑๘&t=๖๖๓๕>, (๒๕ มกราคม
๒๕๕๖).

ภาคผนวก ก.

รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ที่ประสบทุกข์จากการพลัดพราก

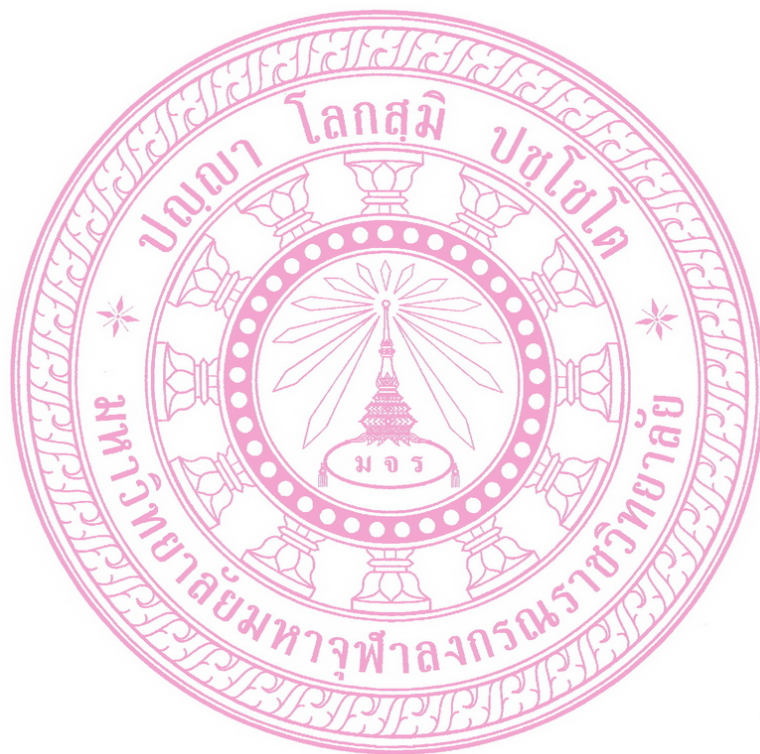
๑. คุณโสภิตา จิระพงศ์
๒. คุณสาวณภัทร เอี่ยมแก้ว
๓. คุณนพมาศ ภัทรกุล
๔. คุณวนิดา เดชาติวงศ์ ณ ออยุธยา
๕. คุณสุภา คชนันท์
๖. คุณสุภาวดี ทองปิว
๗. คุณสุภาพ การเที่ยง
๘. คุณชุติมล อนุวัตรการกุล
๙. คุณหนูชิต พูลโสภา
๑๐. แพทย์หญิงแหวตา หล่ออารีย์สุวรรณ
๑๑. คุณสิริญาณิ์ ปราชญ์นันท
๑๒. ผศ. ดร.ปาริชาติ สถาปัตตานนท์
๑๓. คุณศศตกร ไต้ทอง
๑๔. คุณกรองจิตร ชมสมุท
๑๕. คุณวิทยา เจริญผล
๑๖. อาจารย์รังษี สุทนต์

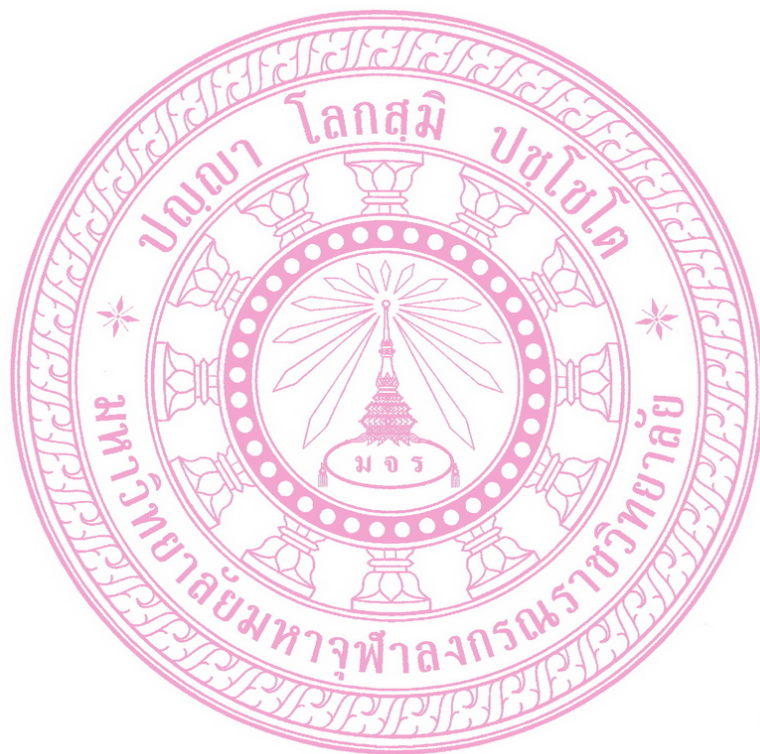




ภาคผนวก ค.

ตัวอย่างหนังสือนำขอเข้าสัมภาษณ์





ภาคผนวก ง.

ตัวอย่างข้อคำถามในการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

ชื่องานวิจัย : พุทธวิธีในการแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก

ชื่อผู้วิจัย : พอศรี อินดี

ข้อคำถามในการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

๑. ความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากในพุทธศาสนา เป็นอย่างไร และคำสอนที่เกิดจากเรื่องนี้เป็นมาอย่างไร
๒. พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมเกี่ยวกับความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากไว้อย่างไร มีวิธีการบรรเทาทุกข์และแก้ปัญหาความทุกข์นี้ได้อย่างไร
๓. การประยุกต์ใช้หลักธรรมในพุทธศาสนาเพื่อแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากในสังคมไทยปัจจุบันควรทำอย่างไร และมีแนวทางใดบ้าง

ภาคผนวก จ.

ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์ผู้ประสบทุกข์จากความพลัดพราก

แบบสัมภาษณ์: ผู้ประสบทุกข์จากความพลัดพราก

งานวิจัย: พุทธวิธีในการแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก

ผู้วิจัย : นางพอลศรี อินดี

ผู้ให้ข้อมูล : ผู้ประสบทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก เช่น การพลัดพรากจาก บิดา มารดา บุตร สามี ภรรยา คู่รัก ญาติพี่น้อง รวมถึงวัตถุสิ่งของ ทรัพย์สินสมบัติ และสามารถ ฝึกฝน ปฏิบัติตนจนสามารถปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้

วัน / เดือน / ปี สถานที่สัมภาษณ์.....

กรณีพลัดพรากจาก: () บิดา มารดา บุตร.....
 () สามี ภรรยา คู่รัก.....
 () ญาติพี่น้อง.....
 () วัตถุสิ่งของ / ทรัพย์สินสมบัติ (โปรดระบุ)

ระยะเวลาที่เกิดทุกข์จากการพลัดพราก : ประมาณ.....ปี.....เดือน.....วัน

ประวัติโดยย่อ : ชื่อ/สกุล.....อายุ.....ปี

ภูมิลำเนา.....ระดับการศึกษาสูงสุด.....

ที่อยู่ปัจจุบัน.....

สถานภาพครอบครัว (สมรส/บุตร).....

อาชีพ/ตำแหน่ง.....

การศึกษาพุทธศาสนาและปฏิบัติธรรม.....

ข้อมูลอื่นๆ.....

ข้อคำถามเรื่องความทุกข์จากการพลัดพราก

๑. อาการของความทุกข์จากการพลัดพรากของท่านเป็นอย่างไร

๑.๑ ด้านร่างกาย.....

๑.๒ ด้านจิตใจ.....

๑.๓ ผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต.....

๒. สิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์จากการพลัดพรากนอกจากบุคคลอันเป็นที่รัก

มีสิ่งอื่นหรือไม่ อย่างไร.....

๓. ผู้ให้คำปรึกษาในเวลาที่ท่านประสบความทุกข์จากการพลัดพราก มีใครบ้าง.....

๔. ท่านเคยเข้ารับการรักษาอาการป่วยทางร่างกายและจิตใจอันเกิดจากความทุกข์นี้
จากสถานที่อื่นใดบ้างหรือไม่.....

() ไม่เคย () เคย รักษาที่.....

รักษาด้วยวิธีการอย่างไร.....

๕. ท่านได้นำหลักคำสอนในพุทธศาสนามาแก้ไขปัญหาคความทุกข์ที่เกิดจากความพลัดพราก
อย่างไรบ้าง.....

๖. ผลที่เกิดขึ้นจากการนำหลักคำสอนในพุทธศาสนาแก้ไขปัญหาคความทุกข์ที่เกิดจากการพลัด
พราก เป็นอย่างไรบ้าง

๖.๑ ด้านร่างกาย.....

๖.๒ ด้านจิตใจ.....

๖.๓ ด้านการดำเนินชีวิต.....

๗. ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่นๆ ในการใช้พุทธวิธีแก้ไขปัญหาคความทุกข์ที่เกิดจากความพลัด
พราก.....

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล : นางพอศรี อินดี

วัน เดือน ปีเกิด : ๒๙ มกราคม พ.ศ.๒๕๐๑

ภูมิลำเนาเดิม : เลขที่ ๑๕๕ ม.๗ โรงทำน้ำแข็งมงคลชัยท่าไข่ ต.ท่าสะอ้าน
อ.บางปะกง จ. ฉะเชิงเทรา ประเทศไทย

ที่อยู่ปัจจุบัน : ๖๖๙/๑๗ ซ.สุขุมวิท ๑๐๑ แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร

ประวัติการศึกษา: พ.ศ. ๒๕๒๓ อนุปริญญาพยาบาลและอนามัย วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย

พ.ศ. ๒๕๒๔ ปริญญาตรีพยาบาลศาสตรบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๕๖ ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประวัติการทำงาน: พ.ศ. ๒๕๒๔ - ๒๕๒๗ โรงพยาบาลหัวเฉียว, โรงพยาบาลเอกชล จ.ชลบุรี

พ.ศ. ๒๕๒๗ - ๒๕๓๒ โรงพยาบาลชลบุรี จ.ชลบุรี

พ.ศ. ๒๕๓๗ - ๒๕๔๒ บริษัท เอ็คเซลเพรส จำกัด

พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน บริษัท ฟรินติงโซลูชั่น จำกัด