

## พุทธวิธีทำใจในยามสูญเสีย

### Buddhist Ways in mentally dealing with the loss

นางนภาพัทธ์ งามบุษบงโสภิน\*

ผศ.ดร.มนตรี สิริโรจนานันท์\*\*

#### บทคัดย่อ

การสูญเสียเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเจอ คนจำนวนมากที่เกิดความทุกข์จากการสูญเสียเพราะทำใจยอมรับไม่ได้ บทความวิชาการนี้ได้ศึกษาวิธีการนำพระพุทธศาสนามาแก้ที่ต้นเหตุของการเกิดความทุกข์นั้น โดยได้อธิบายถึงพุทธวิธีทำใจในยามสูญเสียว่า พระพุทธศาสนาเป็นพุทธวิธีที่เป็นยารักษาโรคทางใจได้ดีที่สุด เพราะความทุกข์นั้นมีอยู่ตั้งแต่เกิดจนตาย พุทธศาสนาสอนให้รู้จักทุกข์ ให้เรียนรู้และเข้าใจในทุกข์ แล้วหาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ และหาหนทางแห่งการดับทุกข์ ด้วยการกลับไปแก้ตรงเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์นั้น และทำใจยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น รู้จักที่จะวางใจกับเรื่องที่ต้องประสบในแต่ละวันของชีวิต ฝึกให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน เพื่อเสริมสร้างเป็นความคิดที่ดี คำพูดที่ถูกต้อง และการกระทำที่ดีงาม การที่บุคคลทั้งหลายได้น้อมนำเอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ ก็มาจากการมีเพื่อนที่ดีเป็นกัลยาณมิตรที่คอยแนะนำชี้ทางในข้อธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่น หลักไตรลักษณ์ มรณานุสสติ สติปัฏฐาน เป็นต้น เมื่อน้อมนำธรรมเหล่านี้มาปฏิบัติตาม สามารถทำให้มีสติรู้เท่าทันกับปัจจุบันมากขึ้น เป็นการช่วยบรรเทาความทุกข์ ช่วยบำบัดจิตใจของคนให้คลายจากทุกข์ ให้สามารถดูแลสภาพจิตใจของตนเอง และบรรเทาความทุกข์ลงได้ จากความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต ที่เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสรรพสิ่งทั้งหลาย ตามแนวทางการปฏิบัติสมถกรรมฐาน ที่ฝึกจิตให้มีความสงบ เพื่อเป็นการลดจากความคิดฟุ้งซ่าน และลดอารมณ์ความเศร้าโศกเสียใจต่างๆ ที่ทำให้เกิดทุกข์ และวิปัสสนากรรมฐาน ที่ฝึกการคลายความยึดถือ มายอมรับความจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน นำมาปรับใช้ให้เข้ากับการดำเนินชีวิตประจำวันได้ ดังนั้น พระพุทธศาสนาจึงเป็นยาบำบัดจิตใจของคนได้ดีที่สุด

**คำสำคัญ :** พุทธวิธีทำใจ, วิธีแก้ทุกข์, การสูญเสีย

---

\* นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

\*\* อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

## Abstract

The loss is what all have to face; many people immensely undergo hefty suffering due to their failure in mentally dealing with it. This article was made to attempt to study Buddhist ways in order to be applied to solve the cause of the suffering through the explanation that Buddhist ways are the best medicine in mentally dealing with such mental diseases. Since the suffering always arises from the birth to the death then Buddhism is purposely assigned to teach man to know, to learn and to understand the suffering and thereby searching for the cause of the suffering and the way to end the suffering by getting rid of its root. As a result, one can mentally cope with it through the present moment of one's mind. Under this situation, the good thought, speech and action could be actualized. It is claimed that one can apply the Buddha's teachings into practices if one associates oneself with good friend; a good friend always introduces one to the good instructions such as the three characteristics, Marañānussati, Foundations of mindfulness. Through these observations, more mindfulness can be expected to gain and then it would gradually lead to solving the suffering and thereby liberating one's mind from the sea of dissatisfaction. It is believed that such solution could be made because one comes to have the insight of things, arising, remaining and ceasing. Suffice it to say that if one properly follows the insight development then one can expect to meet the situation wherein suffering is controllable. Therefore, Buddhism is held as the best way in dealing with one's mind.

**Keywords:** Buddhist Ways, the loss, suffering.

### ๑. บทนำ

เนื่องในวันพฤษภที่ ๑๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ โทรทัศน์ทุกช่องมีการแถลงข่าวที่ทุกคนไม่อยากจะยิน เป็นข่าวที่ไม่มีใครคาดคิดมาก่อน และไม่มีใครต้องการให้เกิดขึ้น ก็คือข่าวที่รัฐบาลประกาศว่า “พระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ เสด็จสวรรคต” การแถลงข่าวของรัฐบาลในครั้งนี้ ทำให้คนไทยทั้งประเทศที่ได้ยินข่าวนี้นึกใจ เป็นข่าวที่ทำให้ประชาชนเกิดความสะเทือนใจ โศกเศร้าเสียใจกับการสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ของปวงชนชาวไทยเป็นอย่างมาก และในวันศุกร์ที่ ๑๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ ในงานพระราชพิธีส่งพระศพ จากโรงพยาบาลศิริราชสู่พระบรมมหาราชวัง ก็มีปรากฏการณ์อย่างเหลือเชื่อที่จะบันทึกไว้เป็นประวัติศาสตร์ของไทยว่า มีประชาชนจำนวนมากอย่างไม่เคยมีมา

ก่อน พร้อมใจกันใส่ชุดดำร่วมกันมารอคอยเพื่อที่จะรอขบวนส่งพระศพ พสกนิกรชาวไทยทุกคนรักและเทิดทูนพระองค์ท่านเป็นอย่างมาก คนไทยทั้งประเทศมีคำเรียกพระองค์ท่านอย่างที่เราเข้าใจกันง่ายๆ ว่า “ในหลวง” หรือ “พ่อหลวง” เพราะท่านเปรียบเสมือนเป็นพ่อของแผ่นดิน พระองค์ท่านได้ทรงเสียสละในทุกๆ ด้าน เพื่อที่จะให้ประชาชนของท่านมีการอยู่ดีกินดี

พระราชภารกิจที่ยิ่งใหญ่ของพระองค์คือ การช่วยเหลือประชาชน หรือจะพูดอีกนัยหนึ่งก็คือ การทรงงานเพื่อประชาชน ไม่มีแห่งหนใดในประเทศที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ของเราไม่เคยเสด็จไปเยี่ยมเยียน พระองค์ท่านเสด็จพระราชดำเนินไปทุกหนทุกแห่งไม่ว่าจะทุรกันดารเพียงใด<sup>๑</sup> ตลอดระยะเวลาที่ทรงครองราชย์ มีโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริประมาณ ๔,๐๐๐ โครงการ<sup>๒</sup> และอื่นๆ อีกมากมายที่ไม่สามารถจะนำมากล่าวได้หมดในที่นี้ เป็นเพราะความดีที่ท่านทำมาอย่างยาวนาน ในการครองราชย์ ๗๐ ปี ระยะเวลาอันยาวนาน ๗๐ ปี ที่ท่านทรงงานอย่างหนักนี้ ก็เพราะท่านทำเพื่อความสุขของประชาชนคนไทย ด้วยเหตุนี้ ประชาชนคนไทยจึงรักและเทิดทูนพระองค์เป็นอย่างมาก และเมื่อมีการประกาศข่าวจึงทำให้เกิดความโศกเศร้าเสียใจเป็นอย่างหนัก ทำให้บางคนไม่สามารถทำงานได้ เพราะไม่มีใครเตรียมใจกับการสูญเสียในครั้งนี้ บางคนก็เสพสื่อกจากการไว้อาลัยมากเกินไป จึงทำให้ตกอยู่แต่ในความเศร้า บางคนก็มีจิตใจหดหู่ ยอมรับการสูญเสียไม่ได้

ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นเรื่องที่ควรศึกษาว่าจะทำอย่างไรกับการให้คำแนะนำในการที่จะปรับตัวให้รับได้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น พระพุทธศาสนาจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถเป็นที่พึ่งทางใจได้ เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดความความเศร้าโศกเสียใจนั้นเนิ่นนานเกินไปจนอาจมีผลกระทบการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้ พระพุทธศาสนามีคำสอนหรือแนวการปฏิบัติอะไรบ้าง ที่เป็นธรรมโอสถในการที่จะดูแลบำบัดจิตใจของคนให้จางคลายจากความทุกข์ใจได้

## ๒. ความสูญเสียเป็นธรรมดาของมนุษย์

สภาพจิตใจเมื่อต้องประสบกับความสูญเสียและเศร้าโศกนั้น จะก่อให้เกิดปฏิกิริยาการตอบสนองต่อการสูญเสียในรูปของอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมการแสดงออกตามกระบวนการสูญเสียและเศร้าโศก โดยแบ่งออกเป็น ๕ ระยะ ซึ่งทั้ง ๕ ระยะนี้ อาจเกิดขึ้นสลับไปมาระหว่างกันได้ โดยไม่จำเป็นต้องเรียงลำดับกันไป มีดังนี้

<sup>๑</sup> สุ่มธ ตันติเวชกุล. “ตามรอยพระยุคลบาท ครูแห่งแผ่นดิน”. (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๕๖), หน้า ๕๑-๕๒.

<sup>๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๕.

๑. ขั้นปฏิเสธความจริง (denial) บุคคลจะแสดงออกโดยทำเหมือนไม่มีเหตุการณ์หรือการสูญเสียเกิดขึ้น อาจมีอาการช็อก และรู้สึกงุนงง ไม่อยากจะเชื่อว่าเป็นเรื่องจริง ปฏิเสธกับความจริงที่เกิดขึ้น

๒. ขั้นความโกรธ (anger) บุคคลจะต่อต้านการสูญเสียด้วยการแสดงความรุนแรงต่อทุกคน และสิ่งแวดล้อม อาจโกรธตัวเอง โกรธคนที่ตาย เพราะรู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง หรือโกรธคนอื่น อาจเป็นพระเจ้า เป็นหมอ หรือใครก็ตาม ที่ทำให้รู้สึกว่าเป็นผู้ที่ทำให้เกิดเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น รู้สึกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมันไม่ยุติธรรม

๓. ขั้นการต่อรอง (bargaining) มีการต่อรองเงิบๆ ภายในตัวบุคคลกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ พยายามคิดว่ามีหนทางอะไรบางอย่างที่จะแก้ไขสถานการณ์ได้ พยายามต่อรองกับสถานการณ์ต่างๆ เพื่อไม่ให้เกิดการสูญเสีย

๔. ขั้นซึมเศร้าเสียใจ (depression) เป็นการเตรียมโอกาสเพื่อดำเนินผ่านการสูญเสีย โดยเริ่มค้นหาปัญหาและหลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว อาจจะรู้สึกว่างเปล่า อาลัยอาวรณ์ เคืองคว้าง หดหู่ เศร้าเสียใจ นอกจากร้องไห้แล้ว อาจกินไม่ได้ นอนไม่หลับ สมาธิไม่ดี อ่อนเพลีย

๕. ขั้นยอมรับ (acceptance) เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น การที่จะข้ามผ่านกระบวนการสูญเสียและเศร้าโศกปกติไปได้และใช้เวลาอย่างน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับความสามารถในการใช้กลไกปรับตัวของแต่ละบุคคล เช่น การให้ความสำคัญของสิ่งที่สูญเสีย ชนิดและความรุนแรงของการสูญเสีย ประสบการณ์ของการสูญเสีย อายุ บทบาทหน้าที่ทางสังคม<sup>๓</sup> โดยมองเห็นว่าความสูญเสียที่เกิดขึ้น เป็นความจริงของชีวิตที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ด้วยใจที่สงบมากขึ้น ไม่ได้ฉุนเฉียว รุนแรง สงบขึ้น ยอมรับกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้มากขึ้น<sup>๔</sup>

พระพุทธรูปศาสนาได้กล่าวถึงการที่เราโศกเศร้าเสียใจจากการสูญเสียนั้นว่า เกิดจากการพลัดพรากจากสิ่งหรืออารมณ์อันเป็นที่รัก<sup>๕</sup> ในธรรมบท ปิยวรรค ได้แสดงหมวดว่าด้วยสิ่งเป็นที่รัก ไว้ว่า “ความโศกเกิดจากสิ่งเป็นที่รัก ภัยก็เกิดจากสิ่งเป็นที่รัก, ความโศกเกิดจากความรัก ภัยก็เกิดจากความรัก”<sup>๖</sup> ในการพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักนั้น ใน ทุกขสังจนิทเทศ<sup>๗</sup> ซึ่งเป็นธรรม

<sup>๓</sup> กัญญา บุญธรรมโม และคณะ, “ผลของการให้การปรึกษาร่วมกับการดูแลแบบประคับประคองต่อภาวะสูญเสียและเศร้าโศกของผู้ป่วยมะเร็งปอดระยะสุดท้าย” ว.พยาบาลสงขลานครินทร์, ปีที่ ๓๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - เมษายน ๒๕๕๖) : หน้า ๑๗.

<sup>๔</sup> หมอมีฟ้า, “ธรรมชาติของความรู้สึกต่อการสูญเสีย”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : เพจเฟซบุ๊ก สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย; [๑๙ ต.ค. ๒๕๕๙].

<sup>๕</sup> ดุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๗/๓๒๗.

<sup>๖</sup> ดุรายละเอียดใน ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๑๒-๒๑๓/๙๘.

<sup>๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๗/๓๒๔.

ใน อริยสัจ ๔<sup>๘</sup> ได้อธิบายไว้ว่า “การพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ คือ การไม่อยู่ร่วมกับอารมณ์อันเป็นที่ปรารถนา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่ชอบใจ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ หรือบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาความเกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก ปรารถนาความเกษม เช่น มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่สาว น้องสาว มิตร หรือญาติ”<sup>๙</sup> “ความทุกข์ หมายถึง ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ, ทุกข์ คือ สภาพที่ทนอยู่ได้ยาก หรือสภาพที่ทนอยู่ไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและดับสลายไป”<sup>๑๐</sup> พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนเรื่องของความทุกข์นั้นไว้ว่า การเกิดเป็นทุกข์ การแก่เป็นทุกข์ การตายก็เป็นทุกข์ ความเศร้าโศก เสียใจ ร้องไห้คร่ำครวญ ความคับแค้นใจก็เป็นทุกข์ การประสบกับสิ่งที่ไม่รักที่ไม่พอใจก็เป็นทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้เรียกว่า “ทุกข์”<sup>๑๑</sup> ที่กล่าวมานั้นเป็นการแสดงให้เห็นเข้าใจในเรื่องของความทุกข์ ว่าที่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่ได้เป็นแต่เฉพาะบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ความทุกข์สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน คนที่รู้สึกเป็นทุกข์นั้น เป็นเพราะว่าใจไม่ยอมรับกับความจริงของการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกถูกบีบคั้นให้ปล่อยจากความยึดถือ หรือสิ่งที่เคยมี เคยเป็นนั้น จึงทำให้เกิดเป็นความทุกข์ขึ้นมา พระพุทธศาสนาสอนให้เข้าใจว่าเป็นธรรมชาติของความรู้สึก ที่เมื่อสภาพร่างกายและจิตใจต้องถูกกระทบกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความไม่เหมือนเดิม จิตใจจึงเกิดการดิ้นรนต่อการเปลี่ยนแปลงนั้น ยอมรับกับความจริงไม่ได้ ทำให้เกิดการไม่สบายกาย ไม่สบายใจ

พุทธศาสนาสอนให้รู้จักทุกข์ ให้เรียนรู้และเข้าใจในทุกข์ แล้วหาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ และหาหนทางแห่งการดับทุกข์ ด้วยการกลับไปแก้ตรงเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์นั้น ด้วยใจที่ยอมรับกับสิ่งนั้นๆ พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้เข้าใจในธรรมชาติของชีวิต คือ เรื่องการเกิด แก่ เจ็บ ตาย สอนให้เข้าใจว่าทุกอย่างเป็นธรรมชาติที่อยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ ว่าทุกสิ่งไม่สามารถบังคับได้ เป็นอนิจจังคือความไม่เที่ยง มีความเป็นทุกข์คือทุกขัง ภาวะที่ถูกบีบคั้นทำให้เป็นทุกข์ และอนัตตาความไม่มีตัวตน<sup>๑๒</sup> ทุกอย่างมีการเกิดขึ้น มีการตั้งอยู่ในระยะเวลาหนึ่ง และการดับหรือสูญสลายไปในที่สุด ซึ่งเป็นธรรมดาของธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิต แต่ทุกอย่างก็เข้าอยู่ในกฎเกณฑ์ของไตรลักษณ์นี้ ชีวิตมนุษย์ก็เป็นธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตชนิดหนึ่งเช่นกันที่เมื่อมีการเกิดขึ้น ก็ต้องมีเสื่อม

<sup>๘</sup> อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์, ทุกขสมุทัย, ทุกขนิโรธ, ทุกขนิโรคามินีปฏิปทา; ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

<sup>๙</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๗/๓๒๗, ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๓/๕๒.

<sup>๑๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๖), หน้า ๑๓๕.

<sup>๑๑</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๗๑-๓๗๓/๔๑๖-๔๒๐.

<sup>๑๒</sup> ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔) หน้า ๖๐-๖๑.

ไป คือ มีแก่ เจ็บ และตายไปในที่สุด ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ความสูญเสียจึงเป็นธรรมชาติของมนุษย์

### ๓. พุทธวิธีเพื่อการทำใจในยามสูญเสีย

ในยามสูญเสียที่จิตใจเกิดการท้อแท้หมดกำลังใจในการทำสิ่งต่างๆ วิธีการที่จะช่วยให้กำลังใจกลับคืนมาได้นั้น คือ การน้อมนำพระธรรมคำสอนในพุทธศาสนามาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เปรียบเหมือนธรรมโอสถช่วยฟื้นฟูเยียวยาจิตใจได้เป็นอย่างดี

#### ๓.๑ พุทธธรรมเพื่อการทำใจ

พระธรรมคำสอนต่างๆ ของพระพุทธเจ้าช่วยให้คนได้มีสติในการทำงาน ในการปรับตัวใช้ในชีวิตประจำวัน กับคนรอบข้าง ให้อยู่กันได้อย่างสงบสุข ธรรมะเปรียบเสมือนยาเสริมสร้างให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง ให้มีสติระลึกรู้ในการทำสิ่งต่างๆ ที่ถูกที่ควร เมื่อยามใดที่ท้อแท้ เสียกำลังใจ ธรรมะเปรียบเหมือนโอสถที่ช่วยให้จิตใจที่กำลังท้อแท้นั้น เกิดกำลังใจ ให้เข้าใจและยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น ให้ข้อคิดต่างๆ ทำให้เกิดการทำให้ใจได้ มีพลังใจที่เข้มแข็งในการต่อสู้ต่อไปได้ พุทธศาสนาจึงสอนให้พุทธศาสนิกชนนำธรรมะมาเป็นหลักยึดเหนี่ยวจิตใจในการใช้ชีวิต

เมื่อยามที่เราสูญเสีย จิตใจเรากำลังโศกเศร้า สิ่งแรกที่จะช่วยบรรเทาทุกข์ได้ คือ การมี **กัลยาณมิตร**<sup>๑๓</sup> หมายถึง เพื่อนที่ดี ที่คอยช่วยให้คำแนะนำ ให้ออกกำลังใจ หรือเป็นผู้รับฟังที่ดีในการให้เราได้ระบายความทุกข์ต่างๆ ออกมา อาจจะเป็นพ่อ แม่ พี่น้อง หรือเพื่อน ที่คอยช่วยให้คำปรึกษา เวลาที่มีความทุกข์ใจ ได้พูดคุยแลกเปลี่ยน ให้คำแนะนำ ให้ขวัญกำลังใจ ที่ทำให้จิตใจได้มีความรู้สึกที่เข้มแข็งและมีขวัญกำลังใจที่ดีเพื่อที่จะดำเนินชีวิตให้เป็นปกติต่อไปได้ หรือตัวเราเองก็สามารถเป็นกัลยาณมิตรที่ดีให้ผู้อื่นได้ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสรรเสริญพระสารีบุตรในความเป็นผู้มีกัลยาณมิตร<sup>๑๔</sup>

ในเรื่องของการสูญเสียนี้ ทุกคนที่เกิดมาล้วนต้องพบกับสิ่งที่ต้องสูญเสียกันทุกคน ไม่มีใครที่หลีกเลี่ยงได้ เริ่มตั้งแต่มีการเกิดมาก็มีการสูญเสียมารออยู่แล้ว เพราะเมื่อมีการเกิด ก็ต้องมีการแก่ การเจ็บ และการตาย ซึ่งเปรียบเสมือนเทวทูตทั้ง ๔ ที่มารอเราไว้แล้ว ทุกคนต้องประสบพบเจออย่างแน่นอนอนชาหรือเร็วเท่านั้นเอง ดังเช่น พระวิปัสสิราชกุมาร ที่ได้เห็นเทวทูตทั้ง ๔ จึงทรงเห็นทุกข์จากการเกิด และได้มีพระราชดำริว่า “ขึ้นชื่อว่าความเกิดเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ เพราะเมื่อมีความเกิดก็ต้องมีความแก่ ความเจ็บ ความตาย”<sup>๑๕</sup>

<sup>๑๓</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๙/๔๓.

<sup>๑๔</sup> ดุรายละเอียดใน อง.มก. (ไทย) ๒๒/๖๙/๕๙๑.

<sup>๑๕</sup> ดุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๓-๕๑/๒๒-๒๘.

การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความไม่เที่ยงของชีวิต เมื่อชีวิตผูกพันอยู่กับความไม่เที่ยง มันก็ต้องเป็นทุกข์ ยุ่งยากลำบาก หากความสงบสุขไม่ได้ เรียกว่า ความทุกข์มีอยู่ในความไม่เที่ยง ความไม่เที่ยงคือการเปลี่ยนแปลงเรื่อย ไม่อยู่ในสภาพที่คงที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งตามที่เราต้องการ ความทุกข์ที่มีอยู่ในความไม่เที่ยง ก็จะทำให้เห็นความไม่ใช่อัตตา ชีวิตนี้ไม่มีอะไรนอกจากกระแสแห่งความเปลี่ยนแปลง ทั้งไม่เที่ยงและทั้งเป็นทุกข์ จึงทำให้เห็นอนัตตา ทั้ง ๓ อย่างนี้ เรียกว่า ไตรลักษณ์<sup>๑๖</sup> ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับ สัจจกะ นิครนถ์ นาฏบุตร ให้มีความเข้าใจในหลักไตรลักษณ์ ว่า “สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความผันแปรไปเป็นธรรมดา นั้นไม่ควรเป็นอัตตาของเรา”<sup>๑๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมายของไตรลักษณ์ ไว้ว่า “อาการที่เป็นเครื่องกำหนดหมายให้รู้ถึงความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอย่างนั้นๆ ๓ ประการ ได้แก่ ๑) อนิจตา ความเป็นของไม่เที่ยง ๒) ทุกขตา ความเป็นทุกข์หรือความเป็นของคงทนอยู่ไม่ได้ ๓) อนัตตา ความเป็นของมิใช่ตัวตน”<sup>๑๘</sup> หรือคนไทยมักนิยมพูดสั้นๆ ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน

พระพุทธศาสนาสอนว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นของธรรมดาของชีวิต เพื่อให้ทุกคนได้เตรียมใจไว้แต่เนิ่นๆ เมื่อเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเจอก็เป็นการแสดงถึงว่า ทุกคนต้องมีการสูญเสียตลอดเวลาอยู่แล้ว การแก่เป็นการบอกถึงว่าทุกคนต้องสูญเสียความเป็นหนุ่มสาว ต่อให้เราดูแลดีขนาดไหนทุกอย่างก็ต้องเสื่อมไปตามกาลเวลา การเจ็บเป็นการบอกถึงการสูญเสียสุขภาพที่ดี การแก่การเจ็บเป็นการบอกถึงการใช้ชีวิตของแต่ละคนว่ามีการดำเนินชีวิตกันอย่างไร ใช้ชีวิตแบบมีความสุขหรือว่าหนักไปทางด้านใดด้านหนึ่งหรือไม่ การใช้ร่างกายหนักเกินไปก็สามารถทำให้แก่เร็วหรือเจ็บป่วยง่าย หรือถ้ามีความเครียดมากเกินไปก็สามารถส่งผลให้ร่างกายเจ็บป่วยได้เช่นกัน การตายเป็นการยืนยันถึงการสูญเสียที่ถาวร และเป็นการยืนยันว่าทุกคนก็ต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น พระพุทธเจ้าสอนให้เราเตรียมใจกันแต่เนิ่นๆ เพราะทุกคนต้องพบกับความสูญเสียเหล่านี้แน่นอน แต่คนเรามักประมาท มักจะคิดว่ายังไม่ถึงเวลาของเรา จึงทำให้ไม่มีการเตรียมใจกับสิ่งที่จะต้องสูญเสีย เมื่อถึงเวลาที่ต้องพบกับความสูญเสีย จึงทำให้เกิดความทุกข์มาก ทุกข์เพราะไม่ยอมสูญเสียสิ่งเหล่านั้น ทุกข์เพราะยึดติดกับสิ่งที่เคยมีเคยเป็น ทุกข์เพราะยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ทุกข์เพราะไม่ยอมรับกับความจริง พระพุทธเจ้าจึงได้สอนว่า ควรให้เราพิจารณาเนืองๆ ซึ่งได้แสดงไว้ใน **ฐานสูตร** ว่า เรามีความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ ความเจ็บ ความตาย ไปได้ เราต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น เรามีกรรมเป็น

<sup>๑๖</sup> ดูรายละเอียดใน พุทธศาสนิกขุ, ปฏิจจสมุปบาทกับอานาปานสติ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๙), หน้า ๑๓๒-๑๓๓.

<sup>๑๗</sup> ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๘/๓๕๔-๓๕๖.

<sup>๑๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๑๙-๑๒๐.

ของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งที่อาศัย เราทำกรรมใดไว้จะเป็นกรรมดี หรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น<sup>๑๙</sup> จากฐานสูตรทำให้เข้าใจได้ว่า การเกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อเราต้องแก่เจ็บตาย คงสภาพความหนุ่มสาว ความแข็งแรงไว้ไม่ได้ เป็นการบอกถึงความไม่เที่ยง ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เราเป็นทุกข์ ทุกข์ก็เพราะเราไม่สามารถบังคับสิ่งที่เราชอบเราพอใจให้คงที่อยู่ได้ ทำให้เราต้องพลัดพรากจากสิ่งที่เรารักเราชอบ เราจึงทำทุกอย่างเพื่อจะรักษาสิ่งนั้นไม่ว่าด้วยวิธีใดก็ตาม จึงเกิดการกระทำทั้งสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้น ในเมื่อใครทำอะไรไว้ก็ย่อมต้องได้รับสิ่งนั้น เปรียบเหมือนปลูกมะม่วงก็ย่อมได้มะม่วงเป็นธรรมดา ปลูกมะม่วงจะได้เป็นมะละกอย่อมเป็นไปไม่ได้

คำสอนของพระพุทธเจ้าที่ได้แสดงไว้เมื่อยามมีผู้เศร้าโศก คือ สลลสูตร เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสให้แก่อุบาสกคนหนึ่งผู้โศกเศร้าเพราะบุตรตาย ว่า ในเมื่อสัตว์ทั้งหลายมีความตายเป็นธรรมดา มนุษย์ ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งโง่และฉลาด ทุกคนล้วนเดินไปสู่ความตายทั้งนั้น ไม่มีใครสามารถต้านทานได้ สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตายย่อมไม่มี แม้จะอยู่ไปจนถึงชรา ก็จะต้องถึงแก่ความตาย ถึงไม่อยากตายก็เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นจุดจบที่รออยู่ข้างหน้าที่ทุกคนต้องได้รับอย่างแน่นอน ทุกคนต้องเดินไปถึงจุดนั้นเช่นกัน เมื่อทราบความเป็นจริงเช่นนี้แล้ว คร่ำครวญไปก็ไร้ประโยชน์ ผู้ที่ยังหลงคร่ำครวญ ถือว่าเบียดเบียนตนเอง ผู้ที่มีวตโศกเศร้าร่างกายมีแต่จะทรุดโทรมทำให้งยังมีแต่ความทุกข์ การคร่ำครวญจึงเป็นสิ่งที่ไร้ประโยชน์<sup>๒๐</sup>

พุทธธรรมที่ช่วยในการที่จะทำใจได้ดีอีกวิธีหนึ่ง คือ การระลึกถึงความตายบ่อยๆ ซึ่งเป็นวิธีในการฝึกสติที่ดีอีกวิธีหนึ่งที่เรียกว่า มรณสติ “มรณสติ หมายถึง การระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาให้ใจสงบจากอกุศลธรรม เกิดความไม่ประมาทและไม่หวาดกลัว คิดเร่งชวนช่วยบำเพ็ญกิจและทำความดี”<sup>๒๑</sup> การนึกถึงความตาย มีประโยชน์มาก ทำให้เราเป็นคนไม่ประมาท ไม่มัวเมา ไม่หลงไปตามความคิดความนึก ไม่เพลินไปกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ไม่หลงเพลินไปกับโลก ทำบ่อยๆ ก็ทำให้จิตใจไม่มีนิวรณ์ ตั้งมั่น เป็นสมาธิ เมื่อตั้งมั่นเป็นสมาธิก็นำมาพัฒนาเจริญวิปัสสนา เหมือนกับกรรมฐานอื่นๆ ได้เหมือนกัน วิธีการปฏิบัติมรณสติ ควรหมั่นระลึกถึงเท่านั้นเอง ระลึกถึงความตาย นึกถึงจุดที่ขันธ์แตกออกจากกัน จุดที่นามรูปไม่สืบต่อแล้ว นึกถึงว่าชีวิตนี้มีความตายเป็นที่สุด เราจะต้องตายแน่นอน ไม่อาจจะหนีความตายไปได้ การคิดถึงอย่างนี้ มีสติอย่างนี้ นึกถึงจุดตรงนี้ เรียกว่า มรณสติ คิดถึงบ่อยๆ เรียกว่า มรณานุสสติ<sup>๒๒</sup> ในการคิดถึงบ่อยๆ

<sup>๑๙</sup> คุรยละเอียดใน อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๙๙-๑๐๔.

<sup>๒๐</sup> คุรยละเอียดใน ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๕๕๐-๕๕๙/๖๔๑-๖๔๔.

<sup>๒๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๒๙๘.

<sup>๒๒</sup> สุภีร์ ทุมทอง, **มรณสติในพระไตรปิฎก**, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๗-๑๘.



หรือที่เรียกว่าการเจริญสตินั้น ขนาดใดถึงจะเป็นผู้ไม่ประมาท ใน **ปฐมมรรณสสติสูตร** แสดงไว้ว่า “การที่จะเป็นผู้ไม่ประมาทนั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เจริญมรรณสสติทุกขณะลมหายใจเข้าหายใจออก”<sup>๒๓</sup>

สรุปได้ว่า การที่จะทำให้ความทุกข์คลายบางเบาได้ คือ เริ่มจากการมีเพื่อนที่ดี ที่คอยแนะนำในสิ่งที่ดี เมื่อมีการสูญเสียหรือพลัดพรากจากคนที่เรารักหรือสิ่งที่เรารัก เราต้องยอมรับความจริงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ยอมรับกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ให้เรามองเห็นถึงความไม่เที่ยงของชีวิต เราอาจจะคอยระลึกถึงความตายบ่อยๆ ว่าสักวันเราก็จะต้องตายเหมือนกัน และเมื่อใดที่ใจเรายอมรับกับความจริง ยอมรับกับความเปลี่ยนแปลง ใจเราจะค่อยคลายสิ่งที่เรายึดไว้ การอยู่กับปัจจุบันเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราคลายความยึดถือในอดีตลงได้ เราจึงต้องมีการฝึกสติ เพื่อให้เราได้มีการฝึกให้กายกับใจอยู่ด้วยกันกับปัจจุบัน

### ๓.๒ การทำใจด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน

คำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา คือมีการสอนให้ฝึกสติ “สติ แปลว่า การระลึก รู้ นึกได้ ความไม่เผลอ การที่มีใจอยู่กิจ จิตอยู่กับเรื่องที่ทำ จำคำที่พูดได้”<sup>๒๔</sup> การฝึกสติเป็นการฝึกให้มีการระลึกอยู่กับสิ่งที่เบ็ญอยู่ในปัจจุบันด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน “เครื่องมือหลักๆ ในการทำกรรมฐานมี ๓ ประการ คือ ความเพียร สัมปชัญญะ และสติ”<sup>๒๕</sup> การปฏิบัติกรรมฐานมีหลายรูปแบบ แต่สิ่งที่สำคัญในการปฏิบัติก็คือ “สติ” การฝึกสติคือการฝึกจิตให้มีการระลึกอยู่กับปัจจุบันว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ไม่ต้องพะวงถึงอดีตในสิ่งที่ผ่านมาแล้ว และไม่ต้องกังวลกับเรื่องอนาคตที่ยังไม่เกิด จึงเป็นการฝึกให้กายกับใจอยู่ด้วยกัน ในการฝึกสตินั้นจะเป็นการฝึกให้จิตรู้อิริยาบถต่างๆ ของร่างกายทุกๆ อิริยาบถ ว่าขณะนี้กำลังทำอะไรอยู่ โดยแบ่งออกเป็น ๔ อิริยาบถใหญ่ ๆ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน การใช้วิธีการฝึกสติในการปฏิบัติกรรมฐาน คือการกำหนดรู้ไปตรงๆ กับอาการของกายและใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เมื่อกายกำลังยืน ก็มีสติระลึกรู้ชัดลงไปว่ากำลังยืน เมื่อกายกำลังเดิน ก็มีสติระลึกรู้ชัดลงไปว่ากำลังเดิน เมื่อกายกำลังนั่ง ก็มีสติระลึกรู้ชัดลงไปว่ากำลังนั่ง เมื่อกายกำลังนอน ก็มีสติระลึกรู้ชัดลงไปว่ากำลังนอน การฝึกสติให้ระลึกรู้กายเป็นการฝึกเบื้องต้นของการฝึกกรรมฐาน เพราะอาการกิริยาของร่างกายเป็นสิ่งที่มองเห็นได้ง่าย เมื่อฝึกกายแล้วจึงฝึกสติให้ระลึกรู้เวทนาความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น ว่าเรามีความรู้สึกอย่างไรเกิดขึ้นกับตัวเราบ้าง เช่น รู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ เป็นต้น เมื่อรู้ความรู้สึกแล้วก็ฝึกดูจิตใจของตนเอง โดยการมีสติระลึกรู้ลงไปในชีวิตว่า ขณะนี้จิตมี

<sup>๒๓</sup> ดูรายละเอียดใน อภ.มก. (ไทย) ๒๒/๑/๔๔๔-๔๔๗.

<sup>๒๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๓๙๖.

<sup>๒๕</sup> สุภีร์ ทุมทอง, **มรณสติในพระไตรปิฎก**, หน้า ๑๑.

ความโลภ โกรธ หลง หตฺหุ่ ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ หรือไม่<sup>๒๖</sup> เมื่อเราได้ฝึกดูร่างกาย ฝึกดูความรู้สึก ฝึกดูจิตใจแล้ว เราก็ต้องมาฝึกสติในการพิจารณาดูความเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ ว่าทุกอย่างไม่เที่ยงมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นตลอดเวลา ถึงเราต้องการให้ทุกอย่างมันอยู่คงที่ ก็ไม่สามารถทำได้ เพราะทุกอย่างเข้ากฎไตรลักษณ์ซึ่งเป็นกฎของธรรมชาติ ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ และทุกข์เท่านั้นที่ดับไป พระพุทธศาสนาสอนเรื่องหนทางของการดับทุกข์ ซึ่งในการสอนการปฏิบัติกรรมฐานของพระพุทธศาสนานั้น มีวัดหรือสำนักปฏิบัติต่างๆ ได้มีการเปิดการอบรมการสอนการปฏิบัติกรรมฐานอยู่อย่างมากมายอยู่แล้ว จึงเป็นแนวทางในการให้พุทธศาสนิกชนได้มีการดูแลบำบัดสภาพจิตใจของตนเองตั้งแต่เนิ่นๆ ให้มีความมั่นคงทางจิตใจและมีสติกับตัวเอง ในการทำสิ่งต่างๆ ในชีวิต การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนานั้น มี ๒ แบบ คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน มีรายละเอียดดังนี้

### ๑) สมถกรรมฐาน

สมถกรรมฐานเป็นวิธีการฝึกอบรมจิตใจให้สงบเป็นสมาธิ เพื่อลดความฟุ้งซ่านในใจที่มีอยู่ให้มีความสงบลง เป็นการหยุดความคิดต่างๆ ให้มาอยู่ในอารมณ์เดียว ในการฝึกอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิได้นั้นคือการทำจิตให้หนึ่ง เวลาจะกำหนดจิตให้หนึ่ง ร่างกายต้องเกิดความนิ่งด้วย สมาธิเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต การทำสมาธิสามารถทำได้ในทุกอิริยาบถ คือ ยืน-เดิน-นั่ง-นอน เพื่อให้ร่างกายได้มีการปรับสมดุลกัน หลวงพ่อวิริยงค์ได้กล่าวไว้ในหนังสือหลักสูตรครูสมาธิว่า “การที่จะฝึกอบรมจิตใจเป็นสมาธิได้นั้น สำคัญอยู่ที่ “ใจ” เพราะไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดถ้าใจไม่นิ่งก็ใช้ไม่ได้ ถ้าใจนิ่งก็ถือว่าใช้ได้”<sup>๒๗</sup>

การเพียรพยายามบำเพ็ญสมาธิ โดยใช้วิธีการใดๆ ก็ตาม เพื่อให้เกิดผลสำเร็จนั้น เรียกว่า “สมถะ” ในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสมาธิจนเป็นผลสำเร็จต่างๆ ย่อมมีวิธีการหรืออุบายต่างๆ มากมายหลายอย่างเพื่อเหนี่ยวนำให้เกิดสมาธิ<sup>๒๘</sup> พระอรธกถาจารย์ท่านได้รวบรวมข้อปฏิบัติที่เป็นวิธีการต่างๆ เหล่านี้มารวมไว้ในวิสุทธิมรรค มีทั้งหมดถึง ๔๐ อย่าง<sup>๒๙</sup> วิธีปฏิบัติ ๔๐ อย่างนี้ เรียกว่า **กรรมฐาน ๔๐** การปฏิบัติกรรมฐานเหล่านี้ต่างกันโดยผลสำเร็จ ที่วิธีนั้นๆ สามารถให้เกิดขึ้น สูงต่ำ มากน้อยกว่ากัน และต่างโดยความเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งจะต้องพิจารณาเลือกใช้ให้เหมาะสมกับลักษณะนิสัย ความโน้มเอียง ที่แตกต่างกันระหว่างบุคคล ที่เรียกว่าเป็น “จริต” นั้นๆ<sup>๓๐</sup>

<sup>๒๖</sup> คุรยละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘-๑๑๔/๑๐๔-๑๑๑.

<sup>๒๗</sup> คุรยละเอียดใน พระเทพเจติยาจารย์ (หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร), หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพฯมหานคร : หจก.พิชณี, ๒๕๕๔), หน้า ๖ - ๑๑.

<sup>๒๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), หน้า ๓๓๒.

<sup>๒๙</sup> คุรยละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๔๗/๑๖๓-๑๖๔.

<sup>๓๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม) , หน้า ๓๓๒-๓๓๓.

วิธีการเจริญสมาธินั้น สามารถทำได้ในทุกๆ อิริยาบถ คือ ยืน-เดิน-นั่ง-นอน ในหนังสือหลักสูตรครูสมาธิ มีการอธิบายวิธีการเจริญสมาธิ ไว้ว่า การทำสมาธิจะต้องทำให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างกายกับใจ การเปลี่ยนอิริยาบถนั้นขึ้นอยู่กับความเหมาะสม เพื่อจะได้ไม่ขัดต่อร่างกาย การนั่งขัดสมาธินั้นถือว่าเป็นอิริยาบถหนึ่งที่เป็นระบบมาตรฐาน การนั่งอาจนั่งได้ตามความเหมาะสมของสภาพร่างกาย เช่น นั่งเก้าอี้ นั่งกับพื้น เพียงแต่บริกรรมก็เป็นการทำสมาธิแล้ว การยืนเฉยโดยบริกรรมก็ถือว่าเป็นการยืนสมาธิ เดินจงกรมและบริกรรมก็ถือว่าเป็นการเดินสมาธิ หรือถ้านอนนึกพุทโธก็ถือว่าเป็นนอนสมาธิ อิริยาบถที่เป็นอิริยาบถหลักของการทำสมาธิ คือ นั่งและเดิน ทั้งสองอิริยาบถจะมีการผลัดเปลี่ยนกันที่เรียกว่า เดินจงกรมและนั่งสมาธิ การทำอิริยาบถให้ถูกต้องก็เพื่อก้าวเข้าสู่สมาธิ ร่างกายจะประสานกับใจ การนั่งขัดสมาธิเป็นการประสานร่างกายเข้าสู่สมาธิในระดับหนึ่ง จะทำให้ความสงบตั้งอยู่ได้นาน เมื่อความสงบเกิด ความรู้สึกปวดเมื่อยจะหายไป แต่ทั้งนี้เพื่อเป็นการบริหารร่างกายไปในตัว จะทำให้ร่างกายได้มีการปรับสมดุลกัน จึงจำเป็นต้องมีการเปลี่ยนอิริยาบถ เพื่อไม่ให้เกิดการทุพพลภาพของร่างกายจากการทำสมาธิ<sup>๓๑</sup> การทำสมาธิเป็นการทำให้จิตใจสงบ จึงควรเลือกอิริยาบถให้เหมาะสมกับร่างกาย เมื่ออิริยาบถไม่ขัดกับร่างกายก็จะทำให้การทำงานประสานระหว่างกายกับใจเป็นสมาธิได้ดี

## ๒) วิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนา แปลว่า การเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายถึงข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือ ให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่สิ่งเหล่านั้นเป็นของมันเอง รู้แจ้งชัด เข้าใจจริง จนถอนความหลงผิด รู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าที่ต่อโลกและชีวิตใหม่ ทั้งท่าที่แห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจ และความรู้สึกทั้งหลาย<sup>๓๒</sup> วิปัสสนากรรมฐาน เป็นวิธีการฝึกอบรมเจริญปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง การที่จะอบรมจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้งได้นั้น ต้องเริ่มจากการมีสติก่อน จึงเรียกว่ามีสติปัญญา คำสอนของพระพุทธองค์แสดงวิธีการฝึกจิตและแสดงอารมณ์ของกรรมฐานแบบต่างๆ ไว้มากมาย เพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละบุคคล เหมาะกับจริตอุปนิสัย และความสามารถที่แตกต่างกัน แต่วิธีการต่างๆ เหล่านี้ ก็รวมลงทั้งหมดในสติปัฏฐาน ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ใน “มหาสติปัฏฐานสูตร” ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อ

<sup>๓๑</sup> ดูรายละเอียดใน พระเทพเจดีย์จารย์ (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร), **หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม ๑**, หน้า ๑๐-๑๑.

<sup>๓๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๔๒๗.

ลวงโลกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน”<sup>๓๓</sup>  
 เมื่อทางนี้เป็นสายเดียวที่มุ่งตรงไปสู่พระนิพพาน ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่าสติปัฏฐานเป็นหัวใจของ  
 กรรมฐานในพระพุทธศาสนาที่ว่าได้

ในเวลาปฏิบัตินั้น ไม่ใช่ใช้สติเพียงอย่างเดียว แต่มีธรรมข้ออื่นๆ ควบคู่อยู่ด้วย ได้แก่  
 “อาตปปี สัมปชาโน สติมา แปลว่า มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ” ความเพียรเป็นตัวคอย  
 หนุนเร้าจิต ไม่ให้ย่อท้อหดหู่ หรือถอยหลัง เป็นแรงเร่งให้จิตเดินรุดหน้า หนุนให้กุศลธรรมเจริญ  
 ยิ่งขึ้น จึงไม่เปิดช่องให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น สัมปชัญญะ คือ ปัญญาที่พิจารณารู้เท่าทันอารมณ์ที่สติ  
 กำหนด ทำให้ไม่เกิดความหลงและเข้าใจผิด เกิดความรู้และเข้าใจถูกต้องตามสภาวะที่เป็นจริง สติ  
 คือการกำหนด คอยจับอารมณ์ไว้ ทำให้ตามทันทุกขณะ ไม่ลืมนั่นลืมนี่ สติที่มักคู่กับสติ คือ  
 สัมปชัญญะ ซึ่งก็คือตัวปัญญา การฝึกสติจึงเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการพัฒนาปัญญา<sup>๓๔</sup>

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติโดยมีสติเป็นประธาน<sup>๓๕</sup> เพราะ  
 ความสมบูรณ์แห่งสติแต่ละคนไม่เสมอกัน ทั้งนี้เป็นเพราะการดำเนินชีวิตของแต่ละคนแตกต่างกัน  
 สติปัฏฐานจึงเป็นเครื่องมือในการรู้เท่าทันภายในตัวเอง หมายถึงว่า บางคนเศร้าโศกและรำพันคร่ำ  
 ครวญ เพราะพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก ถ้าได้เจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน จะทำให้ละ  
 ความโศกพ้นจากความทุกข์ใจได้<sup>๓๖</sup> สติปัฏฐานจึงเป็นเครื่องมือในการรู้เท่าทันตนเองเพื่อจะได้พ้นจาก  
 โสกะ คือ ความโศกเศร้า เพราะประสบความพลัดพรากหรือสูญเสีย เพื่อพ้นจากปริเทวะ คือ ความ  
 รำไรรำพัน ความคร่ำครวญด้วยเสียใจ สติปัฏฐานจึงเป็นวิธีการดับทุกข์และความเสียใจ ด้วยธรรม ๔  
 ประการ ที่มีสติเป็นตัวคอยรู้ทันธรรมทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม กาย คือ รู้เท่าทัน  
 เรื่องทางกาย เช่น การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย มีสติกำหนดรู้ทัน ทั้งอิริยาบถน้อยใหญ่  
 เวทนา คือ รู้เท่าทันเรื่องทางความรู้สึก เช่น รู้ทันความรู้สึกร้อน หนาว เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น  
 จิต คือ รู้เท่าทันความคิด สภาพหรืออาการของจิต เช่น โกรธ เกลียด ดีใจ เศร้า เสียใจ รัก เป็นต้น  
 ธรรม คือ รู้เท่าทันธรรม ดูธรรม การกำหนดสติรู้เท่าทันนี้ จัดเป็นสติปัฏฐาน

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หมายถึง การฝึกใช้สติ มีสติพิจารณาอารมณ์ต่างๆ เห็น  
 ความเปลี่ยนแปลง ทางกาย เวทนา จิต และสภาวะธรรม เห็นความเป็นไตรลักษณ์ด้วยปัญญา เห็น  
 อนัตตว่า ไม่เที่ยง คือ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และการดับไปของร่างกาย ทำให้เกิดความจางคลายจาก  
 กำหนด ละความยึดมั่นถือมั่น ความอยากรู้อยากเห็น โดยกำหนดรู้ไปตามความเป็นจริงของสิ่งนั้นๆ

<sup>๓๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๕/๓๔๐.

<sup>๓๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๗๖๖-๗๖๘.

<sup>๓๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๒๕๓.

<sup>๓๖</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร**, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด  
 ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๓.

จึงทำให้จำคลายจากกิเลสตัณหา อุปาทานความยึดมั่นถือมั่นลงได้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงมหาสติปัฏฐานไว้เพียง ๔ นั้น ก็เพื่อให้เหมาะแก่จริตนิสัยของผู้ปฏิบัติ ด้วยเหตุนี้ การเจริญวิปัสสนา กัการเจริญสติปัฏฐาน จึงเป็นอย่างเดียวกัน และการเจริญสติปัฏฐาน ก็เป็นการเจริญ ศีล สมาธิ ปัญญา ฉะนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ก็คือการเจริญมรรค ๘ ซึ่งเป็นมัชฌิมาปฏิปทา<sup>๓๗</sup> คือ ทางสายกลาง ข้อปฏิบัติที่เป็นกลางๆ ไม่ย่อหย่อนจนเกินไป และไม่ตึงจนเกินไป อันเป็นทางแห่งปัญญา อันพอดีที่จะทำให้ถึงจุดหมายของการดับกิเลสและความทุกข์<sup>๓๘</sup> จึงเป็นหนทางแห่งการดับทุกข์ในตนเอง การฝึกสติในพระพุทธศาสนาจึงเป็นเสมือนการบำบัดจิตใจของคนเรา ให้มีจิตใจที่รู้ทันอารมณ์ของตนเองไม่ให้ทุกข์จนเกินไป ไม่ว่าจะเหตุการณ์อะไรจะเกิดขึ้น ก็จะสามารถรู้ทันและรักษาสภาพจิตใจของตนเองเอาไว้ได้

สรุปการทำใจด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นการนำคำสอนของพระพุทธเจ้ามาเป็นเครื่องมือฝึกฝนกายใจด้วยการลงมือปฏิบัติ เพื่อให้พ้นจากความทุกข์ แนวทางการปฏิบัติสมถกรรมฐาน เป็นวิธีการฝึกอบรมจิตให้มีความสงบ ระวังจากอารมณ์ ความคิดฟุ้งซ่านต่างๆ ให้มาอยู่ในอารมณ์เดียว ทำให้ร่างกายจิตใจมีความสงบนิ่ง เป็นการลดอารมณ์ความเศร้าโศกเสียใจ ส่วนแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการฝึกจิตให้มีสติรู้อยู่กับปัจจุบัน เป็นการฝึกให้ทำใจยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ยอมรับกับเหตุการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ฝึกคลายความยึดถือ ฝึกมองให้เห็นว่ามีการเปลี่ยนแปลงทุกขณะ ทุกสิ่งไม่เที่ยง มีแต่ความทุกข์ ไม่มีอะไรแน่นอน

#### ๔. สรุป

พระพุทธศาสนาเป็นพุทธวิธีที่เป็นยารักษาโรคทางใจได้ดีที่สุด เพราะความทุกข์นั้นมีอยู่ตั้งแต่เกิดจนตาย พระพุทธศาสนาสอนให้รู้จักทุกข์ ให้เรียนรู้และเข้าใจในทุกข์ แล้วหาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ และหาหนทางแห่งการดับทุกข์ ด้วยการกลับไปแก้ตรงเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์นั้น และทำใจยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น รู้จักที่จะวางใจกับเรื่องที่ต้องประสบในแต่ละวันของชีวิต ฝึกให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน เพื่อเสริมสร้างเป็นความคิดที่ดี คำพูดที่ถูกต้อง และการกระทำที่ดีงาม การที่บุคคลทั้งหลายได้น้อมนำเอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ ก็มาจากการมีเพื่อนที่ดีเป็นกัลยาณมิตรที่คอยแนะนำชี้ทางในคำสอนของพระพุทธเจ้าในข้อธรรมที่ได้กล่าวมาข้างต้น เช่น หลักไตรลักษณ์ มรรณานุสสติ สติปัฏฐาน เป็นต้น เมื่อน้อมนำธรรมเหล่านี้มาปฏิบัติตาม ก็เป็นสิ่งที่สามารถทำให้มีสติรู้เท่าทันกับปัจจุบันมากขึ้น เป็นการช่วยบรรเทาความทุกข์ ช่วยบำบัดจิตใจของคนให้คลายจากทุกข์ ให้สามารถ

<sup>๓๗</sup> ดูรายละเอียดใน แม่ชีสำลี สิงหราช, “ศึกษาสมาธิและปัญญาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๓๖-๔๙.

<sup>๓๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๑๑.

ดูแลสภาพจิตใจของตนเอง และบรรเทาความทุกข์ลงได้ จากความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต ที่เห็น การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสรรพสิ่งทั้งหลาย ตามแนวทางการปฏิบัติสมถกรรมฐาน ที่ฝึกจิตให้ มีความสงบ เพื่อเป็นการลดจากความคิดฟุ้งซ่าน และลดอารมณ์ความเศร้าโศกเสียใจต่างๆ ที่ทำให้เกิดทุกข์ และวิปัสสนากรรมฐาน ที่ฝึกการคลายความยึดถือ มายอมรับความจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน นำมาปรับใช้ให้เข้ากับการดำเนินชีวิตประจำวันได้ ดังนั้น พระพุทธศาสนาจึงเป็นสิ่งที่บำบัดจิตใจของ คนได้ดีที่สุด

### บรรณานุกรม

- กัญญา บุญธรรมโม และคณะ. “ผลของการให้การปรึกษาร่วมกับการดูแลแบบประคับประคองต่อ ภาวะสูญเสียและเศร้าโศกของผู้ป่วยมะเร็งปอดระยะสุดท้าย”. **ว.พยาบาลสงขลานครินทร์**. ปีที่ ๓๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - เมษายน ๒๕๕๖).
- พระเทพเจติยาจารย์ (หลวงพ่อวิริยงค์ สิริวิฑโร). **หลักสูตรครุสมาธิ เล่ม ๑**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : หจก.พิมพ์นิ, ๒๕๕๔.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๑. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๖.
- \_\_\_\_\_. **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔.
- \_\_\_\_\_. **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๕.
- พระมหาทองมั้น สุทฺตจิตฺโต. **คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. เชียงใหม่: บริษัทบุญศิริการ พิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๔.
- พุทธทาสภิกขุ. **ปฏิจจนุสุมุบาทกับอานาปานสติ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๙.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร**. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**.  
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- \_\_\_\_\_. **อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.
- แม่ชีสำลี สิงหรา. “ศึกษามาติและปัญญาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

สุเมธ ตันติเวชกุล. “ตามรอยพระยุคลบาท ครูแห่งแผ่นดิน”. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่ง  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๕๖.

สุภีร์ ทุมทอง. มรณสติในพระไตรปิฎก. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, ๒๕๕๕.

หม่อมมีฟ้า, “ธรรมชาติของความรู้สึกต่อการสูญเสีย”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : เพจเฟซบุ๊ก  
สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย; [๑๙ ต.ค. ๒๕๕๙].