

พุทธวิถีคลายโรค

9



กรมวิชาการ
กระทรวงศึกษาธิการ

พระพุทธภควาวิจิตร

ศิลปะ : มีลักษณะผสมผสานของพระพุทธรูป ๕ สมัย คือ

๑. เชียงแสน (ความอัมเิบ)
๒. สุโขทัย (ความงามอ่อนหวาน)
๓. อุทอง (ความแข็งแกร่ง)
๔. ศิลปะของอินเดีย (อิทธิพลานุภาพ)
๕. ปาละของอินเดีย (ความเมตตาแบบพระโพธิสัตว์ ในคติมหายาน)

ลักษณะ : เป็นพระพุทธรูปปางประทานธรรม จัดสมาธิเพชร
 เทนือฐานปัทมอาสน์ พระหัตถ์ขวายกขึ้นเสมอ
 พระอุระ พระหัตถ์ซ้ายวางทงายเหนือพระเพล
 ครองจีวรท่มคลุมแนบพระองค์ พระอุระนูน
 บั้นพระองค์เพรียว พระเกตุมาลารูปดอกบัวตูม
 เม็ดพระศกกลมแบนค่อนข้างเรียบ พระพักตร์
 อัมเิบแผ่งด้วยเมตตาธรรม

ขนาด : หน้าตักกว้าง ๑๔ นิ้ว

ประดิษฐาน : ณ องค์การพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลก (พสล.)

ประติมากร : บำรุงศักดิ์ กองสุข

แบบปก : วชิรพจน์ บุรพรัตน์

พุทธวิธีคลายโรค



อภิมหาโฒ ภิกขุ

กรมวิชาการ

กระทรวงศึกษาธิการ

กลุ่มพัฒนาสื่อเทคโนโลยี

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

พุทธวิธีคลายโรค

ธมฺมาทโธ ภาณุ



พิมพ์ครั้งที่ ๑๐ (ปรับปรุงเพิ่มเติม) สิงหาคม ๒๕๔๕
ศูนย์พัฒนาหนังสือ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ
พิมพ์เป็นธรรมบรรณาการ

จำนวน ๔๘,๐๐๐ เล่ม

ISBN 974-269-2637

คำนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาประชาชนชาวไทยส่วนใหญ่ได้นำมาประพฤติปฏิบัติในการดำเนินชีวิตมาโดยตลอด เพื่อให้มีการเผยแพร่และการศึกษาธรรมให้กว้างขวางออกไป กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ ได้พิจารณาหนังสือเรื่อง พุทธวิธีคลายโรค ของพระวิวัฒน์ ฐมมวฑฺฒโน วัดโสมนัสวิหาร กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีกุศลเจตนามอบให้กรมวิชาการจัดพิมพ์เผยแพร่สำหรับสถานศึกษา

หนังสือเรื่อง พุทธวิธีคลายโรค มีเนื้อหาที่รวบรวมธรรมะประเภทคลายโรคจากคัมภีร์ต่างๆ ซึ่งสามารถนำมาแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน หากได้ศึกษาศึกษาหนังสือนี้แล้ว จะช่วยให้ดำเนินชีวิตด้วยความรอบคอบและประสบความสำเร็จตามสมควรแก่กรรม

กรมวิชาการ ขอกราบขอบพระคุณพระวิวัฒน์ ฐมมวฑฺฒโน ที่เอื้อเฟื้อสนับสนุนให้จัดพิมพ์ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าการจัดพิมพ์หนังสือเรื่อง พุทธวิธีคลายโรค มีส่วนช่วยในการศึกษาวิชาพระพุทธศาสนาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน อีกทั้งเป็นการเผยแพร่วรรณคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้กว้างขวาง อันวยประโยชน์แก่วงศ์สกุลแก่พุทธศาสนิกชนในการเรียนรู้และประพฤติปฏิบัติธรรมสืบไป



(นายประพัฒน์พงศ์ เสนาฤทธิ์)

อธิบดีกรมวิชาการ



ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ
เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน

ด้วยกระทรวงศึกษาธิการได้พิจารณาเห็นว่า หนังสือเรื่องพุทธวิธี
คลายไสก ของ พระวิวัฒน์ ธรรมวฑฺฒโน เป็นหนังสือที่มีประโยชน์
เกื้อกูลต่อการเรียนรู้และการประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมในพระพุทธ
ศาสนา จึงได้จัดพิมพ์เป็นหนังสืออ่านเพิ่มเติมประกอบการเรียนการ
สอนในวิชาพระพุทธศาสนา และอนุญาตให้ใช้หนังสือนี้ในโรงเรียนได้

ประกาศ ณ วันที่ ๑๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

๐๖๑ ๒

(นายอำรุง จันทวานิช)

รองปลัดกระทรวง ปฏิบัติราชการแทน
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

คำอนุโมทนา

การพบกันเป็นจุดเริ่มต้นแห่งความพลัดพราก เมื่อวันเวลาที่ต้องพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รักได้มาถึง เมื่อนั้นความเศร้าโศกเสียใจก็บังเกิดขึ้น นี่เป็นความจริงที่ซึมซึ้งและปวดร้าว ที่คนเราต้องประสบอย่างแน่นอน ไม่วันใดก็วันหนึ่ง ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ มวลมนุษยชาติจึงถูกลูกศรคือความโศกทิ่มแทงจิตใจมาโดยตลอด เสียงร้องไห้คร่ำครวญดังระงมไปทั่ว น้ำตาแห่งความโศกต้องหลั่งรินอยู่รำไปไม่ขาดสาย

เมื่อพระพุทธเจ้าทรงอุบัติขึ้นในโลก อาตมยพระองค์ทรงเป็นกัลยาณมิตร บุคคลผู้มีความโศก ความร่ำไร ความทุกข์ ความเสียใจ และความคับแค้นใจเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากความโศก ความร่ำไร ความทุกข์ ความเสียใจ และความคับแค้นใจได้ ในปัจจุบันแม้พระองค์จะเสด็จปรินิพพานไปแล้ว แต่ธรรมะซึ่งเป็นโอสถขนานเอกสำหรับคลายความโศก ยังคงมีอยู่ในคัมภีร์ต่างๆ และได้ถูกรวบรวมมาไว้ในหนังสือนี้ เพื่อเป็นกัลยาณมิตรคอยปลอบโยนท่านผู้อ่านที่มีความทุกข์โศก ให้หายทุกข์คลายโศก

ขออนุโมทนาที่กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ เห็นคุณประโยชน์ของธรรมะเหล่านี้ซึ่งเป็นทั้งวัคซีนป้องกันความโศกและยาแก้พิษความโศก ขออนุโมทนาท่านเจ้าของข้อคิดหรือสมาธิทุกรูปแบบที่ปรากฏในหนังสือนี้ (โดยมากใช้ตัวเอนและบอกความเป็นมาเท่าที่ทำได้) รวมทั้งท่านที่ให้ความช่วยเหลือในด้านอื่นๆ ท่านเหล่านี้ย่อมมีส่วนเป็นเจ้าของธรรมวิทยาทานนี้ด้วย

ขออำนาจแห่งธรรมวิทยาทานนี้ จงเป็นพลวปัจจัยให้ผู้อ่านทุกท่านเป็นผู้ห่างไกลจากความเศร้าใจ ความเสียใจ ความซ้ำใจ ความคับแค้นใจ ... เพราะรู้จักปิดกั้นด้วยสติ แล้วทำให้ระงับหรือดับลงด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมชาติของโลก มีจิตใจที่สดชื่น แจ่มใส และสงบเยือกเย็นอยู่เป็นนิตย์

ธมฺมวทุโธ ภิกขุ

วัดโสมนัสวิหาร คณะ ๖ ป้อมปราบฯ

กทม. ๑๐๑๐๐ โทร. ๐-๒๖๒๙-๙๖๓๔

อนุโมทนา “พุทธวิธีคลายโรค”

ผมเห็นด้วยกับท่านธมฺมวฑฺโฒ ภิกขุ ที่มีธรรมฉันทะในการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้คลายโรค มนุษย์ควรร่วมทุกข์และช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการดับทุกข์ นี่คือธรรมะของมนุษย์ที่เจริญ มนุษย์ที่ไม่เจริญหรืออนารยชนเผยแพร่อนารยธรรมที่ถือเงินเป็นใหญ่ แล้วพากันเข้าไปสู่การแข่งขัน แข่งแย่ง แย่งชิง ทอดทิ้งและทำร้ายกัน

มนุษย์มีความทุกข์เป็นอนเอนอนันต์ประการแต่การสูญเสียผู้เป็นที่รัก เช่น บิดามารดา บุตร ภรรยา หรือสามี ย่อมก่อให้เกิดทุกข์โทมนัสอุปายาสสุดประมาณ ยากที่จะหาอะไรเปรียบ และยากที่จะหาอะไรแก้ได้ แต่พระพุทธเจ้าผู้ทรงมีพระมหาปัญญา และพระมหากรุณาแก่มนุษย์และสรรพสัตว์ทรงมีวิธีแก้ได้ ท่านธมฺมวฑฺโฒ ภิกขุ ได้รวบรวมเรียบเรียงวิธีของพระพุทธเจ้ามาช่วยท่านใน “พุทธวิธีคลายโรค” ขอให้ความโรคของท่าน แม้มากเพียงใด จงคลายลงด้วยพุทธปัญญา ขอท่านจงกลับคืนสู่ความเป็นปกติ และเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ขอจงเป็นผู้ร่วมทุกข์ และช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการดับทุกข์ และสร้างโลกที่เป็นโลกของคนที่ดีเจริญเพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยความสุข

วชิระ (๑๗๖๖)

(ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี)

๑๙ กรกฎาคม ๒๕๔๓

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
พุทธวิธีคลายโศก	๑
วัดขึ้นป้องกันโรคคิดสั้น	๓
ใครบ้ากันแน่	๑๑
เมล็ดผักกาดชุบชีวิต	๑๔
ทุกชั้นรักกัน	๑๗
ยากกว่ากลิ่นดาบ	๒๒
ซุ่มนมน้ำตา	๒๔
มาแล้วก็ไป	๒๗
โศกไปไย	๓๑
ผู้เขลาต่อโลกธรรม	๓๓
สิ้นสุดที่ความตาย	๓๕
ที่ใครที่มัน	๓๘
โชคในเคราะห์	๔๐
ฐานะที่ไม่มีใครพึ่งได้	๔๒
มากรักมักโศก	๔๕
พรหมทัตองค์ไหน	๔๖
บทสรุป	๔๙
ภาษิตและคติเตือนใจ	๕๐





มรณา	หาพราว	ให้จากกัน
แสนโศกศัลย์	น้ำตาริน	มีสิ้นสาย
พุทธวิธี	คลายโศก	จะช้วยคลาย
ให้โศกหาย	คลายทุกข์	มีสุขใจ

(จมหมอลงโณ ภิกขุ)

พุทธวิธีคลายโศก

ทุกสิ่งในโลกนี้ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน เมื่อเริ่มต้นแล้ว ย่อมมีการสิ้นสุด ดังคำภาษิตจีนที่ว่า **มีมิงานเลียงใดที่ไม่เลิกรา** ทุกคนที่เกิดมาแล้วก็เช่นกัน จะต้องการหรือไม่ต้องการ ก็ต้องพลัดพรากจากสิ่งของหรือบุคคลที่รักที่ชอบใจเป็นธรรมดา **ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงหรือหนีพ้น** เหตุสิ่งซึ่งจะต้องเป็นไปมิให้เป็นไป ชีวิตนี้มีความพลัดพรากเป็นที่สุด

เมื่อวันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๔๔ ได้เกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญชาวโลก ดิกเวิลด์เทรดถูกถล่ม นำมาซึ่งความพินาศและความเศร้าใจอย่างใหญ่หลวงให้แก่ชาวนิวยอร์ก ฉากหนึ่งที่น่าเศร้าสลดของโศกนาฏกรรมนี้คือเรื่องของนางดัฟเน มารดาผู้สูญเสียบุตรสาวมา ๒-๓ วัน และได้รับการบำบัดในโรงพยาบาลเบลเลวู ในนิวยอร์ก นางดัฟเนกอดภาพของบุตรสาว พลากร่ำไห้หลังน้ำตา เล่าถึงบุตรสาววัย ๒๘ ปีซึ่งทำงานอยู่ในดิกเวิลด์เทรดว่า

เวลาประมาณ ๙.๐๕ น. ก่อนที่ดิกเวิลด์เทรดจะพินาศ บุตรสาวได้โทรศัพท์มาหาด้วยเสียงละล่ำละลักว่า คุณแม่ขา เกิดไฟไหม้ในตึก มีควันลอยคลุ้งขึ้นมาหนูหายใจไม่ออก และจบลงด้วยคำพูดว่า “หนูรักแม่ค่ะ ลาก่อน” จากนั้นก็ไม่ได้ยินเสียงบุตรสาวอีกเลย

(น.ส.พ.ไทยรัฐ ๑๔ ก.ย. ๒๕๔๔)

เพ่งพานพบสบกันพลันพลัดพราก ไม่อยากจากก็ต้องจากยากผ่อนผัน
จำใจจรจำพรากจำจากกัน ทุกชีวันเป็นเช่นนี้หนีไม่พ้น

(ธมมวาทุโธ ภิกขุ)

เมื่อต้องพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก ความโศกก็เกิดขึ้น ยิ่งรักมากก็ยิ่งโศกมาก ความโศกย่อมทิ่มแทงหัวใจของผู้ที่เศร้าโศกดุจถูก ลูกศรอาบยาพิษเจาะ และความโศกย่อมแผดเผาจิตใจอย่างแรงกล้าดุจ หลาวเหล็กถูกไฟเผาผลาญอยู่ ผู้ที่ถูกความโศกครอบงำ ย่อมจะเสียใจ ร้องไห้น้ำตาไหล คร่ำครวญ ร่ำพัน ร่ำไร บ่นเพ้อ จนคอ ริมฝีปากและ เพดานเหงื่อ ปรอทได้รับทุกข์อันสาหัส ทอดอาลัยในชีวิต ละทิ้งการงาน กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ที่เศร้าโศกเสียใจจนเจ็บไข้หรือเสียชีวิต หรือฆ่าตัว ตายก็มี ที่เสียใจจนเป็นบ้าไปก็มี ที่ซึมเศร้าหอยเหงา จมอยู่กับความ หลังเหมือนคนไร้อนาคตหมดหวังในชีวิตก็มี

เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๙ โกวิท หนุ่มวัย ๒๖ ปี เป็นคนกินจุ ชอบกินของ หวาน และน้ำอัดลม จึงมีน้ำหนักถึง ๓๕๒ กิโลกรัม นับเป็นผู้ที่อ้วนที่สุดในประเทศไทย โกวิทได้รับการรักษาจากแพทย์ที่กรุงเทพฯ ด้วยการ ผ่าตัดถึง ๒ ครั้ง และควบคุมอาหารจนน้ำหนักลดเหลือ ๙๒ กิโลกรัม จากนั้นก็เดินทางกลับบ้านที่ต่างจังหวัดเปิดร้านขายกาแฟ

พ.ศ. ๒๕๓๔ โกวิทแต่งงานกับ น.ส.แอน ใช้ชีวิตคู่ได้ปีเศษก็แยก ทางกัน ทำให้โกวิทเศร้าโศกเสียใจ คิดมาก หันมากินอาหารแบบไม่ยั้ง จน เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๒ มีน้ำหนักตัวเกือบ ๓๕๐ กิโลกรัม ไปไหนมาไหนไม่ไหว วันๆ ได้แต่นั่งๆ นอนๆ อยู่กับเตียง สุขภาพก็ทรุดลง หายใจติดขัด แม้ จะพยายามลดน้ำหนักแต่ไร้ผล เมื่อวันที่ ๑๕ พ.ย. ๒๕๔๓ โกวิทก็หลับ สนิทบนเตียงคู่ชีพแล้วไม่ตื่นอีกเลย

(น.ส.พ.ไทยรัฐ ๑๘ พ.ย. ๒๕๔๓)

เมื่อไม่มีสิ่งที่ชอบ

จงมอบใจให้สิ่งที่มิ

มีหลงปองของที่ไม่มี

มีแต่ทวีทุกข์พริพริ

(ธมมวาทุโณ ภิกขุ)

สำนักข่าวทางการเงินแจ้งว่า แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคมะเร็งของจีน ที่โรงพยาบาลเมืองซีอาน ได้ศึกษาผู้ป่วยโรคมะเร็งไม่ต่ำกว่า ๒,๐๐๐ ราย พบว่า คนไข้ ๘๐ เปอร์เซ็นต์ล้วนแต่มีความทุกข์โศกมาก่อนล้มป่วย ไม่ว่าจะพลัดพรากจากคู่ครอง ดกงาน หรือเหตุอื่น และใน ๑๖๐ รายที่เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งทรวงอก เกือบทุกคนมีความคับแค้นในใจก่อนหน้าจะป่วยทั้งสิ้น

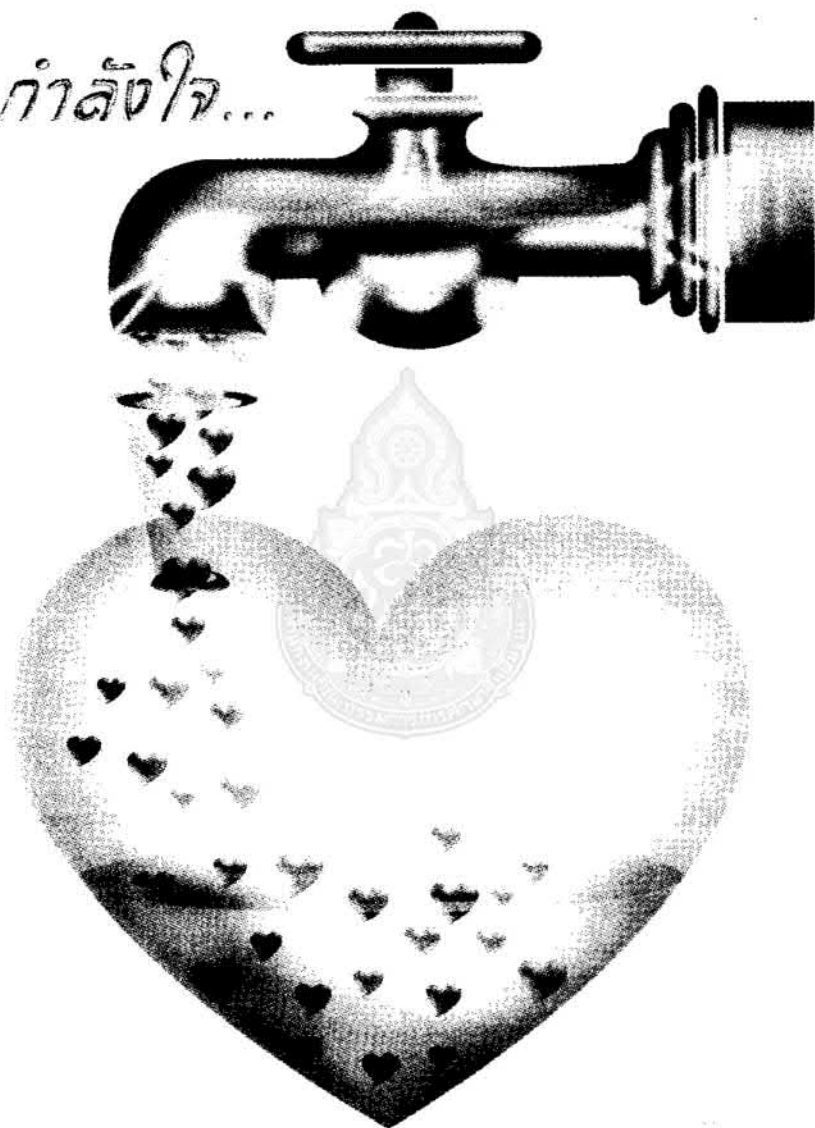
(น.ส.พ.ไทยรัฐ ๑๓ ม.ค. ๒๕๔๓)

การปล่อยให้ความโศกเข้าครอบงำ ย่อมทำให้เกิดโทษมากมายดังกล่าว จึงจำเป็นต้องศึกษาหาวิธีการต่างๆ เพื่อระงับหรือคลายความโศก ลงบ้าง สำหรับชาวพุทธก็มีวิธีระงับหรือคลายความโศก โดยนำคำสอนหรืออุบายที่พระพุทธเจ้า และพระสาวก ทรงใช้สอนเตือนสติหรือปลอบใจผู้ที่ทุกข์โศกให้หายทุกข์คลายโศกมาแล้ว มาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ในที่นี้จะเรียกคำสอนหรืออุบายเหล่านี้ว่า พุทธวิธีคลายโศก ซึ่งมีรูปแบบต่างๆ กันดังนี้

วัดขึ้นป้องกันโรคคิดสั้น

ในสังคมที่วิกฤต มีแต่ทะเลาะกัน แก่งแย่งกัน เห็นแก่ตัว ไร้ความเอื้ออาทรกัน ไร้สันติสุข ไร้ความปลอดภัย มีแต่ปัญหาๆ พอกพูนขึ้นทุกวัน การฆ่าตัวตายจึงไม่ใช่เรื่องไกลตัว เพราะมีข่าวในสื่อต่างๆ ทุกวัน จากสถิติปี ๒๕๔๓ ในประเทศไทยมีคนฆ่าตัวตายโดยเฉลี่ยวันละประมาณ ๑๐ คน แม้แต่เด็กประถมก็ฆ่าตัวตายมาแล้ว ดังนั้น รายต่อไปที่ฆ่าตัวตาย อาจจะเป็นญาติมิตรหรือลูกหลานในครอบครัว ถ้าอ่านบทความนี้ให้ถี่ถ้วน ก็อาจจะนำไปใช้เป็นวัดขึ้นป้องกัน (ตนเองให้ปลอดภัยจาก) โรคคิดสั้น และใช้เป็นแนวทางในการสังเกตหรือปลอบใจบุคคลอื่นซึ่งมีแนวโน้มว่าอาจจะฆ่าตัวตาย

กำลังใจ...



เนื่องจากทุกคนต่างก็รักชีวิต ดังนั้น โดยปกติแล้ว คนส่วนมากจะไม่ฆ่าตัวตายทันที ข้อมูลจาก ๑๖๖๗ ฮอตไลน์ คลายเครียด ของกรมสุขภาพจิตระบุว่า สัญญาณอันตรายของผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมีดังนี้

๑. แยกตัว ไม่พูดกับใคร
๒. มีคนในครอบครัวฆ่าตัวตายมาก่อน
๓. เคยพยายามฆ่าตัวตายมาแล้ว
๔. มีแผนฆ่าตัวตายแน่นอน โดยดูจากการแจกจ่ายของรักของหวง พูดจาฝากฝังคนข้างหลัง จัดการงานหรือทรัพย์สินให้เรียบร้อย
๕. เวลาพูดมีน้ำเสียงวิตกกังวล สีหน้าเศร้าหมอง
๖. ดิดເລົ່າหรือยาเสพติด
๗. ทรมานจากโรคจนต้องพึ่งยารักษาเป็นประจำและนอนไม่หลับ ติดต่อกันเป็นเวลานานๆ
๘. ขอบพูดเปรยว่าอยากตาย ไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป รู้สึกว่าตัวเองไม่มีความหมาย
๙. อยู่อย่างโดดเดี่ยว ทำให้เหงา เศร้า รู้สึกเหมือนอยู่ตัวคนเดียวในโลก
๑๐. ประสบปัญหาชีวิต เช่น สูญเสียคนรักกะทันหัน ล้มละลาย เป็นโรคที่รักษาไม่หาย พิกัดจากอุบัติเหตุ
๑๑. มีอารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ อยู่เสมอ ที่น่าระวังคือเมื่ออารมณ์เปลี่ยนแปลงเป็นตรงกันข้าม จากซึมเศร้าหรือหงุดหงิดมานาน กลับดูสบายอกสบายใจอย่างผิดปกติ ช่วงนี้แสดงว่าเขารวบรวมความกล้าและตัดสินใจได้แน่นอนแล้วว่าจะฆ่าตัวตาย

ถ้าผู้ใดมีสัญญาณดังกล่าวมานี้ญาติพี่น้องหรือเพื่อนสนิทควรจะดูแล
คนผู้นั้นอย่างดี คอยอยู่เป็นเพื่อนพูดคุยอย่างใกล้ชิด พูดให้กำลังใจ เพื่อ
ให้คลายความเครียด ความเศร้า ความเหงา ความกังวล

สาระที่ควรกล่าวถึงเพื่อปลอบใจหรือเตือนสติผู้ที่คิดจะฆ่าตัวตายมี
ดังนี้

๑. ในโลกนี้มีใครบ้างที่ไม่เคยผิดหวังเลย ใครเล่าจะได้สมดังใจ
ปรารถนาทุกครั้ง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่เป็นไปตามที่เราคิด แต่
เป็นไปตามที่มันจะเป็น แม้สิ่งที่เราไม่ชอบและไม่เห็นด้วยเลยมันก็เกิดขึ้นได้
คนที่ผิดหวังจึงมีอยู่นับล้านๆ คนทั่วโลก มิใช่มีเราเพียงผู้เดียว ความผิด
หวังเป็นของธรรมดาในโลกนี้ ดังนั้น ท่านจึงกล่าวว่า ความสุขไม่ได้อยู่ที่
ความสมหวัง การรู้จักทำใจเมื่อผิดหวังต่างหากเป็นความสุข

๒. การชักผ้าด้วยน้ำเน่ามีแต่ทำให้ผ้าสกปรกมากขึ้น เป็นสิ่งที่ไม่
ควรกระทำ ฉะนั้น การฆ่าตัวตายไม่ใช่การแก้ปัญหา แต่เป็นการเพิ่มปัญหา
เป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ ฉะนั้น ในทางโลกผู้คนจะดูหมิ่นหรือนินทาว่าคิด
สั้นหรือลึนคิด ส่วนในทางธรรม เพียงแค่คิดฆ่าตัวตายก็บาปแล้วเพราะ
ทำให้ใจเศร้าหมอง จึงไม่ต้องกล่าวถึงการลงมือกระทำเลย

๓. การฆ่าตัวตายไม่มีประโยชน์เลย ศัตรูจะชื่นชมสมน้ำหน้า แต่
ญาติมิตรจะเสียใจและอับอายขายหน้า ทำให้ลูกที่ยังเล็กต้องเป็นกำพร้า
ไร้ที่พึ่งพิง ทำให้พ่อแม่ที่แก่เฒ่า หูตาไม่ดี ต้องลำบากขาดคนดูแล

เมื่อวันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๔๕ นายแพทย์วัย ๔๑ ปีได้ฆ่าตัวตายที่
หอพักแพทย์ ด้วยการกินยานอนหลับ และฉีดยาเกลือเข้าไปในเส้นเลือด
สาเหตุน่าจะเกิดจากเมื่อ ๒ เดือนก่อนได้แยกทางกับภรรยาซึ่งอยู่กินกัน
มา ๘ ปี ทำให้กลัดกลุ้ม และคิดสั้น ผู้ตายได้เขียนจดหมายลาตายไว้ใน
แผ่นดิสก์เกตของเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยบอกว่า ได้ฆ่าตัวตายเอง และ

สั่งเสียให้ข้าราชการของคลินิก ยกเงินสดที่เหลือพร้อมทั้งทรัพย์สินอื่นๆ และบ้านให้บุตรสาว ๒ คน และน้องชายของผู้ตาย

นอกจากนี้ยังเขียนข้อความถึงบุตรสาวทั้งสองว่ารักมากที่สุดในชีวิต ชาตินี้มีบุญน้อย เลยไม่ได้อยู่ดูแล แต่ถึงอยู่ก็ไม่ได้ดูแล ต้องขอโทษลูกด้วย เวลาทุกคน

(น.ส.พ. ไทยรัฐ ๒๕ มี.ค. ๒๕๔๔)

บุคคลที่ไม่ใช่ญาติได้อ่านจดหมายถึงลูกสาวทั้งสองแล้วยังรู้สึกสะเทือนใจ ลูกๆ และญาติของผู้ตายย่อมจะเศร้าโศกเสียใจเป็นทวีคูณ หากผู้ตายสามารถสัมผัสถึงความโศกอันใหญ่หลวงที่ลูกเล็กๆ ทั้งสองต้องเผชิญ ก็คงจะสำนึกผิด และเสียใจที่ได้คิดผิดทำผิด แต่ก็แก้ไขไม่ได้แล้ว

๔. ชีวิตร่างกายนี้เป็นสิ่งสูงค่าที่บิดามารดาสร้างสรรค์มาให้ จึงต้องบำรุงรักษาให้ดี ไม่ใช่ไปทำลาย ชีวิตนี้สั้นนัก ถึงแม้มีคนฆ่าก็ต้องตายเองอยู่แล้ว จะฆ่าตัวตายทำไม แต่ความดีสิ ถ้าไม่ทำก็ไม่ได้ เมื่อไปทำลายร่างกายซึ่งเป็นเครื่องมือทำความดีเสียแล้วจะใช้อะไรทำความดีเล่า ถึงแม้ร่างกายจะพิการแต่ถ้าจิตใจเข้มแข็ง ไม่ท้อแท้ ก็สามารถมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า ดังเรื่องต่อไปนี้

เมื่อเดือนธันวาคม ๑๙๙๕ โบบี้ นักเขียนชาวฝรั่งเศส วัย ๔๓ ปี เกิดเส้นเลือดในสมองแตก ทำให้เป็นอัมพาตทั้งตัว เป็นใบ้ หูกึ่งหนวก ตายังมองเห็น เปลือกตาซ้ายยังกะพริบได้ และขยับศีรษะได้เล็กน้อย แต่สมองและสติสัมปชัญญะยังดี เขารักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล ร่างถูกมัดติดไว้กับแผ่นกระดานเอน ทุกเช้ามีผู้ชักให้ตั้งตรง

แม้ร่างจะแข็งทื่อเหมือนท่อนไม้ ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ แต่ก็ไม่ได้อยู่อย่างไร้ค่า (และไม่คิดสั้น) เขายังใช้ความเพียรและทักษะในการประพันธ์แต่งหนังสือเล่าประสบการณ์ของเขา หนังสือนี้เป็นตัวอย่างและ

เป็นกำลังใจดียิ่งแก่ผู้ป่วยอัมพาตและเป็นเครื่องเตือนใจแก่ผู้รักษาพยาบาล ซึ่งบางครั้งหลงลืมไปว่า ร่างที่เคลื่อนไหวไม่ได้ พูดไม่ได้ ยังเป็น “คน” อยู่

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

นอกจากเขียนหนังสือ เขาได้จัดตั้งสมาคมผู้ป่วยอัมพาตทั้งตัวเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยให้ดำรงชีวิตในฐานะ “คน” คนหนึ่งในสังคม เขาสื่อสารกับผู้อื่นผ่านคอมพิวเตอร์ซึ่งสั่งงานด้วยเปลือกตา แลกเปลี่ยนประสบการณ์ฟื้นฟูทางกายภาพ และจัดทำวารสารทางศิลปะและวัฒนธรรม (น.ส.พ.สยามรัฐ ๒๔ ต.ค. ๒๕๔๔ รศ.ดร.วิลยา วิวัฒน์ศร, วิทยุไทย ศรีจำลอง)

๕. แม้แต่สัตว์ เช่น มด ปลวก ก็ยังรักชีวิต และไม่เคยย่อท้อต่ออุปสรรคจนคิดฆ่าตัวตายเลย มนุษย์เราถ้าย่อท้อต่ออุปสรรคจนคิดฆ่าตัวตาย จะไม่อายุสัตว์มันบ้างหรือ

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

๗. ชีวิตนี้มีความตายเป็นที่สุด แม้จะพากเพียรอย่างไร ชีวิตก็ไม่อาจพ้นความตายไปได้ อย่างไรก็ตาม การเดินทางบนถนนชีวิตซึ่งเริ่มต้นที่ “เกิด” สิ้นสุดที่ “ตาย” นี้ แม้จะถึงจุดหมายช้าไปบ้าง ก็ไม่เป็นไร ไม่เสียหายอะไร มีแต่ได้กำไร จึงไม่จำเป็นต้องรีบแข่งคนอื่น (ซึ่ง) เพื่อไปให้ถึงที่หมายโดยเร็ว

๘. เมื่อฆ่าตัวตายจิตย่อมเศร้าหมอง เมื่อจิตเศร้าหมองแล้วทุกคติเป็นอันหวังได้ (พุทธพจน์ ๑๒/๕๑) ทุกคติได้แก่ที่เกิดอันชั่วซึ่งมากด้วยทุกข์ เช่น นรก ทุกข์ในโลกนี้ล้วนเป็นของเล็กน้อยเมื่อเทียบกับทุกข์ในนรก การฆ่าตัวตายเพื่อหนีทุกข์จึงเป็นความหลงผิดอย่างมหันต์ (สุด ๆ) ดังนั้นถ้าผู้ใดคิดฆ่าตัวตาย เพื่อตามไปอยู่กับ “คนรัก” ผู้จากไป (เช่น สามี ลูก) ก็เลิกคิด (โง่ ๆ) ได้เลย ไม่สำเร็จแน่ (“คนรัก” คงไม่ไปเกิดในนรก และจะไม่สนับสนุนให้คิดสั้นเป็นแน่)

เมื่อฆ่าตัวตาย (และพ้นจากอบายภูมิ) แล้ว ถ้าได้มาเกิดเป็นมนุษย์อีก ก็อาจจะเคยชินกับการแก้ปัญหาด้วยวิธีผิด ๆ เช่นนี้ก็ ทำให้มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายอีกในชาติต่อ ๆ ไป การที่นายแพทย์ในข้อ ๓. คิดสั้นทั้งที่ไม่น่าจะมีปัญหาอันน่าหนักใจ อาจเป็นเพราะเคยฆ่าตัวตายมาแล้วในชาติก่อน ๆ ก็ได้

๙. ความเป็นมนุษย์เป็นสิ่งที่สูงค่าเพราะได้มาโดยยาก ดังอุปมาว่า แอ่งซึ่งมีช่องเดียว ลอยไปมาตามมฤตกรรมด้วยแรงคลื่นลมในมหาสมุทรอันกว้างใหญ่ ทุกร้อยปีเต่าตาบอดตัวหนึ่งจะโผล่ขึ้นมาสู่ผิวน้ำคราวหนึ่ง โอกาสที่เต่าตาบอดนั้นจะสอดคอเข้าไปในแอ่งซึ่งมีช่องเดียว นั้นเป็นของยาก ฉนฺได การเกิดเป็นมนุษย์ก็เป็นของยาก ฉนฺนํ

ฝุ่นซึ่งติดอยู่ที่ปลายเล็บมีประมาณน้อย เมื่อเทียบกับแผ่นดินใหญ่ ฉนฺได สัตว์ (สิ่งมีชีวิตทุกชนิดยกเว้นพืช) ที่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์มีน้อย สัตว์ที่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์มีมากกว่า ฉนฺนํ

(พุทธพจน์ ๑๙/๑๗๔๔ ๑๙/๑๗๕๗)

กว่าจะได้เกิดเป็นมนุษย์ช่างยากเย็นแสนเข็ญเช่นนี้เอง เมื่อได้เกิดเป็นมนุษย์แล้ว ทั้งยังได้พบพระพุทธศาสนา นับว่าเป็นโชคดียิ่งยิ่งสมควรที่จะใช้ชีวิตร่างกายที่ได้มาโดยยากนี้ บำเพ็ญประโยชน์แก่ตนเอง และผู้อื่นให้มากที่สุด หากฆ่าตัวตาย ย่อมเสียชาติเกิดและตายเปล่า



เพื่อป้องกันไม่ให้ชีวิตต้องสิ้นไปอย่างไร้ค่าด้วยอารมณ์ชั่ววูบ ทุกคน
จึงควรปลูกฝังความคิดที่ถูกต้องไว้ในใจให้แนบแน่น และสืกลงไปถึง
จิตได้สำนึกว่า

การฆ่าตนไร้ผลดีมีแต่ร้าย	เมื่อชีพวายกลายเป็นเปรตผี
หมดหนทางสร้างสมบ่มบารมี	ชีวิตที่พลีไปไร้ราคา
การคิดสั้นนั้นบาปหยาบฉวย	ช่างโง่แท้ยิ่งแย้มไม่แก้ปัญหา
คนดูหมิ่นว่าสิ้นคิดสิ้นน้ำยา	ทุกชีวิที่มีค่าอย่าคิดสั้น

(ธมฺมวทุโธ ภิกขุ)

อย่าเสียใจถ้าชีวิตต้องผิดหวัง	เอากำลังสู้เถิดจะเกิดผล
ไม่ต้องนั่งช้าทรวงดวงกมล	คงสักวันฟ้าจะดลหายหม่นทรวง

เปลวเทียนละลายแห่ง	เพื่อเปล่งแสงอันอำไพ
ชีวิตมลายไป	เหลืออะไรไว้ทดแทน

โครบ้านกันแห

ในอดีตกาล ณ กรุงพาราณสี คหบดีคนหนึ่งเอาแต่ร้องไห้คร่ำครวญ
ถึงบิดาที่ตายไป ไม่อาบน้ำ ไม่ทำงาน บุตรของเขาชื่อว่า สุชาตะ ยัง
เป็นเด็ก แต่เป็นคนฉลาดเฉียบแหลม จึงคิดหาอุบายกำจัดความโศกของ
บิดา

วันหนึ่ง เห็นโคตัวหนึ่งตายอยู่นอกเมือง สุชาตะจึงเอาหญ้าและน้ำ
มาวางไว้หน้าซากโคนั้น กล่าวว่า จงกิน จงดื่ม คนผ่านไปมาเห็นเข้าก็หา
ว่าเป็นบ้า

คหบดีทราบข่าวก็สลดใจ รีบไปแล้วกล่าวทวงบุตรว่า เจ้าเป็นบ้า
ไปแล้วหรือ จึงบังคับให้โคที่ตายแล้วกินหญ้า โคที่ตายแล้วย่อมไม่กิน
หญ้าและน้ำมิใช่หรือ เจ้าเป็นทั้งคนพาลและคนโง่

สุชาติตอบว่า โคตัวนี้ยังมีเท้าทั้ง ๔ ข้าง มีศีรษะ นัยน์ตา มีตัว พร้อมทั้งหาง มันอาจจะลุกขึ้นกินหญ้าสักวันหนึ่ง ส่วนมือ เท้า กาย และศีรษะของคุณปู่ไม่ปรากฏเลย แต่คุณพ่อมาร้องให้ถึงกระดูกของคุณปู่ที่บรรจุไว้ในสตูปดิน จะไม่เป็นคนโง่ยิ่งไปกว่าหรือ

คหบดีจึงได้คิดว่า บุตรของเราทำอุบายนี้เพื่อให้เราเข้าใจว่า สัตว์ทั้งปวง มีความตายเป็นธรรมดา ผู้รู้แจ้งในข้อนี้จะร้องไห้คร่ำครวญไปทำไม ตั้งแต่นี้ไป เราจะไม่เศร้าโศก จากนั้นก็อาบน้ำ บริโภคอาหาร ประกอบการทำงานตามปกติ

(โคณเปตวัตถุและอรรถกถา ๒๖/๔๓)

ในอดีตกาล ณ กรุงทวารวดี โอรสอันเป็นที่รักของवासเทพมหาราช ได้ทิวงคตลง (ตาย) พระราชาจึงถูกความโศกครอบงำ ทรงละพระราชกรณียกิจทุกอย่าง ยึดแม่แคร่เตียง ทรงบรรทมบ่นเพ้อไป

ฃญบัณฑิต พระกนิษฐภคินี (น้อง) ดำริว่า เว้นเราเสีย คนอื่นที่จะขจัดความโศกของพี่ชายเราย่อมไม่มี ดำริแล้วจึงทำตนเป็นคนบ้า แหงนดูอากาศ เทียวไปทั่วพระนครพลางกล่าวว่า ท่านจงให้กระด่ายแก่เราเถิด ชาวพระนครพากันแตกตื่นว่า ฃญบัณฑิตเป็นบ้าเสียแล้ว อำมาตย์คนหนึ่งจึงไปทูลเรื่องให้พระราชาทรงทราบ

พระราชาสดับแล้วรีบเสด็จลุกขึ้นไปหาฃญบัณฑิต จับมือทั้งสองของฃญบัณฑิตไว้มัน พลังตรัสว่า เหตุใดเธอจึงทำตัวเหมือนคนบ้า เทียบบ่นเพ้อไปทั่วว่า กระด่าย กระด่าย ถ้าเธอปรารถนากระด่ายทองคำ กระด่ายแก้วมณี ... ฉันจะให้ช่างทำให้ หรือถ้าปรารถนากระด่ายที่ทำจากหินในป่า ฉันจะให้เขานำมาให้ เธอปรารถนากระด่ายเช่นไรเล่า

ฃญบัณฑิตตอบว่า ข้าพระองค์ไม่ปรารถนากระด่ายที่อยู่บนแผ่นดิน แต่ปรารถนากระด่ายจากดวงจันทร์ ขอพระองค์โปรดนำกระด่ายนั้นมาประทานแก่ข้าพระองค์เถิด

พระราชาทรงโหม่นสว่า น้องของเราเป็นบ้าเสียแล้ว จึงตรัสว่า เธอจักละชีวิตไปเสียเป็นแน่ เพราะเธอปรารถนากระต่ายจากดวงจันทร์ ชื่อว่าปรารถนาสิ่งไม่พึงปรารถนา

ฃฏบัณฑิตกล่าวว่า ถ้าพระองค์ทรงทราบว่ ไม่ควรปรารถนาวัตถุที่ไม่พึงได้ และทรงพร่ำสอนผู้อื่นอย่างนั้น เพราะเหตุไร แม้ทุกวันนี้พระองค์ก็ยังทรงเสรำโศกถึงบุตรที่ตายไปแล้วถึง ๔ เดือน

หม่อมฉันปรารถนาสิ่งที่ยังปรากฏอยู่ ส่วนพระองค์เสรำโศกเพื่อต้องการสิ่งที่ไม่ปรากฏ ก็มนุษย์หรืออมมนุษย์ไม่พึงได้ตามปรารถนาว่า ขอบุตรของเราจงอย่าตายเลย พระองค์ปรารถนาจะได้โอรสที่ทิวคดแล้วคืนมา ความปรารถนานั้นพระองค์จะได้มาแต่ไหน พระองค์ทรงกันแสงถึงโอรสที่ทิวคดแล้ว ซึ่งไม่สามารถจะนำคืนมาด้วยมนต์ รากยา ไอสด หรือทรัพย์ได้

ขึ้นชื่อว่าความตายนี้ ใครๆ ไม่อาจจะห้ามได้ด้วยทรัพย์ ด้วยชาติ ด้วยวิชา ด้วยศีล หรือด้วยภาวนาได้ กษัตริย์ทั้งหลาย แม้จะมีแวนแคว้น มีทรัพย์มาก มีโภคะมาก มีธัญญาหารมาก จะไม่ทรงชรา จะไม่ทรงสวรรคต ไม่มีเลย แม้พวกฤษีผู้สำรวม มีตบะ ยังต้องทอดทิ้งร่างกายนี้ไว้

พระราชได้สดับธรรมกถาของฃฏบัณฑิตแล้วก็คลายความโศกลง

(กัณห์เปตวัตถุและอรรคกถา ๒๖/๑๐๓)

ในเรื่องทั้งสองนี้คบคิดและพระราชอุกความโศกครอบงำอย่างหนัก ถ้าพูดตักเตือนตามปกติคงไม่ได้ผล เหมือนตักน้ำรดหัวตอ จึงต้องใช้อุบายตึงตูดความสนใจ ทำให้อิทธิพลของความโศกลดน้อยลงเสียก่อน จากนั้นจึงพูดเตือนสติให้ได้คิดว่า ทุกคนเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องตายเป็นธรรมดา ไม่มีใครล่วงพ้นความตายไปได้ ความตายนั้น จะหนีก็ไม่พ้น จะผจญก็ไม่วุ่นจะพยายามอย่างไรก็ไร้ผล คนที่เรารักได้ตายจากไปแล้ว แม้ตัวเราก็ตองตาย เช่นกัน อาจเป็นวันนี้พรุ่งนี้ก็ได้ ดังนั้น แทนที่จะมัวเสรำ

โศกเสียใจในการจากไปของคนที่เรารัก จนกินไม่ได้ นอนไม่หลับ ทอด
อาลัยในชีวิต เราควรรีบเร่งทำสิ่งที่เป็ประโยชน์แก่ชีวิตจะดีกว่า เมื่อคิด
ได้อย่างนี้ ย่อมคลายความโศกได้

ธรรมดาของสังขารคือการดับ ไม่มีกลับมาคืนเป็นเช่นลมหวน
เป็นของจริงจงจำอย่าคร่ำครวญ สิ่งที่เราเร่งทำคือกรรมดี

อย่าทนทุกข์กับอดีตอันขมขื่น อย่าเร่งร้อนอนาคตอันสดใส
ปัจจุบันย่อมสำคัญกว่าสิ่งใด ถ้าตั้งใจไว้พอดีมีสุขเอย

(ไม่ทราบนามผู้แต่ง)

สิ่งใดที่เราพอใจ สิ่งนั้นแหละจะทำให้เราเป็นทุกข์ในภายหลัง เพราะ
สิ่งนั้นมันไม่เที่ยง มันแปรเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา มันอาจจะเป็นอื่นไปก็ได้
เมื่อเราพอใจมันเข้า เวลามันเปลี่ยนแปลง เราก็ไม่พอใจ เราก็เป็นทุกข์
เพราะสิ่งนั้น

(พุทธทาสภิกขุ)

อดีตได้ผ่านพ้นไปแล้ว อย่าเสียดายหรือเสียใจกับอดีต อย่าโง่ไป
หวนเอาอดีตมาคิดปรุงแต่งให้เป็นทุกข์ซ้ำแล้วซ้ำอีก แต่ให้เอาอดีตมาเป็น
ครูสอนตน เตือนตน ยับยั้งตน ไม่ให้ประวัติศาสตร์ซ้ำรอยเดิม อนาคต
ก็ยังมาไม่ถึง อย่าวิตกกังวลล่วงหน้า บางคนชอบคิดตนก่อนใช้ ทุกข์ร้อน
ในเรื่องที่ยังมาไม่ถึง พอมาถึงเข้าจริง ก็ไม่น่ากลัวอย่างที่คาดไว้ เลยเป็น
ทุกข์ฟรีๆ จงทำปัจจุบันให้ดีที่สุด แล้วอนาคตจะดีไปเอง

เมล็ดผักกาดขุบชีวิต

ในอดีตกาล ณ กรุงสาวัตถี มีหญิงสาวที่ยากจนคนหนึ่งชื่อ กิสา
โคตมี เมื่อนางได้สามี บิดามารดาและญาติสามีดูหมิ่นว่าเป็นลูกสาวของ
สกุลเข็ญใจ ต่อมานางคลอดบุตรชายคนหนึ่ง จึงได้รับการยกย่องจาก



แม่เลี้ยงฝักกาดขบขี้วิต

เจริญพร...
๒๕๓๕

บิดามารดาและญาติสามี แต่ลูกชายนางก็ตายเสียขณะที่วิ่งเล่นได้ นางจึงเป็นบ้าเพราะความเศร้าโศก อุ้มร่างลูกชายที่ตายแล้ว ตระเวนไปทั่วพระนคร ร้องขอยาสำหรับบุตรของตน ชายคนหนึ่งได้แนะนำให้นางไปขอยาจาก พระศาสดา นางก็ไปขอ

พระศาสดาตรัสว่า จงนำเมล็ดผักกาดหีบมือหนึ่งมาจากเรือนที่ไม่เคยมีคนตาย

นางดีใจมาก เข้าพระนครไปที่เรือนหลังแรก ถามว่า ถ้าในเรือนนี้ไม่เคยมีใครตาย โปรดให้เมล็ดผักกาดแก่ข้าด้วยเถิด ได้รับคำตอบว่า ใครเล่าจะสามารถนับคนที่ตายไปแล้วในเรือนหลังนี้ได้ นางไปเรือนหลังอื่นๆ จนถึงเย็นก็ไม่ได้เมล็ดผักกาด นางจึงได้สติคิดว่า เราสำคัญว่าลูกชายของเราเท่านั้นตาย ก็ในบ้านทุกหลัง คนที่ตายมากกว่าคนเป็น คิดแล้วก็สลดใจคลายความโศกลง

จากนั้นก็ออกไปนอกเมือง หั่งศพลูกชายไว้ที่ป่าช้าผิติดิบ แล้วกล่าวว่า ความไม่เที่ยงมิได้เกิดกับชาวชนบท ชาวพระนคร หรือสกุลใดสกุลหนึ่งเท่านั้น หากเกิดกับชาวโลกทั้งหมดรวมทั้งเทวโลกด้วย แล้วนางก็กลับไปเฝ้าพระศาสดา

พระองค์ตรัสถามว่า เธอได้เมล็ดผักกาดหีบมือหนึ่งแล้วหรือ นางตอบปฏิเสธ พระศาสดาจึงตรัสว่า เธอเข้าใจว่าบุตรของเราเท่านั้นตาย ความตายเป็นธรรมยั่งยืนสำหรับสัตว์ทั้งหลาย แล้วตรัสว่า มฤตยูย่อมพาชนผู้มัวเมาในบุตรและสัตว์เลี้ยงผู้มีใจฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ ไป ดูกุหลาบน้ำใหญ่พัดพาชาวบ้านผู้มัวหลับไหลไปฉะนั้น

เมื่อจบพระดำรัส นางได้เป็นพระโสดาบัน ต่อมาก็บวชเป็นภิกษุณี เจริญวิปัสสนาจนได้เป็นพระอรหันต์

(อรรถกถากิสาโคตมีเถรีคาถา เอกาทสกนิบาต)

นางกิสาโคตมีถูกความโศกครอบงำอย่างหนัก หากพระพุทเจ้าตรัสบอกนางว่าไม่มียารักษาบุตรของนางที่ตายแล้ว นางก็คงไม่เชื่อพระองค์ จึงตรัสให้นางไปหาเมสสิตผักกาดจากบ้านที่ไม่เคยมีคนตาย เมื่อมีความหวังว่าจะได้ยามารักษาบุตร นางก็ดีใจ แต่เมื่อตระเวนไปตามบ้านต่างๆ จนได้รับทราบความเป็นจริงของชีวิต ก็สลดใจและฉุกละหุกได้ว่า ทุกคนมีความตายเป็นธรรมดา ไม่ใช่บุตรของตนเท่านั้นที่ตาย เมื่อคิดได้อย่างนี้ ย่อมคลายความโศกได้

หากน้ำตาเป็นน้ำยาชุบชีวิต เชิญญาติมิตรครวญคร่ำรำพันหา
ก็ศพแล้วที่รดหยดน้ำตา ไม่เห็นพินคินกายาตั้งตั้งใจ

(นิตา เทพอัครพงศ์)

โลกนี้เป็นโลกของความทุกข์ เมื่อมีการเกิดก็ต้องมีการแก่ การเจ็บ และการตาย สิ่งเหล่านี้คนโดยมากพอใจกันนักหรือ? เปล่าเลย แต่แม้จะไม่พอใจ ก็จำเป็นต้องเป็นไปอยู่นั่นเอง เพราะเมื่อมีเกิด สิ่งเหล่านี้ก็ติดตามมาแล้วก็เป็นทุกข์ เพราะพยายามจะฝืน ธรรมดาของโลกเป็นเช่นนี้เอง

ทุกข์หนักนักนี้

เมื่อพระศาสดาประทับอยู่ ณ พระเชตวัน นางปฐาจารย์บังเกิดในครอบครัวเศรษฐีในกรุงสาวัตถี พอโตเป็นสาวได้lobberักใคร่กับคนรับใช้คนหนึ่งของตน เมื่อบิดามารดากำหนดวันที่จะยกให้ชายหนุ่มซึ่งมีชาติเสมอกัน นางจึงหนีไปกับคนรักพร้อมด้วยทรัพย์จำนวนหนึ่ง ไปอยู่ที่หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ได้รับความลำบาก ต้องทำกิจ เช่น หุงต้มด้วยตนเอง

ต่อมานางตั้งครรภ์ จึงอ้อนวอนสามีให้พากลับไปคลอดที่บ้านบิดา สามีก็คอยบ้ายเบี่ยง นางรอให้สามีไปนอกบ้าน แล้วบอกคนที่คุ้นเคยกันว่าจะไปบ้านบิดา จากนั้นก็เดินทางไปด้วยลำพัง สามีรู้ข่าวจึงตามไปทัน พอถึงนางเจ็บท้อง แล้วคลอดบุตรในระหว่างทาง สามีจึงพากลับ



ต่อมานางตั้งครรภ์อีกและเรื่องก็เป็นที่น่าสงสัยเหมือนกันต่างกันว่า ขณะที่นางเจ็บท้อง ฝนอันมิใช่ฤดูกาลก็ตกลงมาอย่างหนัก นางจึงให้สามี ทำที่กำบังฝนให้ สามีก็ไปสำรวจดูสถานที่ เห็นพุ่มไม้บนจอมปลวก จึง เข้าไปตัดด้วยมีด ทันใดดูร้ายก็เลื้อยออกจากจอมปลวก กัดเข่า ล้มลงตาย คาที่ ระหว่างนั้นนางก็คลอดบุตรอีก ทารกทั้งสองชนลงฝนไม่ไหว ร้องไห้ เสียงดังลั่น นางเอาทารกทั้งสองไว้ระหว่างอก สอง ขาสองมือยึดพื้นดินไว้ เอาหลังสู้ฝน ทนทุกข์อยู่ในที่นั่นตลอดคืน

เมื่อสว่างฝนหยุดแล้ว ก็เอาลูกคนเล็กนอนบนบ่านางเอาใบเตย มือไว้กับหน้าอก แล้วจูงลูกอีกคนเดินตามทางที่สามีไป พบสามีนอนตาย อยู่ใกล้จอมปลวก จึงร้องให้รำพันว่า เพราะเราสามีจึงตายในทางเปลี่ยว แล้วเดินมาถึงแม่น้ำซึ่งมีน้ำประมาณแค่เข่า นางไม่อาจพาลูกข้ามน้ำ พร้อมกันได้ จึงพักลูกคนโตไว้ฝั่งนี้ พาลูกคนเล็กข้ามไปฝั่งโน้นก่อน วาง เบาะบนกิ่งไม้ที่ปูไว้ แล้วให้ลูกนอนบนเบาะ แล้วจะไปรับลูกอีกคน แต่ไม่ อาจจะลูกอ่อนได้ จึงกลับไปกลับมา แล้วๆ เล่าๆ

ขณะที่นางไปถึงกลางแม่น้ำ เขี้ยวตัวหนึ่งเห็นเด็กอ่อนก็นึกว่าขึ้น เนื้อ จึงโผล่จากอากาศ นางเห็นเขี้ยวจึงยกสองมือไล่ ปากก็ส่งเสียงดังๆ ๓ ครั้ง เขี้ยวไม่ได้ยินเสียงเพราะไกลกันก็เหี่ยวทารกนั้นเห็นขึ้นฟ้าไป ลูกคนโตเห็นมารดายกสองมือส่งเสียงดัง ก็นึกว่าแม่เรียก จึงโดดลงน้ำ และถูกน้ำพัดไป นางเดินร้องให้คร่ำครวญว่า ลูกคนหนึ่งถูกเขี้ยวเหี่ยวไป คนหนึ่งถูกน้ำพัดไป สามีก็ตายในที่เปลี่ยว

นางเดินไปพบชายผู้หนึ่ง เมื่อสอบถามดูก็ทราบว่าเป็นชาวสาวัดดี นางจึงถามถึงบิดามารดาของตน เขาก็เล่าว่า เมื่อคืนที่ฝนตกตลอดคืน เรือน ได้ล้มทับ คนทั้ง ๓ คือเศรษฐี ภริยาเศรษฐี และบุตรชายเศรษฐี ทั้ง ๓ คน ถูกเผาบนเชิงตะกอนเดียวกัน ควันนั้นยังปรากฏอยู่

ขณะนั้นนางไม่รู้สึกรู้สถึงผ้านุ่งที่หลุดลง ได้กลายเป็นคนบ้าเพราะความเศร้าโศก จึงบ่นเพ้อว่า ลูกทั้งสองก็ตาย สามิเราก็ตายในที่เปลี่ยว บิดามารดาและพี่ชายก็ถูกเผาบนเชิงตะกอนเดียวกัน คนทั้งหลายเห็นนางผู้เร่ร่อนอยู่โดยไม่มีผ้านุ่ง ก็เอาก้อนดินและท่อนไม้ขวางเพื่อขับไล่นาง

พระศาสดาประทับนั่งแสดงธรรมอยู่ในที่ประชุมชาวพุทธ ณ พระเชตวันวิหาร ทอดพระเนตรเห็นนางกำลังเดินมาแต่ไกล ทรงดำริว่า เว้นเราเสีย ผู้อื่นจะเป็นที่พึ่งของหญิงผู้นี้ได้ไม่มี จึงทรงคลใจให้นางบ้ายหน้ามายังพระวิหาร มีผู้ห้ามไม่ให้นางเข้ามา พระศาสดาตรัสว่า อย่าห้ามนางเลย เมื่อนางเข้ามาใกล้ จึงตรัสว่า จงได้สติเถิด

ทันใด นางก็กลับได้สติเพราะพุทธานุภาพ รู้ตัวว่าไม่มีผ้านุ่ง เกิดความละอายจึงนั่งคุกเข่าลง ชายผู้หนึ่งก็โยนผ้าห่มให้นาง นางนุ่งผ้านั้นแล้วก็ไปเฝ้าพระศาสดา ถวายบังคมแล้วกราบทูลว่า ขอพระองค์จงเป็นที่พึ่งแก่ข้าพระองค์ด้วยเหี่ยวเฉาบุตรของข้าพระองค์ไปคนหนึ่ง คนหนึ่งถูกน้ำพัดไป สามิเรกตายในที่เปลี่ยว มารดาบิดาและพี่ชายถูกเรือนทับตาย เขาเผาที่เชิงตะกอนเดียวกัน

พระศาสดาตรัสว่า อย่าคิดเลยปฏาจารา เธอมาหาเราซึ่งเป็นที่พึ่งของเธอได้ ก็บัดนี้เธอหลังน้ำตา น้ำตาที่ไหลออกของเธอผู้ร้องไห้อยู่ในสังสารวัฏนี้ ในเวลาที่ปิยชน (ผู้เป็นที่รัก) มีบุตรเป็นต้นตาย ยังมากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ เสียอีก เหตุไรเธอจึงประมาทอยู่เล่า

พระดำรัสเรื่องสังสารวัฏทำให้ความโศกของนางเบาบางลง พระศาสดาจึงตรัสอีกว่า ปฏาจารา ขึ้นชื่อว่าปิยชน เช่น บุตร บิดา ญาติ เป็นต้น ก็ไม่อาจเพื่อเป็นที่ต้านทาน เป็นที่พึ่ง หรือเป็นที่ป้องกันของผู้ที่กำลังไปสู่ปรโลกได้ ดังนั้น ปิยชนเหล่านั้นแม้มีอยู่ก็เหมือนไม่มี บัณฑิตรู้ความข้อนี้แล้ว สรรวมในศีลของตน แล้วชำระทางไปพระนิพพานโดยเร็ว

เมื่อจบพระธรรมเทศนา นางปฎาจารย์ก็บรรลुโสดาบัน ภายหลังได้
บวชเป็นภิกษุณีแล้วเจริญวิปัสสนาจนบรรลุอรหัต

(อรรถกถาปฎาจารย์เถรีคาถา ปัญจนินาต)

ท่านที่มีความทุกข์โศก ขอให้ลองเทียบกับความทุกข์โศกของนาง
ปฎาจารย์ ท่านอาจรู้สึกดีขึ้น นางปฎาจารย์มีประวัติที่น่าเศร้ามาก ต้อง
ผจญกับความทุกข์โศกหลายระลอกในชั่วเวลาเพียงวันเดียว เริ่มด้วย
ทุกข์ทางกายต้องทนตากลมฝนตลอดคืน รุ่งเช้าก็ต้องเศร้าโศกเพราะสามี
ถูกงูกัดตาย ต่อมาก็สูญเสียบุตรทั้งสองไปที่ละคน ต่อหน้าต่อตาโดย
ช่วยเหลืออะไรไม่ได้ นางจึงเศร้าจนแทบจะไม่เป็นผู้คนอยู่แล้ว เหลือ
ความหวังใญ่สุดท้ายคือบิดามารดาและพี่ชาย ก็ตายจากไปเสียก่อนแล้ว
ในคืนฝนตกหนัก เมื่อความหวังสุดท้ายพังทลายลง หัวใจนางก็สลายลงด้วย
กลายเป็นคนบ้าไร้สติ

นางเร่ร่อนไปถึงพระเชตวัน อาศัยพุทธานุภาพ นางก็กลับได้สติ เมื่อ
ได้สติก็เริ่มรำพันถึงคนรักทั้งหลายที่จากไป พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนเรื่อง
สังสารวัฏ ก็ในสังสารวัฏอันกำหนดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้นี้ ทุกคนต่าง
ก็พลัดพรากจากคนที่ตนรัก เช่น พ่อแม่ ลูกเมียหรือสามี นับครั้งไม่ถ้วน
น้ำตาแห่งความโศกที่ไหลรินออกมาเพราะพลัดพรากจากคนรักหรือของรัก
รวมกันแล้วมากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ เสียอีก นางได้ฟังแล้วก็เกิด
สลดสังเวช คลายความโศกลง

อันทุกข์โศกโรคร้ายในมนุษย์

ไม่รู้สุดสิ้นลงที่ตรงไหน

เหมือนกงเกวียนกำเกวียนเวียนระไว จงหักใจเสียเถิดเจ้าเยวามาลย์

(สุนทรภู่)

จำสิ่งที่ควรจำ สิ่งที่ควรลืม ทำสิ่งที่ควรทำ เลิกสิ่งที่ควรเลิก มิฉะนั้น
จะเป็นคนจมอยู่ในรอกตลอดเวลา

(พุทธทาสภิกขุ)

สรรพสิ่งเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ ไม่มีอะไรคงอยู่ในสถานะเดิม สภาพ
เก่าสิ้นไป สภาพใหม่มาแทน หากเมื่อวานยังคงอยู่ วันนี้จะมีได้หรือ ถ้า
คน สัตว์เกิดมาแล้วไม่ตาย โลกวันนี้ก็จะคับแคบแน่นขนัด และคงไม่เป็น
สภาพที่นาอยู่ คนที่อยู่คำฟ้าคงจะแก่คร่ำคร่าน่าชัง วิถีทางธรรมชาติเป็น
เช่นนี้ การเกิดแก่เจ็บตายเป็นสิ่งถูกต้องแล้ว

ยากกว่ากลืนดาบ

ในอดีตกาล พระเจ้าพรหมทัตเสวยราชย์ในนครพาราณสี ครั้งนั้น
บุตรของบุโรหิตมาเฝ้าพระราชา เห็นพระอัศรมเหสีทรงรูปโฉมงดงาม
มีจิตปฏิพัทธ์ ไปบ้านแล้วนอนอดอาหาร ถูกเพื่อนฝูงถามจึงเล่าให้ฟัง
พระราชาทรงทราบข่าว จึงประทานพระอัศรมเหสีให้ ๗ วัน ทั้งสองอยู่
ร่วมกันที่บ้านแล้วบังเกิดความรักต่อกัน จึงแอบหนีไปอยู่ในแคว้นอื่น

พระราชารับสั่งให้ค้นหาโดยประการต่างๆ ก็ไม่พบ ทำให้พระองค์
เศร้าโศกมาก พระหทัยร้อน พระโลหิตไหลออก ได้มีพระพยาธิษฐานหนัก
หมอลหลวงตั้งมากมายก็เยียวยาไม่ได้ เสนกบัณฑิต ซึ่งเป็นอำมาตย์ของ
พระราชา และอายุรบัณฑิต ปุ๊กกุสบัณฑิต จึงร่วมมือกันหาอุบายแก้ไข

บัณฑิตทั้ง ๓ ไปที่ราชสำนัก กราบทูลชวนให้ทอดพระเนตรดูการ
เล่นที่พระลานหลวงทางช่องพระแกล ชายคนหนึ่งกำลังกลืนดาบแก้วที่มี
คมกล้า พระราชาทอดพระเนตรชายคนนั้นแล้ว จึงตรัสถามอายุรบัณฑิตว่า
มีอยู่หรือไม่ การเล่นอย่างอื่นที่ทำได้ยากกว่าการกลืนดาบ

อายุรบัณฑิตกราบทูลว่า การกลืนดาบของชายผู้นั้นทำไปเพราะความโลภ ก็ผู้ใดพูดว่าจะให้สิ่งนั้นสิ่งนี้ การพูดเช่นนั้นทำได้ยากกว่าการกลืนดาบ

เมื่อพระราชาทรงสดับคำของอายุรบัณฑิตแล้ว ทรงดำริว่า เราได้พูดไปแล้วว่า เราจักให้พระเทวีแก่บุตรบุโรหิต เราทำกรรมที่ทำได้ยากแล้วหนอ ความโศกในพระหทัยบรรเทาไปหน่อยหนึ่ง จากนั้นก็ตรัสถามปุณณาสกบัณฑิตว่า สิ่งที่ได้ทำได้ยากกว่าการบอกว่าเราจะให้นั้น ยังมีอยู่หรือไม่

ปุณณาสกบัณฑิตกราบทูลว่า คนทั้งหลายไม่รักษาคำพูด คำที่พูดนั้นก็ไร้ผล ผู้ใดให้ปฏิญญาว่า เราจะให้ แล้วให้ตามสัญญา ให้แล้วไม่ยากได้คั้น การพูดและทำเช่นนั้นทำได้ยากกว่าการกลืนดาบ ยากกว่าการพูดว่าจะให้สิ่งนั้นสิ่งนี้

พระราชาทรงสดับแล้วดำริว่า เราพูดว่าจะให้พระเทวีแก่บุตรบุโรหิต แล้วก็ให้พระเทวีตามที่พูด เราได้ทำกรรมที่ทำได้ยากแล้วหนอ ความโศกก็เบาบางลงอีก จากนั้นก็ตรัสถามเสนกบัณฑิตว่า สิ่งที่ได้ทำได้ยากกว่าการให้สิ่งของแล้วไม่ยากได้คั้น ยังมีอยู่หรือไม่

เสนกบัณฑิตกราบทูลว่า คนควรให้ทาน จะมากหรือน้อยก็ตาม แต่ผู้ใดให้ของรักของตนแล้วไม่ร้อนใจภายหลัง ข้อนี้ทำได้ยากกว่าการกลืนดาบ ยากกว่าการพูดว่าจะให้ ยากกว่าการให้ของรักตามที่ได้สัญญาไว้แต่ให้แล้วร้อนใจภายหลัง เรื่องอื่นทั้งหมดทำได้ง่าย

พระราชาสดับคำของเสนกบัณฑิตแล้ว ทรงกำหนดว่า เราให้พระเทวีแก่บุตรบุโรหิตด้วยดวงใจของตนแต่ไม่อาจจะทรงไว้ซึ่งดวงใจของตนได้เศร้าใจ ลำบากใจอยู่ ข้อนี้ไม่สมควรแก่เรา ถ้าพระเทวีมีความรักในเรา เธอคงไม่ทอดทิ้งเราไป แต่เมื่อเธอไม่รักเรา หนีไปแล้ว เราเศร้าโศกถึงเธอจักมีประโยชน์อะไร

ดำริแล้วก็ทรงคลายความโศกได้หมด จากนั้นทรงสดุดีเสนกบัณฑิต และพระราชทานทรัพย์ให้เป็นอันมาก

(ทสัณณกชาดก ๒๗/๑๐๐๗-๑๐๑๓)

ในเรื่องนี้พระราชาทรงเศร้าโศกมาก เสนกบัณฑิต จึงใช้การแสดง กลืนดาบ ดึงดูดให้พระราชาสนพระทัยเสียก่อน จากนั้นบัณฑิตทั้งสามก็ ผลัดกันพูดสรรเสริญเพื่อให้พระราชามาถามพระทัยว่า ทรงกระทำการที่ ทำได้ยาก ทำให้ความโศกคลายไปเป็นลำดับ ประกอบกับทรงคลาย ความเสนาหาในพระเทวี เหตุสองอย่างนี้ทำให้พระราชากลายโศก

อนึ่ง การพูดว่าจะให้ทำได้ยากกว่าการกลืนดาบ เพราะเหตุว่า การ พูดว่าจะให้เป็นไปเพื่อละความโลภ การฝึกกิลเลสย่อมทำได้ยาก ส่วนการ กลืนดาบ ซึ่งเป็นมายากลนั้นทำไปเพราะความโลภในคำจ้างรางวัล การ ทำตามอำนาจกิเลสย่อมทำได้ง่ายกว่า

สิ่งที่ผ่านนานแล้วให้แล้วไป ถึงเศร้าใจไม่ฝืนคิดมาหา
อีกความสุขทั้งหลายที่หมายตา ใช้ได้มาด้วยความเศร้าจงเข้าใจ

(ธมมวาทุโฆ ภิกขุ)

ทุกคนต้องการความสุขทุกขณะจิต ความสุขนั้นต่างก็เคยพบเห็น เคย มีมาแล้วทุกคนมิใช่หรือ เมื่อรู้ว่าความสุขเป็นของดี ทำไมจึงไม่ยึดถือเอา ความสุขนั้นไว้ประจำสันดานจนตลอดชีวิต เนื่องจากความไม่เที่ยงอัน เป็นความจริงของโลกนี้เองมาดัดรอนไป

(พระบุญนาท โฆโส)

ชุมนุมน้ำตา

ในอดีตกาล ฤๅษีองค์หนึ่งอาศัยอยู่ในป่าหิมพานต์ ยังชีพอยู่ด้วย ผลไม้ไม่น้อย ฤๅษีได้เลี้ยงลูกเนื้อตัวหนึ่งไว้ที่อาศรม เมื่อลูกเนื้อโตขึ้นมี รูปร่างงดงามมาก ฤๅษีให้ความรักเหมือนลูก



วันหนึ่ง ลูกเนื้อกินหญ้ามากไปจึงตายเพราะอาหารไม่ย่อย ฤๅษี
เทียวร่ำร้องว่า ลูกเรตายเสียแล้ว

ในกาลนั้น พระโพธิสัตว์ (ผู้ที่จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า) เป็น
ท้าวสักกะ ทรงเห็นฤๅษีนั้น ดำริว่า จักทำให้ฤๅษีสลดใจ จึงเสด็จไปหาฤๅษี
ตรัสว่า การเศร้าโศกถึงลูกเนื้อผู้ตายไปแล้ว ย่อมไม่สมควรแก่ท่านผู้หลีก
ออกจากเรือนมามหาเป็นบรรพชิต ฤๅษีกล่าวว่า ลูกก่อนท้าวสักกะ ความรัก
ย่อมเกิดขึ้นเพราะอยู่ร่วมกันมา อาตมภาพไม่อาจจะความโศกได้

ท้าวสักกะตรัสว่า ชนเหล่าใดร้องไห้รำพันปนเพอถึงผู้ที่ตายไป
แล้ว และผู้จะตายอยู่ในบัดนี้ การร้องไห้ของชนเหล่านั้น สัตบุรุษทั้งหลาย
กล่าวว่าไร้ประโยชน์ เพราะฉะนั้น ท่านอย่าร้องไห้เลย ลูกก่อนฤๅษี ผู้ที่ตาย
ไปแล้ว หากจะกลับเป็นขึ้นได้เพราะการร้องไห้ เราก็จะประชุมกันทั้งหมด
ร้องไห้ถึงญาติของกันและกัน

เมื่อท้าวสักกะตรัสอย่างนี้ ฤๅษีก็ได้คิดว่า การร้องไห้ไร้ประโยชน์ และ
คลายความโศกลง

(มคไปตกชาดก ๒๗/๘๐๘-๘๑๒)

การที่สัตว์เลี้ยงตัวหนึ่งตายไป ไม่ใช่เรื่องที่น่าเศร้าโศกเสียใจอย่าง
ใดเลย แต่ฤๅษีรักลูกเนื้อเหมือนลูก เมื่อลูกเนื้ออันเป็นที่รักตายจากไป ความ
โศกจึงเกิดขึ้น แต่ความโศกคงไม่หนักหนาสาหัส ท้าวสักกะจึงไม่ต้องใช้
อุบายดึงดูดความสนใจ เพียงให้ข้อคิดว่า การร้องไห้ไม่มีประโยชน์ น้ำตา
ไม่อาจชุบชีวิตคนตายได้ ฤๅษีก็สำนึกได้ และคลายความโศกลง

ชีวิตที่สิ้นสุดหยุดหายใจ ถ้าพ้นได้เพราะพี่น้องร้องโศกศัลย์

พวกเราจงร่วมกลุ่มชุมนุมกัน ร้องรำพันถึงญาติมิตรที่ปลิดปลง

(ธมมวาทุโธ ภิกขุ)

มาแล้วก็ไป

ในอดีตกาล มีครอบครัวหนึ่งประกอบด้วย บิดา มารดา บุตร ธิดา ลูกสะใภ้ และสาวใช้ ทั้งหมดเป็นผู้ที่พิจารณาถึงความตายอยู่เสมอๆ

วันหนึ่ง บิดากับบุตรออกไปไถนา บุตรถูกงูเห่ากัดตายขณะกำลัง สุมหญ้าแห้ง บิดาเห็นบุตรตายแล้ว ได้วานบุรุษผู้ผ่านมาให้ไปบอก ครอบครัวของตนว่า จงอาบน้ำ นุ่งผ้าขาว จัดอาหารสำหรับคนเดียวและ ดอกไม้ของหอม แล้วรีบมา

เมื่อคนในบ้านมาถึง บิดาก็อาบน้ำ บริโภคอาหาร จากนั้นก็ยกร่าง ของบุตรขึ้นเผาบนเชิงตะกอน เหมือนเผาพ่อนไม้ ไม่เศร้าโศก ไม่เดือดร้อน ยินระลึกถึงความไม่เที่ยงแห่งชีวิต

ชายผู้หนึ่งมาพบเห็นเข้า จึงถามถึงสาเหตุที่ทำให้พวกเขาตายไม่ เศร้าโศก

บิดาตอบว่า บุตรของเราละสรีระอันคร่ำคร่าไปจุจุลโลกคราบ ร่างกาย ของเขาใช้อะไรไม่ได้ เขาถูกเผาอยู่ ย่อมไม่รู้รู้สึกถึงความร่ำไรของพวกญาติ เพราะฉะนั้น เราจึงไม่เศร้าโศกถึงเขา ที่เกิดอันใดของเขามีอยู่ เขาก็ไปสู่ ที่เกิดอันนั้นแล้ว

มารดาตอบว่า บุตรของดิฉันมาเองจากโลกอื่นโดยที่ดิฉันไม่ได้เชิญ เมื่อจะไปจากโลกนี้ ดิฉันก็มีได้อนุญาตให้เขาไป เขามาอย่างไรก็ไป อย่างนั้น ทำไมจะต้องร่ำไรในการจากไปของเขาเล่า เขาถูกเผาอยู่ ย่อม ไม่รู้สึกถึงความร่ำไรของพวกญาติ เพราะฉะนั้น ดิฉันจึงไม่ร้องไห้ถึงเขา

น้องสาวตอบว่า ถ้าดิฉันร้องไห้ก็จะฝ่ำฝอม ความไม่สบายใจก็จะ พังมีแก่ญาติมิตรยิ่งขึ้น พี่ชายของดิฉันถูกเผาอยู่ ย่อมไม่รู้รู้สึกถึงความ ร่ำไรของพวกญาติ เพราะฉะนั้น ดิฉันจึงไม่ร้องไห้ถึงเขา



ภรรยาตอบว่า ผู้ใดเศร้าโศกถึงคนที่ตายไปแล้ว ผู้นั้นก็เหมือน
ทหารร้องให้ถึงพระจันทร์อันลอยอยู่ในอากาศ สามิติดินถูกเผาอยู่ ย่อม
ไม่รู้สึกรถึงความร้ายของพวกญาติ เพราะฉะนั้น ดิฉันจึงไม่ร้องให้ถึงเขา

สาวใช้ตอบว่า หมอน้ำที่แตกแล้วจะประสานให้ติดอีกไม่ได้ ฉันใด
การเศร้าโศกถึงผู้ล่วงลับไปแล้ว ก็เหมือนอย่างนั้น นายของดิฉันถูกเผาอยู่
ย่อมไม่รู้สึกรถึงความร้ายของพวกญาติ เพราะฉะนั้น ดิฉันจึงไม่ร้องให้
ถึงท่าน

(อุรคเปตวัตถุ ๒๖/๙๗)

บุคคลเหล่านี้ไม่เศร้าโศก ในเวลาที่น่าจะเศร้าโศก เพราะทุกคน
เจริญมรณสติ คือพิจารณาถึงความตายเป็นประจำจนจิตใจยอมรับความจริง
ที่ว่า ทุกคนมีความตายเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ การเจริญ
มรณสติเป็นประจำ เท่ากับได้ฉันทะขึ้นป้องกันความโศก ทำให้ไม่เศร้า
โศกเมื่อต้องสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก และทำให้ตนเองไม่ต้องเป็นทุกข์
เนื่องจากความมกัลดาย

นอกจากนี้เรายังได้คิดเตือนใจว่า เมื่อมาเกิดในโลกนี้ ต่างก็มาคนเดียว
ไม่ต้องมีใครเชิญ เมื่อตายจากโลกนี้ไปสู่โลกอื่น ก็ไม่มีใครห้ามใครได้
ดังนั้นจะเศร้าโศกเสียใจไปทำไม เมื่อทุกคนต่างไปตามยถากรรมของตน

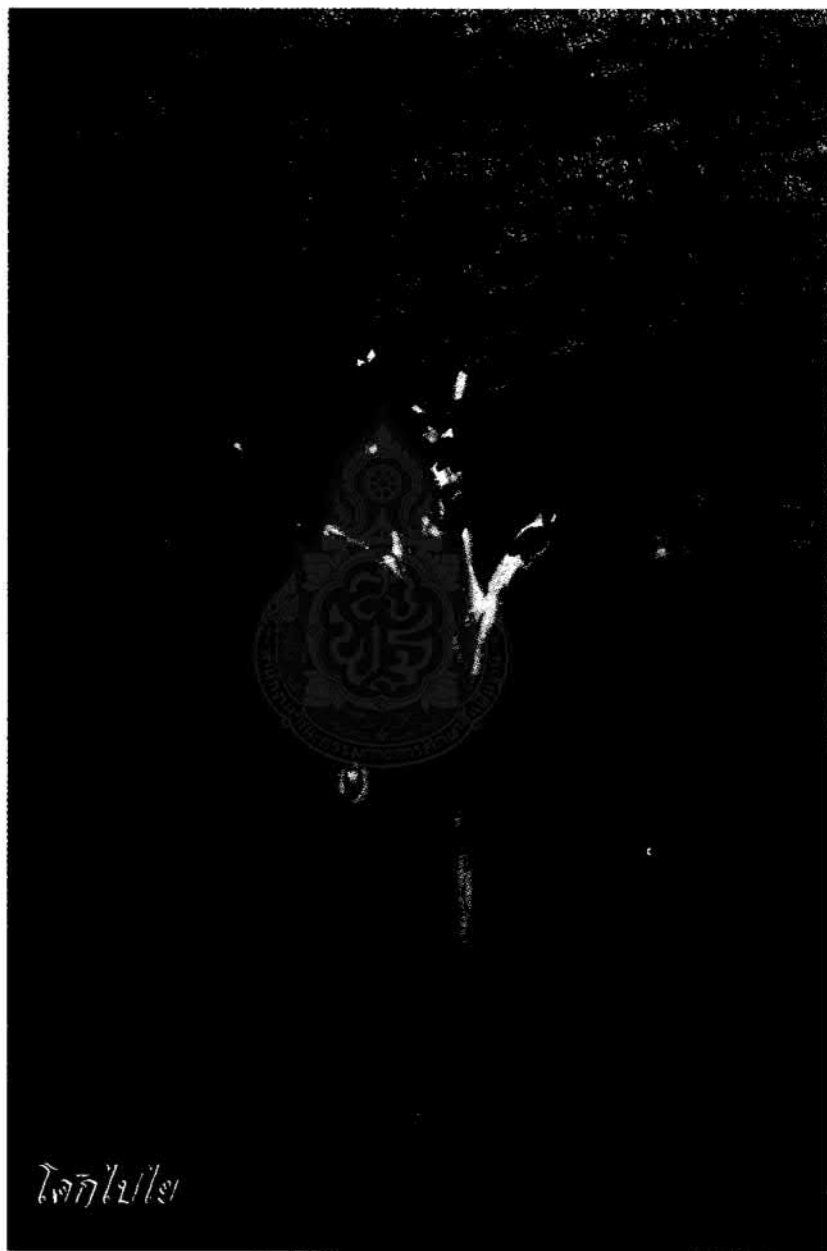
วันเดือนปีที่ผ่านไปคล้ายความฝัน ชีวิตพลันหมดไปน่าใจหาย

มวลงญาติมิตรเงินทองของมากมาย ต้องมลายจากกันเหมือนฝันเอย

(ไม่ทราบนามผู้แต่ง)

ความสุขในโลกเปรียบเหมือนความฝันและของขอยืมเขามา ทรัพย์
สมบัติข้าวของเงินทองหมดทั้งสิ้นไม่ใช่ของเรา เป็นของกลางสำหรับ
ผ่านดิน ตายแล้วทิ้งหมด เอาไปไม่ได้ อย่าหลงมัวเมาไปเลย แต่ความแก่
ความเจ็บ ความตายนี้ เป็นของเราแท้ๆ หนีไม่พ้น

(สมเด็จพระวันรัต ทัพบ พุทฺธสิริ)



ใจก็ไปเลย

โศกไปโย

ในอดีตกาล พระเจ้าทสธเสวยราชย์ในกรุงพาราณสี ทรงมีพระโอรสองค์ใหญ่ทรงพระนามว่า รามบัณฑิต พระโอรสองค์น้องทรงพระนามว่า ลักขณกุมาร พระธิดาทรงพระนามว่า สีดาเทวี

ต่อมา พระอัครมเหสีสิ้นพระชนม์ พระราชาทรงตั้งสตรีอื่นเป็นพระอัครมเหสี พระนางได้ประสูติพระโอรสทรงพระนามว่า ภารตกุมาร พระราชาทรงเสนาหาในพระโอรส จึงประทานพรแก่พระนาง พระนางทรงอาศัยพระพรนั้นทูลขอราชสมบัติให้พระโอรสของพระนาง เมื่อพระราชาไม่ประทานให้ ก็ทูลขออยู่เนื่องๆ

พระราชาทรงเกรงว่าพระนางจะประทุษร้ายพระโอรสทั้งสอง จึงให้พระโอรสทั้งสองหลบหนีไปอยู่ที่อื่น แล้วค่อยกลับมาครองราชย์เมื่อพระราชาสวรรคตแล้ว พระโอรสทั้งสองรวมทั้งพระนางสีดา ได้เสด็จไปสร้างอาศรมอยู่ในป่า ทรงเลี้ยงพระชนมชีพด้วยผลไม้ต่างๆ

เมื่อพระราชาสวรรคต พระเทวีมีพระดำรัสให้ถวายเศวตฉัตรแด่พระภารต แต่พวกอำมาตย์ต้องการถวายให้พระรามบัณฑิต พระภารตจึงเสด็จไปป่า เชิญพระรามบัณฑิตมาครองราชย์ เมื่อไปถึงทรงแจ้งข่าวการสวรรคตของพระราชบิดาให้ทรงทราบ

พระลักษณะและพระนางสีดา พอได้สดับข่าวพระราชบิดาสวรรคต ก็ทรงสลับไป แต่พระรามบัณฑิตมิได้ทรงเศร้าโศกเลย พระภารตจึงตรัสถามถึงสาเหตุที่พระรามบัณฑิตไม่ทรงเศร้าโศก

พระรามบัณฑิตตรัสตอบว่า คนเราไม่สามารถจะรักษาชีวิตที่คนเป็นอันมากพร่ำเพ้อถึง นักปราชญ์ผู้รู้แจ้งจะทำตนให้เดือดร้อนทำไม

ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ คนพาล บัณฑิต คนมั่งมี คนยากจน ล้วนบ่ายหน้าไปหามฤตยูทั้งนั้น

ผลไม้ที่สุกแล้ว ต้องหล่นลงเป็นแน่ ฉันทใด สัตว์ทั้งหลายเกิดมาแล้ว ต้องตายเป็นแน่ ฉันทนั้น

เวลาเช้าเห็นกันอยู่มากคน พอถึงเวลาเย็น บางคนก็ไม่เห็นกัน เวลาเย็นเห็นกันอยู่มากคน พอถึงเวลาเช้า บางคนก็ไม่เห็นกัน

ถ้าผู้ที่คร่ำครวญหลงเบียดเบียนตนอยู่ จะพึงได้รับประโยชน์เล็กน้อยไซ้ บัณฑิตผู้มีปรีชาก็จะพึงทำเช่นนั้นบ้าง

ผู้เบียดเบียนตนเองอยู่ ย่อมชูปมอมผิวพรรณเศร้าหมอง ผู้ที่ตายไปแล้ว ไม่ได้ช่วยคุ้มครองรักษาด้วยการร่ำไห้ นั่นเลยการร่ำไห้ไร้ประโยชน์

คนฉลาดพึงดับไฟที่ไหม้เรือนด้วยน้ำ ฉันทใด นักปราชญ์ผู้ได้รับการศึกษามาดี มีปัญญาเฉลียวฉลาด พึงรีบกำจัดความโศกที่เกิดขึ้นโดยพลันเหมือนลมพัดปุยฝุ่น ฉันทนั้น

คนๆ เดียวเท่านั้นตายไป คนๆ เดียวเท่านั้นเกิดในตระกูล ส่วนการคบหากันของสรรพสัตว์ มีการเกี่ยวข้องกันเป็นอย่างยิ่ง

เพราะเหตุนี้แล ความเศร้าโศกแม้จะมากมาย ก็ไม่ทำให้จิตใจของนักปราชญ์ผู้เป็นพหูสูต (เล่าเรียนมาก) มองเห็นโลกนี้และโลกหน้า รู้ทั่วถึงธรรม ให้เราร้อนได้

เมื่อฝูงชนฟังธรรมเทศนาอันประกาศความไม่เที่ยงนี้แล้วก็พากันคลายโรค ต่อจากนั้น พระภคกุมารทูลเชิญพระรามบัณฑิตไปครองราชสมบัติในกรุงพาราณสี

(ทศรชชาดก ๒๗/๑๕๖๕-๑๕๗๔)

ในเรื่องนี้ พระรามบัณฑิตทรงเตือนสติฝูงชนให้คลายโรค โดยตรัสว่า ทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย เปรียบเหมือนผลไม้สุกต้องร่วงหล่นจากต้น แต่ไม่รู้ว่เวลาใด นี่เป็นกฎธรรมดาที่ทุกคนต้องรับรู้และยอมรับ ผู้ใดไม่ยอมรับความจริงนี้ ย่อมทุกข์ใจเปล่าๆ การร้องไห้คร่ำครวญไม่อาจทำ

ประโยชน์หรือความเจริญให้แก่ผู้ที่ยังอยู่และผู้ที่ยากไป ดังนั้นคนที่ฉลาดก็ควรรับกำจัดความโศกเสีย

**อันความตายชายนารีหนีไม่พ้น ถึงมีเงินก็ต้องตายวายเป็นผี
ถึงแสนรักก็ต้องร้างห่างทันที ไม่วันนี้ก็วันหน้าจริงหนาเรา**

ชีวิตคนเราเปรียบเหมือนเมล็ดพืชที่งอกอยู่บนปลายเหล็กแหลม จะร่วงหล่นลงมาแสนจะง่ายดาย เราจะต้องจากกัน ทั้งกันไปอย่างแน่นอน เขาไม่ทิ้งเรา เราก็ต้องทิ้งเขาไปก่อน ทั้งๆ ที่เราไม่อยากจะทิ้งก็ต้องทิ้ง ทั้งร่างที่ไร้วิญญาณดูจขอนไม้ ให้เขาเอาใส่โลงแล้วเผาให้เหลือแต่ขี้เถ้า เราจะต้องหวงต้องห่วงอะไรกันมากมายไปอีกเล่า

ผู้เขลาต่อโลกธรรม

ในอดีตกาล พระโพธิสัตว์บังเกิดในตระกูลเศรษฐีมีทรัพย์ ๘๐ โกฏิ เมื่อเจริญวัยแล้วมารดาบิดาได้ตายไป พี่ชายพระโพธิสัตว์จึงจัดแจงทรัพย์สมบัติแทน

ต่อมา พี่ชายก็ป่วยไข้ตายไปอีก ญาติมิตรทั้งหลายพากันร้องให้คร่ำครวญ ส่วนพระโพธิสัตว์ไม่คร่ำครวญ ไม่ร้องให้ คนทั้งหลายจึงติเตียนว่า ดูเถิดท่านทั้งหลาย เมื่อพี่ชายของผู้นี้ตายไปแล้ว อาการแม้สักว่าหน้าสียาก็ไม่มี เขามีใจแข็งกระด้างมาก คงอยากให้พี่ชายตาย ด้วยคิดว่าเราเท่านั้นจักได้ใช้สอยทรัพย์สมบัติ

พระโพธิสัตว์ได้ฟังแล้วจึงตอบว่า ท่านทั้งหลายไม่รู้จักโลกธรรม ๘ ประการ เพราะความที่ตนเป็นคนเขลา จึงพากันร้องไห้ว่า พี่ชายของเราตาย แม้เราเองก็จักตาย ทำไมท่านทั้งหลายจึงไม่ร้องให้ถึงเราบ้างว่า ผู้นี้จักตาย ทำไมท่านทั้งหลายจึงไม่ร้องให้ถึงตนเองบ้างว่า แม้เราทั้งหลายก็จักตาย สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง แม้สังขารอย่างหนึ่งซึ่งสามารถ

ดำรงอยู่ตามสภาวะนั้นนั่นแหละย่อมไม่มี ท่านทั้งหลายเป็นผู้บอดเขลา ไม่รู้จักโลกธรรม ๘ ประการ จึงพากันร้องไห้เพราะความไม่รู้ เราจกร้องไห้เพื่ออะไรกัน

แล้วแสดงธรรมแก่ญาติว่า ท่านทั้งหลายย่อมร้องไห้ถึงแต่คนที่ตายไปแล้ว ทำไมจึงไม่ร้องไห้ถึงคนที่จักตายบ้างเล่า สัตว์ทุกจำพวกผู้ครอง สรีระไว้ ย่อมละทิ้งชีวิตไปโดยลำดับ

เทวดา มนุษย์ สัตว์ ๔ เท้า นกและงู ไม่มีอิสระในสรีระร่างกายนี้ ถึงจะอภิรมย์อยู่ในร่างกายนี้ ก็ต้องละทิ้งชีวิตไปทั้งนั้น

สุขทุกข์ที่เพ่งเล็งกันอยู่ในหม่อมมนุษย์ เป็นของแปรผันไม่มั่นคง ความคร่ำครวญ ความรำไห้ ไม่เป็นประโยชน์เลย เพราะเหตุไร ความโศกจึงท่วมทับท่านได้

พวกนักเลงและพวกขี้เหล้า ผู้ไม่ทำความเจริญ เป็นพาลหยาบช้า ไม่มีความเพียร ไม่ฉลาดในธรรม ย่อมสำคัญนักปราชญ์ว่าเป็นคนพาล

พระโพธิสัตว์เมื่อแสดงธรรมแก่ญาติอย่างนี้แล้ว ก็ทำให้ญาติทั้งหมดคลายศอก

(มตโรทนชาดก ๒๗/๕๖๖-๕๖๙)

ในเรื่องนี้ พระโพธิสัตว์ผู้ไม่เศร้าโศกเมื่อพี่ชายตาย ได้พูดสะกิดใจ พวกญาติผู้กำลังร้องไห้เศร้าโศกว่า ทำไมไม่ร้องไห้ถึงคนเป็นที่จะต้องตายบ้าง เพื่อให้คนเหล่านั้นสำนึกได้ว่า แม้พวกตนก็ต้องตายเหมือนกัน

การร้องไห้ไร้ประโยชน์ มีแต่คนโง่เขลาเท่านั้นที่ร้องไห้ สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ความตายเป็นเรื่องธรรมดา จึงไม่ควรเสียใจ เมื่อพวกญาติถูกเตือนอย่างนี้ ก็หายเศร้าโศก

โลกธรรม คือ ธรรมดาของโลกนี้ มีอยู่ ๘ ประการคือ ลาม ยศ สรรเสริญ สุข และ เสื่อมลาม เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ สิ้นข้อแรกน่าชื่นชมยินดี

ทุกคนอยากมี อยากได้ สี่ข้อหลังไม่น่ายินดีไม่มีใครปรารถนาแต่ก็หลีกเลี่ยงไม่พ้น กล่าวคือเมื่อมีลาภ พอถึงคราวลาภก็เสื่อม มียศแล้วก็มีเสื่อมยศ ดังนั้น ท่านจึงสอนมิให้มัวเมากับโลกธรรมฝ่ายที่น่ายินดี และไม่ให้ทุกข์โศกเกินไปเมื่อถึงคราวที่ลาภยศต้องวิบัติ

ความสุขก็ยึดไว้ไม่ได้ดอก ความทุกข์ก็หลอกหลอกจริงที่ไหน
ทุกทุกสิ่งเพียงผ่านมาแล้วลาไกล เหลือไว้แต่ความว่างอย่างนั้นเอง

(พลอยฟ้า)

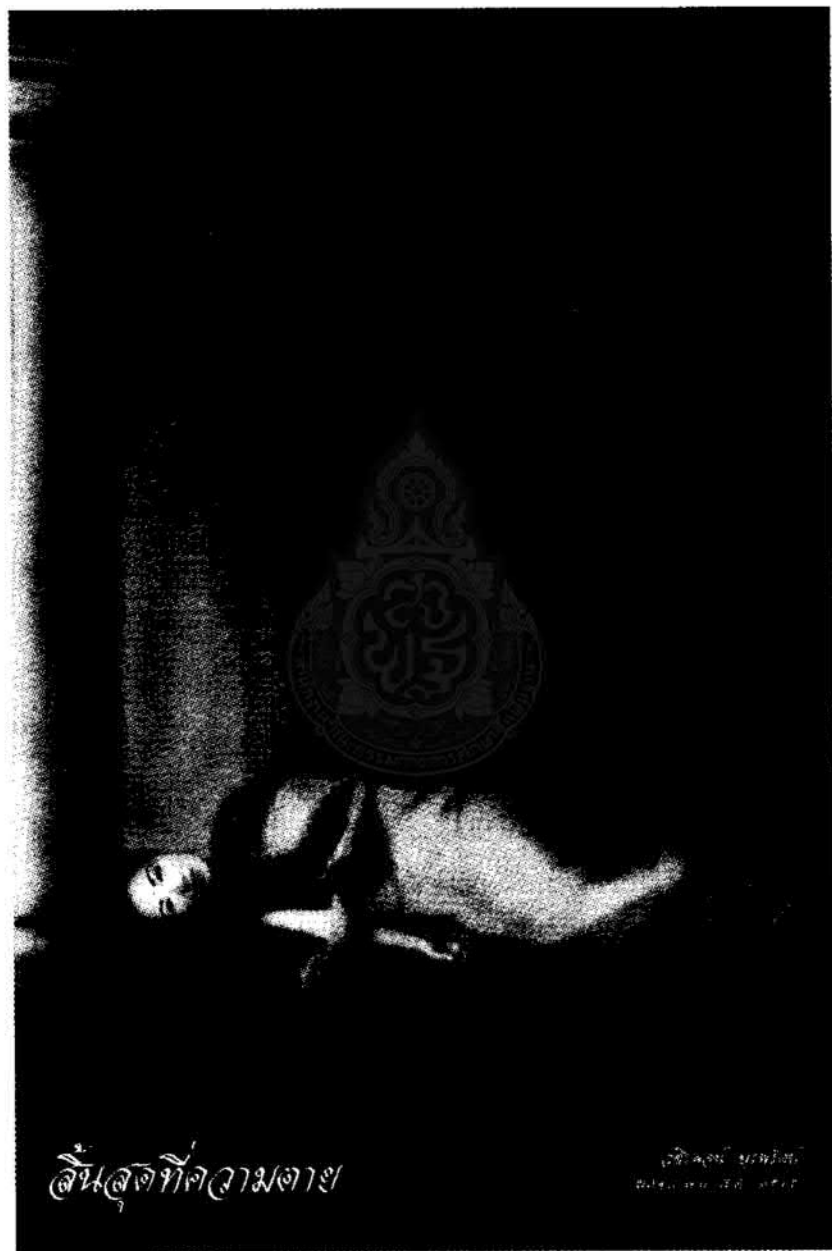
สิ้นสุดที่ความตาย

ในอดีตกาล ณ กรุงพาราณสี พระโพธิสัตว์เกิดในตระกูลพราหมณ์ เจริญวัยแล้วเล่าเรียนศิลปะในเมืองตักกสิลา แล้วกลับไปยังสำนักของ บิฑามารดา ทั้งที่พระโพธิสัตว์ไม่ต้องการครองเรือน บิฑามารดาก็ได้ทำการสมรสให้กับกุมาริกาผู้มีรูปร่างงดงาม ชื่อ สัมมิลลหาสินี (ต่อไปจะเรียกย่อๆ ว่า สินี)

เมื่อบิฑามารดาของพระโพธิสัตว์สิ้นชีวิตแล้ว พระโพธิสัตว์และนางสินีก็สละทรัพย์ทั้งหมดให้เป็นทานแล้วทั้งสองก็ออกบวชไปอยู่ป่าหิมพานต์

วันหนึ่ง นักบวชทั้งสองออกจากป่าหิมพานต์ เทียวไปถึงพระราชอุทยาน เมืองพาราณสี นางสินีเกิดอาพาธและมีอาการทรุดลงเพราะไม่ได้ยาที่สมควร พระโพธิสัตว์จึงพยุงบางไปที่ประตูพระนคร ให้นอนในศาลาแห่งหนึ่ง ส่วนตนเข้าไปปรึกษาจารย์ เมื่อพระโพธิสัตว์ยังไม่ทันกลับมา นางได้ถึงแก่กรรมลง มหาชนเห็นรูปสมบัติของนางก็พากันห้อมล้อมร้องไห้

พระโพธิสัตว์กลับมาพบเข้าก็ดำริว่า สิ่งที่มีอันจะแตกไปเป็นธรรมดาอย่าอ้อมแตกไป สังขารทั้งปวงไม่เที่ยงหนอ แล้วนั่งบริโภคอาหารบนแผ่นกระดานที่นางนอนอยู่



อินสุททีกลาภ

เจริญคุณ บรมลิขิต
๒๕๓๕-๒๕๓๖ ๒๕๓๗

มหาชนถามว่า นักบวชหญิงนี้เป็นอะไรกับท่าน

พระโพธิสัตว์กล่าวว่า เมื่อเวลาเป็นศฤงคาร นางเป็นภรรยาของเรา

มหาชนถามว่า แม้พวกเรายังทนไม่ได้พากันร้องไห้ เพราะเหตุไร ท่านจึงไม่ร้องไห้

พระโพธิสัตว์ตอบว่า เมื่อยังมีชีวิตอยู่ นางย่อมเป็นอะไรๆ กับเรา บัดนี้ไม่เป็นอะไรๆ กัน เพราะนางไปสู่โลกอื่น ไปสู่อำนาจของคนอื่นแล้ว

จากนั้นก็แสดงธรรมแก่มหาชนว่า นางสิ้นได้ไปอยู่กับผู้ที่ตายไปแล้วเป็นจำนวนมาก เมื่อนางไปอยู่กับพวกนั้นแล้ว ก็ไม่ได้เป็นอะไรกับเรา เพราะฉะนั้น เราจึงไม่เศร้าโศกถึงนางสิ้นเป็นผู้เป็นที่รักนี้

ถ้าบุคคลเศร้าโศกถึงผู้ใด แล้วทำให้ผู้นั้นฟื้นคืนชีพขึ้นมาได้ บุคคลก็พึงเศร้าโศกถึงตน ซึ่งตกอยู่ในอำนาจของมัจจุราชทุกเมื่อ

อายุสังขารนี้จะเสื่อมไปเฉพาะเมื่อเย็น หึ่ง นอน หรือเดินอยู่เท่านั้นก็หาไม่ แม้ในเวลาอันน้อยนิดชั่วหลับตาลืมตา วัยก็เสื่อมไปแล้ว

เมื่อชีวิตและร่างกายดำเนินไปสู่ความเสื่อมเช่นนี้ ความพลัดพรากจากกันก็ต้องมีโดยไม่ต้องสงสัย ผู้ที่ยังอยู่ควรเมตตาต่อกัน ส่วนผู้ที่ตายไปแล้วไม่ควรเศร้าโศกถึง

เมื่อพระโพธิสัตว์แสดงธรรมแล้ว มหาชนพากันกระทำฌาปนกิจศพนางสิ้น จากนั้นพระโพธิสัตว์ก็ไปป่าหิมพานต์ ทำฌานและอภิฌาณาให้บังเกิด มีพรหมโลกเป็นที่ไปในเบื้องหน้า

(อนนุโลภยชาดก ๒๗/๖๑๐-๖๑๓)

คติที่ได้จากเรื่องนี้เป็นคือ คนเราจะมีความสัมพันธ์กันในฐานะต่างๆ เช่น พ่อแม่ พี่น้อง บุตรหลาน ญาติมิตร คู่ครองหรือคนรัก ต่อเมื่อต่างก็ยังมีชีวิตอยู่ เมื่อฝ่ายหนึ่งตายจากไป ความสัมพันธ์ก็สิ้นสุดลง เหลือไว้เพียงแต่ความทรงจำของผู้ที่ยังอยู่ ความทรงจำนี้เปรียบเหมือนความฝัน ซึ่ง

ว่างเปล่าไม่จริงจังอะไร จึงไม่ควรเก็บเอามาคิดปรุงแต่งให้อาลยอาวรณ์
เศร้าใจ เสียใจไปเปล่าๆ

ละครโลกรับบทกำหนดเล่น

ต่างรำเต้นตามไปในคอกขัง

พอจบฉากจากไปไม่จีรัง

มีอาจหวังวิงวอนย้อนกลับคืน

ที่ใครที่มัน

ในอดีตกาล พระโพธิสัตว์เป็นอำมาตย์ผู้สอนธรรมของพระเจ้า
พาราณสี พระเจ้าพาราณสีได้ยกกองทัพใหญ่เสด็จไปนครสาวัตถี จับ
พระเจ้าโกศลได้แล้วยึดนครสาวัตถีไว้ ทรงตั้งข้าหลวงคอยดูแล แล้วชน
ทรัพย์สมบัติกลับกรุงพาราณสี บรรจุไว้ในตุ่มโลหะแล้วฝังไว้ในพระราช
อุทยาน

ฉัตตกุมารซึ่งเป็นโอรสของพระเจ้าโกศล เสด็จหนีไปเมืองดักกสิลา
เรียนศิลปวิทยา แล้วเสด็จจาริกไปถึงชนบทแห่งหนึ่ง พบดาบส ๕๐๐ รูป
จึงบวชเป็นดาบส แล้วเรียนความรู้ของดาบสเหล่านั้นได้หมด ต่อมา ก็ได้
เป็นศาสดาในคณะ จึงชวนพวกดาบสออกจากชนบท จาริกไปจนถึงเมือง
พาราณสี พักที่พระราชอุทยาน รุ่งขึ้นได้เข้าไปศึกษาจารในเมือง

พระเจ้าพาราณสีทอดพระเนตรเห็นดาบสเหล่านั้น ทรงเลื่อมใส
จึงให้นิมนต์มาที่ท้องพระโรง ถวายภัตตาหารแล้วตรัสถามปัญหาต่างๆ
ฉัตตดาบสก็แก้ได้หมด หลังภัตกิจก็กระทำอนุโมทนาอันวิจิตรงดงาม
พระราชาทรงเลื่อมใสยิ่งขึ้น และโปรดให้พวกดาบสอยู่ในพระราชอุทยานได้

ฉัตตดาบสสืบรู้ว่าทรัพย์ฝังอยู่ในพระราชอุทยาน จึงบอกความจริง
ให้พวกดาบสทราบ และขอให้พวกดาบสสีกออกมาช่วยกู้ราชสมบัติของตน
พวกดาบสก็ยินดี จากนั้นก็ช่วยกันขุดตุ่มทรัพย์ขึ้นมา เอาทรัพย์ใส่
กระสอบหนึ่ง เอาหญ้าใส่ในตุ่มแทน แล้วรีบหนีไปนครสาวัตถีพร้อมด้วย
ทรัพย์ จับพวกข้าหลวงแล้วยึดราชสมบัติคืน

เมื่อพระเจ้าพาราณสีทรงทราบข่าวก็เสด็จไปที่พระราชอุทยาน
รับสั่งให้เปิดตุ่มทรัพย์ ทรงเห็นแต่หญ้าเท่านั้น ท้าวเธอทรงเศร้าโศก
อย่างใหญ่หลวงเพราะทรัพย์เป็นเหตุ เสด็จกลับพระนครแล้ว ทรงบ่นเพ้อ
อยู่ว่า หญ้า หญ้า

วันหนึ่ง เมื่อพระราชาทรงบ่นเพ้อ พระโพรสิตว์จึงกล่าวว่า พระองค์
ตรัสเพ้ออยู่ว่า หญ้า หญ้า ใครหนอนำเอาหญ้ามาถวายพระองค์ พระองค์
มีกิจด้วยหญ้าหรือ จึงตรัสถึงแต่หญ้าเท่านั้น

พระราชাত্রัสว่า ฉัตตฤษีผู้มีร่างกายสูงใหญ่ เป็นพรหมจารี เป็น
พหูสูต มาอยู่ ณ ที่นี้ เขาลักทรัพย์ของเราจนหมด ใส่หญ้าไว้ในตุ่มแทน
ทรัพย์ แล้วหนีไป

พระโพรสิตว์กล่าวว่า การถือเอาทรัพย์ของตนไปจนหมด และการ
ไม่ถือเอาหญ้า เป็นกิจที่ผู้ปรารถนาเอาของน้อยมาแลกของมาก พึง
กระทำอย่างนั้น ฉัตตฤษีใส่หญ้าในตุ่มแล้วหนีไป การว่าไรราพันในเรื่อง
นั้นจะมีประโยชน์อะไร

พระราชাত্রัสว่า ผู้มีศีลทั้งหลายย่อมไม่ทำอย่างนั้น คนพาลย่อม
ทำอนาจารอย่างนี้เป็นปกติ ความเป็นบัณฑิตจักทำคนผู้ทุศีล มีศีลไม่ยั่งยืน
ให้เป็นคนอย่างไร (ความรู้ไม่อาจช่วยคนทุศีลให้พ้นจากความวิบัติ)

เมื่อพระราชาติเตียนฉัตตฤษีอย่างนี้แล้ว ก็คลายความโศกลงได้
เพราะคำพูดของพระโพรสิตว์

(พราหฺมนัตตชาดก ๒๗/๖๔๒-๖๔๕)

ถ้าทุกอย่างต้องได้ดังใจคิด ชั่วชีวิตจะเอาของกองที่ไหน
จะได้บ้างเสียบ้างช่างปะไร นี่แหละไชรชีวิตมนุษย์ปุถุชน

การครอบครองมากเกินไปทำให้เกิดปัญหา ความต้องการที่เพิ่ม
มากขึ้น มากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้เกิดปัญหา ยิ่งท่านครอบครองมากขึ้น ท่าน
ยิ่งมีความต้องการมากขึ้น และมันทำให้ท่านต้องดูแลรักษามันมากยิ่งขึ้น

เช่นกัน มันทำให้ท่านสูญเสียมากยิ่งขึ้น ท่านกำลังครอบครองสิ่งเหล่านั้น หรือถูกสิ่งเหล่านั้นครอบครองกันแน่?

(The Tao of Leadership by John Heider มีผู้แปลไว้ในแมคคอร์มิคสาร)

โชคในเคราะห์

เมื่อพระศาสดาประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน พราหมณ์ชาวเมืองสาวัตถีผู้หนึ่งหักล้างถางป่าเพื่อทำไร่ พระศาสดาทรงเห็นอุปนิสัยของเขา จึงเสด็จไปกระทำปฏิสันถารกับเขาย่อยๆ

วันหนึ่งพราหมณ์กราบทูลว่า วันนี้เป็นมงคลในการหว่านข้าวของข้าพระองค์ เมื่อข้าวกล้าสำเร็จแล้ว ข้าพระองค์จักถวายมหาทานแด่ภิกษุสงฆ์มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข พระศาสดาทรงรับด้วยดุขณิภาพ

รุ่งขึ้นพราหมณ์ยืนดูข้าวกล้าอยู่ พระศาสดาก็เสด็จมาทักทายพราหมณ์ แล้วเสด็จหลีกไป พราหมณ์คิดว่า พระสมณโคดมมาเนื่องๆ คงมีความต้องการ ภัต (ข้าว) อย่างไม่ต้องสงสัย

ต่อมาเมื่อข้าวแก่แล้ว พราหมณ์ตกลงใจจะเกี่ยวในวันรุ่งขึ้น ในคืนนั้นเอง ฝนตกตลอดคืน หวังน้ำใหญ่ไหลมาพัดพาข้าวลงทะเลหมด พราหมณ์มองดูความย่อยยับแห่งข้าวแล้วเกิดความเสียใจอย่างแรง ยกมือตีกคร่ำครวญ ไปถึงเรือนแล้วลงนอนบนพรำ

ในเวลาใกล้รุ่ง พระศาสดาทอดพระเนตรเห็นพราหมณ์ถูกความเสียใจครอบงำ ทรงดำริว่าเราต้องเป็นที่พึ่งของพราหมณ์ รุ่งขึ้น เสด็จไปบิณฑบาตในนครสาวัตถี เสวยเสร็จแล้วเสด็จไปโปรดพราหมณ์พร้อมด้วยสมณะติดตาม พราหมณ์เห็นพระศาสดาเสด็จมาเยี่ยม ก็ค่อยได้ความโปร่งใจ

พระศาสดาประทับนั่งบนอาสนะที่จัดไว้ ตรัสถามว่า คุณก่อนพราหมณ์เหตุไรจึงเศร้าหมองไปเล่า

พราหมณ์ตอบว่า พระองค์ย่อมทราบการงานที่ข้าพระองค์กระทำ ข้าพระองค์เคยกราบทูลไว้ว่า เมื่อข้าวกุลานี้สำเร็จ ข้าพระองค์จักถวายทานแด่พระองค์ บัดนี้ห้วงน้ำใหญ่พัดพาข้าวของข้าพระองค์ลงทะเลหมด ข้าวเปลือกประมาณ ๑๐๐ เกวียนเสียหายหมด เหตุนั้น ความโศกอย่างใหญ่หลวงจึงเกิดแก่ข้าพระองค์

พระศาสดาตรัสว่า ดูก่อนพราหมณ์ ก็เมื่อท่านเศร้าโศกอยู่ สิ่งเสียหายไปแล้วจะกลับคืนมาได้หรือ

พราหมณ์กราบทูลว่า ข้อนั้นเป็นไปไม่ได้แน่นอนพระเจ้าข้า

พระศาสดาตรัสว่า เมื่อเป็นอย่างนี้ท่านเศร้าโศกเพราะเหตุไร ขึ้นชื่อว่าทรัพย์และข้าวเปลือก ถึงคราวเกิดก็เกิด ถึงคราวเสียหายก็เสียหาย สิ่งที่มีการปรุงแต่ง จะไม่มีความเสียหายนั้นไม่มีดอก ท่านอย่าคิดไปเลย

หลังจากปลอบเขาแล้ว พระศาสดาก็ทรงแสดงธรรมอันเป็นที่สบายแก่เขา เมื่อจบพระธรรมเทศนา พราหมณ์ได้เป็นโสดาบัน และคลายความโศกลง

(อรรถกถากามชาดก ทวาทสกนิบาต)

ในเรื่องทั้งสองนี้ พระราชาและพราหมณ์เศร้าโศกเสียใจ เพราะความเสื่อมแห่งทรัพย์เป็นเหตุ ธรรมดาของทรัพย์สมบัติทั้งหลายนั้น ย่อมละทิ้งเจ้าของไปเสียก่อนก็มี บางทีเจ้าของย่อมละทิ้งทรัพย์สมบัติเหล่านั้นไปก่อนก็มี ทรัพย์สมบัติที่บริโภคใช้สอยกันอยู่เป็นของไม่แน่นอน ดังนั้นจึงไม่ควรเศร้าโศกเมื่อเสื่อมจากทรัพย์สมบัติ ถึงจะเศร้าโศกก็ไม่อาจทำให้ทรัพย์สมบัติที่วับดับไปกลับคืนมาได้

ในโลกนี้ไม่มีอะไรที่เป็นของเรา แม้แต่ตัวเราเอง ดังนั้น จะห่วงไปใยกับทรัพย์สมบัติที่เป็นของนอกกาย ดายแล้วก็เอาติดตัวไปไม่ได้ ต้องทิ้งไว้ในโลกให้คนอื่นใช้สอยต่อไป

ยศและลาภหาบไปไม่ได้แน่	มีเพียงแต่ต้นทุนบุญกุศล
ทรัพย์สมบัติทิ้งไว้ให้ปวงชน	แม้ร่างตนเขาก็เอาไปเผาไฟ
เมื่อเจ้ามามีอะไรมาด้วยเจ้า	เจ้าจะเอาแต่สุขสนุกใจน
เจ้ามามีมือเปล่าเจ้าจะเอาอะไร	เจ้าก็ไปมือเปล่าเหมือนเจ้ามา

(จุฬาลงกรณ์ ปร.)

สิ่งที่ตามทรัพย์สมบัติมานั้นไม่ใช่เงินไกลเลยมันคือความวิบัตินั่นเอง ความมั่งมีไม่ใช่สิ่งเที่ยงแท้แน่นอน จึงไม่ต่างอะไรกับดวงเทียนที่ถูกจุดไว้ในที่แจ้ง ถึงแม้มีมากเล็มาก็อาจพลันดับไปในไม่ช้า

คนเราเมื่อเกิดมาก็แต่ตัวเปล่า มิได้มีผู้ใดนำเอาทรัพย์สินหรือเครื่องประดับสักชิ้นติดตัวมาเลย เมื่อยามจะตาย ทุกคนก็ต้องทิ้งสมบัติที่หามาด้วยความเหนื่อยยากไว้เบื้องหลัง จะมีผู้ใดนำสมบัติแม้แต่ชิ้นเดียวติดตัวไปก็ไม่มี เมื่อทรัพย์สมบัติทั้งหลายมีภาวะความจริงเป็นอย่างนี้บุคคลก็ไม่ควรยึดมั่นว่าเป็นของตนแต่ผู้เดียว เขาควรคิดอยู่เสมอว่า ทุกสิ่งทุกอย่างนี้เป็นของโลก ส่วนที่อยู่ในความครอบครองของเขา เป็นเพียงการยืมมาใช้ชั่วคราวเท่านั้น

ฐานะที่ไม่มีใครพึ่งได้

สมัยหนึ่ง พระนางภัททาราชเทวี ผู้เป็นที่รักแห่งพระราชอาษาพระนามว่า มุนทะ ได้ทิวงคต พระราชาไม่ทรงสนาน ไม่ทรงแต่งพระองค์ ไม่เสวย ไม่ทรงประกอบพระราชกรณียกิจ ทรงชบเซาอยู่ที่พระศพพระราชเทวีตลอดคืนตลอดวัน

ครั้งนั้นพระราชอาได้ตรัสสั่งมหอำมาตย์ให้ยกพระศพลงในรางเหล็กที่เต็มไปด้วยน้ำมัน แล้วปิดด้วยรางเหล็กอื่น เพื่อให้ได้เห็นพระศพนานๆ มหอำมาตย์ก็ทำตามรับสั่ง แล้วคิดว่า ท่านพระนารทะอยู่ที่ถูกกฎาราม

ใกล้นครปาดลีบุตร ท่านเป็นบัณฑิต มีถ้อยคำวิจิตร มีปฏิภาณดีงาม และเป็นพระอรหันต์ ควรที่พระราชจะเสด็จไปหา หลังจากได้ทรงสดับธรรมแล้ว อาจจะทรงละความโศกได้ ดำริแล้วก็ไปเฝ้าและกราบทูลให้พระราชาทรงทราบ

พระราชาทรงเห็นด้วย เมื่อได้เวลาอันควรก็เสด็จไปพร้อมด้วยมหาอำมาตย์ และข้าราชการบริวาร เข้าไปหาท่านพระนารทะถึงพระอารามทรงอภิวัต แล้วประทับ ณ ที่อันสมควร

ท่านพระนารทะได้ทูลพระเจ้ามุนีท้าวว่า ขอถวายพระพร ปุณฺณผู้ไม่ได้ฟังธรรม เมื่อประสบกับความแก่ ความเจ็บไข้ ต้องพลัดพรากจากคนรักหรือของรัก ย่อมไม่พิจารณาดังนี้ว่า ไม่ใช่เราผู้เดียวที่ประสบกับสิ่งเหล่านี้ แต่เป็นธรรมดาที่ทุกคนต้องประสบกับสิ่งเหล่านี้ เมื่อไม่พิจารณาโดยแยบคาย เขาย่อมเศร้าโศก ร่ำไร ทูบอก คร่ำครวญ หลงงมวาย แม้อาหารก็ไม่อยากรับประทาน แม้กายก็เศร้าหมอง ชูบผอม แม้การงานก็พึงหยุดชะงัก แม้พวกศัตรูก็พึงดีใจ แม้พวกมิตรก็พึงเสียใจ นี้เรียกว่า ปุณฺณผู้ไม่ได้ฟังธรรม ถูกลูกศรคือความโศกที่มีพิษเสียบแทงแล้ว ย่อมทำตนให้เดือดร้อน

ส่วนอริยสาวกผู้ได้ฟังธรรม เมื่อประสบกับความแก่ ความเจ็บไข้ ต้องพลัดพรากจากคนรักหรือของรัก ย่อมพิจารณาดังนี้ว่า ไม่ใช่เราผู้เดียวเท่านั้นที่ประสบกับสิ่งเหล่านี้ แต่เป็นธรรมดาที่ทุกคนต้องประสบกับสิ่งเหล่านี้ เมื่อพิจารณาโดยแยบคาย เขาย่อมไม่เศร้าโศก ไม่ร่ำไร ไม่ทูบอก ไม่คร่ำครวญ ไม่หลงงมวาย นี้เรียกว่าอริยสาวกผู้ได้ฟังธรรม ถอนลูกศรคือความโศกที่มีพิษเสียบแทง ปุณฺณผู้ไม่ได้ฟังธรรม ย่อมทำตนให้เดือดร้อน อริยสาวกผู้ไม่มีความโศก ปราศจากลูกศร ย่อมดับทุกข์ร้อนได้ด้วยตนเอง

ท่านพระนารทะได้กล่าวต่ออีกว่า ประโยชน์แม้เล็กน้อยอันใครๆ ย่อมไม่ได้เพราะการเศร้าโศก การคร่ำครวญ พวกศัตรูทราบว่าเขาเศร้าโศกเป็นทุกข์ ย่อมดีใจ

ก็คราวใดบัณฑิตพิจารณารู้เนื้อความไม่หวั่นไหวในอันตรายทั้งหลาย คราวนั้นพวกศัตรูย่อมเป็นทุกข์เมื่อเห็นหน้าอันยิ้มแย้มของบัณฑิตนั้น

บัณฑิตพึงได้ประโยชน์เพราะการสรรเสริญ เพราะความรู้ เพราะกล่าวคำสุภาษิต เพราะการบำเพ็ญทาน หรือเพราะประเพณีของตน ก็พึงบากบันในทีนั้นๆ ด้วยประการนั้นๆ

ถ้าพึงทราบ ว่า ความต้องการอย่างนี้ อันเราหรือผู้อื่นไม่พึงได้ไซร้ ก็ไม่ควรเศร้าโศก ควรตั้งใจทำงานโดยเด็ดขาดว่า บัดนี้เราทำอะไรอยู่

ในที่สุดแห่งพระธรรมเทศนา พระเจ้ามุนะทรงละความโศกได้ แล้วตรัสสั่งมหาอำมาตย์ว่า ท่านถวายพระเพลิงพระศพพระนางภัททาราชเทวี แล้วจงทำเป็นสญูปไว้ ตั้งแต่นี้ไป เราจักอาบน้ำแด่ดวง บิโรคอาหาร และประกอบภาระงาน

(นารทสูตร ๒๒/๕๐)

คติที่ได้จากเรื่องนี้เป็นคือ คนเราต้องรู้จักทำใจเมื่อไม่สมปรารถนา เพราะว่า สิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นเป็นขึ้นในโลกนี้ มิได้ขึ้นอยู่กับว่า ต้องเฉพาะที่เราชอบเราเห็นด้วยเท่านั้น จึงจะเกิดขึ้นเป็นขึ้นได้ แม้สิ่งที่เราไม่ชอบไม่เห็นด้วยเลย มันก็เกิดขึ้นเป็นขึ้นได้ เช่น การพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งของที่เรารัก การตั้งความปรารถนาว่า บุคคลที่เรารักจะอยู่กับเรานานๆ อย่าแปรเป็นอื่น อย่าด่วนจากเราไปเลย นี่ย่อมเป็นไปได้ ดังนั้นจึงต้องรู้จักทำใจคืออย่าได้เศร้าโศกเสียใจเมื่อคนที่เรารักแปรเป็นอื่นหรือตายจากไป

เรากำเนิดเกิดมาในหล้าโลก สุขกับโศกคงอยู่เป็นคู่สอง
เดี่ยวทุกข์มาสุขมาพากันครอง เหมือนเขาร้องรำเดินเล่นลิเก

มารักมักโศก

เมื่อพระศาสดาประทับอยู่ ณ พระเชตวัน สุกตติ หลานสาวอันเป็นที่รักของนางวิสาขาได้เสียชีวิตลง เมื่อได้สั่งให้ฝังศพหลานสาวแล้ว นางวิสาขาก็ยังเศร้าโศกเสียใจอยู่ จึงไปเฝ้าพระศาสดา ถวายบังคมแล้วนั่ง ณ ที่อันสมควร

พระศาสดาตรัสว่า วิสาขา ทำไมเธอจึงมีความทุกข์ใจเสียใจ มีหน้าซุ้มด้วยน้ำตา นั่งร้องไห้อยู่ นางจึงทูลเรื่องหลานสาวให้ทรงทราบ แล้วกราบทูลว่า นางกุมารีนั้นเป็นที่รักของหม่อมฉัน เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยวัตร บัดนี้หม่อมฉันไม่เห็นใครเช่นนั้น

พระศาสดา : วิสาขา ก็ในกรุงสาวัตถีมีมนุษย์ประมาณเท่าไร

วิสาขา : มีประมาณ ๗ โกฏิ พระเจ้าข้า

พระศาสดา : ก็ถ้าชนทั้งหมดนี้พึงเป็นเช่นกับหลานสาวของเธอไซ้ไร เธอพึงปรารถนาเขาหรือ

วิสาขา : อย่างนั้น พระเจ้าข้า

พระศาสดา : ก็ชนในกรุงสาวัตถีตายวันละเท่าไร

วิสาขา : มาก พระเจ้าข้า

พระศาสดา : เมื่อเป็นเช่นนั้น เธอคงจะเศร้าโศกเสียใจจนต้องเที่ยวร้องไห้อยู่ทั้งกลางวันและกลางคืนทีเดียว

วิสาขา : หม่อมฉันทราบแล้ว พระเจ้าข้า

พระศาสดา : ถ้ากระนั้น เธออย่าเศร้าโศกเลย ความโศกย่อมเกิดแต่ความรัก ภัยย่อมเกิดแต่ความรัก ความโศกย่อมไม่มีแก่ผู้พ้นแล้วจากความรัก ภัยจักมีมาแต่ไหน

(อรรถกถาธรรมบทภาค ๖ เรื่องนางวิสาขาอุบาลิกา)

ความโศกย่อมเกิดจากความรัก ถ้ามีความรักมาก ก็มีความโศกมากเป็นเงาตามตัว นางวิสาขาต้องรับภาระความแก่ ความเจ็บ ความ

ตายของตนเอง เป็นภาระที่หนักมากอยู่แล้ว แต่ก็ยังไม่รู้สึกตัว ยังไปรักใคร่ห่วงใยบุตรหลานจำนวนมากของตน ต้องรับภาระความแก่ ความเจ็บ ความตายของคนอื่นๆ อีก ลองคิดดูเถิดว่าเป็นภาระหนักปานใด ถ้าไม่มีความรักเลยก็ไม่มีโศก เพราะฉะนั้น ต้องประหยัดความรักให้มาก ก่อนจะรักใคร่ชอบใคร ก็ขอให้เตือนตนว่า

ถ้ารักมากทุกข์มากลำบากนัก ถ้ารักน้อยทุกข์น้อยแค้นไม่ไหว
ถ้ารักน้อยทุกข์น้อยค่อยคลายใจ ถ้าไม่รักหมดทุกข์สุขยั่งยืน

(ธมมวาทโธ ภิกขุ)

พรหมทัตตองค์ไหนด

ในอดีตกาล ณ กปิลนคร แคว้นปัญจาละ พระเจ้าพรหมทัตทรงปกครองแผ่นดินโดยธรรม คราวหนึ่ง ทรงปลอมเป็นช่างหูก เสด็จไปพระองค์เดียว เที่ยวตรวจดูแคว้นแคว้น พบว่าประชาชนอยู่อย่างมีความสุข โดยไม่ต้องปิดประตูเรือนเลย ระหว่างเสด็จกลับพระนคร ทรงได้ธิดาของหญิงหม้ายยากจนคนหนึ่งเป็นชายา ทรงตั้งชื่อว่า อุพพรี ภายหลังทรงสถาปนาให้เป็นอัครมเหสี ทรงเสวยสุขร่วมกับนางตลอดพระชนมชีพ ในที่สุดแห่งอายุก็เสด็จสวรรคต

หลังการถวายพระเพลิงพระศพ พระนางอุพพรีผู้มีพระหทัยเพียบพร้อมไปด้วยความโศก เสด็จไปยังป่าช้า บูชาด้วยของหอมและดอกไม้อยู่หลายวัน ระบุถึงพระคุณของพระราชบิดา คร่ำครวญรำพันราวกับคนเสียสติ

สมัยนั้น ฤๅษีคนหนึ่งมีฌานและอภิญญา ทอดพระเนตรเห็นพระนางอุพพรีด้วยทิพยจักขุ หวังจะบรรเทาความโศกของพระนาง จึงเหาะไปป่าช้านั้น ถามพระนางว่า พระราชาทรงพระนามว่า พรหมทัต ถูกเผาไหม้ ป่าช้านี้ ๘๖,๐๐๐ พระองค์แล้ว พระนางทรงกันแสงถึงพระเจ้าพรหมทัตพระองค์ไหนด



พรหมท้าวองค์ไหน

พระนางอุพพรีตรัสว่า พระราชาพระองค์ใดเป็นพระราชโอรสของพระเจ้าอุพพรี ทรงเป็นใหญ่ในแคว้นปัญจาละ ดินแดนศรัทศกถึงพระราชพระองค์นั้น ผู้เป็นพระราชสวามี ทรงประทานสิ่งของที่นำปารณาทุกอย่าง

พระดาบสกล่าวว่า พระราชาทุกพระองค์ทรงพระนามว่า พรหมทัต ล้วนเป็นพระราชโอรสของพระเจ้าอุพพรี เป็นใหญ่ในแคว้นปัญจาละ พระนางเป็นพระมเหสีของพระราชاهเหล่านั้นทั้งหมด โดยลำดับกันมา เพราะเหตุไร พระนางจึงเว้นพระราชพระองค์ก่อนๆ ทรงกันแสงถึงแต่พระราชพระองค์หลัง

พระนางอุพพรีได้ฟังแล้วเกิดสลดพระทัย จึงตรัสถามว่า ดิฉันเกิดเป็นแต่หญิงตลอดกาล หรือว่าเกิดเป็นชายบ้าง ท่านพูดถึงแต่กาลที่ดิฉันเป็นหญิงในสังสารวัฏอันยาวนาน

พระดาบสตอบว่า พระนางเกิดเป็นหญิงบ้าง เป็นชายบ้าง บางคราวก็เกิดเป็นสัตว์ ที่สุดแห่งอติภาพทั้งหลายอันเป็นอดีตย่อมไม่ปรากฏ

พระนางอุพพรีได้ฟังคำสอนว่าด้วยสังสารวัฏไม่มีที่สิ้นสุด และความที่สัตว์ทั้งหลายต่างมีกรรมเป็นของตนเอง ก็สลดพระทัย คลายความโศกลงได้แล้วพระนางก็ออกบวชเป็นบรรพชิต เจริญเมตตาจิต เมื่อสวรรคตก็เข้าถึงพรหมโลก

(อุพพรีไปติวิตถุ ๒๖/๑๑๐)

เรื่องนี้แสดงให้เห็นความทุกข์โศกของอีกชีวิตหนึ่ง ที่ท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏอันหาที่สิ้นสุดมิได้ ขณะท่องเที่ยวอยู่ก็ได้พบบุคคลที่น่ารัก น่าพอใจ แล้วก็ต้องพรากจากกัน เหลือไว้แต่ความเศร้าโศก เป็นเช่นนี้เหมือนกันหมดทุกภพทุกชาติ ควรที่จะเบื่อหน่าย ควรที่จะหาทางเพื่อความหลุดพ้น

เราเกิดมาเวียนวนในสงสาร	แสนช้านานยิ่งนักทุกข์หนักหนา
จนกับมีดีกับชั่วพันพิวมา	เหลืออะไรถ้าจะนับอัมระมาณ

บทสรุป

เรื่องราวต่างๆ ที่นำมาเสนอนี้ ล้วนแต่เป็นพุทธวิธีซึ่งมีประสิทธิภาพ ในการระงับหรือคลายความโศก จัดเป็นธรรมโอสถขนานเอกสำหรับถอนพิษ ของความโศก แม้พุทธวิธีคลายโศกเหล่านี้จะมีรายละเอียดต่างกัน แต่ก็ ทำให้คลายความโศกโดยนัยเดียวกัน คือมุ่งเตือนสติให้ยอมรับความจริง ความจริงที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ทุกคนพิจารณาเนื่องๆ มี ๕ ประการ คือ

๑. เราจะต้องแก่เป็นธรรมดา จะไม่แก่ไม่ได้
๒. เราจะต้องเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะไม่เจ็บไข้ไม่ได้
๓. เราจะต้องตายเป็นธรรมดา จะไม่ตายไม่ได้
๔. เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น
๕. เรามีกรรมเป็นของเฉพาะตน เมื่อทำกรรมใดไว้ ดีหรือชั่วก็ตาม

เราจะต้องได้รับผลแห่งกรรมนั้น

ความจริงเหล่านี้เกิดขึ้นกับทุกคน ไม่ใช่เกิดขึ้นกับเราเพียงคนเดียว ทุกคนต้องแก่เจ็บตาย ทุกคนต้องพลัดพรากจากคนรักและของรัก ทุกคน ต่างมีกรรมเป็นของเฉพาะตนทั้งนั้น

(ฐานสูตร ๒๒/๕๗)

สิ่งเหล่านี้ย่อมจริงแท้ แน่นนอน ไม่มีวันกลับกลายเป็นอื่นไป ไม่ว่า เราจะยอมรับหรือไม่ยอมรับ คนเราจะไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่พลัดพราก เพราะไม่ยอมรับรู้ ไม่ยอมพูดถึง หรือเพราะกลัวความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก ก็หาไม่

เทพเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ วัตถุมงคล เวทมนตร์ คาถาอาคม พิธี ต่ออายุ การสะเดาะเคราะห์ ทรัพย์ ยศ อำนาจ อาหาร เสื้อผ้าอาภรณ์ เครื่องสำอาง ยารักษาโรค ไสยศาสตร์ โหราศาสตร์ วิทยาศาสตร์... ฯลฯ จะช่วยเหลือหรือป้องกันคนเราให้พ้นไปจาก ความแก่ ความเจ็บ

ความตาย ความพลัดพราก ก็หาไม่ ดังนั้น จึงไม่ควรกลบเกลื่อน หรือ หลีกหนีความจริงเหล่านี้ เพราะมีแต่ทำให้ทุกข์โศกมากยิ่งขึ้น ควรหันมา เผชิญหน้ากับความจริงเหล่านี้ และทำใจให้ยอมรับว่า สิ่งที่จะต้องเป็นไป ย่อมเป็นไป ใครเล่าจะห้ามได้

เรื่องราวที่นำมาเสนอนี้จะช่วยให้ท่านผู้อ่านรับรู้และยอมรับความจริงเหล่านี้ได้ดีขึ้น ความโศกจะลดลงมากน้อยเพียงใด ขึ้นกับว่าเรายอมรับความจริงเหล่านี้มากน้อยแค่ไหน ยิ่งพิจารณาความจริงเหล่านี้บ่อยเพียงไร จิตก็จะมีภูมิคุ้มกันต่อความโศกมากขึ้นเพียงนั้น ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึง ตรัสสอนให้ทุกคน ไม่ว่า บุรุษ สตรี ชาวบ้านหรือนักบวช ให้พิจารณา บ่อยๆ ผู้ที่ยอมรับความจริงเหล่านี้ จึงจะทุกข์โศกน้อยลงหรือไม่ทุกข์โศก เลย เมื่อเผชิญกับเรื่องที่น่าทุกข์โศก

อันคืนวันพลันดับลงลับล่วง ท่านทั้งปวงอุตส่าห์สร้างทางกุศล
แก่ลงแล้วรำพึงถึงตัวตน อายุคนนั้นไม่ยืนถึงหมื่นปี

ภาษิตและคติเตือนใจ

หาสุขในกองทุกข์	ไม่ได้สุขก็บ่นไป
หาเย็นในกองไฟ	เมื่อไม่ได้ก็คร่ำครวญ
หาสิ่งที่ไม่มี	ก็แปลกดีมันน่าสรรล
รำให้พิไรหวล	นำหัวร่อจริงหนอเรา

เกิด มาแล้วบ้ายหน้า	ไปไหน
แก่ บอกว่าบ้ายไป	สู้ม้วย
เจ็บ ว่าไม่เป็นไร	เราช่วย ช้านา
ตาย ว่าข้าเอาด้วย	ห่อนให้ ใครเหลือ

(พระสิริบุญญามณี ช่วง โชตสิริ)

สุขทุกข์อยู่ที่ใจมิใช่หรือ
ถ้าไม่ถือก็เป็นสุขไม่ทุกข์ใจ

อดีตกาลผ่านไปไม่กลับหลัง
ปัจจุบันสำคัญควรคำนึง

อย่าปล่อยให้วันวานที่ผ่านพ้น
มัวครุ่นคิดอาจทำผิดซ้ำลงไป

คนประมาทเสียใจเมื่อใกล้ม้วย
สร้างเมื่อเจ็บใกล้ตายมักไม่ทัน

ถ้าหมาหมีมีเขาเต่ามีหนวด
ถ้าวันไม่ปรากฏแห่งอัคคี

เขารู้ว่าเราเราอย่าโกรธลงโทษเขา
หากเราเป็นจริงจึงดังวาจา

ถ้าพูดไปเขาไม่รู้อย่าขู่เขา
ตัวของตัวทำไมไม่โกรธา

เมื่อมั่งมีมากมายมิตรหมายมอง
เมื่อไม่มีมวลมิตรไม่มองมา

ถ้าใจถือก็เป็นทุกข์ไม่สุขใส
เราอยากได้ความสุขหรือทุกข์หนา
(พระศาสนโศภน แจ่ม จตุตสสุโล)

อนาคตก็ยังมาไม่ถึง
ตรงให้ซึ่งคุณความดีมีหรือยัง
(ปริပ္ปนโณ)

ทำให้เราทุกข์ทนจนหมั่นไหม้
ก็เพิ่มวันเสียใจไปอีกรวัน
(พลอยฟ้า)

เนื่องด้วยไม่ทันสร้างทางสวรรค์
พึงรีบสร้างทางไว้พลันนั้นแหละดี
(ลอลอง มีเศรษฐี)

เหี้ยตะกวดมีงาผิดราศี
มนุษย์นี้คงจะพ้นคนนิทาน

ในเมื่อเราไม่เป็นเช่นเขาว่า
เหมือนเขาว่าอย่าโกรธเขาเราเป็นจริง

ว่าโง่งมเงอะเซอะหนักหนา
ว่าพูดจาให้เขาไม่เข้าใจ

เมื่อมัวหมองมิตรมองเหมือนหมูหมา
เมื่อมัวยมอดแม้หมูหมาไม่มามอง

อยากได้ดีไม่ทำดีนั้นมีมาก

ดีแต่อยากแต่ไม่ทำน่าำหนอ

อยากได้ดีต้องทำดีอย่ารีรอ

ดีแต่ขอรอแต่ดีไม่ดีเลย

ก่อนจะทำได้ใจต้องคิด

ถูกหรือผิดอย่างนี้ดีหรือไม่

ถ้าเห็นว่ามีโทษภัย

ต้องหาทางทำใหม่ทำให้ดี

คนเตือนตนของตนให้พ้นผิด

คนเตือนจิตตนได้ใครจะเหมือน

คนเตือนตนไม่ได้ใครจะเตือน

คนแซ่เขื่อนใครจะเตือนให้พ้นภัย

คนจะงามงามน้ำใจไซ้ใบหน้า

คนจะสวยสวยจรรยาไซ้ตาหวาน

คนจะแก้แค้นความรู้ไซ้อยู่นาน

คนจะรวยรวยศีลทานไซ้บ้านโด

คนเราดีมีไซ้ดีตรงมีทรัพย์

มีไซ้บัพพัตต์พ้นทุกข์ชั้นชา

คนจะดีดีด้วยการงานนานา

อีกวิชาศีลธรรมนำให้ดี

(สุทริวงศ์ ดันตยาพิศาลสุทธี รวบรวม)

อย่าดูถูกบุญกรรมว่าทำน้อย

จะไม่ด้อยตามต้องสนองผล

เหมือนดุ่มน้ำวางหงายรับสายชล

ย่อมเต็มล้นด้วยอุทกที่ตกลง

อันความดีทำได้กับใครนั้น

ไม่มีวันล้มหายในภายหน้า

กายอาจเลื่อนล้มหายจากสายตา

ดีไม่ลาล้มหายจากสายใจ

อันยศศักดิ์ชื่อเสียงเพียงความฝัน

ฝ่ายรูปโฉมโฉมพรรณฉินบุปผา

อันชีวิตเปรียบหมายเหมือนสายฟ้า

อนิจจาไม่ได้มีจีรังกาล

(ไม่ทราบนามผู้แต่ง)

* เมื่อคุณยังเยาว์และมีกำลังแข็งขัน คุณไม่คิดถึงความชราที่กำลังมาเยือน แต่ชรา นั้นมันเคลื่อนเข้ามาอย่างช้าๆ และแน่นอน เหมือนดั่งเมล็ดพืชที่กำลังงอกอยู่ใต้ดิน

เมื่อคุณยังแข็งแรงและมีอนามัย คุณไม่คิดถึงโรคพยาธิที่กำลังมาเยี่ยม แต่โรคนั้นมันมาอย่างฉับพลันทันใด เหมือนหนึ่งฟ้าแลบก็ปานกัน

เมื่อหมกมุ่นอยู่ในโลกียสมบัติ คุณไม่เคยคิดเลยว่า ความตายกำลังคืบคลานเข้ามา แต่แล้วมันถลามารวดเร็วดังฟ้าร้อง ที่แตกลั่นระรัวรอบศีรษะของคุณ

ชรา พยาธิ มรณะ แยกผู้มาเยือนสามท่านนี้ ไม่เคยห่างจากคุณเลย เมื่อนึกถึงสิ่งเหล่านี้แล้ว โฉนจึงไม่ปฏิบัติธรรม

* ปราสาทแลนครที่มีคนอยู่หนาแน่นแออัด ที่ท่านรักและพอใจพักอยู่ ณ บัดนี้ ท่านพึงจำไว้เถิดว่า สิ่งเหล่านี้จะปรักหักพัง เหลือเป็นกองอิฐกองปูน หลังจากที่ท่านได้ลาโลกนี้ไป

ความหยิ่งผยองและเกียรติศักดิ์ ซึ่งที่แท้แล้วก็ไร้ประโยชน์ มันเป็นเพียงเหยื่อล่อ ซึ่งท่านก็พอใจคบหาและติดตามอยู่ ณ บัดนี้ แต่พึงจำไว้ว่า เมื่อท่านจวนจะตาย มันจะไม่เป็นที่พึงพิงหรือที่หลบหลีกแก่ท่านได้เลย

ณ บัดนี้ ท่านรักที่จะอยู่รวมกับครอบครัวและญาติพี่น้อง แต่พึงจำไว้ว่า ท่านจะต้องทิ้งเขาเหล่านั้นไว้เบื้องหลัง ในคราวที่ท่านละโลกนี้ไป

คนรับใช้ ททรัพย์สิน และเด็กๆ เป็นสิ่งที่ท่านรักที่จะยึดครองไว้ แต่พึงจำไว้ว่า ณ กาลแห่งมรณะของท่าน มืออันว่างเปล่าของท่านไม่สามารถเอาสิ่งใดไปกับท่านได้เลย

กำลังวังชาและสุขภาพเป็นสิ่งท่านรักยิ่ง ณ กาลบัดนี้ แต่พึงจำไว้ว่า ณ ช่วงขณะแห่งมรณะของท่าน ร่างอันหมดลมหายใจของท่านจะถูกมัดและแบกไปทิ้ง

ณ บัดนี้ อวัยวะต่างๆ ของท่านยังแจ่มใสดี เนื้อหนังและโลหิตยัง
แรงแข็งขัน แต่พึงจำไว้ว่า ณ ชั่วโมงแห่งมรณะของท่าน มันจะไม่อยู่รับ
ใช้ท่านอีกต่อไป

อาหารอร่อย หอมหวาน เป็นสิ่งที่ท่านรักปรารถนาจะกิน ณ บัดนี้
แต่พึงจำไว้ว่า ณ ชั่วโมงแห่งมรณะของท่าน ปากของท่านจะปล่อยให้
น้ำลายไหลออกมาให้น่าเกลียด

เมื่อคิดถึงสิ่งทั้งหมดนี้ ข้าไม่มีทางอื่น นอกจากแสวงหาพระธรรม
ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

(ธรรมคีตาของมิลาเรปะ มหาโยคีแห่งทิเบต ร.บุญญะโรส แปล)

* โลกมีเหตุกับผล ผู้ที่รู้เท่า ไม่เข้าไปหาบหาม เพียงแต่หิว ก็ “เบา”
ผู้ที่ไม่รู้เท่า เข้าไปหาบหามหรือแบก ก็ “หนัก”

* บรรดาเรื่องมีในโลก เป็น “เรื่องดี เรื่องชั่ว เรื่องสุข เรื่องทุกข์”
เท่านั้น ท่านที่พ้นโลกไปได้แล้ว ก็สิ้นเรื่องเที่ยว

* ทุกสิ่งที่ปรากฏให้เรารู้ น้อมเข้ามาสอนเราได้ทั้งสิ้น คือว่า ส่วน
ดีเราทำตาม ส่วนชั่วเรางดเว้นเสีย

* คนที่อยากดีหาง่าย แต่คนที่ทำดีหายาก

(สมเด็จพระมหาธีรวงศ์ อ้วน ดิสฺโส)

* เมื่อวิเคราะห์ด้วยปัญญา เราจะมองเห็นว่า แท้จริงแล้ว เราเอง
นั้นแหละเป็นผู้สร้างทุกข์ ด้วยความโง่เขลา ไม่เข้าใจโลกอย่างแท้จริง
เราจึงไปติดอยู่กับสิ่งที่ไม่เที่ยง ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น สิ่งที่น่าไปสู่ความ
สิ้นหวังและความตาย เมื่อใดเราปล่อยวาง ความเห็นแจ้งก็จะปรากฏ
ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่หลงไปกับโลก เข้าใจโลก และรู้ว่าจะอยู่กับมันอย่างไร
ไม่เรียกร้องอะไร เพราะถ้าเรียกร้องให้มันปรนปรีอดทนหาของเราเมื่อใด
เมื่อนั้นแหละจะนำไปสู่ความคับแค้นใจ

* เวลาคือจุดระหว่างความอยากกับการได้สมอยาก ระหว่างที่ยังไม่ได้ตามที่ต้องการนั้นแหละคือเวลา ถ้าไม่มีความอยากก็จะมีเวลา

(พระธรรมโกศาจารย์-พุทธทาสภิกขุ)

* คนที่ท้อแท้เบื่อหน่าย เป็นคนตายก่อนหมดอายุ

* ถ้าไม่อยากจะเศร้าโศก ให้มองโลกเป็นอนิจจัง

* การรู้จักปล่อยวาง เป็นวิถีทางสงบสุข

* ความสุขไม่ได้อยู่ที่ความสมปรารถนา การรู้จักทำใจเมื่อไม่สมปรารถนาต่างหากเป็นความสุข

(พระธรรมดิลก จันทร์ กุสโล-จันทภิกขุ)

* น่าเสียใจน้อยไปหรือที่เราว่าสิ่งใดเป็นของควรทำ แต่เราก็ทำสิ่งนั้นไม่ได้ ทุกคนควรตอบปัญหานี้ให้แก่ตนเอง

* ไม่มีการพ่ายแพ้ในการสารภาพผิด เพราะการสารภาพนั้น เป็นชัยชนะอยู่ในตัวเองแล้ว

* ทำไม่ต้องกังวลกับสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ มีใครบ้างที่ตายก่อนความตายจะมาถึง

(มหาตมคานธี)

* ปาสคัล นักคณิตศาสตร์ชาวฝรั่งเศส กล่าวว่า ข้าพเจ้าไม่ทราบว่ามีใครให้ข้าพเจ้ามาเกิด ไม่ทราบว่าโลกนี้คืออะไร หรือตัวข้าพเจ้าเป็นใคร ... ไม่ทราบว่าร่างกายของข้าพเจ้า ความรู้สึก จิตใจ คืออะไร ... ทั้งหมดที่ข้าพเจ้ารู้จักคือว่า ข้าพเจ้าต้องตาย แต่สิ่งที่ข้าพเจ้าไม่รู้จักมากที่สุดคือความตายนี้เอง

* วอลแตร์ นักเขียนชาวฝรั่งเศส กล่าวว่า การไม่มีอะไรทำ และการไม่มีชีวิตนั้นเหมือนกัน ทุกคนตียกเว้นคนเกียจคร้าน หากท่านไม่ปรารถนาจะทำลายชีวิตตนเอง ก็จงหาอะไรทำ

(สมเด็จพระเจ้าฟีนางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา / สุพัชริน ธวัชรัง แปล)

* เมื่อทุกอย่างสูญสิ้นหมดแล้ว แต่อนาคตยังอยู่ อนาคตยังเป็นของเรา จงทำใหม่ สร้างใหม่

(หลวงวิจิตรวาทการ)

* เอาอะไรแน่นกับการตาย การอยู่ เพราะบางคนตายแล้วเหมือนยังอยู่ในเมื่อบางคนยังอยู่แต่เหมือนตายแล้ว

(พล.ต.กนก ชุนทะหวัด รวบรวม)

* การพูดเพียงครึ่งหนึ่งของความคิด ดีกว่าคิดเพียงครึ่งหนึ่งของคำพูด

* วันคืนเคลื่อนคล้อย อายุก็เหลือน้อยเข้าทุกที

* ทุกข์เป็นของควรกำหนด มิใช่ของควรทิ้ง ถึงจะทิ้ง ก็จะไปทิ้งให้ใครไม่ได้

* ความทุกข์ยากทั้งหลาย ยอมให้มันชนะได้แต่กาย จิตใจอย่ายอมแพ้

* ไม่จำเป็นต้องทุกข์ถึงวันพรุ่งนี้ เพราะเรื่องที่จะต้องทุกข์ในวันนี้ ก็มากพออยู่แล้ว

* ปัญหาชีวิตของแต่ละคนนั้น มันช่างมีมากมายเสียเหลือเกิน แต่ตัวชีวิตมันกลับมีน้อย ไม่พอแก้ปัญหาหรือการงานเสียเลย

* สิ่งใดมีการเกิดขึ้น สิ่งนั้นย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา การร้องให้คร่ำครวญยอมไม่อาจหน่วงเหนี่ยวสิ่งซึ่งจะต้องแตกดับมิให้แตกดับ

* เมื่อรู้ว่าจะต้องแก่แก่ ตายแน่ จึงไม่ควรที่จะให้แก่ไปเปล่า ตายไปเปล่า ความดีอะไรทั้งทางโลกทางธรรม ต้องรีบทำให้มากเข้าไว้

* สุขทุกข์ที่ผ่านมาแล้วในอดีต ที่กำลังพบอยู่ และที่จะได้พบในอนาคต เป็นของไม่ต่างอะไรกับอารมณ์ที่ปรากฏในความฝัน

* คนที่ถูกนิทนาอย่างเดียว หรือได้รับการสรรเสริญอย่างเดียว ไม่เคยมีมาแล้ว จักไม่มีต่อไป ถึงในขณะนี้ก็ไม่มี

* เราไม่รู้ใจเราเองเลย แต่กลับอยากให้คนอื่นเข้าใจเรา เห็นใจเรา เราจึงทำร้ายใจเราและทำร้ายใจคนอื่นอยู่เสมอ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องรู้ใจเข้าใจตัวเองเสียก่อน แล้วจึงไปเข้าใจคนอื่น

* บุคคลต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พึงใจเป็นธรรมดา หลีกเสี่ยงไม่ได้ ชีวิตนี้มีความพลัดพรากเป็นที่สุด สิ่งทั้งหลายมีความแตกไป ดับไป สลายไป เป็นธรรมดา จะปรารถนามิให้เป็นอย่างที่มีนควรจะเป็นนั้น เป็นฐานะที่ไม่พึงหวังได้

* ทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เป็นไปตามที่เราคิด แต่เป็นไปตามที่มันจะเป็น แม้สิ่งที่เราไม่ชอบและไม่เห็นด้วยเลย มันก็เกิดขึ้นได้ ถ้าไปยึดเอาของที่ไม่จริงไม่จัง ว่ามันจริงมันจัง มันก็ทุกข์เท่านั้นแหละ

* ปาก จมูก เป็นประตู หู ตา เป็นหน้าต่าง เราต้องคอยปิดเปิดให้ถูกกาลเวลา จึงจะได้รับประโยชน์และปลอดภัย

* ในชีวิตของแต่ละคน แต่ละวันมันอยู่กับเรื่องตึงเข้ามา เรื่องผลักออกไป ๒ เรื่องนี้แหละ สิ่งใดเราพอใจก็ตึงเข้ามา เพลิดเพลินสนุกสนาน ไป สิ่งใดไม่พอใจก็ผลักดันให้ออกไป ถ้าผลักไม่ไปดันไม่ออก ก็กลุ้มใจอีก

* ขณะที่เรากำลังคิด...คิด...คิด...อยู่นี้ เราคิดเรื่องที่เป็นบุญ มีประโยชน์ มีสาระ มีคุณค่าหรือเปล่า หรือว่าเราใช้ความคิดอย่างเรื่อยเปื่อยไร้จุดหมาย คิดแล้วไม่ทำให้ตนเองสดชื่นเบิกบาน คิดแต่เรื่องที่ทำให้กลุ้มใจ เสียใจ น้อยใจ คิดแล้วไม่ทำให้ครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข ... ความคิดนั้นๆ เป็นความคิดที่สูญเปล่า ไร้ค่า เป็นการทาลายเวลา ซึ่งเท่ากับทำลายชีวิตของเราเองอย่างโหดร้ายที่สุด

* เราอยู่กับคนที่เราไม่ชอบก็ทุกข์ อยู่กับคนที่รักก็ต้องทุกข์ เพราะต้องคอยหวัง ห่วงอยู่รำไป ต้องคอยชะเง้อคอยเมื่อถึงเวลาแล้ว คนที่เรารักยังกลับมาไม่ถึงบ้าน ปานนี้เขาจะอยู่ที่ไหน ความวิตกกังวลหม่นหมองเร่าร้อนแห่งจิตก็เกิดขึ้น เป็นเช่นนี้อยู่ทุกเมื่อเชิ้อวัน บางคืนก็

หลับไม่ลง ตัดใจเสียเถิด ตื่นเสียเถิดจากความทุกข์ทั้งหลาย ล้างหน้า เช็ดหน้าตาออกเสียให้หมด ทำใจให้สดใส แล้วอธิษฐานใจเสียใหม่ว่า ฉันจะไม่ร้องไห้ ไม่อาลัยอาวรณ์อีกต่อไป และจะให้ภัยแก่ทุกคน

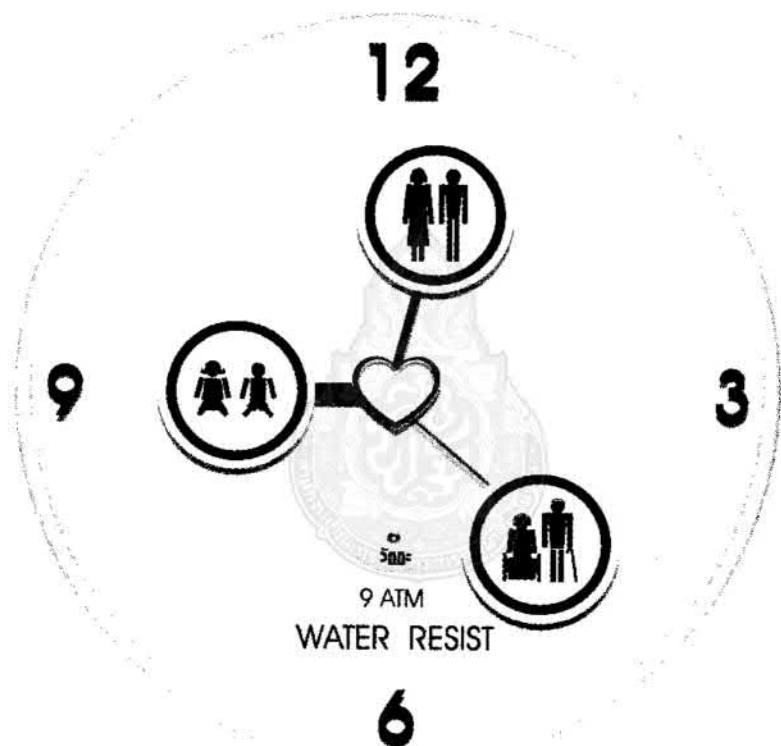
* บุคคลที่ชอบบ่นว่า **ทำดีไม่ได้ดี** นั้น เคยสำรวจบ้างหรือไม่ว่า ทำดีถึงขนาดที่จะรับผลดีหรือยัง หรือว่าทำดีเพียงเล็กน้อยแต่ต้องการผลดีมากๆ หรือทำผิดพลาด ทำไม่ถูกต้อง ผลดีจึงไม่ปรากฏ หรือบางทีอาจใจร้อนเกินไป จนไม่อาจรอคอยผลได้ จึงไว้วายรำร่อนนานาประการ

การทำดีเป็นหน้าที่ของคนดี แต่การให้ผลดีเป็นหน้าที่ของกรรม บุคคลไม่อาจเร่งรัดได้ เหมือนการไถและหว่านเป็นหน้าที่ของชาวนา การออกรวงเป็นหน้าที่ของต้นข้าว ชาวนาจะไปเร่งรัดไม่ได้

(เรียบเรียงจากบันทึกของ ธมมวฑฺฒโน ภิกขุ ซึ่งไม่ได้ระบุที่มา)



อันคืนวัน พลันดับ ลงดับล่อง ท่านทั้งปวง อดส่ำสรง ทางกุศล
แก่ลงแล้ว รำพึง ถึงตัวตน อายุคุณ นั้นไม่ยืน ถึงหมื่นปี



วันเดือนปี ที่ผ่านไป คล้ายความฝัน ชีวิตพลัน หมดไป น่าใจหาย
มวลญาติมิตร เงินทอง ของมากมาย ต้องมลาย จากกัน เหมือนฝันเคย

บรรณานุกรม

- กนก ชุนหวัด, พลตรี, ผู้รวบรวม. วาทีมีค่า. ม.ป.ท.,ม.ป.ป.
เขมจิตตภิกขุ,ผู้รวบรวม. ธรรมะจากต้นไม้. กรุงเทพฯ : กองทุนโลกทิพย์, ๒๕๓๓.
จันทภิกขุ. มงคลชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. เชียงใหม่ : บริษัท กลางเวียงการ
พิมพ์ จำกัด, ๒๕๓๘.
พระบุญนาท โขโส. ประวัติพระบุญนาทเถยวกรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๕.
กรุงเทพ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.
พระศาสนโศภน (แจ่ม). อุทานธรรม. พระนคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย,
๒๕๐๘.
พระสิริปัญญาโมณี (ช่วง โชตสิริ). ปกิณกพจน์. พระนคร : โรงพิมพ์
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๔๙๕.
พระสูตรและอรรถกถาแปล เล่ม ๑๓,๑๗. มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.
พระสูตรและอรรถกถาแปล เล่ม ๓๑,๓๖,๔๔,๕๔,๕๘,๖๐,๖๕. มูลนิธิ
มหามกุฏราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย,
๒๕๓๔.
พระสูตรและอรรถกถาแปล เล่ม ๔๒,๕๔. มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
ร. บุญไญรส, นามแฝง. ธรรมคีตาของมิลาเรปะ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ
: สำนักพิมพ์ปัญญา, ๒๕๓๒.
วัลยา วิวัฒน์ศรี และภิญโญ ศรีจำลอง. “สะกดตัวหนังสือ” หนังสือพิมพ์
สยามรัฐ, ๒๔ ตุลาคม ๒๕๔๔.

สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา. แม่เล่าให้ฟัง ภาค ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพฯ : โอเอส พรินติ้งเฮ้าส์, ๒๕๓๘.

สมเด็จพระมหาธีรวงศ์ (อ้วน ตี๋โส). **ลบไม่ศูนย์**. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคลสหประชาพาณิชย์, ๒๕๓๑.

สุทธิวงศ์ ดันตยาพิศาลสุทธิ, ผู้รวบรวม. **ภาษิต-คำกลอน**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๓.

หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ (๑๓ มกราคม ๒๕๔๓, ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๔๓, ๑๔ กันยายน ๒๕๔๔, ๒๕ มีนาคม ๒๕๔๕).



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

อธิบดีกรมวิชาการ (นายประพัฒน์พงศ์ เสนาฤทธิ์)

รองอธิบดีกรมวิชาการ (นายประสาธ สอ้านวงศ์)

อำนวยการจัดทำ

นายวินัย รอดจ่าย ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาหนังสือ

นางวันเพ็ญ สุทธากาศ หัวหน้ากลุ่มพัฒนาสื่อการเรียนการสอน
ด้านสังคมศึกษา

ดำเนินการจัดทำ

นางสาวกฤษณา บุญเรืองรอด

ประสานงานจัดพิมพ์

นางมาลีรัตน์ อดุลชีวะ

ภาพประกอบ, ภาพปก

นายวชิรพจน์ บุรพรัตน์

ติดต่อขอหนังสือได้ฟรีที่

แม่จิมะลิ ศิลวัตร

สำนักแม่จิวัดโสมนัสวิหาร

๕๓ ซอยโสมนัส ๒ ถนนกรุงเกษม

กทม. ๑๐๑๐๐ (ป.ณ.หลานหลวง)

โทร. ๐-๒๒๘๑-๓๐๒๔

นายวิเชียร สุขสถาวรพันธุ์

๔๒-๔๔ เจริญนคร ๓๔

แขวงบางลำพูล่าง เขตคลองสาน

กทม. ๑๐๖๐๐ (ป.ณ.สำเtare)

โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๘๖๒-๔๔๐๑-๔

(ถ้าหนังสือยังเหลือจะมอบหรือส่งให้ฟรีรายละเอียด ๑ เล่ม)



ชีวิตนี้ย่อมมีความพลัดพรากเป็นที่สุด
น้ำตาแห่งความโศกต้องหลั่งรินอยู่เสมอ
ธรรมะเท่านั้นที่จะช่วยคลายความโศกได้
ดังนั้นโปรดแนะนำหนังสือนี้แก่ผู้ทุกข์โศก
หรือพิมพ์แจกเป็นธรรมทานเมื่อมีโอกาส

มรณา	มาพราก	ให้จากกัน
แสนโศกศัลย์	น้ำตาริน	มีสิ้นสาย
พุทธรวิธี	คลายโศก	จะช่วยคลาย
ให้โศกหาย	คลายทุกข์	มีสุขใจ

(ธมฺมวทโธม ภิกขุ)

ตายแล้วไปไหน ทำไมทำดีไม่ได้ดี
บุญบาปคืออะไร แก้ไขบาปได้ไหม
นรกสวรรค์มีจริงหรือเป็นเรื่องหลอกลวง
หาคำตอบได้จาก

www.mba.co.the/bud

