

ธรรมะคลายโศก*

DHAMMA FOR RELIEVING SORROW

พระมหาจันท์ ธมฺมวิริโย (สีลาไหล)¹, สมเดช นามเกต² และ พระครูจิระธรรมธัช³

Phramaha Janthee Dhammaviriyo (Silalai)¹, Somdet Namket² and Phrakru Jiradhammathat³

¹⁻³มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

¹⁻³Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nongkhai Campus, Thailand

Corresponding Author's E-mail: 6702105001@mcu.ac.th

วันที่รับบทความ : 2 มีนาคม 2568; วันแก้ไขบทความ 8 มีนาคม 2568; วันตอบรับบทความ : 10 มีนาคม 2568

Received 2 March 2025; Revised 8 March 2025; Accepted 10 March 2025



แปลจากหนังสือ : ธรรมะคลายโศก

ผู้เขียน : สิริปุดน์

ผู้แปล : สิริปุดน์

สำนักพิมพ์ : บริษัท พิมพ์ดี จำกัด

ปีที่พิมพ์ : 2561

จำนวนหน้า : 192 หน้า

บทนำ

หนังสือ ธรรมะคลายโศก เล่มนี้ ได้รวบรวมและเรียบเรียงหลักธรรมจากพระสูตรที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์และการเยียวยาจิตใจ แบ่งออกเป็นสองส่วน คือ ธรรมะคลายโศก

Citation:



* พระมหาจันท์ ธมฺมวิริโย (สีลาไหล), สมเดช นามเกต และ พระครูจิระธรรมธัช. (2568). ธรรมะคลายโศก.

วารสารสหศาสตร์การพัฒนสังคม, 3(2), 17-28.

Phramaha Janthee Dhammaviriyo (Silalai), Somdet Namket and Phrakru Jiradhammathat. (2025).

Dhamma For Relieving Sorrow. Journal of Interdisciplinary Social Development, 3(2), 17-28.;

DOI: <https://doi.org/10.>

Website: <https://so12.tci-thaijo.org/index.php/JISDIADP/>

สำหรับฆราวาส และ ธรรมะคลายโศกสำหรับพระภิกษุ โดยมีเนื้อหาที่ครอบคลุมเรื่องของการดูแลจิตใจผู้ป่วย การปลอบโยนผู้สูญเสีย และแนวทางปฏิบัติที่ช่วยให้จิตใจสงบตั้งมั่น เพราะในสังสารวัฏนี้ ไม่มีผู้ใดสามารถหลีกเลี่ยงจากความทุกข์ได้ ไม่ว่าจะเป็นความพลัดพรากจากคนรัก การสูญเสียสิ่งที่หวงแหน หรือความเจ็บป่วยทางกายและใจ อุปสรรคเหล่านี้เป็นธรรมดาของชีวิตที่เราทุกคนต้องเผชิญ เมื่อถึงคราวที่ทุกข์ประดังเข้ามา จิตใจของเราย่อมหวั่นไหว เปรียบเสมือนต้นไม้ที่ถูกลมพายุโหมกระหน่ำ หากรากแก้วไม่มั่นคงพอ ย่อมโอนเอนและล้มลงไปได้ง่าย

พระพุทธศาสนาสอนให้เรามองเห็นความจริงของชีวิตผ่านหลัก ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ซึ่งเป็นสัจธรรมที่บ่งชี้ว่า ทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตนที่แท้จริง หากเรายอมรับความเป็นจริงเหล่านี้ด้วยจิตใจที่เปิดกว้าง ก็จะสามารถคลายจากความเศร้าโศก และหันมามองเห็นแสงสว่างแห่งธรรมะที่จะช่วยปลอบประโลมใจให้สงบเย็น

หนังสือ ธรรมะคลายโศก เล่มนี้ ได้รับการเรียบเรียงจากพระสูตรจำนวน 22 พระสูตร ซึ่งเป็นคำสอนที่เกี่ยวข้องกับ การเผชิญความทุกข์และการเยียวยาจิตใจ โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็นสองส่วนหลัก ได้แก่ 1. ธรรมะคลายโศกสำหรับฆราวาส เหมาะสำหรับผู้ครองเรือนที่ต้องเผชิญกับปัญหาชีวิต เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ความทุกข์จากความเปลี่ยนแปลง หรือการรับมือกับความเจ็บป่วยของตนเองและคนรอบข้าง 2. ธรรมะคลายโศกสำหรับพระภิกษุ เป็นคำสอนที่เกี่ยวข้องกับการปลอบประโลมใจภิกษุที่อาพาธ การสาธยายพระสูตรเพื่อสร้างขวัญกำลังใจ และแนวทางการดูแลจิตใจของตนเองเมื่อต้องประสบกับความทุกข์

บทเรียนจากพระพุทธวจนะ เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ได้อ้างอิงจาก พระสูตรสำคัญหลายพระสูตรที่ให้ข้อคิดและแนวทางปฏิบัติที่เป็นประโยชน์ เช่น 1. ธนัญชานิสูตร กล่าวถึงการใช้ธรรมะเป็นที่พึ่ง เมื่อเผชิญความเปลี่ยนแปลงของชีวิต 2. อนาถปิณฑโกวิทสูตร เป็นโอวาทที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี ในช่วงที่เขากำลังเจ็บป่วยหนัก เพื่อให้มีจิตที่เข้มแข็งและพร้อมรับความตายด้วยใจสงบ 3. คิลานสูตร กล่าวถึงการเยี่ยมไข้และให้กำลังใจผู้ป่วยตามหลักพุทธศาสนา 4. โพฆณคสูตร อธิบายถึงพลังแห่งโพฆณค 7 ซึ่งเป็นธรรมะที่ช่วยให้จิตใจเข้มแข็งและคลายทุกข์ เพราะเมื่อเราเข้าใจธรรมะและนำมาปฏิบัติอย่างจริงจัง จะพบว่าความทุกข์ที่เคยหนักหนาเริ่มเบาบางลง ความเศร้าโศกจากการพลัดพรากไม่ได้หายไปโดยสิ้นเชิง แต่เราสามารถมองมันด้วยปัญญาและเข้าใจว่า สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา ไม่มีสิ่งใดอยู่กับเราได้ตลอดไป

เนื้อเรื่อง ธรรมะคลายโรค

หนังสือ ธรรมะคลายโรค โดย สิริบุญโณ เป็นการรวบรวมหลักธรรมจาก 22 พระสูตร ที่เกี่ยวข้องกับ การปลอบประโลมจิตใจ การเยียวยาความทุกข์จากความเจ็บป่วย และการเผชิญหน้ากับความพลัดพราก โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็นสองส่วนสำคัญ ได้แก่

1. ธนัญชานิสูตร ว่าด้วยธนัญชานิพราหมณ์ ธนัญชานิพราหมณ์เป็นผู้ที่มีทรัพย์สมบัติมาก แต่เมื่อประสบกับความสูญเสียและความเปลี่ยนแปลงในชีวิต เขาเกิดความทุกข์ใจอย่างมาก พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมเพื่อให้เขาเข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิต และแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้จิตใจพ้นจากความเศร้าโศก

2. คิลาณสูตร ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความเบาใจ 4 ประการ พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมะ 4 ประการ ที่ช่วยให้ผู้ป่วยหรือผู้มีทุกข์ใจสามารถปลอบประโลมตนเองได้ ได้แก่ ความเลื่อมใสในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และความมั่นคงในศีลของตน

3. นกุลสูตร ว่าด้วยคำเตือนของนกุลมารดาอุทเทตตานี นกุลมารดาภรรยาของนกุลพิดา เตือนสติสามีของตนให้เข้มแข็งในยามป่วย โดยให้เข้าใจว่ากายอาจเจ็บป่วยได้ แต่ใจต้องไม่ป่วยตามไปด้วย

4. ปฐมทุสสิยสูตร จำแนกโศดาปัตตียังคะ 4 ด้วยอาการ 10 กล่าวถึงคุณสมบัติของผู้ที่เป็นพระโศดาบัน และแนวทางปฏิบัติเพื่อก้าวสู่หนทางแห่งความพ้นทุกข์

5. ทุตติยทุสสิยสูตร กล่าวความตายเพราะไม่มีธรรม 4 ประการ แสดงเหตุผลว่าทำไมบางคนจึงกลัวตาย เนื่องจากไม่มีธรรมะเป็นที่พึ่ง พระพุทธเจ้าอธิบายถึงแนวทางที่ทำให้สามารถเผชิญความตายได้อย่างสงบ

6. อนาถปิณทิโกวาทสูตร ความเป็นไปแห่งอาพาธ พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมให้แก่ท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี ขณะที่เขากำลังป่วยหนัก โดยชี้ให้เห็นถึงความไม่เที่ยงของชีวิต และหนทางสู่การพ้นทุกข์

7. สิริวัชฌสูตร ผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 ได้อนาคามิผล กล่าวถึงการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ซึ่งนำไปสู่การบรรลุอนาคามิผล อันเป็นขั้นหนึ่งของการหลุดพ้นจากกิเลส

8. นารทสูตร ว่าด้วยฐานะ 5 ที่ใครๆ ในโลกไม่พึงได้ อธิบายถึงสิ่ง 5 ประการที่มนุษย์ปรารถนาแต่ไม่สามารถได้ตามต้องการ เช่น การไม่มีความเจ็บป่วย ความไม่แก่เฒ่า เป็นต้น

9. ฐานสูตร ว่าด้วยฐานะ 5 ประการ ที่ใครๆ ไม่พึงได้ คล้ายกับนารทสูตร กล่าวถึงสัจธรรมของชีวิต ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงความแก่ เจ็บ ตายได้

10. ปิยชาติกสูตร ว่าด้วยสิ่งเป็นที่รัก อธิบายถึงการยึดติดในสิ่งเป็นที่รัก และวิธีปล่อยวาง เพื่อไม่ให้จิตใจต้องตกอยู่ในความทุกข์

11. อภยสูตร ว่าด้วยบุคคลผู้กลัวตายและผู้ไม่กลัวความตาย อธิบายว่าผู้ที่กลัวความตายคือผู้ที่ยังมีความยึดมั่นถือมั่น ส่วนผู้ที่ไม่กลัวตายคือผู้ที่เข้าใจธรรมะและวางใจเป็นกลางต่อชีวิต

12. อาพาธสูตร ว่าด้วยทรงแสดงสัญญา 10 ประการแก่พระคิริमानนที่ผู้อาพาธ พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักธรรม 10 ประการที่ช่วยให้จิตใจสงบเมื่อเผชิญกับความป่วยไข้

13. ปฐมคิลานสูตร พระมหากัสสปหาพยาอาพาธด้วยโพชนงค์ 7 กล่าวถึงวิธีที่พระมหากัสสปหาพยาจากโรครภัย ด้วยการตั้งจิตแน่วแนในโพชนงค์ 7

14. ทุติยคิลานสูตร พระมหาโมคคัลลานะหาพยาอาพาธด้วยโพชนงค์ 7 กล่าวถึงการ ที่พระมหาโมคคัลลานะใช้โพชนงค์ 7 ในการรักษาตนเองจากโรครภัย

15. ตติยคิลานสูตร พระผู้มีพระภาคหาพยาประชวรด้วยโพชนงค์ 7 พระพุทธเจ้าทรงใช้โพชนงค์ 7 เพื่อเยียวยาพระองค์เองเมื่อทรงอาพาธ

16. คิลานสูตร จิตตั้งมั่นในสติปัฏฐาน ทุกขเวทนาไม่ครอบงำ อธิบายถึงการใช้สติปัฏฐานเพื่อรับมือกับความทุกข์และความเจ็บปวด

17. คิลานสูตร ว่าด้วยมีตนเป็นเกาะ พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้พึ่งพาตนเอง ใช้สติเป็นที่พึ่ง แทนการยึดติดกับสิ่งภายนอก

18. คิลานสูตร ว่าด้วยคุณธรรมสำหรับภิกษุผู้อาพาธ กล่าวถึงคุณธรรมที่ภิกษุพึงมีเมื่อต้องเผชิญกับโรครภัยไข้เจ็บ

19. ปฐมอุปัฏฐากสูตร ว่าด้วยธรรมของภิกษุไข้ที่ทำให้พยาบาลง่าย พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วย โดยให้ไม่เมตตาและเข้าใจธรรมชาติของชีวิต

20. ทุติยอุปัฏฐากสูตร ว่าด้วยธรรมของภิกษุผู้ควรและไม่ควรพยาบาลภิกษุไข้ อธิบายถึงคุณลักษณะของผู้ป่วยที่สมควรได้รับการดูแล และแนวทางการพยาบาลที่ถูกต้อง

21. ธัชคสูตร อานุภาพแห่งการระลึกถึงพระรัตนตรัย กล่าวถึงพลังแห่งศรัทธาในการระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ซึ่งช่วยให้จิตใจมั่นคงเมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบาก

22. ผัคคุณสูตร ว่าด้วยพระพุทธองค์เสด็จเยี่ยมพระผัคคุณะอาพาธ กล่าวถึงเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยมพระผัคคุณะขณะที่อาพาธ และทรงแสดงธรรมเพื่อให้ท่านมีกำลังใจ

สรุปได้ว่า หนังสือ ธรรมะคลายโรค มุ่งเน้นการนำหลักธรรมมาใช้เพื่อเยียวยาจิตใจของผู้ที่กำลังเผชิญกับความทุกข์จากความเจ็บป่วยและการพลัดพราก โดยเน้นให้เห็นถึง

ความไม่เที่ยงของชีวิต และ การใช้ธรรมะเป็นที่พึ่ง เพื่อให้สามารถก้าวข้ามความโศกเศร้าไปสู่ความสงบทางใจ ประกอบด้วย

1. ธรรมะคลายโศกสำหรับฆราวาส ส่วนนี้เหมาะสำหรับฆราวาสที่ต้องเผชิญกับปัญหาชีวิต ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์จากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ความเจ็บป่วย หรือความกลัวต่อความตาย พระสูตรที่สำคัญในส่วนนี้ ได้แก่ ธนัญชานิสูตร ว่าด้วยการพึ่งพาธรรมะเพื่อเผชิญกับความทุกข์และการเปลี่ยนแปลงของชีวิต คิลานสูตร กล่าวถึงธรรมะ 4 ประการ ที่ช่วยให้ใจเบาสบายเมื่อต้องเผชิญกับความทุกข์ นกุลสูตร เน้นความสำคัญของกำลังใจจากคนรอบข้าง ในการเผชิญกับโรคภัยไข้เจ็บ อนาถปิณฑโกวิทสูตร พระพุทธเจ้าทรงให้โอวาทแก่ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี เพื่อให้สามารถเตรียมใจรับมือกับความตาย สิริวัฑฒสูตร อธิบายว่าการเจริญสติ ปฏิฐานสามารถนำไปสู่ความสงบ และช่วยให้พ้นจากความกลัวต่อความตาย

2. ธรรมะคลายโศกสำหรับพระภิกษุ ส่วนนี้มุ่งเน้นการเยียวยาจิตใจของพระภิกษุ เมื่อประสบกับความเจ็บป่วย รวมถึงแนวทางในการให้กำลังใจและช่วยเหลือกันในหมู่สงฆ์ พระสูตรที่สำคัญ ได้แก่ อาพาธสูตร ว่าด้วยการใช้สัญญา 10 ประการ เพื่อช่วยให้จิตใจสงบ เมื่อต้องเผชิญความเจ็บป่วย ปฐมคิลานสูตร การรักษาความเจ็บป่วยของพระมหากัสสปะ โดยอาศัยโพชฌงค์ 7 ทุตติยคิลานสูตร พระมหาโมคคัลลานะหายจากอาพาธด้วยพลังแห่งธรรมะ คิลานสูตร กล่าวถึงคุณธรรมของภิกษุผู้ป่วย และวิธีที่ภิกษุอื่นควรดูแลและพยาบาล ธัชคคสูตร อานาถาพของการระลึกถึงพระรัตนตรัย เพื่อช่วยให้จิตใจมั่นคงและสงบ

แนวทางการเยียวยาจิตใจด้วยธรรมะ หนังสือเล่มนี้สอนให้ผู้อ่านใช้ หลักพุทธธรรมเป็นเครื่องเยียวยาความโศกเศร้า โดยอาศัย โพชฌงค์ 7 (ธรรมะที่ช่วยให้จิตใจแข็งแกร่ง) ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เพื่อให้เข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิต เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เพื่อให้จิตใจสงบและปล่อยวางได้ง่ายขึ้น หนังสือ ธรรมะคลายโศก เป็นคู่มือที่ช่วยให้ผู้คนสามารถ รับมือกับความทุกข์ทางใจได้อย่างมีสติและปัญญา ผ่านการศึกษาพระสูตรและหลักธรรมะที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญหน้ากับความพลัดพรากและความตาย โดยเน้นให้ เข้าใจความจริงของชีวิต และ ใช้ธรรมะเป็นที่พึ่ง เพื่อให้สามารถก้าวข้ามความโศกเศร้าไปสู่ความสงบทางใจได้

บทวิจารณ์

หนังสือ ธรรมะคลายโศก เป็นหนังสือที่รวบรวมหลักธรรมจากพระสูตรต่าง ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเยียวยาจิตใจจากความทุกข์ ความโศกเศร้า และความพลัดพราก โดยเฉพาะในช่วงเวลาของความเจ็บป่วยหรือการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก หนังสือเล่มนี้มีความสำคัญในหลายแง่มุม ดังนี้

1. เป็นแหล่งรวมธรรมะเพื่อปลอบโยนและเยียวยาจิตใจ หนังสือเล่มนี้นำเสนอพระสูตรที่ช่วยปลอบประโลมจิตใจของทั้งฆราวาสและพระภิกษุ เช่น พระสูตรเกี่ยวกับความกลัวตาย (เช่น อภยสูตร) พระสูตรเกี่ยวกับการเผชิญกับความเจ็บป่วย (เช่น อาพาธสูตร, คิลานสูตร) พระสูตรเกี่ยวกับความพลัดพรากและความสูญเสีย (เช่น ธนัญขานิสูตร, อนาลปิณตโกวาทสูตร) ช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจความทุกข์และมองเห็นแนวทางในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต

2. สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับสังขารของชีวิต หนังสือเล่มนี้ช่วยให้เข้าใจหลักไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ซึ่งเป็นสังขารที่แสดงให้เห็นว่าทุกสิ่งในโลกนี้ล้วนไม่เที่ยง การเข้าใจความจริงข้อนี้ทำให้สามารถคลายความยึดติดและเรียนรู้ที่จะปล่อยวาง

3. ให้แนวทางปฏิบัติในการคลายทุกข์ หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เพียงแค่ให้ข้อคิดทางธรรมเท่านั้น แต่ยังแนะนำแนวทางปฏิบัติที่ช่วยให้จิตใจสงบ เช่น การเจริญสติปัฏฐาน เพื่อสร้างสติและสมาธิในการเผชิญทุกข์ การใช้โพชฌงค์ 7 เพื่อเป็นพลังใจและเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับจิตใจ การภาวนาและการระลึกถึงพระรัตนตรัย เพื่อให้จิตใจมั่นคงในยามทุกข์

4. เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย ไม่ว่าผู้อ่านจะเป็นฆราวาสหรือพระภิกษุ สามารถนำหลักธรรมจากหนังสือไปปรับใช้ได้ในชีวิตจริง ไม่ว่าจะเป็นการรับมือกับความสูญเสียของคนที่เรารัก หรือการเตรียมตัวสำหรับบั้นปลายชีวิตอย่างสงบ

5. เป็นแหล่งอ้างอิงธรรมะที่มีหลักฐานจากพระไตรปิฎก เนื้อหาในหนังสืออ้างอิงจากพระสูตรที่อยู่ในพระไตรปิฎก จึงเป็นคำสอนที่มีรากฐานมั่นคง และสามารถนำไปศึกษาต่อเพื่อความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

หนังสือ ธรรมะคลายโศก มีความสำคัญเพราะเป็นแหล่งรวมคำสอนที่ช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจ ธรรมชาติของชีวิตและความทุกข์ พร้อมแนวทางในการใช้ธรรมะเป็นที่พึ่งทางใจ ทำให้สามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอย่างสงบ และก้าวข้ามความเศร้าโศกไปสู่ความสงบทางจิตใจ

จุดเด่น

1. มีรากฐานจากพระไตรปิฎกและคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยตรง หนังสือ ธรรมะ คลายโศก ไม่ได้เป็นเพียงแค่ข้อคิดหรือหลักธรรมทั่วไป แต่มีความพิเศษตรงที่เนื้อหาทั้งหมด อ้างอิงจาก 22 พระสูตร ในพระไตรปิฎก ซึ่งเป็นพระพุทธรวณะโดยตรง คำสอนที่ปรากฏใน หนังสือเล่มนี้จึงเป็นไปตามหลักของพระพุทธศาสนาแท้ๆ ไม่มีการแต่งเติม หรือการตีความที่ ผิดเพี้ยน ทำให้ผู้ศึกษาสามารถมั่นใจได้ว่าเป็นธรรมะที่ถูกต้อง และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง อีกทั้งการที่หนังสือยึดตามพระไตรปิฎก ยังช่วยให้ผู้อ่านสามารถศึกษาธรรมะต่อยอดไปยังพระ สูตรอื่น ๆ ได้ โดยไม่หลงทางไปกับคำสอนที่ผิดเพี้ยนหรือไม่เป็นไปตามพุทธธรรม

2. เป็นหนังสือที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศ ทุกวัย และทุกสถานะทางสังคม จุดเด่นที่สำคัญ ของหนังสือเล่มนี้คือสามารถ เข้าถึงได้ทุกคน ไม่ว่าจะเป็นฆราวาส พระภิกษุ สามเณร หรือ แม้แต่ผู้ที่ไม่ได้นับถือพระพุทธศาสนา เนื้อหาของหนังสือไม่ได้จำกัดเฉพาะนักปฏิบัติธรรม เท่านั้น แต่สามารถเป็นแนวทางให้แก่บุคคลทั่วไปที่กำลังเผชิญกับความทุกข์ สำหรับฆราวาส หนังสือให้แนวทางรับมือกับความสูญเสีย ความพลัดพราก และความเจ็บป่วยของตนเองหรือ บุคคลอื่นเป็นที่รัก สำหรับพระภิกษุ มีแนวทางเกี่ยวกับการช่วยเหลือและให้กำลังใจผู้ป่วย รวมถึงการเยียวยาตนเองเมื่อต้องเผชิญกับโรคภัย สำหรับผู้สูงอายุ หนังสือเป็นเหมือนคู่มือ ที่ช่วยให้พวกเขาสามารถเตรียมใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและชีวิตด้วย ธรรมะ ดังนั้นไม่ว่าผู้อ่านจะเป็นใคร อยู่ในช่วงวัยไหนของชีวิต หนังสือเล่มนี้ก็สามารถให้คำตอบ และแนวทางในการคลายความทุกข์ได้เสมอ

3. เน้นการเยียวยาจิตใจจากความทุกข์ ความโศกเศร้า และการสูญเสีย ธรรมะ ในหนังสือเล่มนี้เน้นไปที่การช่วยให้ผู้อ่านสามารถ เยียวยาตนเองจากความทุกข์ได้อย่างมีสติ และปัญญา โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ต้องเผชิญกับ ความตาย ความพลัดพราก และโรคภัยไข้ เจ็บ พระสูตรที่ปรากฏในหนังสือ เช่น อนาลปิณติโกวาทสูตร และ อภยสูตร สอนให้เรามอง ความตายและการสูญเสียในมุมมองของพุทธศาสนา ว่าเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ทุกชีวิตเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป หากเรารู้จักมองความเป็นจริงของชีวิต ก็จะสามารถรับมือกับความทุกข์ เหล่านี้ได้โดยไม่จมอยู่กับความเศร้าโศก นอกจากนี้ หนังสือยังเน้นถึงแนวทาง การปลอบโยน และให้กำลังใจผู้อื่น เมื่อพวกเขากำลังเผชิญกับช่วงเวลาที่ยากลำบาก ทำให้สามารถเป็น ประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

4. มีแนวทางปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ได้จริง หนังสือ ธรรมะคลายโศก ไม่เพียงแต่ให้ข้อคิดหรือทฤษฎีทางธรรมะเท่านั้น แต่ยังให้แนวทางปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง เช่น การฝึกสติปัฏฐาน 4 เพื่อให้จิตใจมีสมาธิและไม่หวนไหวเมื่อเผชิญกับทุกข์ การสวดมนต์บทโพชฌงค์ 7 เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยและผู้ที่กำลังทุกข์ใจสามารถคลายทุกข์ได้ การฝึกเมตตาภาวนา เพื่อช่วยให้สามารถให้อภัยและปล่อยวางจากสิ่งที่ยึดติด การระลึกถึงพระรัตนตรัย ซึ่งเป็นการสร้างที่พึ่งทางใจที่มั่นคงในยามที่ต้องเผชิญกับความไม่แน่นอนของชีวิต แนวทางเหล่านี้สามารถนำไปใช้ได้จริง และช่วยให้ผู้อ่านสามารถฝึกฝนธรรมะในชีวิตประจำวันได้ ไม่ใช่เพียงแค่เข้าใจในระดับของความคิดเท่านั้น

5. ภาษาเข้าใจง่าย เหมาะสำหรับทั้งผู้ที่มีพื้นฐานธรรมะและผู้ที่ไม่มีความรู้มาก่อน แม้ว่าหนังสือจะอ้างอิงจากพระสูตรในพระไตรปิฎก แต่ผู้เขียนได้ เรียบเรียงเนื้อหาให้อ่านง่าย และใช้ภาษาที่ไม่ซับซ้อน ทำให้ผู้ที่ไม่มีความรู้ทางพระพุทธศาสนาสามารถเข้าใจได้โดยง่าย พระสูตรแต่ละบทถูกแปลและอธิบายด้วยภาษาที่ทันสมัยและเข้าถึงง่าย ใช้ตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน ทำให้เห็นภาพชัดเจนขึ้น มีการสรุปแนวคิดหลักหลังจากการอธิบายพระสูตรแต่ละบท เพื่อช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจสาระสำคัญได้ง่ายขึ้น ทำให้หนังสือเล่มนี้สามารถเป็นคู่มือธรรมะที่อ่านง่าย และสามารถใช้เป็นแหล่งอ้างอิงในการศึกษาธรรมะเบื้องต้นได้อีกด้วย

6. แบ่งเนื้อหาเป็นหมวดหมู่ชัดเจน อ่านง่ายและเลือกศึกษาได้ตามต้องการ หนังสือแบ่งออกเป็น 2 ส่วนหลัก ได้แก่ ธรรมะคลายโศกสำหรับฆราวาส ซึ่งเหมาะสำหรับคนทั่วไปที่ต้องการแนวทางในการรับมือกับความทุกข์ ธรรมะคลายโศกสำหรับพระภิกษุ ซึ่งเน้นคำสอนเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยและการพยาบาล การแบ่งเนื้อหาที่ชัดเจนนี้ช่วยให้ผู้อ่านสามารถเลือกศึกษาเฉพาะส่วนที่ตนเองสนใจหรือมีความเกี่ยวข้องกับชีวิตของตนเองมากที่สุด

7. สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับไตรลักษณ์ และแนวทางการปล่อยวาง หนังสือเล่มนี้ช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจหลัก ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ผ่านตัวอย่างจากพระสูตรต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้สามารถฝึกปล่อยวางจากความยึดติดและมองเห็นความเป็นจริงของชีวิต

8. มีเนื้อหาเกี่ยวกับการเผชิญหน้ากับความตายอย่างสงบ หลายบทในหนังสือ เช่น อาพาธสูตร และ อกายสูตร สอนให้เรา รู้จักเตรียมตัวตายอย่างมีสติ และไม่หวาดกลัวต่อความตาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเผชิญในสักวันหนึ่ง

9. เสริมสร้างศรัทธาในพระรัตนตรัย พระสูตรอย่าง ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร สอนให้ระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในยามทุกข์ ซึ่งช่วยให้จิตใจมั่นคงและสงบ

10. เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้อ่านสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ หนังสือเล่มนี้ไม่ได้ช่วยแค่ให้ผู้อ่านคลายทุกข์ด้วยตัวเอง แต่ยังมีคำแนะนำเกี่ยวกับ วิธีการให้กำลังใจผู้อื่น ทำให้สามารถเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคมโดยรวม

สรุปได้ว่า หนังสือ ธรรมะคลายโศก เป็นคู่มือธรรมะที่ ช่วยเยียวยาจิตใจจากความทุกข์ โดยมีรากฐานจากพระไตรปิฎก ให้แนวทางปฏิบัติที่ชัดเจน ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย และเหมาะสมสำหรับทุกคนที่ต้องการพึ่งพาธรรมะในการเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิต

จุดด้อย

แม้ว่าหนังสือ ธรรมะคลายโศก จะเป็นหนังสือที่มีคุณค่าและช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจหลักธรรมในการคลายทุกข์ได้เป็นอย่างดี แต่ก็มีข้อจำกัดหรือจุดด้อยบางประการที่อาจทำให้ไม่ตอบโจทย์ผู้อ่านบางกลุ่ม ดังนี้

1. เนื้อหาเน้นเชิงพุทธศาสนา อาจไม่เหมาะกับผู้อ่านที่ไม่มีพื้นฐานทางธรรมะ หนังสือเล่มนี้อ้างอิงเนื้อหาจาก พระไตรปิฎก และนำเสนอคำสอนจาก 22 พระสูตร ซึ่งอาจมีศัพท์เฉพาะทางธรรมะที่เข้าใจยากสำหรับผู้ที่ไม่มีพื้นฐานพุทธศาสนา แม้ว่าผู้เขียนจะพยายามอธิบายให้อ่านง่าย แต่สำหรับผู้ที่ไม่เคยศึกษาธรรมะมาก่อน อาจรู้สึกว่เนื้อหบางส่วนซับซ้อน และต้องอาศัยความพยายามในการทำความเข้าใจ แนวทางแก้ไข อาจมีการเพิ่มคำอธิบายศัพท์ยาก หรือจัดทำภาคผนวกสำหรับคำอธิบายเพิ่มเติม เพื่อช่วยให้ผู้อ่านมือใหม่เข้าใจได้ง่ายขึ้น

2. ขาดกรณีศึกษาหรือเรื่องราวร่วมสมัยที่เชื่อมโยงกับชีวิตปัจจุบัน เนื้อหาในหนังสือส่วนใหญ่เป็นการอธิบายพระสูตรตามพระไตรปิฎก ซึ่งแม้จะเป็นคำสอนที่มีคุณค่า แต่การขาดกรณีศึกษาหรือเรื่องราวที่เชื่อมโยงกับชีวิตยุคปัจจุบัน อาจทำให้ผู้อ่านบางคนรู้สึกว่เป็นเนื้อหาที่ห่างไกลจากชีวิตจริง หากมีตัวอย่างจากชีวิตจริง เช่น เรื่องราวของผู้ที่ใช้ธรรมะคลายโศกได้สำเร็จ อาจช่วยให้ผู้อ่านเห็นภาพและนำไปปรับใช้ได้ง่ายขึ้น แนวทางแก้ไข เพิ่มกรณีศึกษาจากชีวิตจริง หรือแทรกเรื่องราวของบุคคลที่สามารถนำคำสอนในหนังสือไปใช้ได้จริง

3. ไม่มีแบบฝึกปฏิบัติหรือแนวทางนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นขั้นตอน แม้ว่าหนังสือจะมีเนื้อหาเกี่ยวกับธรรมะที่ช่วยปลอบโยนจิตใจ แต่ไม่ได้มีการให้ แนวทางปฏิบัติที่เป็นขั้นตอนชัดเจน สำหรับผู้อ่านที่ต้องการฝึกปฏิบัติตาม ตัวอย่างเช่น คำสอนเกี่ยวกับ การเจริญสติปัฏฐาน หรือการทำสมาธิ แม้จะถูกกล่าวถึง แต่ไม่ได้อธิบายในลักษณะของ "คู่มือปฏิบัติ"

ที่สามารถทำตามได้อย่างเป็นขั้นเป็นตอน แนวทางแก้ไข เพิ่มส่วนที่เป็น "แนวทางปฏิบัติ" อย่างเป็นลำดับขั้นตอน เพื่อให้ผู้อ่านสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ทันที

4. กลุ่มเป้าหมายค่อนข้างจำกัด เนื่องจากเน้นเรื่องความทุกข์จากความตายและความสูญเสีย แม้ว่าหนังสือจะมีประโยชน์อย่างมากสำหรับผู้ที่กำลังเผชิญกับความสูญเสีย หรือความเจ็บป่วย แต่เนื้อหาของหนังสือเน้นไปที่ การปลอบโยนและการทำใจเกี่ยวกับความตายและความพลัดพราก เป็นหลัก ผู้อ่านที่กำลังมองหาธรรมะสำหรับการพัฒนาตนเองในแง่อื่น ๆ เช่น การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในปัจจุบัน หรือแนวทางการใช้ธรรมะในชีวิตประจำวัน อาจไม่ได้รับประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้มากนัก แนวทางแก้ไข อาจเพิ่มเนื้อหาเกี่ยวกับการใช้ธรรมะเพื่อการดำเนินชีวิตที่สมดุลและเป็นสุข ไม่จำกัดเพียงแค่การเผชิญกับความโศกเศร้า

5. การจัดเรียงเนื้อหาอาจยังไม่ดึงดูดให้อ่านต่อเนื่อง หนังสือแบ่งออกเป็น 22 พระสูตร ซึ่งเป็นการนำเสนอคำสอนแยกกันเป็นเรื่องๆ ทำให้บางครั้ง ขาดความต่อเนื่องในเชิงเนื้อหา และผู้อ่านอาจรู้สึกว่าเป็นการอ่านหัวข้อที่กระจัดกระจาย หากมีการเชื่อมโยงเนื้อหาระหว่างแต่ละบท หรือจัดเรียงพระสูตรให้มีความต่อเนื่องกันมากขึ้น อาจช่วยให้หนังสืออ่านได้ลื่นไหลกว่าเดิม แนวทางแก้ไข ปรับโครงสร้างการนำเสนอให้มีการเชื่อมโยงเนื้อหาแต่ละบทให้ต่อเนื่องกัน เช่น เริ่มจาก การทำความเข้าใจทุกข์ → วิธีรับมือกับทุกข์ → แนวทางปฏิบัติ → การนำไปใช้ในชีวิตจริง

สรุป แม้ว่าหนังสือ ธรรมะคลายโศก จะเป็นหนังสือที่มีคุณค่าทางธรรมะสูง และช่วยให้ผู้อ่านสามารถเยียวยาจิตใจจากความโศกเศร้าได้ดี แต่ก็มีข้อจำกัดบางประการ ได้แก่ เนื้อหาเน้นเชิงพุทธศาสนา อาจไม่เหมาะกับผู้อ่านที่ไม่มีพื้นฐานทางธรรมะ ควรเพิ่มคำอธิบายศัพท์ยากหรือภาคผนวก ขาดกรณีศึกษาหรือเรื่องราวร่วมสมัยที่เชื่อมโยงกับชีวิตปัจจุบัน ควรเพิ่มตัวอย่างจากชีวิตจริงเพื่อให้เข้าถึงได้ง่ายขึ้น ไม่มีแบบฝึกปฏิบัติหรือแนวทางนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นขั้นตอน ควรเพิ่มคู่มือปฏิบัติธรรมะที่สามารถทำตามได้ กลุ่มเป้าหมายค่อนข้างจำกัด เนื่องจากเน้นเรื่องความทุกข์จากความตายและความสูญเสีย ควรเพิ่มเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการใช้ธรรมะในการดำเนินชีวิตประจำวัน การจัดเรียงเนื้อหาอาจยังไม่ดึงดูดให้อ่านต่อเนื่อง ควรปรับโครงสร้างให้เนื้อหามีความต่อเนื่องและอ่านง่ายขึ้น หากหนังสือได้รับการปรับปรุงในจุดเหล่านี้ ก็จะสามารถเข้าถึงผู้อ่านได้กว้างขึ้น และเป็นคู่มือธรรมะที่มีประโยชน์ในวงกว้างมากขึ้น

สรุป

หนังสือ ธรรมะคลายโศก เป็นหนังสือธรรมะที่รวบรวมคำสอนจาก 22 พระสูตรในพระไตรปิฎก โดยเนื้อหาเน้นการให้หลักธรรมเพื่อ ปลอบโยน เยียวยาจิตใจ และช่วยให้ผู้คนก้าวข้ามความทุกข์จากความสูญเสีย ความเจ็บป่วย และความพลัดพราก

1. วัตถุประสงค์ของหนังสือ หนังสือเล่มนี้มีจุดประสงค์หลักในการช่วยให้ผู้อ่าน เข้าใจธรรมชาติของชีวิตและความไม่เที่ยง เผชิญกับความทุกข์ ความโศกเศร้า และความสูญเสียอย่างมีสติ ใช้หลักธรรมเพื่อเยียวยาจิตใจและเป็นที่พึ่งทางใจ ปฏิบัติธรรมเพื่อนำไปสู่ความสงบและปล่อยวาง

2. โครงสร้างเนื้อหา เนื้อหาในหนังสือแบ่งออกเป็น 2 ส่วนหลัก ได้แก่ ส่วนที่ 1 ธรรมะคลายโศกสำหรับฆราวาส เหมาะสำหรับฆราวาสที่ต้องเผชิญกับปัญหาชีวิต เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ความทุกข์จากความเปลี่ยนแปลง หรือการรับมือกับความเจ็บป่วยของตนเองและคนรอบข้างพระสูตรที่สำคัญในส่วนนี้ ได้แก่ ธนัญชานิสูตร สอนให้เข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิตและใช้ธรรมะเป็นที่พึ่ง คิลานสูตร กล่าวถึงธรรมะ 4 ประการที่ช่วยให้ใจเบาสบายเมื่อต้องเผชิญกับทุกข์ อนาถปิณฑโกวิทสูตร พระพุทธเจ้าทรงสอนท่านอนาถปิณฑิก เศรษฐีให้เตรียมใจรับมือกับความตาย อยยสูตร อธิบายว่าทำไมบางคนกลัวตาย และวิธีที่จะทำให้ใจสงบเมื่อเผชิญกับความตาย สิริวัฑฒสูตร เน้นความสำคัญของสติปัฏฐาน 4 ที่ช่วยให้จิตใจเข้มแข็งและสงบ ส่วนที่ 2 ธรรมะคลายโศกสำหรับพระภิกษุ เป็นแนวทางในการเยียวยาจิตใจของพระภิกษุเมื่อประสบกับความเจ็บป่วย รวมถึงแนวทางในการให้กำลังใจและช่วยเหลือกันในหมู่สงฆ์ พระสูตรที่สำคัญ ได้แก่ อาพาธสูตร กล่าวถึง สัณญา 10 ประการ ที่ช่วยให้จิตใจสงบเมื่อต้องเผชิญกับความป่วยไข้ ปฐมคิลานสูตร การใช้ โพชฌงค์ 7 เพื่อเยียวยาอาการป่วยของพระมหากัสสปะ คิลานสูตร กล่าวถึง คุณธรรมของภิกษุผู้อาพาธ และวิธีดูแลตนเองและผู้อื่น ธชัคคสูตร อานุภาพของการ ระลึกถึงพระรัตนตรัย เพื่อทำให้จิตใจมั่นคงและสงบ ผัคคุณสูตร เล่าถึงเหตุการณ์ที่ พระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยมพระผัคคุณะขณะอาพาธ และทรงแสดงธรรมเพื่อให้ท่านมีกำลังใจ

3. แก่นธรรมสำคัญในหนังสือ หนังสือเล่มนี้เน้นย้ำแนวทางการคลายโศกผ่านหลักธรรมที่สำคัญ ได้แก่ ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ช่วยให้เข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิต และปล่อยวางจากความยึดติด โพชฌงค์ 7 ธรรมะที่ช่วยให้จิตใจแข็งแกร่งและพ้นตัวจากความทุกข์ สติปัฏฐาน 4 วิธีฝึกสติและสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบและไม่หวั่นไหว การเจริญเมตตา

กรุณา มุทิตา อุเบกขา วิธีช่วยให้จิตใจเป็นสุขและไม่ยึดติดกับความทุกข์ การระลึกถึงพระรัตนตรัย สร้างพลังใจและความมั่นคงเมื่อต้องเผชิญกับความทุกข์

4. จุดเด่นของหนังสือ อ่างอิงจากพระไตรปิฎกโดยตรง เป็นคำสอนที่มีรากฐานจากพระพุทธเจ้าโดยแท้ เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย ใช้ได้ทั้งกับฆราวาสและพระภิกษุ ช่วยเยียวยาจิตใจจากความทุกข์ ความสูญเสีย และความเจ็บป่วย ให้แนวทางปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ได้จริง เช่น การฝึกสมาธิ การสวดมนต์ การเจริญสติ ภาษากระชับ เข้าใจง่าย เหมาะสำหรับทั้งผู้ที่มีพื้นฐานธรรมะและผู้ที่ไม่มีความรู้พื้นฐาน

5. ข้อจำกัดของหนังสือ 1. ใช้ศัพท์ทางธรรมะเยอะ อาจเข้าใจยากสำหรับผู้ที่ไม่มีความรู้พื้นฐานพุทธศาสนา 2. ขาดตัวอย่างจากชีวิตจริง ไม่มีกรณีศึกษาหรือเรื่องราวร่วมสมัยที่ช่วยให้เข้าใจง่ายขึ้น 3. ไม่มีแบบฝึกปฏิบัติที่เป็นขั้นตอน แม้ว่าจะมีคำแนะนำทางธรรมะ แต่ไม่มีวิธีปฏิบัติที่เป็นลำดับขั้นตอนชัดเจน 4. เน้นเฉพาะเรื่องความทุกข์จากความตายและการสูญเสีย ไม่ได้ครอบคลุมธรรมะด้านอื่น ๆ ที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตในแง่มุมอื่น 5. โครงสร้างการนำเสนออาจไม่ดึงดูดให้อ่านต่อเนื่อง เป็นการแยกแต่ละพระสูตร ทำให้อ่านขาดความต่อเนื่องในบางจุด

6. สาระสำคัญที่ได้รับจากหนังสือ การเข้าใจความจริงของชีวิตว่า ไม่มีสิ่งใดจีรังยั่งยืน วิธีรับมือกับความทุกข์และความโศกเศร้าผ่านหลักธรรม การใช้ธรรมะเป็นที่พึ่ง แทนการยึดติดกับสิ่งภายนอก แนวทางปฏิบัติเพื่อให้จิตใจสงบ และสามารถก้าวข้ามความสูญเสียได้

หนังสือ ธรรมะคลายโศก โดย สิริบุญโณ เป็นหนังสือที่ช่วยให้ผู้อ่านสามารถใช้ธรรมะเป็นเครื่องมือในการปลอบประโลมจิตใจเมื่อเผชิญกับความสูญเสีย ความพลัดพราก และโรคร้ายไข้เจ็บ ผ่านคำสอนของพระพุทธเจ้าใน 22 พระสูตร หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับ ผู้ที่ต้องการเข้าใจธรรมะเพื่อเผชิญหน้ากับความทุกข์อย่างมีสติ และสามารถใช้เป็นแนวทางในการคลายโศกและเสริมสร้างสติปัญญาได้เป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

ริบุญโณ. (2561). ธรรมะคลายโศก. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด.