



วารสารธรรมเพื่อชีวิต

JOURNAL OF DHAMMA FOR LIFE

ISSN: 2822-048X

<https://soo8.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

Book Review

Dhamma for the Sick

ธรรมะสำหรับคนเจ็บไข้

Siripen Thongdee^{1*}, & Phramaha Natthabhan Sutassanavipani²ศิริเพ็ญ ทองดี^{1*}, & พระมหาณัฐพันธ์ สุทสสนวิภาณี²

ARTICLE INFO

Name of Author &
Corresponding Author: *

1. Siripen Thongdee*

ศิริเพ็ญ ทองดี

Mahachulalongkornrajavidyalaya
University, Khon Kaen Campus, Thailand.
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต
ขอนแก่น

Email: thongdeesiripen@gmail.com

2. Phramaha Natthabhan
Sutassanavipani

พระมหาณัฐพันธ์ สุทสสนวิภาณี

Mahachulalongkornrajavidyalaya
University, Khon Kaen Campus, Thailand.
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต
ขอนแก่น

Email: natthabhan123@gmail.com

คำสำคัญ:

ธรรมะ, คนไข้, ตถตา, อิทัปปัจจยตา,
ความดับไม่เหลือ

Keywords:

Dhamma, Patients, Tathatā (Suchness),
Idappaccayatā (Conditionality),
Complete Cessation

Article history:

Received: 12/01/2026

Revised: 01/03/2026

Accepted: 04/04/2026

Available online: 04/06/2026

How to Cite:

Thongdee, S. & Sutassanavipani, P. (2026).
Dhamma for the Sick. *Journal Dhamma
for Life*, 32(3), 560-574.

ABSTRACT

This book review aims to summarize and critically analyze the core themes of Dhamma for the Sick by Buddhadasa Bhikkhu, republished as part of the project “Buddhadasa 100 Years: 100 Good Books”, which seeks to disseminate essential Buddhist teachings in an accessible form to a broad readership. The volume has been redesigned with larger, reader-friendly typography and is included in the series “Living with the World / Transcending the World.” Its concise content is particularly suitable for patients, caregivers, and the general public who seek guidance in cultivating mental resilience when facing illness and the uncertainties of life.

The book is structured into four main sections. 1) Tathatā (“suchness”) emphasizes the acceptance of reality as it truly is, viewing illness as a natural condition of conditioned phenomena (saṅkhāra) arising through causal relations (idappaccayatā), rather than as “self” or “belonging to oneself.” 2) Complete Cessation introduces the profound notion of “dying before death,” which refers to the extinction of attachment to selfhood prior to physical death as a means of achieving deep liberation from suffering. 3) Meditation Practice presents meditation as a natural and practical discipline, using the breath or even physical pain itself as an object of contemplation to stabilize the mind, reduce mental agitation, and prevent fear from dominating consciousness. 4) Purity, Clarity, and Peace explain that the essence of the Buddha, the Dhamma, and the Sangha lies in a mental state free from defilements and self-attachment, leading to inner peace that transcends birth, aging, illness, and death.

This book serves as a valuable spiritual guide that transforms illness from a source of distress into an opportunity for the cultivation of wisdom and non-attachment. Its

ศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย
Thai Journal Citation Index Centre<https://so08.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

strengths lie in its concise language and vivid analogies, while its main limitation is the use of certain Buddhist technical terms that may be challenging for beginners. Therefore, it is recommended that readers engage with this work alongside introductory Buddhist texts to gain a more comprehensive understanding.

บทคัดย่อ

บทวิจารณ์หนังสือนี้มุ่งสรุปและวิเคราะห์สาระสำคัญของหนังสือ “ธรรมะสำหรับคนเจ็บไข้” โดยพุทธทาสภิกขุ ซึ่งจัดพิมพ์ใหม่ในโครงการ “พุทธทาส 100 ปี หนังสือดี 100 เล่ม” เพื่อเผยแพร่แก่นธรรมที่เข้าใจง่ายและให้คนเข้าถึงได้ง่าย อีกทั้งปรับปรุงเล่มให้เหมาะแก่การอ่านด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ หนังสืออยู่ในชุด “อยู่กับโลก คู่มือเหนือโลก” มีเนื้อหากระชับ เหมาะแก่ผู้ป่วย ผู้ดูแลผู้ป่วย และประชาชนทั่วไปที่ต้องการแนวทางดูแลสุขภาพจิตใจเมื่อเผชิญความเจ็บป่วยและความไม่แน่นอนของชีวิต

โครงสร้างเนื้อหาแบ่งเป็น 4 หัวข้อ ได้แก่ 1) “ตถตา” เน้นการยอมรับสภาวะตามจริงว่า “เป็นเช่นนั้นเอง” เห็นความเจ็บป่วยเป็นธรรมชาติของสังขารที่เกิดจากเหตุปัจจัย (อิทัปปัจจยตา) มิใช่ “เรา” หรือ “ของเรา” 2) “ความดับไม่เหลือ” เสนอแนวคิด “ตายเสียก่อนตาย” คือดับความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนก่อนความตายทางกาย เพื่อดับทุกข์อย่างลึกซึ้ง 3) “การทำสมาธิ” อธิบายการภาวนาอย่างเป็นธรรมชาติ โดยกำหนดลมหายใจหรือแม้กระทั่งความเจ็บปวดเป็นอารมณ์ เพื่อให้จิตตั้งมั่น ลดฟุ้งซ่าน และไม่ถูกความกลัวครอบงำ และ 4) “สะอาด สว่าง สงบ” ชี้ว่าหัวใจของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คือภาวะจิตที่ปราศจากกิเลส ว้างจากตัวตน อันนำไปสู่ความสงบเหนือความเกิด แก่ เจ็บ ตาย หนังสือเล่มนี้มีคุณค่าในฐานะคู่มือทางจิตวิญญาณที่ช่วยเปลี่ยน “ความเจ็บป่วย” ให้เป็นโอกาสพัฒนาปัญญาและการปล่อยวาง จุดเด่นคือภาษากระชับและเรียบเรียงชัดเจน แต่ข้อจำกัดคือศัพท์ธรรมะบางส่วนอาจยากสำหรับผู้เริ่มต้น จึงควรอ่านควบคู่หนังสือธรรมะพื้นฐานเพื่อความเข้าใจที่รอบด้านยิ่งขึ้น

บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นแหล่งองค์ความรู้สำคัญที่มุ่งอธิบายธรรมชาติของชีวิตและแนวทางการดำเนินชีวิตเพื่อความพ้นทุกข์ โดยหลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนามุ่งเน้นการเข้าใจความจริงของชีวิตตามกฎธรรมชาติ อันประกอบด้วยความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสรรพสิ่ง ตลอดจนการพัฒนาปัญญาเพื่อเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงและความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2560) ความเจ็บป่วยนับเป็นสภาวะหนึ่งที่มนุษย์ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ และเป็นประสบการณ์ที่ส่งผลกระทบทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ การทำความเข้าใจความหมายของความเจ็บป่วยผ่านมุมมองทางพระพุทธศาสนาจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการจัดการทุกขภาวะของมนุษย์ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอธิบายว่า ความทุกข์เป็นสังขารประการหนึ่งของชีวิต และการดับทุกข์สามารถเกิดขึ้นได้ผ่าน



กระบวนการพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา อันเป็นแนวทางสำคัญในการเผชิญและจัดการกับปัญหาความเจ็บป่วยทั้งทางกายและทางใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2554; (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2546) นอกจากนี้ แนวคิดเรื่องการตระหนักรู้ในความไม่เที่ยงของสังขาร ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ยังเป็นหลักการสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับทัศนคติและยอมรับความจริงของชีวิตได้อย่างเหมาะสม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2558)

ในบริบทของสังคมไทย ท่านพุทธทาสภิกขุได้รับการยกย่องให้เป็นบุคคลสำคัญของโลกจากองค์การยูเนสโก เนื่องจากมีบทบาทสำคัญในการเผยแผ่และอธิบายหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตร่วมสมัย (กรมศาสนา, 2548) ผลงานของท่านมุ่งเน้นการนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ประชาชนสามารถเข้าถึงแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาได้อย่างเข้าใจง่ายและปฏิบัติได้จริง (คณะอนุกรรมการฝ่ายหนังสืออนุสรณ์ 100 ปี ชาตกาล พุทธทาสภิกขุ, 2549) โดยเฉพาะการอธิบายเรื่องความทุกข์ การยอมรับความจริงของชีวิต และการฝึกจิตเพื่อเผชิญกับสถานการณ์วิกฤตต่าง ๆ รวมถึงภาวะความเจ็บป่วย หนังสือ ธรรมะสำหรับคนเจ็บไข้ เป็นหนึ่งในผลงานที่ได้รับการคัดเลือกให้อยู่ในชุด “พุทธทาส 100 ปี หนังสือดี 100 เล่ม” ภายใต้โครงการ “100 ปี ชาตกาล สืบสานปณิธานพุทธทาส” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่วรรณกรรมสำคัญที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นรูปธรรม หนังสือเล่มนี้นำเสนอหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำความเข้าใจความเจ็บป่วย ความไม่เที่ยงของชีวิต การเตรียมความพร้อมต่อความตาย ตลอดจนแนวทางการฝึกสติและสมาธิเพื่อบรรเทาความทุกข์ทางใจที่เกิดจากภาวะการเจ็บป่วย ซึ่งสอดคล้องกับหลักการสำคัญของพระพุทธศาสนาในการพัฒนาจิตใจและปัญญาเพื่อการดับทุกข์ ในสถานการณ์ปัจจุบันที่ประชาชนจำนวนมากเผชิญกับปัญหาความเครียด ความวิตกกังวล และความทุกข์จากภาวะความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ การศึกษาวิเคราะห์เนื้อหาของหนังสือ ธรรมะสำหรับคนเจ็บไข้ จึงมีความสำคัญทั้งในเชิงวิชาการและเชิงสังคม เนื่องจากหนังสือดังกล่าวสะท้อนแนวคิดทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการจัดการความทุกข์และการพัฒนาจิตใจ ภายใต้สถานการณ์ความเจ็บป่วย อันอาจนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ด้านพุทธจิตวิทยา การดูแลสุขภาพองค์รวม และการประยุกต์ใช้หลักธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน

ดังนั้น บทความวิจารณ์หนังสือเรื่อง ธรรมะสำหรับคนเจ็บไข้ จึงมุ่งศึกษาสาระสำคัญ แนวคิดทางพระพุทธศาสนา และคุณค่าของเนื้อหาที่ปรากฏในหนังสือ เพื่อวิเคราะห์ความสอดคล้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ตลอดจนประเมินประโยชน์ที่ผู้อ่านสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและการเผชิญกับภาวะความเจ็บป่วยได้อย่างเหมาะสม

โครงสร้างเนื้อหา

โครงสร้างเนื้อหาของหนังสือเรื่อง “ธรรมะสำหรับคนเจ็บไข้” ประกอบด้วย 4 หัวข้อ ดังนี้ ซึ่งเขียนโดยท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ นามเดิมของท่าน คือ “เงื่อม พานิช” ท่านเกิดที่อำเภอ ไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี เมื่อวันอาทิตย์ ขึ้น 7 ค่ำ เดือน 7 ปีมะเมีย หรือวันที่ 27 พฤษภาคม พ.ศ. 2449 ท่านได้เข้ามาบวชเรียนใน



ศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย
Thai Journal Citation Index Centre

<https://so08.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

พระพุทธศาสนา เมื่อวันที่ 29 กรกฎาคม พ.ศ. 2469 (พุทธทาสภิกขุ, 2546) ที่โรงอุโบสถวัดอุบล หรือวัดนอก โดยไม่มีความคิดที่จะสืบทอดจากเพศบรรพชิตเลย ท่านยังสนใจในเรื่องการท่องเที่ยว การถ่ายภาพ เครื่องพิมพ์ดีด เครื่องเล่นวิทยุ เครื่องเล่นแผ่นเสียง วิทยาศาสตร์ ภาษาอังกฤษ ข่าวสารบ้านเมือง ในปี พ.ศ. 2530 ท่านได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นธรรม ที่พระธรรมโกศาจารย์ สุนทรญาณดิลก ตรีปิฎกธรรมภูสิต ยติคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี นอกจากนี้ท่านได้ยังรับปริญญาคุณวุฒิบัณฑิตหลายสาขาจากมหาวิทยาลัยชั้นนำของประเทศไทย (คณะอนุกรรมการฝ่ายหนังสืออนุสรณ์ 100 ปี ชาตกาล พุทธทาสภิกขุ, 2549) ดังนี้

ในปี พ.ศ. 2522 พุทธศาสตรคุณวุฒิบัณฑิตกิตติมศักดิ์ จากมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ในปี พ.ศ. 2528 อักษรศาสตรคุณวุฒิบัณฑิตกิตติมศักดิ์สาขาปรัชญาและศาสนา จากมหาวิทยาลัยศิลปากร ปรัชญาคณานุบัณฑิตกิตติมศักดิ์สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง

ในปี พ.ศ. 2530 ปริญญาคุณวุฒิบัณฑิตกิตติมศักดิ์สาขาครุศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปริญญาคุณวุฒิบัณฑิตกิตติมศักดิ์สาขาปรัชญา จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ในปี พ.ศ. 2533 ปริญญาคุณวุฒิบัณฑิตกิตติมศักดิ์สาขาพัฒนศึกษาศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ในปี พ.ศ. 2536 ศิลปศาสตรคุณวุฒิบัณฑิตกิตติมศักดิ์ จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

นอกจากนี้ ในปี พ.ศ. 2548 องค์การยูเนสโก ประกาศยกย่องให้ท่านพุทธทาสภิกขุเป็นบุคคลสำคัญของโลก ด้านส่งเสริมสันติธรรม สันติธรรม วัฒนธรรม ความสัมพันธ์และความเข้าใจอันดีของมวลมนุษย (กรมศาสนา, 2548) จากภูมิหลังของผู้เขียนนั้น จะเห็นได้ว่าเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ โดยมีความเชี่ยวชาญในด้านศิลปะหลายแขนง และมีผลงานทางวิชาการที่ทรงคุณค่าต่อพระพุทธศาสนา ท่านได้แต่งหนังสือที่ก่อประโยชน์ทั้งต่อพระพุทธศาสนาและต่อสังคมไทย สังคมโลกหลายเล่ม หนังสือเล่มที่สำคัญและมีประโยชน์ทำให้บุคคลสนใจต้องหามาอ่าน มีหลายเล่ม เช่น คู่มือมนุษย์ ตัวกูของกู ธรรมโฆษณ์ ปฏิจลสมุปปาตจากพระโอษฐ์ พระพุทธเจ้าสอนอะไร พุทธประวัติจากพระโอษฐ์ ภาษาคน-ภาษาธรรมหนังสือพิมพ์พุทธศาสนา อิทปปัจจยตา (100 หนังสือดีที่คนไทยควรอ่าน) สูตรของเว่ยหล่าง และในปีพ.ศ. 2508 “หนังสือแก่นพุทธศาสนา” (พุทธทาสภิกขุ, 2508) ได้รับรางวัลชนะเลิศ “หนังสือดีประจำปี พ.ศ. 2508” จากองค์การยูเนสโก

เนื้อหาโดยย่อ

หนังสือเล่มนี้มี 4 หัวข้อ ซึ่งท่านพุทธทาสภิกขุ ได้อธิบายเนื้อเรื่องมุ่งให้เข้าใจง่าย ซึ่งมีเนื้อหาโดยย่อสามารถสรุปประเด็น ได้ดังนี้

หัวข้อที่ 1 ตถตา ธรรมะสำหรับคนเจ็บได้กล่าวไว้ในพระไตรปิฎก สรุปเอาแต่ใจความสำคัญ ได้แก่ คำสอนที่สอนให้เห็นว่า “มันเป็นเช่นนั้นเอง” เรียกว่า ตถตา เป็นเช่นนั้นเอง มันมีเหตุปัจจัยปรุงแต่งกันมาแล้ว เป็นเช่นนั้นเอง เรียกว่า “อิทปปัจจยตา” โดยละเอียด พอความทุกข์เกิดขึ้นในจิตแล้ว จิตก็จะปรุงความรู้สึกลึกซึ้งคิดว่า ตัวเราผู้ทุกข์ ตัวเราผู้เป็นเจ้าของความทุกข์ ที่จริงนั้นต้องการจะให้มองเห็นว่า ความทุกข์เกิดอยู่ตามธรรมชาติ



ระบบประสาทมันสัมผัสและรู้สึกว่าเป็นทุกข์ ตัวระบบประสาทนั้นก็เป็นธรรมชาติ ไม่ใช่ตัวเรา แต่พอความทุกข์ปรากฏที่ระบบประสาทตามธรรมชาติแล้ว มันเกิดความรู้สึกว่ามีตัวเราเป็นผู้ทุกข์ขึ้นมา แต่พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสว่า ถ้าได้อาศัยพระองค์เป็นกัลยาณมิตร ก็จะหมดปัญหา ทุกคนต้องอาศัยพระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตรคือรับเอาคำสั่งสอนของพระองค์มาศึกษาพิจารณา จนเห็นอย่างถูกต้องตามที่จริง ว่ามันไม่มีสิ่งที่เป็นตัวเราที่จะเป็นผู้ทุกข์ เป็นผู้รับทุกข์ อาการเช่นนั้นเป็นเรื่องของธรรมชาติ (พุทธทาสภิกขุ, 2566) ในการอธิบายประเด็นนี้ผู้เขียนได้นำเสนอเรื่องความทุกข์ ว่าเป็นเรื่องของธรรมชาติ ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเกิดจากความเกิด ความแก่ ความเจ็บและความตาย จะหมดปัญหาก็คืออยู่ที่ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย เพราะทุกอย่างเป็นกิริยาอาการที่เกิดอยู่ตามธรรมชาติ ของร่างกายมนุษย์ ต้องนำคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามาพิจารณาให้เห็นถูกต้องตามความเป็นจริงว่า ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย เป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่ใช่เรื่องของเรา เป็นเรื่องไม่มีตัวตน อย่าได้เอามาเป็นของเรา จิตจึงจะหลุดพ้นจากทุกข์ หลุดพ้นจากความไม่รู้ แม้แต่เรื่องของกรรมและผลของกรรม ถ้ามองว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ จิตเราก็จะหลุดพ้นจากกรรม ให้ใคร่ครวญด้วยสติปัญญามองให้เห็นถึงความไม่มีตัวตน และไม่มีอะไรเป็นของตน ถ้าทำได้อย่างนี้ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็ไม่เป็นปัญหาแก่ผู้มีสติปัญญามองเห็นเช่นนั้น

โดยสรุปรวมคือความเจ็บป่วยเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ (สังขาร) ที่เกิดจากเหตุและปัจจัย (อิทัปปิจจยา) และเป็นโอกาสทองในการพัฒนาปัญญา การเจ็บป่วยเตือนให้เห็นความไม่เที่ยงของร่างกายและชีวิต กระตุ้นให้ผู้อ่านมองความเจ็บป่วยเป็นเครื่องมือฝึกจิตเพื่อปล่อยวาง “ตัวกู” และ “ของกู” ซึ่งเป็นรากของความทุกข์ จุดเน้น ความเจ็บป่วยไม่ใช่สิ่งเลวร้าย แต่เป็นครูที่สอนให้เข้าใจ “ตถตา” (ความเป็นเช่นนั้น) และเตรียมใจสู่การหลุดพ้น

หัวข้อที่ 2 ความดับไม่เหลือ ธรรมะสำหรับคนเจ็บไข้ มินัยที่ลึก ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก คือ การรู้เรื่องความดับไม่เหลือ ไม่มีอะไรที่ต้องเป็นห่วงวิตกกังวล และถ้าร่างกายจะแตกดับ ก็ให้เป็นความดับไม่เหลือ แม้จะยังไม่ดับก็ตั้งความปรารถนาไว้ว่า ต้องการจะดับไม่เหลือ อย่างนี้ก็ทำได้ เพราะว่าเมื่อต้องการจะดับไม่เหลือแล้ว อะไร ๆ มันก็ไม่มีปัญหา การดับไม่เหลือนี้มี 2 อย่าง คือว่า ร่างกายอัตภาพนี้ตายแล้วดับไม่เหลือก็ได้ ที่นี้อีกอย่างหนึ่งซึ่งสำคัญกว่านั้น เรียกว่า ดับไม่เหลือแห่งความรู้สึกว่าตัวตน-ของตนเกิดมาอีก กลับเกิดมาอีก ก็เรียกว่าดับไม่เหลือด้วยเหมือนกัน อย่างนี้พูดเป็นโวหาร ซึ่งฟังแล้วก็คงประหลาดหรืออัศจรรย์อยู่บ้าง เรียกว่า “ตายเสียก่อนตาย” ตายเสียก่อนตาย คือความรู้สึกว่าตัวตน ตัวกู-ของกู อะไรนี้ดับไปเสีย ก่อนที่ร่างกายจะตาย ก่อนที่จะตายทางร่างกายนั้น ท่านสอน ให้ดับตัวตน ความรู้สึกที่ตัวตน ว่าของตน ตายที่แรก หมายถึงตายแห่งอวิชชา ความไม่รู้ ความยึดถือว่าตัวตนของตน นั้นเสีย เรียกว่า ตายของตัวตนในความรู้สึก แล้วก็ตายเสียก่อนที่ร่างกายจะตายจริง นี่เป็นความดับทุกข์อย่างยิ่ง ไม่มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายอะไรจะก่อให้เกิดปัญหาแก่บุคคลชนิดนี้ได้ ก่อนที่จะตายทางร่างกายนั้น ท่านสอนให้ดับตัวตน ความรู้สึกที่ตัวตนของตนซึ่งเกิดอยู่เป็นประจำเสีย ดับมันเสีย ถ้าดับความรู้สึกที่ตัวตนของตนนี้ได้แล้ว แม้ว่าร่างกายยังอยู่ ชีวิตยังไม่ตาย ก็เรียกว่าดับหรือดับไม่เหลือ ผลของการกระทำ ถ้าเชื่อว่ามีตัวตน มันก็ไม่สิ้นสุด มันก็หวังที่จะไปเกิดใหม่ รับผลกรรมกันใหม่ อะไรกันใหม่ ในการเกิดใหม่เป็นเพียงการฉายซ้ำ เรียกอย่างเด็ก ๆ เรียกว่าฉายซ้ำ ในการที่จะเป็นทุกข์กันใหม่



จึงสมัครที่จะดับไม่เหลือตั้งใจไว้อย่างดีที่สุดก็คือ การน้อมจิตไปเพื่อความดับไม่เหลือ พระพุทธเจ้าเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน พระพุทธเจ้าเป็นผู้รู้คือ รู้เรื่องทุกเรื่องที่ควรรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ เรื่องดับทุกข์อย่างไหนท่านรู้ เป็นผู้รู้แล้วเป็นผู้ตื่น ก็คือไม่หลับอยู่ด้วยความหลับของกิเลส โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ อวิชชา ไม่ได้หลับอยู่ด้วยความหลับของกิเลส คือ “อวิชชา” นี่เป็นคำกล่าวไว้สำหรับการศึกษาของผู้ที่ต้องการดับทุกข์ตามพระองค์ เมื่อเราเป็นศิษย์ของพระองค์ เราก็จึงเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานให้ได้เหมือนพระองค์ คือเดินตามพระองค์ เป็นสาวกของพระองค์ เป็นผู้ตื่นจากหลับ คือตื่นจากความเข้าใจผิดหลงผิด แล้วก็เบิกบาน กล่าวหาญ ฆ่าเริงทำลายได้แม้แต่ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย หัวเราะเยาะความเกิด แก่ เจ็บ ตาย นี้เรียกว่าเป็นผู้เบิกบาน ผู้เจ็บไข้ทำจิตได้อย่างนี้ ได้ชื่อว่าได้รับประโยชน์เต็มที่ ตามคำสอนของพระพุทธองค์ที่มีอยู่ในพระไตรปิฎก ต่อสู้กับความเจ็บไข้ได้อย่างไม่ผิดหวัง ไม่ลำบาก เป็นการได้ที่ดี ให้ความเจ็บไข้ขึ้นมาสอนให้ฉลาด มาช่วยให้บรรลุถึงธรรมะขั้นสุดท้ายได้โดยง่าย ขอให้พิจารณาอยู่ตลอดเวลาด้วย

ในการอธิบายหัวข้อนี้ ผู้เขียนได้นำเสนอให้เห็นถึงความสำคัญ และความลึกซึ้งของ “การดับไม่เหลือ” การดับไม่เหลือต้องดับสองส่วน ส่วนที่ 1 คือร่างกายดับ หรือตายตามธรรมชาติ ส่วนที่ 2 ดับความรู้สึกยึดมั่นถือมั่นว่าตัวตนคือของตน ผู้เขียนได้เปรียบเทียบเป็นโวหารให้กระแทกใจไว้ว่า “ตายเสียก่อนตาย” ให้รู้สึกว่าตัวกูของกูดับแล้ว ดับความยึดมั่นในตัวตน ดับก่อนที่ร่างกายจะดับ (ตาย) ถ้ามีความรู้สึกตัวของตนของตน จะทุกข์ทันที ถ้าดับตัวตนได้ว่าไม่ใช่เราไม่ใช่ตัวตนของเรา ความทุกข์ก็จะดับ คือฝึก “ตายก่อนตาย” จึงหมายถึง “ตายครั้งแรก” คือ ความไม่รู้หรืออวิชชาตาย ตายในความรู้สึกว่ามีตัวตน ถ้าสมัครใจที่จะดับไม่เหลือ ตั้งใจไว้อย่างดีที่สุด คือ การน้อมใจเพื่อความดับไม่เหลือ ไม่หวังว่าจะต้องมาเกิดอีก การเกิดอีกเป็นการเริ่มต้นความทุกข์อีกรอบ หรือใช้ภาษาแบบเด็ก ๆ ว่าการฉายซ้ำความทุกข์อีกครั้ง พระพุทธเจ้าสอนให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ไม่หลับอยู่ในกองกิเลส ในอวิชชา ในความหลงผิด ให้นำความเจ็บไข้มาสอนให้ฉลาด จะช่วยให้บรรลุธรรมขั้นสุดท้ายได้ง่าย เหมือนกับพระพุทธเจ้าแม้พระองค์กำลังจะปรินิพพาน ก็มีจิตใจเบิกบาน จนวาระสุดท้าย

โดยสรุปคือเน้น “การดับไม่เหลือ” ดับกองกิเลสทั้งหลายให้หมดสิ้น จะได้ไม่กลับมาวนเกิดอยู่ในกองทุกข์อีกครั้ง คือให้บทวนการตายก่อนตาย บทวนหน้าที่ที่สำเร็จ ระลึกถึงสิ่งดีที่เคยทำเพื่อให้ใจสงบและรู้สึกสมบูรณ์ ระลึกถึงบุญกุศล การนึกถึงความดีที่ทำได้ช่วยลดความกังวลและสร้างกำลังใจ และพิจารณาความไม่เที่ยง เข้าใจว่าร่างกายเป็นเพียงสังขารที่ต้องเจ็บป่วยและดับไปตามธรรมชาติ ฝึกจิตให้สงบ ใช้สมาธิและการเจริญสติเพื่อรับมือกับความเจ็บปวดและความกลัว จุดเน้นได้ชี้ให้เห็นว่าการเจ็บป่วยเป็นโอกาสฝึกจิตให้เข้มแข็ง และเตรียมพร้อมเผชิญทุกสถานการณ์ด้วยปัญญา ด้วยการฝึกตายก่อนตาย ดับความไม่รู้คือ ดับอวิชชา

หัวข้อที่ 3 การทำสมาธิ เรื่องสำหรับคนเจ็บไข้ที่ควรจะต้องรู้ต่อไป ตามที่มีกล่าวสอนไว้ ผู้ที่อยู่ในภาวะความเจ็บไข้ ไปไหนไม่ได้ เป็นต้นนี้ ควรทำสมาธิดีกว่า ทำสมาธิ ในที่นี้ อย่าได้เข้าใจเป็นเรื่องลึกลับมหัศจรรย์เกินวิสัย เป็นเรื่องธรรมดาสามัญตามกฎของธรรมชาติ เป็นเรื่องที่อยู่ในหลักในกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ตามแนวของวิทยาศาสตร์ เป็นสิ่งที่ทำได้ ทำสมาธิในที่นี้ คือการกำหนดจิตไว้ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง การทำสมาธินี้ก็จะเพ่งเอาความสิ้นสุดแห่งความเวียนวายนั่นเป็นอารมณ์ เต็มวันมาทำสมาธิเพื่อหยุด หรือว่างจากความคิดนึกปรุงแต่งอันสับสนวุ่นวายเหล่านั้นในพระไตรปิฎกทำอย่างง่ายที่สุด คือว่า เอาจิตกำหนดที่ลมหายใจหายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่



หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ มีลักษณะเหมือนกับว่า จิตเป็นผู้วิ่งตามลมหายใจเข้า อยู่ออกอยู่ ไม่ให้ไปมีความคิดชนิดใดชนิดไหน ไม่ให้เกิดความรู้สึกอะไรนอกจากรู้สึกแต่ว่าจิตกำหนดอยู่ที่ลม หายใจที่เข้าอยู่ที่ออกอยู่ มันก็เป็นสมาธิด้วยเหตุนี้ คือจิตสงบจากความคิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ แล้วก็จิตตั้งมั่นด้วยการ กำหนดอยู่ที่ลมหายใจ อย่างนี้เรียกว่าจิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ต้องหมายมั่นอะไรให้มากนัก ไม่ต้องหมายมั่นว่าตัวตนตัว ภูจะทำสมาธิ ปล่อยไว้ตามธรรมชาติ มีแต่จิตที่รู้สึกอยู่แล้วก็กำหนดลมหายใจอยู่ จิตประคองจิตไว้ในลักษณะ เช่นนั้นอยู่ ถ้ามีความตั้งใจจริง ตั้งใจมากพอก็就会有ความพยายามทำจนได้ แต่อย่าไปเครียดทำอย่างเครียดให้ทำ อย่างเบา ๆ สบาย อย่าทำอย่างหมายมั่นโมโหโทโส ทำสบาย ๆ ตั้งใจจะทำแล้วก็ทำไป โดยไม่หมายมั่นให้เป็นตัว ภูทำเพื่อนได้แลแก่ภูหรืออะไรนี้ก็ไม่ต้อง ให้จิตเท่านั้นแหละ จิตเท่านั้นทำ แล้วก็จะตั้งมั่นรู้ก็จะไม่ฟุ้งซ่าน ความทุกข์ก็จะไม่แทรกแซงเข้ามาได้ เพราะจิตข้อนี้เปรียบเทียบ เหมือนเราจะหัดขี่รถจักรยานในตอนแรก ลองนึกดู มันยาก พอขี่เข้าแล้วมันลื่น พอพยายามอีกมันก็ลื่นอีก มันก็ลื่นอีก ลื่นหลายหนหลายสิบหน จนกระทั่ง ไม่ลื่น มันก็ได้ การที่จะบังคับจิตให้อยู่ในอำนาจก็คล้าย ๆ กันนั้นแหละ มันก็ต้องลื่น ลื่นก็ไม่ต้องเสียใจ ทำใหม่ ลื่นก็ไม่ต้องเสียใจ ทำใหม่ ไม่ได้ก็ไม่ต้องเสียใจ ทำใหม่ ทำเหมือนกับเล่นกันอย่างเล่นกีฬา อย่างนี้เป็นสมาธิได้ง่าย อย่าไปเครียด ตั้งใจให้เครียดแล้วมันก็ยังทำยาก ศึกษาให้รู้จักลมหายใจที่กำลังเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อมีความเจ็บไข้อยู่ เดียวมันเป็นอย่างนั้นเดียวมันเป็นอย่างนี้ลมหายใจมันก็ต้องเปลี่ยนแปลง เป็นลมหายใจที่ คล่องบ้าง ไม่คล่องบ้าง ชัดข้องบ้าง มีอะไรแทรกแซงบ้าง ถ้ามีอะไรเข้ามาแทรกแซง มีความรู้สึกอะไรเข้ามา แทรกแซง ก็กำหนดอยู่ที่ลมหายใจ หรือกำหนดพร้อมกันไปทั้ง 2 อย่าง เช่นว่า มันมีความเจ็บปวดเกิดขึ้น กำหนด ความเจ็บปวดอยู่ทุกลมหายใจก็ยังเป็นสมาธิได้ด้วยการกำหนดความเจ็บปวดนั่นเองความเจ็บปวดนั้นก็ไม่มี เป็น อันตรายแก่สมาธิ เพราะว่าเอาความเจ็บปวดมาเป็นอารมณ์ของสมาธิเสียทุกครั้ง ที่หายใจออกเข้านี้เราจะรู้จัก ธรรมชาติของลมหายใจได้ดีขึ้น ๆ ยิ่งทำไปมากเข้าก็รู้จักลมหายใจหลายลักษณะหลายชนิดว่า ลมหายใจอย่างไร ร่างกายปรกติสบาย ลมหายใจเป็นอย่างไรร่างกายไม่ปรกติไม่สบายอย่างไร เหล่านี้พยายามศึกษาให้ดีที่สุด กำหนดไว้เป็นอารมณ์ขั้นสูงขั้นลึกประจำอยู่ตลอดเวลา จะไม่มีผลร้ายแต่ประการใด จะมีผลดี คือจะไม่มี ความทุกข์ จะอยู่ก็ไม่มี ความทุกข์จะดับจะตายก็ไม่ต้องมีความทุกข์เพราะบังคับจิตได้ ดำรงจิตได้ ให้อยู่แต่ในเรื่องของ สมาธิ ถ้าจะตายก็ออกจากสมาธิแล้วมันก็ดับก็ตายของมันเอง ไม่ต้องมีความทุกข์อะไร

จงยินดีพอใจในการทำสมาธิ มีความกล้าพอ มีการกล้าหาญพอที่จะประพฤติปฏิบัติอย่างนี้เพื่อ เผชิญหน้ากับความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ขอให้พิจารณาถึงการศึกษ การฝึกฝน การทำอะไรต่าง ๆ ที่มีกฎวิธี หรือมันไม่กฎวิธี เราก็ต้องกล้าหาญ เพราะไม่รู้จะไปกลัวอะไร จะหัวเราะเยาะความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย แล้วจะไปกลัวอะไร ไม่มีเหตุผลที่จะไปกลัว มันไม่มีประโยชน์อะไร จะไปกลัวทำไม จะไป เป็นทุกข์ทำไม ไม่มีประโยชน์อะไร เลิกเอาข้างที่ว่าไม่กลัว และก็ไม่ใช่ทุกด้วยนี้จะทำให้ชีวิตในนั้นคลาย หรือ ให้ชีวิตขณะที่เจ็บไข้ไม่เป็นปัญหา ไม่เป็นปัญหาเหมือนกับเวลาสบายที่อยู่ เจ็บไม่ไม่เป็นปัญหา แม้จะต้องตายก็ ไม่เป็นปัญหา ก็เรียกว่า พ้นจากความเกิด ความแก่ความเจ็บ ความตาย เพราะได้อาศัยพระพุทธองค์เป็น กัลยาณมิตร ตามที่พระองค์ได้ตรัสไว้บ่อยครั้งหนึ่งว่า พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า ถ้าได้อาศัยเราเป็น กัลยาณมิตรแล้ว สัตว์ที่มีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดาจะพ้นจากความเกิด แก่ เจ็บ ตาย หมายความว่า

ปัญหาใด ๆ ผู้ยากใด ๆ ที่เกี่ยวกับเกิด แก่ เจ็บ ตาย นั้นจะไม่มาเป็นความยุ่งยาก ลำบากใด ๆ แก่ผู้ที่มีจิตใจที่ดำรงไว้อย่างนี้ คือมีสมาธิ ดำรงจิตไว้ในสมาธิ ไม่ให้ความทุกข์เวทนาความหวาดกลัวอะไรเป็นต้นมาครอบงำได้

ในการอธิบายประเด็นนี้ ผู้เขียนได้ให้ความสำคัญกับการทำสมาธิว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่ใช่เรื่องลึกลับ หรือเป็นสิ่งมหัศจรรย์เกินวิสัยที่คนจะทำได้ การทำสมาธิอย่างง่ายที่สุด ผู้เขียนได้เปรียบเทียบให้เห็นเหมือนคนหัดขี่จักรยาน จะยากในตอนแรก อาจมีล้มบ้าง ก็ไม่ต้องเสียใจ พยายามฝึกขี่บ่อย ๆ ก็จะชำนาญ และเชี่ยวชาญมากขึ้น จะมีสมาธิขึ้นไป ก็จะไม่ล้ม ทำจิตให้สบาย ๆ ต่อไปก็ให้สังเกตลมหายใจว่า หายใจสั้น ยาว ละเอียดยังไร ให้ความรู้เปลี่ยนแปลงของลมหายใจ โดยเฉพาะเมื่อเจ็บป่วย เดียวก็เจ็บ เดียวก็หาย เอาความเจ็บปวดมาเป็นอารมณ์ของสมาธิ ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก เมื่อมีสมาธิ ความทุกข์ก็ไม่เข้ามาแทรกแซง ต้องยั้งใจในการทำสมาธิต้องมีความกล้าหาญ กล้าที่จะเผชิญกับ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย การทำสมาธิถ้าทำถูกวิธีจะเป็นเรื่องง่าย ถ้าทำไม่ถูกวิธีจะเป็นเรื่องยาก ผู้ที่ดำรงจิตไว้ในสมาธิได้ จะไม่ได้รับความทุกข์เวทนาความหวาดกลัว ไม่มีอะไรมาครอบงำได้ สามารถควบคุมปัญหาที่เกิดขึ้นได้ จึงจะได้ชื่อว่าเป็นสาวกของพระพุทธเจ้า โดยแท้จริง

หัวข้อที่ 4 สะอาด สว่าง สงบ ให้ความเจ็บไข้กลายเป็นสิ่งที่ให้ประโยชน์ แทนที่จะเป็นโทษการที่จะมีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ให้ได้นั้น ต้องมีหัวใจของพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ หัวใจของพระพุทธ พระธรรมพระสงฆ์ นั้น ขึ้นอยู่กับคำเพียง 3 คำ คือ ความสะอาด ความสว่าง ความสงบ ความสะอาด ในที่นี้ก็หมายความว่า ไม่มีสิ่งเศร้าหมองคือกิเลสเมื่อไม่มีกิเลสมันก็สะอาด คนเราไม่ได้มีกิเลสตลอดเวลา ทุกเวลาที่มีมันมีเวลาที่กิเลสไม่ได้เกิดขึ้น ก็มีเหมือนกัน ก็รู้จักความสะอาดใดในเวลานั้น ไม่มีความรู้สึกที่เป็นโลภะ โทสะ โมหะรบกวน ก็เรียกว่าสะอาด เมื่อสะอาด ไม่มีสิ่งเศร้าหมองมืดมัวแล้วก็ต้องสว่างไสว แจ่มแจ้ง เหมือนพระอาทิตย์ที่ไม่มีเมฆมาที่นำกลัวครั้น สว่างได้จริง แล้วในทางจิตใจ ก็มีความสงบใช้คำว่าสงบนี้มันเป็นเรื่องที่บางคนอาจจะเข้าใจผิด สงบทางธรรมะหมายถึงไม่มีอะไรปรุงแต่ง ไม่มีอะไรปรุงแต่งให้เกิดโลภะ โทสะ โมหะ ไม่มีอะไรปรุงแต่งให้เป็นการกระทำความรู้สึกว่าตัวตนของตน จิตใจว่างไม่มีตัวตน นี้เรียกว่า มีดวงทางจิต ทางวิญญาณ ไม่มีตัวตน เมื่อไม่มีตัวตน อย่างนี้ ความเกิดแก่ เจ็บ ตาย ก็ไม่ต้องครอบงำ

พระพุทธเจ้าตรัสเป็นคำสั้น ๆ ไว้อีกคำหนึ่งว่า “มัจจุราชจะหาไม่พบ” มัจจุราชจะตามหาคนที่มีความว่าง มีจิตใจว่าง หาไม่พบ เพราะว่าไม่มีตัวตนนั่นเอง แล้วมัจจุราชจะหาอะไรพบ การที่มี ความว่าง ชนิดนี้ จึงเป็นอมตธรรม อมตธรรมอมฤตธรรม ธรรมที่ไม่มีมีความตาย ไม่มีตัวตนให้มัจจุราชหาพบ แล้วจะตายได้อย่างไร มัจจุราชตามหาไม่พบ มันก็คือไม่มีความตายความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายก็กลายเป็นอากาศธาตุไป เสียทีเดียว มันไม่มีความหมายชนิดที่เป็นความยึดถือว่าเป็นตัวตน มันว่างเพราะไม่มีตัว ไม่มีสิ่งยึดอยู่ก็ว่างไป ตามแบบดีแบบชั่วมันไม่บุญมันไม่บาป เพราะถ้าว่าบุญก็ว่างไปตามบาปบุญ บาปก็ว่างไปตามแบบบาป มันไม่ว่าง ไม่สุขไม่ทุกข์ ถ้าสุขสนุกสนานร่าเริงหัวเราะอยู่ ก็ว่างไปตามแบบสุข ทุกข์ก็ว่างไปตามแบบทุกข์ มันไม่มีอะไรที่เป็นคู่ ๆ ไม่ได้ไม่เสีย ไม่แพ้ไม่ชนะ ไม่เอาเปรียบไม่ได้เปรียบ กระทั่งว่าไม่มีความเป็นคน เป็นตัวเป็นตน ไม่มีความเป็นหญิงเป็นชาย เหล่านี้แหละ เรียกว่า จิตไม่ยึดถือสิ่งใดโดยความเป็นตัวตน เพราะถ้าว่าบุญก็ว่างไปตามบุญ บาปก็ว่างไปตามแบบบาป มันไม่ว่าง ไม่สุขไม่ทุกข์ ถ้าสุขสนุกสนานร่าเริงหัวเราะอยู่ ก็ว่างไปตามแบบสุข ทุกข์ก็

วุ่นไปตามแบบทุกข์ มันไม่มีอะไรที่เป็นคู่ ๆ ไม่ได้ไม่เสีย ไม่แพ้ไม่ชนะ ไม่เอาเปรียบไม่ได้เปรียบ กระทั่งว่าไม่มี
 ความเป็นคน เป็นตัวเป็นตน ไม่มีความเป็นหญิงเป็นชาย เหล่านี้แหละ เรียกว่า จิตไม่ยึดถือสิ่งใดโดยความเป็น
 ตัวตน แล้วเรียกว่าจิตมันว่าง เพราะมันไม่ได้จับฉวยอะไรเอามาเป็นตัวตน เหมือนกับมือ ถ้าไปจับอะไรไว้ก็
 เรียกว่ามือไม่ว่าง ถ้ามือไม่จับอะไรไว้เลย ก็เรียกว่ามือมันว่าง จิตนี้ก็เหมือนกัน ถ้าไปจับฉวยเอาอะไรเข้าแล้ว
 มันก็เป็นจิตที่ไม่ว่าง ไม่มีอะไรสงบเท่าความว่าง นี่เป็นสิ่งที่จะต้องสังเกตดู มันไม่ยาก มันไม่เหลือวิสัยเพียงนี้ก็
 เอาความว่างจากตัวตน จิตที่มีความว่างจากตัวตนออกรับหน้ากันกับความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย
 ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็หงายหลังเตลิดเปิดเปิงสูญหายสลายไป เอาความว่างมาจับไล่ความ
 เกิด แก่ เจ็บ ตายไปได้ สมตามพระพุทธภาษิตที่ว่า ถ้าได้อาศัยพระองค์ก็กลายณมิตรแล้ว

เมื่อความเจ็บไข้ครอบงำ จงพยายามกระทำจิตใจโดยวิธีที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า ทำสมาธิเสีย ก็จะทำให้เกิด
 ภาวะสะอาด สว่าง สงบขึ้นมาในจิตใจตามสมควร แล้วก็ จะขับไล่ความทุกข์ หรือปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดกับความ
 เกิด แก่ เจ็บ ตาย นั้น ออกไปได้ ฉะนั้น เวลาเจ็บไข้ จิตจึงจะเป็นเวลาที่ทำให้สงครามรบเท่ากันกับความเกิด แก่
 เจ็บ ตาย นั้นเอง และทำให้ประสพชัยชนะเพราะอาศัยพระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตร อย่างที่พระพุทธองค์ได้ตรัส
 ไว้แล้ว ถ้าสัตว์ทั้งหลายได้อาศัยตถาคตเป็นกัลยาณมิตรแล้ว สัตว์ที่มีความเกิดจะพ้นจากความเกิด สัตว์ที่มีความ
 แก่จะพ้นจากความแก่ สัตว์ที่มีความเจ็บจะพ้นจากความเจ็บ สัตว์ที่มีความตายเป็นธรรมดาพ้นจากความตาย
 เป็นธรรมดา นี่เพราะเหตุไร เพราะเหตุว่า จิตนั้นกลายเป็นพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เสียเอง ผู้เจ็บป่วยผู้นั้นได้
 ทำให้จิตของเขากลายเป็นจิตสะอาด สว่าง สงบ โดยไม่วิตกกังวลถึงสิ่งใด ๆ หมดเพราะไม่มีสิ่งใด ๆ จะมีค่ามาก
 เท่ากับสิ่งนี้ ฉะนั้นจิตใจจึงสนใจอยู่แต่กับสิ่งเหล่านี้ จึงไม่ต้องมีปัญหาใดที่เรียกว่าความทุกข์อันเกี่ยวกับความเกิด
 แก่ เจ็บ ตาย ให้จิตมีคุณธรรม คือสะอาด สว่าง สงบเช่นเดียวกับมีในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มันก็อยู่เหนือ
 ปัญหาอะไรหมด ไม่มีปัญหาอะไรเหลือ ในโอกาสเช่นนี้ให้เป็นจิตที่มีพระพุทธพระธรรม พระสงฆ์ มาสิงสถิตอยู่ก็
 จะกลายเป็นสมาชิกของพระพุทธพระธรรม พระสงฆ์ ไปโดยสมบูรณ์เรียกว่า หลุดพ้นจากความเวียนว่ายอยู่ใน
 กองทุกข์ ขอให้พยายามสังเกต เข้าใจนึกคิดกล้ำหาญ แล้วก็เชื่อมั่นในการกระทำ ก็จะทำให้ได้ตามความ
 ปราบปราม

ในการอธิบายประเด็นนี้ ผู้เขียนได้นำเสนอให้เห็นว่าความเจ็บไข้เป็นสิ่งที่มิประโยชน์ ไม่เป็นโทษที่น่ากลัว
 อย่างที่คนทั่วไปเข้าใจกัน และให้เห็นความสำคัญของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลทั่วไปเคารพ
 บูชา หัวใจของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คือ ความสะอาด สว่าง สงบ ได้อธิบายให้เห็นความหมายของความ
 สะอาด สว่าง สงบ โดยสรุปรวมว่า คือความว่าง เป็นความว่างจากจิตวิญญาณ ไม่มีตัวตน ความเกิด ความแก่
 ความเจ็บ ความตายก็ไม่ต้องครอบงำ ผู้แต่งใช้คำที่ให้อ่านเข้าใจได้ง่ายและเห็นภาพชัดเจน โดยนำคำตรัสของ
 พระพุทธเจ้ามาชี้ให้เห็นว่า “มัจจุราชจะตามหาคนที่มีความว่าง มีจิตใจว่างไม่พบ” ความว่างชนิดนี้เป็นอมตธรรม
 เป็นธรรมที่ไม่มีความตาย ไม่มีตัวตนให้มัจจุราชหาพบ จึงไม่มีวันตาย ถ้าว่างแบบนี้จะไม่ตีไม่ขั่ว ไม่มีบุญไม่มีบาป
 ไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่มีอะไรที่เป็นคู่ ๆ เช่น ไม่ได้ไม่เสีย ไม่แพ้ไม่ชนะ ไม่เอาเปรียบไม่เสียเปรียบ กระทั่งว่าไม่มี
 ความเป็นคน ไม่เป็นตัวเป็นตน ไม่มีความเป็นหญิงเป็นชาย เมื่อมีความว่างก็ไม่มีอะไรเป็นคู่ แต่ถ้ายังเป็นคู่อยู่ก็ไม่มี
 ความว่าง จิตก็ไม่มี ความสะอาด สว่าง สงบ จิตไม่ว่าง ถ้าจิตว่างจิตสะอาด สว่าง สงบ ไม่มีตัวตน เอาความว่างมา

ขับไล่ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ออกไปได้ ความเจ็บไข้เป็นเพียงการปรุงแต่งตามธรรมชาติของร่างกาย ดิน น้ำ ลม ไฟ ถ้าจิตใจตื่นรู้ รู้ความจริงตามความเป็นจริง โดยความเป็นธรรมชาติ ไม่มีอะไรเป็นตัวกูของกู

การทำสมาธิ เมื่อยามเจ็บไข้ได้ป่วย จิตจะสะอาด สว่าง สงบ จะขับไล่ความทุกข์ หรือปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดกับความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ออกไปได้ ผู้แต่งใช้คำให้เข้าใจได้ง่ายและกระตุ้นให้คนอ่านสนใจที่จะทำสมาธิเวลาเจ็บไข้ โดยเปรียบเทียบให้เห็นว่า “เราต่อสู้กับความเจ็บไข้ คือ การทำสงคราม” ทำสงครามรบพุ่งกับความเจ็บป่วย ทำสงครามรบพุ่งกับความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย จะมีชัยชนะได้ เพราะด้วยความเคารพศรัทธาในพระพุทธเจ้า ผู้แต่งเน้นให้เห็นคำตรัสของพระพุทธเจ้าว่า “ถ้าสัตว์ทั้งหลายได้อาศัยตถาคตเป็นกัลยาณมิตรแล้ว สัตว์ที่มีความเกิดจะพ้นจากความเกิด สัตว์ที่มีความแก่จะพ้นจากความแก่ สัตว์ที่มีความเจ็บจะพ้นจากความเจ็บ สัตว์ที่มีความตายเป็นธรรมดา ก็จะพ้นจากความตายเป็นธรรมดา” สำหรับผู้ที่อยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิต ท่านแนะนำให้มุ่งสู่การปล่อยวางทั้งหมด ดังนี้ 1) พิจารณาวจรสังสารวัฏ เข้าใจว่าการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นวัฏจักรที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ มัจจุราช (ความตาย) ไม่สามารถครอบงำจิตที่ว่างจากตัวตนได้ 2) ปล่อยวางตัวกูของกู ผีก็จิตให้เห็นว่าร่างกายและความยึดติดเป็นเพียงภาพลวง ช่วยให้ใจสงบและพร้อมสู่ความตายอย่างสงบ 3) มุ่งสู่นิพพาน การตระหนักว่าความตายเป็นเพียงการเปลี่ยนผ่านของสังขาร และจิตที่ว่างจากกิเลสจะเข้าถึงนิพพานได้ โดยผู้แต่งเน้นได้ให้เห็นว่า ความตายไม่น่ากลัวหากจิตหลุดพ้นจากความยึดติด ซึ่งเป็น "ธรรมที่มีความหมายไม่มีตัวตน" ที่มัจจุราชหาไม่พบ

ทัศนผู้วิจารณ์

1. รูปแบบการนำเสนอและความทันสมัย หนังสือ ธรรมะสำหรับคนเจ็บไข้ ของพุทธทาสภิกขุ นำเสนอในรูปแบบร้อยแก้วเชิงอธิบาย มุ่งถ่ายทอดหลักธรรมเพื่อการเผชิญความเจ็บป่วย ความทุกข์ และความตาย โดยเน้นแนวคิดอนัตตา การปล่อยวาง และการยอมรับสภาวะตามความเป็นจริง ซึ่งมีนัยสำคัญต่อการเสริมสร้างภาวะเข้มแข็งทางจิตใจของผู้อ่านในบริบทความเจ็บป่วย

ภาษาที่ใช้มีความเรียบง่าย ชัดเจน และเข้าถึงได้ง่าย สำนวนมีลักษณะเมตตาและอ่อนโยน เหมาะสมกับผู้ป่วยและผู้ดูแล มีการใช้การเปรียบเทียบจากประสบการณ์ชีวิตประจำวันเพื่ออธิบายหลักธรรมที่ซับซ้อน ทำให้เกิดความเข้าใจและการประยุกต์ใช้ได้จริง พร้อมทั้งมีถ้อยคำสำคัญที่กระตุ้นการใคร่ครวญเชิงลึก

โครงสร้างมีลักษณะกระชับ เน้นการอธิบายไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา โดยเรียงลำดับจากการทำความเข้าใจทุกข์ การจัดการสภาวะจิตใจ ไปจนถึงการใช้สติและปัญญาในการลดอัตตา จุดเด่นคือการเน้นการปฏิบัติ อย่างไรก็ตาม โครงสร้างยังมีความเรียบง่าย ไม่สอดคล้องกับรูปแบบงานเขียนเชิงวิชาการร่วมสมัย

รูปเล่มมีลักษณะกะทัดรัด เน้นความเรียบง่ายและการใช้งานจริง ตัวอักษรชัดเจนและอ่านง่าย มีการเน้นข้อความสำคัญเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการรับสาร แม้จะขาดองค์ประกอบด้านกราฟิก แต่สอดคล้องกับเจตนารมณ์เชิงสาระของผู้เขียน ขณะเดียวกันอาจจำกัดการดึงดูดผู้อ่านยุคใหม่

การสื่อสารเน้นความจริงใจและมีจิตวิญญูณ โดยใช้คำถามเชิงใคร่ครวญเพื่อกระตุ้นการสะท้อนตนเอง ส่งผลให้ผู้อ่านมีส่วนร่วมทางความคิดและสามารถนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นรูปธรรม

แม้จะเกิดในบริบทสังคมอดีต แต่หลักธรรมเรื่องสติ การยอมรับความทุกข์ และการปล่อยวาง ยังคงมีความร่วมสมัยและสอดคล้องกับปัญหาสุขภาพจิตและโรคเรื้อรังในปัจจุบัน อีกทั้งสอดคล้องกับแนวคิด mindfulness ในจิตวิทยาสมัยใหม่ อย่างไรก็ตาม ข้อจำกัดคือการขาดการเชื่อมโยงกับองค์ความรู้ทางการแพทย์ร่วมสมัย และไม่มีการบูรณาการสื่อดิจิทัลหรือองค์ประกอบเชิงปฏิสัมพันธ์ รวมทั้งอาจต้องอาศัยพื้นฐานพุทธศาสนาในการทำ ความเข้าใจเชิงลึก

2. จุดเด่นความน่าสนใจของหนังสือ หนังสือเล่มนี้มีคุณภาพทางวิชาการและการประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพจิตผู้ป่วย โดยมีจุดเด่นสำคัญ ได้แก่ 1) ชื่อเรื่องกระชับ สื่อสารประเด็นหลักชัดเจนและดึงดูดกลุ่มเป้าหมาย 2) รูปเล่มกะทัดรัด เอื้อต่อการพกพาและการเข้าถึงอย่างต่อเนื่อง 3) เนื้อหาเน้นการประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในเชิงปฏิบัติ เช่น การเจริญสติ การพิจารณาไตรลักษณ์ และการระลึกถึงคุณความดี เพื่อบรรเทาความทุกข์ทางใจ และ 4) นำเสนอกรอบคิดเชิงบวกต่อความเจ็บป่วยในฐานะโอกาสพัฒนาปัญญา และการยอมรับสภาวะความไม่เที่ยง ซึ่งสนับสนุนการปรับทัศนคติและการดูแลจิตใจผู้ป่วยอย่างเหมาะสม อย่างไรก็ตาม หนังสือมีข้อจำกัด ได้แก่ การใช้ศัพท์และแนวคิดทางพุทธศาสนาที่มีความเฉพาะสูงและอธิบายจำกัด อาจเป็นอุปสรรคต่อผู้อ่านที่ไม่มีพื้นฐาน การเน้นมิติทางปรัชญามากกว่ามิติการเยียวยาทางอารมณ์และกรณีศึกษาจากประสบการณ์จริง รวมถึงความกระชับของเนื้อหาที่อาจจำกัดความลุ่มลึกในการอธิบายเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติ โดยสรุป หนังสือมีคุณค่าในฐานะกรอบแนวคิดและแนวทางปฏิบัติด้านการดูแลจิตใจผู้ป่วยเชิงพุทธศาสนา โดยเน้นความกระชับ ใช้ได้จริง และการเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อความเจ็บป่วย ขณะที่ข้อจำกัดสำคัญอยู่ที่ความเข้าถึงได้ของเนื้อหาสำหรับผู้ไม่มีพื้นฐานทางธรรมะและความลุ่มลึกเชิงอธิบายที่ยังจำกัด

3. ความเหมาะสมและการประยุกต์ใช้ ความเหมาะสมด้านภาษาและการสื่อสาร ผู้เขียนเลือกใช้ศัพท์บาลีเฉพาะเท่าที่จำเป็นต่อการอธิบายแนวคิดสำคัญ เช่น ไตรลักษณ์ ตถตา และมรณานุสติ พร้อมอธิบายความหมายเป็นภาษาไทยที่เข้าใจได้ง่าย ส่งผลให้เนื้อหาสามารถเข้าถึงผู้อ่านทั่วไปได้ในระดับหนึ่ง การตีความหลักธรรมเพื่อการประยุกต์ใช้ร่วมสมัย หนังสือนำเสนอการตีความหลักธรรมในลักษณะที่เชื่อมโยงกับการดำเนินชีวิตร่วมสมัย เช่น แนวคิดเรื่อง “ธรรมที่ไม่มีตัวตนให้มัจจุราชมหาพบ” ซึ่งสะท้อนการผจญกับแนวคิดเรื่องอนัตตาและการเผชิญความตายอย่างมีสติ การอธิบายลักษณะดังกล่าวช่วยเพิ่มพลังในการสื่อสารและส่งเสริมการประยุกต์ใช้ธรรมะในชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตาม การตีความบางประเด็นอาจแตกต่างจากแนวทางดั้งเดิมตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา จึงอาจเป็นที่ถกเถียงในหมู่นักวิชาการหรือผู้ยึดถือการตีความแบบอนุรักษ์นิยม

4. ความถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หนังสือเน้นหลักไตรลักษณ์ (ความไม่เที่ยง ความทุกข์ ความไม่มีตัวตน) ซึ่งเป็นรากฐานของพุทธศาสนา โดยเฉพาะการชี้ว่าความเจ็บป่วยและความตายเป็นส่วนหนึ่งของความไม่เที่ยง (อนิจจัง) และเป็นโอกาสให้เห็นความจริงของอนัตตา (ไม่มีตัวตนถาวร) การตีความนี้สอดคล้องกับพระไตรปิฎก เช่น ในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่เน้นการพิจารณากายและจิตเพื่อเห็นความไม่เที่ยง (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) อิทัปปัจจยตา (เหตุและปัจจัย) ผู้เขียนได้อธิบายว่าความเจ็บป่วยเกิดจากเหตุและปัจจัยตามกฎธรรมชาติ ซึ่งตรงกับหลักปัจจุสมุปบาทในพุทธศาสนา ที่ระบุว่าทุกข์เกิดจากเหตุปัจจัย ไม่ใช่เรื่องบังเอิญหรือ โชคชะตา นิพพานและการปล่อยวาง การชี้ว่าการปล่อยวาง "ตัวกู" และ "ของกู" นำไปสู่ นิพพานนั้น สอดคล้องกับเป้าหมายสูงสุดในพุทธศาสนาคือการดับทุกข์ โดยท่านเน้นว่านิพพานไม่ใช่สถานที่ แต่เป็นสภาวะจิตที่ว่างจากกิเลส ซึ่งสอดคล้องกับคำสอนใน อัมมจักกัปปวัตตนสูตร และการตีความนิพพานในแบบเถรวาท มรณานุสติ (การระลึกถึงความตาย) การแนะนำให้ผู้ป่วยใกล้ตายพิจารณาความตายเป็นส่วนหนึ่งของ วงจรสังสารวัฏ สอดคล้องกับการปฏิบัติใน "อนุสสติ 10" ซึ่งเป็นแนวทางปฏิบัติที่พบในคัมภีร์ เช่น วิสุทธิมรรค (พระพุทธโฆษาจารย์, 2546)

5. ข้อสรุปด้านการใช้ภาษา การใช้ภาษาบาลี/สันสกฤต ในหนังสือเล่มนี้ถูกต้องตามหลักคัมภีร์บาลีและบริบทของพุทธศาสนาเถรวาท โดยมีการเลือกใช้ศัพท์ที่จำเป็นและสอดคล้องกับเนื้อหา เช่น ไตรลักษณ์และมรณานุสติ การแปลและอธิบายเป็นภาษาไทยช่วยให้เข้าถึงได้ง่าย แต่การขาดคำอธิบายเชิงลึกอาจเป็นข้อจำกัดสำหรับผู้คนที่ต้องการความละเอียดมากขึ้น ด้านภาษาบาลี/สันสกฤต การใช้ศัพท์และบทสวดถูกต้องตามคัมภีร์และบริบทการใช้งานในพุทธศาสนาไทย พร้อมการอธิบายที่ช่วยให้ผู้อ่านทั่วไปเข้าใจได้ อย่างไรก็ตาม การขาดคำอธิบายศัพท์บางคำอาจทำให้ผู้อ่านมือใหม่รู้สึกยาก

6. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในสาขาพระพุทธศาสนา การศึกษาต่อยอดแนวคิดของพุทธทาสภิกขุ ควรศึกษาผลงานสำคัญของพุทธทาสภิกขุ เช่น คู่มือมนุษย์ และ ธรรมโฆษณ์ ควบคู่กับงานด้านพุทธปรัชญาของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) เพื่อขยายความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปัจจุสมุปบาท อริยสัจ 4 และการดับทุกข์ ซึ่งเป็นฐานคิดสำคัญของหนังสือ ธรรมะสำหรับคนเจ็บไข้ การศึกษาการเจริญสติและมรณานุสติ ควรส่งเสริมการศึกษาบทบาทของการเจริญสติและมรณานุสติในฐานะกระบวนการพัฒนาจิตใจ เพื่อรับมือกับความเจ็บป่วย ความทุกข์ และความตาย ทั้งในมิติการปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ในสังคมร่วมสมัย การบูรณาการธรรมะกับการดูแลสุขภาพผู้ป่วย ควรศึกษาการประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพทางจิต โดยเฉพาะในบริบทการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายและการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ (Buddhist Counseling) เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและครอบครัว การศึกษาเชิงเปรียบเทียบ ควรดำเนินการศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดของพุทธทาสภิกขุกับนักคิดพุทธศาสนาร่วมสมัยและสายปฏิบัติอื่น เพื่อทำความเข้าใจจุดร่วม จุดต่าง และพัฒนาการของการตีความหลักธรรมในบริบทสมัยใหม่

7. การเปรียบเทียบกับงานอื่นในสาขาพระพุทธศาสนา หนังสือ ธรรมะสำหรับคนเจ็บไข้ มีลักษณะเด่นด้านการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้กับประสบการณ์ความเจ็บป่วยและความตายโดยตรง สอดคล้องกับแนวคิดใน คู่มือมนุษย์ ของพุทธทาสภิกขุที่มุ่งเน้นการดับทุกข์ในชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตาม เมื่อเปรียบเทียบกับงาน

ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) พบว่างานดังกล่าวมีลักษณะการอธิบายเชิงคัมภีร์และเชิงวิชาการที่ละเอียดกว่า ขณะที่หนังสือเล่มนี้เน้นการสื่อสารที่เรียบง่ายและการนำไปปฏิบัติได้จริง นอกจากนี้ ยังสามารถเปรียบเทียบกับงานพุทธศาสนานานาชาติที่ว่าด้วยความตายและการเผชิญทุกขภาวะ เพื่อสะท้อนความโดดเด่นของแนวคิดเถรวาทในบริบทไทย

8. คำแนะนำสำหรับผู้อ่าน หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับผู้สนใจพุทธปรัชญา ผู้ดูแลผู้ป่วย ตลอดจนผู้ที่กำลังเผชิญกับความเจ็บป่วยและภาวะสูญเสีย โดยควรศึกษาเชื่อมโยงกับผลงานอื่นของพุทธทาสภิกขุและเอกสารทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดความเข้าใจเชิงลึกและสามารถนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ได้เหมาะสม

9. แนวทางการศึกษาต่อ การศึกษาต่อควรมุ่งเน้นการวิเคราะห์หลักมรณานุสติ การเจริญสติ และแนวคิดเรื่องความทุกข์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา รวมถึงการประยุกต์ใช้ในบริบทการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย สุขภาวะทางจิตและสังคมสูงวัย นอกจากนี้ ควรส่งเสริมการศึกษาเชิงเปรียบเทียบระหว่างแนวคิดของพุทธทาสภิกขุกับนักคิดพุทธศาสนาร่วมสมัยทั้งในและต่างประเทศ เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ทางพุทธศาสนศึกษา

10. ผลกระทบต่อผู้อ่าน หนังสือเล่มนี้มีคุณค่าในการส่งเสริมความเข้าใจเกี่ยวกับความเจ็บป่วย ความทุกข์ และความตายตามแนวพุทธศาสนา ช่วยพัฒนาทัศนคติที่เอื้อต่อการยอมรับความจริงของชีวิต และสนับสนุนการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้อ่าน

11. ข้อเสนอแนะและประเด็นที่ควรพัฒนา ด้านเนื้อหา ควรเพิ่มเติมคำอธิบายหลักธรรมพื้นฐานที่เกี่ยวข้อง เช่น สุนฺยตา อนัตตา และการปล่อยวาง เพื่อเสริมความเข้าใจแก่ผู้อ่านทั่วไป ด้านการนำเสนอ ควรปรับโครงสร้างเนื้อหาให้เป็นระบบมากขึ้น พร้อมเพิ่มสื่อประกอบหรือแผนภาพสรุปแนวคิดสำคัญ เพื่อส่งเสริมความเข้าใจของผู้อ่าน ด้านการเผยแพร่ ควรพัฒนาสื่อในรูปแบบดิจิทัลและเชื่อมโยงเนื้อหากับประเด็นร่วมสมัย เช่น สุขภาพจิต การแพทย์แบบองค์รวม และการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย และด้านการขยายกลุ่มผู้อ่าน ควรเพิ่มตัวอย่างและกรณีศึกษาที่เชื่อมโยงกับปัญหาทางสังคมร่วมสมัย เพื่อให้เนื้อหาสามารถเข้าถึงผู้อ่านในวงกว้างมากขึ้น

สรุป

หนังสือ “ธรรมะสำหรับคนเจ็บไข้” เป็นหนังสือที่ทรงพลังและลึกซึ้ง ซึ่งเน้นแนวคิดไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) การปล่อยวาง และการเจริญสติเพื่อเข้าถึงนิพพาน สามารถช่วยให้ผู้อ่านพบความสงบและความหมายในช่วงเวลาที่ยากลำบาก เป็นคู่มือที่มีคุณค่าสำหรับทุกคนที่ต้องการเผชิญหน้ากับความทุกข์ด้วยปัญญา หนังสือเล่มนี้จึงมีคุณค่าทางจิตวิญญาณสูง เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการนำธรรมะไปใช้ในยามเจ็บป่วย นำหลักพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ความเจ็บป่วยและความตาย แต่ควรอ่านควบคู่กับงานอื่นเพื่อมุมมองที่สมดุล เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้เห็นมุมมองที่เชื่อมโยงพุทธศาสนาเข้ากับชีวิตสมัยใหม่ โดยเฉพาะการเน้น "ตถตา" (ความเป็นเช่นนั้น) และการปล่อยวางตัวตน เป็นหนังสือธรรมะสำหรับคนเจ็บไข้



ที่นำไปใช้ได้จริง คือการฝึกจิตให้เห็นความจริงของชีวิต ว่าทุกอย่างเป็นไปตามกฎแห่งธรรมชาติ (ตถตา) ไม่มีอะไรเป็นตัวตนถาวร การเจ็บป่วยและความตายเป็นเพียงส่วนหนึ่งของกระบวนการนี้ ผู้ที่เข้าใจและปล่อยวางได้ จะพบความสุขที่แท้จริง ไม่ว่าสถานการณ์ใด ผู้แต่งได้เน้นให้เห็นว่าการใช้ชีวิตและเผชิญความตายด้วย ปัญญาคือหนทางสู่การหลุดพ้นจากทุกข์

ข้อเสนอแนะ

องค์ความรู้ที่ได้รับจากการศึกษา

การศึกษาบวชกรรมหนังสือ ธรรมะสำหรับคนเจ็บไข้ ทำให้เกิดองค์ความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยแบบองค์รวม ครอบคลุมมิติทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ โดยสังเคราะห์ได้ 6 ประเด็นสำคัญ ได้แก่ ความเข้าใจความเจ็บป่วยตามธรรมชาติของชีวิต การดับทุกข์ด้วยปัญญา การใช้สติและสมาธิเผชิญความเจ็บป่วย การพัฒนาจิตใจสู่ภาวะสะอาด สว่าง สงบ การใช้ความเจ็บป่วยเป็นโอกาสพัฒนาปัญญา และการส่งเสริมสุขภาพผ่านการพึ่งตนเองด้านสุขภาพ โดยสรุป ความเจ็บป่วยมิใช่เพียงภาวะทางกาย แต่เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ช่วยพัฒนาปัญญา ลดความทุกข์ และเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ผ่านการประยุกต์ใช้สติ สมาธิ และปัญญาในการดูแลตนเอง อันนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีและการพึ่งตนเองอย่างยั่งยืน

ในด้านการนำไปใช้

ควรมีการเผยแพร่เนื้อหาธรรมะที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้ป่วยในรูปแบบที่เข้าใจง่ายมากขึ้น เช่น สื่อดิจิทัล หนังสือเสียง หรือคู่มือสำหรับผู้ดูแล เพื่อให้เข้าถึงกลุ่มคนทุกวัยได้อย่างกว้างขวาง นอกจากนี้ ผู้ที่เริ่มศึกษาธรรมะควรอ่านควบคู่กับหนังสือหรือสื่อพื้นฐานทางพระพุทธศาสนา เพื่อเสริมความเข้าใจในศัพทและหลักธรรมที่ซับซ้อน อันจะช่วยให้สามารถนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและเกิดประโยชน์สูงสุด

เอกสารอ้างอิง

กรมศาสนา. (2548). *พุทธศาสนิกชน บุคคลสำคัญของโลก*. กรุงเทพฯ: กระทรวงวัฒนธรรม.

คณะอนุกรรมการฝ่ายหนังสืออนุสรณ์ 100 ปี ชาตกาล พุทธศาสนิกชน. (2549). *พุทธศาสนิกชนที่ยังอยู่ไปไม่มีตาย* (เล่ม

3). กรุงเทพมหานคร: คณะกรรมการอำนวยการจัดงาน 100 ปี ชาตกาล พุทธศาสนิกชน.

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 12). มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2554). *พุทธวิธีในการดับทุกข์*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.



ศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย
Thai Journal Citation Index Centre

<https://so08.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2558). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2560). *พุทธธรรม: กฎธรรมชาติและคุณค่าของชีวิต*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระพุทโธษาจารย์. (2546). *วิสุทธิมรรค* (พระพุทโธษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), ผู้แปล). กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย
- พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท). (2549). *หยดน้ำที่เย็นฉ่ำ*. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์ธรรมะ.
- พระศักดิ์ธีร ส่วโร, และ สมหวัง แก้วสุฟอง. (2562). การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายเชิงพุทธบูรณาการ. *วารสารมหาวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่*, 14(1), 1–15.
- พุทธทาสภิกขุ. (2508). *แก่นพุทธศาสน์*. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ.
- พุทธทาสภิกขุ. (2546). *ประวัติและผลงานพุทธทาสภิกขุ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.
- พุทธทาสภิกขุ. (2566). *ธรรมะสำหรับคนเจ็บไข้*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Rinpoche, S. (2002). *The Tibetan book of living and dying* (Rev. ed.). HarperSanFrancisco.
- Sogyal Rinpoche. (1992). *The Tibetan book of living and dying*. HarperCollins.
- Walshe, M. (1978). *Buddhism and death*. Buddhist Publication Society.