

ศึกษาวิเคราะห์อุบายระงับความเศร้าโศกในสัลลสูตร
An Analytical Study of the Method of Eliminating Grief
in the Salla Sutta

¹รวิวรรณ ปุณณภิรมย์, ²พระมหาจิรวัฒน์ กนตวณโณ

และ ³พระครูสิริรัตนบัณฑิต

¹Ravivan Punnapirom, ²Phramaha Chiravat Kantawanno,
and ³Phrakhrusirirattanabundit

^{1,2,3}คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{1,2,3}Faculty of Buddhism, Mahachulalongkomrajavidyalaya University.

¹Corresponding Author's Email: Raviwan09@hotmail.com

Received: May 8, 2024; **Revised:** August 1, 2024; **Accepted:** August 11, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาอุบายระงับความเศร้าโศกในพระไตรปิฎก 2) เพื่อศึกษาโครงสร้างและสาระสำคัญของสัลลสูตร 3) เพื่อวิเคราะห์อุบายระงับความเศร้าโศกในสัลลสูตร เป็นงานวิจัยเชิงเอกสาร วิเคราะห์และนำเสนอเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า 1) ในพระไตรปิฎกกล่าวเรื่องความเศร้าโศกจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก สอนให้รู้จักความจริง อันเป็นเรื่องธรรมดาของธรรมชาติ ซึ่งในสมัยพุทธกาลพระพุทธองค์ได้นำพุทธอุบายมา ระงับความเศร้าโศกจากการสูญเสีย เช่น นางปฏาจาราที่สูญเสียบุคคลในครอบครัว, นางกิสาโคตมีที่สูญเสีย บุตร เป็นต้น และนำหลักธรรม มาระงับความเศร้าโศก เช่น มรณานุสติ, อภินิหารปัจจุเวกขณ์, ไตรลักษณ์, อริยสัจ 4 เป็นต้น 2) สัลลสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยเรื่องราวของอุบาสกท่านหนึ่ง ที่เกิดความเศร้าโศกเนื่องจาก บุตรชายของตนได้สิ้นชีวิตลง พระผู้มีพระภาคจึงตรัสพระสูตรนี้ว่า ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ ดำเนินไปสู่ ความตายทุกขณะ ไม่มีใครหนีพ้นความตายได้ การเศร้าโศกเสียใจถึงบุคคลที่ตายไปแล้ว ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ ใด ๆ มีแต่เพิ่มทุกข์ทำร้ายกายและจิตใจ บุคคลผู้มีปัญญา พึงถอนลูกศรคือกิเลสของตน ระงับความเศร้าโศก จงมีปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริง 3) วิเคราะห์เกี่ยวกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก และการใช้อุบาย ระงับความเศร้าโศก ด้วยโยนิโสมนสิการ ประกอบหลักธรรมไตรลักษณ์ และอริยสัจ 4 โดยมีเป้าหมายเพื่อ กำจัด และระงับความเศร้าโศกจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

คำสำคัญ: ความเศร้าโศก; ความตาย

Abstract

This research paper had objectives: 1) to study the method of eliminating grief in the Tipiṭaka 2) to study the structures and essences of Salla-Sutta, and 3) to analyze the method of eliminating grief in the Salla-Sutta. It was documentary research. Analyze and present descriptively.

The results of the study were as follow: 1) in the Tipiṭaka, it talked about grief from the loss of a loved one. Taught to know the truth of the nature. In the Buddha's time, the Lord Buddha brought the method of eliminating grief from loss, such as Mrs. Paṭāṇārā who lost a family member, Mrs. Kīṣāgotamī who lost a child, etc. and applied Dhamma principles to eliminate grief, such as The mindfulness as to death, The Aphinhapaccavekha, The three Characteristics, The Four Noble Truths, etc. 2) The Salla Sutta was a sutta about the story of a layperson who was grief because his son died. The Lord Buddha then recited this sutta: The lives of all beings in this world led to death every moment. No one can escape death. Grieving over someone who has died It does not bring any benefit, it only increases suffering and harms the body and mind. Intelligent person So he withdraw the arrow of his own desires. eliminating grief. Be wise and see the truth. 3) Analyzed about Loss of a beloved person and used the method of eliminating grief with “Yonisomanasikāra” Contained the principles of The three Characteristics and The Four Noble Truths, with the goal of eliminating and suppressing the grief losing a loved one.

Keywords: Grief; Death

บทนำ

วัฏจักรของชีวิต สิ่งที่มีมนุษย์ทุกคนจะต้องพบเจอ ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ก็คือความตาย ความพลัดพรากจากคนที่รัก หรือญาติสายโลหิต ซึ่งความตาย คือความแตกแห่งขันธทั้งหลาย ความทอดทิ้งร่างกาย ความเข้าไปตัดขาดแห่งชีวิตินทรีย์ ความตายนั่นทำให้มนุษย์ต้องพลัดพรากจากกัน อันเป็นเหตุทำให้เกิดความเศร้าโศก ซึ่งความตายนั่นไม่มีใครที่ต้องการ แต่เมื่อเกิดมาแล้ว เราทุกคนก็ต้องตายอย่างแน่นอน ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “สัตว์ทั้งปวงมีความตายเป็นธรรมดา มีความตายเป็นที่สุด ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 15/133/166) ชีวิตนี้จึงมีความพลัดพรากเป็นที่สุด มีความดับไป สลายไปเป็นธรรมดา การพบกันเป็นจุดเริ่มต้นแห่งความพลัดพราก เมื่อวันเวลาที่ต้องพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รักได้มาถึง เมื่อนั้นความเศร้าโศกเสียใจก็บังเกิดขึ้น ยิ่งรักมากก็ยิ่งเศร้าโศกมาก ความเศร้าโศกย่อมทิ่มแทงหัวใจของผู้ที่เศร้าโศกดุจถูกลูกศรอาบยาพิษ ย่อมจะเสียใจ ร้องไห้ ได้รับทุกข์ ทอดอาลัยในชีวิต ละทิ้งการงาน กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ที่เสียใจจนเป็นบ้าไปก็มี ที่ซึมเศร้า หงอยเหงา จมอยู่กับความหลังเหมือนคนไร้อนาคต หมดหวังในชีวิตก็มี นี่เป็นความจริงที่ขมขื่น และความปวดร้าวจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงความเศร้าโศก การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก โดยพระผู้มีพระภาค และพระสาวก ได้มีพุทธอุบายในการระงับความเศร้าโศก ไว้หลายกรณี เช่น กรณีนางกิสาคโคตมิ พระผู้มีพระภาคให้นางไปหาเมล็ดผักกาดจากเรือนที่ไม่เคยมีใคร ๆ ตาย เพื่อเป็นยาชุบชีวิตบุตรชาย นางไปเรือนใด ก็ล้วนมีแต่คนเคยตายทั้งสิ้น ทำให้นางได้สติว่า ไม่เฉพาะบุตรชายนางที่ตาย แท้จริงทุกคนล้วนต้องตาย เป็นต้น

สัลลสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 25/580-599/641-644) เป็นพระสูตรที่แสดงให้เห็นว่า ความตาย ความพลัดพราก เป็นธรรมดาของทุกชีวิต ความตายคือการทำลายขั้นสุด การตัดขาดชีวิตินทรีย์ เราล้วนอยู่ในโลกสมมุติ ทุกชีวิตล้วนไปตามกรรม จงยอมรับความจริง และมองทุกอย่างตามความเป็นจริง ไม่เศร้าโศกกับสิ่งที่สูญเสียเพราะเศร้าโศกไปก็ไร้ประโยชน์ มีแต่จะเพิ่มทุกข์ทับถมตนมากขึ้น จงใช้ปัญญากำจัดตัณหา ทิณฺณิ ถอนลูกศร คือกิเลส ความเศร้าโศกให้ได้ โดยใช้อุบายระงับความเศร้าโศก เช่น การพิจารณาเนื่อง ๆ ถึงความจริง ได้แก่ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ และการทำกรรมอันใดไว้ ต้องได้รับผลกรรมนั้น ๆ ตามนัยแห่งการพิจารณาอภิณหปัจจเวกขณะ หรือฐานสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 22/57/99-100), การใช้อุบายอันแยบคาย ด้วยหลักโยนิโสมนสิการ เช่น โดยใช้ปัญญาพิจารณาด้วยเหตุผล, การพิจารณาโทษของความเศร้า เป็นต้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2556), การใช้อุบายระงับความเศร้าโศกด้วยหลักไตรลักษณ์ พิจารณาความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 12/358/394-396) และอุบายระงับความเศร้าโศกด้วยหลักอริยสัจ 4 พิจารณาทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค โดยกำหนดทุกข์ หาสาเหตุแห่งทุกข์ รู้ภาวะดับทุกข์ที่จะพึงบรรลุด้วยการปฏิบัติตามมรรคมรรค 8 ซึ่งเป็นทางพ้นทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2558) เป็นต้น

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์อุบายระงับความเศร้าโศกในสัลลสูตร เพื่อให้เข้าใจความธรรมดาของชีวิต และมีปัญญาในการแก้ปัญหา ประกอบกับสัลลสูตร เป็นพระสูตรที่อ่านแล้วเข้าใจง่าย มีลักษณะเป็นพระคาถา กล่าวถึงความตาย และการระงับความเศร้าโศกจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ซึ่งความจริงนี้ เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องประสบ ดังนั้น การได้เรียนรู้ ฝึกทำใจ และศึกษาอุบายระงับความเศร้าโศกไว้ถือเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับชีวิต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาอุบายระงับความเศร้าโศกในพระไตรปิฎก
2. เพื่อศึกษาโครงสร้างและสาระสำคัญของสัลลสูตร
3. เพื่อวิเคราะห์อุบายระงับความเศร้าโศกในสัลลสูตร

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Document Research) เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ มหาคณิสิต สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์อุบายระงับความเศร้าโศกในสัลลสูตร” โดยศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องแล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์และนำเสนอผลการวิจัยโดยการพรรณนา ซึ่งแนวทางการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ มีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาเอกสาร โดยรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) และข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) และผลงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 2 การเรียบเรียงและจัดลำดับข้อมูลเกี่ยวกับสัลลสูตร ตามที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า ข้อมูลชั้นปฐมภูมิและข้อมูลชั้นทุติยภูมิ

ขั้นตอนที่ 3 วิเคราะห์สัลลสูตร โดยจำแนกข้อมูลแยกเป็นประเด็นตามความมุ่งหมายของการวิจัย ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ แล้วสรุปผลการวิจัยเป็นประเด็น โดยใช้แนวคิดทฤษฎีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นแนวทาง นำมาสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ขอคำแนะนำ ปรัชญา และความเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำมาปรับปรุง แก้ไขให้เหมาะสม

ขั้นตอนที่ 4 นำเสนอผลการศึกษางานวิจัย สรุปผลที่ได้จากการวิจัย พร้อมข้อเสนอแนะ และประเด็นที่จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาต่อไป

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 ผู้วิจัยได้ศึกษาภาพรวมในพระไตรปิฎกถึงพุทธอุบายและหลักธรรม ที่พระผู้มีพระภาคและพระสาวก ตรัสสอนเพื่อระงับความเศร้าโศก โดยรวบรวมมาเป็นตัวอย่าง เพื่อให้เข้าใจภาพกว้าง ดังนี้

1) ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาความหมายเบื้องต้น ที่เกี่ยวกับอุบายระงับความเศร้าโศก ดังนี้

1.1 โสกะ ได้แก่ ความเศร้าโศก กิริยาที่เศร้าโศก ภาวะความเศร้าโศกภายใน ความหม่นหมองภายใน ความเร่าร้อนภายใน ความหม่นหมองแห่งจิต ความทุกข์ใจ ลูกศรคือความเศร้าโศก ของผู้ที่ถูกความเสียหายของญาติกระทบบ้าง ถูกความเสียหายแห่งโภคทรัพย์กระทบบ้าง ถูกความเสียหายเพราะโรคกระทบบ้าง ถูกสัลวิบัติกระทบบ้าง และ ถูกทิวณวิบัติกระทบบ้าง ประจวบกับความเสียหายอื่นนอกจากที่กล่าวแล้วกระทบบ้าง ถูกเหตุแห่งทุกข์อื่น นอกจากที่กล่าวแล้วกระทบบ้าง (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 30/21/126)

1.2 อุบาย หรือ อุปาย คือ วิธี หนทาง ช่องทาง กลวิธี ช่องทางแห่งความคิด ซึ่งประกอบด้วย อายโกศล (ความเป็นผู้ฉลาดในความเจริญ), อุปายโกศล (ความเป็นผู้ฉลาดในความเสื่อม) และ อุปายโกศล (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 35/753/485)

1.3 ลูกศร 7 ชนิด ในพระพุทธศาสนา อันประกอบด้วย 1) ลูกศรคือราคะ 2) ลูกศรคือโทสะ 3) ลูกศรคือโมหะ 4) ลูกศรคือมานะ 5) ลูกศรคือทิฏฐิ 6) ลูกศรคือโสกะ และ 7) ลูกศรคือความสงสัย (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 29/173/491) สัตว์เป็นผู้ปรุงแต่งลูกศรเหล่านั้นให้เกิดขึ้น เมื่อสัตว์ผู้ถูกลูกศรใดปักติด ก็จะมีวิงพลาญไปทุกทิศทาง วิ่งจากภพนี้ไปภพหน้า วิ่งจากคตินี้ไปคตินี้ วิ่งจากวิญญูนี้ไปวิญญูหน้า ต่อเมื่อสัตว์นั้นสามารถถอนลูกศรเหล่านั้นออกได้แล้ว จึงไม่ต้องวิ่งพลาญไปทุกทิศทาง

2) ผู้วิจัยยกตัวอย่าง พระสูตรและชาดกที่เกี่ยวข้องกับความเศร้าโศก ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก (ในงานวิจัยนี้ เป็นเพียงบางส่วน) ดังนี้

2.1 ปญฺาจารย์ นางปญฺาจารย์สุญฺเสียสามี บุตร 2 คน มารดา บิดา และพี่ชาย ทำให้นางเสียสติ พระผู้มีพระภาคตรัสพุทฺธอุบายในการระงับความเศร้าโศก “น้ำในมหาสมุทรทั้ง 4 มีประมานน้อย, น้ำตาของคนผู้อันทุกข์ ถูกต้องแล้ว เศร้าโศก ไม่ใช่่น้อย มากกว่าน้ำในมหาสมุทรนั้น: เหตุไร เธอจึงประมาทอยู่เล่า? แม่น้อง” (อรรถกถาพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 2/4/189) อธิบายได้ว่า น้ำตาที่หลั่งออกมาเพราะความสูญเสีย และความพลัดพรากจากสิ่งที่พอใจ เมื่อเทียบแล้วมีมากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง 4 เหตุไร นางจึงมีชีวิตอยู่ด้วยความประมาท

“บุคคลเมื่อถึงคราวจะตาย บุตรทั้งหลายก็ด้านทานไว้ไม่ได้ บิดาก็ด้านทานไว้ไม่ได้ พวกพ้องก็ด้านทานไว้ไม่ได้ แม้นญาติพี่น้องก็ด้านทานไว้ไม่ได้” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 25/288/122) อธิบายได้ว่า บุคคลเมื่อถึงคราวตาย ไม่มีใครสามารถด้านทานไม่ให้ตายได้ เมื่อนางปญฺาจารย์ ได้ฟังธรรม จึงได้สติ และถอนลูกศรคือความเศร้าโศกได้ เป็นผู้ปราศจากความเศร้าโศก สอดคล้องกับงานวิจัยของอารยา บัตรเจริญ (2563) ที่กล่าวว่า นางปญฺาจารย์ มีความทุกข์ที่เกิดจากความสูญเสียบุคคลที่เป็นที่รัก จึงเสียสติสัมปชัญญะ เพราะจิตปรุงติดอยู่กับบุคคลที่ตายไป ทำให้เกิดความทุกข์ใจ เสียใจ และเมื่อได้พบพระพุทฺธองค์ทรงเทศนาธรรม สติก็เกิดขึ้นช่วยให้สามารถพิจารณาถึงความจริงของธรรมชาติว่าทุกอย่างมีเกิดขึ้น และดับไป

2.2 กิสาคโคตมิเถรี นางกิสาคโคตมิสุญฺเสียบุตรชาย นางอัมมร้างบุตรชายที่ตายแล้ว ตระเวนไปทั่วพระนคร ร้องขอয়াสำหรับบุตรชายของตน พระผู้มีพระภาคทรงใช้อุบายให้นางกิสาคโคตมิ ไปนำเมล็ดผักกาดจากบ้านเรือนที่ไม่เคยมีคนตายมาถวายเพื่อทำยารักษาให้บุตรชายนางฟื้นคืนชีพ และจากที่นางไปตามเรือนต่าง ๆ ทำให้นางได้พบว่าไม่มีเรือนหลังใด ไม่เคยมีคนตาย นางจึงได้สติ โดยพระผู้มีพระภาคตรัสพุทฺธอุบายว่า “นรชนผู้มัวเมาในบุตรและปศุสัตว์ มีใจเกี่ยวข้องในอารมณ์ต่าง ๆ ย่อมถูกมฤตยูคร่าไป เหมือนชาวบ้านผู้หลับใหลถูกห้วงน้ำพัดพาไป ฉะนั้น” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 25/287/122) อธิบายได้ว่า ชีวิตนี้ไม่เที่ยง การหลงมัวเมาในอารมณ์เศร้าโศกที่สูญเสียบุตรชายนั้น เหมือนชาวบ้านที่หลับใหลแล้วถูกห้วงน้ำพัดพาไป นางกิสาคโคตมิได้ฟังธรรม ได้สติ และถอนลูกศรคือความเศร้าโศกได้ เป็นผู้ปราศจากความเศร้าโศก สอดคล้องกับงานวิจัยของพอศรี อินดี (2555) ที่กล่าวว่า นางกิสาคโคตมิ อยู่ในความเศร้าโศก เพราะยึดมั่นถือมั่นในบุตร ไม่ยอมรับความตาย พระพุทฺธองค์ตรัสให้นางได้พิสูจน์ความจริงด้วยตนเอง จนนางยอมรับความจริง เห็นความตายเป็นธรรมดาของทุกชีวิต คลายความเศร้าโศก

2.3 นารทสุตฺต พระนางภัททาราชเทวีผู้เป็นที่รักของพระเจ้ามุนฑะ สวรรคตลง พระเจ้ามุนฑะถูกความเศร้าโศกครอบงำ พระนารทได้แสดงธรรมแด่พระเจ้ามุนฑะว่า ฐานะ 5 ประการ อันสมณะ พราหมณ์ เทวดา มาร พรหม หรือใคร ๆ ในโลกนี้ไม่พึงได้ คือ 1) ขอสิ่งที่มีความแก่เป็นธรรมดา อย่าแก่ 2) ขอสิ่งที่มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา อย่าเจ็บไข้ 3) ขอสิ่งที่มีความตายเป็นธรรมดา อย่าตาย 4) ขอสิ่งที่มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา อย่าสิ้นไป 5) ขอสิ่งที่มีความฉิบหายเป็นธรรมดา อย่าฉิบหายอย่าฉิบหาย (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 22/50/84) ซึ่งธรรมนี้ “สำหรับปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ” จะเป็นดังถูกลูกศร คือความเศร้าโศกที่มีพิษที่แทงแล้ว ย่อมทำตนให้เดือดร้อน หากธรรมนี้ “สำหรับอริยสาวก” จะ

เป็นผู้ไม่มีความเศร้าโศก ปราศจากลูกศร ย่อมดับทุกข์ได้ด้วยตนเอง กรณีนี้พระเจ้ามุนะ ได้ฟังธรรมจากพระนารทะ ถึงเหตุที่โลกนี้ไม่พึงได้ พิจารณาเห็นความจริง สิ่งที่เป็นธรรมดา ที่ไม่ได้เกิดแก่เราผู้เดียวเท่านั้น แต่เกิดกับสัตว์ทั้งปวงที่มีการมา การไป จึงได้สติ ถอนลูกศร คือความเศร้าโศกได้ เป็นผู้ปราศจากความเศร้าโศก

2.4 วิสาขสูตร หลานสาวผู้เป็นที่รัก ที่ชอบใจ ของนางวิสาขามิคารมาตา เสียชีวิตลง ยังความเศร้าโศก นางจึงไปเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาค ซึ่งพระผู้มีพระภาคตรัสพุทธอุทานว่า “ความโศก ความคร่ำครวญ และความทุกข์หลากหลายมีในโลกนี้ ย่อมเกิดมิได้เพราะอาศัยสิ่งเป็นที่รัก เมื่อไม่มีสิ่งเป็นที่รัก ความเศร้าโศกเป็นต้นเหล่านี้ก็ไม่มี เพราะฉะนั้น คนที่ไม่มีสิ่งเป็นที่รักในโลกไหน ๆ จึงชื่อว่ามีความสุข ปราศจากความเศร้าโศก ดังนั้น ผู้ปรารถนาความไม่เศร้าโศก ปราศจากกิเลสจตุลลิจึงไม่ควรยึดสิ่งเป็นที่รักในโลกไหน ๆ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 25/78/341) อธิบายได้ว่า ความเศร้าโศก เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น การยึดว่าเป็นของ ๆ เรา เพราะฉะนั้นเมื่อใดที่เราสละทิ้งไม่ยึดในสิ่งใด ๆ ว่าเป็นของเรา ไม่ทำสัตว์ สังขารให้เป็นที่รัก เมื่อนั้นเราก็ไม่มีความเศร้าโศก นางวิสาขามิคารมาตา ได้ฟังธรรมแล้ว ย่อมถอนลูกศร คือความเศร้าโศกได้

2.5 อุดรชาดก บุตรชายพราหมณ์เสียชีวิต พราหมณ์ได้กำหนดถึงความเป็นอนิจจังว่า สิ่งที่มีการแตกเป็นธรรมดา แตกไปแล้ว สิ่งที่มีความตายเป็นธรรมดา ตายไปแล้ว สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สำเร็จด้วยความตาย และพราหมณ์ ได้กล่าวเหตุไม่เศร้าโศกแก่ท้าวสักกะว่า “บุตรของข้าพเจ้าละทิ้งร่างกายของตนไป เหมือนงูลอกคราบเก่า เมื่อร่างกายใช้การไม่ได้ จึงจะไปตายไปอย่างนี้ เขาถูกเผาก็ไม่รู้ถึงความคร่ำครวญของหมู่ญาติ เพราะเหตุนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่เศร้าโศกถึงเขา เขาไปแล้วตามคติ (ภาพ) ของเขา” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 27/19-20/202) อธิบายได้ว่า ไม่ควรร้องไห้อยู่กับคราบของงู (ร่างกายผู้ตาย) ผู้ตายได้ไปสู่สุคติในภพภูมิใหม่แล้วของเขา บุคคลในครอบครัวพราหมณ์ ไม่เศร้าโศกร้องไห้ เพราะทุกคนเจริญมรณสติ (การระลึกถึงความตาย) อย่างสม่ำเสมอ ทำให้ไม่เกรงกลัวต่อความตาย เห็นความตายเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต เปรียบเสมือนบุคคลที่ฝึกมาดีแล้ว ทำให้มีสติ มองเห็นตามความเป็นจริง เป็นผู้ระงับแล้วซึ่งความเศร้าโศก

2.6 มิคโปตกชาดก ท้าวสักกเทวราชทอดพระเนตรดาบสร้องไห้ เพราะลูกเนื้อตายไป จึงกล่าวว่า “ชนเหล่าใดร้องไห้ บ่นเพ้อ ร่ำพัน ถึงคนที่ตายแล้วและคนที่จะตาย สัตบุรุษทั้งหลายกล่าวการร้องไห้ว่าเปล่าประโยชน์ เพราะฉะนั้น ท่านอย่าร้องไห้ไปเลย พราหมณ์ สัตว์ที่ตายละโลกนี้ไปแล้ว จะพึงลุกขึ้นได้เพราะการร้องไห้ เราทุกคนก็คงมาประชุมกัน ร้องไห้ถึงหมู่ญาติของกันและกัน” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 27/118-119/221) อธิบายได้ว่า การร้องไห้เป็นสิ่งที่ไร้ประโยชน์ น้ำตาไม่สามารถทำให้คนตายฟื้นคืนชีพได้ ดาบสเมื่อได้ฟังธรรม จึงได้สติ เข้าใจความจริงของชีวิต ถอนลูกศร คือความเศร้าโศกได้ เป็นผู้ปราศจากความเศร้าโศก

2.7 มัญญกุนทลีชาดก สมัยพระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นมัญญกุนทลี มาณพเทพบุตร ได้มาแสดงธรรมแก่พราหมณ์ผู้เป็นบิดาที่เศร้าโศกถึงบุตรที่ตาย โดยกล่าวว่า เรามีเรือนรถที่ทำด้วยทองคำ หากแต่ขาดล้อทั้งคู่ โดยมาณพแปลงกายประสงค์จะขอดวงจันทร์และดวงอาทิตย์มาทำเป็นล้อรถ พราหมณ์ได้ฟังแล้วจึงกล่าว

ว่า ท่านโง่หรือเปล่าที่ขอดวงจันทร์และดวงอาทิตย์มาทำเป็นล้อรถ เป็นสิ่งที่ไม่ควรปรารถนาด้วยไม่สามารถกระทำได้ มานพจึงกล่าวตอบว่า “แม้การโคจรไปมาของดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ก็ยังปรากฏรัศมี ยังปรากฏในวิถีทั้ง 2 ส่วนคนที่ตายไปแล้วย่อมไม่ปรากฏเราทั้ง 2 ผู้ร้องให้คร่ำครวญอยู่ในที่นี้ ใครหนอโง่กว่ากัน” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 27/120/342) อธิบายได้ว่า การปรารถนาในสิ่งที่ไม่สามารถกระทำได้ หรือปรารถนาในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เป็นสิ่งที่ไร้ประโยชน์ เมื่อพราหมณ์ได้ฟัง จึงได้สติ สามารถถอนลูกศรคือความเศร้าโศกได้ เป็นผู้ปราศจากความเศร้าโศก

3) หลักธรรมที่สำคัญ คำสอนที่เป็นแนวทางให้ประพฤติปฏิบัติ เพื่อระงับความเศร้าโศก ดังนี้

3.1 อภินิหารปัจจุเวกขณะ 5 (ฐานสูตร) ว่าด้วยฐานะที่ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า 1) เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ 2) เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ 3) เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ 4) เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น 5) เรามีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้จะเป็นกรรมดี หรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 22/57/99-100)

3.2 มรณสติ หรือ มรณัสสติ คือ การระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาให้ใจสงบจากอกุศลธรรม เกิดความไม่ประมาท และไม่หวาดกลัว คิดเร่งชวนขวนขวายบำเพ็ญกิจ และทำความดี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2558) สอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูวิสุทธิธรรมวิมล (ธเนศ อมโล) (2561) ที่กล่าวว่า ควรระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ตลอดเวลาทุกลมหายใจเข้าออก จนใจสามารถคลายจากสิ่งที่ยึดมั่นถือมั่น ความฟุ้งซ่านในอารมณ์ต่าง ๆ ก็บรรเทาลง

3.3 สติสัมปชัญญะ คำว่า สติ หมายถึงความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2558) สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัวทั่วพร้อม ความรู้ตระหนักรู้ ชัดเข้าใจชัด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2558) สอดคล้องกับบทความวิชาการ ของ กัญญกร คำพรรณ และ สิริวัฒน์ ศรีเครือดง (2564) ที่กล่าวว่า สติสัมปชัญญะ หมายถึง ความหวนระลึก การรู้สึกรู้สีกตัวทั่วพร้อม อยู่เสมอทั้งในขณะคิด พูด ทำ ด้วยความระลึกรู้ในขณะนั้น ๆ ว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ โดยมีให้ความคิด หรือการกระทำนั้น ๆ ตกอยู่ภายใต้ความประมาท และกิเลส

3.4 โยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำในใจโดยแยบคาย โดยการคิดถูกวิธี, การคิดมีระเบียบ, การคิดมีเหตุผล และ การคิดที่มุ่งในสิ่งที่เป็นกุศล มีวิธีคิดตามหลักของโยนิโสมนสิการ 10 วิธี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2556)

3.5 ปัญญา 3 ได้แก่ จินตามยปัญญา (ปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณา, ปัญญาสืบแต่โยนิโสมนสิการที่ตั้งขึ้นในตนเอง), สุตมยปัญญา (ปัญญาเกิดจากการสดับเล่าเรียน, ปัญญาสืบแต่ปรโตโฆสะ) และ ภาวนามยปัญญา (ปัญญาเกิดจากการปฏิบัติบำเพ็ญ, ปัญญาสืบแต่ปัญญาสองอย่างแล้วหมั่นมนสิการในสภาวะธรรม) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2558)

3.6 ไตรลักษณ์ ความจริงตามธรรมดา ได้แก่ อนิจจตา ความไม่เที่ยง, ทุกขตา ความเป็นทุกข์ และ อนัตตตา ความไม่ใช่ตน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2558)

3.7 อริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์, ทุกขสมุทัย, ทุกขนิโรธ และ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2558)

วัตถุประสงค์ที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า “สัลลสูตร” ว่าด้วยเรื่องลูกศรคือกิเลส จัดอยู่ในคัมภีร์ พระไตรปิฎก เล่มที่ 25 ขุททกนิกาย สุตตนิบาต หมวดมหาวรรค เป็นพระสูตรที่มีเนื้อหาสาระเป็นประเภทร้อยกรองล้วน (คาถา) จำนวน 20 คาถา และ อรรถกถา “ปรมัตถโชติกา ภาค 2” อธิบายขยายความเนื้อหาที่เป็นคาถาเพิ่มเติม โดยเนื้อหาในอรรถกถากล่าวถึงที่มาของพระสูตรว่า เหตุเกิดจาก อุบาสกคนหนึ่งเป็นอุปัฏฐากของพระผู้มีพระภาค บุตรชายของเขาได้ถึงแก่กรรม เขาถูกความเศร้าโศกเพราะบุตรชายครอบงำ จึงอดอาหารถึง 7 วัน เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงทราบเรื่องราว จึงเสด็จไปยังเรือนของเขาเพื่อบำเพ็ญบุญให้บรรเทาความเศร้าโศก โดยผู้วิจัยสามารถสรุปเนื้อหาจากพระคาถาได้ เป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1. กล่าวถึงเรื่องความตาย กลุ่มที่ 2. กล่าวถึงเรื่องความเศร้าโศก กลุ่มที่ 3. กล่าวถึงเรื่องการระงับความเศร้าโศก

กลุ่มที่ 1. กล่าวถึงเรื่องความตาย พระผู้มีพระภาค ได้กล่าวถึงเรื่องความตาย ไว้ในคาถาที่ 1 ถึงคาถาที่ 8 สามารถสรุปรายละเอียดได้ดังนี้

คาถาที่ 1. ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ ย่อมมีความตายเป็นธรรมดา ความตายของมนุษย์ไม่มีเครื่องหมายบอก ไม่มีนิมิตบอก ไม่มีใครรู้ได้ ต้องประกอบด้วยปัจจัยหลายอย่าง และประกอบไปด้วยทุกข์ ดังนี้

(1) **ไม่มีเครื่องหมาย** (นิมิต) ไม่มีกิริยาอาการ บอกว่า จะตายอย่างไร จะตายเวลาไหน จะตายที่ไหน

(2) **ใคร ๆ รู้ไม่ได้** ว่าชาติหน้าจะเกิดในภพไหน (คติ) จะเกิดเป็นมนุษย์ หรือ เทวดา หากเกิดเป็นมนุษย์จะมีอายุยืนยาวเท่าไร ใคร ๆ รู้ไม่ได้ โดยทั่ว ๆ ไปมนุษย์มีอายุประมาณ 100 ปี หากเกิดเป็นเทวดาในชั้นจาตุมหาราชิกา จะสามารถรู้ได้ว่า จะเป็นอยู่ในชั้นนี้ 500 ปีทิพย์ หรือ 9 ล้านปีมนุษย์

(3) **ทั้งลำบาก** มนุษย์จะเป็นอยู่ด้วยความยากลำบาก มีปัจจัยประกอบหลายอย่าง เช่น มนุษย์ต้องอาศัยลมหายใจเข้า-ออก, อาศัยมหาภูตรูป 4 (ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ), อาศัยกฬิงการาหาร (อาหาร) และ อาศัยวาโยธาตุ (ไฟ) ในการช่วยเผาผลาญอาหาร ให้อบอุ่นกับร่างกาย เป็นต้น

(4) **สันนิตเดียว** มนุษย์เป็นอยู่ชั่วขณะจิตเดียว มนุษย์มีอายุยืนยาวก็ด้วยจิตจากอดีต แม้ชีวิตในอนาคตก็เป็นจิตในอนาคต ชีวิตที่ดำเนินอยู่ในภพนี้ก็เป็นจิตปัจจุบัน สุขทุกข์ของมนุษย์เป็นอยู่ด้วยจิตชั่วขณะเดียวเท่านั้น ความทุกข์ก็เป็นจิตชั่วขณะหนึ่ง ความสุขก็เป็นจิตอีกชั่วขณะหนึ่งเช่นกัน

(5) **ประกอบด้วยทุกข์** อันเป็นทุกข์ที่เกิดจากการสัมผัส มีความผันแปรอยู่ตลอดเวลา มีหนาว มีร้อน มีหิว กระจาย มีทุกข์จากสังขาร และทุกข์จร

คาถาที่ 2. คาถาที่ 3. และคาถาที่ 4. สัตว์ทั้งหลายมีความตายเป็นธรรมดา มีภัยจากความตายเป็นนิรันดร์ เปรียบเหมือน 1) ผลไม้สุกแล้วมีภัยจากการหล่นในเวลาเช้า เมื่อราก ลำต้น กิ่ง ใบ ได้รับความร้อนจาก

แสงแดด ได้รับน้ำจากดิน เมื่อผลไม้แก่จัด ย่อมหลุดจากขั้ว และหล่นลงพื้นเป็นธรรมดา และ 2) ภาชนะดินที่ช่างหม้อทำไว้ ย่อมมีความแตกเป็นที่สุด

คาถาที่ 5. คาถาที่ 6. คาถาที่ 7. และคาถาที่ 8. มนุษย์ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ ทั้งโง่ ฉลาด ย่อมมีความตายรออยู่ข้างหน้า ล้วนถูกความตายครอบงำอยู่ ไม่มีผู้ใดต้านทานความตายไว้ได้ บิดาไม่สามารถต้านทานได้ พวกหมูญาคิก็ไม่สามารถต้านทานได้ เปรียบเหมือน โคที่จะถูกนำไปยังโรงฆ่า ก็ไปแต่ตัวเดียวเท่านั้น นักปราชญ์ทราบความจริงนี้แล้ว จึงไม่เศร้าโศก

กลุ่มที่ 2. กล่าวถึงเรื่องความเศร้าโศก พระผู้มีพระภาค ได้กล่าวถึงเรื่องความเศร้าโศก ไว้ในคาถาที่ 9 ถึงคาถาที่ 13 สามารถสรุปรายละเอียดได้ดังนี้

คาถาที่ 9. คาถาที่ 10. คาถาที่ 11. คาถาที่ 12. และคาถาที่ 13. มนุษย์ทั้งหลายไม่รู้ทางของตัวเอง ที่มาสู่กรรมของมารดา และไม่รู้ทางไปของตนเองเมื่อจุติ (ตาย) จากภพนี้แล้วจะไปยังภพอื่น (คติ) เมื่อไม่รู้ทางทั้งสองนี้แล้ว การคร่ำครวญถึงผู้ที่ตายไปแล้ว ย่อมไร้ประโยชน์ นักปราชญ์ผู้รู้ความจริงแห่งที่สุดทั้งสองนี้แล้ว ย่อมไม่คร่ำครวญถึงผู้ที่จากไป มนุษย์ที่หลงคร่ำครวญ ร้องไห้ ถึงผู้ที่ตายไปแล้ว เป็นการเบียดเบียนตนเอง ย่อมเกิดทุกข์แก่ตน หาประโยชน์อันใดไม่ได้เลย และยังนำความพินาศมาสู่ตนเอง ทำให้ร่างกายชืดเซียว ชุบผอม ไม่ผ่องใส ทุกข์กาย ทุกข์ใจมากขึ้น

กลุ่มที่ 3. กล่าวถึงเรื่องการระงับความเศร้าโศก พระผู้มีพระภาค ได้กล่าวถึงการระงับความเศร้าโศก ไว้ในคาถาที่ 14 ถึงคาถาที่ 20 สามารถสรุปรายละเอียดได้ดังนี้

คาถาที่ 14. คาถาที่ 15. และคาถาที่ 16. สัตว์ทั้งหลายผู้มีความตาย เป็นไปตามกรรม เป็นผู้ตกอยู่ในอำนาจของมัจจุราช ย่อมมีอาการสำคัญหมายว่า จะเป็นผู้มีอายุยืน 100 ปี เป็นผู้ไม่มีโรค ไม่มีการพลัดพรากจากกันและกัน อาการเหล่านี้ ย่อมมีความผันแปรเป็นอื่น ย่อมตายบ้าง ย่อมมีโรคบ้าง ย่อมพลัดพรากจากกันและกัน ต้องละทิ้งชีวิตในภพนี้ไปเป็นที่สุด

คาถาที่ 17. คาถาที่ 18. คาถาที่ 19. และคาถาที่ 20. บุคคลพึงธรรมเทศนาจากพระอรหันต์แล้ว ควรกำจัดความคร่ำครวญ กำหนดรู้ว่าผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว ไม่สามารถฟื้นคืนชีวิตได้อีก ผู้มีปัญญาควรขจัดความเศร้าโศกที่เกิดขึ้นโดยฉับพลัน เหมือนลมที่พัดนูนปลิวไป เหมือนคนใช้น้ำดับไฟที่กำลังลุกไหม้ ผู้มีปัญญาควรถึงพร้อมด้วยจินตามยปัญญา (ปัญญาสำเร็จด้วยความคิด) สุตมยปัญญา (ปัญญาสำเร็จด้วยการฟัง) และภาวนามยปัญญา (ปัญญาสำเร็จด้วยการอบรม) เป็นบุคคลผู้ไม่มีตัณหาและทิฏฐิอาศัย ถึงความสงบใจ ล่วงพ้นความเศร้าโศกได้ ชื่อว่า เป็นผู้ดับกิเลสได้แล้ว

สรุป ในสัลลสูตร พระผู้มีพระภาค ทรงตรัส 1) ความตายไม่มีเครื่องหมาย ไม่มีนิมิตบอก ไม่มีใครรู้ได้ว่า ตนเองจะตายเมื่อไหร่ ตายที่ไหน และตายอย่างไร ชีวิตนี้อาศัยปัจจัยหลายอย่าง เช่น อาศัยมหาภูตรูป 4, อาศัยกวมังการาหาร (อาหาร) เป็นต้น ชีวิตนี้มีความยากลำบาก และสัตว์ทั้งหลายเมื่อเกิดมาแล้ว ย่อมมีความตายเป็นที่สุด เปรียบเหมือนผลไม้สุกที่ต้องตกลงสู่พื้น และเปรียบเหมือนภาชนะดินทุกใบ ล้วนมีความแตกเป็นที่สุด ความตายก็เช่นเดียวกัน ย่อมตายเป็นธรรมดา 2) มนุษย์ทั้งหลายเกิดเพราะเหตุปัจจัย และดับ (ตาย) เมื่อ

เหตุปัจจัยนั้นสิ้นสุดลง ทุกชีวิตล้วนเป็นไปตามกรรม การร้องไห้ คร่ำครวญถึงผู้ที่ตายไปแล้ว ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อันใด มีแต่เกิดผลเสียต่อตนเอง ทำให้ร่างกายซูบผอม ซีดเซียว ไม่ผ่องใส เบียดเบียนตนเอง เพิ่มทุกข์แก่ตนมากขึ้น 3) ผู้มีปัญหาควรถึงพร้อมด้วยจินตามยปัญญา (ปัญญาสำเร็จด้วยความคิด) สุตมยปัญญา (ปัญญาสำเร็จด้วยการฟัง) และภาวนามยปัญญา (ปัญญาสำเร็จด้วยการอบรม) เป็นบุคคลผู้ไม่มีตัณหาและทิฏฐิอาศัย ถึงความสงบใจ ล่วงพ้นความเศร้าโศก

วัตถุประสงค์ที่ 3 ผลการวิเคราะห์อุบายระงับความเศร้าโศกในสัลลสูตร ผู้วิจัยได้แยกวิเคราะห์ 2 ประเด็นดังนี้

1. ประเด็นด้านการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

1.1 การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก อุบาสกสูญเสียบุตรชายอันเป็นที่รัก ทำให้เกิดความเศร้าโศก คร่ำครวญ อดอาหาร 7 วัน ทำให้ตนเองเดือดร้อน ร่างกายซูบผอม ซีดเซียว ผู้วิจัยได้วิเคราะห์การพิจารณาความจริงการสูญเสียนี้ กับหลักธรรมอภินิหารปัจเจก (ฐานสูตร) ว่าด้วยฐานะ 5 ประการ ความเป็นจริงที่สัตว์โลกควรพิจารณาเนื่อง ๆ คือ 1) เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ (ชราธัมมตา) 2) เราความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ (พยาธิธัมมตา) 3) เราความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ (มรณธัมมตา) 4) เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น (ปิยวินาभावตา) 5) เรามีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้จะเป็นกรรมดี หรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น (กัมมัสมกตา) (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 22/57/99-101)

จากการวิเคราะห์พบว่า อุบาสกด้วยบุตรตาย เป็นผู้ไม่ได้พิจารณาถึงสิ่งที่มีความตายเป็นธรรมดา มีความต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น เนื่องจากอุบาสกยังเกิดความคร่ำครวญ เศร้าโศกถึงบุตรชายอยู่ อุบาสกควรพิจารณาว่า สิ่งที่มี “ความตายเป็นธรรมดาของปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ” ย่อมตายไป ความตายความพลัดพรากนั้น ไม่ใช่ของเราคนเดียว แต่เป็นของสัตว์ทั้งปวงที่มีการมา การไป การจุติ การอุปบัติ ก็ตายไปก็พลัดพรากทั้งสิ้น ถ้าเราจะพึงเศร้าโศก คร่ำครวญ หลงมกมาย ไม่อยากอาหาร กายก็จะเศร้าหมอง การงานก็จะหยุดชะงัก พวกศัตรูก็จะดีใจ พวกมิตรก็จะเสียใจ ผู้ที่ยังเศร้าโศกนั้นเรียกว่า “ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ” ถูกลูกศรคือความเศร้าโศกที่มีพิษทิ่มแทง

1.2 การยอมรับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก อุบาสกไม่ยอมรับการสูญเสีย เนื่องจากตัณหา และทิฏฐิ ไม่อยากให้บุตรตาย และยึดว่านี่เป็นบุตรของเรา เมื่อสูญเสียจึงทำใจยอมรับไม่ได้ ซึ่งหากอุบาสกพึงธรรมพิจารณาตามคำสอนพระผู้มีพระภาค (พระคาถาในสัลลสูตร), ประพฤติตนอย่างมีสติสัมปชัญญะ, พิจารณา มรณัสสติ (การระลึกถึงความตาย) และพิจารณาตามหลักธรรมอภินิหารปัจเจก 5 ทิวา “ไม่ใช่เราคนเดียวเท่านั้น ที่จะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจ แท้จริง สัตว์ทั้งปวงที่มีการมา การไป การจุติ การอุปบัติ ก็ล้วนจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น” เมื่ออริยสาวกนั้นพิจารณาฐานะนั้นอยู่เนื่อง ๆ มรรคย่อมเกิด อริยสาวกนั้นย่อมเสพอ เจริญ ทำให้มากขึ้นมรรคนั้น เมื่อเสพอ เจริญ ทำให้มากอยู่ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป

2. ประเด็นด้านอุบายระงับความเศร้าโศก

2.1 อุบายระงับความเศร้าโศกด้วยหลักโยนิโสมนสิการ ในสัลลสูตรนี้ เพื่อให้อุบาสกรงับความเศร้าโศก ต้องให้หลักคิดทางปัญญา คือ ให้รู้จักคิดแบบถูกวิธี คิดแบบมีระเบียบ คิดแบบมีเหตุผล และคิดสิ่งที่มุ่งไปในกุศล เช่น 1) การตายของบุตรชายเป็นเหตุ ยังผลให้อุบาสกเกิดความเศร้าโศก อุบาสกต้องคิดสืบสาวเหตุปัจจัย คือเมื่อมีการเกิด ย่อมมีการตาย ทุกชีวิตย่อมเป็นไปตามเหตุและปัจจัย เป็นไปตามกรรม 2) หากบุตรชายแม้ไม่ตายในวัยหนุ่ม เมื่อถึงวัยชรา หรืออายุ 100 ปี ก็ย่อมต้องตายเป็นธรรมดา 3) อุบาสก ย่อมพิจารณาโทษของความเศร้าโศก ทำให้ใจห่อเหี่ยว หดหู่ ไม่ผ่องใส ร่างกายก็ซูบผอม ร้องไห้ไปก็ไม่สามารถทำให้บุตรชายฟื้นคืนชีพได้ 4) อุบาสก ควรทำใจ ยอมรับความจริง ใช้ปัญญาพิจารณาความจริง ตัดต้นเหตุอุปาทาน ปลอ่ยวางความยึดมั่นถือมั่น และอยู่กับปัจจุบัน ระงับความเศร้าโศก เป็นต้น

2.2 อุบายระงับความเศร้าโศกด้วยหลักไตรลักษณ์ อุบาสกพึงพิจารณาถึงความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา (มิใช่ตัวตน) บุตรชายอุบาสกย่อมมีความตายเป็นธรรมดา ไม่สามารถล่วงพ้นความตายไปได้ แม้อุบาสกเองก็ไม่สามารถล่วงพ้นความตายไปได้เช่นเดียวกัน ชีวิตนี้เป็นเพียงขันธธาตุ กองธาตุ ที่มาประกอบกัน เมื่อตายกองธาตุก็แยกจากกัน ไม่มีอะไรเหลืออยู่ ร่างกายไม่ว่าจะเป็นของใคร ล้วนคืนสู่ธรรมชาติ คืนสู่ธาตุดิน สังขารนี้จึงไม่เที่ยง เกิดมาจากเหตุและดับด้วยเหตุ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่ว่า คน สัตว์ สิ่งของ เงินทอง ลาภ ยศ นินทา สรรเสริญ เป็นของสมมุติ เป็นภาพมายา เป็นของชั่วคราว ไม่มีตัวตนที่แท้จริง อุบาสก จึงควรรู้ตามจริง เข้าใจความจริงของกฎธรรมดา ทุกชีวิตล้วนเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์

2.3 อุบายระงับความเศร้าโศกด้วยหลักอริยสัจ 4 พิจารณาในทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

1) ทุกข์ คือ สภาพปัญหา ภาวะที่ถูกบีบคั้นที่เกิดขึ้น กล่าวคือ ชาติ ชรา มรณะ โสกะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก บรรณาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น เป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทาน ขันธ์ 5 เป็นทุกข์ อุบาสกเกิดความทุกข์ จากบุตรชายตาย ทำให้สภาพจิตใจเกิดความคับข้อง กดดัน เศร้าโศก คร่ำครวญ อดอาหาร 7 วัน ร่างกายซูบผอม ซีดเซียว

2) สมุทัย เหตุเกิดแห่งความทุกข์ ได้แก่ ต้นเหตุ 3 คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา อุบาสกมีตัณหา อุปาทาน มีความยึดมั่นถือมั่นในบุตรชาย เช่น ไม่อยากให้บุตรชายตาย อยากเห็นหน้า อยากได้ยินเสียง ได้สัมผัสกาย รักใคร่พอใจ เป็นต้น เหตุเพราะอวิชชา ความไม่รู้ ความไม่มีปัญญาของอุบาสก จึงคิดว่าเขาเป็นของเรา เมื่อความยึดมั่นถือมั่นเกิดขึ้น ตัณหาเกิดขึ้น ทุกข์จึงเกิดตามมา

3) นิโรธ ความดับทุกข์ ได้แก่การดับต้นเหตุ ด้วยการคิดที่ถูกต้อง เข้าถึงความจริง

4) มรรค ได้แก่มรรคาเมืองค์ 8 ประการ อันนำไปสู่ความดับทุกข์ เมื่ออุบาสกเกิดปัญญา เห็นแล้ว รู้แล้วว่าทุกข์เกิดด้วยบุตรชายตาย จึงเกิดความเศร้าโศก ทำให้ตนเองเดือดร้อน สาเหตุเพราะอวิชชา ตัณหา อุปาทาน เมื่ออุบาสกได้ฟังธรรมแล้ว ย่อมพิจารณาความจริง น้อมใจยอมรับความจริง ละตัณหา ภิภวตัณหา อกุศล ความพอใจ ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส การยึดติดในบุตรชาย โดยพิจารณาด้วยหลักโยนิโสมนสิการ ควบคุมตัณหาให้อยู่ในกรอบแห่งศีลธรรม ของหลักไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา ปลอ่ยวางความยึดมั่นถือมั่น

เมื่อใช้ปัญญาพิจารณาความจริงตามธรรมชาติ ตามธรรมดานี้แล้ว จิตใจจึงหลุดพ้นเป็นอิสระ ไม่ถูกกิเลส และความทุกข์ครอบงำ ความเศร้าโศกก็จะระงับลง

อภิปรายผลการวิจัย

1. พบว่าในพระไตรปิฎก ได้กล่าวถึงความเศร้าโศก คือความหม่นหมองแห่งจิต ความทุกข์ใจ เสียใจ อาลัยอาวรณ์ ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ลูกศรคือความเศร้าโศก ซึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากผู้ถูกความเสียหายของญาติกระทบ สอดคล้องกับงานวิจัยของพระปณต คุณวฑฺฒโน (อิสรสกุล) (2553) ที่กล่าวว่า ความเศร้าโศก คือ กระบวนการตอบสนองทางอารมณ์ต่อประสบการณ์พลัดพราก หรือสูญเสียบุคคลผู้เป็นที่รัก ซึ่งเป็นความทุกข์ทางใจ อันนำมาซึ่งผลในความรู้สึกและพฤติกรรม ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงคำสอนหรือพุทธอุบายที่พระพุทธเจ้า และพระสาวก ทรงใช้สอนเตือนสติหรือปลอบใจผู้ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เพื่อมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ เช่น กรณีนางกิสาโคตมี นางสูญเสียบุตรชาย พระผู้มีพระภาคทรงใช้อุบายให้นางไปนำเมล็ดผักกาดจากเรือนที่ไม่เคยมีคนตาย ทำให้นางได้พบว่าไม่มีเรือนหลังใด ไม่เคยมีคนตาย นางจึงได้สติ สอดคล้องกับรายงานการวิจัยของอติเทพ ผาทา (2552) ที่กล่าวว่า พระพุทธองค์ทรงใช้กุศโลบาย 1) ให้ความหวังว่า ยารักษาชีวิตหรือทำให้ลูกนางฟื้นคืนชีพได้มีอยู่ 2) พอนางมีหวัง ก็ให้ไปหายา คือเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากบ้านที่ไม่มีคนตายมาก่อน ซึ่งเป็นเงื่อนไขที่นางต้องไปพิสูจน์เอง เป็นการให้ความหวัง และให้ลงมือทำ และ กรณีอุรชชาดก บุคคลในครอบครัวพราหมณ์ เมื่อมีบุคคลในครอบครัวเสียชีวิต ทุกคนไม่เศร้าโศก เพราะทุกคนเจริญมรณสติอยู่เสมอ ระลึกถึงความตายเป็นประจำ เมื่อความตายมาถึงทุกคนจึงทำได้ และเข้าใจถึงความจริงของชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยของ พอศรี อินดี (2555) ที่กล่าวว่า เรื่องราวในอุรชชาดก แสดงให้เห็นการบำเพ็ญมรณสติและการถึงพร้อมด้วยทาน ศีล ภาวนา ของพระโพธิสัตว์ นางพราหมณ์ น้องสาว ภรรยา และสาวใช้ ที่สามารถประคองสติไว้ได้ และไม่แสดงอาการเศร้าโศกเสียใจ ร้องไห้ คร่ำครวญเมื่อประสบกับความพลัดพรากจากคนเป็นที่รัก อันเนื่องมาจากจิตที่อบรมดีแล้ว ซึ่งควรยึดเป็นแบบอย่างในการประพฤติปฏิบัติ เป็นต้น

2. พบว่าสัลลสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยความเศร้าโศกจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เนื่องจากการตายจาก และได้กล่าวถึงการระงับความเศร้าโศก โดยให้ยอมรับความจริงว่า ทุกคนล้วนต้องตายเป็นธรรมดา ความตายสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ และสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกวัย เมื่อความตายมาถึงก็ไม่มีผู้ใดสามารถต้านทานความตายได้ ผู้ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ต้องทำใจให้ได้ อย่าเศร้าโศก อย่าทำร้ายตนเอง เพราะไม่ก่อประโยชน์อะไร มีแต่จะเกิดโทษ จงมีสติรู้เท่าทันธรรมดา รู้สมมุติของสัตว์โลก ดับตัณหา ภิญฺฐิ และใช้ปัญญาดับความเศร้าโศกนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พอศรี อินดี (2555) ที่กล่าวว่า ผู้ที่ประสบทุกข์จากการพลัดพราก ทำให้เกิดความทุกข์ทางกาย ทุกข์ทางจิตใจ และเมื่อผู้ประสบทุกข์นั้น มีสติ เห็นแจ้งในทุกข์ ในความดับทุกข์ ความทุกข์นั้น ก็จะคลายหายไป ส่งผลให้จิตเกิดปัญญา และดำรงชีวิตได้อย่างสงบสุข

3. การวิเคราะห์อุปบายระงับความเศร้าโศกในสัลลสูตร

3.1 ประเด็นความสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก โดยการไม่ยึดว่าเป็นของ ๆ เรา และการพิจารณาหลักธรรมอภินิหารปัจเจกชน 5 พิจารณาถึงความตาย ความพลัดพราก คือความจริง เป็นธรรมดาของสัตว์โลก เมื่อรู้ความจริงนี้แล้ว ก็ต้องทำใจยอมรับความจริงนี้ด้วยปัญญา มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันอารมณ์ต่าง ๆ และหมั่นเจริญมรณัสสติ (การระลึกถึงความตาย) อย่างสม่ำเสมอ

3.2 ประเด็นด้านอุปบายระงับความเศร้าโศก ด้วย 1) หลักโยนิโสมนสิการ โดยการคิดถุวิธี, การคิดมีระเบียบ, การคิดมีเหตุผล และ การคิดที่มุ่งในสิ่งที่เบญจกถา ใช้อุปบายโดยแยบคายในการแก้ไขปัญหามากมาย ด้วยสติปัญญา 2) หลักไตรลักษณ์ ทุกสิ่งล้วนเกิดจากเหตุปัจจัย และดับไปเพราะสิ้นเหตุปัจจัย ชีวิตนี้ไม่เที่ยง เป็นของชั่วคราว ไม่มีตัวตนที่แท้จริง มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา เมื่อเข้าใจกฎของธรรมชาติ พิจารณารู้เท่าทันความจริง ยอมรับความจริง ความยึดมั่นถือมั่นก็จะคลายลง 3) หลักอริยสัจ 4 วิเคราะห์ปัญหา หาสาเหตุ แล้วแก้ที่เหตุ เมื่อทุกอย่างในโลกไม่มีอะไรเที่ยงแท้ เกิด ดับ สุข ทุกข์ ตลอดเวลา ไม่มีอะไรเป็นของเรา ทุกสิ่งเป็นเพียงสมมุติ เมื่อรู้แล้ว เข้าใจแล้ว จงละซึ่งตัณหา ทิฏฐิ ประพตติธรรม รักษาศีล ปฏิบัติสมาธิ และฝึกปัญญาให้มีสติ สอดคล้องกับงานวิจัยของ อารยา บัตรเจริญ (2563) ที่กล่าวว่า เมื่อผู้ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักใช้สติพิจารณา เห็นตามความเป็นจริง และใช้ปัญญาในการมองปัญหา มองชีวิต มองถึงความจริงตามหลักไตรลักษณ์ มีกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ จะสามารถนำไปสู่การมีปัญญา หลุดพ้นปัญหา ผู้มีปัญญาย่อมจัดทุกข์ ความเศร้าโศก และอยู่กับความจริงได้อย่างสงบสุข

องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษาวิเคราะห์อุปบายระงับความเศร้าโศกตามคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาแล้ว ทำให้เข้าใจชีวิต เข้าใจเพื่อนมนุษย์ในโลก ปลอ่ยกวางชีวิตได้มากขึ้น และจะพยายามฝึกฝน ปฏิบัติตน ให้มีคุณค่า ดังนี้

1. ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ดำเนินชีวิตในสิ่งที่ถูกต้อง ดีงาม เป็นคุณเป็นประโยชน์ที่จะพึงกระทำได้ และไม่เลื่อนไหลไปตามสิ่งที่ชั่วร้าย เสียหาย ไม่มัวเมาในความสุข ไม่เมาในวัย และเมาชีวิต จะเห็นคุณค่าของชีวิต ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท รีบเร่งทำความดี บำเพ็ญตนด้วยทาน ศีล ภาวนา เจริญสมาธิ และ บำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่น

2. หมั่นเจริญมรณัสสติ และเจริญสติด้วยหลักอภินิหารปัจเจกชน 5 เพื่อฝึกฝนตน คลายความยึดมั่นถือมั่น ปลอ่ยกวาง เตรียมใจให้พร้อมเผชิญความตาย ไม่หวั่นไหวต่อความแปรปรวนที่จะเกิดขึ้นกับชีวิต

3. สอนตนเองในการดำเนินชีวิต ยึดหลักไตรลักษณ์ ทุกสิ่งมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา ปลอ่ยกวาง อย่างจริงจังกับชีวิตให้ใจต้องเป็นทุกข์, ยึดหลักโยนิโสมนสิการ แก้ไขปัญหาด้วยสติปัญญา และยึดหลักเรื่องกรรม “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว”

สรุป

ความตาย การพลัดพราก และความเศร้าโศกเป็นเรื่องธรรมดาของทุกชีวิต โดยมีพุทธอุบาย หลักธรรม ที่ช่วยให้ผู้สูญเสีย ยอมรับความจริง ระบายความเศร้าโศกได้ คือ พิจารณาความจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ คือ ทุกคนย่อมต้องแก่ เจ็บ ตาย มีการพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา เป็นไปตามกฎธรรมชาติ ไม่มีผู้ใดสามารถหลีกเลี่ยงได้ ชีวิตนี้จึงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตนที่แท้จริง ทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุและปัจจัย เป็นไปตามกรรม เป็นของสมมุติโลก เป็นเพียงการยืมมาใช้ชั่วคราว เมื่อเข้าใจแล้ว จงละวาง ระบายเศร้าโศกลง พิจารณาทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ หนทางดับทุกข์ ตามหลักอริยสัจ 4 กำจัดอวิชชา อุปาทาน ตัณหา ทิณฺณู เช่น สาเหตุเศร้าโศกเพราะวัตถุที่ยึดถือว่าเป็นของเรา ความยึดถือที่เที่ยงแท้ไม่มีอยู่ ความพลัดพรากจากกันนี้ เป็นสิ่งที่มียู่จริง เป็นต้น จงพิจารณาด้วยปัญญา ดำเนินชีวิตตามมรรคมงคล 8 ใช้อุบายโดยแยบคายในการแก้ปัญหาด้วยหลักโยนิโสมนสิการ คิดอย่างเป็นขั้นตอน มีระบบ ตามข้อเท็จจริง ไม่ใช่อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล เช่น การพิจารณาโทษของความเศร้าโศก ทำให้เกิดผลเสียแก่ร่างกายและจิตใจ เศร้าโศกไปก็ไม่เกิดประโยชน์ แก่ผู้ที่จากไป ร้องไห้ไปคนจากไปก็ไม่สามารถฟื้นคืนชีพได้ เป็นต้น ผู้มีปัญหาควรพิจารณาตามความเป็นจริง คลายความยึดมั่นถือมั่น ปลอ่ยวาง ระบายความเศร้าโศก นำหลักธรรมมาเป็นกรอบในการดำเนินชีวิต ประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้อง ฝึกฝน พัฒนาจิตใจ ให้เกิดปัญญา ปรับตัว ยอมรับความจริง กลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ และมีคุณค่า

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

สถาบันสงฆ์ โดยพระสงฆ์ สามารถนำพุทธอุบาย หลักธรรม ไปเผยแพร่ สอนเตือนสติแก่บุคคลที่เศร้าโศกจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เพื่อช่วยบรรเทาความเศร้าโศก เยียวยาใจด้วยธรรม เรียกสติ และเป็นกัลยาณมิตร ช่วยคลายทุกข์ คลายความเศร้าโศกได้ และหน่วยงานกรมสุขภาพ (จิตวิทยา) สามารถนำพุทธอุบาย หลักธรรม ไปแนะนำ เปิดเผย แก่ผู้ที่มีความเศร้าโศกจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เพื่อช่วยเยียวยารักษาใจ ให้ไม่เป็นโรคซึมเศร้าได้

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาวิจัย “ประยุกต์พุทธอุบาย หลักธรรม การระบายความเศร้าโศก สู่สังคมไทย”

2.2 ควรมีการศึกษาวิจัย “ความธรรมดาของชีวิต ตามแนวทางแห่งพระพุทธศาสนา ประยุกต์สู่สังคมไทย”

บรรณานุกรม

- กัญญกร คำพรรณ และสิริวัฒน์ ศรีเครือดง. (2564). พุทธจิตวิทยาเพื่อการฟื้นฟูพลังจิตใจผู้ผิดหวังในความรัก. *วารสาร มจร. มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*. 7(2), 290-307.
- พระครูวิสุทธิธรรมวิมล (ธเนศ อมโล). (2561). *ศึกษามรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิต*. วิทยานิพนธ์หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระปณต คุณวฑฺฒโน (อิสรสกุล). (2553). *ผลของกิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตายต่อความเศร้าโศก ของผู้เคยสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก*. วิทยานิพนธ์หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2556). *โยนิโสมนสิการ วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*. พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย บทที่ 13. พิมพ์แยกเล่มเฉพาะบท ครั้งที่ 1. ฉบับข้อมูลคอมพิวเตอร์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2558). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 24. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือบริษัทสำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2558). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 31. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด.
- พอสรี อินดี. (2555). *พุทธวิธีการแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก*. วิทยานิพนธ์หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2556). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อธิเทพ ผาตา (2552). *กุศโลบาย: ศึกษาการใช้ปัญญาเพื่อการแก้ไขปัญหที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท*. รายงานการวิจัย สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อารยา บัตรเจริญ. (2563). *ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมเพื่อการบรรเทาความทุกข์ในใจ*. วิทยานิพนธ์หลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.