

เครือข่ายพุทธปัญญา

จะลึกถึง 
ความตาย
สบายนัก
การเจริญมรณสติในชีวิตประจำวัน



ระลึกถึงความตายสายนัก

การเจริญมรณสติในชีวิตประจำวัน

ผู้เขียน พระไพศาล วิสาโล

พิมพ์ครั้งที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๒

เลขมาตรฐาน 978-974-04-5410-6

ราคา ๔๐ บาท

ผู้จัดพิมพ์

โครงการเผชิญความตายอย่างสงบ

เครือข่ายพุทธิกา

๔๐ ซ.อยู่อมสิน ถ.จรัญสนิทวงศ์ ๔๐ (แยก ๔)

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๓-๐๕๕๒, ๐-๒๘๘๖-๕๘๘๑,

๐๘๖-๓๐๐-๕๕๕๘

จัดรูปเล่ม

ปลายไม้ลาย

ประสานงานการผลิตและพิสูจน์อักษร

วรพงษ์ เวชมาสินนท์

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท เคล็ดไทย จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๒๒๕-๕๕๓๖-๕

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนสามลดา

โทรศัพท์ ๐-๒๔๖๒-๐๓๐๓

เครือข่ายพุทธิกา

คำปรารภ

ชีวิตกับความตายหาได้อยู่ตรงข้ามกันอย่างที่คนทั่วไปเข้าใจไม่ แต่เป็นเรื่องเดียวกัน เรามีชีวิตอย่างไร ก็ตายอย่างนั้น ถ้าอยู่ด้วยความหลง ก็ต้อง “หลงตาย” อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ คือ ตายอย่างทรมันทรมาน ไร้สติ แต่ถ้ามีชีวิตด้วยความตื่นรู้ อยู่อย่าง ผู้ไม่ประมาท หมั่นสร้างความดีอยู่เสมอ เมื่อถึงเวลาก็สามารถ จากโลกนี้ไปด้วยใจสงบ โดยมีสติจบจนวาระสุดท้าย

ชีวิตที่ตื่นรู้ อยู่อย่างผู้ไม่ประมาท คือชีวิตที่ระลึกรู้ถึงความ ตายอยู่เสมอ ดังนั้นจึงเตรียมพร้อมรับมือความตายทุกขณะ แต่ในขณะที่ยังไม่พร้อม ก็หมั่นฝึกฝนอบรมจิตใจตนเองอยู่เสมอ ขณะเดียวกันก็ชวนชวายเป็นเพื่อนที่ดีให้ดีที่สุด เพราะตระหนักดี ถึงความไม่แน่นอนของชีวิต

สิ่งหนึ่งที่ช่วยอบรมจิตใจพร้อมเผชิญความตายและกระตุ้นใจ ให้ชวนชวายเป็นเพื่อนที่ดีให้ดีที่สุด ได้แก่ “มรณสติ” คือการ ระลึกรู้ถึงความตายควบคู่ไปกับการเตรียมใจให้พร้อมเผชิญความ ตาย มรณสติหากทำอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ จะช่วยให้เรามอง ความตายด้วยสายตาที่เป็นมิตรมากขึ้น และมีทัศนคติอย่างใหม่ ต่อชีวิต ชนิดที่ช่วยให้เราไม่หวั่นไหวต่อความผันผวนปรวนแปร ที่เกิดขึ้น เป็นปกติอยู่ได้ท่ามกลางความขึ้นลงของโลกรอบตัว

มรณสติ มิใช่เรื่องของคนแก่หรือชาววัดเท่านั้น แต่มี ประโยชน์และเหมาะสมสำหรับทุกคน ไม่เว้นแม้แต่เด็กและหนุ่มสาว อีกทั้งยังสามารถนำไปใช้กับชีวิตประจำวันได้ด้วย ไม่ว่าจะอยู่บ้าน ที่ทำงาน หรือกำลังเดินทาง ล้วนเป็นโอกาสที่เหมาะสมสำหรับการ เจริญมรณสติได้ทั้งนั้น

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นสำหรับการเจริญมรณสติในชีวิต ประจำวันของคนสมัยใหม่ โดยเป็นส่วนหนึ่งของโครงการเผชิญ ความตายอย่างสงบ ที่เครือข่ายพุทธิกาจัดทำขึ้น นอกจาก การจัดทำสื่อในรูปแบบต่างๆ แล้ว ยังมีการจัดอบรมเพื่อให้ความ ช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ป่วยระยะสุดท้าย สำหรับประเด็นหลัง ข้าพเจ้าได้เขียนเป็นจุลสารอีกเล่มหนึ่งต่างหากเรื่อง การช่วยเหลือ ผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ ผู้ที่สนใจโปรดติดต่อได้ที่ เครือข่ายพุทธิกาโดยตรง

พระไพศาล วิสาโล

๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑

สารบัญ

ระลึกถึงความตายสบายนัก	๘
ทำไมถึงกลัวตาย	๑๔
ทำให้ให้คุ้นชินกับความตาย	๒๐
มรณสติแบบต่างๆ	๒๖
ตายเป็นก็อยู่เป็น	๕๐
ตายก่อนตาย	๖๖
บทส่งท้าย	๗๒
ภาคผนวก	๗๖



ระลึกถึงความตายสบายนัก
มันห้กรักหักหลงในสงสาร
บรรเทาเม็ดโมหันธ์อันธการ
ทำให้หาญหายสะดุ้งไม่ยุ่งใจ

พระศาสนโสภณ (จตุตสสุลเถร)

ระลึกถึงความตาย
สบายนัก



สำหรับคนทั่วไป ไม่มีอะไรน่ากลัวเท่ากับความตาย เพราะความตายไม่เพียงพรากเราไปจากทุกสิ่งทุกอย่างที่เรารักและหวงแหนเท่านั้น หากยังนำมาซึ่งความเจ็บปวดและทุกข์ทรมานอย่างยิ่งยวดก่อนที่จะลมหายใจสุดท้ายจะหมดไป ความตายที่ไม่เจ็บปวดจึงเป็นยอดปรารถนาของทุกคนรองลงมาจากความปรารถนาที่จะเป็นอมตะ แต่ความจริงที่เที่ยงแท้แน่นอนก็คือเราทุกคนต้องตาย

ความตายเป็นสิ่งที่ปฏิเสธไม่ได้ก็จริง แต่ใครบ้างที่ยอมรับความจริงข้อนี้ได้ ด้วยเหตุนี้ผู้คนเป็นอันมากจึงพยายามหนีความตายออกไปให้ไกลที่สุด ขณะเดียวกันก็พยายามไม่นึกถึงมัน โดยทำตัวให้งุ่น หาไม่ก็ปล่อยใจเพเลิดเพลินไปกับความสุข

และการเสพ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือมีชีวิตราวกับลืมตาย ดังนั้นจึงไม่พอใจหากมีใครพูดถึงความตายให้ได้ยิน ถือว่าเป็นอุปมงคล คำว่า “ความตาย” กลายเป็นคำอุจาดที่แสลงหู ต้องเปลี่ยนไปใช้คำอื่นที่ฟังดูนุ่มนวล เช่น “จากไป” หรือ “ลึนลม”

ทั้งๆ ที่รู้ว่าจะต้องตายไม่ช้าก็เร็ว แต่แทนที่จะเตรียมตัวเตรียมใจไว้ล่วงหน้า คนส่วนใหญ่เลือกที่จะ “ไปตายเอาดาบหน้า” คือ ความตายมาถึงเมื่อไร ค่อยว่ากันอีกที แต่วันนี้ขอสนุกหรือขอหาเงินก่อน ผลก็คือเมื่อความตายมาปรากฏอยู่เบื้องหน้า จึงตื่นตระหนก ร่ำร้อง ทูรันทูราย ต่อรอง ผัดผ่อน ปฏิเสธผลักไสไหว่คว้าขอความช่วยเหลือ แต่ถึงตอนนั้นก็ยากที่จะมีใครช่วยเหลือได้ เตรียมตัวเตรียมใจเพียงใด ก็ได้รับผลเพียงนั้น ถ้าเตรียมมากก็ผ่านความตายได้อย่างสงบบราบรื่น ถ้าเตรียมมาน้อยก็ทุกข์ทรมานแสนสาหัสกว่าจะหมดลม หากความตายเปรียบเสมือนการสอบ ก็เป็นการสอบที่ยุติธรรมอย่างยิ่ง

จะว่าไปชีวิตนี้ทั้งชีวิตก็คือโอกาสสำหรับการเตรียมตัวสอบครั้งสำคัญนี้ สิ่งที่เราทำมาตลอดชีวิตล้วนมีผลต่อการสอบดังกล่าว ไม่ว่าจะเป็นการคิด พูด หรือทำดีก็ตาม ชั่วก็ตาม การกระทำแม้เพียงเล็กน้อยไม่เคยสูญเปล่าหรือเป็นโมฆะ ที่สำคัญก็คือการสอบดังกล่าวมีเพียงครั้งเดียวเท่านั้น ไม่มีการแก้ตัวหรือสอบซ่อม หากสอบพลาดก็มีความทุกข์ทรมานเป็นผลพวงจนลึนลม



ความตายเป็นสิ่งที่น่ากลัวสำหรับผู้มีชีวิตอย่างล้มตายหรือคิดแต่จะไปตายเอาดาบหน้า แต่จะไม่น่ากลัวเลยสำหรับผู้เตรียมพร้อมมาอย่างดี อันที่จริงถ้ารู้จักความตายอยู่บ้าง ก็รู้ว่าความตายนั้นมิใช่เป็นแค่ “วิกฤต” เท่านั้น แต่ยังเป็น “โอกาส” อีกด้วย กล่าวคือเป็นวิกฤตในทางกาย แต่เป็นโอกาสในทางจิตวิญญาณ ในขณะที่ร่างกายกำลังแตกดับ ดิน น้ำ ลม ไฟ กำลังเสื่อมสลาย หากวางใจได้อย่างถูกต้อง ก็สามารถพบกับความสงบ ทุกขเวทนาทางกายมีอาจบีบคั้นบั่นทอนจิตใจได้ มีผู้คนเป็นจำนวนมากได้สัมผัสกับความสุขและรู้สึกโปร่งเบาอย่างยิ่งเมื่อป่วยหนักในระยะสุดท้าย เพราะความตายมาเตือนให้เขาปล่อยวางสิ่งต่างๆ ที่เคยแบกยึดเอาไว้ หลายคนหันเข้าหาธรรมะจนค้นพบความหมายของชีวิตและความสุขที่แท้ ขณะที่อีกหลายคนเมื่อรู้ว่าเวลาเหลือน้อยแล้วก็หันมาคืนดีกับคนรัก จนไม่เหลือสิ่งค้างคาใจใดๆ และเมื่อความตายมาถึง มีคนจำนวนไม่น้อยที่จากไปอย่างสงบ โดยมีสติรู้ตัวกระทั่งนาทีสุดท้าย ยิ่งไปกว่านั้น มีบางท่านที่เห็นแจ้งในสัจธรรมจากทุกขเวทนา อันแรงกล้าที่ปรากฏเฉพาะหน้า จนเกิดปัญญาสว่างไสว และปล่อยวางจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งปวง บรรลุธรรมขั้นสูงได้ในขณะที่หมดลมนั่นเอง

สำหรับผู้ไฝ่ธรรม ความตายจึงมิใช่ศัตรู หากคือครูที่เคี่ยวเข็ญให้เราดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง คอยกระตุ้นเตือนให้เราอยู่อย่างไม่ประมาท และไม่หลงเพลิดเพลินกับสิ่งที่มีใช้สาระของชีวิต ขณะเดียวกันก็สอนแล้วสอนเล่าให้เราเห็นแจ้งในสัจธรรมของชีวิต ว่าไม่มีอะไรเที่ยงแท้ ไม่มีอะไรน่ายึดถือ และไม่มีอะไรที่ยึดถือเป็นของเราได้เลยแม้แต่อย่างเดียว ยิ่งใกล้ความตายมากเท่าไร คำสอนของครูก็ยิ่งแจ่มชัดและเข้มข้นมากขึ้นเท่านั้น หากเราสลัดความติดังได้ทันทั่วทั้งที่ นาทีสุดท้ายของเราจะเป็นนาทีที่ล้ำค่าอย่างยิ่ง เพราะสามารถนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ ท่านพุทธทาสภิกขุเรียกนาทีนั้นว่า “นาทีทอง”

ทำไมถึงกลัวตาย

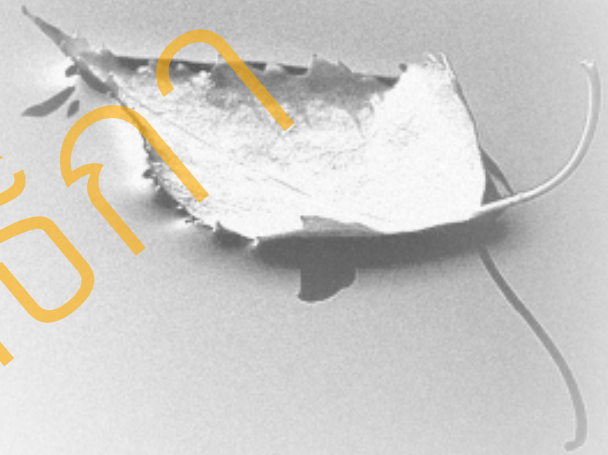


ความตายไม่ว่าจะน่ากลัวอย่างไรในสายตาของคนทั่วไป ก็ยังไม่น่ากลัวเท่ากับความกลัวตาย ความตายหากวัดที่การ หมดลมหรือหัวใจหยุดเต้น ใช้เวลาไม่นานก็เสร็จสิ้นสมบูรณ์ แต่ความกลัวตายนั้นสามารถหลอกหลอนคุกคามผู้คนนานนับปี หรือยิ่งกว่านั้น ความกลัวเกิดขึ้นเมื่อไร ก็ทุกข์เมื่อนั้น จึงมี ภาษิตว่า “คนกลัวตายครั้งเดียว แต่คนพลาดตายหลายครั้ง” ความกลัวตายยังน่ากลัวตรงที่เป็นแรงผลักดันให้เราพยายาม ผลักไสความตายออกไปให้ไกลที่สุด จนแม้แต่จะคิดถึง เรียนรู้ หรือทำความรู้จักกับมัน ก็ยังไม่กล้าทำ เพราะเห็นความทุกข์เป็น คัฏฐู ยิ่งเมื่อความตายมาอยู่ต่อหน้า แทนที่จะยอมรับ กลับ ปฏิเสธผลักไสสุดแรง แต่เมื่อไม่สมหวังก็ยิ่งทุกข์ ยิ่งทุกข์ก็ยิ่ง

ผลึกใส ยิ่งผลึกใสก็ยิ่งผิดหวัง ผลคือความทุกข์เพิ่มพูนเป็นทวีตริคุณ หากรู้ไม่ว่าหากยอมรับความตาย ความทุกข์ก็จะน้อยลงไปมาก บางคนก็รู้ว่าเครื่องบินกำลังตก รถกำลังพุ่งชนคันหน้าในชั่วโมงที่วินาทีที่เหลือน้อย ทำให้พร้อมรับความตายโดยดูหมิ่น ไม่คิดต่อสู้ขัดขืน ปล่อยวางทุกอย่าง กลับพบว่าจิตใจนิ่งสงบอย่างยิ่ง

คนเรากลับตายด้วยหลายสาเหตุ กล่าวคือ ความตายนอกจากจะมาพร้อมกับความเจ็บปวด และทำให้เราพลัดพรากไปตลอดกาลจากบุคคลและสิ่งอันเป็นที่รักแล้ว ความตายยังหมายถึงการสิ้นสุดโอกาสที่จะได้เสพสุข ในยุคบริโภคนิยมซึ่งถือว่าการเสพสุขเป็นสุดยอดปรารถนาของชีวิต อย่าว่าแต่การหมดโอกาสที่จะได้ทำเช่นนั้นเลย แม้เพียงการไม่สามารถที่จะเสพสุขอย่างเต็มที่ จะเป็นเพราะความชรา ความเจ็บป่วย ความพิการ หรือความผันแปรของร่างกาย (เช่น เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ) ก็ตาม ถือว่าเป็นทุกข์มหันต์อันยากจะทำใจได้

อย่างไรก็ตามเป็นที่น่าสังเกตว่า แม้คนที่รู้วิชาไตรปิฎก ยากจนแสนเข็ญ และกำลังประสบทุกข์เวทนาอย่างแรงกล้า เพราะป่วยหนักในระยะสุดท้าย จำนวนมากก็ยังกลัวตาย ทั้งๆ ที่ตอนนั้นโอกาสเสพสุขแทบจะไม่มีเลย ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะยังมีความหวังว่าจะหายป่วยและกลับไปเสพสุขใหม่ แต่อีก



สาเหตุหนึ่งก็เพราะยังมีความหวงแหนในชีวิต แม้สิ้นใจไม่ตอก
เพียงใดก็ยังมีชีวิตเป็นสมบัติสุดท้ายที่ยากยึดเอาไว้

มองให้ลึกกว่านั้นก็คือยังมีความยึดติดในตัวตน แม้ไม่มี
อะไรหลงเหลือในชีวิต แต่ก็ยังมีตัวตนให้ยึดถือ หากตัวตน
ดับสูญเสียแล้ว จะมีอะไรทุกข์ไปกว่านี้ ในอดีตอิทธิพลทาง
ศาสนาทำให้ผู้คนเชื่อว่าแม้หมดลมแล้ว ตัวตนก็ยังไม่ดับสูญ
หากยังสืบต่อในโลกหน้า หรือมีสวรรค์เป็นที่รองรับ จึงไม่
หวาดกลัวความตายมากนัก ตรงข้ามกับคนสมัยนี้ ซึ่งไม่ค่อย
เชื่อในโลกหน้าหรือชีวิตหน้าแล้ว ความตายจึงหมายถึงการ
ดับสูญของตัวตนอย่างสิ้นเชิง ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่น่ากลัวอย่างยิ่ง
แต่สำหรับคนที่ไม่แน่ใจว่ามีอะไรอยู่หลังความตาย ความตาย
ก็ยังน่ากลัวอยู่นั่นเอง เพราะไม่รู้ว่าตายแล้วจะไปไหน อะไรที่เรา
ไม่รู้ ดำมืด ย่อมเป็นสิ่งที่น่ากลัวอยู่เสมอ

ความไม่คุ้นชินเป็นสาเหตุอีกประการหนึ่งที่ทำให้ผู้คนกลัว
ความตายกันมาก ในปัจจุบันความตายถูกแยกออกไปจากชีวิต
ประจำวันจนแทบจะกลายเป็นสิ่งลึกลับไป ยามเจ็บป่วยก็เข้า
โรงพยาบาล และเมื่อป่วยหนักใกล้ตายก็ถูกพาเข้าห้องไอซียู
ผู้คนนับวันจะตายในที่มืดซิดโดยมีคนรับรู้เพียงไม่กี่คน เมื่อ
ตายแล้วก็ตั้งศพและทำพิธีกันในวัด ซึ่งไกลหูไกลตาของผู้คน
โดยเฉพาะในเมือง ผิดกับในอดีตผู้คนเมื่อเจ็บป่วยก็รักษา

พยาบาลกันที่บ้าน เมื่อใกล้ตายก็มีเพื่อนบ้านมาดูใจกัน ความ
ตายเป็นเหตุการณ์สาธารณะที่คนทั้งชุมชนรับรู้ร่วมกัน ครั้นตาย
แล้วก็ตั้งศพที่บ้าน คนทั้งชุมชนมาช่วยงานกันขุดฝัง ต่อเมื่อ
จะปลงศพ จึงหามไปเผาในวัดหรือป่าช้า มีคนทั้งชุมชนมา
ร่วมงานโดยพร้อมเพรียง ก่อนเผายังมักมีการเปิดฝาลงให้ผู้คน
ได้ดูและล้างหน้าศพเป็นครั้งสุดท้าย สำหรับผู้ที่เติบโตมา
ในวัฒนธรรมดังกล่าว ความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ที่รับรู้
รับเห็นเป็นอาจินตั้งแต่เกิดจนโต จึงเป็นเรื่องที่ไม่น่ากลัวมากนัก
ตรงข้ามกับวัฒนธรรมปัจจุบันซึ่งเห็นความตายเป็นปฏิกิริยากับ
ชีวิต จึงพยายามปกปิดไม่ให้ผู้คนรู้เห็นมากนัก ยกเว้นความตาย
ของคนทีใกล้ตัวมากๆ หากเป็นเหตุการณ์ที่ไม่ปกติ ก็อาจ
ถูกแปรสภาพเป็น “สินค้า” เพื่อสนองความอยากรู้อยากเห็น
ของผู้คน ดังที่มักปรากฏตามสื่อต่างๆ แต่สิ่งที่เห็นก็ยังเป็นแค่
ภาพมากกว่าที่จะเป็นเหตุการณ์ที่ตนได้ร่วมรับรู้รับเห็นจริงๆ



ทำใจให้คุ้นชินกับ
ความตาย



ไม่ว่าจะหลีกเลี่ยงให้ไกลเพียงใด เราทุกคนก็หนีความตาย
ไม่พ้น ในเมื่อจะต้องเจอกับความตายอย่างแน่นอน แทนที่จะ
วิ่งหนีความตายอย่างไร้ผล จะไม่ดีกว่าหรือหากเราหันมาเตรียมใจ
รับมือกับความตาย ในเรื่องนี้ มองแตญ ปราชญ์ชาวฝรั่งเศสได้
กล่าวแนะนำว่า “เราไม่รู้ว่าความตายคอยเราอยู่ ณ ที่ใด ดังนั้น
ขอให้เราคอยความตายทุกหนแห่ง”

สิ่งลึกลับแปลกหน้านั้นย่อมน่ากลัวสำหรับเราเสมอ แต่เมื่อใด
ที่เราคุ้นชินกับมัน มันก็ไม่น่ากลัวอีกต่อไป ความตายก็เช่นกัน
การเตรียมใจรับมือกับความตายที่ดีที่สุดคือ การทำใจให้คุ้นชิน
กับมันเป็นเบื้องต้นแรก เพื่อมิให้มันเป็นสิ่งแปลกหน้าสำหรับเราอีก
ต่อไป เราสามารถทำใจให้คุ้นชินกับความตายได้ด้วยการระลึก
นึกถึงความตายอยู่เสมอ นั่นคือเจริญ “มรณสติ” อยู่เป็นประจำ

การเจริญมรณสติคือการระลึกหรือเตือนตนว่า ๑) เราต้องตายอย่างแน่นอน ๒) ความตายสามารถเกิดขึ้นกับเราได้ทุกเมื่อ อาจเป็นปีหน้า เดือนหน้า พรุ่งนี้ คืนนี้ หรืออีกไม่กี่นาทีข้างหน้าก็ได้ เมื่อระลึกได้เช่นนั้นแล้ว ก็ต้องสำรวจหรือถามตนเองว่า ๓) เราพร้อมที่จะตายหรือยัง เราได้ทำสิ่งที่ควรทำเสร็จสิ้นแล้วหรือยัง และพร้อมที่จะปล่อยวางสิ่งทั้งปวงแล้วหรือยัง ๔) หากยังไม่พร้อม เราควรใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ เร่งทำสิ่งที่ควรทำให้เสร็จสิ้น อย่าปล่อยเวลาให้สูญเปล่า หากไม่แล้ว เราอาจไม่มีโอกาสได้ทำสิ่งเหล่านั้นเลยก็ได้

ข้อ ๑) และ ๒) คือความจริงหรือเป็นกฎธรรมชาติที่เราไม่อาจปฏิเสธหรือขัดขืนต้านทานได้ ส่วนข้อ ๓) และ ๔) คือสิ่งที่อยู่ในวิสัยที่เราจะจัดการได้ เป็นการกระทำที่อยู่ในความรับผิดชอบของเราโดยตรง

การระลึกหรือเตือนใจเพียง ๒ ข้อแรกว่า เราต้องตายอย่างแน่นอน และจะตายเมื่อไรก็ได้ หากทำอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้เราตื่นตระหนกน้อยลงเมื่อความตายมาปรากฏอยู่เบื้องหน้า เพราะเตรียมใจไว้แล้ว แต่ทันทีที่เราตระหนักว่าความตายจะทำให้เราพลัดพรากจากทุกสิ่งที่มีอยู่อย่างสิ้นเชิง ในช่วงขณะนั้นเองหากเราระลึกขึ้นมาได้ว่ามีบางสิ่งบางคนที่เรายังห่วงอยู่ มีงานบางอย่างที่เรายังไม่แล้วเสร็จ หรือมีเรื่องค้างคาใจที่ยังไม่ได้

สะสาง ย่อมเป็นการยากที่เราจะก้าวเข้าหาความตายได้โดยไม่สะทกสะท้าน ยิ่งความตายมาพร้อมกับทุกขเวทนาอันแรงกล้า หากไม่ได้ฝึกใจไว้เลยในเรื่องนี้ ก็จะทำให้ทรมานทุลักทุเลอย่างยิ่ง เพราะไหนจะถูกทุกขเวทนาทางกายรุมเร้า ไหนจะห่วงหาอาลัยหรือคับข้องใจสุดประมาณ ทำให้ความตายกลายเป็นเรื่องทุกข์ทรมานอย่างมาก

ด้วยเหตุนี้ถ้าพึงการระลึกถึงความตายที่จะต้องเกิดขึ้นกับเราอย่างแน่นอนไม่ช้าก็เร็ว จึงยังไม่เพียงพอ ควรที่เราจะต้องพิจารณาต่อไปด้วยว่า เราพร้อมจะตายมากน้อยแค่ไหน และควรจะทำอย่างไรกับเวลาและชีวิตที่ยังเหลืออยู่ การพิจารณา ๒ ประเด็นหลังนี้จะช่วยกระตุ้นเตือนให้เราไม่ประมาทกับชีวิต เร่งทำสิ่งที่ค้างคาอยู่ให้แล้วเสร็จ ไม่ผัดผ่อนไปเรื่อย ๆ ขณะเดียวกันก็เห็นความสำคัญของการฝึกใจให้ปล่อยวางบุคคลและสิ่งต่างๆ ที่ยังยึดติดอยู่ กล่าวโดยสรุปคือ ควรพิจารณาทั้ง ๔ ข้อไปพร้อมกัน

เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์ชีพอยู่ ได้ตรัสแนะนำให้ภิกษุเจริญมรณสติเป็นประจำ อาทิ ให้ระลึกเสมอว่า เหตุแห่งความตายนั้นมีมากมาย เช่น ภูกัต แมลงป่องต่อย ตะขาบกัด หากมีอาวุธพลาดพลั้งหกล้ม อาหารไม่ย่อย ดิฉันเสมหะกำเริบ ลมเป็นพิษ ถูกมนุษย์หรืออมมนุษย์ทำร้าย จึงสามารถตายได้ทุกเวลา ไม่กลางวันก็กลางคืน ดังนั้นจึงควร

พิจารณาว่า บาปหรืออกุศลธรรมที่ตนยังละไม่ได้ ยังมีอยู่หรือไม่ หากยังมีอยู่ ควรพากเพียร ไม่ทอดทิ้ง เพื่อละบาปและอกุศลธรรมเหล่านั้นเสีย หากละได้แล้ว ก็ควรมีปีติปราโมทย์ พร้อมกับหมั่นเจริญกุศลธรรมทั้งหลายให้เพิ่มพูนมากขึ้นทั้งกลางวันและกลางคืน

แม้กระทั่งเมื่อพระองค์ใกล้จะปรินิพพาน โอวาทครั้งสุดท้ายของพระองค์ก็ยังเน้นย้ำถึงความไม่เที่ยงของชีวิต ดังตรัสว่า “สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด”

ความไม่ประมาท ขวนขวายพากเพียร ไม่ปล่อยเวลาให้เปล่าประโยชน์ เป็นคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงเน้นมากเมื่อมีการเจริญมรณสติหรือเมื่อตระหนักถึงความไม่เที่ยงของชีวิต อย่างไรก็ตามเมื่อความตายมาประชิดตัว พระพุทธองค์ทรงสอนให้ปล่อยวางสิ่งทั้งปวง ดังทรงแนะนำอุบาสกที่จะช่วยเหลือผู้ใกล้ตาย ว่าพึงน้อมใจเขาให้ละความห่วงใยในมารดาและบิดา ในบุตรและภรรยา (สามี) จากนั้นให้ละความห่วงใยในกามคุณ ๕ (หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเพิลิตเพิลินทางกาย) ละความห่วงใยแม้กระทั่งสวรรค์ทั้งปวง ตลอดจนพรหมโลก น้อมใจสู่ความดับซึ่งความยึดติดทั้งปวง เพื่อบรรลุถึงความวิมุตติหลุดพ้นในที่สุด



ม ร ณ ส ตี แ บ บ ต่ า ง ๆ



การเจริญมรณสติทำได้หลายวิธี เพียงแค่นึกถึงความไม่เที่ยงของชีวิต ว่าเราจะต้องตายไม่ช้าก็เร็ว จึงควรใช้เวลาที่เหลืออยู่ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ เเท่านี้ก็ถือว่าเป็นมรณสติอย่างหนึ่ง แต่สำหรับคนทั่วไป การระลึกเพียงเท่านี้อาจกระตุ้นให้เกิดความตื่นตัวได้ไม่มากพอ เพราะเป็นเพียงแค่การคิดอย่างย่นย่อ อีกทั้งเป็นการรับรู้ในระดับสมอง แต่ยังไม่ได้ส่งผลไปถึงอารมณ์ความรู้สึกมากนัก อาจทำให้เกิดความตื่นตัวอยู่พักหนึ่งแต่ไม่นานก็เลือนหายไป ผลก็คือชีวิตวนกลับไปสู่แบบแผนเดิมๆ หลงวนอยู่กับงานเฉพาะหน้าหรือเพลินกับความสนุกสนานจนลืมทำสิ่งสำคัญสำหรับชีวิตไปเสีย

อันที่จริงในชีวิตประจำวันเรามักจะได้ยินข่าวคราวเกี่ยวกับความตายของใครต่อใครอยู่เสมอ เพียงแค่ได้ยินข่าวนั้นแล้วโยงมาถึงตัวเองว่า ไม่นานเราก็จะต้องตายเช่นเดียวกับเขา เท่านั้นก็สามารถกระตุ้นเตือนให้เกิดความไม่ประมาทในชีวิต และผลักดันให้ชวนชวายเป็นตัวเตรียมใจเพื่อรับมือกับความตายในวันข้างหน้า แต่คนที่ตื่นตัวเพราะได้ยินข่าวเพียงเท่านั้น นับว่ามีน้อยมาก ส่วนใหญ่แล้วมักรอให้ความตายเข้ามาใกล้ตัวก่อนจึงจะตื่นตัว เช่น เห็นคนตายต่อหน้าต่อตา หรือรอให้ญาติหรือคนใกล้ชิดตายเสียก่อนถึงตื่นตัว หนักกว่านั้นคือตนเองต้องป่วยหนักหรือใกล้ตายเสียก่อนจึงค่อยตื่นตัว พระพุทธเจ้าจึงเปรียบคน ๔ กลุ่มข้างต้นดังม้า ๔ ประเภท ประเภทแรกเพียงแค่เห็นเงาปลุก ก็รู้ว่าสารธิดต้องการให้ทำอะไร ประเภทที่ ๒ ต้องถูกปลุกแทงที่ชุมชนก่อนถึงรู้ว่าต้องทำอะไรบ้าง ประเภทที่ ๓ จะรู้ตัวก็ต่อเมื่อถูกปลุกแทงที่ผิวหนัง ประเภทสุดท้ายต้องถูกปลุกแทงถึงกระดูกจึงค่อยรู้ตัวว่าต้องทำอะไร กล่าวอีกนัยหนึ่ง คนส่วนใหญ่ที่นั้น แคร้วหรือเห็นความจริงยังไม่เพียงพอต้องรู้สึกเจ็บปวดเสียก่อนจึงจะกระตือรือร้นเตรียมรับมือกับความตาย

ด้วยเหตุนี้ สำหรับคนทั่วไปการเจริญมรณสติที่จะช่วยให้เกิดความไม่ประมาทได้เป็นอย่างดีก็คือ การพิจารณาถึงผลกระทบที่จะตามมาหลังจากความตายเกิดขึ้น โดยมองให้เห็นเป็นรูปธรรม

ว่าจะต้องสูญเสียอะไรและพลัดพรากจากใครบ้าง ผู้ที่ไม่พร้อมย่อมรู้สึกเจ็บปวดกับความสูญเสียพลัดพรากดังกล่าว แม้จะเป็นความทุกข์แต่ก็ช่วยให้เหลียวใจได้คิดว่า ในขณะที่ยังมีเวลาเหลืออยู่ เราจะต้องทำอะไรบ้างเพื่อป้องกันมิให้ความทุกข์ดังกล่าวเกิดขึ้นเมื่อถึงวันที่จะต้องพลัดพรากจริงๆ

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างการเจริญมรณสติ

๑. ผึกตายหรือเจริญมรณสตีก่อนนอน

ช่วงเวลาก่อนนอนเป็นช่วงเวลาที่เหมาะแก่การเจริญสติสำหรับคนทั่วไป เนื่องจากได้ทำภารกิจประจำวันเสร็จสิ้น บรรยากาศรอบตัวมีความสงบมากขึ้น ร่างกายและจิตใจเข้าสู่ช่วงแห่งการพักผ่อน เป็นโอกาสดีสำหรับการน้อมจิตพิจารณาถึงความเป็นไปของชีวิตซึ่งมีความตายเป็นเบื้องหน้า วิธีที่ดีที่สุดคือการน้อมจิตอย่างจริงจังประหนึ่งว่าความตายกำลังเกิดขึ้นกับเรา นั่นคือ “ผึกตาย”

ท่าที่เหมาะแก่การเจริญมรณสตีก่อนนอนราบกับพื้น แขนแนบกับลำตัว ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วนตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า โดยเฉพาะบริเวณใบหน้า ไม่มีอาการหน้านิ่วคิ้วขมวด ทิ้งน้ำหนักทั้งตัวลงไปกับพื้น ไม่มีส่วนใดที่เกร็งหรือเหนียวรั้งไว้ หายใจอย่างเป็นธรรมชาติ พร้อมกับน้อมใจมาไว้ที่ปลายจมูก รู้ถึง

สัมผัสบางเบาของลมหายใจทั้งเข้าและออก ปล่อยวางความนึกคิดต่างๆ ไม่ว่าเรื่องราวในอดีตหรือสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

เมื่อจิตใจเริ่มสงบลงแล้ว ให้พิจารณาว่าเรากำลังเดินหน้าเข้าสู่ความตาย ความตายจะต้องเกิดขึ้นกับเราอย่างแน่นอน ไม่มีวันที่เราจะรู้ล่วงหน้าได้ อาจเป็นหลายปีข้างหน้า หรือเป็นปีหน้า เดือนหน้า หรือแม้แต่อาทิตย์หน้า จากนั้นให้พิจารณาต่อไปว่าความตายอาจเกิดขึ้นกับเราในคืนนี้ก็ได้ คืนนี้คือคืนสุดท้ายของเรา จะไม่มีพรุ่งนี้สำหรับเราอีกต่อไป นี่คือการนอนครั้งสุดท้ายของเรา

พิจารณาต่อไปว่าเมื่อความตายมาถึง ลมหายใจก็จะสิ้นสุด ไม่มีทั้งลมหายใจเข้าและออก หัวใจจะหยุดเต้น ท้องที่พองยุบจะแน่น ร่างกายที่เคยเคลื่อนไหวจะขยับเขยื้อนไม่ได้ อีกต่อไปที่เคยอุ่นก็จะเริ่มเย็น ที่เคยยืดหยุ่นก็จะแข็งตึง ไม่ต่างจากท่อนไม้ ไร้ประโยชน์

จากนั้นพิจารณาต่อไปว่าเมื่อความตายมาถึง ทรัพย์สินสมบัติทั้งปวงที่เราเฝ้าหาและถนอมรักษา จะมีใช้ของเราอีกต่อไปกลายเป็นของคนอื่นจนหมดสิ้น ไม่สามารถอุทธรณ์คัดค้าน และไม่สามารถทำอะไรกับมันได้อีกต่อไป แม้แต่ของรักของหวงก็อาจถูกปล่อยปละไร้คนดูแล

ยิ่งไปกว่านั้น เราจะไม่มีโอกาสพบปะพูดคุยกับลูกหลานหรือคนรักอีกต่อไป กิจวัตรประจำวันที่เคยทำร่วมกับเขาจะกลายเป็นอดีต ต่อไปนี้จะไม่สามารถเยี่ยมเยียนพ่อแม่หรือตอบแทนบุญคุณท่านได้อีกแล้ว แม้แต่จะสั่งเสียหรือล่ำลาที่มีอาจทำได้เลย หากผิดใจกับใคร ก็ไม่สามารถคืนดีกับเขาได้ ชวนชื่องมองใจใคร ก็ไม่สามารถปรับความเข้าใจกันได้อีกแล้ว

งานการก็เช่นกัน เราต้องทิ้งทุกอย่าง หากยังไม่เสร็จสิ้นก็ต้องทิ้งไว้แค่นั้น ไม่สามารถสะสางหรือแก้ไขได้อีกต่อไป ถึงแม้จะสำคัญเพียงใดก็ตาม ก็อาจถูกปล่อยทิ้งไว้คนสนใจไยดี เช่นเดียวกับความรู้และประสบการณ์ทั้งหลายที่สั่งสมมา จะเลือนหายไปพร้อมกับเรา

ชื่อเสียงเกียรติยศ อำนาจ และบริษัทวีรารทั้งหลาย จะหลุดจากมือเราไปอย่างสิ้นเชิง ไม่ว่าจะมากมายยิ่งใหญ่เพียงใดก็เอาไปไม่ได้ ที่สำคัญก็คือ อย่าหวังว่าผู้คนจะยังแซ่ซ้องสรรเสริญเราหลังจากสิ้นลม เพราะแม้แต่ชื่อของเราสักวันหนึ่งก็ต้องถูกลืมไร้คนจดจำ

ระหว่างที่พิจารณาไปทีละขั้นๆ ให้สังเกตความรู้สึกของเราว่าเป็นอย่างไร มีความตระหนก เศร้าโศกเสียใจ ห่วงหาอาลัยหรือไม่ เราพร้อมทำใจกับการพลัดพรากสูญเสียสิ่งเหล่านั้นมาก

น้อยเพียงใด ถ้าหากยังไม่พร้อม อะไรทำให้เราไม่พร้อม และ
ทำอะไรเราจึงจะพร้อม

การพิจารณาดังกล่าวจะช่วยให้เราตระหนักว่า ยังมีบางสิ่ง
หรือหลายสิ่งที่เราสมควรทำแต่ยังไม่ได้ทำหรือทำไม่มากพอ
ขณะเดียวกันก็ยังมีอีกมากมายหลายอย่างที่เรายังตั้งใจไม่ได้
ความตระหนักดังกล่าวจะช่วยให้เราเกิดความขวนขวายที่จะทำ
สิ่งสำคัญที่ละเลยไป พร้อมกับเรียนรู้ที่จะฝึกใจปล่อยวางด้วย

ที่กล่าวมาเป็นการฝึกตายอย่างเต็มรูปแบบ แต่ก็สามารถ
ยกเยื้องไปได้อีกหลายรูปแบบ เช่น

ก. ทบทวนความดีที่ได้ทำ

เมื่อน้อมใจจินตนาการว่านี่เป็นคืนสุดท้ายของเรา ขณะที่
ร่างกายกำลังจะหมดลม หัวใจจะหยุดเต้น ร่างกายกำลังจะเย็น
แข็งและแน่นิ่งดังท่อนไม้ ให้พิจารณาว่าเราได้ทำความดีหรือ
ดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าสมกับที่เกิดมาแล้วหรือยัง มีความรู้สึก
เสียใจกับชีวิตที่ผ่านมาหรือไม่ อะไรบ้างที่เราารู้สึกว่ายังทำได้ไม่
มากพอ และอะไรบ้างที่เราอยากปรับปรุงแก้ไขหากยังมีเวลา
เหลืออยู่



การพิจารณาในแง่นี้แม้จะเป็นนามธรรมอยู่บ้าง แต่หากเราหันมาดูความรู้สึกของตนเองขณะที่คิดว่ากำลังจะตายไปจริงๆ ก็รู้ว่าที่ผ่านมาเราได้ใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่ากับการเกิดมาเป็นมนุษย์ หรือยัง หรือมีสิ่งใดที่ยังค้างคาใจที่ทำให้เราไม่พร้อมจะจากโลกนี้ไปในคืนนี้ การระลึกได้เช่นนี้จะทำให้เราตระหนักว่ามีอะไรบ้างที่เราจะต้องลงมือทำเสียที หรือต้องทำให้มากกว่าเดิม

ข. นึกถึงงานศพของตัวเอง

จินตนาการว่าคืนนี้เป็นคืนสุดท้ายของเรา จากนั้นให้นึกต่อไปว่าเมื่อหมดลม ร่างกายของเราถูกนำไปดำเนินการตามประเพณี บัดนี้ร่างของเราถูกบรรจุอยู่ในหีบตั้งโดดเด่น ผู้คนมากหน้าหลายตาเดินทางมาร่วมพิธีศพเพื่ออำลาเราเป็นครั้งสุดท้าย มีทั้งลูกหลาน ญาติมิตร เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน เพื่อนร่วมรุ่น คนเหล่านี้ต่างพูดถึงเราในวงสนทนาบ้าง พูดต่อหน้าผู้คนที่มาร่วมพิธีศพบ้าง ที่นี้ให้ถามตัวเองว่า อยากให้ผู้คนที่มาพูดหรือเขียนถึงเราว่าอย่างไร อยากให้เขาจดจำเราในลักษณะใด อยากให้เขาประทับใจในเรื่องอะไรบางอย่างเกี่ยวกับตัวเรา จากนั้นให้ถามต่อไปว่า เมื่อยังมีชีวิตอยู่เราได้ทำอะไรบ้างที่ชวนให้เขารำลึกถึงเราในแง่ไหน มีความดีอะไรบ้างที่เราได้ทำอันควรแก่การชื่นชมสรรเสริญ

การพิจารณาในแง่นี้จะช่วยเตือนใจให้ใคร่ครวญว่า ที่ผ่านมามาเราได้ทำความดีมากน้อยเพียงใด มีความดีอะไรบ้างที่เรายังทำไม่มากพอ และควรทำให้มากกว่านั้น มีหลายครั้งที่เราปล่อยชีวิตไปตามความพึงพอใจส่วนตัว โดยไม่สนใจผลกระทบที่มีต่อผู้อื่น เราอยากเป็นคนเสียสละ เอื้อเฟื้อ มีเมตตา เป็นพ่อหรือแม่ที่ดี แต่เรากลับดำเนินชีวิตไปทางตรงกันข้าม เพราะมัวแต่แสวงหาเงินทองและชื่อเสียง มรณสติในลักษณะดังกล่าวจะช่วยเตือนสติเราให้หันกลับมาดำเนินชีวิตในทิศทางที่พึงปรารถนา

ค. พิจารณาความไม่เที่ยงของร่างกาย

เมื่อน้อมใจจินตนาการว่าคืนนี้เป็นคืนสุดท้ายของเรา ให้พิจารณาว่าเมื่อความตายมาถึงแล้ว เกิดอะไรขึ้นกับร่างกายของเรา เห็นภาพร่างกายของเราที่แปรเปลี่ยนไปหลังจากหมดลมแล้วที่เคยอ่อนนุ่มก็กลับแข็งเย็น ที่เคยเดินเหินเคลื่อนไหวได้ ก็กลับแน่นิ่ง ช่วยตนเองไม่ได้ ต้องรอให้คนอื่นมาพยุงย้ายสถานเดียว แม้แปรอะเปื้อนเพียงใดก็ทำอะไรกับตัวเองไม่ได้ ต้องรอให้คนอื่นมาทำความสะอาดให้ แต่ถึงจะทำให้เพียงใด ไม่ช้าไม่นานก็เริ่มสกรปรกเพราะน้ำเหลืองน้ำหนองที่ไหลออกมาตามตัว ร่างกายที่เคยสวยงามก็เริ่มขึ้นอืด ผิวพรรณที่เคยขาวนวลก็กลายเป็นเขียวช้ำ ที่เคยประพินด้วยกลิ่นหอมก็กลับเน่าเหม็น ทุกอย่าง

แปรผันจนแม้แต่ตัวเองก็จำไม่ได้ คนที่เคยรักและชื่นชมเรา บัดนี้กลับรังเกียจและกลัวร่างกายของเรา แต่จะว่าเขาไม่ได้เลย เพราะแม้แต่เราเองหากมาเห็นก็ยังขยะแขยงร่างกายของตัวเองด้วยซ้ำ

การพิจารณาความตายด้วยวิธีนี้ มุ่งหมายให้เราคลายความยึดติดในร่างกาย มิใช่เพราะมีความน่าเกลียดแฝงอยู่ภายใต้ความสวยงามเท่านั้น หากยังเป็นเพราะร่างกายหาใช่ของเราไม่ ไม่ว่าเราจะพยายามควบคุมปรุงแต่งอย่างไร มันก็ไม่อาจเป็นไปดังใจได้ ในที่สุดก็จะแสดงความจริงที่ไม่น่ายินดีออกมา

การตระหนักถึงความจริงข้อนี้ นอกจากจะช่วยบรรเทาความทุกข์เมื่อร่างกายเกิดผันแปร เช่น เจ็บป่วย แก่ชรา พิกุล หรืออัมพฤกษ์แล้ว ยังช่วยเตือนใจไม่ให้เราหมกมุ่นลุ่มหลงกับร่างกายมากเกินไป จนลืมที่จะทำสิ่งที่มีความสำคัญกว่า โดยเฉพาะสิ่งที่ก่อให้เกิดความเจริญงอกงามแก่จิตใจ ในยุคที่ผู้คนกำลังหมกมุ่นกับการปรุงแต่งร่างกาย เฟลิดเฟลิน หลงไหลไปกับความงามชั่วคราวชั่วยามของร่างกาย จนไม่สนใจสาระของชีวิต จำเป็นที่จะต้องตระหนักว่าร่างกายนี้ในที่สุดก็ต้องเป็นซากศพที่ไร้ประโยชน์

ง. ผีกล่อมวางวายมใกล้ตาย

การพิจารณาถึงความสูญเสียดพรากนานาประการที่จะเกิดขึ้นหลังความตาย ไม่ว่า ทรัพย์สิน บุคคล งานการ ชื่อเสียงเกียรติยศ ตามที่กล่าวมาข้างต้น อาจนำมาใช้เพื่อฝึกการปล่อยวางโดยเฉพาะ กล่าวคือพิจารณาว่าหากจะต้องตายจริงๆ ในอีกไม่กี่นาทีข้างหน้า ไม่มีเวลาเหลือพอที่จะทำอะไรกับสิ่งเหล่านั้น นอกจากทำใจปล่อยวางอย่างเดียว เราสามารถจะทำเช่นนั้นได้หรือไม่ บางคนอาจพบว่าตนสามารถปล่อยวางสิ่งต่างๆ ได้หมด แต่ยังอาลัยลูกหลาน หรือเป็นห่วงพ่อแม่ ส่วนบางคนเป็นห่วงก็แต่งานการเท่านั้น อย่างไรก็ตามการฝึกเช่นนี้บ่อยๆ จะช่วยให้ตัดใจได้เร็วขึ้น เพราะตระหนักว่าหากความตายมาประชิดตัวจริงๆ ไม่ว่าจะอาลัยใคร หรือห่วงใยอะไรก็ไม่มีประโยชน์ มีแต่จะเป็นโทษ คือทำให้เป็นทุกข์สถานเดียว ในภาวะเช่นนี้สิ่งที่ดีที่สุดคือปล่อยวางอย่างสิ้นเชิง วิธีนี้จะเป็นประโยชน์มากในกรณีที่เกิดเหตุปัจจุบันทันด่วนซึ่งบั่นรอนชีวิตอย่างกะทันหัน การฝึกวิธีนี้อยู่เสมอจะช่วยให้สามารถปล่อยวางได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งพุทธศาสนาถือว่ามีความสำคัญมาก ดังจะได้กล่าวต่อไปข้างหน้า

วิธีการทั้ง ๔ ประการข้างต้น พึงสังเกตว่ามีจุดเน้นหนักต่างกัน กล่าวคือ ๒ วิธีการแรก (ก.และข.) เน้นการเตือนใจให้ชวนชวายเป็นความดี เร่งทำหน้าที่และความรับผิดชอบ ไม่ผัดผ่อนปล่อยให้อะไรค้าง หรือปล่อยให้เวลาสูญเปล่าโดยเปล่าประโยชน์ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ เตือนใจไม่ให้ประมาท ส่วน ๒ วิธีหลัง (ค. และ ง.) เน้นการปล่อยวาง ไม่ยึดติดให้เป็นภาระแก่จิตใจ หรือเหนียวรั้งขัดขวางการดำเนินชีวิตที่ดีงาม หากต้องการให้เกิดประโยชน์ทั้ง ๒ ส่วน คือเตือนใจไม่ให้ประมาทและฝึกการปล่อยวาง ควรใช้วิธีฝึกตายเต็มรูปแบบดังได้ยกตัวอย่างข้างต้น

๒. เจริญมรณสติในโอกาสต่างๆ

การเจริญมรณสติสามารถทำได้ในหลายโอกาส ไม่จำกัดเฉพาะเวลาก่อนนอน อาจจะทำหลังจากตื่นนอนแล้วก็ได้ โดยพิจารณาว่าวันนี้จะเป็นวันสุดท้ายของเรา เราพร้อมที่จะไปแล้วหรือยัง นอกจากนั้นอาจใช้โอกาสต่างๆ เป็นเครื่องเตือนใจถึงความตายว่าพร้อมจะเกิดกับเราได้ทุกเวลา จึงควรที่จะใช้เวลาที่เหลืออยู่ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ข้างล่างเป็นตัวอย่างการเจริญมรณสติในช่วงเวลาต่างๆ

ก. ก่อนเดินทาง

ก่อนเดินทางไม่ว่า ขึ้นรถ ลงเรือ นั่งเครื่องบิน พึงระลึกอยู่เสมอว่าความตายสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา โดยเฉพาะจากอุบัติเหตุ ดังนั้นจึงควรเตรียมใจไว้เสมอ ลองนึกว่าหากเหตุร้ายกำลังจะเกิดขึ้นในอีกไม่กี่วินาทีข้างหน้า เราจะทำใจอย่างไร นึกถึงอะไรก่อน และพร้อมจะปล่อยวางทุกสิ่งที่เคยผูกพันหรือไม่ จะน้อมระลึกถึงอะไรเพื่อทำให้สงบและพร้อมรับกับทุกอย่างที่จะเกิดขึ้น โดยไม่ตื่นตระหนก

เมื่อจะเดินทางออกจากบ้าน ก็ควรระลึกถึงความเป็นไปได้ที่จะเกิดเหตุการณ์ดังกล่าวด้วยเช่นกัน ลองสมมติว่าหากนี่เป็นการเดินทางครั้งสุดท้ายของเรา เมื่อออกไปแล้วจะไม่มีวันได้กลับมาพบหน้าพ่อแม่ คนรักหรือลูกหลานอีก เราพร้อมหรือไม่ มีเรื่องค้างคาบ้างไหมที่จะทำให้เรานึกเสียใจที่ไม่ได้สะสางให้เสร็จก่อนออกเดินทาง มีความขัดแย้งใดๆ บ้างไหมที่จะทำให้เราเสียใจที่ไม่ได้คืนดีกันก่อน การระลึกเช่นนี้จะช่วยให้เราหันมาปฏิบัติกับผู้คนในครอบครัวด้วยความใส่ใจก่อนที่จะออกเดินทาง ไม่ปล่อยให้มีเรื่องคาใจกันด้วยหวังว่าจะมีโอกาสปรับความเข้าใจในวันข้างหน้า เพราะวันนั้นอาจมาไม่ถึงก็ได้ ในทำนองเดียวกัน ก่อนจะเดินทาง ออกจากที่ทำงาน ก็ควรเจริญมรณสติ เพื่อเตือนใจว่าเราอาจไม่มีโอกาสได้พบหน้ามิตรสหายอีก จึงควรปฏิบัติต่อเขาอย่างดีที่สุดก่อนที่จะลาจากกัน

ข. เมื่อรับรู้ข่าวสาร

ช่วงเวลาที่เราอ่านหนังสือพิมพ์หรือดูข่าว เป็นอีกช่วงหนึ่งที่ เหมาะแก่การเจริญมรณสติ โดยเฉพาะเมื่อมีข่าวอุบัติเหตุหรือ วิทยาศาสตร์ แทนที่จะรับรู้แบบผ่านๆ หรือเห็นเป็นเรื่องน่าตื่นเต้น ควรใช้ข่าวดังกล่าวเป็นเครื่องเตือนใจตนเองว่า ชีวิตนี้ไม่เที่ยง อย่างยิ่ง จู่ๆ ก็มาตายไปอย่างกะทันหัน ไม่มีสัญญาณล่วงหน้า เลย ไม่ว่าอยู่ที่ไหน เวลาใดก็ตายได้ทั้งนั้น จะให้ดีกว่านั้นลอง โยงเหตุการณ์ดังกล่าวเข้ามาหาตัวเอง โดยน้อมนึกไปกว่าสัก วันหนึ่งเราก็อาจต้องประสบกับเหตุการณ์อย่างนั้นเช่นกัน คำถาม ก็คือเมื่อถึงตอนนั้น เราจะทำใจอย่างไร พร้อมจะตายหรือไม่ ทุกวันนี้เราได้เตรียมตัวเตรียมใจรับมือกับเหตุการณ์ดังกล่าว หรือไม่ หากไม่ได้ทำ จากนั้นไปเราจะทำอย่างไรจึงจะสามารถเผชิญ กับเหตุการณ์ดังกล่าวโดยไม่ตื่นตระหนกหรือทรมานทรมาย

ช่วงที่ใจสงบ ลองสมมติว่าเราได้เข้าไปอยู่ในเหตุการณ์ เหล่านั้น นึกให้เห็นเป็นภาพอย่างชัดเจนว่าเกิดอะไรขึ้นรอบตัวเรา นึกถึงสถานการณ์ที่คับขันไร้ทางออก ราวกับว่าอันตรายกำลัง เกิดขึ้นกับเราจริงๆ จากนั้นให้มาสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของ ตนเอง ว่าเกิดความตื่นกลัว อึดอัด หวาดผวา ทรมานทรมาย มาก น้อยเพียงใด หากอารมณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นอย่างท่วมท้น ก็ให้ พิจารณาว่ามีวิธีอะไรบ้างที่จะช่วยบรรเทาอาการดังกล่าว ถ้าม ตัวเองว่าเราควรทำอะไรเพื่อน้อมใจให้สงบ อะไรจะช่วยให้เรา

ปล่อยวางหรือรับมือกับเหตุการณ์ดังกล่าวได้ดีที่สุด นี่เป็นอีกวิธีหนึ่งในการฝึกตายในสถานการณ์ที่คับขัน การทำเช่นนั้นบ่อยๆ จะช่วยให้เรามีสติรู้ตัวไวขึ้น และรับมือกับอารมณ์ของตัวได้ดีขึ้น การจินตนาการถึงตัวเองในเหตุการณ์ดังกล่าว ยังช่วยให้เรารู้ว่าควรทำและไม่ควรทำอะไรเพื่อประคองตนให้ผ่านพ้นเหตุการณ์คับขันไปได้หากเกิดขึ้นจริงๆ กับเรา

ค. เมื่อไปงานศพ

งานศพไม่ควรเป็นแ่งงานสังคมเท่านั้น แต่ควรเป็นงานบุญในทุกความหมาย กล่าวคือนอกจากทำบุญอุทิศแก่ผู้ล่วงลับ และให้กำลังใจแก่ครอบครัวของผู้วายชนม์แล้ว ยังควรเป็นโอกาสให้เรามาเตือนสติตนเองถึงสังขารอันเที่ยงแท้แน่นอนว่าความตายคือปลายทางของทุกคน ครั้งหนึ่งผู้ตายก็เคยมีชีวิต เดินเหินเคลื่อนไหวได้เหมือนอย่างเรา แต่ต่อไปเราก็จะต้องทอดร่างแน่นิ่งเช่นเดียวกับเขา ไม่มีอะไรที่จะเอาไปได้สักอย่างเดียว มีแต่บุญและบาปเท่านั้นที่จะติดตัวไปยังปรโลก

ศพที่อยู่เบื้องหน้าเราคือครูสอนธรรมที่ดีที่สุด สามารถปลุกให้เราตื่นจากความหลงและความประมาทในชีวิต ใครที่ยังมัวเมาในความสนุกหรือหมกมุ่นกับการทำมาหากิน ก็อาจได้คิดว่าตนกำลังมีชีวิตอยู่อย่างลืมหาย ใครที่คิดว่าตนเองยังมีเวลาอยู่

ในโลกอีกหลายสิบปี อาจต้องทบทวนความคิดเสียใหม่เมื่องานศพของเด็กหรือวัยรุ่น ใครที่หลงในอำนาจ ก็อาจได้คิดว่าไม่ว่าใหญ่โตแค่ไหนสุดท้ายก็ยิ่งเล็กกว่าโลง

เมื่อเปิดใจรับรู้สังขารที่ประกาศอยู่เบื้องหน้า เราก็จะพบคำตอบเองว่าพร้อมจะไปหรือยัง และควรจะมีชีวิตอยู่อย่างไร

ง. เมื่อไปเยี่ยมผู้ป่วย

ผู้ป่วยที่กำลังล้มหมอนนอนเลื้อ ครั้งหนึ่งก็เคยมีสุขภาพดี เช่นเดียวกับเรา เมื่อไปเยี่ยมเขา จึงควรระลึกว่าสักวันหนึ่งร่างกายของเราก็ต้องเสื่อมทรุดไม่ต่างจากเขา แม้จะมีโอกาสรักษาหาย แต่ก็ไม่ควรประมาท เพราะความเจ็บป่วยจะมาเป็นระลอกๆ และมีแต่จะรุนแรงขึ้น สุดท้ายก็ตามมาด้วยความตาย ดังนั้นเมื่อไปเยี่ยมผู้ป่วยจึงควรถือเป็นโอกาสเตือนใจตนเองด้วยว่า สังขารนั้นไม่เที่ยง และที่สุดของความไม่เที่ยงก็คือความตายนั่นเอง

พึงถือว่าผู้ป่วยเป็นครูสอนธรรมแก่เรา โดยเฉพาะผู้ป่วยระยะสุดท้าย ไม่ว่าเขาจะมีปฏิกิริยาต่อความเจ็บป่วยอย่างไร ก็เป็นประโยชน์แก่เราทั้งสิ้น หากเขาทรมานทรมาย กระสับกระส่าย เขาก็กำลังสอนเราว่าควรเตรียมตัวอย่างไรจึงจะไม่ทุกข์ทรมานเหมือนอย่างเขา หากเขาสงบและมีสติรู้ตัวแม้ทุกขเวทนาจะ

แรงกล้า เขาก็กำลังเป็นแบบอย่างให้แก่เราว่าควรวางใจอย่างไร และอาจบอกเราต่อไปด้วยว่าควรเตรียมตัวอย่างไรในขณะที่สุดสภาพยังดีอยู่

การรักษาใจให้สงบในยามเจ็บป่วย เป็นเรื่องเดียวกับการรักษาใจให้สงบเมื่อเผชิญกับความตาย ดังนั้นเมื่อเราล้มป่วย แทนที่จะมัวทุกข์ใจ ควรถือว่าความเจ็บป่วยเป็นแบบฝึกหัดอย่างดีสำหรับการฝึกใจรับมือกับความตาย อย่างน้อยก็ควรมองว่าความเจ็บป่วยเป็นบททดสอบขั้นแรกๆ ก่อนที่จะต้องเจอกับบทสุดท้ายที่ยากที่สุดคือความตาย หากเรายังทำใจรับมือกับความเจ็บป่วยไม่ได้แล้วจะไปรับมือกับความตายได้อย่างไร

จ. เมื่อสูญเสียทรัพย์

เมื่อเงินหาย ทรัพย์สินถูกขโมย เราย่อมเป็นทุกข์ แต่มองในอีกแง่มุมหนึ่ง นี่คือการฝึกหัดที่ช่วยให้เรารู้จักปล่อยวางเพื่อรับมือกับความตาย ใช่หรือไม่ว่าความตายคือสุดยอดแห่งความพลัดพรากสูญเสีย ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราเป็นหรือเป็นไม่ว่ารูปธรรมหรือนามธรรมจะสูญสิ้นไปหมดเมื่อสิ้นลม แต่เราจะเผชิญความตายอย่างสงบได้อย่างไรในเมื่อแม้แต่เงินพันเงินหมื่นหายไปเรายังทำใจไม่ได้ แม้วันนี้จะสูญไปเป็นล้าน แต่เมื่อความตายมาถึง เราจะสูญเสียยิ่งกว่านั้นหลายร้อยเท่า

เมื่อใดก็ตามที่ทรัพย์สมบัติสูญหายไป พึงระลึกว่าความพลัดพรากสูญเสียเป็นเรื่องธรรมดา ที่สำคัญก็คือเราจะไม่สูญเสียเพียงเท่านี้ แต่จะสูญเสียยิ่งกว่านี้ และในที่สุดก็จะสูญเสียจนหมดสิ้น กระทั่งชีวิตก็ยังรักษาไว้ไม่ได้ เมื่อระลึกเช่นนี้แล้ว แทนที่จะยังห่วงแหนติดยึดมั่น เราควรตัดใจปล่อยวาง เพราะหากวันนี้อยู่ทุกข์กับมัน วันหน้าจะทุกข์ยิ่งกว่านี้มากมายหลายเท่า

๓. มีอุปายเตือนใจถึงความตาย

มรณสติสามารถเกิดขึ้นได้โดยอาศัยสิ่งเตือนใจที่พบเห็นในชีวิตประจำวัน นอกจากโอกาสหรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่ประสบแก่ตัวเองดังได้กล่าวมาข้างต้นแล้ว เรายังสามารถหาสิ่งต่างๆ มาเป็นเครื่องเตือนใจตนเองเป็นอาภรณ์ สุดแต่แต่เงื่อนไขหรือมุมมองของแต่ละคน เป็น “กุศโลบาย” ที่เหมาะสมเฉพาะตัว

อาจารย์กรรมฐานชาวธิเบตบางท่าน เมื่อจะเข้านอน ท่านจะเทน้ำออกจากแก้วจนหมดแล้วคว้าแก้วไว้ข้างเตียง ทั้งนี้เพราะท่านไม่แน่ใจว่าจะตื่นขึ้นแล้วได้ใช้มันในวันรุ่งขึ้นหรือไม่ กิจวัตรดังกล่าวเป็นเครื่องเตือนใจท่านว่าความตายจะมาถึงท่านเมื่อไรก็ได้

นักเขียนไทยผู้หนึ่งอ่านพบเรื่องดังกล่าว จึงนำมาประยุกต์ใช้กับตนเอง ทุกคืนก่อนนอนเธอจะต้องล้างจานสามให้เสร็จหมด เพื่อให้แน่ใจว่าหากหลับไม่ตื่น จะไม่มีจานสามสกปรกตกเป็นภาระให้ผู้อื่นต้องสะสาง จานสามที่ยังไม่ได้ล้างจึงเป็นเสมือนเครื่องเตือนใจว่าคืนนี้อาจเป็นคืนสุดท้ายของเธอ

บางคนเตือนใจตนเองโดยใช้ลูกหิน ลูกหินแต่ละลูกหมายถึงเวลา ๑ สัปดาห์ที่ยังมีชีวิตอยู่ เขาคาดการณ์ว่าน่าจะมีชีวิตอยู่อีกได้นานเท่าไร โดยคำนวณจากอายุค่าเฉลี่ย (๗๕ ปี) จากนั้นก็แตกออกมาเป็นสัปดาห์ เขาอายุได้ ๕๕ ปีแล้ว จึงคาดว่าน่าจะมีชีวิตเหลืออยู่อีก ๑,๐๐๐ สัปดาห์ จึงซื้อลูกหินมา ๑,๐๐๐ ลูก ใส่ไว้ในถังพลาสติกใส ทุกสัปดาห์เขาจะเก็บลูกหินออกมา ๑ ลูกแล้วทิ้งไป เวลาผ่านไปจำนวนลูกหินก็ลดลง ทำให้เขาเห็นชัดว่าเวลาของเขาเหลือน้อยลงเรื่อยๆ วิธีนี้เตือนใจให้เขาระลึกถึงความตายว่ากำลังใกล้เข้ามา และทำให้เขาเลือกทำสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตเป็นอันดับแรก ไม่หลงเพลินกับสิ่งที่ไร้สาระ

แต่ละคนมีวิธีการเตือนใจตนเองไม่เหมือนกัน อันที่จริงรอบตัวเรามีสิ่งต่างๆ มากมายที่สามารถเป็นอุปกรณ์ในทางมรณสติ อาทิ อาทิตยขึ้นและอาทิตยตก ดอกไม้ที่เติ่งตูม เบ่งบาน และร่วงโรย ใบไม้ที่ผลิบานแล้วร่วงหล่น ในธรรมชาติเต็มไปด้วยสิ่งเตือนใจถึงความไม่จีรังของชีวิต พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้

เราพิจารณาชีวิตของเราว่าไม่ต่างจากฟองคลื่น หยาดน้ำค้าง ประกายสายฟ้า คือเป็นของชั่วคราวช่วยยาม เมื่อเห็นสิ่งเหล่านี้ควรน้อมมาเปรียบกับตัวเองอยู่เสมอ

๔. ทำกิจกรรมฝึกใจรับความตาย

นอกจากการฝึกตายและการถือเอาเหตุการณ์ที่ไม่สมหวังมาเป็นแบบทดสอบเพื่อฝึกจิตใจของตนเองแล้ว ยังมีกิจกรรมอื่นๆ อีกมากที่ช่วยให้เราสำรวจตรวจสอบความพร้อมของตนเองขณะเดียวกันก็เตรียมตัวเตรียมใจไปด้วย

ตัวอย่างหนึ่งได้แก่ การฝึกปล่อยวางคนรักของหวง โดยเลือกบุคคล ลัทธิ หรือสิ่งของที่เราคิดว่ามีความสำคัญที่สุดสำหรับเรา มา ๗ อย่าง จากนั้นให้ถามตนเองว่าในบรรดา ๗ อย่างนั้น หากมีสิ่งหนึ่งที่เราต้องสูญเสียไป อะไรที่เราตัดใจได้ง่ายที่สุด หลังจากนั้นให้ถามต่อไปเป็นลำดับว่า

หากต้องสูญเสีย ๑ ใน ๖ อย่างนั้นไป อะไรที่เราตัดใจได้ง่ายที่สุด

หากต้องสูญเสีย ๑ ใน ๕ อย่างนั้นไป อะไรที่เราตัดใจได้ง่ายที่สุด

หากต้องสูญเสีย ๑ ใน ๔ อย่างนั้นไป อะไรที่เราตั้งใจ
ได้ง่ายที่สุด

หากต้องสูญเสีย ๑ ใน ๓ อย่างนั้นไป อะไรที่เราตั้งใจ
ได้ง่ายที่สุด

หากต้องสูญเสีย ๑ ใน ๒ อย่างนั้นไป อะไรที่เราตั้งใจ
ได้ง่ายที่สุด

กิจกรรมนี้อาจทำให้เป็นรูปธรรมขึ้นโดยใช้การสมมติถึง
สถานการณ์ที่ร้ายแรงอันนำไปสู่การสูญเสียอย่างฉับพลัน เช่น
สมมติว่าเกิดไฟไหม้บ้าน ทำให้เราต้องสูญเสีย ๑ ใน ๗ อย่าง
นั้นไป เราจะเลือกตัดอะไรออกไป ต่อมาเกิดแผ่นดินไหว ๑ ใน
๖ อย่างนั้นเกิดมีอันเป็นไป ถูกทำลายสูญหายไป เราจะเลือก
ตัดสิ่งใดออกไปต่อมาเกิดอุบัติเหตุรถพลิกคว่ำ เรารอดชีวิตมาได้
แต่ต้องสูญเสีย ๑ ใน ๕ อย่างนั้นไป เราจะยอมเสียอะไรไป
ต่อมาเกิดสึนามิ ทำให้เราต้องสูญเสีย ๑ ใน ๔ อย่างนั้นไป
เราจะตัดสิ่งใดออกไป ต่อมาเรือโดยสารเกิดพลิกคว่ำกลางทะเล
แม้จะรอดชีวิตมาได้ แต่เราต้องสูญเสีย ๑ ใน ๓ อย่างนั้นไป
เราจะยอมเสียอะไรไป หลังจากนั้นไม่นานเราประสบอุทกภัย
ต้องสูญเสีย ๑ ใน ๒ อย่างนั้นไป เราจะยอมเลือกเก็บอะไรไว้
และตัดใจทิ้งอะไรไป

กิจกรรมดังกล่าวนอกจากฝึกให้เราหัดปล่อยวางเป็นลำดับ
แล้ว ยังช่วยให้เราตรวจสอบตัวเองด้วยว่ายังติดยึดอะไรบ้าง
และอะไรที่ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของเรา บางคนพบว่าตนเอง
รักหรือห่วงหาอาลัยกว่าพี่น้อง บางคนยอมสูญเสียทุกอย่างแต่ไม่
พร้อมจะสละตุ๊กตาตุ๊กตารัก บางคนเลือกที่จะสละเครื่องคอมพิวเตอร์
คู่ชีพเป็นอันดับสุดท้าย การรู้จักตัวเองในแง่นี้จะช่วยให้เราปรับ
จิตวางใจกับสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมมากขึ้น ขณะ
เดียวกันก็ทำให้เห็นตัวเองในด้านที่ไม่เคยนึกมาก่อน ทั้งหมดนี้
ล้วนมีประโยชน์ต่อการเตรียมใจเผชิญความตายทั้งสิ้น เพราะ
ในที่สุดแล้วเราต้องสูญเสียทุกอย่างไปจนหมดสิ้น และแม้จะยัง
ไม่ตาย ก็ยังต้องพบกับความสูญเสียอยู่แน่นอน โดยที่ในความ
เป็นจริงเราไม่สามารถเลือกได้ด้วยซ้ำว่าจะยอมสูญเสียอะไรหรือ
รักษาอะไรไว้

ตายเป็นก็อยู่เป็น



มรณสติเป็นสิ่งที่พึงบำเพ็ญเป็นนิจ บ่อยเท่าไรก็ยิ่งดีเท่านั้น คราวหนึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสถามภิกษุกลุ่มหนึ่งว่าเจริญมรณสติอย่างไร

รูปแรกกล่าวว่า ตนระลิกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่ได้เพียงหนึ่งคืนกับหนึ่งวันก็จะตาย

รูปที่ ๒ กล่าวว่า ตนระลิกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่ได้เพียงหนึ่งวันก็จะตาย

รูปที่ ๓ กล่าวว่า ตนระลิกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่ได้เพียงครึ่งวันก็จะตาย

รูปที่ ๔ กล่าวว่า ตณฺหะลิกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่ได้
เพียงฉันอาหารได้มื้อหนึ่งก็จะตาย

รูปที่ ๕ กล่าวว่า ตณฺหะลิกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่ได้
เพียงฉันอาหารได้ครึ่งหนึ่งก็จะตาย

รูปที่ ๖ กล่าวว่า ตณฺหะลิกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่ได้
เพียงชั่วเวลาเคี้ยวอาหารได้ ๔-๕ คำก็จะตาย

รูปที่ ๗ กล่าวว่า ตณฺหะลิกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่ได้
เพียงชั่วเวลาเคี้ยวอาหารได้คำหนึ่งก็จะตาย

รูปสุดท้ายกล่าวว่า ตณฺหะลิกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่ได้
เพียงชั่วขณะหายใจเข้าหายใจออก หรือหายใจออกหายใจเข้า
ก็จะตาย

ทั้งนี้ทุกรูปพูดสรุปท้ายว่า เมื่อระลึกถึงความตายของตน
แล้ว ก็จะระลึกและพยายามปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ให้มาก

พระพุทธองค์ได้ฟังแล้วตรัสว่า ภิกษุรูปที่ ๑-๖ ยังเป็นผู้
ประมาทอยู่ ส่วนภิกษุรูปที่ ๗ และ ๘ ซึ่งเจริญมรณสติทุกคำเช้า
หรือทุกลมหายใจเข้าออก จัดว่าเป็นผู้ไม่ประมาท

ควรกล่าวในที่นี้ว่าการเจริญมรณสตินั้นมิได้มีจุดมุ่งหมาย
เพื่อให้เกิดความเบื่อหน่ายในชีวิต ทำให้รู้สึกสลดหดหู่ เห็นชีวิต
ไร้คุณค่า หรือหมดกำลังใจในการดำเนินชีวิต ในทางตรงกันข้าม

มรณสตินั้นหากพิจารณาอย่างถูกวิธี ย่อมทำให้ตระหนักว่าชีวิต
และเวลาแต่ละนาทีที่ยังเหลืออยู่นั้นมีคุณค่าอย่างยิ่ง ไม่ควรใช้
ชีวิตอย่างไร้ค่า หรือปล่อยเวลาทิ้งไปโดยเปล่าประโยชน์ คนเรา
นั้นหากไม่ตระหนักว่าชีวิตและเวลาที่อยู่ในโลกนี้มีจำกัด ก็จะใช้
ไปอย่างไม่เห็นคุณค่าเลย บางครั้งกลับทำสิ่งซึ่งบั่นทอนหรือ
ตัดรอนชีวิตตัวเองด้วยซ้ำ กว่าที่จะตระหนักว่าชีวิตและเวลามี
คุณค่า ความตายก็มาประชิดตัวแล้ว ถึงตอนนั้นก็อาจทำอะไร
แทบไม่ได้แล้ว

ประโยชน์ของการเจริญมรณสติ กล่าวโดยสรุป มี ๓
ประการคือ

๑. ทำให้ชวนขวยใสใจในสิ่งที่ชอบผัดผ่อน

ดังได้กล่าวแล้วว่ามรณสติทำให้เราตระหนักว่าเรามีเวลา
เหลืออยู่ในโลกนี้อย่างจำกัด และ จะตายไปเมื่อใดก็มิอาจรู้ได้
("ชาติหน้าหรือวันพรุ่งนี้ อะไรจะมาก่อน ไม่มีใครเลยที่รู้ได้"
เป็นภาชิตติเบตที่ย้ำเตือนความจริงข้อนี้เป็นอย่างดี) ดังนั้นจึง
กระตุ้นให้เราต้องเร่งรีบทำสิ่งสำคัญก่อนที่จะไม่มีโอกาสได้ทำ
โดยทั่วไปสิ่งสำคัญเหล่านี้เรามักชอบผัดผ่อน เนื่องจากเห็นว่า
จะทำเมื่อไรก็ได้ ไม่มี าสันตยา เช่น การปฏิบัติธรรม การ
สร้างสมบุญกุศล การใช้เวลากับครอบครัวหรือพ่อแม่ ในขณะที่

กิจวัตรประจำวันของเรานั้นมีเรื่องอื่นๆ มากมายที่ดูเหมือนเร่งด่วนกว่า เพราะมีเส้นตายชัดเจน จึงบังคับอยู่ในที่ที่ต้องทำให้เสร็จโดยเร็ว เช่น ส่งลูกไปโรงเรียน หาเงินค่าให้ถึงเป้า ส่งงานตามกำหนด ผ่อนรถ ไปงานศพ ฯลฯ บางอย่างแม้ไม่สำคัญเลยแต่ดึงดูดใจมากกว่า และมีกำหนดเวลาชัดเจน เช่น ไปเที่ยวห้างที่กำลังจัดเทศกาลลดราคา ชมภาพยนตร์ซึ่งใกล้จะออกจากโรง หรือดูการถ่ายทอดสดฟุตบอลโลก กิจกรรมเหล่านี้มักแย่งเวลาไปจากเราจนไม่มีเวลาเหลือสำหรับสิ่งสำคัญที่ไม่เร่งด่วน ผลก็คือต้องเลื่อนการเข้าอบรมปฏิบัติธรรมไปเรื่อยๆ หรือไม่มีเวลาให้กับครอบครัวเสียที ส่วนการไปเยี่ยมพ่อแม่หรือบวชให้ท่านก็ต้องผัดแล้วผัดอีก มีหลายคนที่ต้องเมื่อป่วยหนักจะทันหันจึงค่อยรู้สึกเสียดายที่ไม่ได้ทำสิ่งเหล่านี้ในขณะที่ยังมีสุขภาพดีอยู่ บางคนมาได้คิดเมื่อใกล้จะตาย แต่ถึงตอนนั้นก็สายเสียแล้วที่จะทำอะไรได้

การระลึกถึงความตายอย่างจริงจังจะกระตุ้นให้เราจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ ในชีวิตใหม่หมด จากเดิมที่เอาเรื่องสำคัญแต่ไม่เร่งด่วนไปไว้ในลำดับท้ายๆ คือทำที่หลังสุดเมื่อทำอย่างอื่นเสร็จแล้ว (ซึ่งมักจะไม่เสร็จเสียทีเพราะมีเรื่องใหม่ๆ เข้ามาอยู่เรื่อยๆ) ก็จะเลื่อนขึ้นมาทำเป็นอันดับแรกๆ หรือทำเป็นกิจวัตร ส่วนเรื่องที่ไม่สำคัญแต่เร่งด่วน ตลอดจนเรื่องที่ไม่สำคัญและไม่เร่งด่วนแต่ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินใจ ก็จะถูกจัดไว้ในลำดับท้ายๆ คือทำหลังจากที่สิ่งสำคัญได้ทำเสร็จแล้ว

ผู้ที่เจริญมรณสติอย่างถูกวิธี ไม่เพียงเตือนตนว่าต้องตายไม่ช้าก็เร็ว หากยังถามตนเองอยู่เสมอว่าพร้อมจะตายหรือยัง หากหมดลมวันนี้ สำหรับผู้ที่ยังไม่พร้อม คำถามนี้จะกระตุ้นให้ใส่ใจชวนชวนทำ ๒ ประการต่อไปนี้

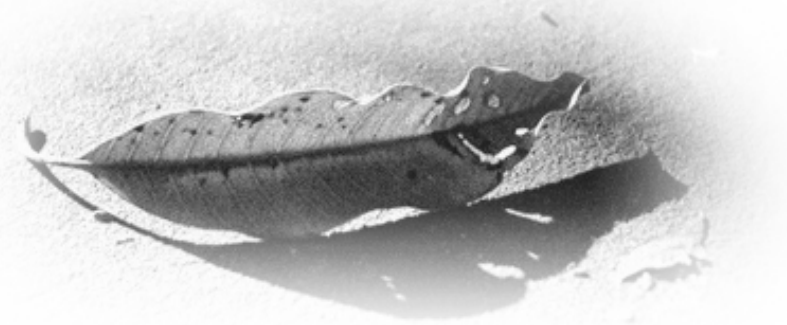
ก. การทำงานภายใน

การทำงานภายในหมายถึงการเตรียมใจให้พร้อมเมื่อความตายมาถึงไม่ว่าเมื่อไรหรือใน ลักษณะใด เช่น ผีกลืนเพื่อรักษาใจให้ปกติไม่ตื่นตระหนกตกใจเมื่อวาระสุดท้ายใกล้จะมาถึง หรือเมื่อเกิดเหตุร้ายกะทันหัน รวมทั้งเตรียมใจรับมือกับทุกขเวทนาอันแรงกล้าที่มักจะเกิดขึ้นก่อนสิ้นลม สามารถประคองใจให้เป็นกุศล ไม่ถูกรบกวนด้วยความอาลัยอาวรณ์หรือความโศกเศร้าเมื่อจะต้องพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งอันเป็นที่รักอย่างสิ้นเชิง ขณะเดียวกันก็ไม่มีสิ่งค้างคาใจใดๆ ให้ต้องนึกเสียใจหรือขุนเคืองใจประการหลังนี้อาจได้แก่ความรู้สึกผิดที่เคยทำสิ่งไม่ถูกต้องหรือความโกรธแค้นใครบางคนที่ทำให้ความเจ็บช้ำน้ำใจให้ตนเอง จะปลดเปลื้องความรู้สึกดังกล่าวออกไปได้ การเตรียมใจอย่างเดี๋ยวนี้อาจไม่พอ หากต้องทำมากกว่านั้น เช่น การไปขอขมาหรือขออโหสิจากผู้ที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น การทำงานภายนอกให้แล้วเสร็จดังจะกล่าวต่อไปก็จะช่วยให้ทำใจรับมือกับความตายได้ดีขึ้นด้วย

ข. การทำงานภายนอก

การทำงานภายนอกหมายถึงการจัดการสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น หรือต้องอาศัยความร่วมมือกับผู้อื่น รวมถึงการจัดการสิ่งนอกตัว เช่น ทรัพย์สินสมบัติ และการงานที่รับผิดชอบ อาทิ การทำหน้าที่ต่อลูกหลานหรือพ่อแม่ให้ครบถ้วน ได้แก่ การเลี้ยงดู ให้ความศึกษา ดูแลพยาบาล ขณะเดียวกันก็เตรียมทุกสิ่งให้พร้อมหากเราต้องจากโลกนี้ไป กล่าวคือนอกจากการจัดทำพินัยกรรม หรือจัดสรรมรดกให้เรียบร้อยแล้ว ยังควรเตรียมผู้คนที่เกี่ยวข้องให้พร้อมเผชิญกับการจากไปของเราด้วย เช่น เตรียมลูกให้เข้าใจถึงเรื่องความตาย ตระหนักว่าชีวิตนั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีเที่ยง ความตายเป็นเรื่องธรรมดา สิ่งเลวร้ายหน้าหรือแนะนำว่าเขาควรทำอะไรและไม่ควรทำอะไรหากเราไม่ได้อยู่กับเขาแล้ว รวมทั้งฝากฝังพ่อแม่ให้แก่พี่น้องหรือมิตรสหายช่วยดูแล เป็นต้น

ในยุคปัจจุบันที่ผู้คนร้อยละ ๙๐ ตายในลักษณะที่เป็นไปอย่างช้าๆ มีไข้ตายอย่างกะทันหัน และส่วนใหญ่ตายในโรงพยาบาล ปัญหาหนึ่งที่มีมักจะเกิดขึ้นก็คือการรักษาพยาบาลผู้ป่วยระยะสุดท้ายหรือผู้ป่วยที่หมดหวังจะรักษาให้หายได้ ด้วยข้อจำกัดทางการแพทย์ ผู้ป่วยเหล่านี้จำนวนมากมักถูกยืดชีวิตให้ยืนยาวออกไปเรื่อยๆ โดยไม่มีโอกาสจะหาย ขณะเดียวกันก็ประสบกับความทุกข์ทรมานมากจากกระบวนการรักษา จึงมีคำถามว่าควรจะให้การรักษาหรือแทรกแซงทางการแพทย์มากน้อยเพียงใด



คำถามนี้อาจตอบได้ไม่ยากหากผู้ป่วยยังมีสติสัมปชัญญะอยู่ ย่อมตัดสินใจได้ด้วยตนเอง แต่กลายเป็นปัญหาใหญ่เมื่อผู้ป่วยไร้สติสัมปชัญญะ อยู่ในภาวะโคม่า หรือไม่สามารถสื่อสารความคิดเห็นของตนเองได้ (ปัจจุบันมีหลักฐานยืนยันมากขึ้นว่าแม้อยู่ในภาวะโคม่าแต่ก็รับรู้ทุกอย่างไม่ต่างจากคนปกติ รวมทั้งรับรู้ความเจ็บปวดจากการรักษาด้วย) กรณีดังกล่าวสร้างความลำบากใจให้แก่ญาติผู้ป่วย ซึ่งมักจะมีความเห็นแตกต่างกันไป ทำให้เกิดความขัดแย้งกันได้ง่าย ซึ่งอาจส่งผลต่อจิตใจของผู้ป่วยได้ ยังไม่นับถึงผลด้านอื่นๆ ที่เกิดจากการรักษา เช่น ค่าใช้จ่าย และการกระทำต่อร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยซึ่งอยู่ในภาวะที่ไม่อาจปฏิเสธได้

เพื่อที่จะลดทอนปัญหาดังกล่าว เราจึงควรเตรียมการในเรื่องนี้แต่เนิ่นๆ ว่าหากมีเหตุต้องล้มป่วยโดยอยู่ในสภาพที่ไม่สามารถสื่อสารได้ เราอยากจะมีใครมาช่วยรักษาแค่ไหน หรืออนุญาตให้ทำกับร่างกายของเราได้มากน้อยเพียงใด การเตรียมในเรื่องนี้นอกจากเป็นประโยชน์แก่ตนเองแล้ว ยังเป็นประโยชน์ต่อแพทย์ พยาบาล และญาติมิตรด้วยในการเลือกวิธีการรักษาหรือแทรกแซงทางการแพทย์

มีวิธีการหนึ่งที่เราสามารถตรวจสอบว่าได้เตรียมงานภายนอกมากน้อยเพียงใด ก็คือการเขียน “พินัยกรรมชีวิต” โดยมีรายละเอียด ๖ ประเด็นคือ

- ๑) ทรัพย์สินเงินทองที่มีอยู่ อยากให้จัดการอย่างไรบ้าง
- ๒) ญาติมิตร ลูกหลาน พ่อแม่ อยากฝากให้ผู้ที่ยังอยู่ช่วยเหลืออย่างไรบ้าง
- ๓) ร่างกายของเรา อยากให้จัดการต่ออย่างไรบ้าง
- ๔) การงานหรือธุรกิจที่ตั้งค้าง อยากให้จัดการต่ออย่างไรบ้าง
- ๕) งานศพของเรา อยากให้จัดการอย่างไรบ้าง
- ๖) หากเราอยู่ในระยะสุดท้ายที่ไม่สามารถพูดหรือสื่อสารได้ การรักษาแบบใดที่ไม่ต้องการให้ทำกับเรา และการรักษาดูแลแบบใดที่อยากให้เรา

๒. ทำให้ปล่อยวางสิ่งที่ชอบยึดติด

ความยึดติดคือเหตุผลสำคัญที่ทำให้เราไม่พร้อมเผชิญกับความตาย เพราะความตายหมายถึงการพลัดพรากจากสิ่งเหล่านี้ คนเรายึดติดหลายอย่างทั้งบุคคลและสิ่งของ ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ความห่วงหาอาลัยสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้คนจำนวนมาก ทูรันทุรายกระสับกระส่ายเมื่อความตายมาถึง ในแง่ของพุทธศาสนา ความยึดติดไม่เพียงทำให้ทุกข์ใจทั้งในยามปกติและในยามไม่ปกติ คือเมื่อแก่ชรา เจ็บป่วย และสิ้นชีวิตเท่านั้น หากยังเป็นเหตุให้ไปสู่ทุกข์เมื่อตายไปแล้วด้วย

การระลึกว่าสักวันหนึ่งเราต้องตาย และอาจตายอย่างไม่สงบหากใจยังยึดติดกับสิ่งต่างๆ มากมาย ทำให้เราเห็นความจำเป็นที่จะต้องฝึกฝนการปล่อยวาง การฝึกฝนที่ได้ผลนั้นไม่ควรทำต่อเมื่อรู้ว่าใกล้จะตาย แต่ควรทำเป็นอาจินในขณะที่ยังมีชีวิตเป็นปกติ การปล่อยวางนั้นไม่ได้หมายถึงการไม่รับผิดชอบตรงกันข้ามยิ่งเห็นความสำคัญของการปล่อยวาง ก็ยิ่งเร่งทำหน้าที่ที่รับผิดชอบให้สมบูรณ์ เพราะเมื่อทำเสร็จแล้วย่อมเราย่อมปล่อยวางได้ง่ายขึ้น พ่อแม่ที่เตรียมพร้อมทุกอย่างให้ลูกทั้งเงินทอง วิชาความรู้ ศีลธรรมจรรยา รวมทั้งความรักความอบอุ่น ย่อมห่วงลูกน้อยกว่าพ่อแม่ที่ยังทำหน้าที่ไม่ดีพอ หากจะต้องตายก็พร้อมจะตายได้มากกว่า

ผู้ที่เห็นความสำคัญของการปล่อยวาง ย่อมไม่ปล่อยใจให้ทุกข์ไปกับความสูญเสียทรัพย์หรือเงินทองพลัดพรากจากคนรัก เพราะถือว่าเป็นแบบฝึกหัดให้รู้จักปล่อยวาง เขาจะเตือนตนเสมอว่าหากเพียงเท่านั้นยังปล่อยวางไม่ได้ ในยามที่ต้องสูญเสียมากกว่านี้เพราะความตายมาพรากเอาไป จะไม่ทุกข์ทรมานยิ่งกว่านี้หรือ ในทำนองเดียวกันเมื่อเจ็บป่วย เราไม่ได้ทุกข์กายเพราะความเจ็บปวดรบกวนเท่านั้น แต่ยังมีทุกข์ใจเพราะยึดติดกับอดีตเมื่อครั้งยังมีสุขภาพดี หรือยึดติดกับความสุขที่เคยมีก่อนป่วย หากไม่ทุกข์ใจเพราะกลัวว่าวันข้างหน้าจะไม่มีความสุขเหมือนก่อน หรือถึงกับสร้างภาพอนาคตไปในทางเลวร้าย แต่ผู้

ที่เห็นความสำคัญของการเตรียมใจเผชิญความตาย จะไม่ยอมปล่อยใจไปกับความเจ็บป่วยง่ายๆ แต่จะใช้โอกาสนี้ฝึกการปล่อยวางความหมกมุ่นทั้งอดีตและอนาคต และใส่ใจกับการอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด การเจริญมรณสติยังช่วยเตือนใจเขาด้วยว่าหากความเจ็บป่วยเพียงเท่านั้นยังทำใจไม่ได้ แล้วจะรับมือกับความตายซึ่งหนักหนาสาหัสกว่านี้ได้อย่างไร

อย่างไรก็ตามคนเราไม่ได้ติดยึดกับสิ่งที่น่าพึงพอใจอย่างเดียว แต่มักติดยึดกับสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ เช่น ความโกรธแค้น ความเกลียดชัง ความรู้สึกผิด ความล้มเหลวในอดีต ความผิดหวัง ภาพประทับอันเลวร้ายที่เคยพบ ปฏิเสธไม่ได้ว่าในชีวิตประจำวันของเรามักประสบกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ดังกล่าวเป็นประจำ ความยึดติดในอารมณ์อกุศลเหล่านี้มักสร้างความทุกข์ให้แก่ผู้คนอยู่เสมอ อย่างไรก็ตามเมื่อใดที่เราระลึกถึงความตายว่าต้องเกิดขึ้นกับเราไม่วันใดก็วันหนึ่ง เหตุการณ์หรือเรื่องราวเหล่านั้นจะกลายเป็นเรื่องเล็กน้อยสำหรับเราไปทันทีหลายคนรู้สึกโกรธแค้นเพราะเพ่งโทษเลาะเบาะแว้งกับเพื่อน มักพบว่าการระลึกถึงความตายของตนช่วยให้ปล่อยวางความโกรธไปได้มาก ไม่ใช่เพียงเพราะว่าเห็นเหตุการณ์ดังกล่าวเป็นเรื่องเล็กน้อยเทียบกับความตาย หากยังเพราะตระหนักว่าในเมื่อสักวันหนึ่งเรากับเขาจะต้องตายจากกันแล้ว จะเกลียดชังโกรธแค้นกันไปทำไม

หนึ่งการระลึกถึงความตายว่าเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้อย่างกะทันหัน ยังทำให้เราตระหนักว่าคนที่เราพบปะเกี่ยวข้องนั้น อาจจะไปเมื่อไรก็ได้ การพบปะกับเขาอาจเป็นการพบปะกันครั้งสุดท้าย เมื่อใดก็ตามที่คิดได้เช่นนี้ เราจะตระหนักว่าเวลาที่อยู่กับเขาขณะนั้นเป็นเวลาที่สำคัญมาก เราจะให้ความสำคัญกับเขามากขึ้น ใส่ใจกับความรู้สึกของเขายิ่งกว่าเดิม แทนที่จะพูดหรือทำกับเขาตามความเคยชิน ก็จะไม่มโนหรืออ่อนโยนกับเขามากขึ้น ใช่หรือไม่ว่าบ่อยครั้งเราไม่ค่อยมีเวลาให้แกกัน ไม่คำนึงถึงความรู้สึกของกัน เพราะคิดว่าเรามีโอกาสที่จะได้พบกันอีก การคิดว่ายังมีเวลาอยู่ด้วยกันอีกนาน ทำให้เราไม่ใส่ใจความรู้สึกของกันและกันเท่าที่ควร จึงทำให้มีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกันได้ง่าย และเมื่อทะเลาะกันแล้ว ก็คิดว่าไม่ต้องรีบปรับความเข้าใจกันก็ได้ เพราะมีเวลาอีกมากที่จะคืนดีกัน การคิดเช่นนี้จัดว่าเป็นความประมาทอย่างหนึ่ง แต่หากเราตระหนักว่าความตายอาจพรากจากเราไปเมื่อไรก็ได้ เราจะเปลี่ยนท่าที และใส่ใจกันมากขึ้น



๓. ทำให้เห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบัน

คนเรามักไม่เห็นความสำคัญของสิ่งที่มีอยู่กับตัว แต่กลับไปจดจ่อใส่ใจกับสิ่งที่ตัวเองยังไม่มี จึงหาความสุขได้ยาก เพราะจะถูกรบกวนด้วยความอยากได้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ ต่อเมื่อสูญเสียสิ่งที่มีอยู่ไป จึงค่อยเห็นคุณค่าของสิ่งนั้น ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นทรัพย์สินสมบัติ คนรัก หรือสุขภาพร่างกาย ใช่หรือไม่ว่าต่อเมื่อเจ็บป่วยเราจึงตระหนักว่าการมีสุขภาพดีนั้นเป็นโชคอันประเสริฐแล้ว ต่อเมื่ออวัยวะบางอย่างสูญเสียหรือพิการไป เราจึงเห็นว่าอวัยวะดังกล่าวมีความสำคัญยิ่งกว่าเงินทองซื้อเสียงที่เคยอยากได้ ต่อเมื่อคนรักจากไป จึงได้คิดว่าเขามีความหมายกับชีวิตของเราอย่างไร แวนดา หรือนาฬิกาที่เราไม่ค่อยเห็นความสำคัญ ต่อเมื่อมันหายไป จึงรู้ว่ามันมีประโยชน์กับเราเพียงใด

มรณสติช่วยเตือนใจให้เราตระหนักว่า สิ่งต่างๆ ที่เรามีอยู่ขณะนี้ ไม่ช้าก็เร็วย่อมจากเราไป การระลึกว่าสิ่งเหล่านี้อยู่กับเราเพียงชั่วคราวเท่านั้น จะช่วยให้เราหันมาชื่นชมกับสิ่งนั้นมากขึ้น ไม่มองข้ามหรือปล่อยยให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ เมื่อเรารู้ว่าในที่สุดเราต้องเจ็บป่วยและแก่ชรา เราจะเห็นคุณค่าของสุขภาพและวัยเยาว์ จะไม่ปล่อยปละละเลยสุขภาพหรือใช้วัยเยาว์ไปในทางที่ไร้สาระ เมื่อเราตระหนักว่าเรามีเวลาอยู่ในโลกนี้จำกัด เราจะเห็นคุณค่าของทุกเวลานาทีที่ยังเหลืออยู่ ไม่ปล่อยทิ้งไปอย่าง

ไว้คุณค่า ทุกเช้าที่ตื่นขึ้นมาเราจะรู้สึกเป็นสุขที่ยังมีชีวิตอีก
หนึ่งวัน แต่ในวันนั้นจะมีคุณค่าอย่างยิ่ง เพราะไม่แน่ใจว่าจะมี
วันพรุ่งนี้สำหรับเราหรือไม่

ในทำนองเดียวกัน เพียงแค่รู้ว่า พ่อแม่ ลูกหลาน สามี
ภรรยา ยังอยู่กับเรา เราก็มีความสุขแล้ว เพราะไม่มีหลักประกัน
เลยว่าเขาจะจากเราไปเมื่อใด แม่บ้านผู้หนึ่งเล่าว่าทุกเย็นเพียงแค
ได้เห็นสามีและลูกๆ อยู่กันพร้อมหน้าที่บ้าน เธอก็มีความสุข
แล้ว เพราะไม่รู้เลยว่าพรุ่งนี้จะมีโอกาสแบบนี้หรือไม่ มรณสติ
จึงทำให้เรามีความสุขได้ง่ายขึ้น เพราะตระหนักว่าเรามีสิ่งดีๆ ที่
ทรงคุณค่าอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องไขว่คว้าหาความสุขจากสิ่งต่างๆ
ที่อยู่ไกลตัวเลย

การระลึกถึงความตายว่าเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้อย่าง
กะทันหัน ยังทำให้เราตระหนักว่าคนที่เราพบปะเกี่ยวข้องนั้น
อาจจะจากไปเมื่อไรก็ได้ การพบปะกับเขาอาจเป็นการพบปะกัน
ครั้งสุดท้าย เมื่อใดก็ตามที่คิดได้เช่นนี้ เราจะตระหนักว่าเวลาที่
อยู่กับเขาขณะนั้นเป็นเวลาที่สำคัญมาก เราจะให้ความสำคัญกับ
เขามากขึ้น ใส่ใจกับความรู้สึกของเขายิ่งกว่าเดิม แทนที่จะพูด
หรือทำกับเขาตามความเคยชิน ก็จะนุ่มนวลหรืออ่อนโยนกับเขา
มากขึ้น ใช้หรือไม่ว่าบ่อยครั้งเราไม่ค่อยมีเวลาให้แกกัน ไม่
คำนึงถึงความรู้สึกของกัน เพราะคิดว่าเรามีโอกาสที่จะได้พบกันอีก

การคิดว่ายังมีเวลาอยู่ด้วยกันอีกนาน ทำให้เราไม่ใส่ใจความรู้สึก
ของกันและกันเท่าที่ควร จึงทำให้มีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกันได้
ง่าย และเมื่อทะเลาะกันแล้ว ก็คิดว่าไม่ต้องรีบปรับความเข้าใจ
กันก็ได้ เพราะมีเวลาอีกมากที่จะคืนดีกัน การคิดเช่นนี้จัดว่า
เป็นความประมาทอย่างหนึ่ง แต่หากเราตระหนักว่าความตาย
อาจพรากจากเราไปเมื่อไรก็ได้ เราจะเปลี่ยนท่าทีและใส่ใจกัน
มากขึ้น

ต่าย ก่อน ต่าย



อานิสงส์ของการเจริญมรณสติ ๓ ประการข้างต้น คือ การชวนขยายใส่ใจในสิ่งที่ชอบผัดผ่อน การปล่อยวางสิ่งที่ชอบติดยึดและการเห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบัน ในด้านหนึ่งช่วยให้เราอยู่อย่างมีความสุขและใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า ในอีกด้านหนึ่งก็เป็นการเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับ ความตายที่จะมาถึง เพราะเมื่อได้ทำสิ่งที่สมควรทำเสร็จสิ้นแล้ว ไม่มีสิ่งค้างค้ำกังวลใจ ไร้ความห่วงหาอาลัย อีกทั้งละเว้นสิ่งที่สร้างความเดือดเนื้อร้อนใจ ก็พร้อมจะจากโลกนี้ไปด้วยใจสงบ การอยู่อย่างมีความสุขและมีคุณค่า กับการเตรียมตัวตายอย่างสงบจึงเป็นเรื่องเดียวกัน หาได้แยกจากกันไม่ กล่าวอีกนัยหนึ่งหากต้องการตายเป็นก็ต้องเรียนรู้ที่จะอยู่ให้เป็นด้วย ในข้อนี้ท่านพุทธทาสภิกขุได้เคยกล่าว

ในรูปพจนานุกรมว่า “เตรียมสำหรับตายให้ดีที่สุดอย่างไร?
ตอบ: อยู่ให้ดีที่สุด! เตรียมสำหรับอยู่ให้ดีที่สุดอย่างไร? ตอบ:
เตรียมพร้อมสำหรับที่จะตายนะซี!”

การเตรียมตัวตายที่ดีที่สุดคือการอยู่อย่างพร้อมที่จะตาย
อยู่เสมอ นั่นคือทำความดีทุกขณะที่มีโอกาส และฝึกใจให้รู้จัก
ปล่อยวาง ขณะเดียวกันก็ระลึกถึงความตายอยู่เป็นนิจเพื่อกระตุ้น
เตือนให้ทำกิจทั้งสองประการดังกล่าว การเจริญมรณสติยังช่วย
ให้เราพร้อมเผชิญความตายได้ดีขึ้น ตรงที่เป็นการฝึกใจให้คุ้นกับ
ความตายอยู่เสมอ ดังได้กล่าวแต่ต้นแล้วว่าความตายไม่น่ากลัว
มากเท่ากับความกลัวตาย และสาเหตุที่เรากลัวตายมากก็เพราะ
ไม่คุ้นชินกับความตายโดยเฉพาะความตายของตัวเอง ปัญหานี้
จะลดลงไปเมื่อเราเจริญมรณสติอยู่เสมอ เพราะช่วยให้ใจคุ้นชิน
กับความตายของตัวเอง หากความคุ้นชินนั้นมีได้เกิดในระดับ
ความคิดหรือสมองเท่านั้น แต่ลงไปถึงอารมณ์ความรู้สึกหรือ
หัวใจ ก็จะทำให้เรายอมรับความตายของตนเองได้ง่ายขึ้น

การฝึกตายอยู่เสมอเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เรายอมรับ
ความตายในระดับอารมณ์ความรู้สึกด้วย เพราะการฝึกชนิดนี้
ยิ่งจินตนาการได้ใกล้เคียงความจริงมากเท่าไร ความกลัว ความ
อึดอัด และความห่วงหาอาลัย จะถูกกระตุ้นขึ้นมามากเท่านั้น
โดยเฉพาะในใจของผู้ฝึกใหม่ การตระหนักรู้ในอารมณ์ดังกล่าว
จะช่วยให้เราสามารถรับมือกับมันได้ดีขึ้นเมื่อความตายมาใกล้ตัว

จริงๆ ขณะเดียวกันการเผชิญกับสถานการณ์ที่คุกคามชีวิต แม้
จะเป็นแค่สมมติหรือจินตนาการ แต่ก็ช่วยให้เรามีความคุ้นกับ
มันมากขึ้น จึงช่วยลดความตื่นตระหนกว่าวุ่นหากเกิดเหตุการณ์
ดังกล่าวขึ้นมาจริงๆ

การฝึกตายหากทำอย่างสม่ำเสมอมากเท่าไร ก็มีผลดีต่อ
จิตใจมากเท่านั้น วิธีที่จะทำให้การฝึกตายเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ
ก็คือการทำให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ท่านพุทธทาสภิกขุได้เสนอ
แนะวิธีการการฝึกตายที่กลมกลืนไปกับการดำเนินชีวิต นั่นคือ
ตายก่อนตาย หมายความว่าฝึกการตายจากกิเลส หรือตายจากการ
ยึดมั่นในตัวตน คือทำให้ตัวตนตายไปก่อนที่จะหมดลม

ตัวตนนั้นมีได้มีอยู่จริง หากเกิดจากการปรุงแต่งของใจ
เมื่อเกิดความสำคัญมั่นหมายในตัวตนแล้ว ก็เกิดการยึดมั่น
ถือมั่นในสิ่งต่างๆ ตามมาว่าเป็น “ตัวกู ของกู” ไม่ว่าทรัพย์สิน
สมบัติ ชื่อเสียง ความสำเร็จ รวมถึงบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วย ไม่
จำกัดเฉพาะสิ่งที่พึงปรารถนา แม้สิ่งที่ไม่พึงปรารถนาก็ยังอดยึด
ไม่ได้ว่าเป็น “ตัวกู ของกู” ด้วยเหมือนกัน เช่น ความโกรธ
(ของกู) ความเกลียด (ของกู) ศัตรู (ของกู) ความยึดมั่นในตัวกู
ของกูนี้เองที่ทำให้เรากลัวความตายเป็นอย่างยิ่ง เพราะความตาย
หมายถึงการพลัดพรากสูญเสียไปจากสิ่งทั้งปวง และสิ่งที่เรากลัว
ที่สุดคือพลัดพรากจากตัวตนหรือการดับสูญของตัวตน

เมื่อใดก็ตามที่เราสามารถปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้ ความตายก็จะไม่น่ากลัวอีกต่อไป เพราะจะไม่มี ความพลัดพรากสูญเสียใดๆ เลยในเมื่อไม่มีอะไรที่เป็นของเราเลย ที่สำคัญที่สุดคือไม่มี “เรา” ตาย เพราะตัวเราไม่มีตั้งแต่แรกแล้ว ด้วยเหตุนี้การฝึกใจให้ปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน จึงเป็นวิธีเตรียมตัวตายที่ดีที่สุด

ท่านพุทธทาสภิกขุได้แนะนำวิธีปฏิบัติหลายประการเพื่อการละวางตัวตน วิธีหนึ่งก็คือฝึก “ความดับไม่เหลือ” กล่าวคือ ทุกเช้าหรือก่อนนอนให้สำรวจจิตเป็นสมาธิ แล้วพิจารณาให้เห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราหรือของเรา แม้แต่สักอย่างเดียว รวมทั้งพิจารณาว่าการ “เกิด” เป็นอะไร ไม่ว่าจะเป็นแม่ เป็นลูก เป็นคนรวย เป็นคนจน เป็นคนดี เป็นคนชั่ว เป็นคนสวย เป็นคนชั่วเหว่ ก็ล้วนแต่มีทุกข์ทั้งนั้น “เกิด” ในที่นี้ท่านเน้นที่ความสำคัญมั่นหมายหรือติดยึดว่าเป็นนั่นเป็นนี่ เมื่อเห็นแล้วให้ละวางความสำคัญมั่นหมายดังกล่าว เพื่อไม่ให้เกิด “ตัวกู” ว่าเป็นนั่นเป็นนี่ (แต่การทำหน้าที่ตามสถานะหรือบทบาทดังกล่าวก็ยังทำต่อไป) เป็นการน้อมจิตสู่ความดับไม่เหลือแห่งตัวตน

เมื่อทำจนคุ้นเคย ก็นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เมื่อใดที่ตาเห็นรูป หรือหูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้สัมผัส หรือจิตนึกถึงเรื่องราวต่างๆ ขึ้นมา ก็ให้มีสติเท่าทัน

ทุกคราวที่ “ตัวกู” เกิดขึ้น นั่นคือเมื่อเห็น ก็กลัวว่าเห็น ไม่มี “ตัวกู” ผู้เห็น เมื่อโกรธ ก็เห็นความโกรธเกิดขึ้น ไม่มี “ตัวกู” ผู้โกรธ เป็นต้น

การปฏิบัติดังกล่าวเป็นไปเพื่อดับ “ตัวกู” ไม่ให้เหลือ ซึ่งก็คือทำให้ตัวกูตายไปก่อนที่ร่างกายจะหมดลม หากทำได้เช่นนั้น ความตายก็ไม่น่ากลัวอีกต่อไป หรือกล่าวอย่างถึงที่สุด ความตายก็ไม่มีด้วยซ้ำ เพราะไม่มีผู้ตายตั้งแต่แรก ดังนั้นจึงเท่ากับเป็นวิธีเอาชนะความตายอย่างแท้จริง แต่ถึงแม้ตัวกูจะไม่ตายไปอย่างสิ้นเชิง ยังมีความยึดมั่นถือมั่นในตัวกูของกูอยู่ เมื่อจวนเจียนจะตาย ท่านพุทธทาสภิกขุได้แนะนำให้ น้อมจิตสู่ความดับไม่เหลือ เช่นเดียวกัน นั่นคือละวางความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงว่าเป็นตัวกูของกู วิธีการนี้ท่านเปรียบเสมือน “ตกกระไดแล้วพลอยกระโจน” กล่าวคือเมื่อร่างกายทนอยู่ต่อไปไม่ได้แล้ว จิตก็ควรกระโจนตามไปด้วยกัน ไม่ห่วงหาอาลัยหรือหวังอะไรอย่างใดอีกต่อไป ไม่คิดจะเกิดที่ไหนหรือกลับมาเกิดใหม่อีกต่อไป นาทิสุดท้ายของชีวิตเป็นโอกาสสำคัญยิ่งที่จิตจะปล่อยวางตัวกูเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิง จึงนับว่าเป็น “นาททอง” อย่างแท้จริง



บทส่งท้าย



พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร เคยกล่าวว่า “คนที่จะพ้นตาย ต้องทำตนเหมือนคนตาย” ท่านได้ซื้อคิดนี้จากเรื่องเล่าของชายแก่คนหนึ่งซึ่งรอดชีวิตจากกรงเล็บของหมีใหญ่อย่างหวุดหวิด หมีตัวนั้นเข้ามาทำร้ายเขาและภรรยาขณะที่กำลังหาของป่า ภรรยาหนีขึ้นต้นไม้ทัน ส่วนชายแก่ถูกหมีปาดเข้ามาประชิดตัว พยายามต่อสู้ แต่สู้ไม่ได้ ภรรยาจึงตะโกนว่า ให้นอนหงายเหมือนคนตาย อย่ากระดุกกระดิก ชายแก่จึงทำตาม ล้มนอนแผ่ลงกลางพื้นดิน ไม้ไผ่จึงเหมือนคนตาย หมีเห็นดังนั้นจึงหยุดตะปบ ยืนคร่อมตัวเอาไว้ ดึงขาและหัวชายแก่ แล้วใช้ปากดันตัวอยู่พักหนึ่ง เขาก็ทำตัวอ่อนไปอ่อนมา ขณะเดียวกันก็บิกรรมว่า “พุทโธ” ไปด้วย หมีเห็นชายแก่ไม่กระดุกกระดิก คิดว่าเขาตายแน่แล้ว จึงเดินจากไป

ชายแก่วัยชราได้เพราะทำตัวเหมือนคนตาย แต่คำพูดของพระอาจารย์มีความหมายลึกกว่านั้น ในแง่หนึ่งคืออยู่อย่างปล่อยวางทุกสิ่ง ไร้ความยินดีในร้ายในโลกธรรม ไม่อาลัยในชีวิต ผู้ที่ทำได้เช่นนั้นแม้เผชิญความตายต่อหน้า ย่อมมีจิตสงบ ความทุกข์ทรมานมิอาจย่ำยีบีฑาได้ เท่ากับว่าอยู่เหนือความตาย ส่วนความหมายที่ลึกกว่านั้นคือการอยู่อย่างไม่มีตัวกู พร้อมจะตายทุกเมื่อ ด้วยเหตุนี้ความตายจึงทำอะไรไม่ได้ คือ “พ้นตาย” นั่นเอง

การเจริญมรณสติคือการฝึกใจให้พร้อมตายทุกเมื่อ เป็นวิธีสู่การตายก่อนตายและการพ้นตาย แม้ด้านหนึ่งจะคล้ายกับการทำตนเหมือนคนตาย แต่อีกด้านหนึ่งคือการปลุกใจให้ตื่นจากความประมาท เพื่ออยู่อย่างมีชีวิตชีวา โปร่งโล่ง เบาสบาย เป็นชีวิตที่เปี่ยมด้วยความ پاکเพียรรับผิดชอบแต่ก็พร้อมปล่อยวางในเวลาเดียวกัน

มรณสติเมื่อบำเพ็ญอย่างสม่ำเสมอ ย่อมช่วยให้เกิดปัญญาตระหนักรู้ว่าความตายมิได้เป็นปฏิปักษ์กับชีวิต แต่เป็นสิ่งที่สามารถหนุนเสริมและขับเคลื่อนชีวิตให้เป็นไปในทางที่องงามได้ กล่าวอย่างถึงที่สุดแล้วชีวิตกับความตายนั้นหาได้แยกจากกันไม่ หากดำรงอยู่ควบคู่กับชีวิตตลอดเวลา ดังมีพุทธพจน์ว่า

“ความแก่มืออยู่ในความเป็นหนุ่มสาว ความเจ็บไข้มีอยู่ในความไม่มีโรค ความตายก็มีอยู่ในชีวิต” สำหรับผู้ที่เข้าถึงสัจธรรมดังกล่าว ความตายจึงไม่ใช่ศัตรู หากเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติที่สตาได้อย่างสบายใจ

ภาคผนวก



บทพิจารณาสำหรับการเจริญมรณสติ

ปัจฉิมพทุธวาท

หันทะทานิ ภิกขเว อามันตยา มิ โว
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า
วะยะธัมมา สังขารา
สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา
อปปะมาเทนนะ สัมปะเทจะ
ท่านทั้งหลาย จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด
อะยัง ตะถาคะตัสสะ ปัจจิมะ วาจา
นี้เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้าย ของพระตถาคตเจ้า

บังสุกุลตาย

อะนิจจา วะตะ สังขารา สังขารทั้งหลายล้วนไม่เที่ยง
 อุปปาทหะยะธัมมิโน มีการเกิดขึ้นและความเสื่อมไป
 เป็นธรรมดา
 อุปปัชชิตวา นิรุชฌันติ เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป
 เตสัง วูปะสะโม สุโข ความสงบระงับสังขารเหล่านั้น
 เป็นความสุข

บทพิจารณาสังขาร

สัพเพ สังขารา อะนิจจา
 สังขารคือร่างกาย จิตใจ แลรูปธรรม นามธรรม
 ทั้งหมดทั้งสิ้น มันไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้ว ดับไป มี
 แล้ว หายไป

สัพเพ สังขารา ทุกขา
 สังขารคือร่างกาย จิตใจ แลรูปธรรม นามธรรม
 ทั้งหมดทั้งสิ้น มันเป็นทุกข์ ทนยาก เพราะเกิดขึ้น
 แล้ว แก่ เจ็บ ตายไป

สัพเพ ธัมมา อะนัตตา

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งที่เป็นสังขาร และมีไม่ใช่สังขาร
 ทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ควรถือว่าเรา
 ว่าของเรา ว่าตัวว่าตนของเรา

อะธวััง ชีวิตัง ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน
 ธวััง มะระณัง ความตายเป็นของยังยืน
 อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง อันเราจะพึงตายแน่แท้
 มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง ชีวิตของเรามีความตาย
 เป็นที่สุตรอบ

ชีวิตัง เม อะนียะตัง ชีวิตของเราเป็นของไม่
 เที่ยง

มะระณัง เม นียะตัง ความตายของเราเป็นของ
 เที่ยง

วะยะ ควรที่จะสังเวช
 อะยัง กาโย ร่างกายนี้
 อะจิริง ไม่ได้ตั้งอยู่นาน
 อะเปตะวิญญาเณ ครั้นปราศจากวิญญาณ
 จุกุทโธ อันหาทิ้งเสียแล้ว
 อะธิเสสสะติ จักนอนทับ
 ปะฐะวิง ซึ่งแผ่นดิน

กะลึงคะรัง อิวะ

นิรุตถัง

ประดุจดั่งว่าท่อนไม้และ

ท่อนฟืน

หาประโยชน์มิได้

อภิณหปัจจเวกขณะ ๕

สตริ บุรุษ คฤหัสถ์หรือบรรพชิต ควรพิจารณาเนืองๆ ว่า

เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้

เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้

เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น

เรามีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็น
กำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง เราทำกรรมใด ดี
ก็ตาม ชั่วก็ตาม จักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น

บทพิจารณา “ตายก่อนตาย”

ขอให้หม่อมใจสงบ

ด้วยการตามลมหายใจเข้าและออก

ให้เรานึกภาพดอกไม้ที่งดงามเบ่งบาน นึกต่อไปอีกว่าดอกไม้
ดอกนั้นค่อยๆ โรยกลีบร่วงลงทีละกลีบ ส่วนที่ยังอยู่ก็เหี่ยวแห้ง
สีที่เคยสวยก็ค่อยๆ หมองคล้ำ นึกภาพจนกระทั่งเห็นดอกไม้
เหี่ยวลงในที่สุด

นึกถึงทิวทัศน์อันงดงามยามอรุณรุ่ง ดวงอาทิตย์เพิ่งพ้น
ขอบฟ้า นึกถึงสถานที่เดียวกันนั้นในยามบ่าย แดดร้อนแรง
อาทิตย์อยู่กลางฟ้าเหนือศีรษะ วันเวลาเคลื่อนคล้อยไปเรื่อยๆ
จนตกเย็น อาทิตย์คล้อยต่ำลงเป็นลำดับ จนลับขอบฟ้า เหลือ
แต่ความมืดมิด

หม่อมภาพเหล่านี้เข้ามาใส่ตัวเรา ว่าชีวิตของเราก็เหมือนกับ
ดอกไม้ที่สักวันหนึ่งก็ต้องร่วงโรยเหี่ยวเฉา เช่นเดียวกับอาทิตย์
ที่ลับขอบฟ้า ไม่นานเราก็ต้องลาจากโลกนี้ไป

สักวันหนึ่งเราก็ต้องจากโลกนี้ไป ไม่มีใครรู้ว่าวันนั้นจะมาถึง
เมื่อไหร่ อาจจะเป็นปีหน้า เดือนหน้า หรือพรุ่งนี้ก็ได้

ขอให้ทุกคนนึกในใจว่า วันนี้เป็นวันสุดท้ายที่เราจะอยู่ในโลกนี้ ไม่มีพรุ่งนี้สำหรับเราอีกต่อไป เพราะเมื่อถึงวันพรุ่งนี้ร่างกายเราจะเนิ่นง ไม่ไหวติง ไร้ความรู้สึกใดๆ ไร้แม้กระทั่งลมหายใจเข้าออก

ให้นึกไว้ในใจว่า อีกไม่กี่ชั่วโมงข้างหน้า ทุกชีวิตและทุกผู้คนที่เรารู้จัก เคยที่เราเคยพบปะ ที่เราเคยหยอกเย้าแหย่มยิ้ม คนเหล่านี้เราจะไม่มีโอกาสได้พบเห็นอีกต่อไป ไม่เว้นแม้แต่คนเดียว

นึกถึงใบหน้าของพ่อแม่ ลูกหลาน ญาติพี่น้องที่เคยพบเห็น ทุกวันทุกวัน เรากำลังจะจากเขาไปในอีกไม่กี่ชั่วโมงข้างหน้า นึกถึงใบหน้าของคู่ครองคนรัก วันเวลาที่จะต้องจากเขา ไกลมาทุกขณะแล้ว นึกถึงมิตรสหายที่เราคุ้นเคย อีกไม่นานเราจะไม่มีวันได้พบเขาอีกแล้ว

นึกถึงภาพเหตุการณ์เมื่อเช้า เราได้พบเจอใครบ้าง ได้ทำอะไรบ้าง นึกถึงช่วงเวลาบนโต๊ะอาหารเมื่อเช้านี้

นึกถึงช่วงเวลาที่เราส่งลูกไปโรงเรียน นึกถึงเพื่อนฝูงที่พบเจอในห้องประชุม

นึกถึงทรัพย์สินสมบัติ สิ่งของที่เรามาด้วยความเหนื่อยยาก บ้าน รถยนต์ เครื่องประดับ เงินทอง ของหวงของรักทั้งหลาย เรากำลังจะสูญสิ้นทุกสิ่งทุกอย่างไป

นึกถึงงานการทั้งหลายที่เรารักและทุ่มเทมาตลอด ไม่ว่าจะมีค่าปานใด เราจะไม่มีโอกาสได้ทำอีกต่อไป งานทั้งหลายที่คั่งค้างไม่แล้วจบ เราจะไม่มีวันได้ละสายอีกแล้ว

อีกไม่นาน โลกที่เราคุ้นเคยมาตลอดชีวิต จะหายวับไปอย่างสิ้นเชิง ไม่เหลือแม้แต่หยอ สิ่งที่สำคัญก็คือ ชีวิตของเราทั้งชีวิต กำลังจะสูญสิ้นไปในอีกไม่กี่ชั่วโมง

ทีนี้ลองกลับมาสำรวจดูความรู้สึกของเราในขณะนี้ ความรู้สึกในขณะนี้เป็นอย่างไร? เราารู้สึกกลัวหรือไม่? ลองพิจารณาความกลัวดู ค่อยๆ สัมผัสรับรู้ความกลัวนั้น ความกลัวอยู่ที่ตรงไหน? เรากลัวอะไร? ลองโน้มรับความกลัว ลองสังเกตความรู้สึกในใจเราให้ถ้วนทั่ว

มีความกังวลหนักใจเกิดขึ้นหรือไม่? อะไรที่เรารู้สึกตกใจลำบากที่สุด พ่อแม่? คนรัก? ลูกหลาน? มิตรสหาย? ทรัพย์สินสมบัติ? งานการ?

ขอให้เราตั้งสติและพิจารณาในใจว่าทรัพย์สินสมบัติทั้งหลายที่เรามีนั้น มันเป็นของเราจริงหรือไม่? เราเอามันไปด้วยได้หรือไม่ สิ่งเหล่านี้เพียงแต่มาอยู่ในความดูแลรักษาของเรา ชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น บัดนี้ถึงเวลาที่เราจะมอบให้คนอื่นดูแลและใช้ประโยชน์ต่อไป

ส่วนงานการทั้งปวง เราก็ได้ทำมามากแล้ว บัดนี้ได้เวลาเลิกงานแล้ว ถึงเวลาที่เราจะต้องวางมือ และให้คนอื่นรับไปทำต่อไป เราได้ฝากงานไว้กับโลกมามากพอแล้ว งานทั้งหลายได้กลายเป็นของโลกไปแล้ว ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรื่องที่เรจะต้องห่วงกังวลอีกต่อไป

พ่อแม่ ลูกหลาน ญาติพี่น้อง และคนรักทั้งหลาย เรามีบุญวาสนามาอยู่กับเขาได้นานพอสมควรแล้ว หน้าที่ที่สมควรทำเราก็ได้ทำมามากพอแล้ว บัดนี้ได้เวลาที่เรจะต้องลาจากไป ขอให้มั่นใจว่าเขาจะอยู่ต่อไปได้โดยไม่มีเรา เราเคยลาจากเขาเหล่านั้นมาแล้ว คราวนี้เราเพียงแต่ลาจากไปนานกว่าครั้งก่อนๆ เท่านั้น

อีกไม่นานเราก็จะละร่างนี้ไป ร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา เราเพียงแต่หยิบยืมมาจากธรรมชาติ

ร่างนี้เราได้มาเปล่าๆ จากพ่อแม่ บัดนี้ถึงเวลาที่จะคืนให้แก่ธรรมชาติไป ได้เวลาแล้วที่ร่างนี้จะคืนสู่ดิน น้ำ ลม ไฟ ในธรรมชาติ

บัดนี้ถึงเวลาที่เราจะปลดปล่อยสิ่งหมักหมมจิตใจ ความรู้สึกผิดติดค้างใจ ความเศร้าเสียใจที่ได้กระทำผิดต่อผู้อื่น อย่าปล่อยให้ความรู้สึกเหล่านี้ กอด่วงหน่วงทับใจอีกเลย ยังไม่สายเกินไปที่จะขออภัย ณ บัดนี้ ขออภัยต่อทุกคนที่เราได้เคยล่วงเกิน

หมางเมิน และเบียดเบียน ขอเราทั้งหลายอย่าได้มีเวรต่อกันอีกเลย

หากเรามีความคับแค้นใจ รู้สึกไม่ดีต่อใครบางคน อย่าปล่อยให้อุกศลจิตนี้กัดกินใจเราอีกเลย ขอจงให้อภัยเขาเหล่านั้น โอโหสิทุกคนที่เคยทำความทุกข์แก่เรา ปลดเปลื้องใจเราให้เป็นอิสระจากความเคียดแค้นชิงชัง ขอให้เราทั้งหลายจงเป็นสุขๆเถิด

ท้ายที่สุดนี้ ให้ละวางทุกอย่างที่เคยถือเป็นของเรา ละวางแม้กระทั่งตัวตน หรือความรู้สึกว่าตัวฉัน แท้จริงแล้ว ไม่มีอะไรที่เป็นของเราเลยแม้แต่หน่อย แม้กระทั่งตัวตนที่นึกว่าเป็นของเราก็มิใช่ของเราจริงๆ ให้ละวางความยึดถือในตัวตน อย่าไปนึกหรือคาดหวังว่าตัวตนจะไปเกิดเป็นอะไร ให้ระลึกในใจว่า ไม่ว่าจะไปเกิดเป็นอะไร ก็เป็นทุกข์ทั้งนั้น ไม่มีอะไรที่น่าเอา น่าเป็น ไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่น ปล่อยวางทุกสิ่ง ไม่ว่าอดีตหรืออนาคต น้อมจิตสู่ความสงบ สู่ความว่าง สู่ความดับเย็นอย่างสิ้นเชิง



หนังสือเครือข่ายพุทธิกาที่น่าสนใจ

ฉลาดทำบุญ : รวมเรื่องน่ารู้คู่มือทำบุญ

พระชาย วรธัมโม และ พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง
๑๑๒ หน้า ราคา ๖๐ บาท

ฉลาดทำใจ : หนังสือไหนก็ไม่ทุกข์

พระไพศาล วิสาโล เขียน
๒๐๕ หน้า ราคา ๙๙ บาท

ชีวิตและความตายในสังคมสมัยใหม่

พระไพศาล วิสาโล, สุลักษณ์ ศิวรักษ์, นิธิ เอียวศรีวงศ์ ฯลฯ
๖๖ หน้า ราคา ๕๕ บาท

ความตายในทัศนะของพุทธทาสภิกขุ

พระดุษฎี เมธีวัชร, สันต์ หัตถิรัตน์, ประชา หุตานุวัตร ฯลฯ
๑๙๗ หน้า ราคา ๗๐ บาท

เหนือความตาย : จากวิกฤตสู่โอกาส

พระไพศาล วิสาโล เขียน
๑๗๖ หน้า ราคา ๑๒๐ บาท

สุขสุดท้ายที่ปลายทาง : เผชิญความตายอย่างสงบ

กรรณจรียา สุขรุ่ง เขียน
๒๓๖ หน้า ราคา ๑๙๐ บาท

เผชิญความตายอย่างสงบ : สารและกระบวนการเรียนรู้

พระไพศาล วิสาโล และ ปรีดา เรื่องวิชาธร เรียบเรียง
๒๑๔ หน้า ราคา ๑๖๐ บาท

บทเรียนจากผู้จากไป : ผลึกความรู้ดูแลคนไข้ระยะสุดท้ายแบบไทยๆ

นพ.เต็มศักดิ์ พึ่งรัมย์ และ อโนทัย เจียรสทาวงศ์ บรรณาธิการ
๑๐๐ หน้า ราคา ๑๐๐ บาท

คู่มือการช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ

สมทบค่าจัดพิมพ์เล่มละ ๑๐ บาท (ไม่รวมค่าจัดส่ง)

สอนลูกทำบุญ, ๓๐ วิธีทำบุญ, ฉลาดทำใจ (เล่มเล็ก), สุขสวนกระแส, ธรรมชาติในใจ, ธรรมชาติในใจ, เต็มเต็มชีวิต ด้วยจิตอาสา

สมทบค่าจัดพิมพ์ เล่มละ ๑๐ บาท (ไม่รวมค่าจัดส่ง)

ชีวิตเสี่ยงบทพิจารณาความตาย ราคาแผ่นละ ๕๐ บาท**ดีวิถี สู่ความสงบที่ปลายทาง** ราคาแผ่นละ ๕๐ บาท

สนใจสอบถามรายละเอียดได้ที่เครือข่ายพุทธิกา

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๓-๐๕๕๒, ๐-๒๘๘๖-๙๘๘๑

เว็บไซต์ www.budnet.org อีเมล b-netmail@yahoo.com

รายละเอียดยกเว้นเงิน

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาอรุณอมรินทร์

ประเภทออมทรัพย์ เลขที่ ๑๕๗-๑-๑๗๐๗๔-๓

ชื่อบัญชี เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย

เครือข่ายพุฒธิกา

