

## ถอดเทปสนทนามรณานสติธรรม หัวข้อ "Before I die" กับพระไพศาล วิสาโล และ นีวกลม

วันที่ 11 ตุลาคม 2556

**พิธีกร:** บางคนนี่ อาจจะยังไม่ได้ไปลงทะเบียนนะ ถ้าเกิดว่าคุณผู้ฟังสนใจ ทุกท่านสนใจนะคะ อยากจะได้เอกสารประกอบกิจกรรมในครั้งนี้เนี่ย ดิฉันแนะนำว่า ให้ไปลงทะเบียนทางด้านข้างเวที

มาลงทะเบียนกันนะคะ จะมีเอกสารที่ทางเครือข่ายพุทธิกาเตรียมไว้ให้คะ ให้ความรู้ ให้แง่มุมต่างๆเกี่ยวกับความตาย เกี่ยวกับเรื่องที่เราพูดคุยกันในวันนี้แหละคะ

บางคนอาจจะยังไม่เคยรู้จักว่า เครือข่ายพุทธิกาเป็นใคร ทำงานด้านไหน แล้วทำไมจะต้องเผชิญความตายอย่างสงบ ก็สามารถที่จะขอรับเอกสารได้เลย

เอาแหละคะ รู้สึกว่าเวทีของเราจะพร้อมแล้ว พระอาจารย์ไพศาลมาถึงเรียบร้อยแล้ว ขอมอบเวทีนี้ให้กับคุณนีวกลมนะคะ ซึ่งเป็นผู้สนทนาธรรมกับ พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต และก็ประธานเครือข่ายพุทธิกาด้วยนะคะ ขอเสียงปรบมือให้กับคุณนีวกลมเลยคะ

**นีวกลม:** สวัสดีครับ โอ้โฮ คนเยอะมากเลยนะครับ กราบนมัสการท่านอาจารย์ และสวัสดีทุกคนด้วยนะครับ ตื่นเต้นนะครับ พยายามใช้ธรรมะเข้าข่มอยู่ นั่งหนอ นั่งหนอ แล้วก็มองทุกคนเป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน เหมือนพูดกับอากาศ

ครับ ก็วันนี้เนี่ยครับ เราจะมาสนทนากันในหัวข้อเรื่อง เรื่องที่คนทั่วไปไม่ค่อยอยากจะพูดถึงมันสักเท่าไรนะครับ คือ "เรื่องความตาย" นะครับ ซึ่งจริงๆผมก็สนใจเรื่องความตายอยู่บ้าง และก็อ่านหนังสือเกี่ยวกับเรื่องของความตายอยู่เรื่อยๆนะครับ แต่ว่าช่วงนี้พอรู้ว่าจะมาพูดงานนี้เนี่ยครับกับหลวงพี่ไพศาลนี้ ผมก็ศึกษาเรื่องความตายหนักหน่อย คือในเป้นี้ เติมไปด้วยหนังสือความตาย ถ้าแม่มาเปิดดู ช่วงนี้แม่คงจะกังวลอยู่เหมือนกันนะครับว่า เอ๊ะ ลูกเราเป็นอะไรไปเล่า?

ก็ วันนี้น่าจะได้สอบถามจากหลวงพี่ในหลายๆเรื่องหลายๆประเด็นนะครับ ผมคิดว่าความตายเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวมาก และก็ เราดูเหมือนว่าเราลืมนะครับ แต่จริงๆแล้วนี่ ถ้าเกิดว่าเราตระหนักถึงมันนี่ ก็น่าจะมีประโยชน์ต่อการมีชีวิตอยู่มากๆ ขออนุญาตหยิบหนังสือแป็บนึงครับ

ครับผม ทำหน้าที่กึ่งๆพิธีกรนะครับ

ได้ไปอ่านหนังสือเรื่อง "มรณกรรมทั้งดงาม" นะครับ คือ เขาจะพูดถึง การตายของบรรดาอาจารย์ทั้งหลาย หรือว่าบุคคลหลายๆบุคคลนะครับ ที่มีช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิตที่สามารถจากไปอย่างงดงามนะครับ มีหลายๆตัวอย่างด้วยกันนะครับ

อย่างตัวอย่างหนึ่งที่เราอาจจะเคยได้ยินกันมานะครับ เช่น มหาตมะ คานธี หลังจากที่ได้โดนกระสุนยิงไข่มุขครับ แทนที่ท่านจะโอดครวญนี้ แต่ว่า คำพูดสุดท้ายก่อนที่ท่านจะจากไป คือการเปล่งเสียงคำว่า "ราม ราม ราม" ออกมา 3 ครั้ง ซึ่งก็คือการเอ่ยนามของพระเจ้า นะครับ แล้วก็ยังมีบอกอีกนะครับว่า สำหรับพระญี่ปุ่นเนี่ย พวกพระเซน

ทั้งหลาย เวลาก่อนที่จะล้มแล้วก็ตายจากไปเนี่ย จะมีพิธีอย่างหนึ่ง คือ ท่านจะฝาก คล้ายๆกับโคลกบทดสอบเอาไว้ ซึ่งมักจะเกี่ยวข้องกับความจริงยั่งยืนของชีวิตนะ ครับ และยังมีอีกมากนะ ครับ เช่น ของทิเบตเนี่ย ก็มีเหมือนกันว่า เขาเชื่อว่าการตายนี้ มันเป็นแค่ภาวะหนึ่งในการที่จะเคลื่อนตัวไปสู่อีกภาวะหนึ่งนะ ครับ เห็นว่าหลวงพี่ก็ทั้ง เขียนและก็ทั้งพูดเกี่ยวกับเรื่องความตายมามาก ผมก็ขบขันใจครับว่า ทำไมเราถึงจะต้อง สนใจเรื่องความตายกันด้วยครับ

พระอาจารย์ไพศาล: ก็เพราะว่าเราทุกคนต้องตาย ไข้ใหม่ คือถ้าเราสามารถจะหนีความตายได้เนี่ย เราก็คงไม่ สนใจ แต่ในเมื่อเราทุกคนต้องตาย และที่สำคัญคือ เราตายได้ครั้งเดียว คือถ้าเราตาย แล้ว เราเกิดอยากจะทำตัวใหม่ เราแก้ตัวไม่ได้แล้ว

สอบเนี่ย มันยังมีการสอบซ่อมไข้ใหม่ สอบตกก็สอบใหม่ได้ แต่ถ้าเป็นเรื่องความตายนี้ ถ้าเราพลาดแล้วเนี่ย เราแก้ตัวไม่ได้แล้ว ตรงนี้แหละ มันสำคัญตรงนี้

ความตายมีลักษณะพิเศษหลายอย่าง ก็คือว่า

1. เราหนีมันไม่พ้น

2. เรามีโอกาสที่จะเผชิญหน้ากับความตาย และก้าวข้ามประตูแห่งความตายได้แค่ครั้ง เดียว

ถ้าเราสอบตก เราก็ไม่สามารถจะแก้ตัวได้แล้ว เพราะฉะนั้นเนี่ย เดิมพันมันสูง เดิมพันมัน สูงนี้มันไม่ใช่เฉพาะที่เกี่ยวกับเรา แต่ว่าสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วย ก็คือคนที่เราเกี่ยวข้อง เช่น พ่อแม่ ลูกหลาน

ถ้าเราตายในลักษณะที่ทรนทราย ตายแบบไม่สงบเนี่ย มันกลายเป็นแผล มันกลายเป็นฝัน ร้ายของคนที่ยังอยู่ ซึ่งโอเค เราอาจจะไม่ได้นึกถึงตัวเรา เราจะตายอย่างไรก็ได้ แต่ว่า ถ้าเราตายแล้วมันไปทิ้งบาดแผลฝันร้ายให้กับคนอื่นที่ยังอยู่เนี่ย มันก็เป็นเรื่องที่น่าเสียดาย

แต่เอาตามาคิดว่า ถึงอย่างไรเนี่ย เราก็ควรที่จะเตรียมตัวสำหรับตัวเองด้วย เพราะว่า เอาตามาอย่างที่บอกไว้ เดิมพันมันสูงนะ เพราะในทางพุทธศาสนา ถ้าถึงพลาดเนี่ย นรก อบาย แต่ในระหว่างนั้นนี่คือความทรมาน ความเจ็บปวด ความกระสับกระส่าย ไม่ว่าจะ ไปกระหน่ำ หรือตายแบบยึดเยื้อเรื้อรังเนี่ย ความทรมานในระหว่างที่กำลังจะตายเนี่ย มัน เป็นสิ่งที่คนรับได้ยาก เอาแต่แง่งายๆเนี่ย ถอนฟันแล้วไม่ฉีดยาชาเนี่ย คุณทนไหว ไหม?

นี่วกลม: โห โหตมากนะ ครับ

พระอาจารย์ไพศาล: ไข้ใหม่ ใจความตายตอนที่มันกำลังจะตายเนี่ย จะเป็นมะเร็งหรืออะไรก็แล้วแต่เนี่ย เอาตามาว่า มันยิ่งกว่านั้นนะ และถ้าคุณไม่เตรียมตัว หรือเตรียมใจเนี่ย ก็ทรมานจริงๆ และ ในทางพุทธศาสนา ยิ่งถ้าไปแบบทรมานแบบนี้เนี่ย อบาย สถานเดียว

นี่วกลม: "อบาย" คืออะไรครับ?

พระอาจารย์ไพศาล: ก็ ไปนรก ไปเป็นเปรต ไปเป็นอสุรกาย ไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน

**นักร้อง:** ครับ ในหนังสือของหลวงพี่ที่เขียนเกี่ยวกับเรื่อง "การเผชิญความตายด้วยใจสงบ" นะครับ หลวงพี่เปรียบเทียบการเดินทางสู่ความตายนี้ เป็นการเดินทางครั้งสุดท้ายของชีวิต และก็ได้อธิบายว่า เวลาที่เราจะเดินทางไปไหนสักแห่ง เราก็จะต้องมีการเตรียมตัวไว้ก่อน เพื่อที่จะให้มันเป็นการเดินทางที่ราบรื่นที่สุด สำหรับความตาย ซึ่งเป็นการเดินทางครั้งสุดท้ายของชีวิตเนี่ยครับ เราควรจะเตรียมตัวอย่างไรครับ?

**พระอาจารย์ไพศาล:** เตรียมตัวอย่างไรพื้นฐานก็คือว่า เตรียมตัวทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความตาย ทุกวันนี้ เวลาพูดถึงความตาย คนนี้กลัว คนกลัว ที่กลัวตายเพราะว่าไม่เข้าใจความตายดีพอ คือถ้าเข้าใจความตายดีพอ ก็จะพบว่าความตายไม่น่ากลัว

ที่จริงแล้วนี่ สิ่งที่น่ากลัวกว่า คือ ความกลัวตายนะ ความตายไม่น่ากลัวเท่ากับความกลัวตาย มีภิกษุจีนเขาบอกว่า "คนกลัวตายครั้งเดียว คนฉลาดตายหลายครั้ง" คนฉลาดในที่นี้หมายถึงคนกลัวตาย เวลาพบว่าตัวเองเป็นมะเร็ง เวลาหมอบอกว่าคุณเป็นมะเร็งนี้ หลายคนก็ ทำใจไม่ได้ แม้จะมีลมหายใจ แต่ก็เหมือนกับตายไปแล้ว คือว่า ไม่มีชีวิตชีวา อย่างนี้เรียกว่า อยู่เหมือนตาย และตายแบบนี้ ตายวันละหลายครั้ง อันนี้สำหรับคนที่กลัวตาย ทั้งๆที่ความตายยังอยู่อีกไกล แต่ถ้าเกิดว่าเราเรียนรู้เรื่องความตายดีพอเนี่ย เราจะพบว่าความตายมันไม่น่ากลัวอย่างที่เราคิดนะ

เหมือนกับเด็กที่กลัวความมืด เหมือนกับเด็กที่กลัวอยู่คนเดียว ผู้ใหญ่เราก็บอกว่าคุณกลัวความมืดไม่น่ากลัว การอยู่คนเดียวไม่น่ากลัว เพราะเรารู้จักความมืดดีพอ เพราะเรารู้จักว่า ใต้การอยู่คนเดียวมันไม่มีอะไรน่ากลัวเลย แต่ว่าเด็กไม่มีความเข้าใจเรื่องนี้ เด็กเลยกลัว

**นักร้อง:** แต่ความมืดเนี่ย เราสามารถลองเข้าไปอยู่ในความมืดได้เพื่อทำความรู้จักกับมัน ความตายเนี่ย เราลองตายไม่ได้เนาะครับ

**พระอาจารย์ไพศาล:** ไม่ได้ แต่ว่าเราซ้อมตายได้ เราซ้อมตายได้ มันก็แปลกนะ เราให้เวลากับการเรียนมากมาย บางที่เราเรียนแล้วเราไม่ได้ใช้ เช่น บางคนเรียนบัญชีมา 4 ปี เรียนนิติศาสตร์มา 5 ปี ก็ไม่ได้ใช้วิชาบัญชี ไม่ได้ใช้วิชานิติศาสตร์ วิชาใหม่ครับ บางคนก็เป็นนักธุรกิจ แต่ความตายเนี่ย ถ้าคุณเรียน ถ้าคุณฝึกนี้ คุณได้ใช้แน่ ไม่ช้าก็เร็ว แต่ทำไมเนี่ย เราไม่เคยคิดที่จะเรียน คิดที่จะฝึกเรื่องนี้เลย ทั้งที่ไอ้สิ่งที่เราเรียนหลายอย่าง เราไม่ได้ใช้

เพื่อนอาตมาเนี่ย ไปเรียนเล่นกอล์ฟมา 100 ชั่วโมง แต่พอเรียนจบ มันไม่ได้ใช้ ทำไมเรามีเวลาสำหรับการเรียนชงชา เรามีเวลาเรียนการฝึกยิม วิชาใหม่ ทั้งๆที่มันเป็นเรื่องไม่ได้สลักสำคัญอะไรเลย เราเรียนวิชาตัดเสื้อ ทั้งๆที่เราไม่รู้ก็ไม่เป็นไร แต่ทำไม เราไม่ลองไม่สนใจเรียนเรื่องความตาย

**นักร้อง:** โอ้โฮ แล้ว จะเรียนซ้อมตายเนี่ย ต้องซ้อมอย่างไรครับ หลวงพี่?

**พระอาจารย์ไพศาล:** ซ้อมตายเนี่ย ง่ายๆคือการระลึกถึงความตายอยู่เสมอ เจริญมรณสติ การระลึกถึงความตายอยู่เสมอ เราอาจจะระลึกได้อยู่ตลอดเวลา ซึ่งพระพุทธเจ้าก็บอกให้ระลึกที่ลมหายใจ หมายความว่า เราสามารถจะตายได้ทุกลมหายใจ ความตายมันอยู่ใกล้ตัวมาก

มีภริยาชิตทิเบตบอกว่า "ระหว่างพรุ่งนี้กับชาติหน้า ไม่มีใครรู้หรือกว่าอะไรจะมาก่อน" ไซไซใหม่ นี่ๆคุณะ ระหว่างพรุ่งนี้กับชาติหน้านี้ ไม่มีใครรู้หรือกว่าอะไรจะมาก่อน สำหรับหลายคนในโลกนี้ อาจจะบางคนในที่นี้ หรืออาจจะเป็นอาตมา มีวันนี้ แต่ก็จะมีพรุ่งนี้แล้ว พ้นจากพรุ่งนี้ไปคือชาติหน้าเลย แต่ว่ามีพระทิเบต พระท่านบอกว่า "ความตายกับลมหายใจถัดไปนี้ เราบอกไม่ได้หรือกว่าอะไรจะมาก่อน" เราจะไปคิดว่า ความตายอยู่หลังจากลมหายใจถัดไป มันอาจจะมาก่อนลมหายใจถัดมากก็ได้ คือ หัวใจวายปั๊บตายเลย เพราะฉะนั้นนี้ ให้เราระลึกถึงความตายในแง่ที่ว่า ความตายเกิดขึ้นกับเราตลอดเวลา และสามารถจะเกิดขึ้นได้เมื่อไหร่ก็ได้ ไซไซใหม่

พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า ให้ตระหนักว่ามันอาจจะเกิดขึ้นทุกลมหายใจ อาจจะเกิดขึ้นขณะที่เรากินข้าวคำแรก เพราะฉะนั้นนี้ ถ้าเราระลึกอยู่เสมอนี้ ก็จะทำให้เราเกิดความตื่นตัว เราจะรู้สึกว่าจะปล่อยเวลาให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ไม่ได้ อันนั้นเป็นการฝึก แต่ว่าถ้าเราลองซ้อมตายในแง่ที่ว่า สมมุติเรากลับไปบ้าน เขานอน เราลองพิจารณาว่า ถ้าเกิดว่า คืนนี้เป็นคืนสุดท้ายของเรา ลมหายใจเข้าแล้วก็ไม่ออก ร่างกายที่เคยเขี่ยอนขยับ คืนนี้อาจจะไม่ขยับแล้ว ร่างกายที่อุ่นอาจจะกลายเป็นเย็น ที่อ่อนหยุ่นก็กลายเป็นแข็ง อันนั้นยังไม่เท่าไร ที่สำคัญคือ เราต้องจากลูก จากพ่อแม่ จากคนที่เรารัก จากทรัพย์สินสมบัติ จากงานการที่เราเพียรพยายามสร้างขึ้น มา ใ้อการคิดแบบนี้ ถ้าเรารู้สึกกับมันจริงๆนะ สำหรับคนใหม่ๆนี้ จะเสียว จะรู้สึกอึดอัด บางคนน้ำตาไหล บางคนนี้ ตัวแข็ง อาตมาจัดอบรมอันนี้ ก็จะเจอประสบการณ์แบบนี้จากผู้อบรม

**นี้วกลม:** นั่นสิครับ เพราะว่า ถ้าผมลองจินตนาการดูว่า ก่อนนอนคืนนี้ ผมจะต้องคิดว่า มันอาจจะ เป็นคืนสุดท้ายของผม ต้องจากพ่อแม่ พี่น้อง คนรักไป เวลาแบบนี้ ไม่เท่ากับว่าเรา คิดลบ มันยิ่งทำให้เราเครียด มันไม่เป็นอย่างนั้นหรือครับ พระอาจารย์?

**พระอาจารย์ไพศาล:** ใหม่ๆจะเป็นอย่างนั้น เพราะว่าเรากลัวใจ แต่ว่าการที่เราฝึกระลึกถึงความตายอยู่เสมอ แล้วเราซ้อมตายอยู่เป็นประจำนี้ มันจะทำให้เราเริ่มคุ้นชินกับความตาย

อันนี้ประโยชน์อย่างแรกเลย คือเราจะรู้สึกว่า ความตายนี้ เราเริ่มคุ้นกับมันมากขึ้น เมื่อเราเริ่มคุ้นกับมันมากขึ้นนี้ เราจะกลัวน้อยลง มันหมายความว่า เมื่อถึงเวลาที่เราจะต้องไปจริงๆนี้ เราจะรับมือกับมันได้ง่ายขึ้น เพราะว่าเราเริ่มทำให้คุ้นให้เคยกับมัน ไซไซใหม่ แต่ว่าใ้อประโยชน์ตรงนี้นี้ มันเป็นประโยชน์สำหรับอนาคต ซึ่งเราไม่รู้ว่า จะเกิดเมื่อไหร่ คือจะตายเมื่อไหร่ แต่ที่จริงถ้าเราซ้อมตายในแบบนี้บ่อยเป็นประจำนี้ มันจะมีประโยชน์ต่อชีวิตประจำวันของเราด้วย แม้ว่ามันจะอยู่ไกลจากความตายก็ตาม

**นี้วกลม:** ครับ การที่เราคิดถึง นอกจากการที่เราจะได้ประโยชน์ เพราะว่า เวลาที่จะถึงช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิตจริงๆแล้วนี้ เราจะรับมือกับความตายได้ดีขึ้นเนี่ยครับ การที่คิดถึงคนที่เรารักพันด้วย คนที่เรารักนี้ ว่าวันนี้อาจจะเป็วันสุดท้ายที่เจอกันเนี่ยครับ มันส่งผลดีอย่างไรกับความสัมพันธ์ระหว่างเรากับเขาด้วยไหมครับ?

**พระอาจารย์ไพศาล:** คือคนเราเนี่ย มักจะปฏิบัติกับคนใกล้ชิดเนี่ย อย่างไม่ค่อยใส่ใจกับความรู้สึกของเขา ถ้าเป็นคนไกลนี้ ที่ไม่ค่อยรู้จัก เราอาจจะพูดจาสุภาพ ไซไซใหม่ ถ้าเราเหยียบเท้าเขา เราอาจจะขอโทษ ถ้าเขาชื่อนำมาให้เรา เราขอบคุณ แต่ถ้าเป็นพ่อแม่ พี่น้อง หากอาหารมาให้เรากิน เรียกให้เรากิน บางทีเรายังรำคาญเลย ไซไซใหม่ แต่ถ้าเราตระหนักว่า ถ้าเกิด

วันนี้เป็นวันสุดท้ายของเรา ถ้าเกิดวันนี้เป็นวันสุดท้ายของท่าน เราคิดว่า เราจะทำอย่าง เหมือนเดิมไหม? เราจะบอกแม่ว่า แม่อย่าเพิ่งมายุ่ง ไปก่อน เดี่ยวค่อยมากินทีหลัง เรา คงจะไม่ทำอย่างนั้น เราจะใส่ใจ เราจะปฏิบัติกับท่านอย่างอ่อนโยน เราจะคำนึงถึง ความรู้สึกของเขา

มีตัวอย่างหนึ่งนะครับ อันนี้เป็นพยาบาลคนหนึ่ง แกเล่าว่า สนิทกับน้องชายคนหนึ่ง น้องชายก็วัยรุ่นนะ วันหนึ่งน้องชายก็มาเยี่ยมที่โรงพยาบาล น้องชายก็มานั่งคุยกับเธอ เธอก็ ตอนนั้นกำลังทำงานอยู่ ก็รู้สึกหงุดหงิดรำคาญ แต่น้องชายก็ไม่ว่าอะไร อยู่ดีๆ น้องชายก็พูดขึ้นมาประโยคหนึ่งว่า "พี่ พี่รักผมไหม?" พยาบาลรำคาญ ก็เลยบอก "ไปๆก่อน วันนี้พี่ยังไม่ว่าง ตอนนี้อยู่คนเดียวไปคุยกันที่บ้าน" น้องชายก็เชื่อนะ พี่ ไล้ ก็ไป ซี่จักรยานกลับบ้าน จักรยานยนต์ อันนี้ต่างจังหวัด ปรากฏว่าไม่ถึงบ้านนะ รถ ชนตาย พอรู้ข่าวนี้เธอเสียใจและก็ตกใจและรู้สึกผิด เธอรู้สึกเพราะว่าเธอเนี่ย ถ้าหากว่า เธอได้เพียงแต่กล่าวกับน้องชายว่า "ใช่ พี่รักน้อง" เธอจะรู้สึกดีขึ้น แต่ว่าเธอรู้สึกติด ค้าง เพราะว่า แค่นี้เธอไม่ยอมตอบน้อง เธอรู้สึกผิดที่ว่า แค่นี้ทำไมตอบน้องไม่ได้ว่า ใช่ พี่รักน้อง ถ้าเธอรู้ว่า วันนี้เป็นวันสุดท้ายที่น้องชายจะอยู่กับเธอ เธอจะทำอย่างนั้น ใหม เธอตอบเลยว่า เธอไม่ทำแน่ เธอจะพูดกับน้องดีๆ แต่เธอไม่รู้ใจ

อันนี้เขาเรียกว่าประมาท แต่ก็เป็นธรรมดาที่คนประมาทแบบนี้ แต่มันจะช่วยให้เราได้มาก ขึ้น ถ้าเกิดเราตระหนักว่า คนที่เขายู่กับเรา อาจจะเป็นวันสุดท้ายที่เราได้อยู่ด้วยกัน หรืออาจจะเป็นวันสุดท้ายที่เราจะได้อยู่กับเขา และอาตมาคิดว่า ถ้าเราตระหนักแบบนี้ เนี่ย เราจะอ่อนโยนกับผู้คนมากขึ้น โดยเฉพาะคนที่เรารัก คนที่ใกล้ตัว และคนที่ แม้กระทั่งคนไกล

มีหนุ่มคนหนึ่งนะ ตอนนั้นก็อายุสักยี่สิบกว่าแล้ว แกบอกว่า ทุกวันนี้ เวลาเจอแม่เนี่ย แกจะ คิดอยู่เสมอว่า วันนี้เป็นวันสุดท้ายที่จะได้อยู่กับแม่ เพราะฉะนั้นเนี่ย แกจะปฏิบัติกับแม่ อย่างดีที่สุด ซึ่งอาตมาคิดว่า อันนี้เป็นอุบายที่ดี อุบายที่ทำให้เราได้ใส่ใจกับคนที่เรารัก และมันจะทำให้เราเนี่ย เกิดความใส่ใจกับการดำเนินชีวิตให้มีคุณค่า เราจะไม่กล้าทำชั่ว เราจะไม่ทำอะไรตามอำเภอใจ เราจะไม่ปล่อยชีวิตของเราไปตามสะดวก

ถ้าเราเชื่อว่าวันนี้เป็นวันสุดท้ายนี้ เราจะมาเดินห้างไหม?

นี้วกลม:

ไอ้ รีบเดินรีบช้อปปิ้งเลยครับ รีบช้อปปิ้งอันที่อยากได้ที่สุดก่อนเลยครับ

พระอาจารย์ไพศาล: ถ้าเราคิดว่าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของเรา เราคงไม่เดินห้างหรอก จะไปหาพ่อ จะไปหาแม่ หรืออาจจะไปเข้าวัด

อาตมาเคยจัดอบรมนะ เคยถามนะ ถ้าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของคุณ ถ้าคุณยังมีเวลาอยู่ต่อ อีก 3 วัน คุณจะทำอะไร? ไม่มีใครบอกว่า ฉันจะไปเดินห้าง ฉันจะไปโรงหนัง ฉันจะไป กินอาหารที่อร่อยนะ ไม่มีเลย มีแต่บอกว่า จะไปหาแม่ จะไปกราบแม่ จะไปขมาเพื่อน จะไปปฏิบัติธรรม จะไปเข้าวัดเนี่ย

คือ priority หรือการจัดลำดับความสำคัญเนี่ยมันจะเปลี่ยนไปเลย เราคิดว่า การเที่ยวห้าง นี้เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเรารู้สึกว่ายังมีเวลาอีกหลายวัน เรื่องเข้าวัด เรื่องกราบพ่อแม่ พา ท่านไปเที่ยวเนี่ย วันหลังก็ได้ เพราะว่ามีเวลา วันนี้ขอเที่ยวห้างก่อน ใหมใหม่ แค่อันเรารู้

ว่าวันนี้เป็นวันสุดท้ายเนี่ย priority หรือการจัดลำดับความสำคัญของเราเปลี่ยนเลย การเที่ยวห่างนี้ จะอยู่อันดับท้ายๆแล้ว

นี้วกลม: เราจะพาพ่อแม่มาเที่ยวห่างแทน

พระอาจารย์ไพศาล: เออ ใช่ (หัวเราะ)

นี้วกลม: ครับผม ฟังหลวงพี่พูดแล้วผมนึกถึงวลีสั้นๆของญี่ปุ่นนะครับ ที่คนญี่ปุ่นเขาเชื่อกัน เขาพูดว่า "อิจิโกะ อิจิเอะ" อะนะครับ คือ คล้ายๆกันเลยครับ เราอาจจะเจอกันครั้งนี้แค่ครั้งเดียวในชีวิตก็ได้ นี่อาจจะเป็นครั้งสุดท้าย และนั่นก็เป็นเหตุผล คนญี่ปุ่นเขาจะอธิบายว่า นั่นเป็นเหตุผลที่ทำให้คนญี่ปุ่นปฏิบัติดีต่อคนอื่น เวลาที่เราเดินเข้าไปในร้านนี้ เขาจะห่อของให้อย่างดี โด่งอย่างดี เวลาเราออกจากโรงแรม นั่งรถ เขาจะโค้งจนกว่าเราจะลับตาไปนะครับ

ผมเคยเดินอยู่ในถนนนะครับ แล้วก็หันกลับมาเพื่อให้เห็นเขาโค้ง เขาก็โค้งครับ เดินไปอีกประมาณสัก 10 เมตร หันมา เขาก็โค้งนะครับ ผมเดินไปจนสุดถนนนั่นแหละครับ หันกลับมา เขาก็ยังโค้งอยู่นะครับ คือ ผมประทับใจเขามาก แต่ผมเชื่อว่า หลังจากที่ผมลับตาไป เขาคงบ่นว่า ไ้บ้านนี้มันจะหันมาทำไม้มากมายเนี่ย แต่เราก็ประทับใจซึ่งกันและกันนะครับ

ผมก็คิดว่า การตระหนักว่า วันนี้อาจจะวันสุดท้าย ตอนนี้อาจจะเป็นโอกาสสุดท้ายของเราที่จะได้พบกัน ดังนั้นก็ทำให้เราปฏิบัติดีต่อกัน

พระอาจารย์ไพศาล: และเขาก็มีประเพณีช่วยเตือนให้เราระลึกถึงความตาย ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นในเวลาที่ยังหนุ่มยังสาว เช่น ซากุระ ซากุระนี่นะ มันบานเพียงแค่วันหนึ่งในหนึ่งปี แล้วก็บานได้ประเดี๋ยวเดียวก็ร่วงนะ การที่คนญี่ปุ่นนี้มีประเพณีชื่นชมซากุระนี้ ส่วนหนึ่งก็เป็นการชื่นชมความสวยงามของธรรมชาติ แต่อีกส่วนหนึ่งนี้ มันได้เตือนใจด้วยว่า ความตายสามารถเกิดขึ้นในขณะที่ยังเบ่งบาน ยังหนุ่ม ยังเป็นหนุ่มเป็นสาว ยังสวย ยังมีกำลังวังชา ซึ่งตรงนี้นี่ อาตมาคิดว่ามันเป็นประเพณี เป็นวัฒนธรรมที่ดีมาก ที่เตือนให้เราตระหนักอยู่เสมอว่า เราตายได้ทุกเมื่อ

นี้วกลม: เมื่อกี้ หลวงพี่ได้พูดถึงกรณีที่พี่สาวคนหนึ่งได้สูญเสียน้องชายไป พอขณะที่สูญเสียเขาไปแล้วถึงนึกขึ้นมาได้ว่า เราน่าจะบอกรักเขาไปนะ หรือน่าจะทำดีกับเขาเนี่ยครับ ในหนังสือของหลวงพี่เองก็ได้พูดถึงภาวะหนึ่งซึ่งเป็นอุปสรรคของการตายดี นั่นก็คือ การที่ยังกังวลอยู่เนี่ยครับ อยากให้หลวงพี่ช่วยอธิบายภาวะนี้ให้ฟังสักนิดครับ

พระอาจารย์ไพศาล: คือการตายดีในพุทธศาสนานี้ มันไม่ได้ว่าอยู่ที่ตายเมื่อไหร่ ตายเมื่ออายุใด ตายด้วยสาเหตุใด แต่ว่าอยู่ที่ว่า ตายด้วยใจที่เป็นกุศล ซึ่งใจที่เป็นกุศลส่วนหนึ่งเกิดจากที่นึกถึงสิ่งที่ดีงาม และอีกอันหนึ่ง คือ การที่ไม่มีอะไรค้างคาใจ ไม่มี ความกังวล ไม่มี ความรู้สึกผิดนะ และเราพบว่า คนจำนวนไม่น้อยนี้ เวลาใกล้จะตายเนี่ย เขามีความทรมาน ทรมาน ความทรมานทรมานนี้ บางทีมันไม่ได้เกิดจากความเจ็บปวดทางกายนะ หลายคนนี่ ฉีดยาระงับปวด ให้มอร์ฟินไป ก็สงบชั่วคราวสับสนที่สับสนห่านาที่แล้วก็กระสับกระส่ายใหม่ กรณีแบบนี้ ถ้าเราดู ถ้าเราไปคุยกับเขาเนี่ย เราจะพบว่าเขามีความกังวลใจ เขาจะมีความห่วงลูก ห่วงแม่ บางทีเขารู้สึกผิด ใจความรู้สึกผิดนี้ อาจจะแสดงด้วยอาการ

ก้าวร้าว ก้าวร้าวต่อหมอบ ก้าวร้าวต่อพยาบาล แม้กระทั่งคนที่โคมาเนีย ก็อาจจะแสดงอาการด้วยการที่น้ำตาไหล พวกนี้เป็นสัญญาณว่า คนเหล่านี้มีปัญหาทางใจ

นักกลม: คือใจยังไม่สงบ?

พระอาจารย์ไพศาล: ไม่สงบ

นักกลม: ครับ

พระอาจารย์ไพศาล: ซึ่งส่วนใหญ่ก็มีอยู่ 2 อย่าง คือ

1. ห่วงหาอาลัย และที่ 2. รู้สึกผิด รู้สึกผิดทางใจ ใจสิ่งตรงนี้ ถ้ามันมีนี่ อย่าพูดถึงการตายเลยนะ ในขณะที่กำลังป่วยนี่ก็จะทรมานมาก แต่เราพบว่า พอเราได้คลายปมเขา มีการชวนให้เขาขอขมา ขออโหสิ มีการทำให้เขาคืนดีกันระหว่างเขากับภรรยา หรือเขากับสามี หรือว่าเขากับลูกนะ ส่วนใหญ่จะเริ่มคลายความกระสับกระส่าย ความปวดยังมีนะ แต่ว่ามันปวดแต่กาย ใจนี้เริ่มสงบแล้ว หรือว่าทำให้เขาเนี่ย คลายความกังวลในเรื่องลูก สามีบอกกับภรรยาว่า จะดูแลลูกให้นะ จะดูแลให้เต็มที่เลย ภรรยาพอได้ยินนี้ แยกก็คลายความกระสับกระส่าย

เราจะเจอจากแบบนี้เนี่ยเยอะมากในโรงพยาบาลและก็ในบ้าน อันนี้มันแสดงว่า ใจความรู้สึกอาลัย ติดค้างใจนี้ มันเป็นตัวที่คอยเหมือนกับทิ่มแทงคนป่วยให้รู้สึกทรมาน มันน่ากลัวยิ่งกว่าความเจ็บป่วยทางกาย ไม่ว่าจะจากมะเร็ง ไม่ว่าจะจากภาวะไตวาย หรือว่าหัวใจ

ฉะนั้น ถ้าเกิดว่าเราสามารถช่วยให้เขาคลายความห่วงกังวล ปลดเปลื้องสิ่งค้างคาใจ ไม่มีอะไรติดใจนี้ เขาจะสามารถรับมือกับความเจ็บปวดได้ และเขาพร้อมที่จะตาย และเราก็มารู้ว่า พอเขาตายนี้ เขาไปสงบ

นักกลม: คือเป็นภาวะเหมือนกับว่า กำลังจะจากไปแล้ว แต่ก็ยังยึดติดกับคนรอบๆตัว อาจจะทั้งห่วงด้วย และก็อาจจะรู้สึกว่ายังไม่ได้รับการให้อภัยหรือว่าให้อภัยนะครับ

คือ ในหนังสือของหลวงพี่นี่ มีเล่าเคสหนึ่ง ซึ่งผมว่า มันก็สะท้อนถึงภาวะนี้นะครับ คือ มีคุณพ่อท่านหนึ่งนะครับ ซึ่งเป็นคนที่อาจจะจะเป็นห่วงเรื่องการเงินในบ้าน และก็ยังมีพี่น้องสามคนนะครับ พี่คนโตกับพี่คนกลางนี่ ก็เห็นพ่อนอนตัวสั้น เหมือนกับว่า ใกล้จะไปแต่ก็ยังเหมือนว่าค้างคาอะไรอยู่นะครับ ก็เลยเข้ามาแล้วก็กราบลาคุณพ่อ ซึ่งปรากฏว่าคุณพ่อก็ยังอาการไม่ดีขึ้น จนกระทั่งน้องคนเล็กนะครับ เดินเข้ามา และก็สังเกตเห็นว่า ในห้องนอนนั้นนี่ ไฟยังเปิดอยู่ น้องคนเล็กก็เลยไปปิดไฟ และก็บอกกว่าว่า ผมปิดไฟให้แล้วนะ ไม่ต้องห่วงเรื่องค่าไฟ ประมาณนั้นอะนะครับ และพอเขาก็หลับตาลงแล้วก็ตายจากไปอย่างสงบ อย่างนั้นหรือเปล่าครับ?

พระอาจารย์ไพศาล: ใช่ คือ ชี้เหนียวใจ แยกเป็นคนชี้เหนียว ชี้เหนียวมากเลยนะ ทำให้ลูกๆนี้อยู่กับแกไม่ได้ แผ่นกันหมตนะ แยกเป็นคนชี้เหนียว แล้วเวลาแกจะตาย แยกก็พูดอะไรไม่ได้แล้ว แต่แกก็อึดอึดนะ มองไปที่เพดานอยู่ตลอดเวลาเนาะ คนเขานี้กว่าแกคงอยากจะให้ลูกหลานนี้มา ให้ลูกๆแกมาขอโทษ หรือว่ามาส่งแกไปอย่างสงบ ลูกหลาน ลูกๆก็มาขอขมาตั้งสองสามคนเนี่ยนะ แยกก็ยังไม่มีการที่ดีขึ้น แต่คนสุดท้ายนี่รู้ รู้ว่าแกเป็นคนชี้เหนียวนะ

เพราะฉะนั้น พอเห็นเนี่ย ก็รู้เลยว่า แคนกกลัวเรื่องค่าไฟมันจะแพงเพราะเปิดไฟเยอะ ก็ปิดไฟ พอปิดไปปั๊บ เออ หายห่วง

นี้วกลม:

แกลิมดาขึ้นมาอีกทีรีเปล่าครับ พอได้ยินเสียงก็อกน้ำ? (หัวเราะ) ล้อเล่นนะครับ

เมื่อก็ อาจารย์ได้พูดถึงเรื่องการตายดี ในหนังสือนี้ หลวงพี่ได้เขียนไว้ด้วยว่า มันมีอุปสรรคของการตายดีอยู่นะครับ เมื่อก็เราพูดไปแล้วถึงความกลัว ความวิตกกังวล สิ่งค้างคาใจ มีเรื่องการนึกถึงสิ่งที่ไม่ดีด้วยครับ การนึกถึงสิ่งไม่ดีในระหว่างที่เรากำลังอยู่ในภาวะที่ใกล้ตายนี้ มันเป็นอย่างไรรึครับ?

พระอาจารย์ไพศาล: นึกถึงสิ่งไม่ดีก็ มันคงเป็นอยู่ในเรื่องเดียวกับความรู้สึกผิด เช่น อย่างมีพระรูปหนึ่งนี่ ท่านก็มาบวชตอนแก่ แล้วตอนที่ท่านจะมรณะภาพนี้ ท่านก็มีอาการทรมานทรมาย พระด้วยกันก็พยายามน้อมใจท่านให้นึกถึงพระรัตนตรัย แต่ว่าท่านนึกไม่ได้เลย เพราะว่าท่านเห็นแต่หน้าคนตายที่ท่านเคยฆ่าตอนเป็นฆราวาส ให้ความรู้สึกกลัว ความรู้สึกผิดที่เคยฆ่าคนนี่มันก็สามารถทำให้เกิดความทุกข์ทรมานจนกระทั่งใจนี้ ปิดรับทุกอย่าง ไม่สามารถจะฟังธรรมะได้เลย อันนี้ก็ปัญหา

หรือว่าบางคนนี่ ทะเลาะกับพ่อ อย่างวัยรุ่นคนหนึ่งนี่ ทะเลาะกับพ่อเรื่องมอเตอร์ไซด์ อายุ 14 ก็โดนพ่อว่า แกก็เลยขี่มอเตอร์ไซด์นี้ออกจากบ้านตอนกลางคืน ปรากฏว่าเจออุบัติเหตุ สมองตาย พ่อณี ทำใจไม่ได้ บอกหมอม่าให้ทำทุกอย่าง แต่ว่าทำอย่างไรนี่ ลูกก็ไม่ดีขึ้น อาการก็แยลง สัญญาณชีพจรมันตกไปเรื่อยๆจนกระทั่งตาของลูกนี่ค้าง ตาของลูกนี่เปิดนะ จนกระทั่งผ่านไปสักสี่ห้าวันนี่ พ่อเริ่มทำใจได้แล้ว ไม่อยากทรมานลูก สิ่งที่พ่อทำก็คือว่า กอดลูก แล้วก็บอกขอโทษลูก และก็บอกว่าให้อภัยลูก ไม่ว่ามีอะไรที่เราผิดอกันก็ขออภัยได้ติดค้างใจนะ ปรากฏว่าพอพูดจบนี้ ตาของเด็กนี่ก็ค่อยๆหรี่ลง และก็ค่อยๆจากไป อันนี้ก็สันนิษฐานว่า เป็นเพราะว่าเขามีอะไรที่ค้างคาใจ ความเข้าใจความค้างคาใจจะเกิดขึ้นกับตรงที่ตัวเองรู้สึกไม่ดี ตัวเองที่ทะเลาะกับพ่อแม่ อาจจะมีค่าน้อยเนื้อต่ำใจ น้อยเนื้อต่ำใจที่พ่อนี่ด่าว่ารุนแรง มันมีความรู้สึกปะปนกันหลายอย่าง ทั้งรู้สึกผิด ทั้งรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ แต่ว่าการที่พ่อนี้ ได้ให้อภัยและขอโทษลูกในเวลาเดียวกันนี้ มันทำให้เด็กนี่เขาเริ่มคลายความรู้สึกผิดไปได้และก็จากไปตรงนี้เนี่ย มันเป็นสิ่งสำคัญมาก

เพราะฉะนั้นนี้ ในกรณีที่ใครมีคนใกล้ตายนี้ เราก็จะพยายามน้อมใจผู้ป่วยให้นึกถึงสิ่งดีงาม มีการนำจิตให้นึกถึงพระรัตนตรัย ให้นึกถึงพระอรหันต์ สัมมาอะระหัง รวมทั้งมีการขอขมาซึ่งกันและกัน ฉะนั้น ใ้อบรมอากาศที่มธุรมะตุมนี่ ที่จะย้อเขาให้มีชีวิตอยู่นี้ บางทีมันกลายเป็นอุปสรรคต่อการที่จะเคลียร์ความในใจกัน

อาจมาคิดว่า คนเรานี้ ตรงนี้สำคัญมากนะ คือ ถ้าเรามีอะไรค้างคาใจนี้ แล้วถ้าเกิดว่าเราไม่ได้ขอโทษขอขมากันนี้ อยู่ดีๆเกิดอุบัติเหตุขึ้นมาและยังไม่ตายนี้ ใจมันจะรู้สึกว่ายตายไม่ได้จนกว่าจะขอขมา

มีหัวหน้าพยาบาลคนหนึ่งนี่ แกเป็นมะเร็ง อันนี้แกไม่ได้ตายกระทันหัน แกเป็นมะเร็งและแกก็แยลงไปเรื่อยๆ พอวันสุดท้ายของแกนี่ สัญญาณชีพจรมันตกหมดแล้ว อวัยวะต่างๆก็แยหมดแล้ว แต่แกก็เปิดตาค้างเลย เพื่อนๆก็ไม่เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นจนกระทั่ง



รุ่นน้องพยาบาลมาเยี่ยม สิ่งที่เราทำคือรวบรวมกำลังใจและพูดขอโทษพยาบาลคนนั้น รุ่นน้องคนนั้น บอกขอโทษเพราะว่าเธอนี้เคยเข้าใจผิดว่า รุ่นน้องคนนั้นนี้เป็นกิ๊กกับสามี และเธอก็คงจะทำอะไรที่แยกว่ารุ่นน้องคนนั้น แต่ตอนหลังก็รู้ความจริงว่ามันไม่มีอะไร แต่เธอก็ยังติดค้างคาใจและยังไปไม่ได้ แต่พอได้ขอขมา ขอโทษ และอีกฝ่ายหนึ่งก็บอกว่าให้อภัย แกก็ หหมดแล้ว สบายใจ และแกก็ค่อยๆหลับตาแล้วค่อยๆไป

เหมือนกับคล้ายๆเคสของเด็กที่สมองตาย อันนี้มันเป็นอุทาหรณ์ว่า เวลาเรามีอะไรที่มันติดติดค้างใจกับใครนี้ อย่างนี้ดูตาย หลายคน เราคิดว่า วันหลังก็ได้ แต่ถ้าเราเกิดเหตุปุบปับกะทันหันนี้ ใจความรู้สึกติดติดค้างใจนี้ ไม่ว่ากับเพื่อน ไม่ว่ากับรุ่นน้อง หรือไม่ว่าคนที่สำคัญ กับพ่อแม่ กับคนรักนี้ มันจะทำให้เรานี้ตายไม่ได้ หรือพยายามต่อสู้กับความตาย ซึ่งมันทรมานมาก

แต่ถ้าเกิดว่าในทางตรงข้ามว่า เราทำอะไรผิด ซึ่งเป็นธรรมดาของมนุษย์ เราขอโทษนะ เราจะรู้สึกที่ใจนี้มันก็พร้อมที่จะจากไปได้

นิวกมล:

เหมือนกับว่า ถ้าทำผิดอะไรก็รีบขอโทษเลย ปลดปล่อยไปเรื่อยๆ ไม่ใช่พอจะตายแล้วก็ยังติดลือคอยู่เยอะมากอย่างนี้

พระอาจารย์ไพศาล:

บางทีไม่ใช่เราเป็นฝ่ายไป แต่อีกฝ่ายหนึ่งต่างหาก อันนี้ก็รู้สึกผิดเหมือนกันนะ

อย่างมีนักศึกษาคนหนึ่ง แกไปเรียน แกไปอยู่หอ เพราะว่าบ้านนี้อยู่อีกจังหวัดหนึ่ง ทางบ้านก็ส่งเงินไปให้ แต่ว่าแกนี้ใช้เงินแบบสุรุ่ยสุร่าย พอก็โทรศัพท์มาต่อว่า แกก็เถียง เถียงไปเถียงมาก็เกิดมีปากเสียงกัน แกก็คงว่าพ่อแรงๆนะ พ่อก็วางหู แกก็เสียใจ และแกก็รู้สึกว่าจะอยากขอโทษ ที่จริงถ้าแกโทรศัพท์ไปตอนนั้นเลยก็ได้ แต่แกบอกว่า เตียวอีกสองอาทิตย์ก็เจอกัน เตียวอีกสองอาทิตย์ก็กลับไปบ้าน จะไปขอโทษปรากฏว่าไม่ทันถึงสองอาทิตย์ พ่อเสียชีวิต อ้อ แกเสียใจมากเลยว่า มันติดค้างนะ และมันเป็นความรู้สึกที่ติดค้างมาเป็นสิบๆปีว่าไม่ได้ขอโทษพ่อ ไข่ใหม่ เพราะว่าผิดผ่อนใจ ผิดผ่อนว่าอีกสองอาทิตย์ค่อยไป แต่อาดมาเชื่อนะ พอถึงวันนั้น พ่อไปเจอพ่อ ก็อาจจะบอกว่า เออ ไม่มีอะไรกันแล้ว หรืออาจจะผิดผ่อน

คือ เรามักจะมีเหตุผลว่า วันหลังก็ได้ หรือว่า พ่อคงไม่ว่าอะไรหรอก ไข่ใหม่ อันนี้ ถ้าเราคิดว่า ความตายมันอยู่อีกไกล เราจะคิดแบบนี้ เราจะทำแบบนี้ แต่ถ้าเราตระหนักว่าไม่ได้นะ จะตายเมื่อไหร่ก็ได้ไข่ใหม่ เราก็จะรีบไปขอโทษทันที

มีชายหนุ่มคนหนึ่ง แกเล่าว่า เคยไปออกค่ายกับเพื่อนสนิทมากเลย ปรากฏว่าในค่ายนี้เกิดทะเลาะกัน แล้วก็ทะเลาะกันจนกระทั่งไม่มองกันในค่าย แต่พอวันสุดท้ายก่อนที่จะกลับบ้านนี้ อ้อ กลับบ้านกันแล้ว พักอยู่ที่หอเดียวกัน แกเกิดคิดยังไงไม่รู้นะ แกรู้สึกว่า แกน่าจะขอโทษเพื่อน แล้วเย็นวันนั้นเลย คืนวันนั้นเลย พอถึงหอพักนี้ แกขอโทษเพื่อนก็ไม่ว่าอะไร ก็ต่างขอโทษซึ่งกันและกัน ปรากฏว่าคืนนั้นเนี่ย เพื่อนก็ไปข้างนอก แล้วก็ไม่ได้กลับมาอีกเลย สองสามวันต่อมาแกฝันว่าเพื่อนเนี่ย บอกว่าหนาวเหลือเกิน คือพยายามตามหาเพื่อนเท่าไรก็ไม่เจอ แต่พอเพื่อนมาเข้าฝันว่าหนาวเหลือเกินนี้ ต้องไปค้นหาตามหนองน้ำแล้วเจอ เพื่อนถูกฆ่าตาย แต่แกรู้สึกว่า มันจะเสียใจที่เพื่อนตาย

แต่แกรู้สึกว่า อย่างน้อยสิ่งที่แก้ได้ทำ คือ ขอโทษเพื่อนแล้ว มันทำให้แฉนี้ ไม่มี ความรู้สึกผิดติดค้างใจ

อันนี้ อาตมาคิดว่า การที่คนเราที่มีอะไรที่มันผิดพลาดเนี่ย ถ้าเรารู้สึกผิด อยากไปขอโทษ ให้รับทำ เพราะเราอาจจะไม่มีโอกาสได้ทำในขณะที่เขายังมีชีวิตอยู่ก็ได้

นี้วกลม:

เดี๋ยวลงไปผมต้องโทรหาหลายสายเลยนะครับ

เมื่อก็ หลวงพี่ได้พูดถึงว่า เวลาทำผิดก็ควรจะรีบแก้ไข หรือผิดใจกันก็น่าจะปรับความเข้าใจกันเลยนะครับ

เมื่อก็ คือการคิดถึงเรื่องไม่ดี จะทำให้เป็นอุปสรรคของการตายดีนะครับ แต่ว่าอีกด้านหนึ่งของมันคือ การคิดถึงแต่เรื่องดีๆนะครับ ตอนที่ได้อ่านหนังสือของหลวงพี่ไพศาลนี้ ก็มีตอนที่หลวงพี่ไปพูดให้กับคนที่กำลังอยู่ในภาวะสุดท้ายนะครับ และก็ผมชอบมากเลย ที่หลวงพี่พูดกับผู้ป่วยท่านนั้นว่า โยมก็ลองนึกดูถึงอายุโยมที่ผ่านมา 70 ปีเนี่ย ความดีที่โยมได้ทำมา ทำดีกับลูก กับญาติมิตร กับพระสงฆ์ ต่างๆนานานะครับ ผมก็เลยได้คิดว่า เออ ถ้ามันมีใครสักคนหนึ่งอายุ 70 ปี แล้วมีคนมีพระมาพูดกับเรานะครับ ว่า เนี่ย 70 ปีที่อยู่มา นึกถึงความดี ถ้าเรานึกไม่ออกนี่ คงแบบว่า เอ๊ะ นี่เราใช้ชีวิตมาอย่างไรนะวะ? ซึ่งมันก็เลยได้คิดว่า ความดีระหว่างทำระหว่างใช้ชีวิตเนี่ย มันไม่ได้ส่งผลดีเฉพาะตอนนั้นเท่านั้น แต่ว่า มันยังทำให้เราได้ในวันสุดท้ายที่เราจะต้องจากไปนะครับ ก็ ผมว่ามันทำให้เรารู้สึกว่า ชีวิตที่ผ่านมามันก็ไม่ได้ไร้คุณค่าและก็ได้ได้อยู่ไปอย่างที่ทำตัวแค่อายใจไปวันๆหรือว่าไม่เป็นประโยชน์กับโลกใบนี้นะครับ

เมื่อก็พูดถึงเรื่องของการทำใจไปแล้วครับหลวงพี่ แต่ว่ามันมีอุปสรรคสุดท้ายอันหนึ่งที่ผมว่าอาจจะทำใจได้ยาก เพราะว่ามันจริงมากครับ ก็คือ ความเจ็บปวดทางร่างกาย

เวลาคนเราอยู่ในภาวะใกล้ตายนี้ เราต้องเจ็บปวดมากๆอยู่แล้วครับ เราจะจัดการอย่างไรกับภาวะนี้ครับ?

พระอาจารย์ไพศาล: คือ อาตมาพบว่า คนที่มีอาการทรมานทรมานนี้ในเวลาที่ยาวหนัก โดยเฉพาะตอนใกล้ตายนี้ จำนวนมากเลยเนี่ย มันไม่ใช่เฉพาะว่าความเจ็บปวดทางกาย มันมีเหมือนกันนะ แต่ว่ามันไม่ถึงกับทำให้ทรมานทรมานมาก แต่สิ่งที่ทำให้เกิดความทรมานทรมานนี้ เป็นความเจ็บปวดทางใจ เป็นความรู้สึกผิด เป็นความรู้สึกห่วงหาอาลัย แต่อย่างไรก็ตามเนี่ย ใจความเจ็บปวดทางกายเนี่ยมันเป็นของจริง ซึ่งตรงนี้นี่ ถ้าเกิดว่าเรามีคนที่สามารถจะแนะนำเราให้นึกถึงความดีที่เราได้ทำเนี่ย มันก็ช่วยทำให้ใจสงบได้

ยกตัวอย่าง อาตมามีคุณยายคนหนึ่งเนี่ย แกเป็นมะเร็งลำไส้ และแกปวดมากเลย แกก็ร้อง แกก็ครวญว่าปวดๆ พยาบาลคนหนึ่งมา พยาบาลคนนี้เก่งมาก อยู่ที่บุรีรัมย์ แกไม่เหมือนคนอื่น แกไม่ถามว่า ยายปวดแค่ไหน ปวดก็คะแนน ถ้ามี 10 คะแนนเนี่ย 0-10 นี้ ยายปวด 6 หรือ 7 หรือ 8 เธอไม่ดูสัญญาณชีพจร ไม่ดูอาการ ไม่ถามอาการ แต่ถามว่า

พยาบาล: ยาย ชีวิตนี้ทำอะไรแล้วมีความสุขมากที่สุด?

ยาย: หล่อพระ

พยาบาล: เหนื่อย ยาย ยายจำได้ไหมว่าวันที่หลวงพ่อหนี ยายใส่เสื้อสีอะไร? ยายนุ่งผ้าสีอะไร?

ชวนคุย ชวนคุยเรื่องหลวงพ่อ คุณยายแกนี้ก็รับลูกทันทีเลย เพราะว่ามันเป็นความรู้สึกที่ดีที่ยังประทับใจแกแม้เวลาผ่านไปหลายปี แกก็ระลึกถึงวันที่แกได้ไปหลวงพ่อซึ่งเป็นการทำบุญที่แกรู้สึกว่าภาคภูมิใจและเกิดปีติมาก เพราะแกมีศรัทธาในพระศาสนา แกมีศรัทธาในบุญกุศล พยาบาลก็ชวนคุยประมาณ 10-20 นาที คุณเสร็จนะ แกก็พูดขึ้นมาเองว่า

ยาย: หมอ (แกเรียกพยาบาลว่าหมอ) เออแปลกนะ มันหายปวดไปเยอะเลย หายปวดไปเยอะเลย

คือคนเราเนี่ย เวลาเรานึกถึงความดี นึกถึงสิ่งที่เราศรัทธาเนี่ยนะ ใจความปวดนี้มันจะหาย คลื่นคลายไป เพราะใจเราเนี่ย จะเรียกว่าลืมนวดก็ได้ ใจเราไปจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เราศรัทธา ที่จริงพวกเราหลายคนก็คงเคยเจอกับประสบการณ์นั้นนะ คือ นั่งทั้งวันทั้งคืน แต่เราไม่เจ็บไม่ปวดเลย ไม่เมื่อยเลย เพราะว่าใจเราจดจ่ออยู่กับไฟที่อยู่ในมือ พออยู่ในมือตัมมีนี่ ตัดมีนี่ ไม่ปวดไม่เมื่อยเลยนะ อันนั้นเรียกว่า ใจเราลืมนวด เพราะใจมันแต่ไปสนใจกับไฟที่อยู่ข้างหน้าอยู่ในมือ แต่ว่า ถ้ามีสิ่งที่ดีกว่านั้น คือสิ่งที่เราศรัทธา สิ่งที่เรานับถือ โดยเฉพาะความดีที่เราได้ทำเนี่ย มันจะช่วยทำให้เราหายปวด เพราะว่ามันไม่ใช่แค่ลืมนวดนะ แต่ว่า วิทยาศาสตร์ก็ยืนยันแล้วว่า มันจะมีสารบางอย่างที่หลั่งออกมาเวลาเรานึกถึงสิ่งที่เราศรัทธา นึกถึงสิ่งที่เรามีความภาคภูมิใจเนี่ย มันจะมีสาร เช่น โดพามีน หรือ เอ็นดอร์ฟิน อะไรต่างๆหลายสารพัดที่มันช่วยไปบรรเทาความปวดนะ เพราะฉะนั้นเนี่ย ใจการทำความดีเนี่ยนะ มันไม่ใช่มีความสุขเฉพาะตอนทำ มันมีความสุขหลังทำด้วย และมันมีความสุขตอนที่ใกล้จะตายด้วย

พระพุทธเจ้าบอกว่า บุญยอมทำให้เกิดสุขในเวลาสั้นชีวิต เวลาใกล้สิ้นชีวิตก็ยังมีสิทธิ์เป็นสุขได้นะ พุทธพจน์นี้ชี้ให้ได้อย่างนั้นว่า แม้จะใกล้ตาย เราก็ก็นึกถึงสิ่งที่เป็นสุข มีความสุข และที่มีสุขได้เพราะว่าเรานึกถึงบุญที่เราได้ทำ หรือเราได้ทำบุญในขณะที่เรากำลังจะตาย

เพราะฉะนั้นเนี่ย การทำบุญ การทำความดี การสร้างกุศลนี้ ถ้าเราทำด้วยใจที่บริสุทธิ์เนี่ย มันเป็นการเตรียมตัวตายอย่างหนึ่งนะ มันทำให้เรามีต้นทุนที่จะใช้ในการที่จะรับมือกับความเจ็บปวดได้ และยิ่งถ้าคุณได้ฝึกสมาธิภาวนานี้ มันจะช่วยคุณได้มากเลยนะ สมาธิภาวนา เช่น การทำสมาธิ การเจริญสติ

คุณหมอมรธา เล่าถึงผู้ป่วยคนหนึ่ง เป็นมะเร็ง เป็นอาจารย์แพทย์ด้วยนะ แล้วมะเร็งเวลามันลาม มันลามไปถึงกระดูก ตอนนั้น ในภาวะเช่นนั้นเนี่ย ยาเนี่ย เอาไม่อยู่แล้ว และแกก็ปวดมากจนกระทั่งนั่งก็ไม่ได้ นอนนี่ไม่ต้องพูดถึง นอนไม่ได้แล้ว นั่งก็นั่งอ ก่องอชิง เหงื่อเนี่ยเป็นเม็ดโตๆเลย และก็ปากนี่ซีด คุณหมอมรธา เห็นแล้วสงสารก็อยากจะชวนทำสมาธิ ก็แนะนำให้คุณหมอนี้ภาวนา "หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ" คุณหมอแกไม่เคยทำ คุณหมอมรธา ก็เลยคิดว่า คนไข้ไม่เคยทำ คนไข้เนี่ยทำได้สักห้า นาทีก็พอแล้วเพราะว่าปวดใจ ปรากฏว่า 5 นาทีก็แล้ว 10 นาทีก็แล้ว 20 นาทีก็แล้ว 30 นาทีก็แล้วนี้ แกก็ยังนั่งอยู่ แล้วยิ่งนั่งนี่หลังก็ยิ่งตรง และก็ผ่อนคลาย นั่งถึง 50 นาที

เรื่องนี้หายไปเลย ปากก็สีชมพู กลับมามีน้ำหนัก คุณหมอแก่ ผู้ป่วยแก่นี้ ประหลาดใจว่า โฉมหน้านี้มันช่วยได้จริงๆนะ ไม่ต้องใช้ยา และที่แปลกคือว่า แกไม่เคยนั่งสมาธิ แต่ทำไมแกทำได้ ก็ได้ความว่า แกเป็นคนชอบ เป็นคนมีสมาธิกับการทำงาน

สมาธิที่ใช้กับการงานเนี่ย พอเอามาใช้กับลมหายใจเนี่ย มันก็มีอันสงส์สามารถช่วยทำให้ความปวดทุเลาลงได้ อันนี้คือกรณีมีคนช่วย มีคนนำ แต่ถ้าเกิดมาเราไม่มีคนนำล่ะ อันนี้เราก็ต้องฝึกเหมือนกัน ก็ต้องใช้ต้องฝึกการทำสมาธิด้วยตนเอง เจริญสติด้วยตัวเอง

มีเคสหนึ่งนี่ คล้ายๆกับคุณหมอ แต่ว่าแกเป็นมะเร็งที่ลำไส้ แกปวดมากเลย และยากี่เอาไม่อยู่ ทรมานเลยนะ แต่ว่าแกเคยปฏิบัติธรรมมาบ้าง สักพักแกก็ได้สติขึ้นมา แกพูดด้วยคำสอนของแกว่า สตินี้ เอาจิตมาไว้ที่หัวใจ แล้วก็ดูกายที่มันปวด กายนี้มันยังปวดอยู่นะ ท้องมันยังปวดอยู่ แต่ใจเนี่ยมันเป็นผู้ดูแลแล้ว มันไม่ใช่เป็นผู้ปวดแล้ว พอใจออกมาเป็นผู้ดูเนี่ย ใจสงบ ท้องมันยังปวดอยู่นะ แต่ใจสงบ แต่พอแผลอสติเมื่อไหร่ ใจไปลงกับกายก็ตื่นเลยนะ ต้องเอาสติถอนตั้งจิตออกมา

อันนี้เนี่ย มันเป็นอันสงส์ของสติ ซึ่งสามารถที่จะช่วยในการรับมือกับความปวดได้ ซึ่งเราก็ต้องฝึกไว้ด้วย เพราะว่าถึงเวลานี้ เราก็ไม่รู้ว่าจะมีใครนำเราหรือเปล่า ใช่ไหม เราก็ต้องฝึก ถ้าเราฝึกไว้แล้วเนี่ย เราก็สามารถจะรับมือกับความปวดได้

เพราะฉะนั้น ถึงที่สุด ใจความปวดกายเนี่ย มันไม่เท่าไรหรอก ใจสิ่งนั้นมันคือความทุกข์ใจ และยิ่งถ้าเราสามารถเคลียร์ตรงนี้ได้ และเราสามารถจะฝึกจิต มีภาวนา จะช่วยได้เยอะ

นี้วกลม:

คือฟังดูแล้วมันแจ่มมากเลยครับ คือเวลาอ่านหนังสือธรรมะแล้วจะได้ยินบ่อยๆ ให้ดูว่าสมมุติ ไตเราปวดอยู่ ไตเนี่ยมันปวด แต่ฉันไม่ได้ปวด ไตไม่ใช่ของฉัน ถ้าทำได้มันก็แจ่มอะนะครับ แต่ว่า มันอาจจะไม่ง่าย

ถ้าเช่นนั้นอาจจะเกิดอย่างที่หลวงพี่ได้บอกอะนะครับว่า ถ้าเกิดว่าคนที่ได้ฝึกภาวนาอยู่บ่อยๆ เมื่อถึงภวะนั้นจริงๆเนี่ย ก็จะสามารถคล้ายๆกับกำหนดรูปแบบนั้นได้ เห็นความปวดออกจากกายตัวเอง และก็แยกใจออกมาอย่างมีสติได้มากขึ้นนะครับ

ถามถึงมุมของผู้ป่วยไปแล้วนะครับ ทีนี้เนี่ย บรรยากาศในการสร้างให้ภาวะสุดท้ายของชีวิตนี้ครับ นำไปสู่การตายดีได้เนี่ย คนรอบๆข้างผู้ป่วยสามารถทำอะไรได้บ้างครับ หลวงพี่?

พระอาจารย์ไพศาล: อันนี้หมายถึงตอนที่ป่วย หรือยังไม่ป่วย?

นี้วกลม:

สมมุติว่า มีพ่อแม่เรา ป่วยหนักอยู่เลยเนี่ยครับ เราจะทำอย่างไรให้ท่านสามารถเผชิญความตายอย่างสงบได้ครับ?

พระอาจารย์ไพศาล: ความรัก ความเมตตาของเรา รวมทั้งสติของเราเนี่ย เป็นจุดเริ่มต้นของการช่วยท่านได้ ถ้าเกิดว่าเราตื่นตระหนกตกใจ เราเศร้าโศกเสียใจ เราเครียดเนี่ยนะ เราก็เท่ากับว่าซ้ำเติมท่าน เพราะว่าคนป่วยเนี่ยเห็นคนรอบตัวเครียด เห็นคนรอบตัวกระสับกระส่ายตื่นตระหนกเนี่ย เขาก็จะรู้สึกแยๆ ใจรั้งสีมาคเนี่ย จากคนรอบตัวก็ไปถึงคนไข้ ซ้ำเติมเข้าไปอีกใช่ไหม เพราะฉะนั้นสิ่งแรกที่เราจะช่วยเขาได้คือภาษาใจของเรา ให้เราสงบ ให้เรามีสติ

และมีเมตตาและขันติธรรม เพราะว่าคนป่วยนี้เขาจะไม่เหมือนเดิม คนที่เข้มแข็งก็อาจจะกลายเป็นโวยวาย อาจจะบ่นนู่นบ่นนี่ โดยเฉพาะถ้าเขามีอะไรอยู่ในใจ สิ่งที่เราจะช่วยได้ คือ เราสงบ เรามีความมั่นคง และเราพยายามเข้าใจเขา อย่าไปสอนเขา อย่าไปสอนเขาว่า ต้องเข้มแข็งสิ ต้องอดทนสิ

คนป่วยนี้ เขาเคยมีการทำวิจัยว่าไม่ชอบอะไรนี้ 5 อย่างสูงสุด **2 ข้อในนั้นคือ**

### 1. คำแนะนำสั่งสอน

เขาไม่ชอบคำแนะนำสั่งสอน เช่น ทำใจสิ ปล่อยวางสิ ความตายเป็นของธรรมดา อดทนสิ! เขาไม่ต้องการ เพราะนั่นกำลังตำหนิเขา เขาต้องการคนเข้าใจ เพราะฉะนั้นเนี่ย เราจะเข้าใจเขาได้เนี่ย ก็เพราะเรามีเมตตา เรามีขันติธรรมนะ ซึ่งบางครั้งเนี่ย เราก็อาจจะ เราต้องเข้าใจว่าเวลาป่วยเนี่ย มันจะไม่เหมือนเดิม เขาจะเปลี่ยนไปใช่ไหม เราต้องเข้าใจเขา เพราะถ้าเราเป็นเขา เราก็จะเป็นอย่างนั้นเหมือนกันนะ และ

### 2. อย่าไปมองข้ามความทุกข์ของเขา

หลายคนมักจะพูดลอยๆแบบพูดปลอบใจเขา “ไม่เป็นไร เดียวก็หาย” หลายคนเวลาไปเยี่ยมไปโรงพยาบาลก็มักจะปลอบใจว่า “ไม่เป็นไร เดียวก็หาย” ทั้งๆที่เขาเป็นมะเร็งระยะสุดท้ายแล้ว อันตบหนึ่งนะ ที่คนไข้ไม่ชอบนะ คือคำปลอบใจว่า “ไม่เป็นไร เดียวก็หายแล้ว เพราะมันเป็นคำลวง มันไม่ใช่เป็นคำจริงใจ มันเป็นการที่เป็นความเสแสร้ง

นี้วกลม:

ถ้าเราไม่ปลอบใจ เราควรทำอะไรให้สร้างบรรยากาศที่ดีที่สุดให้เกิดขึ้นได้?

พระอาจารย์ไพศาล:

ให้กำลังใจเขา และเข้าใจเขา เข้าใจโดยไม่ตัดสินว่า เนี่ย ที่เขาป่วยที่เขาโวยวายเนี่ย เราเข้าใจเขาเพราะว่าเขามีความทุกข์มากนะ ความเข้าใจนี้ มันจะช่วยทำให้เขาเนี่ย เกิดความเข้มแข็งมั่นคงขึ้น

มีคนไข้คนหนึ่งนะ แกปวดทวารมาก ลูกชายก็อยู่ข้างๆในห้อง ไม่ได้พูดอะไร วันนั้นเนี่ยจิตอาสาเข้ามาเยี่ยม จิตอาสาเนี่ยก็คือคนที่ผ่านการอบรมเผชิญความตายอย่างสงบที่เครือข่ายพุทธิกกิจจัด เราจัด 3 วัน วันสุดท้ายเนี่ยก็ให้จิตอาสาทุกคนเนี่ยมาเยี่ยมใช้ในโรงพยาบาล จิตอาสาคนนั้นก็เก่งนะ แกเข้าใจคน พอแนะนำตัวเสร็จ แกก็ถามคุณลุงว่า คุณลุงคะ ที่คุณลุงว่าปวดเนี่ย มันปวดอย่างไรคะ? เล่าให้ฟังหน่อย ้วย คุณลุงบอก ชอบมากเลย เพราะไม่เคยมีใครพูดแบบนี้ ลูกก็บอกว่าให้เข้มแข็ง ให้ออดทน หมอก็ให้แต่ยาไม่เคยถามความรู้สึก เพียงถ้าคุณลองถามความรู้สึกเขา ให้เขาได้พูด ให้เขาได้ระบาย จะช่วยเขาได้มาก

ประการต่อมา คือ ช่วยให้เขานึกถึงความดีที่เขาได้ทำ อย่างที่เราพูดกันนะ น้อมใจผู้ป่วยให้นึกถึงความดี ชวนเขาคุยถึงเรื่องหรือสิ่งที่เขาภาคภูมิใจในชีวิต ไม่จำเป็นต้องเข้าวัด ไม่จำเป็นต้องทำบุญ บางคนเนี่ย ภูมิใจที่ได้ดูแล ได้เลี้ยงครอบครัวมา ลูกสิบคนเลี้ยงจนพึ่งตัวเองได้ มีงานการทำที่ดี ความภูมิใจของพ่อ ความภูมิใจของปู่ที่ได้เห็นหลาน ได้ดูแลหลานจนเติบโตใหญ่ เวลาเราชวนเขาคุยเรื่องเนี่ย เขาจะภูมิใจ

มีบางคนนะ ประเภทปวดๆอยู่เนะ หายเลย ลืมปวดเลย เหมือนกันนะ บางคนเนี่ย สองเดือนสุดท้ายเนี่ย เข้าโรงพยาบาลแล้วเข้าอีกเพราะปวด แต่พอมียาหลานมาเยี่ยม หลานก็ชวนคุย

เรื่องประวัติของคุณปู่ ปรากฏว่าตลอดช่วงเวลาที่หลานมาเยี่ยมนี้ เป็นเวลาหนึ่งเดือนสุดท้ายนี้ แก่ไม่เคยเข้าโรงพยาบาลเลย เพราะแก่ไม่ปวดเลย และแก่ก็ไปสงบ

เพราะฉะนั้นนี้ เวลาเราพูดชวนเขาคุยถึงความดี ชวนให้เขาระลึกถึงบุญกุศลที่เขาบำเพ็ญ หรือสิ่งที่เขาภาคภูมิใจนี้ มันเป็นการเยียวยาจิตใจเขา ทำให้เขามีภูมิคุ้มกันทานในการที่จะรับมือกับความปวด ความตายที่กำลังใกล้มา แล้วก็ช่วยเขาเคลียร์ความรู้สึกติดค้างใจ ซึ่งบางทีเราก็ต้องเข้าใจนะ ว่าเขามีปมอย่างไรบ้าง

มีคุณลุงคนหนึ่ง แก่เป็นคนธรรมะธัมโมมาก ชอบพาคนเข้าวัด พาคนไปทอดกฐิน ทอดผ้าป่า แก่เป็นคนเจ้ากี้เจ้าการในเรื่องเหล่านี้ ที่ไหนมีสร้างโบสถ์สร้างวิหาร แก่ก็จะชวนสมัครพรรคพวกไปช่วยกันสร้าง และจู่แก่ก็เป็นมะเร็งกระทันหัน และแก่ก็ทรุดเร็วมากเลย วันท่ายๆนี้ แก่ป่วย แก่นอนอยู่ แล้วแก่ก็กระวนกระวาย แก่กระสับกระส่าย ลูกหลานก็คิดว่า ถ้าให้ฟังบทสวดมนต์ ฟังพระเทศน์ แก่จะดีขึ้น ก็เปิดบทสวดมนต์ เปิดบทเทศน์ให้แก่ฟัง เพราะแก่ธรรมะธัมโมนี้ ปรากฏว่า แก่ไม่หายกระสับกระส่าย ลูกหลานก็แปลกใจว่า เอ๊ะ ทำไมเปิดบทสวดมนต์แล้ว เปิดบทเทศน์ธรรมะแล้วไม่หาย จนกระทั่งเพื่อนคนสนิทมาถึง พอรู้เหตุการณ์นี้ แก่ก็ไปกระซิบข้างหูว่า ไ้โบสถ์ที่สร้างไม่เสร็จนะ ไม่ต้องห่วงนะ พวกเราจะช่วยกันสร้างให้เสร็จ ปรากฏว่าโดนใจแก่ แก่สงบเลย แล้วแก่ก็ไปดี คือ แก่นี้มีความมุ่งหมาย หมายถึงมันว่าจะต้องสร้างโบสถ์หลังนี้ให้ได้ แก่คงคิดในใจว่า สร้างไม่เสร็จ ตายไม่ได้ และพอแก่จะตาย แก่ไม่ยอมตาย

บางที ปณิธานแบบนี้ก็อันตรายนะ สร้างไม่เสร็จ ตายไม่ได้ หรือไม่ยอมตายจนกว่าจะสร้างให้เสร็จนี้ เพราะถึงเวลามันไม่เสร็จจริงๆนี้ แล้วคุณกำลังจะตายนี้ คุณจะสู้กับความตายแล้วคุณทรมาณมาก บางครั้งนี่ การยอมรับความตายง่าย มันทำให้ไปสงบได้ดีกว่า เพราะฉะนั้นนี้ ไ้การที่จะสร้างโบสถ์นี่ก็เป็นของดีนะ แต่อย่ายึดติด ยึดติดเมื่อไหร่ มันเป็นปัญหา

อาตมาชอบที่ หลวงพ่อเฟื่อง โชติโก วัดธรรมสถิต ระยอง ท่านก็บอกว่า แม้ความดีของเราจะถูกตัด แต่ถ้ายึดมัน มันก็ผิด ไข้ใหม่ แม้สิ่งที่เรา แม้สร้างโบสถ์วิหารจะดี ถูกตัด แต่ถ้ายึดมันมัน มันก็ผิดได้เหมือนกัน เพราะฉะนั้น อาตมาคิดว่าเป็นสิ่งที่คนรอบตัว ลูกหลานต้องเข้าใจและช่วยเขา

นี้วกลม:

ดูเหมือนความเข้าใจผู้ป่วยจะเป็นเรื่องสำคัญมากเลยนะครับ ฟังหลวงพี่พูดแล้วนึกถึงเคสหนึ่งนะครับ คือไปสัมภาษณ์พี่คนหนึ่งมานะครับ เขาเป็นผู้หญิงที่รักเพศเดียวกัน รักผู้หญิงอะนะครับ แล้วก็ก็มีเพื่อน พอรู้ว่าแม่เขาป่วย แล้วก็ป่วยหนักมาก คุณหมอบอกว่า น่าจะอยู่ได้อีกไม่นานแล้ว เขาก็เลยไปถามคุณแม่ว่า อยากได้อะไร แม่เขาก็บอกว่ก่อนแม่ตาย แม่อยากเห็นลูกแต่งงาน เขาก็เครียดเลย เฮ้ย แล้วจะจัดงานแต่งงานกับผู้หญิงอย่างนี้ได้ยังไง เขาก็เลยไปชวนเพื่อนที่เป็นเกย์นะครับ บอกว่า ช่วยมาแต่งงานกับฉันหน่อย เพื่อแม่ เดียวแม่ตายแล้ว แล้วเขาก็จัดงานแต่งงาน แล้ววันนั้นแม่ happy มีความสุขมากครับ ปรากฏว่า แม่ไปหาหมออีกครั้งนึง หมอบอกว่า โรคร้ายที่แม่เป็นเนี่ย หายเป็นปลิดทิ้ง เพราะหมอบอกว่า ต่อมพิทูธารี (ต่อมใต้สมอง) นี้ มันหลั่งสารพิเศษออกมา ซึ่งเป็นเคสหนึ่งในแสนนะสะ แต่แม่หายจริงๆ

ความทุกข์ตกอยู่กับลูกครับ เอ๊ะ แต่งกันมาแล้วด้วย เอาใจละเอียด จันทน์รักผู้หญิง แกก็รักผู้ชาย และก็ต้องอยู่กันต่อไปนะครับ แต่ว่า สุดท้ายปัญหาที่คลี่คลายนะครับ แต่ว่าถึงได้บอกว่ เออ การที่นึกถึงเรื่องดีๆเนี่ย มันมีผลมากมายเลยกับสุขภาพของเราครับ

พระอาจารย์ไพศาล: คือ ที่เราพูดมาทั้งหมดนี้เนะ เราพูดถึงว่า ใ้การเตรียมตัว การระลึกถึงความตายนี้ มันช่วยทำให้เราเตรียมตัวในการที่จะรับมือกับความตายของเราได้ดีขึ้นใช่ไหมครับ ไม่ว่าจะเป็นการทำความดี การสร้างบุญกุศล การปลดปล่อยความรู้สึกผิด การขอขมา แต่อาตมาอยากจะเน้นอยู่อย่างนึงนะ คือว่า ใ้การที่เราระลึกถึงความตายนี้ มันไม่ใช่มีประโยชน์เฉพาะช่วยให้เราได้ดี ซึ่งไม่รู้เมื่อไหร่ อาจจะสามสิบปี สี่สิบปี แต่ว่า สิ่งที่มีประโยชน์ยิ่งกว่านั้น หรือเห็นผลทันทีนะ ก็คือว่า มันทำให้เรามีชีวิตในวันนี้ได้อย่างโปร่งเบามากขึ้น แม้ว่าเราจะตายในอีกสี่สิบปีข้างหน้า เวลาเราเจริญมรณสตินี้ ไม่ใช่เพื่อให้เราพร้อมตายในวันนี้ในวันข้างหน้า แต่มันทำให้เราเนี่ย มีชีวิตที่มีคุณค่าและมีจิตที่โปร่งเบานับแต่วันนี้ เพราะว่า ถ้าเราระลึกถึงความตายอยู่เสมอเนี่ย เราจะเร่งชวนชวายทำความดี เราจะทำความดีกับพ่อ เราจะดูแลแม่ เราจะปฏิบัติกับท่าน ต้องไม่ผิดผ่อน ความสุขเกิดขึ้นตอนนี้เลย ความสุขเกิดขึ้นตอนที่ทำเลยใช่ไหม นี่มันช่วยทำให้เราชวนชวายในสิ่งที่เราชอบผิดผ่อน การดูแลพ่อแม่ การปฏิบัติธรรม การทำความดี มักจะเป็นเรื่องที่เราผิดผ่อน เพราะเราคิดว่า วันหลังค่อยทำก็ได้ วันนี้ขอมีชีวิต ขอเที่ยวมิดไนท์เซลล์ก่อน ใหม

ข้อสองนี้ มันทำให้เราปล่อยวางซึ่งที่เราชอบยึดติดเนะ เรามีความทุกข์เวลาโทรศัพท์หาย เวลาเงินหาย แต่พอคุณลองคิดถึงความตายขึ้นมาเนะ ใ้โทรศัพท์หายนี้เป็นเรื่องจิบจ้อยเลย ใหมละ เวลาคุณมีความทุกข์นะ คุณคิดถึงความตาย เงินหาย ของหายนะ คุณจะปล่อยวางมันได้ง่ายขึ้น ถ้าคุณนึกถึงความตาย มันเลยกลายเป็นเรื่องจิบจ้อยไป อันนี้ สตีฟ จอบส์ (Steve Jobs) ก็ใช้เป็นอุบายนะ

สตีฟ จอบส์เนี่ย เขาบอกว่า การเจริญมรณสติ หรือการระลึกถึงความตายนี้ เป็นวิธีการที่ดีที่สุด เป็นอุปกณ์ที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งนะ เพราะว่า ความรู้สึกเสียหน้า ความอับอาย ความทะเลาะทะเลาะกัน ใ้พวกนี้เนี่ย มันจะกลายเป็นสิ่งที่ไม่มีความหมายทันทีเมื่อนึกถึงความตาย เวลาเราทำอะไรผิด เรารู้สึกเสียหน้านะ เวลาเรามีความขัดแย้งกับเพื่อน เรารู้สึกโกรธเคืองเอาเป็นเอาตายเนะ แต่พอระลึกถึงความตายนี้ ใ้สิ่งเหล่านี้มันเรื่องจิบจ้อยเลยนะ ความตายนี้มันช่วยทำให้ความทุกข์ของเราเนี่ยกลายเป็นเรื่องเล็กน้อย ทำให้เราพร้อมจะปล่อยวางมันได้นะ เพราะฉะนั้น อาตมาคิดว่า มันเป็นประโยชน์มาต่อการดำเนินชีวิต

อาตมาประทับใจนักดนตรีคนหนึ่งนะ แกคงรุ่นเดียวกับ มิค แจ็กเกอร์ (Mick Jagger) หรือว่า The Rolling Stones อะนะ วิลโก จอห์นสัน (Wilko Johnson) นักเล่นกีตาร์ (วง Dr. Feelgood) วัย 65 วันนึงเนี่ย ก็คือเมื่อปีที่แล้วเนี่ยเอง แกพบว่า แกเป็นมะเร็งตับอ่อน ซึ่งเป็นโรคเดียวกับที่คร่าชีวิต สตีฟ จอบส์ ก่อนหน้านั้นเนี่ย แกเป็นคนหดหู่ เป็นโรค depression แกเซ็ง เบื่อมากเลย แต่พอแกรู้ว่า แกกำลังจะตายภายในเวลาไม่เกิน 10 เดือนนี้ ปรากฏว่า ชีวิตแกสว่างไสวเลยนะ แกรู้สึกมีชีวิตชีวาขึ้นมา แกให้สัมภาษณ์เดี๋ยวนั้นว่า เดี่ยวอาตมาจะลองอ่าน ว่าแกรู้สึกอย่างไรเมื่อแกรู้ว่าความตายใกล้เข้ามาเนะ ปรากฏว่า ความรู้สึกหดหู่ depression หายไปเฉยเลย

นี้วกลม: แปลกมากครับ

พระอาจารย์ไพศาล: ให้สัมภาษณ์เดี๋ยง อาตมาจดไว้ แถบออกว่า

"จู่ๆก็รู้สึกมีชีวิตชีวาขึ้นมา คุณมองต้นไม้ท้องฟ้า คุณมองทุกสิ่งทุกอย่างแล้วรู้สึกว่า วิเศษจริงๆ สิ่งเล็กๆทุกอย่างที่มองเห็น ลมเย็นทุกสายที่สัมผัสใบหน้า อิฐทุกก้อน บนถนน คุณรู้สึกเลยว่า วันมีชีวิต อะไรก็ตามที่เคยทำให้ผมเศร้าสร้อยวิตกกังวล หรือรำคาญ ไม่เป็นปัญหาอีกต่อไป จนผมอดคิดไม่ได้ว่า ทำไมถึงไม่เป็นแบบนี้มาก่อนวะ? นะ ทำไมถึงไม่รู้ข่าวร้ายว่าเราจะตายมาตั้งแต่ก่อนหน้านี้แล้วนะ" แกรู้สึกว่า "ผมรู้สึกเหมือนกับชนกที่ปลิวไหวไปตามสายลม แล้วลมก็พัดมากระทบผมอย่างเดียวกัน ในใจผมรู้สึกถึงความอิสระเสรี เป็นความรู้สึกที่ยอดเยียมมาก"

คือ ทำไมแกรู้สึกอย่างนั้น คือความตายมันมาเตือนให้แกรู้สึกว่า วันแต่ละวันมันมีค่าแล้วนะ แต่ก่อนแกรู้สึกว่า ชีวิตแต่ละวันมันซ้ำซากนะ แต่พอรู้สึกว่า มันไม่รู้แก่ตายเมื่อไหร่ วันทุกวันมันมีความหมายขึ้นมา แกรู้สึกมีชีวิตชีวาขึ้นมาทันทีนะ ทุกอย่างนี้ของเล็กๆน้อยๆมันกลายเป็นสิ่งที่ให้ความหมายกับความรู้สึกของแก แกรู้สึกว่ามันยอดเยี่ยมมากนะ ไอ้โรคซึมเศร้านี้ หายโดยที่ไม่ต้องช้ยาเลย ก็ไม่ทราบว่าจะตอนนี้แกยังมีชีวิตอยู่รึเปล่านะ เพราะว่าแกให้สัมภาษณ์เมื่อปลายปีที่แล้วนะ

คือ ซึ่งมันก็ตรงกับทางพุทธศาสนานะ ที่ท่านบอกว่า ให้เตือนระลึกถึงความตายอยู่เสมอเนี่ย มันทำให้เรามีความรู้สึกตื่นตัว เดียวนี้เลยนะ มันจะมีความรู้สึกขึ้นว่า ชีวิตเรามีคุณค่า แต่ละวันจะมีความหมาย

มีพระศาสนโสภณ (ท่านเจ้าคุณแจ่ม หรือ พระศาสนโสภณ จตตสลฺโล) ท่านเขียนนะ ว่า

**"ระลึกถึงความตายสายนัก**

**มันหักรึกหักหลงในสงสาร**

**บรรเทามืดโหมหันต์อันธการ**

**ทำให้หาญหาญสะดุ้งไม่ยุงใจ"**

มันเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในเวลาขึ้นที่ ไม่ใช่วันที่กำลังจะตาย

นี้วกลม:

ฟังแล้วก็นึกถึงเรื่องๆหนึ่งในหนังสือหลวงพี่อีกแล้วนะครับ คือ หลวงพี่เล่าถึงคนๆหนึ่งที่ เขาใช้เท้าวาดรูปและก็ใช้เท้าทำอะไรนู่นนี่ได้อีกเยอะแยะเลย เพราะว่าเขาไม่มีแขนอะนะครับ แล้วก็ใช้เท้าอย่างคล่องแคล่วมาก และเวลาผู้คนที่สมบูรณ์ดีนี้มองก็จะบอกว่า คุณทำในสิ่งที่มหัศจรรย์มากเลย แต่คนนั้นเขาก็ตอบกลับมาว่า เวลาผมเห็นคุณใช้มือ กินก๋วยเตี๋ยวกินข้าวและวาดรูปนี้ ผมก็รู้สึกว่ามันน่าจะเป็นสิ่งมหัศจรรย์

คือเขาบอกว่า เวลาที่คนเรามีอยู่ เราไม่เห็นหรอกว่า สิ่งที่เราได้อยู่มันมหัศจรรย์นะครับ จนกว่าเราจะเสียมันไป ฟังหลวงพี่พูดก็คล้ายๆกับชีวิตเราเหมือนกันว่า เราไม่ค่อยได้



ตระหนักว่าชีวิตเรานะ เรากำลังมีชีวิตอยู่และชีวิตนี้ก็จะหมดไปในวันหนึ่งนะครับ มันก็จะ  
ดูมหัศจรรย์ขึ้น

คำถามถัดไป ผมอยากถามคำถามที่ผมข้องใจมานานครับ ว่า เวลาที่คนที่เรารักเขาป่วย  
หนักเนี่ยครับ แล้วเราเลือกได้ระหว่างการปล่อยให้เขาไปอย่างสงบกับการยื้อเขาไว้  
เพื่อที่จะรักษาเขาต่อไปให้นานที่สุดนะครับ จริงๆแล้ว สิ่งไหนมันเป็นสิ่งที่เหมาะสมกับ  
ผู้ป่วยครับ

พระอาจารย์ไพศาล: มันก็แล้วแต่บริบท หรือแล้วแต่กรณีนะ เพราะว่าบางคนนี่ เขายังไม่พร้อมจะตาย เขารอ  
บางอย่างอยู่ เช่น รอลูกจบปริญญา รอหลานกลับจากอเมริกา ในกรณีอย่างนั้นนี่ ในการ  
ยื้อให้เขาได้พบได้ประสพกับสิ่งที่มีคุณค่า มีความหมายต่อชีวิตเขา ก็จะมีประโยชน์ แต่  
ถ้ายื้อไปโดยที่ไม่มีจุดมุ่งหมายนะ อันนี้เนี่ย มันอาจเป็นการสร้างความทรมานให้กับเขา

ในทางพุทธศาสนานี้เนี่ย สิ่งสำคัญนี่ไม่ได้อยู่ที่อายุที่ยืนยาว แต่อยู่ที่คุณภาพชีวิตและ  
คุณภาพการตาย ฉะนั้น ผู้ป่วยนี้ เราทำให้เขามีคุณภาพชีวิตที่ดี คือไม่ทรมาน ไม่ทำให้  
เขารู้สึกสูญเสียคุณค่าหรือศักดิ์ศรี และเมื่อถึงเวลาที่เขาจะต้องไป ก็ช่วยเขาจากไป  
อย่างสงบนะ มันจะมีคุณค่ามากกว่าการที่จะยื้อเอาไว้เพียงเพื่อให้ได้ชื่อว่ามัลมหายใจ  
มีอายุที่ยืนยาวขึ้น แต่ว่าคุณภาพชีวิตไม่มีเลย

แต่อย่างไรก็ตามเนี่ย ใ้เรื่องยื้อไม่ยื้อเนี่ย มันก็มีประเด็นเรื่องจริยธรรมในแง่ที่ว่า ถ้าเกิดว่า  
เจาะคอใส่ท่อแล้วเนี่ย จะเอาท่อออกมันไม่ได้แล้วใช่ไหม เพราะเราไม่แน่ใจว่าการ  
ทำชนิดนี้ถึงปลอดภัยหรือเปล่านั้น แต่ถ้าเกิดว่า ขณะที่คนไข้ยังไม่ได้เจาะคอใส่ท่อ  
มาถึงโรงพยาบาลแล้ว อากาาก็แยกลงไปเรื่อยๆ ก็จะมีคำถามว่า เราจะค่อยๆ  
ปรับระดับประคองเขาไปอย่างเป็นธรรมชาติ หรือว่าเราจะเจาะคอใส่ท่อ ตรงนี้เราพูดได้  
เราถกเถียงกันได้ แต่ถ้าเกิดว่าเจาะคอใส่ท่อไปเรียบร้อยแล้ว ตอนนี้นั้นมันเหมือนกับ  
ว่าตกระไดพลอยโจนแล้ว ก็ต้องยื้อไปเรื่อยๆ อันนี้คือสิ่งที่หลายคนจำยอมต้องทำ ไม่  
สามารถจะถอดออกมาได้ เว้นแต่ว่ามันใจว่าถอดออกมาแล้วเนี่ย เขายังมีชีวิตอยู่ไปได้  
สักระยะหนึ่ง ในกรณีเช่นนี้เนี่ย เมื่อเขาตายเนี่ย ก็ไม่ได้แปลว่า ตายเพราะการถอดท่อหรือ  
unplug แต่ว่าเป็นการตายอย่างเป็นธรรมชาติ แต่ถ้าถอดบับตายบับนี้ อันนี้ถือว่าเกิด  
ปัญหาขึ้นมาแล้วว่าเป็นการฆ่าหรือเปล่านั้น ซึ่งอาตมาก็ไม่แนะนำให้ทำ

ฉะนั้นตรงนี้เนี่ย ถ้าให้ตัดสินใจให้คุยกันก่อนที่จะเจาะคอใส่ท่อ เพราะถ้าใส่เข้าไปแล้วเนี่ย มัน  
ถอดยาก ตรงนี้เนี่ย ถ้าเกิดเราเข้าใจว่าตายดีเนี่ย ตายดีนั้นมันมีอยู่ และตายดีนั้นหมายถึง  
การที่ตายโดยที่สามารถจะไปโดยที่พร้อม โดยที่ระหว่างที่มีลมหายใจก็มีคุณภาพชีวิต  
ที่ดี ก็อาจจะไม่จำเป็นต้องไปยื้อเขาก็ได้

นั้วกลม: จริงๆแล้วอยากจะเปิดโอกาสให้ท่านผู้ฟังได้ถามคำถามกับหลวงพี่ด้วยนะครับ ถ้าเกิดว่า  
มีใครมีคำถามก็สามารถยกมือได้เลยนะครับ เดี่ยวจะนำไมโครโฟนไปให้หะครับ

พระอาจารย์ไพศาล: ถามคุณนั้วกลมก็ได้เนาะ เพราะว่าหลายคนก็คงอยากจะฟังคุณนั้วกลมเยอะๆอยู่  
เหมือนกัน

นั้วกลม: ครับผม ผมสงสัยอีกอย่างนึงครับ คือ เดี่ยวถ้ามีใครมีคำถามก็ยกมือได้เลยนะครับ

มักจะมีการพูดถึงครึ่งหลังที่ว่า มีครูบาอาจารย์หลายท่านที่บรรลุนิพพานในช่วงก่อนสิ้นลมหายใจ ทำไมมันถึงเป็นอย่างนั้นล่ะครับ?

พระอาจารย์ไพศาล: อาตมาไม่ทราบนะ ครูบาอาจารย์ในยุคปัจจุบันนี้ แต่ว่าพระอรหันต์หลายท่านในสมัยพุทธกาลนี้ ท่านบรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์ตอนที่กำลังจะสิ้นลม อันนี้มีเยอะ ไม่ว่าจะตายด้วยสาเหตุใด เช่น เจ็บป่วย หรือว่า ถูกเสือกัด บางองค์นี่ บรรลุนิพพานคาปากเสือเลยนะ บางท่านนี่บรรลุนิพพาน คุณธรรมขั้นสูง เช่น เป็นพระอนาคามีขณะที่กำลังถูกไฟไหม้ท่วมตัว เช่น พระนางสามาวดี

พระนางสามาวดีนี่ ถูกไฟลุกท่วมตัวเลย และก็ตายพร้อมกับบริษัทบริวาร พระพุทธเจ้าก็ตรัสในวันรุ่งขึ้นว่า การตายของนางเป็นการตายที่ไม่สูญเปล่า เพราะเป็นการตายที่ดี และก็อธิบายว่า นางกับบริวารได้เป็นอริยบุคคลลำดับขั้นต่างๆกัน ที่จริงนางสามาวดีนี่ เป็นพระโสดาบันมาก่อนแล้ว แต่ว่าได้บรรลุนิพพานขั้นสูงขณะที่กำลังถูกไฟท่วม ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น ก็เพราะว่าได้มีการพิจารณา อย่างเช่น พระนางสามาวดี นอกจากจะแผ่เมตตาให้อภัยคนที่ทำร้ายนางแล้วนี่ ก็ยัง “เจริญสติ” ภาวนาธรรมะเรียกว่า “เอาเวทนาเป็นอารมณ์” เวทนาคือเจ็บปวดนี่ พิจารณาเวทนา ดูเวทนานะ คือ แม้ว่ากายจะเจ็บปวดแต่ใจไม่เจ็บปวดด้วย แล้วก็เห็นเลยว่า สังขารเป็นทุกข์

ไฉ่การที่ตระหนักหรือเห็นชัดแจ้งว่าสังขารเป็นทุกข์นี้ มันมีพลังสามารถทำให้จิตใจที่ปล่อยวางได้ เพราะว่าเรายึดติดสิ่งต่างๆ เพราะเราเชื่อมั่นมันให้สุขกับเราใช่ไหม ทำไมเรายึดติดถือมั่นในโทรศัพท์มือถือถือในรถยนต์ ในคนรัก เพราะเราเชื่อมั่นให้สุขแก่เรา แต่ถ้ามันเป็นกองไฟ มันเป็นถ่านนี่ เราจะจับมันไหม เรายึดมันไหม เราก็ไม่ยึดใช่ไหม เราปล่อยทันที

ที่นี้หลายท่านนี่ ตอนที่เจอทุกข์ตอนที่กำลังจะตาย เช่น เจ็บปวด อย่างพระเจ้าสุทโธทนะนี่เจ็บปวดมาก แต่ว่าท่านก็ได้พิจารณาเห็นว่าสังขารเป็นทุกข์มาก ท่านก็วางแล้วก็บรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์ทั้งที่ไม่ได้บวชชก่อนตาย พระติสสเถระนี่ ซึ่งท่านร่างกายเป็นแผลพุพองส่งกลิ่นเหม็น นอนกลางอุจจาระปัสสาวะ ไม่มีพระที่ไหนกล้าดูแลเพราะรังเกียจ แต่พระพุทธเจ้านี่ท่านมา พระองค์มาดูแลเช็ดเนื้อเช็ดตัวแล้วก็ให้ข้อธรรมในเรื่องของความไม่เที่ยงของชีวิต ว่าคนเราตายไปแล้วนี่ เมื่อหมด มันก็ไม่มีประโยชน์ เหมือนกับท่อนไม้ซึ่งทับแผ่นดิน ท่านก็พิจารณาและก็ได้เห็นจริงๆว่า สังขารเป็นทุกข์มาก และท่านก็เลยเกิดปัญญา จิตหลุดพ้น

บางท่านนี่ ฆ่าตัวตายนะ เพราะว่า บวชมา 7 ปีบ้าง 25 ปีบ้าง ไม่มีความสุข ไม่มีความสงบในจิตใจเลย ท้อแท้กับการบวช จะสึกก็ใช่ที่ อาจจะทำหรือกลัวเสียหน้า เลยฆ่าตัวตายดีกว่า ตอนที่ลงมือไปแล้วนี่ เห็นความปวด แต่ท่านพิจารณาความปวดแล้วก็เห็นเลยว่าสังขารเป็นทุกข์มาก ไฉ่ตอนนั้นนี่เกิดสติขึ้นมา แล้วก็จิตก็หลุดพ้น

อันนี้เป็นตัวอย่างผู้ที่บรรลุนิพพานโดยฉับพลันมีมาก ซึ่งทั้งหมดนี้ต้องเรียกว่า ทั้งหมดที่บรรลุนิพพานจะตายนี้ ล้วนแล้วแต่ดูเวทนาทั้งนั้นนะ เพราะฉะนั้น ทุกขเวทนามันมีประโยชน์ตรงนี้ คือมันสามารถจะสอนให้เห็นว่าสังขารเป็นทุกข์จนกระทั่งจิตใจที่ปล่อยวาง และนี่คือสิ่งที่ทำให้หลายท่านนี่บรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์ตอนจะตายในขณะที่ถูกเวทนายิบคั้นอย่างมาก

นักร้อง: คือเหมือนว่า สิ่งที่ย่ำที่สุดเกิดขึ้นกับสิ่งที่เรารักที่สุดก็คือร่างกายของเรา และก็มันทำให้เราเจ็บปวดมาก และก็เลยทำให้เห็นว่า อ้อร่างกายนี้มันเป็นทุกข์แบบนี้เอง ครับผม

พระอาจารย์ไพศาล: คือ ผู้ที่จะบรรลุธรรมได้ก็เพราะเห็นชัดเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่ในกรณีที่บรรลุธรรมก่อนจะตายนี้ แทบทั้งหมดเท่าที่เอาตมาศึกษามา นี้ เพราะเกิดทุกข์อย่างแรงกล้า และก็ปล่อย และเห็นอะไรชัดว่ามันไม่ใช่ตัวเราของเรา ไม่ยึดแล้ว ไม่เป็นเราของเรา ปล่อยทันที เหมือนกับ เราปล่อยเราวางถ่าน เราปล่อยเราวางลูกไฟ

นักร้อง: มันเป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้หลวงพี่เขียนไว้ด้วยว่า จริงๆแล้วความตายไม่ใช่การสูญเสียแต่เพียงอย่างเดียว แต่ความตายคือโอกาสด้วย

พระอาจารย์ไพศาล: อาจารย์พุทธทาสท่านก็พูดนะว่า ตอนใกล้จะตายนี้ เป็นนาฬิกาของชีวิต คำว่า “เป็นนาฬิกาของชีวิต” ก็คือว่าเป็นโอกาสที่จะบรรลุธรรมได้ เป็นโอกาสที่จะยกจิตเข้าสู่ภูมิธรรมชั้นสูงได้ ไม่ใช่แค่ตายสงบ เรามีโอกาสจะตายแบบสว่างด้วย คือ เกิดปัญญาธรรมตอนที่กำลังจะตาย เพราะว่าความทุกข์ทุกอย่างนี้ล้วนแต่สอนธรรมเราทั้งนั้น

ที่จริงเราไม่ต้องรอให้ใกล้ตายนะถึงค่อยเห็นธรรมจากความทุกข์ เราควรที่จะเห็นธรรมจากความทุกข์ในขณะที่เราเจ็บป่วย แม้จะยังไกลจากความตาย เราเห็นธรรมจากความทุกข์เมื่อเราสูญเสียคนรัก อย่างนางกิสสาโคตมี สูญเสียลูกอายุไม่กี่ขวบ แล้วก็บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน เพราะว่าได้เห็นเลยว่า ความพลัดพรากสูญเสีย ความไม่จริงยั่งยืนนี้ เป็นธรรมดาของชีวิต

เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะเสียเงินเสียทอง สูญเสียคนรักนะ สิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์ที่สามารถจะเปิดใจของเราให้เห็นธรรมได้ เราต้องใช้ประโยชน์จากความทุกข์ จากความสูญเสีย เหล่านี้ให้เกิดประโยชน์ ให้เกิดคุณค่าขึ้นมา เพราะฉะนั้น ความทุกข์นี้เป็นของดี

ท่านดิช นัท ฮันท์ ท่านเขียนคำสั้นๆว่า “No Mud, No Lotus” ไม่มีโคลนตม ก็ไม่มีดอกบัว ไข่มุข ดอกบัวล้วนแล้วแต่เกิดในโคลนตมไข่มุข ดอกบัวหมายถึงอะไร ดอกบัวกับโคลนตมนี้มันตรงข้ามกันเลย โคลนตมนี้มันเลอะเทอะ แต่ดอกบัวนี้สวย แม้กระทั่งน้ำก็ไม่ติดดอกบัว แต่ถ้าไม่มีโคลนตม ดอกบัวก็เกิดไม่ได้ ไข่มุข โคลนตมนี้หมายถึงอะไร คือความทุกข์ มีความทุกข์ถึงจะเกิดพุทธะ ถ้าไม่มีทุกข์ก็ไม่เกิดพุทธะ มีพุทธะ เพราะฉะนั้นนี้ ทุกข์กับพุทธะ หรือ ทุกข์กับธรรมนี้ มันใกล้กันมากนะ เพราะฉะนั้นเวลาเราเจอความทุกข์นี้ เราอย่ากลัว เราพิจารณา เราศึกษา เราเปิดใจ แล้วเราจะเห็นธรรม พุทธะในใจเราก็จะสามารถงอกงามขึ้นได้ ไม่ว่าจะด้วยความป่วย ความสูญเสีย หรือแม้กระทั่งความตาย

นักร้อง: ขออนุญาต พอพูดถึงเรื่องราว ทำให้ใจให้สงบก่อนที่จะตายนะครับ ก็นึกถึงอาจารย์เซนนะครับ อย่างที่เกริ่นไว้ในตอนต้น ขอบอานบทโศลกนะครับ ของอาจารย์เซนที่เขาว่าก่อนตายนะครับ เป็นพระญี่ปุ่นนะครับ และยังมีพระจีนด้วยนะครับ

คนแรกนี่คือ ท่านอาจารย์หนานชวาน (Nanchuan) นะครับ ท่านเอ่ยออกมาว่า “ดวงดาวกำลังเลือนหาย ตะเกียงจะริบหรือลงเป็นเวลานาน จงอย่ากลัวว่าเข้ามาหรือไป” จะตายแล้วยังเท่ห์นะครับ

มีคนหนึ่งที่เทห์กว่านั้นอีกนะครับ คือสั้นกว่า พูดคำว่า "เราตาย และก็ไม่ได้ตาย" เช่นมากนะ  
ครับ คนนี้ ชุนริว ซุซูกิ (Shunryu Suzuki) นะครับ

ก็มีอีกคนหนึ่งที่เซนหนักเข้าไปอีกนะครับ คือคนอื่นจะกล่าวบทสั้นๆก่อนตายใช่ไหมครับ  
แต่ท่านพระอาจารย์คนนี้นับบอกว่า "ถ้ามีชีวิตอยู่ 72 ปี อบรมสั่งสอนผู้คนมา 45 ปี สิ่งที่เขา  
ได้บอกแก่พวกเขาและคนอื่นๆทุกวันในระหว่างนั้นทั้งหมด คือโคลงแห่งความตาย ณ  
บัดนี้ ก่อนตาย ข้าจะไม่แต่งมันอีกเพียงเพราะคนอื่น ๆ ได้ทำเช่นนั้น" คือ คิดต่างนะครับ  
อันนี้คิดต่างตั้งแต่สมัยนั้นเลย

และก็มีอีกท่านหนึ่งนะฮะ ตอนนั้นนี่ ท่านนั้นนี่ ท่านเจ็บป่วยหนักมาก และก็ลูกศิษย์ก็เป็น  
ห่วง แต่ว่ามีลูกศิษย์คนหนึ่งนี่ จำได้ว่าพระอาจารย์นี่ชอบเค้กร้านเนิงมาก ก็เลยเดินไป  
ซื้อ ไปหาเค้กที่เมืองโตเกียวมา แล้วก็เอามาให้พระอาจารย์นะครับ พระอาจารย์ก็กินไป  
ระหว่างนั้น ลูกศิษย์ทั้งหมดก็ถามพระอาจารย์ว่า ท่านมีอะไรจะกล่าวทิ้งท้ายให้กับพวก  
ข้าหรือเปล่า? ท่านอาจารย์ก็บอกว่า "มีสิ!" ลูกศิษย์ทั้งหมดก็โน้มตัวเข้าหานะครับ แล้ว  
ก็บอกว่า โปรดจงบอกมาเถิด ท่านอาจารย์ก็บอกว่า "เอ้อออ เค้กก้อนนี้อร่อยมาก!" คือ  
ผมว่ามันเซนมากเลยนะครับ คือ มันคือการอยู่กับปัจจุบัน รีเปล่าครับ? อันนี้ผมตีความ  
เองว่า มันก็คือ เทำนั้นะฮะ ก็อยู่ตรงนี้ และก็กินเค้กอยู่ เค้กอร่อย นี่แหละๆ สิ่งที่จะบอก  
ก่อนที่จะจากไปครับ

พอพูดถึงเรื่องความตายก็นึกถึง วลีหนึ่งของท่านพุทธทาสนะครับ ที่ว่า "ตายก่อนตาย"  
นะครับ ความหมายของมันคืออะไรครับ หลวงพี่?

พระอาจารย์ไพศาล: "ตายก่อนตาย" นี้ "ตาย" คำแรกนี้ หมายถึง ตาย ใจตัวฉันเนี่ย ตัวฉันมันตาย ตัวฉัน ใน  
ที่นี้หมายถึงความยึดมั่นถือมั่นในตัวกูของกู คนเราทุกคนนี่มักจะมีอารมณ์รัก มี  
ความสำคัญมั่นหมายว่า ฉัน ฉัน ตลอดเวลา ฉันกิน ฉันเดิน ฉันมีความสุข ฉันป่วย แล้ว  
ก็ฉันตาย คำที่ว่า ความสำคัญมั่นหมายมีฉันตลอดเวลานี้ มันเป็นที่มาของความทุกข์  
เพราะว่าเมื่อถึงเวลาถึงจุดหนึ่ง เราก็จารู้สึกว่า ฉันป่วย ฉันตาย แล้วมันจะทรมาณมาก

คนเรากลัวตายก็เพราะว่ามันมีความสำคัญมั่นหมายเป็นพื้นฐานเลยว่ามีตัวฉัน อาจารย์  
พุทธทาสท่านสอนว่าให้เราตี ฟีกฝนตนจนกระทั่งละความยึดติดถือมั่นในตัวกูของกู พูด  
ง่ายๆคือทำให้ตัวกูมันตายไปจากหัวใจ ถ้าเราทำให้ตัวกูมันตายไปจากหัวใจ ความตาย  
ที่เป็นการสิ้นลม ที่เป็นการแตกดับทางกายมันก็จะไม่มีความหมาย ไม่น่ากลัว ถึงตอน  
นั้นนี้ ไม่มีคำว่าฉันตายแล้ว

ในทีจริงแล้วเนี่ย ในทางปรมัตถธรรมนี้ มันไม่ใช่ไม่มีแค่ฉันตายนะ มันไม่มีความตาย  
ด้วยนะ เวลานั้นระเหย เราเรียกว่าน้ำมันตายไหม? เวลาเมฆมันกลายเป็นฝน เราเรียกว่า  
เมฆตายไหม? ไข่ไหมล่ะ มันเป็นแค่การเปลี่ยนแปลงสภาพ สิ่งที่เราเรียกว่าความตาย แท้จริง  
แล้วคือการเปลี่ยนแปลงสภาพ ไม่ต่างจากดักแด้ที่กลายเป็นผีเสื้อ ฉะนั้น ถ้าเราพิจารณา  
พิจารณาจริงๆนี้ ความตาย มันก็แค่กระบวนการเปลี่ยนแปลงสภาพ เช่น ร่างกายของเราเนี่ย พอ  
มันเน่าเนี่ย มันไม่ได้หายไปไหน มันก็กลายเป็น ดิน น้ำ ไฟ ลม กลายเป็นปุ๋ย และมันก็  
นำไปสู่การก่อเกิดเป็นต้นไม้ เป็นผัก เป็นดอกไม้ มันคือการเปลี่ยนแปลงสภาพ

พูดอีกอย่างหนึ่งนะ ค่อนข้างๆ ความตายมันก็เหมือนกับก้อนน้ำแข็งในแก้วน้ำ ถ้าคุณตั้งไว้นานๆนี้ ก้อนน้ำแข็งก็จะหายไป มันตายไหม? มันไม่ตาย มันก็อยู่ในแก้วน้ำนั่นแหละ มันก็เป็นเพียงแต่เปลี่ยนสภาพจากของแข็งเป็นของเหลว และถ้าคุณตั้งไว้นานๆนี้ น้ำก็จะแห้ง เหลือแต่แก้วเปล่า มันก็ไม่ได้ไปไหน มันก็เปลี่ยนสภาพกลายเป็นไอ เพราะฉะนั้นแล้ว ถึงที่สุดแล้วนี้ มันไม่มีความตาย มันเป็นแค่การเปลี่ยนสภาพ แต่เราสมมุติว่าความตายของคนนี้ สมมุติว่าการเปลี่ยนสภาพของสิ่งที่เรียกว่าคนนี่ เราเรียกว่า "ความตาย" ใหม่อีก แต่เราไม่ใช่คำว่าตายกับการเปลี่ยนสภาพของน้ำ การเปลี่ยนสภาพของเมฆ การเปลี่ยนสภาพของก้อนหินที่กลายเป็นดิน เราไม่เรียกก้อนหินตาย แต่มันเป็นการเปลี่ยนสภาพกลายเป็นดิน กลายเป็นทรายใหม่ครับ

เพราะฉะนั้น คำว่า "ตาย" นี้ เป็นคำสมมุติ ใช้เรียกการเปลี่ยนสภาพของคนหรือสิ่งมีชีวิต แต่อันที่จริงแล้วถ้าพูดในเชิงปรมาตม มันไม่มีความตาย เพราะฉะนั้นนี้ "Before I die" นี้ะ ถึงที่สุดนี้แล้วมันต้องทำให้ "I" นั้นหายไป และทำให้ "die" นั้นหมดไปด้วย ถ้าคุณทำตรงนี้ได้แล้วนี้ ความตายไม่ยากแล้ว อันนี้เป็นสิ่งที่อาจารย์พุทธทาสท่านเน้นย้ำเน้นหนาว่า ในขณะที่มีชีวิตมีลมหายใจอยู่ ต้องฝึกให้ ต้องทำให้ตายก่อนตายนะ คือ พูดอยู่อย่างหนึ่งคือ ไม่มีตัว "I" และก็ไม่มีคำว่า "die" วางเปล่า

นิวกลม:

ฟังแล้วก็นึกถึงหนังสือธรรมะที่เคยอ่าน ที่บอกว่า คนเราเนี่ย ธรรมชาติชอบแบ่งอะไรเป็นสองไข่มุขครับ ชาย-ขวา จัน-เธอ นู่นนี้ และก็ชอบแบ่งว่า มีชีวิต และก็ตาย คือมันเป็นการมองโลกแบบทวิภาวะนะฮะ แต่มันไม่ใช่ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เดี่ยวมีชีวิตอยู่ แล้วเดี๋ยวก็ตาย แต่ถ้าเกิดว่าเราไม่ได้คิดว่าเรามีชีวิตแล้วเราก็ตาย เราเป็นเพียงแค่ปรากฏการณ์หนึ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็เคลื่อนต่อไป เป็นอนิจจัง ก็จะทำให้เขาสับสนไข่มุขครับ หลวงพี่ครับ? (หัวเราะ)

ครับผม จริงๆมีใครอยากถามอะไรไหมครับ? ครับผม เชิญครับ

ผู้ฟัง:

คะ อย่างอาจารย์บอกว่า เราควรจะต้องซ้อมก่อนตายในทุกๆคืนที่เราอนไข่มุขคะ ซึ่งก็เป็นแนวความคิดที่น่าสนใจ แต่อยากให้อาจารย์อธิบายถึงวิธีการคิด เช่น นอนคิดว่าต้องคิดอะไรบ้างคะ? แล้วก่อนตายเราต้องทำตัวอย่างอะไรบ้าง? 1 2 3 4 เพื่อเป็นตัวอย่างในการนำไปใช้คะ และก็อยากจะทราบ Before I die สไลด์คุณนิวกลมคะคะ ว่ามีการเตรียมพร้อมอย่างไรบ้างสำหรับชาวเราอย่างนิวกลมนี้คะคะ? ขอคุณคะ

พระอาจารย์ไพศาล:

คือจริงๆมรณสตินี้ มันทำได้หลายแบบ เวลาคุณเดินทาง คุณก็ลองพิจารณาว่า นี่เป็นการเดินทางครั้งสุดท้ายของเรา ไปแล้วอาจจะไม่ได้กลับนะ นี่ก็เป็นการเจริญมรณสติได้ ให้เรารู้ว่าความตายเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เวลาคุณอ่านหนังสือพิมพ์ คุณเห็นข่าวอาชญากรรม เห็นข่าวการเกิดภัยพิบัติ คุณก็ลองพิจารณาว่า สักวันหนึ่งมันอาจจะเกิดกับเราหรืออาจเกิดกับคนรักของเรา ไข่มุข เวลาคุณดูข่าวสารนี่นะ

มันมีคนบางคนนะที่ป่วยเป็นมะเร็งและเจ็บปวดมากเลยนะ แต่แกสงบมากเลยละ แกเป็นมะเร็งใบหน้าก็ตัดจนแหงนหายไปครึ่งหน้า เป็นคนหนึ่งที่แกทำใจรับกับมะเร็งได้ เพราะว่าแกดู CNN ทุกวัน ไม่มีอะไรทำ อยู่ที่บ้านก็ เข้าเย็นก็ CNN CNN และ CNN มันมีแต่ข่าวภัยพิบัติ ข่าวภัยธรรมชาติ ข่าวอาชญากรรม สงคราม และเขาได้ตระหนักว่า โห ความทุกข์ โศกนาฏกรรมนี้ มันเป็นเรื่องตาของมนุษย์เลย ไม่ว่าชาติใดภาษาใด

ล้วนแล้วแต่มีความทุกข์ ที่ละน้อยๆ แรกก็รู้สึกว่าทุกข์ของแกนี่เป็นส่วนหนึ่งของความทุกข์ของโลก มันเป็นแค่ส่วนเสี้ยวเดียวสำหรับความทุกข์ของโลก แกทำใจได้เลยว่าความทุกข์นี้เป็นธรรมดา ความเจ็บปวดเป็นธรรมดา ความตายเป็นธรรมดา อันนี้ก็เกิดจากการที่แกดู CNN บ่อยๆ

เพราะฉะนั้น เวลาเราดูเรื่องเล่าเข้านี้เนะ เราลองพิจารณาแบบนี้บ้างว่า เออ ไอ้ความทุกข์ระกำ ความสูญเสียเนี่ย มันเกิดขึ้นตลอดเวลา สักวันหนึ่งเราก็จะเป็นอย่างนี้ หรือถ้าเราเป็นอย่างนี้อยู่แล้ว เราก็นึกว่า เออ อันนี้เป็นธรรมดาโลก นี่เป็นการเจริญมรณสติอย่างหนึ่ง

เวลาโทรศัพท์หาย กระเป๋าหายเนี่ย มันก็สอนให้เราเจริญมรณสติได้เนะ ว่า เนี่ย วันนี้โทรศัพท์หาย วันนี้กระเป๋าหาย พรุ่งนี้หายหมดเลย พรุ่งนี้จะหายหมดเลยนะ มีเท่าไรก็หายหมด เพราะต้องตาย เพราะฉะนั้นเนี่ย เราสามารถเจริญมรณสติจากชีวิตประจำวัน เงินหาย ของหาย โทรศัพท์หาย และแน่นอน เวลาเราจะหลับเนะ เราก็นึกพิจารณาว่า เออ คืนนี้อาจจะเป็นคืนสุดท้าย

เราลองถามตัวเองว่า ถ้าเราต้องพลัดพรากจากคนรัก พรากจากแม่ พรากจากลูก เราจะไม่ได้พบแม่ ไม่ได้พบลูก ไม่ได้พบแฟน ไม่ได้พบคนรัก งานการต่างๆจะไม่ได้ทำเนี่ย เรา รู้สึกอย่างไร มันจะฝึกให้เราปล่อยวางๆ ซึ่งมันจะทำให้เราสามารถจะมีชีวิตอย่างมีความสุขมากขึ้น และเวลาเราตาย เราก็จะพร้อมตายมากขึ้น

คือ เจริญมรณสติเนี่ย ซ้อมตายมันทำได้หลายแบบนะ อาตมาเขียนหนังสือเล่มหนึ่ง ชื่อว่า "ระลึกถึงความตายสายนึก" ก็มีวิธีการซ้อมตายหลายแบบ ก็ลองไปอ่านดู ไปซื้อเอานะครับ

อ๊ะ คุณนี่วกลมตอบ

นี่วกลม:

ผมก็เขียนอยู่หลายเล่มเหมือนกันนะครับ (หัวเราะ)

Before I die เหนอครับ จริงตอบกระซิบๆ ผมเชื่อในเรื่อง "การอยากอยู่อย่างอยาก" นะครับ คือ แต่ว่ามันมี "อยากอยู่อย่างอยาก" แบบหนุ่มและแก่ ที่ผมใช้ผสมๆกันอยู่เสมออะนะครับ คือ ผมไม่ค่อยอยาก ไม่ค่อยรู้สึกว่าการอยู่แบบมีความอยากมันไม่มีความสุขนะครับ แต่ว่าด้วยวัยหนุ่มเนี่ย เราไม่สามารถตัดความอยากได้ง่ายๆ เรายังคงอยากนั่นอยากนี่ อยากทำนั่นทำนี่ ทำงานให้ดี อยากจะรักคนนั้นคนนี่ อะไอย่างนี้อะนะฮะ

วิธีแบบหนุ่มๆก็คือว่า ถ้าอยากทำอะไร และผมคิดว่าพอจะทำได้ ผมจะทำเลย ผมก็คิดว่า มันก็คือการทำแล้วรู้สึกทุกวันมันมีความหมายนะครับ และถ้าเกิดว่าจะต้องตายไปในวันไหนเนี่ย เราจะรู้สึกว่า เราจะไม่เสียดายอะไรมาก เพราะว่าเรากำลังทำในสิ่งที่เราอยากอยู่

กับอีกอย่างหนึ่งก็คือ ใช้วิธีของคนทีอาจจะแก่กว่าสักหน่อยนึง ก็คือ ในวันที่เราอยากแล้วมันเป็นสิ่งที่เราไม่ได้เนะครับ หรือว่ามันเป็นสิ่งที่ทำให้เราผิดหวังพลาดหวังเนี่ย เราก็จะเตือนสติตัวเองว่า ไอ้ความอยากนั่นมันก็เป็นมายาอย่างหนึ่ง ก็คือ เราดันไปอยากเอง มันไม่ใช่ของเราหรอก ก็ด้วยความที่ก็อ่านหนังสือธรรมะอะไรอย่างนี้ด้วยอะนะครับ ก็

มักจะเตือนสติและก็เตือนใจตัวเองด้วยความรู้สึกแบบนี้ว่า เวลาที่อยากแล้วไม่ได้แล้ว เป็นทุกข์นี้ ก็ต้องจุดตัวเองกลับมาแล้วก็บอกว่า มันเป็นเพียงแค่ความอยาก จริงๆแล้ว เราก็ไม่ต้องไปยึดมันก็ได้ แล้วก็มาเริ่มต้นใหม่ มาอยากใหม่ และก็ทำใหม่ อะไรอย่างนี้นะครับ

ครับผม มีคำถามฝากมาครับหลวงพี่

กราบนมัสการหลวงพ่อ ผมตั้งใจมาฟังหลวงพ่อโดยเฉพาะ ผมอยากถามพระอาจารย์เรื่อง Before I die เรื่องก่อนเราจะตาย ควรทำอะไร เช่น ประเทศไทยของเราเปรียบเสมือนพ่อและแม่ของเรากำลังจะตายหรือล่มจมจากวิกฤตทุกอย่าง แต่พวกเราส่วนใหญ่เปรียบเสมือนลูกกลับนิ่งเฉย หรือเขาเรียก "ไทยเฉย" ผมอยากให้หลวงพ่อให้สติประชาชน เพราะหลวงพ่อก็เคยผ่านการเป็นนักศึกษามาครับ

พระอาจารย์ไพศาล: การเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการตายนี้ นอกจากการทำความดีแล้วนี้ การทำหน้าที่นี้ก็สำคัญ ถ้าหากว่าเราทำหน้าที่ของเราได้ถึงพร้อมนะ มันก็ทำให้เราพร้อมที่จะจากไปได้ง่ายขึ้นนะ อย่างไรก็ตามนี้ การทำหน้าที่มันก็ทำให้หลายอย่างนะ ในฐานะที่เป็นปัจเจกบุคคล ในฐานะที่เป็นลูก ในฐานะที่เป็นพ่อ ในฐานะที่เป็นศาสนิกชน รวมทั้งในฐานะที่เป็นพลเมืองไทยนะ อาตมาก็คิดว่า สิ่งนี้ก็เป็นสิ่งที่เราควรใส่ใจ เพราะถ้าเกิดว่าเราทำได้เต็มที่ในทุกสถานะแล้วนี้ เมื่อไหร่ก็ตามที่เราระลึกนึกถึงสิ่งที่เราได้ทำนี้ เราก็จะมีความภาคภูมิใจนะ ความภาคภูมิใจก็มีส่วนทำให้เราพร้อมที่จะก้าวสู่สุคติแห่งความตายได้ เพราะเราจะมั่นใจในภพหน้าที่เราได้สร้างสมมาด้วยการทำบุญตลอดเวลาที่เรามีลมหายใจอยู่นะ

แต่อย่างไรก็ตามนี้ มันก็เป็นธรรมดาของมนุษย์นะว่า บางครั้งนี่เราไม่สามารถจะทำหน้าที่ทุกอย่างได้ครบถ้วนนะ วันนี้เราทำครบถ้วน แต่พรุ่งนี้เราอาจจะมึนงานใหม่เข้ามาเป็นไปได้ว่า เราอาจจะไม่สามารถจะทำอะไรได้ทุกอย่าง ได้เสร็จสิ้น โดยเฉพาะเรื่องประเทศชาตินะ เรื่องของครอบครัวเราอาจจะเคลียร์ทุกอย่างได้ แต่เรื่องของประเทศชาตินี้นะ มันไม่ว่าเราจะทำแค่ไหนนี้ มันไม่เคยจบนะ

เพราะฉะนั้นนี้ เมื่อถึงเวลาที่เรากลับไป เราก็ต้องพร้อมที่จะจากไปโดยที่ต้องปล่อยวางนะ ปล่อยวางทั้งครอบครัว ปล่อยวางทั้งการทำงาน และก็ปล่อยวางประเทศชาติด้วย ปล่อยวางโลกนี้ด้วย ซึ่งถึงจุดหนึ่งนะ คุณต้องปล่อยวาง ไขว่ใหม่ ไม่อย่างนั้นนี่ก็จะไปไม่สงบนะ

ดังนั้นอาตมาคิดว่า เราต้องตระหนักตรงนี้เสมอว่า มันมีงานบางอย่างที่เราไม่มีทางทำได้หมด ทำได้ครบถ้วน แต่แน่นอน ในเวลาที่เรามีชีวิตอยู่เราก็ต้องทำให้เต็มที่ คือตระหนักอยู่เสมอว่า เราจะตายเมื่อไหร่ไม่รู้ ทำให้เต็มที่ แต่ว่าทำให้เต็มที่แล้วไม่สำเร็จ มันยังค้างคาอยู่ก็ต้องพร้อมจะปล่อยวาง

นี้วกลม:

พอหลวงพี่พูดแล้วนี่ก็ถึงคำของท่านพุทธทาสอีกเช่นกันนะครับ คือ ที่ท่านบอกว่า "จงทำงานทุกชนิดด้วยจิตว่าง" คือถึงแม้ว่าจะจะเป็นความปรารถนาดีต่อสังคมต่อประเทศชาตินี้ แต่ถ้าเกิดว่าทำไปแล้วก็ ถ้าสำเร็จก็ดี ถ้าสำเร็จก็ไม่ไปยึดติดกับความสำเร็จนั้น ถ้า

เกิดว่ามันไม่ได้มีผลกระทบมากก็ไม่ไปยึดติดกับสิ่งนั้นเหมือนกัน และก็ทำต่อไปเรื่อยๆ ด้วยจิตที่ว่างแบบนี้แหละ

ผมฟังแล้วผมชอบสิ่งที่หลวงพี่พูดระหว่างที่พูดคุยกันเมื่อก่อนนี่ครับ ที่บอกว่า แม้ว่าเราจะทำดีแค่ไหน แต่ทันทีที่เรายึดติดในความดีของเราว่ามันเป็นความดีที่สุดนี้ แค่นั้นมันก็ไม่ดีแล้ว ผมว่ามันก็เป็นความสอนที่เหมาะสมกับสภาพสังคมในทุกวันนี้ของเรา อยู่เหมือนกัน เพราะว่าผมคิดว่า เราอาจจะเผลอยึดว่าสิ่งที่เราเชื่อ สิ่งที่เราคิดว่าดีนี้ มัน เป็นความดีหนึ่งเดียว และก็ไม่ได้เผื่อพื้นที่ให้กับคนที่เขามีความดีแบบอื่นได้มาแชร์กัน ได้มากถกเถียง ได้มาร่วมกันคิดเพื่อที่จะสร้างสังคมที่เราอยู่ร่วมกันได้ครับ

พระอาจารย์ไพศาล: ใช่ ตอนนี้นี่ ทุกฝ่ายเนี่ย ปัญหาของเมืองไทยอย่างหนึ่งก็คือว่า ความยึดติดถือมั่นใน ความคิดความเห็นของตัวเองจนกระทั่งไม่ยอมรับความคิดความเห็นของผู้อื่น ซึ่งตรงนี้นี่มัน ก็ทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้นมาได้ง่าย อันนี้เป็นประเด็นหนึ่งที่อาตมาจะไปพูดในอีก 4 วัน ข้างหน้า ในโอกาสครบ 40 ปี 14 ตุลา ก็ประชาสัมพันธ์เลยนะครับ ที่หอจดหมายเหตุฯ 6 โมงเย็น พูดเรื่อง “เผชิญหน้ากับความเปลี่ยนแปลง 40 ปี หลัง 14 ตุลา” อันนี้เป็น ประเด็นหนึ่งที่จะพูดด้วยนะครับ

นิวกมล: ก็ต้องตามไปฟังกันนะครับ มีคำถามอื่นอะไรอีกไหมครับ? ครับผม มีไมโครโฟนไหม ครับ

ผู้ฟัง: เราจะมีเทคนิควิธีการอย่างไรบ้างที่เป็นรูปธรรมในการเตรียมตัวเผชิญกับความตาย อย่างสงบเจ้าคะ? และพระอาจารย์เตรียมตนเองอย่างไร?

พระอาจารย์ไพศาล: อาตมาเหรอ? ก็ ที่พูดไปทั้งหมดนี้ก็เป็นสิ่งที่พยายามทำ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการทำ ความดี การหลีกหนีความชั่ว การเจริญมรณสติอยู่เสมอ และก็ที่สำคัญก็คือ การฝึกจิตฝึกใจ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการปล่อยวางในสิ่งต่างๆ แต่ขณะเดียวกัน ก็พยายามที่จะ สิ่ง ที่สำคัญที่จะต้องปล่อยวางให้ได้ก็คือความยึดติดถือมั่นในตัวตน สิ่งนี้อาจารย์พุทธทาส พูดเรื่องตายก่อนตายนี้ ก็ อาตมาถือว่าเป็นภาระกิจอันหนึ่ง สำคัญที่สุดเลยนะ ก็คือว่า จะทำอย่างไรเราถึงจะตายก่อนตายได้ ทำอย่างไรเราถึงจะก้าวข้ามความคิดว่า หรือ ความสำคัญมั่นหมายว่า “ฉันตาย” หรือ “I die” นี้ ตรงนี้นี่มันต้องอาศัยการปฏิบัติธรรม มาก แต่ว่าการปฏิบัติธรรมของอาตมานี้ อาตมาไม่ได้แยก มันไม่จำเป็นว่าต้องแยกออก จากการทำงาน เพราะว่าการทำงานก็กับการทำจิตนี้มันไปด้วยกันได้ แต่อย่างไรก็ตามนี้ เราก็คงต้องมีเวลาที่จะต้องสำหรับการปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงความจริง ทำความดีอย่างเดียว ไม่พอนะ ต้องเข้าถึงความจริงด้วย

“เข้าถึงความจริง” ก็คือ สภาวะที่มันไม่มีตัวไม่มีตนหรือไม่มีอะไรที่จะยึดมั่นถือมั่นได้ ถ้าหากว่าคนเราสามารถที่จะเห็นความจริงนะ ว่ามันไม่มีตัวตนเลย ในยึดมั่นถือมั่นว่า เป็นเรานั้นก็หมดไป ถึงตอนนั้นนี้ เราก็จะไม่มีความกลัวตาย เพราะว่าความกลัวตาย แท้จริงแล้วเกิดขึ้นมาจากความมีตัวตนอยู่

มันมีคำที่เราคุ้นเคยกันดีนะ คำว่า “รักตัว กลัวตาย” รักตัวกลัวตายนี้ มันมองในแง่หนึ่งก็ หมายความว่า เพราะรักตัวจึงกลัวตาย และที่รักตัวเพราะมันมี “ตัวกู” อยู่ เมื่อไหร่ก็ตามที่เราละ “ตัวกู” ได้ หรือเห็นว่า “ตัวกู” ไม่มีอยู่จริงนี้ มันก็ไม่มีความรักตัวแล้ว ถึง



ตอนนั้นมันก็ไม่กลัวตาย ถึงตอนนั้นนี้ เราสามารถจะทำ เราจะใช้ชีวิตของเราได้อย่างเต็มที่ ถึงตอนนั้นนี้ เราก็จะทำได้แบบสังกัจจสามเณร สามเณรในสำนักของพระสารีบุตร

สังกัจจสามเณรนี้ ท่านพูดไว้ว่า “ข้าพเจ้าไม่ยินดีในชีวิต และก็ไม่มียินดีในความตาย มีชีวิตเหมือนกับลูกจ้างรอเวลาเลิกงาน” ลูกจ้างก็ทำงานด้วยความขยันขันแข็งไข่มใหม่ ครั้น พอถึงเวลาเลิกงานปุ๊บแล้วก็ออกจากที่ทำงานไปเลย

อาตมาคิดว่า เนี่ย คนที่เข้าถึงธรรมนี้ เขาจะมีความพากเพียรในการทำกิจของตัวด้วยใจที่ปล่อยวาง และเมื่อถึงเวลาเลิกงานเมื่อไหร่ก็พร้อมจะเผ่นได้ทุกเมื่อ อาตมาคิดว่า เนี่ย นี่ก็คือสิ่งที่มุ่งหมายนะ Before I die ทำให้ “I die” หายไป

นิวกลม:

ครับ มีคำถามอีกไหมครับ?

เวลาของเรา ครับ ไม่น่าเชื่อนะครับ คุญเรื่องความตายได้ผลิตเพลินขนาดนี้ เวลาผ่านมาเกือบสองชั่วโมงแล้วนะครับ ก็ ผมไม่เคยเห็นคนในห้างสรรพสินค้านะครับ มาฟังเรื่องเกี่ยวกับธรรมะมากมายขนาดนี้นะครับ ผมว่า คนมาเยอะมากกว่ามาวัดอีกนะครับ หลายคนบอกว่า เดียวนี้คนไม่ค่อยเข้าวัด ให้เอาวัดมาหาคนนะครับ วันนี้ก็ คล้ายๆจะอย่างนั้น ก็ หลวงพี่มีอะไรจะฝากทิ้งท้ายไหมครับ?

พระอาจารย์ไพศาล: ถ้าเกิดว่าเอาวัดเข้ามาหาคน คนมาหาห้างนี้ก็ต้องมีสถานฉาปนกิจศพนะ มาห้างแล้วก็ เออ เห็นฉาปนกิจศพก็จะได้ปลงอนิจจัง

อาตมาอยากจะตอบท้ายเรื่องนึงแล้วกันนะ ว่า อันนี้เป็นเรื่องราวของชาวฮินดูคนหนึ่ง เป็นเพื่อนของเพื่อนอาตมา แกนี่ ปราณนาที่จะตายสงบ และแกรู้ว่าการที่จะตายสงบได้ นี่ วิธีหนึ่งก็คือ การที่ระลึกถึงความตาย และระลึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นับถือ ก็คือพระเจ้า แกเป็นชาวฮินดู แกก็อยากจะนึกถึงพระเจ้าตอนที่ตาย แกมีลูก3-4คน แกก็เลยตั้งชื่อลูกว่า ชื่อลูกตามชื่อพระเจ้า วิษณะ นารายณ์ อติ นะ เพื่อว่าอะไร เพื่อว่าเวลาแกจะตายนี้ ลูกๆมาพร้อมหน้า แกเห็นหน้าลูก แกจะได้นึกถึงพระเจ้า แกเตรียมถึงขนาดนี้เลยนะ เมื่อจะตายนี้ มีลูกพร้อมหน้า มีลูกรอบเตียงเพื่อจะได้นึกถึงพระเจ้า แล้ววันนั้นก็มาถึง แกก็กำลังจะตาย ลืมบอกว่า แกเป็นพ่อค้า ซึ่งเรียกว่า ขยันทำมาหาเงินมาก ทุ่มเทเรื่องการทำมาหากินมากเลย แล้วก็ยังมีลูกๆนี้ไปช่วยดูแลกิจการของแก วันที่แกจะตายเนี่ยนะ ลูกๆก็มาพร้อมหน้า แกเห็นหน้าลูกนี้ แทนที่แกจะสงบใจ แกทำหน้าตาเล็กลี้ก และแกก็พูดขึ้นมาว่า พวกแกมาทั้งหมดอย่างนี้แล้วใครจะมาดูแลร้านของเรา จะตายแล้วยังห่วงร้านอีกนะ เพราะอะไรครับ เพราะว่าไม่เคยได้ฝึกใจให้ปล่อยวางในขณะที่ทำมาหากิน ในขณะที่ทำมาค้าขายก็ต้องปล่อยวาง แกคิดแต่เรื่องเงินเรื่องทองอะนะ แล้วแกคิดว่าตอนจะตายถึงค่อยปล่อยวาง ตอนจะตายค่อยนึกถึงพระเจ้า ไม่ได้หรอกครับ พอจะตายนี้แกก็ตกใจ ทำไมลูกมาอยู่ตรงนี้ ทำไมลูกไม่เฝ้าร้าน ไข่มใหม่ อย่างนี้ไปสงบได้ไหม ไม่ได้ นะครับ

เพราะฉะนั้นนี้ มันต้องเตรียมตัวตั้งแต่ตอนนี้อย่าไปรอเอาตอนจะใกล้ตายแล้วก็นึกถึงพระเจ้า นึกถึงพระรัตนตรัย อันนั้นสายไปแล้วครับ

นี้วกลม:

ก็ คงไม่มีอะไรจะสรุปได้ดีไปกว่านี้นะครับ ผมก็ไม่แน่ใจว่าหลวงพี่จะเล่าตัวอย่างไม่ตีในตอนสุดท้ายนะครับ ก็เป็นตัวอย่างไม่ดี เตือนให้เราได้ระลึกได้ดีกว่าตัวอย่างที่ดีอีกนะครับ

ก็ วันนี้ก็ขอขอบคุณทุกท่านนะครับ มีอะไรจะ

พิธีกร 1:

คะ ก็ต้องบอกเป็นตัวแทนของทุกคนนะคะว่า ดีใจแทนพุทธิกานะคะ ที่เราร่วมงานกันมาหลายครั้งนะคะสำหรับพุทธิกา แต่ครั้งนี้เป็นเวทีที่ไม่เหลือที่ให้พิธีกรยืนเลยนะคะ เพราะว่าทุกคนให้ความสนใจกับเรื่องของ การเตรียมตัวเผชิญความตายอย่างสงบอย่างยิ่งนะคะ ต้องขอบคุณทุกคนอย่างมากที่อยู่ด้วยกันจนกระทั่งถึงนาทีสุดท้ายจริงๆนะคะ

และปกตินี้ เวลาเราฟังเทศนาธรรม เราต้องกราบขอพระคุณพระอาจารย์ปิดท้าย แต่เนื่องจากว่าเวทีของเราตอนนี้ไม่เหลือพื้นที่ให้ทุกคนได้กราบพระอาจารย์แล้วนะคะ ต้องขอให้คุณนี้วกลมนะคะ เป็นตัวแทนของพวกเรา นะคะกราบขอพระคุณพระอาจารย์ไพศาลด้วยนะคะ ทุกท่านร่วมกันพนมมือได้เลยนะคะ

ตื่นเต้นมาก ได้ฟังเทศนาธรรมพร้อมกับเสียงพริตตี้ข้างๆไปด้วยนะคะ ในสถานที่แห่งนี้ ขอขอบคุณเจ้าของสถานที่นะคะ ห้างเซ็นทรัลเวิลด์ ที่เอื้อเฟื้อสถานที่ให้เรา แล้วก็เมื่อสักครู่นี้ถามเรื่อง Before I die ของทั้งสองท่านบนเวทีใหม่คะ เชิญเลยคะ กระดานที่จะให้ทั้งพระอาจารย์ไพศาลและก็นี้วกลมได้เขียนข้อความปรารภของตัวเองนะคะ Before I die... อะไรที่เป็นความปรารภของทั้งสองท่านนะคะ

แต่ว่าดิฉันเชื่อว่า ระหว่างที่ฟังเทศนาธรรมเมื่อสักครู่นี้ จะมีใบหน้าของหลายๆคนนี้ เกิดขึ้นในมโนภาพของตัวเองที่นั่งฟังเทศนาธรรมอยู่ด้วยใหม่คะ จะเป็นบุคคลที่เรารัก เป็นบุคคลที่เราไม่รัก นะคะ พรุ่งนี้เสาร์-อาทิตย์ เป็นโอกาสที่ดีแล้วนะคะ มีอะไรที่อยากจะทำกับใคร มีอะไรที่อยากจะทำให้ใครนะคะ ช่วงวันหยุดสองวันนี้ น่าจะเป็นโอกาสที่ดีคะที่เราจะได้ทำสิ่งนั้นหรือพูดกับคนๆนั้นที่อยู่ในความคิดของเราคะ

ก็ต้องขออนุโมทนานะคะ กับสิ่งที่ทุกคนตั้งใจตั้งใจในการที่จะทำความดีให้กับผู้อื่นด้วยนะคะ และก็ขณเดี๋ยวกันทุกๆท่านที่อยู่ในสถานที่แห่งนี้คะ ใครที่มาร่วมงานแล้ว ยังไม่ได้ลงทะเบียนเพื่อที่จะรับเอกสารประกอบกับงาน Before I die นะคะ เชิญได้ที่โต๊ะลงทะเบียนด้านข้างเวทีนะคะ สามารถที่จะลงทะเบียนและก็รับเอกสารประกอบการร่วมเสวนาในครั้งนี้ไปได้ด้วย

สำหรับวันพรุ่งนี้นะคะ 12 ตุลาคม เรายังคงมีกิจกรรม Before I die กันอยู่นะคะ 16.00-17.00 น. วันพรุ่งนี้นะคะ 12 ตุลาคม ขอเชิญร่วมสนทนากับ คุณหญิงจางศรี หาญเจนลักษณ์ นะคะ ในหัวข้อนี้เลย "พร้อมก่อนตาย" คุณป้าศรี นะคะ หรือว่า คุณหญิงจางศรี เตรียมพร้อมอย่างยิ่งนะคะ สำหรับการที่จะเข้าสู่วาระสุดท้ายของชีวิต พรุ่งนี้มาคุยกับท่านกันนะคะ ขณะที่นิทรรศการด้านหลัง สามารถที่จะเดินเที่ยวชมได้นะคะ ตลอดวันนี้จนกระทั่งถึงวันพรุ่งนี้ด้วยนะคะ กิจกรรมเรามีสองวัน

เอาละคะ เขียนได้แล้วใหม่เอ๋ยนะคะ จะมีกิจกรรมประมวลกระดานด้านะคะที่ทั้งสองท่านเขียน Before I die กันในโอกาสต่อไป

ตอนนั้นนะคะ ขอเรียนเชิญค่ะ คุณธวัชชัย โตสิตระกูล กรรมการเครือข่ายพุทธิกาค่ะ เป็นผู้มอบของที่ระลึกให้กับพระอาจารย์ไพศาลบนเวที

พระอาจารย์คะ นิมนต์บนเวทีแป๊บนึงนะคะ

ขอเชิญ คุณธวัชชัย โตสิตระกูล นะคะ กรรมการเครือข่ายพุทธิกาค่ะ ขึ้นเป็นผู้มอบของที่ระลึกบนเวทีด้วยนะคะ

เชิญค่ะ

ขอให้อาจารย์หลวงพี่ไพศาลนะคะ เซ็นต์ชื่อที่กระดานดำและจะขอถ่ายภาพก่อน ดีไหมคะ ถ่ายภาพพระอาจารย์ไพศาลกับกระดานดำที่ท่านได้เขียนข้อความไว้ด้วยนะคะ

ดิฉันเองก็อยากทราบนะคะ พระอาจารย์ไพศาลเขียนข้อความว่าอะไรไว้บนกระดานดำ

คุณนิวกุลคะ จะรบกวนคุณนิวกุลช่วยอ่านข้อความของพระอาจารย์ไพศาลบนเวทีหน่อยได้ไหมคะ? ว่าท่านเขียนว่าอะไร Before I die นะคะ

นิวกุลคะ: ครับ หลวงพี่เขียนไว้ว่า

*"ก่อนฉันจะตาย ฉันปรารถนาจะทำความดีและหน้าที่ให้ถึงพร้อม ที่สำคัญคือฝึกจิตจนพ้นความยึดมั่นในตัวตน ไม่มี I die ต่อไป"*

พิธีกร 1: ค่ะ ขออนุญาตคุณนิวกุลมายกป้ายกระดานดำให้ช่างภาพได้ถ่ายภาพหน่อยนะคะ โอ้โห มากมายนะคะ เสรีจ๊ใหม่คะ เรียบร้อยใหม่คะ อะ ทีมงานบอกว่าถ่ายภาพแล้วช่วยแชร์ขึ้น facebook ด้วยนะคะ เป็นหลักฐานนะคะว่า เป็นข้อความของพระอาจารย์ไพศาลโดยแท้จริงนะคะ และนี่ก็คือส่วนหนึ่งของกิจกรรม Before I die ด้วยนะคะ

เอาล่ะคะ เรียบร้อยใหม่คะ ลำดับต่อไปเป็นกระดานดำของคุณนิวกุลบ้างนะคะ คุณนิวกุลเขียนข้อความของตัวเองว่าอะไรคะ?

โอ้โห นี่แอบลอกข้อสอบพระอาจารย์มานะคะ

นิวกุลคะ: ผมเชื่อผู้ใหญ่ครับ

พิธีกร 1: เชิญค่ะ

นิวกุลคะ: หลวงพี่บอกมาให้ "ตายก่อนตาย" ให้ได้ นะครับ เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก

พิธีกร 1: เอ้า ช่วยกัน แชร์กระดานดำของคุณนิวกุลบน facebook กันด้วยนะคะ

คะ ขอเชิญ คุณธวัชชัย บนเวที มอบของที่ระลึกให้คุณนิวกุลด้วยนะคะ

คะ ขอเชิญช่างภาพนะคะ ถ่ายภาพได้เลยนะคะ

ขอบคุณคุณนิวกุลมากๆนะคะ วันนี้ทำหน้าที่พิธีกรได้ยอดเยี่ยมมาก ขอเสียงปรบมือด้วยนะคะ และก็พบคุณนิวกุลได้ในงานหนังสือด้วยใช่ไหมคะ ได้ยินว่าจะมีกิจกรรมไปพบแฟนคลับด้วย วันนี้ขอบคุณทุกท่านนะคะสำหรับกิจกรรม Before I die ค่ะ