



ศิลปะแห่งการอยู่และการตาย

โชเกียล ริมโปเซ

ผมรู้สึกยินดีและเป็นเกียรติที่ได้มาอยู่ที่นี่กับพวกท่านทั้งหลายในบ่ายนี้ ขอขอบคุณที่เชิญผมมา

เป็นเรื่องไม่ง่ายเลยที่จะพูดให้ครบถ้วนในเรื่องชีวิตและความตายในเวลาสั้น ๆ บ่ายวันนี้ แต่ผมจะทำให้ดีที่สุด

สิ่งที่ผมตั้งใจจะทำในวันนี้ก็คือ พูดถึงสาระสำคัญของหนังสือ **Tibetan Book of living and dying** ซึ่งก็คือสารัตถะหรือหัวใจของพุทธศาสนาแบบทิเบต รวมทั้งคำสอนและคำอำนวยการของปรมาจารย์หลายท่าน ในสายการปฏิบัติของผม

ตอนที่ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ ความหวังตั้งแต่แรกก็คือ “บันดาลใจให้เกิดการปฏิบัติอย่างเจียม ๆ ทั้งในด้าน มุมมองทั้งหมดเกี่ยวกับความตายและการรักษาผู้ใกล้ตาย ซึ่งในที่สุดย่อมรวมไปถึงมุมมองทั้งหมดเกี่ยวกับ ชีวิตและการดูแลเอาใจใส่ผู้ยังมีชีวิตอยู่”

มันเป็นเรื่องวิเศษมากที่ทั้งหมดที่กล่าวมาได้เกิดขึ้นแล้ว

หนังสือเล่มนี้ได้ถูกนำไปใช้โดยหมอ พยาบาล ผู้ให้การรักษาแบบประคับประคอง รวมทั้งโรงเรียน มหาวิทยาลัย เกือบทุกวัน เราจะได้ยินเรื่องราวที่น่าประทับใจและทรงคุณค่าเกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้ว่ามีผลกระทบอย่างไรต่อคนทั่วไปทั้งชายและหญิง มันได้ช่วยพวกเขาและเปลี่ยนชีวิตของเขาอย่างไร รวมทั้งส่งผลต่อความตายของคนที่เขารักอย่างไร

ผมรู้สึกประทับใจที่มูลนิธิโกมลคีมทอง ซึ่งจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ในไทยในมอหนังสือเล่มนี้จำนวน ๒๕,๐๐๐ เล่มแก่โรงเรียน ห้องสมุด โรงพยาบาล และสถานพยาบาลทั่วประเทศ ทั้งนี้เพราะความหวังอย่างหนึ่งของผมในเบื้องลึกของใจก็คือ อยากให้คำสอนเช่นนี้เผยแพร่ไปยังคนทุกหนแห่งและทุกระดับการศึกษา

ดังนั้นจึงพูดได้ว่าหนังสือเล่มนี้ได้มีส่วนในการเปลี่ยนทัศนคติของผู้คนในสังคมสมัยใหม่เกี่ยวกับความตายและการดูแลผู้ใกล้ตาย ผมขอบคุณสำหรับสิ่งที่เกิดขึ้น และเชื่อว่านี่เป็นการแสดงความขอบคุณวิธีเดียวกันที่ได้ที่พึงมีต่อคำสอนของพระพุทธเจ้าและปรมาจารย์ทั้งหลายของผม

ผมขอเริ่มต้นด้วยพุทธภาษิต เมื่อมีคนถามพระพุทธองค์ถึงใจความสำคัญของคำสอนของพระองค์ พระองค์ตรัสว่า

“การไม่ทำบาปทั้งปวง

การทำกุศลให้ถึงพร้อม

การชำระจิตของตนให้บริสุทธิ์

นี่คือคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย”

สาระสำคัญของคำสอนของพระพุทธเจ้าก็คือ

“ฝึกจิต แปรเปลี่ยนจิต และชนะใจตน”

จิตใจเป็นรากเหง้าของทุกสิ่ง เป็นผู้ก่อให้เกิด ความสุข ความทุกข์ สังสารวัฏ และนิพพาน

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความกลัว ความวิตกกังวล มาจากจิตที่ยังไม่ได้ฝึก (ความวิตกกังวล ความกลัว และความทุกข์ทั้งหลายมาจากจิตที่ถูกครอบงำด้วยความหลงและความฟุ้งซ่าน ดังนั้นจึงไม่มีอะไรที่น่ากลัวนอกจากจิตของเราเองที่ยังไม่ได้ฝึก)

ถ้าคุณฝึกจิต คุณจะแปรเปลี่ยนการรับรู้และประสบการณ์ของคุณ ดังนั้นแม้แต่เหตุการณ์ และสถานการณ์ภายนอก ก็จะเริ่มเปลี่ยนแปลงไปและไม่เหมือนเดิม

ท่านบัทมสัมภวะ ผู้ก่อตั้งศาสนาพุทธแบบทิเบต และผู้เปิดเผยสารัตถะของ คัมภีร์มรณศาสตร์แห่งทิเบต กล่าว
ว่านี่คือภารกิจของเราในชีวิตนี้

“จงทำงานกับจิต ชำระการรับรู้ของเราให้บริสุทธิ์ (หยุดปรุงแต่ง) เข้าถึงสารัตถะ ธรรมชาติ และความกรุณาของจิต”

จิตแบบไหนที่เราจำเป็นต้องแปรเปลี่ยน ไม่ใช่ธรรมชาติเดิมแท้ของใจเราแน่ เพราะนั่นเป็นสิ่งที่สมบูรณ์อยู่แล้ว
สิ่งที่เราต้องแปรเปลี่ยนก็คือ จิตปกติ เพื่อมีปัญญาเห็นธรรมชาติเดิมแท้ของเรา

เข้าใจความตายและอนิจจัง

ทำไมเราจึงกลัวความตาย

ในสังคัมสมัยใหม่ เราไม่ได้มองชีวิตและความตายว่าเป็นหนึ่งเดียวกัน

ผลก็คือ เรายึดติดกับชีวิตอย่างยิ่ง ขณะเดียวกันก็ผลัดไผ่และปฏิเสธความตาย ความตายกลายเป็นสิ่งที่เรา
กลัวอย่างยิ่ง เป็นสิ่งสุดท้ายที่เราอยากมอง

ผมมักบอกผู้คนที่ว่า ถ้าคุณกังวลเกี่ยวกับความตาย ขออย่าได้กังวลเลย ผมรับรองว่าคุณจะได้ตายอย่างแน่นอน
อย่ากลัวว่าจะไม่ได้ตาย

ถ้าเช่นนั้น ทำไมเราจึงกลัวความตาย สิ่งที่อยู่ลึกหรือเบื้องล่างของความกลัวตาย ก็คือ ความกลัวที่จะเฝ้ามอง
และเผชิญกับตัวเราเอง เพราะนาที่แห่งความตายนั้นคือนาที่แห่งสังขารธรรม

อันที่จริงความตายนั้นเปรียบเหมือนกระจกที่สะท้อนให้เราเห็นความหมายที่แท้จริงของชีวิต

ความตายในฐานะโอกาสแห่งการแปรเปลี่ยน

น่าเสียดายที่ในสมัยคอมมิวนิสต์ใหม่ ผู้คนมองความตายว่าเป็นความสูญเสียหรือความพ่ายแพ้ อย่างไรก็ตาม มองในแง่ของธรรมชาติ ความตายมิใช่โศกนาฏกรรมที่จำต้องกลัว แต่มันคือโอกาสอันยิ่งใหญ่สำหรับการแปรเปลี่ยน

ความตายคือปรมาจารย์ของเรา เขาปลุกให้เราตื่นขึ้นเพื่อเราจะไม่ซึมเซา เกียจคร้าน หรือไร้เดียงสา

แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ต้องปรินิพพาน นี่คือการสอนสุดท้ายของพระองค์เพื่อปลุกเราให้หายจากความซึมเซา เกียจคร้าน หรือไร้เดียงสา

ปัญหาของเราคือ ทั้ง ๆ ที่เรารู้ว่าวันหนึ่งเราต้องตาย แต่เนื่องจากเราไม่รู้ว่าจะตายเมื่อไหร่และอย่างไร ดังนั้นเราจึงคิดว่าเรามีเวลาไม่จำกัดบนโลกนี้ ผลก็คือ เราผัดผ่อนอยู่เรื่อยไป

บ่อยครั้ง เราเริ่มคิดถึงความตายก็ตอนใกล้จะตายแล้ว แต่นั่นจะไม่สายเกินไปหรือ

ธรรมชาติสอนเราว่าเราควรเตรียมตัวตายเสียแต่บัดนี้ ตอนที่เรายังปกติสุขและรู้สึกสบาย โดยเฉพาะช่วงเวลาที่เรายากมองตนใคร่ครวญตน นี่คือช่วงเวลาที่เราริเริ่มจะมองเห็นชีวิตและความตายอย่างลึกซึ้งและเกิดแรงบันดาลใจ

เมื่อเราใคร่ครวญความตาย เราจะเริ่มตระหนักว่าเราตายได้ทุกขณะ

ดังนั้นเราจึงต้องพร้อมเสมอ

อันที่จริง ความตายนั้นง่ายมาก คุณหายใจเข้า และเมื่อคุณไม่หายใจออก แค่นี้ก็ตายแล้ว ความตายมีแค่นี้แหละ

จัดลำดับความสำคัญของชีวิต

การมีชีวิตโดยตระหนักว่าความตายนั้นใกล้ตัวเรามาก หรือการหันมาเผชิญหน้ากับความตาย จะช่วยให้เรามีชีวิตอย่างเรียบง่ายและสะอาด รวมทั้งช่วยจัดลำดับความสำคัญในชีวิตของเรา

เมื่อเราใคร่ครวญชีวิต เราจะตระหนักว่าทุกอย่างในชีวิตนั้นล้วนไม่เที่ยง

ผมมักถามตัวเองเสมอว่า “ทำไมทุกสิ่งจึงไม่เที่ยง ทำไมทุกอย่างจึงแปรเปลี่ยน”

คำตอบเดียวที่ผมได้รับก็คือ “ชีวิตเป็นเช่นนี้เอง”

ชีวิตนั้นไม่เที่ยง ความไม่ต่อเนื่อง เป็นส่วนหนึ่งของความต่อเนื่องขั้นพื้นฐาน ยกตัวอย่าง ถ้านาฬิกาไม่เดิน ไม่เคลื่อนไหว ไม่แปรเปลี่ยน นั่นแปลว่ามันไม่ทำงาน มันตายแล้ว ถ้าหัวใจของคุณไม่เต้น ไม่แปรเปลี่ยน ตลอดเวลา แสดงว่าคุณตายแล้ว

เรียนรู้การปล่อยวาง

ความเปลี่ยนแปลงคือสิ่งที่ทำให้ชีวิตยังคงอยู่ และทำให้เรามีโอกาสที่จะเปลี่ยนแปลง ที่สำคัญที่สุดก็คือ ความไม่เที่ยงบอกเราให้ละความยึดมั่น ซึ่งมีแต่จะนำความทุกข์และความเจ็บปวดมาให้

ทันทีที่เรายอมรับว่าความไม่เที่ยงเป็นธรรมชาติของชีวิต ยอมรับว่าทุกคน รวมทั้งเรา ต้องเป็นทุกข์เพราะความเปลี่ยนแปลงและความตาย ดังนั้นการปล่อยวางจึงเป็นสิ่งปกติธรรมดาที่เราควรทำ และที่จริงเป็นสิ่งเดียวเท่านั้นที่ได้ผล

เมื่อนั้น เราจะปล่อยวางความเศร้าโศก ความไม่เที่ยงจะกลายเป็นสิ่งปลอบประโลมใจ ทำให้จิตใจเราสงบ มั่นคง และไม่หวาดกลัว

สำคัญที่สุดก็คือ เราจะเห็นชัดว่า การยึดสิ่งที่มิอาจยึดได้นั้นเป็นเรื่องไร้ประโยชน์อย่างมาก

ที่ประหลาดก็คือ เมื่อคุณยอมรับความตายและความไม่เที่ยง คุณจะพบว่าคุณมิได้สูญเสียอะไรไปเลย

อันที่จริงคุณกลับได้ทุกสิ่งทุกอย่าง

เหมือนกับว่าคุณสูญเสียก้อนเมฆ แต่กลับได้ท้องฟ้า

สิ่งที่ไม่แปรเปลี่ยน

ความกลัวที่ลึกซึ้งที่สุดของเราเหมือนกับมังกรที่ดูแลหุบทรัพย์อันล้ำค่าที่สุดของเรา ความกลัวที่เกิดจากความไม่เที่ยง อันได้แก่ความกลัวว่าไม่มีอะไรที่เป็นของจริงหรือยั่งยืนนั้น ถือได้ว่าเป็นมิตรที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของเรา เพราะมันผลักดันให้เราถามตัวเองว่า

-หากทุกสิ่งดับและแปรเปลี่ยน แล้วอะไรล่ะที่เป็นจริง

-มีอะไรที่อยู่เบื้องหลังปรากฏการณ์ทั้งหลายหรือไม่

-มีอะไรบ้างใหม่ที่ไร้ขอบเขตและแผ่กว้างไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งจังหวะร้ายรำแห่งความเปลี่ยนแปลงและไม่เที่ยงบังเกิดขึ้น

-มีอะไรบ้างใหม่ที่เราสามารถพึ่งพาได้ ที่อยู่เหนือสิ่งที่เราเรียกว่าความตาย

เมื่อยอมให้คำถามเหล่านี้เกาะกุมความคิดของเราอย่างทันทีทันใด และเมื่อเราครุ่นคิดถึงมัน เราจะค่อย ๆ พบว่าเรากำลังเปลี่ยนมุมมองต่อทุกสิ่ง

ด้วยการเพ่งพินิจอย่างต่อเนื่อง และฝึกปล่อยวาง เราพบ “อะไรบางอย่าง” ในตัวเราที่ไม่สามารถระบุชื่ออธิบาย หรือนิยามได้ เราเริ่มจะตระหนักว่า “อะไรบางอย่าง” นี้ที่อยู่เบื้องหลังความเปลี่ยนแปลงและความตายทั้งหมดของโลก

ความปรารถนาและความปรุ้งแต่งอันคับแคบ ซึ่งเกิดจากการที่เราติดยึดवादหวังให้มันเที่ยงเท่านั้น เริ่มจางหาย และดับไป

ขณะที่สิ่งนี้เกิดขึ้น เราจะเห็นรำไรครั้งแล้วครั้งเล่าว่า มีนัยสำคัญอันยิ่งใหญ่แฝงอยู่ในความไม่เที่ยง คล้ายกับว่า ทั้งชีวิตเรานั่งอยู่ในเครื่องบินฝ่าเมฆดำและความปั่นป่วน ทันใดนั้นเครื่องบินก็ผงาดเหนือเมฆสู่ท้องฟ้ากระจ่าง ไร้ขอบเขต

ด้วยความประทับใจและยินดีที่ได้เข้าสู่มิติใหม่แห่งอิสรภาพ เราจะประจักษ์ถึงความสงบ ปิติ และความมั่นคง อย่างลุ่มลึกในตัวเรา ซึ่งยังความอัศจรรย์แก่เรา ทั้งเราจะบังเกิดความแน่ใจว่ามี “อะไรบางอย่าง” ในตัวเราที่ไม่ มีอะไรทำลายได้ ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงได้ และไม่มีวันตาย

ท่านมิลาเรปะได้เขียนว่า

“ด้วยความพร้นพริ่งต่อความตาย ข้า ฯ มุ่งหน้าสู่ภูเขา

ครั้งแล้วครั้งเล่า ข้า ฯ เฟงพินิจความไม่แน่นอนแห่งโมงยามของความตาย

เข้ายึดป้อมค่ายของธรรมชาติเดิมแท้แห่งจิตที่ไร้จุดจบและเป็นอมตะ บัดนี้ความกลัวตายทั้งหลายได้มลายไปแล้ว”

ทีละน้อย ๆ เราจะพบว่าในตัวเรานั้นมีสิ่งที่สงบกว้างขวางดังท้องฟ้า ซึ่งท่านมิลาเรปะเรียกว่า ธรรมชาติเดิมแท้แห่งจิตที่ไร้จุดจบและเป็นอมตะ

เมื่อการค้นพบดังกล่าวชัดเจนและแทบไม่ขาดหายเลย ก็จะไม่เห็นอย่างแจ่มชัดชนิดที่อยู่เหนือความคิดว่า เราคือใคร ทำไมเราจึงอยู่ที่นี้ และเราควรทำอย่างไร ซึ่งในที่สุดก็จะนำไปสู่ชีวิตใหม่ การเกิดใหม่ จะเรียกว่า การฟื้นคืนชีพ ก็ได้

สิ่งหนึ่งที่เป็นความมั่งคั่งและเป็นความลึกลับที่เยียวยากใจอย่างยิ่งก็คือ เมื่อใคร่ครวญอย่างต่อเนื่องและไม่ขาดกั้ว ถึงความไม่เที่ยงและความแปรเปลี่ยน เราจะค่อย ๆ ประจักษ์ถึงสัจธรรมอันได้แก่ภาวะที่ไม่แปรเปลี่ยน เราจะเกิดความรู้สึกปิติและสำนึกในบุญคุณของสิ่งนี้ พร้อม ๆ กับประจักษ์ถึงธรรมชาติแห่งจิตที่ไร้จุดจบและเป็นอมตะ

อะไรคือสิ่งที่ไม่ตาย

ตั้งที่ท่านมีลาเรปะได้กล่าวว่า

“ด้วยความพร้นพริ้งต่อความตาย ข้า ฯ มุ่งหน้าสู่ภูเขา

ครั้งแล้วครั้งเล่า ข้า ฯ เฟ่งพิริจความไม่แน่นอนแห่งโมงยามของความตาย

เข้ายึดป้อมค่ายของธรรมชาติเดิมแท้แห่งจิตที่ไร้จุดจบและเป็นอมตะ บัดนี้ความกลัวตายทั้งหลายได้มลายไปแล้ว”

-เป็นเพราะจิตของเราส่งออกนอก จมหายไปในความคิดและอารมณ์ เราจึงลืมหืมตัว ไม่รู้ว่าเราเป็นใครอย่างไร
แท้จริง

-สมาธิภาวนาคือการกลับมาสู่จักจิติใจของเรา (สารัตถะของสมาธิภาวนาคือ ภาวะที่จิตตั้งมั่น เป็นหนึ่ง ไม่
ฟุ้งซ่านแผ่สาย)

-เมื่อชำระจิตให้ปลดเปลื้องความยึดติดถือมั่นและความปรุงแต่ง เราจะเกิดปัญญาเห็นธรรมชาติของสรรพสิ่ง
รวมทั้งธรรมชาติของจิต

เกิดอะไรขึ้นในโมงยามแห่งความตาย

จากมุมมองของธรรมะ ช่วงเวลาที่จะตายความตายเป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดของชีวิต

คำสอนพื้นฐานของพุทธศาสนาก็คือ เมื่อใดที่เราเตรียมพร้อม ความหวังอันยิ่งใหญ่ทั้งในชีวิตและความตาย
จะบังเกิดขึ้น

โมงยามแห่งความตายเป็นโอกาสสำคัญยิ่งยวด หากว่าเรา

-เข้าใจชัดว่ากำลังจะเกิดอะไรขึ้น

-เราเตรียมตัวเผชิญหน้ามันอย่างดี ในขณะที่ยังมีชีวิต

วินาทีที่กำลังจะตาย จิตปรุงแต่งที่ยึดติดในอดีตตา จะดับไป หรือคืนสู่สภาวะเดิมแท้ อันผ่องแผ้ว ไร้กิเลส ใน
ภาวะเช่นนี้ ความรู้แจ้งจะบังเกิดขึ้น

อธิบายเพิ่มเติม

-เมื่อร่างกายนี้แตกดับ จิตปกติ รวมทั้งความหลงทั้งปวงจะดับไปด้วย ความคิดและอารมณ์ต่าง ๆ ที่สัมพันธ์
กับความโลภ โกรธ หลง จะดับไป

-สิ่งที่เปิดเผยแสดงตัวในช่วงขณะที่จะตาย คือ พื้นภูมิแท้จริงของตัวเรา นั่นคือพุทธภาวะ หรือธรรมชาติเดิมแท้
ของจิตเรา บางครั้งเรียกว่า ความสว่างแห่งพื้นภูมิ หรือ แสงกระจ่าง (สารัตถะหรือธรรมชาติเดิมแท้ของจิต)

ถ้าเราฝึกตนให้คุ้นเคยกับธรรมชาติเดิมแท้ของจิต ด้วยการทำสมาธิภาวนาขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่ เราจะมี
พร้อมในการเผชิญกับสิ่งนี้ เมื่อมันผุดโผล่ขึ้นมาอย่างทันทีทันใดในช่วงเวลาที่กำลังจะตาย

แล้วความตระหนักรู้จะเกิดขึ้น เหมือนกับเด็กที่วิ่งไปชนตุ๊กแม่ หากอยู่ในภาวะเช่นนั้น เราจะเป็นอิสระ หลุดพ้น
จากทุกข์

สิ่งที่สำคัญในวินาทีแห่งความตาย

เมื่อถึงวินาทีแห่งความตาย มีสองสิ่งที่สำคัญ

-สิ่งที่เราทำในชีวิตนี้ ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดก็ตาม

-สภาวะจิตของเราในช่วงขณะดังกล่าว

ถึงแม้ว่าเราได้ทำสิ่งเลวร้ายมากมายในชีวิตนี้ แต่ถ้าเราสามารถเปลี่ยนจิตใจอย่างแท้จริงในวินาทีแห่งความตาย มันสามารถส่งผลชี้ขาดต่ออนาคตของเรา รวมทั้งแปรเปลี่ยนกรรมของเรา เพราะวินาทีแห่งความตาย เป็นโอกาสที่ทรงพลังอย่างยิ่งในการชำระกรรมของเรา

นั่นหมายความว่า ความคิดและการกระทำสุดท้ายของเราก่อนตาย มีพลังอย่างยิ่งในการกำหนดอนาคตหรือ ภาพหน้าของเรา

ด้วยเหตุนี้ครูบาอาจารย์ทั้งหลายจึงเน้นย้ำว่าคุณภาพของบรรยากาศรอบตัวเราตอนตายเป็นสิ่งสำคัญ

กับเพื่อนและญาติของเรา เราจึงควรทำเต็มที่เพื่อให้เขาเกิดอารมณ์ฝ่ายบวกและความรู้สึกที่เป็นกุศล เช่น เมตตา กรุณา ศรัทธาปสาทะ รวมทั้งช่วยให้เขาละ “การจับฉวย โหยหา และยึดติดสิ่งทั้งปวง”

คำแนะนำในวินาทีแห่งความตาย

ท่านปัทมสัมมาจะ พรมาจารย์ได้ให้คำแนะนำดังกล่าวเมื่อใกล้ตายว่า

“บัดนี้บาร์โธแห่งการตายได้ปรากฏแก่ฉัน

ฉันจะละการจับฉวย โหยหา และยึดติดทั้งปวง

เคลื่อนสู่ความตระหนักชัดในคำสอนอย่างไม่แผ่ส่าย

และพุ่งจิตสู่ธรรมชาติเดิมแท้อันไร้การเกิดและแผ่กว้างดังอวกาศ

ขณะที่กำลังทิ้งร่างอันประกอบด้วยเนื้อและเลือด

ฉันจะระลึกว่ามันเป็นแค่มายาชั่วคราว”

พูดง่าย ๆ ก็คือ

ปล่อยวางความยึดติดถือมั่นและผลักใส่ต่อต้าน

รักษาใจให้บริสุทธิ์

ประธานจิตของคุณให้เป็นหนึ่งเดียวกับจิตแห่งพระพุทธเจ้าซึ่งเปี่ยมด้วยปัญญา

น้อมจิตอยู่ในภาวะเดิมแท้

ประการที่หนึ่ง เราจะช่วยคนที่กำลังจะตาย ให้ “ละการจับฉวย โหยหา และยึดติดทั้งปวง ตามคำแนะนำขององค์ปัทมสัมภวะ ได้อย่างไร

๑. บางด้านของการดูแลใจและกาย

เราสามารถช่วยให้คนที่กำลังตาย “ละการจับฉวย โหยหาและยึดติด” ได้โดย

-ดูแลจิตใจและให้ความช่วยเหลือแก่เขา

-อยู่กับเขาด้วยใจและให้ความรักแก่เขา อันเป็นผลจากการปฏิบัติธรรมของเรา

“เมื่อคุณอยู่กับผู้ใกล้ตาย พยายามนึกถึงสิ่งที่เขาทำสำเร็จและทำได้ดี ช่วยให้เราารู้สึกในทางที่ดี และเป็นสุขเกี่ยวกับชีวิตของตน ใส่ใจกับคุณงามความดีของเขา แทนที่จะเพ่งเล็งความล้มเหลว ผิดพลาดของเขา

ดังนั้นแทนที่จะจมอยู่กับความผิดพลาดในชีวิต เขาสามารถจากไปในขณะที่จิตสงบก็ได้

บอกเขาว่า

(จาก “คำแนะนำสำหรับนักปฏิบัติผู้ใกล้ตาย” โดยปรมาจารย์ธิเบต ซึ่งเป็นอาจารย์ของอาจารย์ของผม)

“อย่าตื่นตระหนกหรือหวาดกลัวความตาย พยายามยกจิตให้สูงขึ้น และน้อมจิตให้เกิดปีติแจ่มชัด ระลึกถึงสิ่งดี ๆ ที่เป็นกุศล ที่คุณได้ทำในอดีต ชื่นชมความสำเร็จของคุณครั้งแล้วครั้งเล่า โดยไม่มีความรู้สึกหลงตนหรือยโสโอหังแม้แต่น้อย”

บอกผู้ใกล้ตายว่านี่คือเวลาสำหรับการคืนดีกับเพื่อน ๆ ญาติพี่น้อง ขอให้ปลดเปลื้องความเกลียดชังและความขุ่นเคืองออกไปจากใจ

“ไม่ใช่ว่าทุกคนจะนับถือศาสนาที่เป็นรูปแบบ แต่ผมคิดว่าเกือบทุกคนเชื่อในการให้อภัย”

ถ้าคุณฝึกจิตมาดี คุณสามารถแปรเปลี่ยนสภาพแวดล้อม รวมทั้งน้อมใจผู้ใกล้ตายให้เกิดความรู้สึกที่เป็นกุศล เช่น เมตตากุศล ศรัทธากุศล ในขณะที่เขากำลังจะตาย

๒. ความรักที่ผุดจากธรรมชาติเดิมแท้ของจิต

เมื่อเราช่วยคนที่ทุกข์ยาก อะไรคือสิ่งสำคัญที่สุด คำตอบคือ ให้ความรักแก่เขา ให้อย่างสุดหัวใจ โดยไร้เงื่อนไข และให้โดยปราศจากความยึดติดเท่าที่จะทำได้

ถ้าเราได้สัมผัสกับธรรมชาติเดิมแท้ของจิต ควรทำให้ตั้งมั่นต่อเนื่อง โดยอาศัยการฝึกจิต และประสานมันให้กลมกลืนกับชีวิตของเรา เมื่อนั้นความรักที่เราให้จะลุ่มลึก เพราะมันมาจากแหล่งที่มาอันลุ่มลึก นั่นคือมาจากภาวะด้านในที่ลึกที่สุดของเรา จากหัวใจของจิตที่รู้แจ้งของเรา

ในภาวะเช่นนั้นเราจะรู้สึกถึงการปรากฏของพระพุทธเจ้าได้อย่างไม่ยาก รวกับว่าเราเป็นทูตของพระองค์ ความรักของเราถูกหนุนเนื่องด้วยพระเมตตาของพระองค์ และเปี่ยมล้นด้วยพระพรและพระกรุณาของพระองค์ ความรักที่ผุดมาจากธรรมชาติเดิมแท้ของจิตนั้นมีพลังในการขจัดความกลัวในสิ่งที่ไม่รู้ เป็นที่พึ่งในยามวิตกกังวล ทำให้เกิดความรู้สึกสงบ ผ่อนคลาย และให้แรงบันดาลใจทั้งในยามใกล้ตายและหลังจากนั้น

เราจะค้นพบด้วยตัวเองว่า ยิ่งเราฝึกจิตมากเท่าไร เราก็จะสามารถให้ความช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ทุกข์ร้อนอย่างได้ผลและเป็นธรรมชาติมากเท่านั้น ทั้งนี้ก็เพราะว่า เราเป็นอย่างไร นั่นคือภาวะด้านในของเรา จิตใจของเราเป็นอย่างไร มีความสำคัญกว่าสิ่งที่เราพูดหรือทำ

นี่คือวิธีที่เราสามารถช่วยเขา “ละการจับขวย โหยหา และยึดติด”

ประการที่ ๒ ดังที่ท่านปัทมสัมภวะได้กล่าวว่า “เคลื่อนสู่ความตระหนักชัดในคำสอนอย่างไม่แผ่ส่าย”

หากคุณเป็นผู้ปฏิบัติธรรมขั้นสูง นี่คือนิสภาวะที่จะเกิดกับคุณ คือการน้อมอยู่ในธรรมชาติเดิมแท้ของจิต

ดังได้กล่าวไว้ต้น จุดสูงสุดของการทำสมาธิภาวนาคือคือการเข้าถึงสภาวะแห่งธรรมชาติเดิมแท้ของจิต หรือสามารถน้อมจิตอยู่ในภาวะแสงกระจ่าง

และดังได้กล่าวข้างต้น เมื่อร่างนี้แตกดับ จิตปกตติรวมทั้งความหลงทั้งปวงก็จะดับไปด้วย ความคิดและอารมณ์ทั้งปวงที่สัมพันธ์กับความโลภ โกรธ หลงก็จะดับไป แล้วธรรมชาติเดิมแท้ของจิต หรือแสงกระจ่าง ก็จะปรากฏ

ที่นี้คุณจะละทิ้งความยึดติดและผลักไผ่ ดำรงอยู่ในสมาธิ ตระหนักชัดถึงคำสอนที่ครูบาอาจารย์ได้เล่าให้ฟัง ระลึกถึงคำสอนที่คุณเข้าใจและนำไปปฏิบัติ เมื่อถึงนาฬิกาที่จะต้องตาย คุณสามารถเข้าสู่ภาวะแสงกระจ่างอันเป็นธรรมชาติเดิมแท้ของจิต ถึงตอนนั้นอิสรภาพหรือการบรรลุธรรมก็จะเกิดขึ้น

แต่หาก你不能เข้าถึงธรรมชาติเดิมแท้ของจิตอย่างเต็มรอบสมบูรณ์ คุณก็จะระลึกได้ถึงคำสอนสำคัญที่สุด ให้ใคร่ครวญคำสอนเหล่านั้นครั้งแล้วครั้งเล่า

จับสาระสำคัญของคำสอนให้ได้ ทำให้มันกลายเป็นหัวใจ หรือแก่นแกน แห่งความเข้าใจของคุณ เพื่อว่ามันจะกลายเป็นปัญญารู้แจ้งในธรรมหรือคำสอน

ดังนั้นเมื่อคุณตาย คุณจะตายด้วยความตระหนักชัดในจิตของคุณ นี่แหละคือสิ่งที่เรียกว่า “ตายอย่างรู้ตัว” อย่างแท้จริง

ประการที่ ๓ “ฟุ้งจิตสู่ธรรมชาติเดิมแท้อันไร้การเกิดและแผ่กว้างดังอวกาศ” ซึ่งก็คือการทำโพวา ในทิเบต เมื่อมีใครตาย การนิมนต์ลามะมาอยู่ด้วยถือว่ามีความสำคัญพอ ๆ กับมีหมอมายู่ข้างเตียง

อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติที่ข้าพเจ้าเขียนไว้ในหนังสือ ซึ่งเรียกว่า หัวใจโพวานั้น ใคร ๆ ก็ปฏิบัติได้

อาจารย์สุลักษณ์เป็นผู้แนะนำให้ผมมาพูดในวันนี้ ผมรู้สึกขอบคุณมาก

ผมรู้จักอาจารย์สุลักษณ์มาหลายปี และถือว่าเป็นเพื่อนสนิท ผมเคารพอย่างลึกซึ้งในงานและปัญญาญาณของท่าน

ผมดีใจมากที่อาจารย์สุลักษณ์มาเยี่ยมผม และพบกับนักศึกษาของผมที่เลอรับ ลิง ในภาคใต้ของฝรั่งเศสปีนี้ คราวนั้นคุณหมอพิชัย ซึ่งอยู่ ณ ที่นี้ด้วย ก็ไปด้วย

อาจารย์ ผมหวังว่าอาจารย์จะมาเยี่ยมเราอีกครั้งหนึ่ง ลูกศิษย์ของผมซาบซึ้งประทับใจภูมิปัญญาของอาจารย์มาก

ผมขอขอบคุณสมบูรณ จิงเปรมปรีดิ์ ที่ประสานงานให้เกิดการบรรยายครั้งนี้

ผมรู้จักมูลนิธิเสฐียรโกเศศ และอีกหลายหน่วยงานหลายบุคคลที่ช่วยจัดงานนี้ ขอขอบคุณทุกท่าน

ท้ายสุด ขอขอบคุณพระไพศาล วิสาโล สำหรับการกล่าวแนะนำผม และที่สำคัญที่สุดก็คือ ช่วยให้ได้เข้าถึงทุกท่านในที่นี่ด้วยการเป็นล่ามให้แก่ผม ผมรู้ว่าท่านต้องใช้ความเพียรมากในการนี้

ขอบคุณ