




ระลึกถึงความตายสายนึก


พระไพศาล วิสาโล 

ที่ระลึกในการแสดงธรรมเป็นธรรมทาน
เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ
อาทิตย์ที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๒





ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือลำดับที่ ๘๒ : ระลึกถึงความตายสบายนัก
พระไพศาล วิสาโล 

จัดพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

น้อมถวายเป็นพุทธบูชา

ครั้งที่ ๑ : จำนวน ๗,๐๐๐ เล่ม : พฤษภาคม ๒๕๕๒
จัดพิมพ์โดย : ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถ.ประโคนชัย
ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒๗๑๕๑ และ ๐๒-๖๑๕๑๙๙๘

ออกแบบปก

จัดรูปเล่ม

ภาพวาด : บุญรอด แสงสินธุ์
Tel : ๐๘-๑๖๒๙-๔๙๐๓

แยกสี : Canna Graphic

จัดพิมพ์ที่ : Canna Graphic
Tel : ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑



สัพพทานัง ชัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com

คำนำ

ชมรมกัลยาณธรรมมีความประสงค์จะนำหนังสือเรื่อง “ระลึกถึงความตายสบายนัก” มาตีพิมพ์ใหม่เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทานแก่ผู้มาร่วมงานแสดงธรรม-ปฏิบัติธรรม เพื่อน้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในวันที่ ๑๒ กรกฎาคม ศกนี้ อาตมภาพอนุญาตด้วยความยินดีที่มีส่วนร่วมในการบำเพ็ญบุญกุญชรียาดังกล่าว

ขึ้นชื่อว่าความตาย ผู้คนส่วนใหญ่ย่อมไม่อยากจะนึกถึงเพราะเข้าใจว่าความตายนั้นเป็นปฏิปักษ์กับชีวิต แต่ในความเป็นจริงแล้วชีวิตกับความตายหาได้อยู่ตรงข้ามกันอย่างที่คนทั่วไปเข้าใจไม่ หากเป็นเรื่องเดียวกัน เรามีชีวิตอย่างไร ก็ตายอย่างนั้น ถ้าอยู่ด้วยความหลงก็ต้อง “หลงตาย” อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ คือตายอย่างทรมันทรมาย ไร้สติ แต่ถ้ามีชีวิตด้วยความตื่นรู้ อยู่อย่างผู้ไม่ประมาท หมั่นสร้างความดีอยู่เสมอ เมื่อถึงเวลาก็สามารถจากโลกนี้ไปด้วยใจสงบ โดยมีสติจบจนวาระสุดท้ายสิ่งหนึ่งที่ช่วยอบรมจิตใจให้พร้อมเผชิญความตายและกระตุ้นใจให้ชวนชวายทำหน้าที่อย่างดีที่สุด ได้แก่ “มรณสติ” คือการระลึกถึงความตายควบคู่ไปกับการเตรียมใจให้พร้อมเผชิญความตาย มรณสติหากทำอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจะช่วยให้เรามองความตายด้วยสายตาที่เป็นมิตรมากขึ้น และมีทัศนคติอย่างใหม่ต่อชีวิตชนิดที่ช่วยให้เราไม่หวั่นไหวต่อความผันผวนแปรปรวนที่เกิดขึ้นเป็นปกติอยู่ได้ท่ามกลางความขึ้นลงของโลกรอบตัว

มรณสติ มิใช่เรื่องของคนแก่หรือชาววัดเท่านั้น แต่มีประโยชน์และเหมาะสมสำหรับทุกคนไม่วัยแม่แต่เด็กและหนุ่มสาว อีกทั้งยังสามารถนำไปใช้กับชีวิตประจำวันได้ด้วย ไม่ว่าจะอยู่บ้านที่ทำงานหรือกำลังเดินทาง ล้วนเป็นโอกาสที่เหมาะสมสำหรับการเจริญมรณสติได้ทั้งนั้น

ขออนุโมทนาชมรมกัลยาณธรรมที่มี วิริยะอุตสาหะในการจัดงานแสดงธรรมและปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง จนมาถึงครั้งที่ ๑๔ แล้ว นับว่าได้ช่วยเผยแพร่สัมมาทิศนะและสัมมาปฏิบัติให้กว้างขวางยังสันติสุขให้เกิดขึ้นในใจของผู้คนและบรรเทาความรุ่มร้อนในสังคมได้ไม่น้อย ขอให้ทุกท่านทั้งผู้ดำเนินการและผู้ได้รับอานิสงส์จากกิจกรรมดังกล่าว มีกำลังใจ และกำลังสติปัญญาเพิ่มพูนเพื่อช่วยกันแผ่ขยายประโยชน์สุขดังกล่าวให้กว้างไกลด้วยจิตที่มีเมตตาและเปี่ยมสุข

พระไพศาล วิสาโล

ระลึกถึงความตายสบายนัก



ระลึกถึงความตายสบายน้ก
มันหักรักหักหลงในสงสาร
บรรเทาเมื่อดมหันต์อันธการ
ทำให้หาญหา यसะดั่งไม่ยุ่งใจ

พระศาสนโสภณ (จตุตสลุเถร)



ระลึกถึงความตายสบายนัก

สำหรับคนทั่วไปไม่มีอะไรน่ากลัวเท่ากับความตาย เพราะความตายไม่เพียงพรากเราไปจากทุกสิ่งทุกอย่างที่เรารักและห่วงแหนเท่านั้น หากยังนำมาซึ่งความเจ็บปวดและทุกข์ทรมานอย่างยิ่งยวดก่อนที่ลมหายใจสุดท้ายจะหมดไป ความตายที่ไม่เจ็บปวดจึงเป็นยอดปรารถนาของทุกคน รongลงมาจากความปรารถนาที่จะเป็นอมตะ แต่ความจริงที่เที่ยงแท้แน่นอนก็คือ เราทุกคนต้องตาย

ความตายเป็นสิ่งที่ปฏิเสธไม่ได้ก็จริง แต่ใครบ้างที่ยอมรับความจริงข้อนี้ได้ ด้วยเหตุนี้ผู้คนเป็นอันมากจึงพยายามหนีห่างความตายให้ไกลที่สุด ขณะเดียวกันก็พยายามไม่นึกถึงมัน



โดยทำตัวให้วุ่น หาไม่ก็ปล่อยใจเพลิดเพลिनไปกับความสุขและการเสพ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือมีชีวิตราวกับลืมตาย ดังนั้นจึงไม่พอใจหากมีใครพูดถึงความตายให้ได้ยิน ถือว่าเป็นอับมงคล คำว่า “ความตาย” กลายเป็นคำอุจาดที่แสลงหูต้องเปลี่ยนไปใช้คำอื่นที่ฟังดูนุ่มนวล เช่น “จากไป” หรือ “สิ้นลม”

ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าจะต้องตายไม่ช้าก็เร็ว แต่แทนที่จะเตรียมตัวเตรียมใจไว้ล่วงหน้า คนส่วนใหญ่เลือกที่จะ “ไปตายเอาดาบหน้า” คือ ความตายมาถึงเมื่อไร ค่อยว่ากันอีกที แต่วันนี้ขอสนุกหรือขอหาเงินก่อน ผลก็คือเมื่อความตายมาปรากฏอยู่เบื้องหน้าจึงตื่นตระหนกร่ำร้อง ทูรันทูราย ต่อรอง ผัดผ่อน ปฏิเสธผลึกไส ไชว์คว่า ขอความช่วยเหลือ แต่ถึงตอนนั้นก็ยากที่จะมีใครช่วยเหลือได้ เตรียมตัวเตรียมใจเพียงใด ก็ได้รับผลเพียงนั้น ถ้าเตรียมมามาก ก็ผ่านความตายได้อย่างสงบราบรื่น ถ้าเตรียมมาน้อย ก็ทุกข์ทรมานแสนสาหัสกว่าจะหมดลม หากความตายเปรียบเสมือนการสอบ ก็เป็นการสอบที่ยุติธรรมอย่างยิ่ง

จะว่าไปชีวิตนี้ทั้งชีวิตก็คือ โอกาสสำหรับการเตรียมตัวสอบครั้งสำคัญนี้ สิ่งที่เราทำมาตลอดชีวิตล้วนมีผลต่อการสอบ ดังกล่าวไม่ว่าการคิด พูดหรือทำ ดีก็ตามชั่วก็ตาม การกระทำ แม้เพียงเล็กน้อยไม่เคยสูญเปล่าหรือเป็นโมฆะ ที่สำคัญก็คือ

การสอบดังกล่าวมีเพียงครั้งเดียวเท่านั้น ไม่มีการแก้ตัวหรือ
สอบซ่อม หากสอบพลาด ก็มีความทุกข์ทรมานเป็นผลพวงจน
สิ้นลม

ความตายเป็นสิ่งน่ากลัวสำหรับผู้ใช้ชีวิตอย่างล้มตายหรือ
คิดแต่จะไปตายเอาดาบหน้า แต่จะไม่น่ากลัวเลยสำหรับผู้เตรียม
พร้อมมาอย่างดี อันที่จริงถ้ารู้จักความตายอยู่บ้าง ก็จรรู้ว่าความตาย
นั้นมิใช่เป็นแค่ “วิกฤต” เท่านั้น แต่ยังเป็น “โอกาส” อีกด้วย
กล่าวคือเป็นวิกฤตในทางกาย แต่เป็นโอกาสในทางจิตวิญญาณ
ในขณะที่ร่างกายกำลังแตกดับ ดิน น้ำ ลม ไฟ กำลังเสื่อมสลาย
หากวางใจได้อย่างถูกต้อง ก็สามารถพบกับความสงบ ทุกขเวทนา
ทางกายมิอาจบีบคั้นบั่นทอนจิตใจได้ มีผู้คนเป็นจำนวนมาก
ได้สัมผัสกับความสงบและรู้สึกโปร่งเบาอย่างยิ่งเมื่อป่วยหนักในระยะ
สุดท้าย เพราะความตายมาเตือนให้เขาปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ที่เคย
แบกยึดเอาไว้ หลายคนหันเข้าหาธรรมะจนค้นพบความหมาย
ของชีวิตและความสุขที่แท้ ขณะที่อีกหลายคนเมื่อรู้ว่าเวลาเหลือน
น้อยแล้ว ก็หันมาคืนดีกับคนรักจนไม่เหลือสิ่งค้างคาใจใด ๆ และเมื่อ
ความตายมาถึง มีคนจำนวนไม่น้อยที่จากไปอย่างสงบ โดยมีสติ
รู้ตัวกระทั่งนาทีสุดท้าย ยิ่งไปกว่านั้นยังมีบางท่านที่เห็นแจ้งในสังขาร
จากทุกขเวทนาอันแรงกล้าที่ปรากฏเฉพาะหน้า จนเกิดปัญญา
สว่างไสวและปล่อยวางจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งปวง บรรลุ
ธรรมขั้นสูงได้ในขณะที่หมดลมนั่นเอง



● เวลาและชีวิตที่ยังเหลืออยู่

สำหรับผู้เฝ้ารอ ความตายจึงมิใช่ศัตรู หากคือครูที่
เคี่ยวเข็ญให้เราดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง คอยกระตุ้นเตือนให้เรา
อยู่อย่างไม่ประมาทและไม่หลงเพลิดเพลินกับสิ่งที่มีใช้สวาระของชีวิต
ขณะเดียวกันก็สอนแล้วสอนเล่าให้เราเห็นแจ้งในสังขาร
ของชีวิต ว่าไม่มีอะไรเที่ยงแท้ ไม่มีอะไรน่ายึดถือ และไม่มีอะไร
ที่ยึดถือเป็นของเราได้เลยแม้แต่อย่างเดียว ยิ่งใกล้ความตายมาก
เท่าไร คำสอนของครูก็ยิ่งแจ่มชัดและเข้มข้นมากเท่านั้น หากเราสลัด
ความดี้อึดได้ทันท่วงที นาที่สุดท้ายของเราจะเป็นนาที่ที่ล้ำค่า
อย่างยิ่งเพราะสามารถนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ ท่านพุทธทาสภิกขุ
เรียกนาที่นั้นว่า “นาที่ทอง”



ทำไมถึงกลัวตาย



ความตายไม่ว่าจะน่ากลัวอย่างไรในสายตาของคนทั่วไป ก็ยังไม่น่ากลัวเท่ากับความกลัวตาย ความตายหากวัดที่การหมดลมหรือหัวใจหยุดเต้น ใช้เวลาไม่นานก็เสร็จสิ้นสมบูรณ์ แต่ความกลัวตายนั้นสามารถหลอกหลอนคุกคามผู้คนนานนับปีหรือยิ่งกว่านั้น ความกลัวเกิดขึ้นเมื่อไร ก็ทุกข์เมื่อนั้น จึงมีภาษิตว่า “คนกลัวตายครั้งเดียว แต่คนขลาดตายหลายครั้ง” ความกลัวตาย ยิ่งน่ากลัวตรงที่ เป็นแรงผลักดันให้เราพยายามผลักไสความตายออกไปให้ไกลที่สุด จนแม้แต่จะคิดถึง เรียนรู้ หรือทำความรู้จักกับมัน ก็ยังไม่กล้าทำ เพราะเห็นความทุกข์เป็นศัตรู ยิ่งเมื่อความตายมาอยู่ต่อหน้า แทนที่จะยอมรับ กลับปฏิเสธผลักไสสุดแรง แต่เมื่อไม่สมหวังก็ยิ่งทุกข์ ยิ่งทุกข์ก็ยิ่งผลักไส ยิ่งผลักไสก็ยิ่งผิดหวัง ผลคือความทุกข์เพิ่มพูนเป็นทวีตริคูณ หากรู้ไม่ว่า หากยอมรับความตาย ความทุกข์ก็จะน้อยลงไปมาก บางคน ที่รู้ว่าเครื่องบินกำลังตก รถกำลังพุ่งชนคันหน้า ในช่วงไม่กี่วินาทีที่เหลืออยู่ ทำใจพร้อมรับความตายโดยดูเฉยๆ ไม่คิดต่อสู้อะไรขึ้น ปล่อยวางทุกอย่าง กลับพบว่าจิตใจนิ่งสงบอย่างยิ่ง

คนเรากลัวตายด้วยหลายสาเหตุ กล่าวคือ ความตาย นอกจากจะมาพร้อมกับความเจ็บปวด และทำให้เราพลัดพรากไป





ตลอดกาลจากบุคคลและสิ่งอันเป็นที่รักแล้ว ความตายยังหมายถึง การสิ้นสุดโอกาสที่จะได้เสพสุข ในยุคบริโภคนิยมซึ่งถือว่าการ เสพสุขเป็นสุดยอดปรารถนาของชีวิต อย่าว่าแต่การหมดโอกาส ที่จะทำได้ทำเช่นนั้นเลย แม้เพียงการไม่สามารถที่จะเสพสุขอย่าง เต็มที่ จะเป็นเพราะความชรา ความเจ็บป่วย ความพิการ หรือความ ผันแปรของร่างกาย (เช่น เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ) ก็ตาม ถือว่า เป็นทุกข์มหันต์อันยากจะทำใจได้

อย่างไรก็ตามเป็นที่น่าสังเกตว่า แม้คนที่ไร้ญาติขาดมิตร ยากจนแสนเข็ญ และกำลังประสบทุกข์เวทนาอย่างแรงกล้า เพราะป่วยหนักในระยะสุดท้าย จำนวนมากก็ยังคงกลัวตาย ทั้ๆ ที่ ตอนนั้นโอกาสเสพสุขแทบจะไม่มีเลย ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะยังมีความหวังว่าจะหายป่วยและกลับไปเสพสุขใหม่ แต่อีกสาเหตุหนึ่ง ก็เพราะยังมีความห่วงแหนในชีวิต แม้สิ้นไร้ไม้ตอกเพียงใดก็ยังมี ชีวิตเป็นสมบัติสุดท้ายที่ยากยึดเอาไว้อยู่

มองให้ลึกกว่านั้นก็คือเขายังมีความยึดติดในตัวตน แม้ไม่มี อะไรมองเหลือในชีวิต แต่ก็ยังมีตัวตนให้ยึดถือ หากตัวตนดับสูญ เสียแล้ว จะมีอะไรทุกข์ไปกว่านี้ ในอดีตอิทธิพลทางศาสนาทำให้ ผู้คนเชื่อว่าแม้หมดลมแล้ว ตัวตนก็ยังไม่ดับสูญ หากยัง สืบต่อในโลกหน้า หรือมีสวรรค์เป็นที่รองรับ จึงไม่หวาดกลัว



ความตายมากนัก ตรงข้ามกับคนสมัยนี้ ซึ่งไม่ค่อยเชื่อในโลกหน้าหรือชีวิตหน้าแล้ว ความตายจึงหมายถึง การดับสูญของตัวตนอย่างสิ้นเชิง ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่น่ากลัวอย่างยิ่ง แต่สำหรับคนที่ไม่แน่ใจว่ามีอะไรอยู่หลังความตาย ความตายก็ยังน่ากลัวอยู่นั่นเอง เพราะไม่รู้ว่าจะตายแล้วจะไปไหน อะไรที่เราไม่รู้ ค้ำมีด ย่อมเป็นสิ่งที่น่ากลัวอยู่เสมอ

ความไม่คุ้นชินเป็นสาเหตุอีกประการหนึ่ง ที่ทำให้ผู้คนกลัวความตายกันมาก ในปัจจุบันความตาย ถูกแยกออกไปจากชีวิตประจำวัน จนแทบจะกลายเป็นสิ่งลึกลับไป ยามเจ็บป่วยก็เข้าโรงพยาบาล และเมื่อป่วยหนักใกล้ตายก็ถูกพาเข้าห้องไอซียู ผู้คนนับวันจะตายในที่มืดซิดโดยมีคนรับรู้เพียงไม่กี่คน เมื่อตายแล้วก็ตั้งศพและทำพิธีกันในวัดซึ่งไกลหูไกลตาของผู้คนโดยเฉพาะในเมือง ผิดกับในอดีตผู้คนเมื่อเจ็บป่วยก็รักษาพยาบาลกันที่บ้าน เมื่อใกล้ตายก็มีเพื่อนบ้านมาดูใจกัน ความตายเป็นเหตุการณ์สาธารณะที่คนทั้งชุมชนรับรู้ร่วมกัน ครั้นตายแล้วก็ตั้งศพที่บ้าน คนทั้งชุมชนมาช่วยงานกันชวักไขว่ ต่อเมื่อจะปลงศพ จึงهامไปเผาในวัดหรือป่าช้า มีคนทั้งชุมชนมาร่วมงานโดยพร้อมเพรียง ก่อนเผายังมักมีการเปิดฝาโลงให้ผู้คนได้ดูและล้างหน้าศพเป็นครั้งสุดท้าย สำหรับผู้คนที่เติบโตมาในวัฒนธรรมดังกล่าว ความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ที่รับรู้รับเห็นเป็นอาจินตั้งแต่เกิดจนโต



จึงเป็นเรื่องที่ไม่น่ากลัวมากนัก ตรงข้ามกับวัฒนธรรมปัจจุบัน ซึ่งเห็นความตายเป็นปฏิปักษ์กับชีวิต จึงพยายามปกปิดไม่ให้ผู้คนรู้เห็นมากนัก ยกเว้นความตายของคนทีโกลดตัวมากๆ หากเป็นเหตุการณ์ที่ไม่ปกติ ก็อาจถูกแปรสภาพเป็น “สินค้า” เพื่อสนองความอยากรู้อยากเห็นของผู้คน ดังที่มักปรากฏตามสื่อต่างๆ แต่สิ่งที่เห็นก็ยังเป็นแค่ภาพ มากกว่าที่จะเป็นเหตุการณ์ที่ตนได้ร่วมรับรู้รับเห็นจริงๆ

ทำให้คุ้นชินกับความตาย

ไม่ว่าจะหลีกเลี่ยงให้ไกลเพียงใด เราทุกคนก็หนีความตายไม่พ้น ในเมื่อจะต้องเจอกับความตายอย่างแน่นอน แทนที่จะวิ่งหนีความตายอย่างไร้ผล จะไม่ดีกว่าหรือ หากเราหันมาเตรียมใจรับมือกับความตาย ในเรื่องนี้ มองแตญปราชญ์ชาวฝรั่งเศสได้กล่าวแนะนำว่า **“เราไม่รู้ว่าจะความตายคอยเราอยู่ ณ ที่ใด ดังนั้นขอให้เราคอยความตายทุกหนแห่ง”**

สิ่งลึกลับแปลกหน้านั้นย่อมน่ากลัวสำหรับเราเสมอ แต่ถ้าเมื่อใดที่เราคุ้นชินกับมัน มันก็ไม่น่ากลัวอีกต่อไป ความตายก็เช่นกัน การเตรียมใจรับมือกับความตายที่ดีที่สุดคือ การทำให้คุ้นชินกับมันเป็นเบื้องแรก เพื่อมิให้มันเป็นสิ่งแปลกหน้าสำหรับเราอีกต่อไป เราสามารถทำให้คุ้นชินกับความตายได้ด้วยวิธีการระลึกนึกถึงความตายอยู่เสมอ นั่นคือเจริญ **“มรณสติ”** อยู่เป็นประจำ

การเจริญมรณสติคือการระลึกหรือเตือนตนว่า ๑) เราต้องตายอย่างแน่นอน ๒) ความตายสามารถเกิดขึ้นกับเราได้ทุกเมื่ออาจเป็นปีหน้า เดือนหน้า พรุ่งนี้ คืนนี้ หรืออีกไม่กี่นาทีข้างหน้าก็ได้ เมื่อระลึกได้เช่นนี้แล้ว ก็ต้องสำรวจหรือถามตนเองว่า ๓) เราพร้อมที่จะตายหรือยัง เราได้ทำสิ่งที่ควรทำเสร็จสิ้นแล้วหรือยัง และพร้อม



ที่จะปล่อยวางสิ่งทั้งปวงแล้วหรือยัง ๔) หากยังไม่พร้อม เราควรใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ เร่งทำสิ่งที่ควรทำให้เสร็จสิ้น อย่าปล่อยเวลาให้สูญเปล่า หาไม่แล้ว เราอาจไม่มีโอกาสได้ทำสิ่งเหล่านั้นเลยก็ได้

ข้อ๑) และ๒) คือความจริงหรือเป็นกฎธรรมชาติที่เราไม่อาจปฏิเสธหรือขัดขืนต้านทานได้ ส่วนข้อ ๓) และ ๔) คือสิ่งที่อยู่ในวิสัยที่เราจะจัดการได้ เป็นการกระทำที่อยู่ในความรับผิดชอบของเราโดยตรง

การระลึกหรือเตือนใจเพียง ๒ ข้อแรกว่า เราต้องตายอย่างแน่นอน และจะตายเมื่อไรก็ได้ หากทำอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เราตื่นตระหนกน้อยลง เมื่อความตายมาปรากฏอยู่เบื้องหน้าเพราะเตรียมใจไว้แล้ว แต่ทันทีที่เราตระหนักว่าความตายจะทำให้เราพลัดพรากจากทุกสิ่งที่มีอยู่อย่างสิ้นเชิง ในช่วงขณะนั้นเองหากเราระลึกขึ้นมาได้ว่ามีบางสิ่งบางคนที่เรายังห่วงอยู่ มีงานบางอย่างที่เรายังทำไม่แล้วเสร็จ หรือมีเรื่องค้างคาใจที่ยังไม่ได้สะสาง ย่อมเป็นการยากที่เราจะก้าวเข้าหาความตายได้โดยไม่สะทกสะท้าน ยิ่งความตายมาพร้อมกับทุกขเวทนาอันแรงกล้า หากไม่ได้ฝึกใจไว้เลยในเรื่องนี้ก็จะทรมานทรมายกระสับกระส่ายเป็นอย่างยิ่ง เพราะไหนจะถูกทุกขเวทนาทางกายรุมเร้า ไหนจะห่วงหาอาลัยหรือคับข้องใจสุดประมาณ ทำให้ความตายกลายเป็นเรื่องทุกข์ทรมานอย่างมาก



ด้วยเหตุนี้ลำพังการระลึกถึงความตายว่า จะต้องเกิดขึ้นกับเราอย่างแน่นอนไม่ช้าก็เร็ว จึงยังไม่เพียงพอ ควรที่เราจะต้องพิจารณาต่อไปด้วยว่าเราพร้อมจะตายมากน้อยแค่ไหนและควรจะทำอย่างไรกับเวลาและชีวิตที่ยังเหลืออยู่ การพิจารณา ๒ ประเด็นหลังนี้จะช่วยกระตุ้นเตือนให้เราไม่ประมาทกับชีวิต เร่งทำสิ่งที่ยังค้างคาอยู่ให้แล้วเสร็จ ไม่ผัดผ่อนไปเรื่อยๆ ขณะเดียวกันก็เห็นความสำคัญของการฝึกใจให้ปล่อยวางบุคคลและสิ่งต่างๆ ที่ยังยึดติดอยู่ กล่าวโดยสรุปคือ ควรพิจารณาทั้ง ๔ ข้อไปพร้อมกัน

เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้ายังทรงพระชนมชีพอยู่ได้ตรัสแนะนำให้ภิกษุเจริญมรณสติเป็นประจำ อาทิ ให้ระลึกเสมอว่า เหตุแห่งความตายนั้นมีมากมาย เช่น ภูกัต แมลงปองต่อย ตะขาบกัด หามาก็อาจพลาดพลั้งหกล้ม อาหารไม่ย่อย ดีซ่าน เสมหะกำเริบ ลมเป็นพิษ ถูกมนุษย์หรืออมนุษย์ทำร้าย จึงสามารถตายได้ทุกเวลา ไม่กลางวันก็กลางคืน ดังนั้นจึงควรพิจารณาว่า บาปหรืออกุศลธรรมที่ตนยังละไม่ได้ ยังมีอยู่หรือไม่ หากยังมีอยู่ ควรพากเพียรไม่ทอดทิ้งเพื่อละบาปและอกุศลธรรมเหล่านั้นเสีย หากละได้แล้ว ก็ควรมีปิติปราโมทย์ พร้อมกับหมั่นเจริญกุศลธรรมทั้งหลายให้เพิ่มพูนมากขึ้นทั้งกลางวันและกลางคืน



วิมุติการหลุดพ้นแล้วจากกิเลสและตัณหา

แม้กระทั่งเมื่อพระองค์ใกล้จะปรินิพพาน โอวาทครั้งสุดท้าย
ของพระองค์ก็ยิ่งเน้นย้ำถึงความไม่เที่ยงของชีวิต ดังตรัสว่า

“สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

ท่านทั้งหลายจงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด”

ความไม่ประมาท ขวนขวายพากเพียร ไม่ปล่อยเวลาให้
เปล่าประโยชน์ เป็นคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงเน้นมาก เมื่อ
มีการเจริญมรณสติ หรือเมื่อตระหนักถึงความไม่เที่ยงของชีวิต
อย่างไรก็ตามเมื่อความตายมาประชิดตัว พระพุทธองค์ทรงสอน
ให้ปล่อยวางสิ่งทั้งปวง ดังทรงแนะนำอุบายที่จะช่วยเหลือผู้
ใกล้ตาย ว่าพึงน้อมใจเขาให้ละความห่วงใยในมารดาและบิดา
ในบุตรและภรรยา (สามี) จากนั้นให้ละความห่วงใยในกามคุณ ๕
(หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเพลิดเพลินทางกาย) ละความห่วงใย
แม้กระทั่งสวรรค์ทั้งปวง ตลอดจนจนพรหมโลก น้อมใจสู่ความดับ
ซึ่งความยึดติดทั้งปวง เพื่อบรรลุถึงความวิมุติหลุดพ้นในที่สุด

มรณสติแบบต่าง ๆ



การเจริญมรณสติทำได้หลายวิธี เพียงแค่นี้ถึงความไม่เที่ยงของชีวิต ว่าเราจะต้องตายไม่ช้าก็เร็ว จึงควรใช้เวลาที่เหลืออยู่ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ เท่านั้นก็คือว่าเป็นมรณสติอย่างหนึ่ง แต่สำหรับคนทั่วไป การระลึกเพียงเท่านี้อาจกระตุ้นให้เกิดความตื่นตัวได้ไม่มากพอ เพราะเป็นเพียงแค่การคิดอย่างย่นย่อ อีกทั้งเป็นการรับรู้ในระดับสมอง แต่ยังไม่ได้ส่งผลไปถึงอารมณ์ความรู้สึกมากนัก อาจทำให้เกิดความตื่นตัวอยู่พักหนึ่ง แต่ไม่นานก็เลือนหายไป ผลก็คือชีวิตวนกลับไปสู่แบบแผนเดิมๆ หลงวนอยู่กับงานเฉพาะหน้าหรือเพลินกับความสนุกสนาน จนลืมทำสิ่งสำคัญสำหรับชีวิตไปเสีย

อันที่จริงในชีวิตประจำวัน เรามักจะได้ยินข่าวคราวเกี่ยวกับความตายของใครต่อใครอยู่เสมอ เพียงแค่ได้ยินข่าวนั้นแล้ว โยงมาถึงตัวเองว่า ไม่นานเราก็จะต้องตายเช่นเดียวกับเขา เท่านั้นก็สามารถกระตุ้นเตือนให้เกิดความไม่ประมาทในชีวิต และผลักดันให้ชวนขวายเป็นเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อรับมือกับความตายในวันข้างหน้า แต่คนที่ตื่นตัวเพราะได้ยินข่าวเพียงเท่านั้น นับว่ามีน้อยมาก ส่วนใหญ่แล้วมักรอให้ความตายเข้ามาใกล้ตัวก่อนจึงจะตื่นตัว เช่นเห็นคนตายต่อหน้าต่อตา หรือรอให้ญาติหรือคน





ใกล้ขีดตายเสียก่อนถึงตื่นตัว หนักกว่านั้นคือตนเองต้องป่วยหนัก หรือใกล้ตายเสียก่อนจึงค่อยตื่นตัว พระพุทธเจ้าจึงเปรียบเทียบคน ๔ กลุ่มข้างต้นดั่งม้า ๔ ประเภท ประเภทแรกเพียงแค่เห็นเงาปฏิภัก ก็รู้ว่าสารพัดต้องการให้ทำอะไร ประเภทที่ ๒ ต้องถูกปฏิภักแทง ที่มุมชนก่อนถึงรู้ว่าต้องทำอะไรบ้าง ประเภทที่ ๓ จะรู้ตัวก็ต่อเมื่อ ถูกปฏิภักแทงที่ผิวหนัง ประเภทสุดท้ายต้องถูกปฏิภักแทงถึงกระดูก จึงค่อยรู้ตัวว่าจะต้องทำอะไร กล่าวอีกนัยหนึ่ง คนส่วนใหญ่ นั่น แคร้รู้หรือเห็นความจริงยังไม่เพียงพอ ต้องรู้สึกเจ็บปวดเสียก่อน จึงจะกระตือรือร้น เตรียมรับมือกับความตาย

ด้วยเหตุนี้สำหรับคนทั่วไป การเจริญมรณสติที่จะช่วยให้เกิดความไม่ประมาทได้เป็นอย่างดีก็คือการพิจารณาถึงผลกระทบที่จะตามมาหลังจากความตายเกิดขึ้น โดยมองให้เห็นเป็นรูปธรรมว่าจะต้องสูญเสียอะไรและพลัดพรากจากใครบ้าง ผู้ที่ไม่พร้อม ย่อมรู้สึกเจ็บปวดกับความสูญเสียพลัดพรากดังกล่าว แม้จะเป็น ความทุกข์แต่ก็ช่วยให้เฉลียวใจได้คิดว่า ในขณะที่ยังมีเวลาเหลืออยู่ เราจะต้องทำอะไรบ้าง เพื่อป้องกันมิให้ความทุกข์ดังกล่าวเกิดขึ้น เมื่อถึงวันที่จะต้องพลัดพรากจริง ๆ



ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างการเจริญมรณสติ

๑. ผีกตายหรือเจริญมรณสติก่อนนอน

ช่วงเวลาก่อนนอนเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การเจริญสติสำหรับคนทั่วไป เนื่องจากได้ทำภารกิจประจำวันเสร็จสิ้น บรรยากาศรอบตัวมีความสงบมากขึ้น ร่างกายและจิตใจเข้าสู่ช่วงแห่งการพักผ่อนและเป็นโอกาสดีสำหรับการน้อมจิตพิจารณาถึงความเป็นไปของชีวิตซึ่งมีความตายเป็นเบื้องหน้า วิธีที่ดีที่สุดคือการน้อมจิตอย่างจริงจังประหนึ่งว่าความตายกำลังเกิดขึ้นกับเรา นั่นคือ **“ผีกตาย”**

ท่าที่เหมาะสมแก่การเจริญมรณสติคือนอนราบกับพื้น แขนแนบกับลำตัว ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า โดยเฉพาะบริเวณใบหน้า ไม่มีอาการหน้ามืดวิงเวียน ทิ้งน้ำหนักทิ้งตัวลงไปกับพื้น ไม่มีส่วนใดที่เกร็งหรือเหนียวรั้งไว้ หายใจอย่างเป็นธรรมชาติ พร้อมกับน้อมใจมาไว้ที่ปลายจมูก รู้ถึงสัมผัสบางเบาของลมหายใจทั้งเข้าและออก ปลดปล่อยความนึกคิดต่างๆ ไม่ว่าจะเรื่องราวในอดีตหรือสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

เมื่อจิตใจเริ่มสงบลงแล้ว ให้พิจารณาว่าเรากำลังเดินหน้าเข้าสู่ความตาย ความตายจะต้องเกิดขึ้นกับเราอย่างแน่นอน ไม่มีวันที่เราจะรู้ล่วงหน้าได้ อาจเป็นหลายปีข้างหน้า หรือเป็นปีหน้า



เดือนหน้า หรือแม้แต่อาทิตย์หน้า จากนั้นให้พิจารณาต่อไปว่า ความตายอาจเกิดขึ้นกับเราในคืนนี้ก็ได้อันนี้คือคืนสุดท้ายของเรา จะไม่มีพรุ่งนี้สำหรับเราอีกต่อไป นี่คือการนอนครั้งสุดท้ายของเรา

พิจารณาต่อไปว่าเมื่อความตายมาถึง ลมหายใจก็จะสิ้นสุด ไม่มีทั้งลมหายใจเข้าและออก หัวใจจะหยุดเต้น ท้องที่พองยุบจะแน่นิ่ง ร่างกายที่เคยเคลื่อนไหวจะขยับเขยื้อนไม่ได้อีกต่อไปที่เคยอุ่นก็จะเริ่มเย็น ที่เคยยืดหยุ่นก็จะแข็งตึง ไม่ต่างจากท่อนไม้ไร้ประโยชน์

จากนั้นพิจารณาต่อไปว่าเมื่อความตายมาถึง ทรัพย์สินสมบัติ ทั้งปวงที่เราเฝ้าหาและถนอมรักษา จะมีใช้ของเราอีกต่อไป กลายเป็นของคนอื่นจนหมดสิ้น ไม่สามารถอุทธรณ์คัดค้านและไม่สามารถทำอะไรกับมันได้อีกต่อไป แม้แต่ของรักของหวงก็อาจถูกปล่อยปละไร้คนดูแล

ยิ่งไปกว่านั้น เราจะไม่มีโอกาสพบปะพูดคุยกับลูกหลานหรือคนรักอีกต่อไป กิจวัตรประจำวันที่เคยทำร่วมกับเขาจะกลายเป็นอดีต ต่อไปนี้จะไม่สามารถเยี่ยมเยียนพ่อแม่หรือตอบแทน

บุญคุณท่านได้อีกแล้ว แม้แต่จะสังเสียหรือล้มล้างก็มีอาจทำได้เลย หากผิดใจกับใคร ก็ไม่สามารถคืนดีกับเขาได้ ชุ่นซ้องหมองใจใคร ก็ไม่สามารถปรับความเข้าใจกันได้อีกแล้ว

งานการก็เช่นกัน เราต้องทิ้งทุกอย่าง หากยังไม่เสร็จสิ้น ก็ต้องทิ้งไว้แค่นั้น ไม่สามารถสะสางหรือแก้ไขได้อีกต่อไป ถึงแม้จะสำคัญเพียงใดก็ตาม ก็อาจถูกปล่อยทิ้งไว้คนสนใจโยดี เช่นเดียวกับ ความรู้และประสบการณ์ทั้งหลายที่สั่งสมมา จะเดือนหายไปพร้อมกับเรา

ชื่อเสียงเกียรติยศ อำนาจ และบริษัทบริวารทั้งหลายจะหลุดจากมือเราไปอย่างสิ้นเชิง ไม่ว่าจะมากมายยิ่งใหญ่เพียงใดก็เอาไปไม่ได้ ที่สำคัญก็คืออย่าหวังว่าผู้คนจะยังแซ่ซ้องสรรเสริญเรา หลังจากสิ้นลม เพราะแม้แต่ชื่อของเราสักวันหนึ่งก็ต้องถูกลืมไว้คนจดจำ

ระหว่างที่พิจารณาไปที่ละขั้นๆ ให้สังเกตความรู้สึกของเราว่าเป็นอย่างไร มีความตระหนัก เศร้าโศกเสียใจ ห่วงหาอาลัยหรือไม่ เราพร้อมทำใจกับการพลัดพรากสูญเสียสิ่งเหล่านั้นมากน้อยเพียงใด ถ้าหากยังไม่พร้อมให้พิจารณาต่อไปว่าอะไรทำให้เราไม่พร้อม และทำอย่างไรเราจึงจะพร้อม



การพิจารณาดังกล่าวจะช่วยให้เราตระหนักว่า ยังมีบางสิ่งหรือหลายสิ่งที่เราสมควรทำ แต่ยังไม่ได้ทำหรือทำไม่มากพอ ขณะเดียวกันก็ยังมีอีกมากมายหลายอย่างที่เรายังตัดใจไม่ได้ ความตระหนักดังกล่าวจะช่วยให้เราเกิดความขวนขวายที่จะทำสิ่งสำคัญที่ละเลยไป พร้อมกับเรียนรู้ที่จะฝึกใจปล่อยวางด้วย

ที่กล่าวมาเป็นการฝึกตายอย่างเต็มรูปแบบ แต่ก็สามารถยกเยื้องไปได้อีกหลายรูปแบบ เช่น

ก. ทบทวนความดีที่ได้ทำ

เมื่อน้อมใจจินตนาการว่า คี้นี้เป็นคืนสุดท้ายของเราแล้ว ขณะที่ร่างกายกำลังจะหมดลม หัวใจกำลังจะหยุดเต้น ร่างกายกำลังจะเย็นแข็ง และแน่นิ่งดังท่อนไม้ ให้พิจารณาว่าเราได้ทำความดีหรือดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าสมกับที่เกิดมาแล้วหรือยัง มีความรู้สึกเสียใจกับชีวิตที่ผ่านมาหรือไม่ อะไรบ้างที่เรารู้สึกว่ายังทำไม่ได้ไม่มากพอ และอะไรบ้างที่เราอยากปรับปรุงแก้ไขหากยังมีเวลาเหลืออยู่

การพิจารณาในแง่นี้แม้ดูจะเป็นนามธรรมอยู่บ้าง แต่หากเราหันมาดูความรู้สึกของตนเอง ขณะที่คิดว่ากำลังจะตายไปจริงๆ ก็จรรู้ว่าที่ผ่านมาเราได้ใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่ากับการเกิดมาเป็นมนุษย์หรือยัง หรือมีสิ่งใดที่ยังค้างคาใจที่ทำให้เราไม่พร้อมจะจากโลก

นี้ไปในคืนนี้ การระลึกได้เช่นนี้จะทำให้เราตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างที่เราจะต้องลงมือทำเสียที หรือต้องทำให้มากกว่าเดิม

ข. นึกถึงงานศพของตัวเอง

จินตนาการว่าคืนนี้เป็นคืนสุดท้ายของเรา จากนั้นให้นึกต่อไปว่าเมื่อหมดลม ร่างกายของเราถูกนำไปดำเนินการตามประเพณี บัดนี้ร่างของเราถูกบรรจุอยู่ในหีบตั้งโดดเด่น ผู้คนมากมายหลายตาเดินทางมาร่วมพิธีศพเพื่ออำลาเราเป็นครั้งสุดท้าย มีทั้งลูกหลานญาติมิตร เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน เพื่อนร่วมรุ่น คนเหล่านี้ต่างพูดถึงเราในวงสนทนาบ้าง พูดต่อหน้าผู้คนที่มาร่วมพิธีศพบ้าง ทีนี้ให้ถามตัวเองว่า อยากให้ผู้คนที่เหล่านี้พูดหรือเขียนถึงเราว่าอย่างไร อยากให้เขาจดจำเราในลักษณะใด อยากให้เขาประทับใจในเรื่องอะไรบางอย่างที่เกี่ยวกับตัวเรา จากนั้นให้ถามต่อไปว่า เมื่อยังมีชีวิตอยู่เราได้อะไรบางอย่างที่ชวนให้เขารำลึกถึงเราในแง่ที่มีความดีอะไรบางอย่างที่เราได้ทำอันควรแก่การชื่นชมสรรเสริญ

การพิจารณาในแง่นี้จะช่วยเตือนใจให้ใคร่ครวญว่า ที่ผ่านมาเราทำได้ความดีมาน้อยเพียงใด มีความดีอะไรบางอย่างที่เรายังไม่มากพอ และควรทำให้มากกว่านั้น มีหลายครั้งที่เราปล่อยชีวิตไปตามความพึงพอใจส่วนตัว โดยไม่สนใจผลกระทบที่มีต่อผู้อื่น เราอยากได้ชื่อว่าเป็นคนเสียสละ เอื้อเฟื้อ มีเมตตา เป็นพ่อหรือแม่



ที่ดีแต่เรากลับดำเนินชีวิตไปทางตรงกันข้าม เพราะแม้แต่แสวงหาเงินทองและชื่อเสียง มรณสติในลักษณะดังกล่าวจะช่วยเตือนสติเรา ให้หันกลับมาดำเนินชีวิตในทิศทางที่พึงปรารถนา

ค. พิจารณาความไม่เที่ยงของร่างกาย

เมื่อน้อมใจจินตนาการว่าคตินี้เป็นคตินสุดท้ายของเรา ให้พิจารณาว่าเมื่อความตายมาถึงแล้ว เกิดอะไรขึ้นกับร่างกายของเรา เห็นภาพร่างกายของเราที่แปรเปลี่ยนไปหลังจากหมดลมแล้ว ที่เคยอ่อนนุ่มก็กลับแข็งเย็น ที่เคยเดินเหินเคลื่อนชยับได้ก็กลับแน่นช่วยตนเองไม่ได้ ต้องรอให้คนอื่นมายกย้ายสถานเดียว แม้แปรอะเปื้อนเพียงใดก็ทำอะไรกับตัวเองไม่ได้ ต้องรอให้คนอื่นมาทำความสะอาดให้ แต่ถึงจะทำให้เพียงใด ไม่ช้าไม่นานก็เริ่มสกปรกเพราะน้ำเหลืองน้ำหนองที่ไหลออกมาตามตัว ร่างกายที่เคยสวยงามก็เริ่มขึ้นอืด ผิวพรรณที่เคยขาววอลก็กลายเป็นเขียวข้ำาที่เคยประพินด้วยกลิ่นหอมก็กลับเน่าเหม็น ทุกอย่างแปรผันจนแม้แต่ตัวเองก็จำไม่ได้ คนที่เคยรักและชื่นชมเรา บัดนี้กลับรังเกียจและกลัวร่างกายของเราแต่จะว่าเขาไม่ได้เลย เพราะแม้แต่เราเองหากมาเห็นก็ยังขยะแขยงร่างกายของตัวเองด้วยซ้ำ

การพิจารณาความตายด้วยวิธีนี้ มุ่งหมายให้เราคลายความยึดติดในร่างกาย มิใช่เพราะมีความน่าเกลียดแฝงอยู่ภายใต้



ความสวยงามเท่านั้น หากยังเป็นเพราะร่างกายหาใช่ของเราไม่
ไม่ว่าเราจะพยายามควบคุมปรุงแต่งอย่างไร มันก็ไม่อาจเป็นไป
ดังใจได้ ในที่สุดก็จะแสดงความจริงที่ไม่น่ายินดีออกมา

การตระหนักถึงความจริงข้อนี้ นอกจากจะช่วยบรรเทา
ความทุกข์เมื่อร่างกายเกิดผื่นแปร เช่น เจ็บป่วย แก่ชรา พิการ หรือ
อัมพฤกษ์แล้ว ยังช่วยเตือนใจไม่ให้เราหมกมุ่นลุ่มหลงกับร่างกาย
มากเกินไป จนลืมที่จะทำสิ่งที่มีความสำคัญกว่า โดยเฉพาะ
สิ่งที่ก่อให้เกิดความเจริญของงามแก่จิตใจ ในยุคที่ผู้คนกำลังหมกมุ่น
กับการปรุงแต่งร่างกาย เพลิดเพลินหลงใหลไปกับความงามชั่วคราว
ช่วยยามของร่างกาย จนไม่สนใจสาระของชีวิต จำเป็นที่จะต้อง
ตระหนักว่าร่างกายนี้ ในที่สุดก็ต้องเป็นซากศพที่ไร้ประโยชน์

ง. ฝึกปล่อยวางยามใกล้ตาย

การพิจารณาถึงความสูญเสียพลัดพรากนานาประการที่
จะเกิดขึ้นหลังความตาย ไม่ว่าจะ ทรัพย์สิน บุคคล งานการ ชื่อเสียง
เกียรติยศ ตามที่กล่าวมาข้างต้น อาจนำมาใช้เพื่อฝึกการ
ปล่อยวางโดยเฉพาะ กล่าวคือพิจารณาว่าหากจะต้องตายจริงๆ
ในอีกไม่กี่นาทีข้างหน้า ไม่มีเวลาเหลือพอที่จะทำอะไรกับสิ่งเหล่านั้น
นอกจากทำใจปล่อยวางอย่างเดียว เราสามารถจะทำเช่นนั้นได้
หรือไม่ บางคนอาจพบว่าตนสามารถปล่อยวางสิ่งต่างๆ ได้หมด



แต่ยังอาลัยลูกหลานหรือเป็นห่วงพ่อแม่ ส่วนบางคนเป็นห่วงก็แต่
งานการเท่านั้น อย่างไรก็ตามการฝึกเช่นนี้บ่อยๆ จะช่วยให้ตัดใจ
ได้เร็วขึ้น เพราะตระหนักว่าหากความตายมาประชิดตัวจริงๆ ไม่ว่าจะ
จะอาลัยใคร หรือห่วงใยอะไรก็ไม่มีประโยชน์ มีแต่จะเป็นโทษคือ
ทำให้เป็นทุกข์สถานเดียว ในภาวะเช่นนี้สิ่งที่ดีที่สุดคือ**ปล่อยวาง**
อย่างสิ้นเชิง วิธีนี้จะเป็นประโยชน์มากในกรณีที่เกิดเหตุปัจจุบัน
ทันด่วนซึ่งบั่นทอนชีวิตอย่างกะทันหัน การฝึกวิธีนี้อยู่เสมอจะช่วยให้
สามารถปล่อยวางได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งพุทธศาสนาถือว่ามีความ
สำคัญมาก ดังจะได้กล่าวต่อไปข้างหน้า

วิธีการทั้ง ๔ ประการข้างต้น พึงสังเกตว่ามีจุดเน้นหนัก
ต่างกัน กล่าวคือ ๒ วิธีการแรก (ก.และ ข.) เน้นการเตือนใจให้
ชวนชวยทำความดี เร่งทำหน้าที่และความรับผิดชอบ ไม่ผัดผ่อน
ปล่อยให้คั่งค้าง หรือปล่อยให้เวลาสูญเปล่าโดยเปล่าประโยชน์ กล่าว
อีกนัยหนึ่ง คือเตือนใจไม่ให้ประมาท ส่วน ๒ วิธีหลัง (ค.และง.)
เน้นการปล่อยวาง ไม่ยึดติดให้เป็นภาวะแก่จิตใจ หรือเหนียวรั้ง
ขัดขวางการดำเนินชีวิตที่ดีงาม หากต้องการให้เกิดประโยชน์ทั้ง
๒ ส่วนคือเตือนใจไม่ให้ประมาท และฝึกการปล่อยวาง ควรใช้
วิธีฝึกตายเต็มรูปแบบ ดังได้ยกตัวอย่างข้างต้น

๒. เจริญมรณสติในโอกาสต่างๆ

การเจริญมรณสติสามารถทำได้ในหลายโอกาส ไม่จำกัดเฉพาะเวลาก่อนนอน อาจจะทำหลังจากตื่นนอนแล้วก็ได้ โดยพิจารณาว่าวันนี้จะเป็นวันสุดท้ายของเรา เราพร้อมที่จะไปแล้วหรือยัง นอกจากนั้นอาจใช้โอกาสต่างๆ เป็นเครื่องเตือนใจถึงความตายว่าพร้อมจะเกิดกับเราได้ตลอดเวลา จึงควรที่จะใช้เวลาที่เหลืออยู่ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ข้างล่างเป็นตัวอย่างการเจริญมรณสติในช่วงเวลาต่างๆ

ก. ก่อนเดินทาง

ก่อนเดินทางไม่ว่า ขึ้นรถ ลงเรือ นั่งเครื่องบิน พังระลึกลูกอยู่เสมอว่าความตายสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา โดยเฉพาะจากอุบัติเหตุ ดังนั้นจึงควรเตรียมใจไว้เสมอ ลองนึกว่าหากเหตุร้ายกำลังจะเกิดขึ้นในอีกไม่กี่วินาทีข้างหน้า เราจะทำใจอย่างไร นึกถึงอะไรก่อน และพร้อมจะปล่อยวางทุกสิ่งที่เคยผูกพันหรือไม่ ควรจะน้อมระลึกถึงอะไรเพื่อทำใจให้สงบ และพร้อมรับกับทุกอย่างที่จะเกิดขึ้นโดยไม่ตื่นตระหนก

เมื่อจะเดินทางออกจากบ้าน ก็ควรระลึกถึงความเป็นไปได้ที่จะเกิดเหตุการณ์ดังกล่าวด้วยเช่นกัน ลองสมมติว่าหากนี่เป็นการเดินทางครั้งสุดท้ายของเรา เมื่อออกไปแล้วจะไม่มีวันได้กลับมาพบ



หน้าพ่อแม่ คนรักหรือลูกหลานอีก เราพร้อมหรือไม่ หรือมีเรื่อง
ค้างคาอะไรบ้างใหม่ที่จะทำให้เรานึกเสียใจ ที่ไม่ได้สะสางให้เสร็จ
ก่อนออกเดินทาง มีความขัดแย้งใด ๆ บ้างใหม่ ที่จะทำให้เราเสียใจที่
ไม่ได้คืนดีกันก่อน การระลึกเช่นนี้จะช่วยให้เราหันมาปฏิบัติกับผู้คน
ในครอบครัวด้วยความใส่ใจ ก่อนที่จะออกเดินทาง ไม่ปล่อยให้
มีเรื่องคาใจกัน ด้วยหวังว่าจะมีโอกาสปรับความเข้าใจในวันข้างหน้า
เพราะวันนั้นอาจมาไม่ถึงก็ได้ ในทำนองเดียวกัน ก่อนจะเดินทาง
ออกจากที่ทำงาน ก็ควรเจริญมรณสติ เพื่อเตือนใจว่าเราอาจไม่มี
โอกาสได้พบหน้ามิตรสหายอีก จึงควรปฏิบัติต่อเขาอย่างดีที่สุด
ก่อนที่จะลาจากกัน

ข. เมื่อรับรู้ข่าวสาร

ช่วงเวลาที่อ่านหนังสือพิมพ์หรือดูข่าว เป็นอีกช่วงหนึ่งที่
เหมาะแก่การเจริญมรณสติ โดยเฉพาะเมื่อมีข่าวอุบัติเหตุหรือ
วินาศภัย แทนที่จะรับรู้แบบผ่าน ๆ หรือเห็นเป็นเรื่องน่าตื่นเต้น ควรใช้
ข่าวดังกล่าวเป็นเครื่องเตือนใจตนเองว่า ชีวิตนี้ไม่เที่ยงอย่างยิ่ง จู่ ๆ
ก็มาตายไปอย่างกะทันหัน ไม่มีสัญญาณล่วงหน้าเลย ไม่ว่าจะอยู่
ที่ไหน เวลาใดก็ตายได้ทั้งนั้น จะให้ดีกว่านั้นลองโยงเหตุการณ์ดัง
กล่าว เข้ามาหาตัวเองโดยน้อมนึกไปว่าสักวันหนึ่งเราก็อาจต้อง



ประสบกับเหตุการณ์อย่างนั้นเช่นกัน คำถามก็คือเมื่อถึงตอนนั้น เราจะทำใจอย่างไร พร้อมจะตายหรือไม่ ทุกวันนี้เราได้เตรียมตัว เตรียมใจรับมือกับเหตุการณ์ดังกล่าวหรือไม่ หากไม่ได้ทำจากนี้ไป เราจะทำอย่างไรจึงจะสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ดังกล่าว โดยไม่ตื่นตระหนกหรือทรมานทรมาย

ช่วงที่ใจสงบ ลองสมมติว่าเราได้เข้าไปอยู่ในเหตุการณ์เหล่านั้น นึกให้เห็นเป็นภาพอย่างชัดเจนว่า เกิดอะไรขึ้นรอบตัวเรานึกถึงสถานการณ์ที่คับขันไร้ทางออก รวบรวมว่าอันตรายกำลังเกิดขึ้นกับเราจริงๆ จากนั้นให้มาสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของตนเองว่า เกิดความตื่นกลัว อึดอัด หวาดผวา ทรมานทรมาย มากน้อยเพียงใด หากอารมณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นอย่างท่วมท้น ก็ให้พิจารณาว่ามีวิธีอะไรบ้างที่จะช่วยบรรเทาอาการดังกล่าว ถ้ามองตัวเองว่าเราควรทำอย่างไรเพื่อน้อมใจให้สงบ อะไรจะช่วยให้เราปล่อยวางหรือรับมือกับเหตุการณ์ดังกล่าวได้ดีที่สุด นี่เป็นอีกวิธีหนึ่งในการฝึกตายในสถานการณ์ที่คับขัน การทำเช่นนี้บ่อยๆ จะช่วยให้เรามีสติรู้ตัวไวขึ้นและรับมือกับอารมณ์ของตัวเองได้ดีขึ้น การจินตนาการถึงตัวเองในเหตุการณ์ดังกล่าว ยังช่วยให้เรารู้ว่าควรทำและไม่ควรทำอะไร เพื่อประคองตนให้ผ่านพ้นเหตุการณ์คับขันไปได้ หากเกิดขึ้นจริงๆ กับเรา



ค. เมื่อไปงานศพ

งานศพไม่ควรเป็นแค่งานสังคมเท่านั้น แต่ควรเป็นงานบุญในทุกความหมาย กล่าวคือนอกจากทำบุญอุทิศแก่ผู้ล่วงลับ และให้กำลังใจแก่ครอบครัวของผู้วายชนม์แล้ว ยังควรเป็นโอกาสให้เรามาเตือนสติตนเองเพื่อระลึกถึงสังขารมอันเที่ยงแท้แน่นอนว่าความตายคือปลายทางของทุกคน ครั้งหนึ่งผู้ตายก็เคยมีชีวิตเดินเหินเคลื่อนไหวได้เหมือนอย่างเรา แต่ต่อไปเราก็จะต้องทอดร่างแน่นิ่งเช่นเดียวกับเขา ไม่มีอะไรที่จะเอาไปได้สักอย่างเดียว มีแต่ 'บุญและบาปเท่านั้นที่จะติดตัวไปยังปรโลก

ศพที่อยู่เบื้องหน้าเราคือ **ครูสอนธรรมที่ดีที่สุด** สามารถปลุกให้เราตื่นจากความหลงและความประมาทในชีวิต ใครที่ยังมัวเมาในความสนุก หรือหมกมุ่นกับการทำมาหากิน ก็อาจได้คิดว่าตนกำลังมีชีวิตอยู่อย่างลืมตาย ใครที่คิดว่าตนเองยังมีเวลาอยู่ในโลกอีกหลายสิบปี อาจต้องทบทวนความคิดเสียใหม่ เมื่อมางานศพของเด็กหรือวัยรุ่น ใครที่หลงในอำนาจ ก็อาจได้คิดว่าไม่ว่าใหญ่โตแค่ไหน สุดท้ายก็ยิ่งเล็กกว่าใจ

เมื่อเปิดใจรับรู้สังขารที่ประกาศอยู่เบื้องหน้าเรา ก็จะมีคำตอบเองว่าพร้อมจะไปหรือยัง และควรจะมีชีวิตอยู่อย่างไร

ง. เมื่อไปเยี่ยมผู้ป่วย

ผู้ป่วยที่กำลังล้มหมอนนอนเสื่อ ครั้งหนึ่งก็เคยมีสุขภาพดี เช่นเดียวกับเรา เมื่อไปเยี่ยมเขา จึงควรระลึกว่าสักวันหนึ่งร่างกายของเราก็ต้องเสื่อมทรุดไม่ต่างจากเขา แม้จะมีโอกาสรักษาหาย แต่ก็ไม่ควรประมาท เพราะความเจ็บป่วยจะมาเป็นระลอกๆ และมีแต่จะรุนแรงขึ้น สุดท้ายก็ตามมาด้วยความตาย ดังนั้นเมื่อไปเยี่ยมผู้ป่วย จึงควรถือเป็นโอกาสเตือนใจตนเองด้วยว่า *สังขารนั้นไม่เที่ยง และที่สุดของความไม่เที่ยงก็คือความตายนั่นเอง*

พึงถือว่าผู้ป่วยเป็นครูสอนธรรมแก่เรา โดยเฉพาะผู้ป่วยระยะสุดท้าย ไม่ว่าเขาจะมีปฏิกริยาต่อความเจ็บป่วยอย่างไร ก็เป็นประโยชน์แก่เราทั้งสิ้น หากเขาทูลรันทูราย กระสับกระส่าย เขาก็กำลังสอนเราว่าควรเตรียมตัวอย่างไร จึงจะไม่ทุกข์ทรมานเหมือนเขา หากเขาสงบและมีสติรู้ตัวแม้ทุกขเวทนาจะแรงกล้า เขาก็กำลังเป็นแบบอย่างให้แก่เราว่า ควรวางใจอย่างไร และอาจบอกเราต่อไปได้ด้วยว่า ควรเตรียมตัวอย่างไร ในขณะที่สุขภาพยังดีอยู่

การรักษาใจให้สงบในยามเจ็บป่วย เป็นเรื่องเดียวกับการรักษาใจให้สงบเมื่อเผชิญกับความตาย ดังนั้นเมื่อเราล้มป่วยแทนที่จะมัวทุกข์ใจ ควรถือว่าความเจ็บป่วยเป็นแบบฝึกหัดอย่างดีสำหรับการฝึกใจรับมือกับความตาย อย่างน้อยก็ควรมองว่าความ



เจ็บป่วยเป็นบททดสอบขั้นแรกๆ ก่อนที่จะต้องเจอกับบทสุดท้ายที่ยากที่สุดคือความตาย หากเรายังทำใจรับมือกับความเจ็บป่วยไม่ได้ แล้วจะไปรับมือกับความตายได้อย่างไร

จ. เมื่อสูญเสียทรัพย์

เมื่อเงินหาย ทรัพย์สิ้นถูกขโมย เราย่อมเป็นทุกข์ แต่มองในอีกแง่มุมหนึ่งนี่คือแบบฝึกหัดที่ช่วยให้เรารู้จักปล่อยวาง เพื่อรับมือกับความตาย ไข้หรือไม่ว่าความตายคือสุดยอดแห่งความพลัดพรากสูญเสีย ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรามีหรือเป็น ไม่ว่าจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรม จะสูญสิ้นไปหมดเมื่อสิ้นลม แต่เราจะเผชิญความตายอย่างสงบได้อย่างไร ในเมื่อแม้แต่เงินพันเงินหมื่นหายไป เรายังทำใจไม่ได้ แม้วันนี้จะสูญไปเป็นล้าน แต่เมื่อความตายมาถึง เราจะสูญยิ่งกว่านั้นหลายร้อยเท่า

เมื่อใดก็ตามที่ทรัพย์สมบัติสูญหายไป พึงระลึกว่าความพลัดพรากสูญเสียเป็นเรื่องธรรมดา ที่สำคัญก็คือเราจะไม่สูญเสียเพียงเท่านั้น แต่จะสูญเสียยิ่งกว่านี้ และในที่สุดก็จะสูญเสียจนหมดสิ้นกระทั่งชีวิตก็ยังรักษาไว้ไม่ได้ เมื่อระลึกเช่นนี้แล้ว แทนที่จะยังหวงแหนติดยึดมั่น เราควรตัดใจปล่อยวาง เพราะหากวันนี้ยังทุกข์กับมัน วันหน้าจะทุกข์ยิ่งกว่านี้มากมายหลายเท่า

๓. มีอุปมาเตือนใจถึงความตาย

มรณสติสามารถเกิดขึ้นได้โดยอาศัยสิ่งเตือนใจที่พบเห็นในชีวิตประจำวัน นอกจากโอกาสหรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่ประสบแก่ตัวเองดังได้กล่าวมาข้างต้นแล้ว เรายังสามารถหาสิ่งต่างๆ มาเป็นเครื่องเตือนใจตนเองเป็นอาจิณ สุกแต่แต่เงื่อนไซหรือมูมมองของแต่ละคน เป็น “กุศโลบาย” ที่เหมาะสมเฉพาะตัว

อาจารย์กรรมฐานชาวธิเบตบางท่าน เมื่อจะเข้านอนท่านจะเทน้ำออกจากแก้วจนหมดแล้ว คำว่าแก้วไว้ข้างเตียง ทั้งนี้เพราะท่านไม่แน่ใจว่าจะตื่นขึ้นแล้วได้ใช้มันในวันรุ่งขึ้นหรือไม่ ก็วัตรดังกล่าวเป็นเครื่องเตือนใจท่านว่า ความตายจะมาถึงท่านเมื่อไรก็ได้

นักเขียนไทยผู้หนึ่งอ่านพบเรื่องดังกล่าว จึงนำมาประยุกต์ใช้กับตนเอง ทุกคืนก่อนนอนเธอจะต้องล้างจานชามให้เสร็จหมดเพื่อให้แน่ใจว่าหากหลับไม่ตื่น จะไม่มีจานชามสกปรก ตกเป็นภาระให้ผู้อื่นต้องสะสาง จานชามที่ยังไม่ได้ล้าง จึงเป็นเสมือนเครื่องเตือนใจว่า คืนนี้อาจเป็นคืนสุดท้ายของเธอ

บางคนเตือนใจตนเองโดยใช้ลูกหิน ลูกหินแต่ละลูกหมายถึงเวลา ๑ สัปดาห์ที่ยังมีชีวิตอยู่ เขาคาดการณ์ว่าน่าจะมีชีวิตอยู่อีกได้นานเท่าไร โดยคำนวณจากอายุคาดเฉลี่ย (๗๕ ปี)



จากนั้นก็แตกออกมาเป็นสัปดาห์ เขาอายุได้ ๕๕ ปีแล้ว จึงคิดว่า
น่ามีชีวิตเหลืออยู่อีก ๑,๐๐๐ สัปดาห์ จึงซื้อลูกหินมา ๑,๐๐๐ ลูก
ใส่ไว้ในถังพลาสติกใสทุกสัปดาห์ เขาจะเก็บลูกหินออกมา ๑
ลูกแล้วทิ้งไป เวลาผ่านไปจำนวนลูกหินก็ลดลง ทำให้เขาเห็น
ชัดว่าเวลาของเขาเหลือน้อยลงเรื่อยๆ วิธีนี้เตือนใจให้เขาระลึกถึง
ความตายว่ากำลังใกล้เข้ามา และทำให้เขาเลือกทำสิ่งที่สำคัญ
ที่สุดในชีวิตเป็นอันดับแรก ไม่หลงเพลินกับสิ่งที่ไร้สาระ

แต่แต่ละคนมีวิธีการเตือนใจตนเองไม่เหมือนกัน อันที่จริงรอบ
ตัวเรามีสิ่งต่างๆ มากมาย ที่สามารถเป็นอุปกรรมในทางมรณสติ
อาทิ อาทิตยขึ้นและอาทิตยตก ดอกไม้ที่แต่งตูม เบ่งบาน และร่วงโรย
ไปไม้ที่ผลิบานแล้วร่วงหล่น ในธรรมชาติเต็มไปด้วยสิ่งเตือนใจ
ถึงความไม่จีรังของชีวิต พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้เราพิจารณา
ชีวิตของเราว่าไม่ต่างจากฟองคลื่น หยาดน้ำค้าง ปรักายสายฟ้า
คือเป็นของชั่วคราวช่วยยาม เมื่อเห็นสิ่งเหล่านี้ ควรน้อมมา
เปรียบกับตัวเองอยู่เสมอ

๔. ทำกิจกรรมฝึกใจรับความตาย

นอกจากการฝึกตายและการถือเอาเหตุการณ์ที่ไม่สมหวังมา
เป็นแบบทดสอบเพื่อฝึกจิตใจของตนเองแล้ว ยังมีกิจกรรมอื่นๆ
อีกมากที่ช่วยให้เราสำรวจตรวจสอบความพร้อมของตน ขณะ
เดียวกันก็เตรียมตัวเตรียมใจไปด้วย



ตัวอย่างหนึ่งได้แก่การฝึกปล่อยวางคนรักของหวง โดยเลือกบุคคล สัตว์ หรือสิ่งของ ที่เราคิดว่าจะมีความสำคัญที่สุดสำหรับเรา 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 อะไรที่เราตัดใจได้ง่ายที่สุด

หากต้องสูญเสีย ๑ ใน ๓ อย่างนั้นไป อะไรที่เราตัดใจได้ง่ายที่สุด

หากต้องสูญเสีย ๑ ใน ๒ อย่างนั้นไป อะไรที่เราตัดใจได้ง่ายที่สุด

กิจกรรมนี้อาจทำให้เป็นรูปธรรมขึ้นโดยใช้การสมมติถึงสถานการณ์ที่ร้ายแรง อันนำไปสู่การสูญเสียอย่างฉับพลัน เช่น

สมมติว่าเกิดไฟไหม้บ้าน ทำให้เราต้องสูญเสีย ๑ ใน ๗ อย่างนั้นไป เราจะเลือกตัดอะไรออกไป

ต่อมาเกิดแผ่นดินไหว ๑ ใน ๖ อย่างนั้น เกิดมีอันเป็นไป ถูกทำลายสูญหายไป เราจะเลือกตัดสิ่งใดออกไป

ต่อมาเกิดอุบัติเหตุรถพลิกคว่ำ เรารอดชีวิตมาได้ แต่ต้องสูญเสีย ๑ ใน ๕ อย่างนั้นไป เราจะยอมเสียอะไรไป

ต่อมาเกิดสิ้นนามิ ทำให้เราต้องสูญเสีย ๑ ใน ๔ อย่างนั้นไป เราจะตัดสิ่งใดออกไป



ต่อมาเรือโดยสารเกิดพลิกคว่ำกลางทะเล แม้จะรอดชีวิตมาได้ แต่เราต้องสูญเสีย ๑ ใน ๓ อย่างนั้นไป เราจะยอมเสียอะไรไปหลังจากนั้นไม่นานเราประสบอุทกภัย ต้องสูญเสีย ๑ ใน ๒ อย่างนั้นไป เราจะยอมเลือกเก็บอะไรไว้ และตัดใจทิ้งอะไรไป

กิจกรรมดังกล่าว นอกจากฝึกให้เราหัดปล่อยวางเป็นลำดับแล้ว ยังช่วยให้เราตรวจสอบตัวเองด้วยว่า ยังติดยึดอะไรบ้างและอะไรที่ถือกว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของเรา บางคนพบว่าตนเองรักหรือห่วงหายิ่งกว่าพี่น้องบางคน ยอมสูญเสียทุกอย่าง แต่ไม่พร้อมจะสละตุ๊กตาคู่ชีวิต บางคนเลือกที่จะสละเครื่องคอมพิวเตอร์คู่ชีพเป็นอันดับสุดท้าย การรู้จักตัวเองในแง่นี้จะช่วยให้เราปรับจิตวางใจกับสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมมากขึ้น ขณะเดียวกันก็ทำให้เห็นตัวเองในด้านที่ไม่เคยนึกมาก่อน ทั้งหมดนี้ล้วนมีประโยชน์ต่อการเตรียมใจเผชิญความตายทั้งคืน เพราะในที่สุดแล้วเราต้องสูญเสียทุกอย่างไปจนหมดสิ้น และแม้จะยังไม่ตายก็ยังคงต้องพบกับความสูญเสียอยู่นั่นเอง โดยที่ในความเป็นจริงเราไม่สามารถเลือกได้ด้วยซ้ำว่าจะยอมสูญเสียอะไร หรือรักษาอะไรไว้



ตายเป็นก็อยู่เป็น

มรณสติเป็นสิ่งที่พึงบำเพ็ญเป็นนิจ บ่อยเท่าไรก็ยิ่งดี
เท่านั้น คราวหนึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสถามภิกษุกลุ่มหนึ่งว่า
พวกท่านเจริญมรณสติอย่างไร

รูปแรกกล่าวว่า ตนระลึกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่ได้เพียง
หนึ่งคืนกับหนึ่งวันก็จะตาย

รูปที่สองกล่าวว่า ตนระลึกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่ได้
เพียง หนึ่งวัน ก็ตาย

รูปที่สามกล่าวว่า ตนระลึกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่ได้
เพียง ครึ่งวัน ก็ตาย

รูปที่สี่กล่าวว่า ตนระลึกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่ได้เพียง
ฉันอาหารได้มื้อหนึ่ง ก็ตาย

รูปที่ห้ากล่าวว่า ตนระลึกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่ได้เพียง
ฉันอาหารได้ครึ่งหนึ่ง ก็ตาย



รูปที่หกกล่าวว่า ตนระลึกลูกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่ได้เพียง
ช่วงเวลาเดียวอาหารได้ ๔-๕ คำ ก็จะตาย

รูปที่เจ็ดกล่าวว่า ตนระลึกลูกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่ได้เพียง
ช่วงเวลาเดียวอาหารได้คำหนึ่ง ก็จะตาย

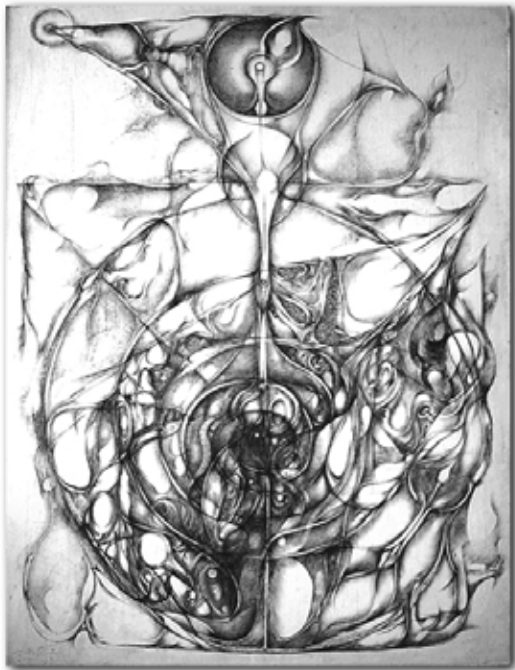
รูปสุดท้ายกล่าวว่า ตนระลึกลูกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่ได้
เพียง ช่วงขณะหายใจเข้าหายใจออก หรือหายใจออก
หายใจเข้า ก็จะตาย

ทั้งนี้ทุกรูปพูดสรุปทำยว่า เมื่อระลึกถึงความตายของตน
แล้วก็จะระลึกและพยายามปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์
ให้มาก

พระพุทธองค์ได้ฟังแล้วตรัสว่า ภิกษุรูปที่ ๑-๖ ยังเป็นผู้ที่
ประมาทอยู่ ส่วนภิกษุรูปที่ ๗ และ ๘ ซึ่งเจริญมรณสติทุกคำข้าว
หรือทุกลมหายใจ จัดว่าเป็นผู้ไม่ประมาท

ควรกล่าวในที่นี้ว่า การเจริญมรณสตินั้นมิได้มีจุด
มุ่งหมายเพื่อให้เกิดความเบื่อหน่ายในชีวิต ทำให้รู้สึกสลดหดหู่
เห็นชีวิตไร้คุณค่า หรือหมดกำลังใจในการดำเนินชีวิต ในทาง





ตรงกันข้ามมรณสตินั้นหากพิจารณาอย่างถูกวิธี ย่อมทำให้
ตระหนักว่าชีวิตและเวลาแต่ละนาทีที่ยังเหลืออยู่นั้น มีคุณค่า
อย่างยิ่ง ไม่ควรใช้ชีวิตอย่างไร้ค่าหรือปล่อยเวลาทิ้งไปโดย
เปล่าประโยชน์ คนเรานั้นหากไม่ตระหนักว่า ชีวิตและเวลาที่อยู่
ในโลกนี้มีจำกัดก็จะใช้ไปอย่างไม่เห็นคุณค่าเลย บางครั้งกลับทำ
สิ่งซึ่งบั่นทอนหรือตัดรอนชีวิตตัวเองด้วยซ้ำ กว่าจะตระหนักว่า
ชีวิตและเวลามีคุณค่า ความตายก็มาประชิดตัวแล้ว ถึงตอนนั้น
ก็อาจทำอะไรแทบไม่ได้แล้ว

ประโยชน์ของการเจริญมรณสติ

กล่าวโดยสรุป มี ๓ ประการ คือ

๑. ทำให้ชวนชวยใส่ใจในสิ่งที่ชอบผัดผ่อน

ดังได้กล่าวแล้วว่า มรณสติทำให้เราตระหนักว่าเรามีเวลาเหลืออยู่ในโลกนี้อย่างจำกัดและจะตายไปเมื่อใดก็มีอายุรู้ได้ (“ชาติหน้าหรือวันพรุ่งนี้ อะไรจะมาก่อนไม่มีใครเลยที่รู้ได้” เป็นภาษิตติเบตที่ย้ำเตือนความจริงข้อนี้เป็นอย่างดี) ดังนั้นจึงกระตุ้นให้เราต้องเร่งรีบทำสิ่งสำคัญ ก่อนที่จะไม่มีโอกาสได้ทำ โดยทั่วไปสิ่งสำคัญเหล่านี้เรามักชอบผัดผ่อน เนื่องจากเห็นว่าจะทำเมื่อไรก็ได้ ไม่มี “เส้นตาย” เช่น การปฏิบัติธรรม การสร้างสมบุญกุศล การให้เวลากับครอบครัวหรือพ่อแม่ ในขณะที่กิจวัตรประจำวันของเรานั้นมีเรื่องอื่นๆ มากมายที่ดูเหมือนเร่งด่วนกว่า เพราะมีเส้นตายชัดเจน จึงบังคับอยู่ในที่ให้ต้องทำให้เสร็จโดยเร็ว เช่น ส่งลูกไปโรงเรียน หาลูกค้าให้ถึงเป้า ส่งงานตามกำหนด ผ่อนรถไปงานศพ ฯลฯ บางอย่างแม้ไม่สำคัญเลย แต่ดึงดูดใจมากกว่าและมีกำหนดเวลาชัดเจน เช่น ไปเที่ยวห่างที่กำลังจัดเทศกาลลดราคา ชมภาพยนตร์ซึ่งใกล้จะออกจากโรง หรือดูการถ่ายทอดสดฟุตบอลโลก กิจกรรมเหล่านี้มักแย่งเวลาไปจากเรา จนไม่มีเวลาเหลือสำหรับสิ่งสำคัญที่ไม่เร่งด่วน ผลก็คือต้องเลื่อนการเข้าอบรมปฏิบัติธรรมไปเรื่อยๆ หรือไม่มีเวลาให้กับครอบครัวเสียที

ส่วนการไปเยี่ยมพ่อแม่หรือบรรพบุรุษแทนคุณให้ท่าน ก็ต้องผิดแล้ว ผิดอีก มีหลายคนที่ไม่ยอมตนป่วยหนักกะทันหันแล้วจึงค่อยรู้สึก เสียตายที่ไม่ได้ทำสิ่งเหล่านี้ ในขณะที่ยังมีสุขภาพดีอยู่ บางคน มาได้คิดเมื่อใกล้จะตาย แต่ถึงตอนนั้นก็สายเสียแล้วที่จะทำ อะไรได้

การระลึกถึงความตายอย่างจริงจัง จะกระตุ้นให้เราจัด ลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ ในชีวิตใหม่หมด จากเดิมที่ เอาเรื่องสำคัญแต่ไม่เร่งด่วนไปไว้ในลำดับท้ายๆ คือทำทีหลังสุดเมื่อ ทำอย่างอื่นเสร็จแล้ว (ซึ่งมักจะไม่มีเสร็จเสียทีเพราะมีเรื่องใหม่ๆ เข้ามา อยู่เรื่อยๆ) ก็จะเลื่อนขึ้นมาทำเป็นอันดับแรกๆ หรือทำเป็นกิจวัตร ส่วนเรื่องที่ไม่สำคัญแต่เร่งด่วน ตลอดจนเรื่องที่ไม่สำคัญและ ไม่เร่งด่วน แต่ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินใจ ก็จะถูกจัดไว้ใน ลำดับท้ายๆ คือทำหลังจากที่สิ่งสำคัญได้ทำเสร็จแล้ว

ผู้ที่เจริญมรณสติอย่างถูกวิธี ไม่เพียงเตือนตนว่าต้อง ตายไม่ช้าก็เร็ว หากยังถามตนเองอยู่เสมอว่าพร้อมจะตายหรือยัง หากหมดลมวันนี้สำหรับผู้ที่ยังไม่พร้อม คำถามนี้จะกระตุ้นให้ ใส่ใจชวนชวายทำ ๒ ประการต่อไปนี้



ก. การทำงานภายใน

การทำงานภายใน หมายถึงการเตรียมใจให้พร้อม เมื่อความตายมาถึง ไม่ว่าจะเมื่อไรหรือในลักษณะใด เช่น ฝึกสติเพื่อรักษาใจให้ปกติไม่ตื่นตระหนกตกใจ เมื่อวาระสุดท้ายใกล้จะมาถึง หรือเมื่อเกิดเหตุร้ายกะทันหัน รวมทั้งเตรียมใจรับมือกับทุกขเวทนาอันแรงกล้า ที่มักจะเกิดขึ้นก่อนสิ้นลม สามารถประคองใจให้เป็นกุศล ไม่ถูกรบกวนด้วยความอาลัยอาวรณ์หรือความโศกเศร้า เมื่อจะต้องพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งอันเป็นที่รักอย่างสิ้นเชิง ขณะเดียวกันก็ไม่มีสิ่งค้างคาใจใดๆ ให้ต้องนึกเสียใจหรือชุ่นเคืองใจ ประการหลังนี้อาจได้แก่ความรู้สึกผิด ที่เคยทำสิ่งไม่ถูกต้องหรือความโกรธแค้นใครบางคนที่ทำความเจ็บช้ำน้ำใจให้ตนเอง จะปลดปล่อยความรู้สึกดังกล่าวออกไปได้ การเตรียมใจอย่างเดียวน่าจะไม่พอ หากต้องทำมากกว่านั้น เช่น การไปขอขมาหรือขออโหสิจากผู้ที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น การทำงานภายนอกให้แล้วเสร็จดังจะกล่าวต่อไป ก็จะช่วยให้ทำใจรับมือกับความตายได้ดีขึ้นด้วย

ข. การทำงานภายนอก

การทำงานภายนอก หมายถึงการจัดการสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น หรือต้องอาศัยความร่วมมือกับผู้อื่น รวมถึงการจัดการสิ่งนอกตัว เช่น ทรัพย์สมบัติ และการงานที่รับผิดชอบ

อาทิ การทำหน้าที่ต่อลูกหลานหรือพ่อแม่ให้ครบถ้วน ได้แก่ การเลี้ยงดู ให้การศึกษา ดูแลพยาบาล ขณะเดียวกันก็เตรียมทุกสิ่งให้พร้อมหากเราต้องจากโลกนี้ไป กล่าวคือนอกจากการจัดทำพินัยกรรมหรือจัดสรรมรดกให้เรียบร้อยแล้ว ยังควรเตรียมผู้คนที่เกี่ยวข้องให้พร้อมเผชิญกับการจากไปของเราด้วย เช่น เตรียมลูกให้เข้าใจถึงเรื่องความตาย ตระหนักว่าชีวิตนั้นเป็นสิ่งไม่เที่ยง ความตายเป็นเรื่องธรรมดา สิ่งเสียล่วงหน้าหรือแนะนำว่าเขาควรทำอะไรและไม่ควรทำอะไร หากเราไม่ได้อยู่กับเขาแล้ว รวมทั้งฝากฝังพ่อแม่ให้แก่พี่น้องหรือมิตรสหายช่วยดูแล เป็นต้น

ในยุคปัจจุบันที่ผู้คนร้อยละ ๙๐ ตายในลักษณะที่เป็นไปอย่างช้าๆ มีไข้ตายอย่างกะทันหัน และส่วนใหญ่ตายในโรงพยาบาล ปัญหาหนึ่งที่จะเกิดขึ้นก็คือ การรักษาพยาบาลผู้ป่วยระยะสุดท้ายหรือผู้ป่วยที่หมดหวังจะรักษาให้หายได้ ด้วยข้อจำกัดทางการแพทย์ ผู้ป่วยเหล่านี้จำนวนมากมักถูกยืดชีวิตให้ยืนยาวออกไปเรื่อย ๆ โดยไม่มีโอกาสจะหาย ขณะเดียวกันก็ประสบกับความทุกข์ทรมานมากจากกระบวนการรักษา จึงมีคำถามว่า ควรจะให้การรักษาหรือแทรกแซงทางการแพทย์มากน้อยเพียงใด คำถามนี้อาจตอบได้ไม่ยาก หากผู้ป่วยยังมีสติสัมปชัญญะอยู่ ย่อมตัดสินใจได้ด้วยตนเอง แต่กลายเป็นปัญหาใหญ่เมื่อผู้ป่วยไร้สติสัมปชัญญะ อยู่ในภาวะโคม่า หรือไม่สามารถสื่อสาร



ความคิดความเห็นของตนได้ (ปัจจุบันมีหลักฐานยืนยันมากขึ้นว่า แม้อยู่ในภาวะโคม่าแต่ก็รับรู้ทุกอย่างไม่ต่างจากคนปกติรวมทั้งรับรู้ความเจ็บปวดจากการรักษาด้วย) กรณีดังกล่าวสร้างความลำบากใจให้แก่ญาติผู้ป่วย ซึ่งมักจะมีความเห็นแตกต่างกันไป ทำให้เกิดความขัดแย้งกันได้ง่าย ซึ่งอาจส่งผลต่อจิตใจของผู้ป่วยได้ ยังไม่นับถึงผลด้านอื่นๆ ที่เกิดจากการรักษา เช่น ค่าใช้จ่ายและการกระทำต่อร่างกายและจิตใจของผู้ป่วย ซึ่งอยู่ในภาวะที่ไม่อาจปฏิเสธได้

เพื่อที่จะลดทอนปัญหาดังกล่าว เราจึงควรเตรียมการในเรื่องนี้แต่เนิ่นๆ ว่าหากมีเหตุต้องล้มป่วยโดยอยู่ในสภาพที่ไม่สามารถสื่อสารได้ เราอยากจะมีมีการเยียวยารักษาแค่ไหนหรืออนุญาตให้ทำกับร่างกายของเราได้มากน้อยเพียงใด การเตรียมในเรื่องนี้ นอกจากเป็นประโยชน์แก่ตนเองแล้ว ยังเป็นประโยชน์ต่อแพทย์พยาบาล และญาติมิตรด้วยในการเลือกวิธีการรักษาหรือแทรกแซงทางการแพทย์

มีวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้เราสามารถตรวจสอบว่าได้เตรียมงานภายนอกมากน้อยเพียงใด ก็คือการเขียน “พินัยกรรมชีวิต” โดยมีรายละเอียด ๖ ประเด็นคือ

๑. ทรัพย์สินเงินทองที่มีอยู่ อยากให้จัดการอย่างไรบ้าง
๒. ญาติมิตร ลูกหลาน พ่อแม่ อยากฝากให้ผู้ที่ยังอยู่ ช่วยเหลืออย่างไรบ้าง
๓. ร่างกายของเรา อยากให้จัดการต่ออย่างไรบ้าง
๔. การงานหรือธุรกิจที่ค้างค้ำ อยากให้จัดการต่ออย่างไรบ้าง
๕. งานศพของเรา อยากให้จัดการอย่างไรบ้าง
๖. หากเราอยู่ในระยะสุดท้ายที่ไม่สามารถพูด หรือสื่อสารได้ การรักษาแบบใดที่ไม่ต้องการให้ทำกับเรา และการรักษาดูแลแบบใดที่อยากให้เรา รวมทั้งอยากพบใคร หรืออยากให้ใคร มาดูแลเรา

๒. ทำให้ปล่อยวางสิ่งที่ชอบยึดติด

ความยึดติดคือเหตุผลสำคัญ ที่ทำให้เราไม่พร้อมเผชิญกับความตาย เพราะความตายหมายถึงการพลัดพรากจากสิ่งเหล่านี้ คนเรายึดติดหลายอย่างทั้งบุคคลและสิ่งของทั้งรูปธรรมและนามธรรม ความหวั่นหาอาลัยสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้คนจำนวนมาก ทูรันทุรายกระสับกระส่ายเมื่อความตายมาถึง โนแ่งของพุทธศาสนา ความยึดติดไม่เพียงทำให้ทุกข์ใจทั้งในยามปกติและในยามไม่ปกติ คือเมื่อแก่ชรา เจ็บป่วย และสิ้นชีวิตเท่านั้น หากยังเป็นเหตุให้ไปสู่ทุกข์เมื่อตายไปแล้วด้วย



การระลึกว่าสักวันหนึ่งเราต้องตาย และอาจตายอย่างไม่สงบหากใจยังยึดติดกับสิ่งต่างๆ มากมาย ทำให้เราเห็นความจำเป็นที่จะต้องฝึกฝนการปล่อยวาง การฝึกฝนที่ได้ผลนั้นไม่ควรทำต่อเมื่อรู้ว่าใกล้จะตาย แต่ควรทำเป็นอาจิณ ในขณะที่ยังมีชีวิตเป็นปกติ การปล่อยวางนั้น ไม่ได้หมายถึงการไม่รับผิดชอบ ตรงกันข้ามยิ่งเห็นความสำคัญของการปล่อยวาง ก็ยิ่งเร่งทำหน้าที่ที่รับผิดชอบให้สมบูรณ์ เพราะเมื่อทำเสร็จแล้วเราย่อมปล่อยวางได้ง่ายขึ้น พ่อแม่ที่เตรียมพร้อมทุกอย่างให้ลูก ทั้งเงินทอง วิชาความรู้ศีลธรรมจรรยา รวมทั้งความรักความอบอุ่นย่อมหวังลูกน้อยกว่าพ่อแม่ที่ยังทำหน้าที่ไม่ดีพอ หากจะต้องตายก็พร้อมจะตายได้มากกว่า

ผู้ที่เห็นความสำคัญของการปล่อยวาง ย่อมไม่ปล่อยใจให้ทุกข์ไปกับความสูญเสียทรัพย์สิน หรือเห็นห่างพลัดพรากจากคนรัก เพราะถือว่าเป็นแบบฝึกหัดให้รู้จักปล่อยวาง เขาจะเตือนตนเสมอว่าหากเพียงเท่านั้นยังปล่อยวางไม่ได้ ในยามที่ต้องสูญเสียมากกว่านี้ เพราะความตายมาพรากเอาไป จะไม่ทุกข์ทรมานยิ่งกว่านี้หรือ ในทำนองเดียวกันเมื่อเจ็บป่วย เราไม่ได้ทุกข์กาย เพราะความเจ็บปวดรบกวนเท่านั้น แต่ยังมีทุกข์ใจเพราะยึดติดกับอดีต เมื่อครั้งยังมีสุขภาพดี หรือยึดติดกับความสุขที่เคยมีก่อนป่วย หากไม่ทุกข์ใจเพราะกลัวว่าวันข้างหน้าจะไม่มีความสุข

เหมือนก่อน หรือถึงกับสร้างภาพอนาคตไปในทางเลวร้าย แต่ผู้ที่เห็นความสำคัญของการเตรียมใจเผชิญความตาย จะไม่ยอมปล่อยใจไปกับความเจ็บป่วยง่ายๆ แต่จะใช้โอกาสนี้ฝึกการปล่อยวาง ความหมกมุ่นทั้งอดีตและอนาคต และใส่ใจกับการอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด การเจริญมรณสติยังช่วยเตือนใจเขาด้ยว่า หากความเจ็บป่วยเพียงเท่านี้ยังทำใจไม่ได้ แล้วจะรับมือกับความตายซึ่งหนักหนาสาหัสกว่านี้ได้อย่างไร

อย่างไรก็ตามคนเราไม่ได้ติดยึดกับสิ่งที่น่าพึงพอใจอย่างเดียว แต่ยังมีติดยึดกับสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ เช่น ความโกรธแค้น ความเกลียดชัง ความรู้สึกผิด ความล้มเหลวในอดีต ความผิดหวัง ภาพประทับใจอันเลวร้ายที่เคยพบ ปฏิเสธไม่ได้ว่าในชีวิตประจำวันของเรามักประสบกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ดังกล่าวเป็นประจำ ความยึดติดในอารมณ์อกุศลเหล่านี้ มักสร้างความทุกข์ให้แก่ผู้คนที่อยู่เสมอ อย่างไรก็ตามเมื่อใดที่เราระลึกถึงความตายว่า จะต้องเกิดขึ้นกับเราไม่วันใดก็วันหนึ่ง เหตุการณ์หรือเรื่องราวเหล่านั้นจะกลายเป็นเรื่องเล็กน้อยสำหรับเราไปทันที หลายคนที่มีสติโกรธแค้นเพราะเพียงทะเลาะเบาะแว้งกับเพื่อน มักพบว่าการระลึกถึงความตายของตนช่วยให้ปล่อยวางความโกรธไปได้มาก ไม่ใช่เพียงเพราะว่าเห็นเหตุการณ์ดังกล่าวเป็นเรื่องเล็ก เมื่อเทียบกับความตาย หากยังเพราะตระหนักว่าในเมื่อสักวันหนึ่ง เรากับเขาจะต้องตายจากกัน แล้วจะเกลียดชังโกรธแค้นกันไปทำไม



๓. ทำให้เห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบัน

คนเรามักไม่เห็นความสำคัญของสิ่งที่มีอยู่กับตัว แต่กลับไปจดจ่อใส่ใจกับสิ่งที่ตัวเองยังไม่มี จึงหาความสุขได้ยาก เพราะจะถูกรบกวนด้วยความอยากได้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ ต่อเมื่อสูญเสียสิ่งที่มีอยู่ไป จึงค่อยเห็นคุณค่าของสิ่งนั้น ไม่ว่าจะสิ่งนั้นจะเป็นทรัพย์สินสมบัติ คนรักหรือสุขภาพร่างกาย ไข้หรือไม่ว่าต่อเมื่อเจ็บป่วย เราจึงตระหนักว่าการมีสุขภาพดีนั้นเป็นโชคอันประเสริฐแล้ว ต่อเมื่ออวัยวะบางอย่างสูญเสียหรือพิการไป เราจึงเห็นว่าอวัยวะดังกล่าวมีความสำคัญยิ่งกว่าเงินทองซื้อเสียดังที่เคยอยากได้ ต่อเมื่อคนรักจากไป จึงได้คิดว่าเขามีความหมายกับชีวิตของเราอย่างไร แวนดา หรือนาฬิกาที่เราไม่ค่อยเห็นความสำคัญ ต่อเมื่อมันหายไป จึงรู้ว่ามันมีประโยชน์กับเราเพียงใด

มรณสติช่วยเตือนใจให้เราตระหนักว่า สิ่งต่างๆ ที่เรามีอยู่ขณะนี้ ไม่ช้าก็เร็วย่อมจากเราไป การระลึกว่าสิ่งเหล่านี้อยู่กับเราเพียงชั่วคราวเท่านั้น จะช่วยให้เราหันมาชื่นชมกับสิ่งนั้นมากขึ้น ไม่มองข้ามหรือปล่อยให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ เมื่อเรารู้ว่าในที่สุดเราต้องเจ็บป่วยและแก่ชรา เราจะเห็นคุณค่าของสุขภาพและวัยเยาว์ จะไม่ปล่อยปละละเลยสุขภาพหรือใช้วัยเยาว์ไปในทางที่ไร้สาระ เมื่อเราตระหนักว่าเรามีเวลาอยู่ในโลกนี้จำกัด เราจะเห็นคุณค่าของทุกเวลาขณะที่ที่ยังเหลืออยู่ ไม่ปล่อยทิ้งไป



อย่างไร้คุณค่า ทุกเช้าที่ตื่นขึ้นมาเราจะรู้สึกเป็นสุขที่ยังมีชีวิตอยู่ต่ออีกหนึ่งวัน แต่ในวันนั้นจะมีคุณค่าอย่างยิ่ง เพราะไม่แน่ใจว่าจะมีวันพรุ่งนี้สำหรับเราหรือไม่

ในการทำงานเดียวกัน เพียงแค่รู้ว่า พ่อแม่ ลูกหลานสามีภรรยา ยังอยู่กับเรา เราก็มีความสุขแล้ว เพราะไม่มีหลักประกันเลยว่า เขาจะจากเราไปเมื่อใด แม่บ้านผู้หนึ่งเล่าว่าทุกเย็นเพียงแค่นี้ได้เห็นสามีและลูกๆ อยู่กันพร้อมหน้าที่บ้าน เธอก็มีความสุขแล้ว เพราะไม่รู้เลยว่าพรุ่งนี้จะมีโอกาสแบบนี้หรือไม่ **มรณสติจึงทำให้เรามีความสุขได้ง่ายขึ้น เพราะตระหนักว่าเรามีสิ่งดีๆ ที่ทรงคุณค่าอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องไขว่คว้าหาความสุขจากสิ่งต่างๆ ที่อยู่ไกลตัวเลย**

การระลึกถึงความตายว่าเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้อย่างกะทันหัน ยังทำให้เราตระหนักว่าคนที่เราพบปะเกี่ยวข้องกับนั้น อาจจะไปเมื่อไรก็ได้ การพบปะกับเขาอาจเป็นการพบปะกันครั้งสุดท้าย เมื่อใดก็ตามที่คิดได้เช่นนี้ เราจะตระหนักว่าเวลาที่อยู่กับเขาขณะนั้นเป็นเวลาที่สำคัญมาก เราจะให้ความสำคัญกับเขามากขึ้น ใส่ใจกับความรู้สึกของเขายิ่งกว่าเดิม แทนที่จะพูดหรือทำกับเขาตามความเคยชิน ก็จะมีนุ่มนวลหรืออ่อนโยนกับเขามากขึ้น ใช่หรือไม่ว่าบ่อยครั้งเราไม่ค่อยมีเวลาให้แกกัน ไม่คำนึงถึงความ



รู้สึกของกัน เพราะคิดว่าเรามีโอกาสที่จะได้พบกันอีก การคิดว่ายังมีเวลาอยู่ด้วยกันอีกนาน ทำให้เราไม่ใส่ใจความรู้สึกของกันและกันเท่าที่ควร จึงทำให้มีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกันได้ง่าย และเมื่อทะเลาะกันแล้ว ก็คิดว่าไม่ต้องรีบปรับความเข้าใจกันก็ได้ เพราะมีเวลาอีกมากที่จะคืนดีกัน การคิดเช่นนี้จัดว่าเป็นความประมาทอย่างหนึ่ง แต่หากเราตระหนักว่าความตายอาจพรากจากเราไปเมื่อไรก็ได้ เราจะเปลี่ยนท่าที และใส่ใจกันมากขึ้น

ตายก่อนตาย

อานิสงส์ของการเจริญมรณสติ ๓ ประการข้างต้น คือการชวนขยายใส่ใจในสิ่งที่ชอบผัดผ่อน การปล่อยวางสิ่งที่ชอบติดยึด และการเห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบัน ในด้านหนึ่งช่วยให้เราอยู่อย่างมีความสุขและใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า ในอีกด้านหนึ่งก็เป็นการเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับความตายที่จะมาถึง เพราะเมื่อได้ทำสิ่งที่สมควรทำเสร็จสิ้นแล้ว ไม่มีสิ่งค้างค้ำกังวลใจ ไร้ความห่วงหาอาลัย อีกทั้งละเว้นสิ่งที่สร้างความคิดเนื้อร้อนใจ ก็พร้อมจะจากโลกนี้ไปด้วยใจสงบ การอยู่อย่างมีความสุขและมีคุณค่ากับการเตรียมตัวตายอย่างสงบจึงเป็นเรื่องเดียวกัน หาได้แยกจากกันไม่กล่าวอีกนัยหนึ่งหากต้องการตายเป็น ก็ต้องเรียนรู้ที่จะอยู่ให้เป็นด้วย ในข้อนี้ ท่านพุทธทาสภิกขุได้เคยกล่าวในรูปปลุจฉาวิสัยกันว่า

“เตรียมสำหรับตายให้ดีที่สุดอย่างไร ?

ตอบ: อยู่ให้ดีที่สุด !

เตรียมสำหรับอยู่ให้ดีที่สุดอย่างไร ?

ตอบ: เตรียมพร้อมสำหรับที่จะตายนะซี!”



การเตรียมตัวตายที่ดีที่สุดคือ การอยู่อย่างพร้อมที่จะตายอยู่เสมอ นั่นคือทำความดีทุกขณะที่มีโอกาสและฝึกใจให้รู้จักปล่อยวาง ขณะเดียวกันก็ระลึกถึงความตายอยู่เป็นนิจ เพื่อกระตุ้นเตือนให้ทำกิจทั้งสองประการดังกล่าว การเจริญมรณสติยังช่วยให้เราพร้อมเผชิญความตายได้ดีขึ้น ตรงที่เป็นการฝึกใจให้คุ้นกับความตายอยู่เสมอ ดังได้กล่าวแต่ต้นแล้ว ว่าความตายไม่น่ากลัวมากเท่ากับความกลัวตาย และสาเหตุที่เรากลัวตายมากก็เพราะไม่คุ้นชินกับความตาย โดยเฉพาะความตายของตัวเอง ปัญหาจะลดลงไปเมื่อเราเจริญมรณสติอยู่เสมอ เพราะช่วยให้ใจคุ้นชินกับความตายของตัวเอง หากความคุ้นชินนั้นมีได้เกิดในระดับความคิดหรือสมองเท่านั้น แต่ลงไปถึงอารมณ์ความรู้สึกหรือหัวใจ ก็จะทำให้เรายอมรับความตายของตนเองได้ง่ายขึ้น

การฝึกตายอยู่เสมอ เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เรายอมรับความตายในระดับอารมณ์ความรู้สึกด้วย เพราะการฝึกชนิดนี้ยิ่งจินตนาการได้ใกล้เคียงความจริงมากเท่าไร ความกลัว ความอึดอัดและความหวั่นหาอาลัยจะถูกกระตุ้นขึ้นมาเท่าไร โดยเฉพาะในใจของผู้ฝึกใหม่ การตระหนักรู้ในอารมณ์ดังกล่าวจะช่วยให้เราสามารถรับมือกับมันได้ดีขึ้น เมื่อความตายมาใกล้ตัวจริงๆ ขณะเดียวกันการเผชิญกับสถานการณ์ที่คุกคามชีวิต แม้จะเป็นแค่

สมมติหรือจินตนาการแต่ก็ช่วยให้เรามีความคุ้นกับมันมากขึ้นจึงช่วยลดความตื่นตระหนกว่าวุ่น หากเกิดเหตุการณ์ดังกล่าวขึ้นมาจริง ๆ

การฝึกตายหากทำอย่างสม่ำเสมอมากเท่าไร ก็มีผลดีต่อจิตใจมากเท่านั้น วิธีที่จะทำให้การฝึกตายเป็นไปอย่างสม่ำเสมอก็คือ การทำให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ท่านพุทธทาสภิกขุได้เสนอแนะวิธีการการฝึกตายที่กลมกลืนไปกับการดำเนินชีวิต นั่นคือ “ตายก่อนตาย” หมายถึงฝึกการตายจากกิเลส หรือตายจากการยึดมั่นในตัวตน คือ **ทำให้ตัวตนตายไปก่อนที่จะหมดลม**

ตัวตนนั่นมิได้มีอยู่จริง หากเกิดจากการปรุงแต่งของใจ เมื่อเกิดความสำคัญมั่นหมายในตัวตนแล้วก็จะเกิดการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ตามมาว่าเป็น “ตัวกู ของกู” ไม่ว่าจะทรัพย์สมบัติ ชื่อเสียง ความสำเร็จ รวมถึงบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วย ไม่จำกัดเฉพาะสิ่งที่พึงปรารถนา แม้สิ่งที่ไม่พึงปรารถนาก็ยังอดยึดไม่ได้ว่าเป็น “ตัวกู ของกู” ด้วยเหมือนกัน เช่น ความโกรธ(ของกู) ความเกลียด(ของกู) ศัตรู(ของกู) ความยึดมั่นในตัวกูของกูนี้เอง ที่ทำให้เรากลัวความตายเป็นอย่างยิ่ง เพราะความตายหมายถึงการพลัดพรากสูญเสียไปจากสิ่งทั้งปวง และสิ่งที่เรากลัวที่สุดคือพลัดพรากจากตัวตนหรือการดับสูญของตัวตน เมื่อใดก็ตามที่เราสามารถปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้ ความตายก็จะไม่น่ากลัวอีกต่อไป



เพราะจะไม่มีใครความพลัดพรากสูญเสียใดๆ เลย ในเมื่อไม่มีอะไรที่เป็นของเราเลย ที่สำคัญที่สุดคือไม่มี “เรา” ตาย เพราะตัวเราไม่มีตั้งแต่แรกแล้ว ด้วยเหตุนี้การฝึกใจให้ปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน จึงเป็นวิธีเตรียมตัวตายที่ดีที่สุด

ท่านพุทธทาสภิกขุได้แนะนำ วิธีปฏิบัติหลายประการเพื่อการละวางตัวตน วิธีหนึ่งก็คือฝึก “**ความดับไม่เหลือ**” กล่าวคือทุกเช้าหรือก่อนนอน ให้สำรวจจิตเป็นสมาธิ แล้วพิจารณาให้เห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นเราหรือของเรา แม้แต่สักอย่างเดียว รวมทั้งพิจารณาว่าการ “เกิด” เป็นอะไรไม่ว่าเป็นแม่เป็นลูกเป็นคนรวยเป็นคนจนเป็นคนดีเป็นคนชั่วเป็นคนสวยเป็นคนขี้เหร่ก็ล้วนแต่มีทุกข์ทั้งนั้น “เกิด” ในที่นี้ ท่านเน้นที่ความสำคัญมั่นหมายหรือติดยึดว่าเป็นนั่นเป็นนี่ เมื่อเห็นแล้วให้ละวางความสำคัญมั่นหมายดังกล่าว เพื่อไม่ให้เกิด “**ตัวกู**” ว่าเป็นนั่นเป็นนี่ (แต่การทำหน้าที่ตามสถานะหรือบทบาทดังกล่าวก็ยังทำต่อไป) เป็นการน้อมจิตสู่ความดับไม่เหลือแห่งตัวตน

เมื่อทำจนคุ้นเคย ก็นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เมื่อใดที่ตาเห็นรูป หรือหูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้สัมผัส หรือจิตนึกถึงเรื่องราวต่างๆ ขึ้นมา ก็ให้มีสติเท่าทันทุกคราวที่



“ตัวกู”เกิดขึ้น นั่นคือเมื่อเห็น ก็รู้สึกว่าเห็น ไม่มี “ตัวกู”ผู้เห็น เมื่อโกรธก็เห็นความโกรธเกิดขึ้น ไม่มี “ตัวกู”ผู้โกรธ เป็นต้น

การปฏิบัติดังกล่าวเป็นไปเพื่อดับ “ตัวกู”ไม่ให้เหลือ ซึ่งก็คือ ทำให้ตัวกูตายไปก่อนที่จะร่างกายจะหมดลม หากทำได้เช่นนั้น ความตายก็ไม่น่ากลัวอีกต่อไป หรือกล่าวอย่างถึงที่สุด ความตายก็ไม่มีด้วยซ้ำ เพราะไม่มีผู้ตายตั้งแต่แรก ดังนั้นจึงเท่ากับเป็นวิธีเอาชนะความตายอย่างแท้จริง แต่ถึงแม้ตัวกูจะไม่ตายไปอย่างสิ้นเชิง ยังมีความยึดมั่นถือมั่นในตัวกูของกูอยู่ เมื่อจวนเจียนจะตายท่านพุทธทาสภิกขุได้แนะนำให้น้อมจิตสู่ความดับไม่เหลือ เช่นเดียวกัน นั่นคือละวางความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงว่าเป็นตัวกูของกู วิธีการนี้ท่านเปรียบเสมือน “ตกกระไดแล้ว พลอยกระโจน” กล่าวคือเมื่อร่างกายทนอยู่ต่อไปไม่ได้แล้ว จิตก็ควรกระโจนตามไปด้วยกัน ไม่หวนหาอาลัยหรือหวังอะไรอย่างใดอีกต่อไป ไม่คิดจะเกิดที่ไหนหรือกลับมาเกิดใหม่อีกต่อไป นานที่สุดท้ายของชีวิตเป็นโอกาสสำคัญยิ่งที่จิตจะปล่อยวางตัวกู เพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิง จึงนับว่าเป็น “นาทีทอง” อย่างแท้จริง



บทส่งท้าย

พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร เคยกล่าวว่า “คนที่จะพ้นตาย ต้องทำตนเหมือนคนตาย” ท่านได้ข้อคิดนี้จากเรื่องเล่าของชายแก่คนหนึ่งซึ่งรอดชีวิตจากกรงเล็บของหมีใหญ่อย่างหวุดหวิด หมีตัวนั้นเข้ามาทำร้ายเขาและภรรยา ขณะที่กำลังหาของป่า ภรรยาหนีขึ้นต้นไม้ทัน ส่วนชายแก่ถูกหมีปาดเข้ามาประชิดตัวพยายามต่อสู้ แต่สู้ไม่ได้ ภรรยาจึงตะโกนว่า ให้นอนหงายเหมือนคนตาย อย่ากระดุกกระดิก ชายแก่จึงทำตาม ล้มนอนแผ่ลงกลางพื้นดิน ไม่ไหวติงเหมือนคนตาย หมีเห็นดังนั้นจึงหยุดตะปบยื่นคร่อมตัวเอาไว้ ดึงขาและหัวชายแก่ แล้วใช้ปากดันตัวอยู่พักหนึ่ง เขาก็ทำตัวอ่อนไปอ่อนมา ขณะเดียวกันก็บิกรรมว่า “พุทโธ” ไปด้วย หมีเห็นชายแก่ไม่กระดุกกระดิก คิดว่าเขาตายแน่แล้ว จึงเดินจากไป

ชายแก่รอดตายได้เพราะทำตัวเหมือนคนตาย แต่คำพูดของพระอาจารย์ลีมีความหมายลึกกว่านั้น ในแง่หนึ่งคืออยู่อย่างปล่อยวางทุกสิ่ง ไร้ความยินดียินร้ายในโลกธรรม ไม่อาลัยในชีวิต ผู้ที่ทำได้เช่นนี้แม้เผชิญความตายต่อหน้า ย่อมมีจิตสงบ ความทุกข์ทรมานมิอาจย่ำยีปีศาได้ เท่ากับว่าอยู่เหนือความตาย ลึกลงไปกว่านั้น ก็คือการอยู่อย่างไม่มีตัวกู พร้อมจะตายทุกเมื่อ ด้วยเหตุนี้ความตายจึงทำอะไรไม่ได้ คือ “พ้นตาย” นั่นเอง

การเจริญมรณสติ คือ การฝึกใจให้พร้อมตายทุกเมื่อ เป็นวิธีสู่การตายก่อนตายและการพ้นตาย แม้ด้านหนึ่งจะคล้ายกับการทำตนเหมือนคนตายแต่อีกด้านหนึ่งคือการปลุกใจให้ตื่นจากความประมาทเพื่ออยู่อย่างมีชีวิตชีวา โปร่งโล่ง เบาสบาย เป็นชีวิตที่เปี่ยมด้วยความพากเพียร รับผิดชอบ แต่ก็พร้อมปล่อยวางในเวลาเดียวกัน

มรณสติเมื่อบำเพ็ญอย่างสม่ำเสมอ ย่อมช่วยให้เกิดปัญญาตระหนักรู้ว่าความตายมิได้เป็นปฏิปักษ์กับชีวิต แต่เป็นสิ่งที่สามารถหนุนเสริมและขับเคลื่อนชีวิต ให้เป็นไปในทางที่ออกงามได้ กล่าวอย่างถึงที่สุดแล้วชีวิตกับความตายนั้นหาได้แยกจากกันไม่ หากดำรงอยู่ควบคู่กับชีวิตตลอดเวลา ดังมีพุทธพจน์ว่า **“ความแก่มีอยู่ในความเป็นหนุ่มสาว ความเจ็บไข้มีอยู่ในความไม่มีโรค ความตายก็มีอยู่ในชีวิต”** สำหรับผู้ที่เข้าถึงสัจธรรมดังกล่าว ความตาย จึงไม่ใช่ศัตรู หากเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติที่สลับตาได้อย่างสบายใจ



บทพิจารณาสำหรับการเจริญมรณสติ
ปัจฉิมพทุโธวาท

หันทะทานิ ภิกษุเว อามันตะยามิ โว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า

วะยะธัมมา สังขารา

สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อปฺปะมาเทนะ สัมปะเทถะ

ท่านทั้งหลาย จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด

อะยังฺ ตะถาคะตัสสะ ปัจฉิมาวาจา

นี่เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้าย ของพระตถาคตเจ้า



บั้งสุกุลตาย

อะนิจจา วะตะ สังขารา

สังขารทั้งหลายล้วนไม่เที่ยง

อุปปาทวะยะธัมมิโน

มีการเกิดขึ้นและความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อุปปัชชิตวา นิรุชฌันติ

เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป

เตสัง วูปะสะโม สุโข

ความสงบระงับสังขารเหล่านั้นเป็นความสุข



บทพิจารณาสังขาร

สัพเพ สังขารา อะนิจจา

สังขารคือร่างกาย จิตใจ แลรูปธรรม นามธรรม
ทั้งหมดทั้งสิ้นมันไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้ว ดับไป มีแล้ว หายไป

สัพเพ สังขารา ทุกขา

สังขารคือร่างกาย จิตใจ แลรูปธรรม นามธรรม
ทั้งหมดทั้งสิ้น มันเป็นทุกข์ ทรนยาก เพราะเกิดขึ้นแล้ว
แก่ เจ็บ ตายไป

สัพเพ ธัมมา อนัตตา

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งที่เป็นสังขาร และมีสังขาร
ทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ควรถือว่าเรา
ว่าของเรา ว่าตัวตัวว่าตนของเรา

อะธวัง ชีวิตัง

ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน

ธวัง มาระณัง

ความตายเป็นของยั่งยืน

อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง

มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง

ชีวิตัง เม อะนิยะตัง

มะระณัง เม นิยะตัง

วะยะ

อะยัง กาโย

อะจิริง

อะเปตะวิญญาโณ

จุกทโท

อะถิสเสสสะติ

ปะฐะวิง

กะลิงคะรัง อิวะ

นิรัตถัง

อันเราจะพึงตายแน่แท้

ชีวิตของเรามีความตาย

เป็นที่สุดรอบ

ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง

ความตายของเรา

เป็นของเที่ยง

ควรที่จะสังเวช

ร่างกายนี้

มิได้ตั้งอยู่นาน

ครั้นปราศจากวิญญาณ

อันเขาทิ้งเสียแล้ว

จักนอนทับ

ซึ่งแผ่นดิน

ประดุจดั่งว่าท่อนไม้

และท่อนฟืน

หาประโยชน์มิได้

อภิณหปัจเจกเวทณ์ ๕

สตรี บุรุษ คฤหัสถ์หรือบรรพชิต ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า
เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้
เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้
เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้
เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น
เรามีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม
มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์
มีกรรมเป็นที่พึ่ง เราทำกรรมใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม
จักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น



พระไพศาล วิสาโล



เป็นชาวกรุงเทพฯ เกิดเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๐
สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมจากโรงเรียนอัสสัมชัญ
และสำเร็จการศึกษาชั้นอุดมศึกษาจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
คณะศิลปศาสตร์

อุปสมบท ณ วัดทองนพคุณ กรุงเทพมหานครเมื่อปี ๒๕๒๖
เรียนกรรมฐานจากหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ วัดสนามใน ก่อนไป
จำพรรษาแรก ณ วัดป่าสุคะโต อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ โดยศึกษาธรรม
กับหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ ปัจจุบันเป็นเจ้าของาวาสวัดป่าสุคะโต
แต่ส่วนใหญ่พำนักอยู่ที่วัดป่ามหาวัน อ.ภูเขียว จ.ชัยภูมิ โดยจำพรรษา
สลับระหว่างวัดป่าสุคะโต กับวัดป่ามหาวัน

พระไพศาล วิสาโลเป็นภิกษุรุ่นใหม่ที่มีคุณูปการต่อสังคมไทย
มีบทบาทหลายทาง ทั้งในฐานะพระนักกิจกรรม นักปฏิบัติภาวนา
นักวิชาการ นักคิด ท่านมีคุณสมบัติทั้งด้านปัญญา ภาวนา และการรับใช้
สังคม อาทิ กิจกรรมด้านสันติวิธี การสมานไมตรีหรือไกล่เกลี่ย
ความขัดแย้ง กิจกรรมอาสาสมัครด้านการศึกษารณรงค์ให้คนหันมา
ทำบุญในรูปแบบที่มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับแก่นแท้ของ
พุทธศาสนา และงานกิจกรรมอื่นๆ อีกมากมาย

นอกจากการจัดอบรมปฏิบัติธรรมและการพัฒนาจริยธรรมแล้ว
พระไพศาลยังมีผลงานหนังสือและบทความ ทั้งงานเขียน และงาน
แปลเป็นจำนวนมาก

**รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์
หนังสือระลึกถึงความตายสหายนัก**

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
1	คุณประนมรัตน์ สุนทรปฏิภาด	15,000
2	คุณบุษบา อินสว่าง	10,000
3	บ้านชนมนันทวัน	3,000
4	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	2,470
5	คุณมาลินี บุญชูใจ	2,000
6	คุณวิดิษฐ วิวัฒน์กุลอุทิศให้คุณแม่ยุพา ธีระชัยชยติ	2,000
7	อาม่านี้๋วเต็ง	2,000
8	คุณนภกฤษา เตอเก	1,680
9	คุณสุจิตรา ชวนะนันท์	1,300
10	คุณชรินทร์ทิพย์	1,260
11	คุณนพวัลย์	1,100
12	คุณประกอบ มานะจิตต์	1,030
13	คุณพลศักดิ์ ดวงแจ่มกาญจน์	1,000
14	คุณทรงศิริ เตชะไถศยะ	1,000
15	คุณภูมิพันธ์ โชคอุดมทรัพย์	1,000
16	คุณสุรัตน์ ศิริจันทร์สว่าง	1,000

17	คุณวิชัย-คุณสุนทร โพธิ์นทีไท	1,000
18	คุณเรวัต-คุณวัลยา แสงนิล	1,000
19	คุณนงชนก ศรีดี	1,000
20	คุณตี๋พร หิรัญชัย	1,000
21	คุณอุดมพร หล่อภิติยะกุล	1,000
22	คุณพรพรรณ ธาดาภิตสาร	815
23	คุณปิยวรรณ ฐิติพงษ์ดำรงเดช	800
24	คุณยุพา พงตะบุตร	800
25	คุณพรศุก ราชวงษ์	700
26	คุณสุนันท์ ลือเกียรติบัณฑิต	650
27	คุณนิพนธ์วัฒน์ ไตรภักตระกูล	600
28	คุณปรีชาพัฒน์ จันทร์ลอยธนา	520
29	คุณนนลณีย์ วิริยะบัณฑิตกุล	500
30	คุณสุริลักษณ์ ทงษ์ไทย	500
31	คุณเกษร ภูน้ำใส	500
32	คุณญาณภัฏ อวารณ	500
33	คุณแสงจันทร์ ตั้งธราธร	500
34	คุณภาณวิทย์ เกียรติธอนวัชร	500
35	คุณรัชชนก พอแพงทา	500

36	คุณอลงกรณ์ โชติสภิตย์ชัย	500
37	คุณจิรพันธ์ พิมพ์พันธ์ดี	500
38	คุณจิราภา อติตรประเสริฐ	500
39	คุณวิภา จรรยากรณ์พงษ์	500
40	คุณเพลินพิศ นวาระสุจิตร	500
41	คุณปารีชาต โมกขมรรคกุล	500
42	คุณจรัสศรี วิทยมณังดละ	500
43	ครอบครัว “แพทยานนท์”	500
44	คุณพรรณณี เชิดรำไพ	500
45	คุณฐาปนีย์ จ่างตระกูล	500
46	คุณสุพัตรา วิศรุตพงษ์	500
47	คุณกัญพิมล เลิศจิระประเสริฐ	500
48	คุณธัญธร จ้าววิฑูรย์วงศ์	500
49	คุณพรรณประกาย วังหล้า	400
50	คุณยิ่งพรรณ การุณยเลิศ	100
51	คุณพนนิภา ไล่เลิศ	370
52	คุณพร้อมพิชญ์ แสงฉาย	300
53	คุณปัทมา ตันนิธิ	300
54	คุณวงษ์เดือน สารปารัง	300

55	น.ต.ทศพล ฉายานนท์	260
56	คุณมัณฑนา กิจมิตี	300
57	คุณเยาวณี น้ำทิพย์	250
58	คุณสุวิมล	230
59	คุณสันติ ทิพย์จันทร์	230
60	คุณสุภา เติยสิทธิสีบพงศ์	220
61	พระชัยพร จันทวไล	220
62	คุณณัฐธินันท์ หนองพงษ์และครอบครัว	200
63	คุณดวงเดือน รวิพลพิทักษ์และครอบครัว	200
64	คุณสมศรี อิตยเฟ่า	200
65	คุณณรงค์ อ่าปั่น	200
66	คุณสาย จีนเอ็ง	200
67	คุณสุพิศ วัจนรัตน์	200
68	คุณแม่สมพร ชามี	200
69	คุณประนอม อัครวิบูลย์พันธ์	200
70	คุณนฤมล อัครสกุลเกียรติ	200
71	คุณรัตนา งามพงศ์พรรณ	200
72	คุณนัชชา-คุณคณากร-คุณธนกร ดิษยาตติย	200
73	คุณแก้วตา เปี่ยมศักดิ์ศิริกุล	200

74	คุณอุษณีย์ กิจเจริญด้า	200
75	คุณมาลีวรรณ-คุณลัดดาวัลย์ สกุลศึกษาดี	200
76	คุณวัลภา อร่ามวิทย์	200
77	คุณสุนันทา จิตติการโกศล	200
78	คุณเมธินี อังสุรชัย	200
79	คุณสายรุ้ง พิณิตกาญจนพันธ์	200
80	คุณเกวลี ตันติกรพรรณ	200
81	คุณสุภัทรา ศรีเพชรชลาสัย	150
82	คุณวิจิตรา กุ๊กแผน	150
83	คุณวิภา	120
84	คุณปณิดา พิณิจผล	100
85	คุณกัญฐิภา แก้วสำราญ	100
86	คุณพิติษฐ	100
87	คุณกิมปภพ ตันตระอำไพ	100
88	น.ท.วิชัย จันทร์ฉาย	100
89	คุณดวงวิทย์ ภัทร์โชคช่วย	100
90	น.ต.ธัชชัย ทองชื่น	100
91	คุณยุทธนา ชูบาล	100
92	คุณสุภาพร สุทิน	100

93	คุณวิเศษ ก้องสกุล	100
94	คุณเทวี นนทแก้ว	100
95	ด.ช.ศุภคุณ ก้องสกุล	100
96	ด.ญ.ศุภานิช ก้องสกุล	100
97	คุณปฎิญา ก้องสกุล	100
98	คุณฉวีพรรณ กุ่มทอง	100
99	คุณอุบลรัตน์ โชติสภิตย์ชัย	100
100	น.ต.ทศพล ฉายานนท์	100
101	คุณพูลลาภ ประจัญบาน	100
102	คุณแม่อุณสี แซ่ฮิม	100
103	คุณสะอาด พนารังสรรค์	100
104	คุณอมรรัตน์ พนารังสรรค์	100
105	คุณเกศริน พนารังสรรค์	100
106	คุณสรายุทธ พนารังสรรค์	100
107	คุณบุญเลี้ยง-คุณกรรณิการ์ โอฬารพันธุ์สกุล	100
108	คุณอรอนงค์ ชีวะประภาพันธ์	100
109	คุณมารศรี ศรีโสวรรณ	100
110	คุณเอมรี มงคลสุขวัฒน์	100
111	คุณช้อยไฉ่ แซ่ลิ้ม	100

112	คุณรักชนก นุสราสุภานันท์	100
113	คุณจิตรา วิสุทธิพิศาล	100
114	ครอบครัวคุณวัลย์ลดา พิณจพิงยา	100
115	ครอบครัวคุณฐาปนีย์ ผดุงวัฒนโรจน์	100
116	คุณประวิทย์-คุณนาตยา นวาระสุจิตร	100
117	คุณสุลีลา สิมาชัยบวร	100
118	คุณวฤทธิ์-คุณวรุณ พิไลพุทธิเมธ	100
119	คุณกรรณิการ์ สุวรรณหิรัญพร	100
120	คุณสุปกานต์ วิมุตตานนท์	100
121	คุณวิมล พัชรักษา	80
122	คุณเกษราพร เพ็งสกุล	50
123	คุณทองใบ เกษศรี	50
124	คุณเลอพงศ์ นวาระสุจิตร	50
125	คุณอัษฎิณี นวาระสุจิตร	50
126	คุณวรรณิ์ คล่องแคล่ว	40
127	คุณนพวรรณ สระพรหม	20
128	คุณเพิ่มพงศ์-ต.ช.เอกสหัส ธนพิพัฒน์สัจจา	20

รวม 78,585

